

## Полезно знать

### Если вас «скосил» грипп

Грипп — это заболевание, которое протекает в острой форме, характеризуется резким поднятием температуры, в отличие от обычной простуды. Грипп опасен своими осложнениями — именно поэтому заболевание важно предупредить, а не бороться с последствиями вируса. И всё же, что делать, если вы заболели?

Вызов врача — обязательный шаг. Мы даём примерную схему, но обязательно обсудите её с врачом:

- наденьте марлевую маску. Она защитит ваших близких от заражения. Плюс, находясь в маске, вы постоянно дышите влажным тёплым воздухом — это своего рода естественная лечебная ингаляция. Только не забывайте менять её каждые 2-3 часа;

- больше пейте: 2-2,5 литра в сутки;
- в первые сутки можно принять 2,5 г аскорбиновой кислоты;
- такие противовирусные препараты, как ремантадин, арбидол и другие лучше принимать с первых суток болезни.

Схема для ремантадина: в первые сутки — 300 мг, во вторые — 200 мг и на третьи — 100 или 200 мг.

Схема для арбидола: по 200 мг три раза в день в течение первых трёх суток с начала болезни;

- можно начать приём интерферона или его индукторов — циклоферона, виферона, амиксина и др.;

- приём жаропонижающих зависит не от высоты температуры, а от общего состояния. Если вы легко переносите лихорадку, не спешите с таблетками.



### ЧЕМ ПИТАТЬСЯ И ЧТО ПИТЬ ВО ВРЕМЯ БОЛЕЗНИ

Важно употреблять максимальное количество жидкости. Повышение температуры тела может повлечь за собой развитие обезвоживания, симптомы которого нередко принимают за часть клинической картины гриппа. Если приём жидкости провоцирует тошноту, пейте маленькими порциями (по чайной ложке) каждые 5 минут.

#### МОЖНО:

- свежие фруктовые и овощные соки, разбавленные водой;
- столовую минеральную воду (лучше без газа);
- компоты из сухофруктов;
- морсы из клюквы, брусники;
- травяные чаи (ромашковый, мятный);
- некрепкие натуральные бульоны;
- если есть аппетит, ешьте фрукты и овощи, богатые витамином С (цитрусовые, капуста), и белковые продукты (мясо, птица, рыба нежирных сортов, яйца) в отварном, запечённом, приготовленном на пару виде.

#### НЕЛЬЗЯ:

- кофе, крепкий чай, какао;
- сладости, свежую выпечку;
- жареные, жирные, острые блюда;
- любой алкоголь;
- с осторожностью — молоко и сливочное масло.

ПО ИНФ. СМИ

## Добрые встречи

# «Вдохновение» даёт вдохновение

КЛУБ «ВДОХНОВЕНИЕ» В ОСОБОМ ПРЕДСТАВЛЕНИИ НЕ НУЖДАЕТСЯ: ЕГО ЗНАЮТ, ЕГО ЛЮБЯТ ЛЕСНИЧАНЕ И ВСЕГДА С УДОВОЛЬСТВИЕМ ПРИХОДЯТ НА ВСТРЕЧУ С ПОЛЮБИВШИМИСЯ ИСПОЛНИТЕЛЯМИ. НЕ СТАЛА ИСКЛЮЧЕНИЕМ И СУББОТА, 3 МАРТА, КОГДА В ЛЕКЦИОННОМ ЗАЛЕ БИБЛИОТЕКИ ИМ. ВАЖОВА ЗРИТЕЛИ УВИДЕЛИ НОВУЮ ПРОГРАММУ КЛУБА, ПОСВЯЩЁННУЮ СРАЗУ ДВУМ ПРАЗДНИКАМ — ДНЮ ЗАЩИТНИКА ОТЕЧЕСТВА И МЕЖДУНАРОДНОМУ ЖЕНСКОМУ ДНЮ.



Главный вдохновитель Н. Поротникова

что он исполняет, звучит по-особому трогательно.

Юрий Казаков, этот удивительный человек-универсал, и его потрясающий ансамбль «Заря» добавили мощи в звучание «вдохновенского оркестра». Своими стали уже и Вера Босина, и вокальный ансамбль ЖЭКа-6 (до сих пор в ушах звучат слова из их песни «Снег шальной»), танцевальный коллектив ЖЭКа-7 и Роза Ибрагимова, наш колокольчик. На этот раз Роза выступала в дуэте с Надеждой Грачёвой. Людмила Шустикова прочитала свой рассказ «Быть мужчиной». Что она пишет хорошо, мы все уже привыкли, а теперь выступает и как прекрасный чтец. Не один человек смахнул слезу, слушая её. Порадовали своим мастерством и юные музыканты, учащиеся ДМШ, флейтисты



Танцевальный коллектив ЖЭКа-7

Ксения Дьячкова, Матвей Зеленкин, Света Савельева и Лиза Громова (преподаватель Н.А. Нефёдова) и домристы Аня Иванкова, Маша Хохрякова (преподаватель Л.А. Сусликова), концертмейстер — С.Л. Вишнякова. Ну и, конечно, свою лепту внесли и наши аккомпаниаторы — Анатолий Дьячевский, очень старательный и ответственный, и Виктор Бровкин, для которого в его музыкальном диапазоне нет, похоже, ничего невозможного.

Наверное, те, кто посещает все концерты с участием клуба «Вдохновение», обратили внимание на то, что в программе не участвовал дуэт «Любава», так полюбивший зрителям. К сожалению, супруги Дылдины решили по техническим причинам не выступать больше, но мы будем надеяться, что пока... Они, кстати, сидели в зале, впервые — как слуша-

тели. А Татьяна Русакова, вторая половинка дуэта, исполнила задорную песню из к/ф «Ещё раз про любовь».

И всем этим народом, всем этим творческим коллективом дирижировала ведущая Наталья Поротникова. Она не только объявляла номера, выступала со своим номером, но и разговаривала с залом, просто и доступно, создавая ту самую атмосферу уюта, теплоты и какой-то домашности.

В конце все вместе, артисты и зрители, исполнили песню «Катюша». Вот такой получился этот праздничный вечер! Спасибо всем, кто в нём участвовал, не важно, в каком качестве, тем, кто выступал, и тем, кто слушал.

О. ХОРОШЕНКО  
Фото С. ЧИКИШЕВА

## Выставка

# «Мои любимые артисты»

В ПЕРВЫЙ ДЕНЬ КАЛЕНДАРНОЙ ВЕСНЫ В НИЖНЕТУРИНСКОМ КРАЕВЕДЧЕСКОМ МУЗЕЕ ОТКРЫЛАСЬ ВЫСТАВКА «МОИ ЛЮБИМЫЕ АРТИСТЫ». НА НЕЙ ПРЕДСТАВЛЕНЫ ОТКРЫТКИ И ФОТОКАРТЧКИ С ПОРТРЕТАМИ АКТЁРОВ И СЦЕНАМИ ИЗ ФИЛЬМОВ, СОХРАНИВШИЕСЯ В ЧАСТНОЙ КОЛЛЕКЦИИ ТАТЬЯНЫ УФИМЦЕВОЙ.



О коллекции рассказывает автор Т. Уфимцева

фото вошли в коллекцию. Первые записи датированы 1977 годом, а самая ранняя открытка датируется 1953 годом.

Иллюстрированные открытки начали издавать в России в 1890-е годы. Актёры театра и кино стали излюбленными персонажами открытых писем. С появлением кино довольно скоро возник культ кинозвёзд, и карточки с портретами артистов вклеивались в альбомы, дарились на праздники и на па-

мать. Открытки 1970–1980-х выпускались в основном Всесоюзным бюро пропаганды киноискусства и его отделениями тиражом до 300 тысяч экземпляров. Такие открытки печатались, прежде всего, для коллекционеров и не участвовали в обычной почтовой коммуникации; на обороте особо общалось, что отправлять их надо только в конверте.

С 1950-х годов на обороте открыток часто перечислялись

фильмы, в которых снимался актёр, рассказывалось о его образовании, дебютной роли, званиях и наградах. Порой эти сведения люди сами писали на тех открытках и фотографиях, которые их не содержали.

На фотографиях актёры советского кино похожи на добрых знакомых, родных и друзей: никаких шикарных платьев, бриллиантовых колец, смокингов, экстравагантных образов. Их фотографии можно представить не только в специальных альбомах, но и среди снимков членов семьи. Особость создавалась в самом кино: люди узнавали лица, соотносили актёров с их ролями, но не существовало светской хроники и связанных с ней скандалов и снимков в необыкновенных нарядах. Кино создало общий культурный опыт: люди знали имена актёров и актрис, говорили цитатами из фильмов...

Посетить выставку можно в часы работы музея 9:00 до 18:00, каждый день кроме понедельника.

С. ЛЕОНИДОВ  
Фото автора