

## Православный уголок РОЖДЕСТВЕНСКИЙ ПОСТ

Рождественский пост начался 28 ноября и продлится до 6 января. Это последний пост года, предваряющий собой светлый Праздник Рождества Христова и подготавливающий нас к его достойной встрече. В конце осени, за 40 дней до великого праздника Рождества Христова, Церковь призывает нас к зимнему посту...

Правила воздержания, предписанные Церковью в Рождественский пост, строгие. В дни поста Церковным уставом запрещается пища животного происхождения (мясные и молочные продукты, яйца). Разрешается вкушать лишь продукты растительного происхождения (овощи, фрукты, ягоды, грибы, мед, крупы), а в определенные дни — рыбу и растительное масло. Кроме того, в **понедельник, среду и пятницу** Рождественского поста уставом запрещаются рыба, вино и елей и дозволяется принимать пищу без масла (сухоядение) только после вечерни. В остальные же дни — **вторник, четверг, суббота и воскресенье** — разрешено принимать пищу с растительным маслом. Рыба во время Рождественского поста разрешается в субботние и воскресные дни и великие праздники, например, в праздник Введения во храм Пресвятой Богородицы, в храмовые праздники и во дни великих святых, если эти дни приходятся на вторник или четверг. Если же праздники приходятся на среду или пятницу, то разрешаются только вино и елей.

Со 2 января по 6 января пост усиливается, и в эти дни даже в субботу и воскресенье рыба не разрешается.

Наиболее строгим является последний день поста — **6 января — сочельник**. В этот день у православных христиан сохраняется благочестивый обычай ничего не есть до первой вечерней звезды, напоминающей о явлении звезды на востоке, возвестившей о рождении Иисуса Христа.

«Ошибается тот, кто считает, что пост лишь в воздержании от пищи. Истинный пост, — учит святой Иоанн Златоуст, — есть удаление от зла, обуздание языка, отложение гнева, украшение похотей, прекращение клеветы, лжи и клятвопреступления».

Подготовила Лариса КЕСАЕВА,  
завотделом обслуживания ЦРБ.

## СПОРТ

### МЕЖДУНАРОДНЫЙ ТУРНИР ПО ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ

В Москве прошел международный турнир по вольной борьбе, посвященный памяти первого президента Федерации детского спорта, заслуженного тренера России Ш. С. Нусуева.

В соревнованиях приняли участие спортсмены 1995-1996 годов рождения из Украины, Белоруссии, Дагестана, Азербайджана, республики Северной и Южной Осетии и др. В их числе и десять воспитанников тренеров ардонской ДЮСШ Кахабера Дзукаева, Артура Калоева и Романа Томаева.

В рангах победителей турнира вернулись двое борцов вольного стиля — Болат Гогаев (100 кг) и Таймураз Гуриев (54 кг).

Серебряная медаль в активе Заура Коциева (100 кг), который в напряженной борьбе во время финала уступил товарищу по команде Б. Гогаеву.

Две бронзовые награды выиграли Эльбрус Валиев (50 кг) и Марат Джигкаев (46 кг). Ацамаз Хостикоев (42 кг) был пятым.

— Турнир прошел на высоком уровне и выявил лучших вольников, — отметил тренер Кахабер Дзукаев. А для такого юного борца как Ацамаз — это весомое достижение. Ведь он боролся со спортсменами намного старшего возраста. Считаю, что на международных соревнованиях, где бывает до двадцати мест, пятое — хороший результат.

Необходимо также подчеркнуть, что проведение подобных спортивных мероприятий способствует росту мастерства молодых вольников.

Финансовую помощь в организации поездки ардонским ребятам оказала начальник управления образования района Светлана Тавгазова.

Эльза ЛАЗАРОВА.

## БОЛЬШИНСТВО ДОЛЖНО ПОБЕЖДАТЬ!!!

### Список кандидатов в депутаты Собрания представителей Ардонского района от КПРФ.

1. Баскаев Сослан Амурханович
2. Цомаев Дмитрий Казбекович
3. Тищенко Денис Михайлович
4. Хабалов Владислав Русланович
5. Цогоев Чермен Андреевич
6. Бозрова Ирина Таймуразовна
7. Плиева Фатима Георгиевна
8. Туаев Таймураз Владимирович
9. Бзаев Артур Боржомович
10. Хосроев Вячеслав Асланбекович
11. Балаев Сослан Таймуразович
12. Газзаев Сергей Федорович
13. Гугкаев Казбек Петрович
14. Абаев Сергей Хетагович
15. Тогоев Владимир Иванович
16. Томаева Светлана Кантемировна
17. Леков Руслан Бимболатович
18. Гуссалов Лаврентий Федорович
19. Хосроев Феликс Сахангериевич
20. Аггацев Константин Дзандарович
21. Урумов Савелий Моисеевич
22. Зембатов Таймураз Александрович

Штаб Ардонского районного  
отделения КПРФ

Материалы публикуются на бесплатной основе.



Защити себя от ВИЧ!

1 ДЕКАБРЯ

## ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ СО СПИДОМ

Еще 30 лет назад большинство медиков не знало, что такое ВИЧ (вирус иммунодефицита человека). Первые сообщения о таинственной смертельной болезни появились в США в 1978 году. В 1983 году ученым удалось выделить возбудителя заболевания, получившего название ВИЧ.

ВИЧ поражает клетки иммунной системы организма, призванные бороться с инфекцией. Задача клеток иммунной системы — атаковать и уничтожить любые болезнетворные микроорганизмы. Постепенно размножаясь и убивая клетки иммунной системы, ВИЧ разрушает способность организма бороться против каких бы то ни было инфекций.

Наличие у человека ВИЧ-инфекции еще не означает, что у него немедленно разовьется СПИД (синдром приобретенного иммунодефицита). Вирус может находиться в организме 10 и более лет, прежде чем у инфицированного человека обнаружатся отчетливые симптомы смертельного заболевания. В течение этого периода человек может выглядеть нормально и чувствовать себя здоровым. При этом он может передавать ВИЧ окружающим. Таким образом можно заразиться ВИЧ, не подозревая об этом, и ненамеренно передать ВИЧ окружающим.

Почти сразу после попадания ВИЧ в организм у инфицированного человека возникает состояние, напоминающее грипп. Это состояние обычно быстро проходит, не вызывая особых опасений, поскольку в сознании инфицированного человека оно не связывается с ВИЧ.

Попав в организм, вирус разрушает иммунную систему постепенно. Со временем она становится слабой. У больного развиваются многочисленные заболевания: пневмония, рак, инфекционные заболевания, в том числе такие, которые обычно не возникают у людей со здоровой иммунной системой. Эта последняя

стадия заболевания называется СПИД. Больной СПИДом резко теряет в весе (10% и более), месяцами страдает от повышенной температуры тела, сильного ночного потоотделения, хронической усталости, увеличения лимфатических узлов, постоянного кашля и расстройства кишечника. В конце концов наступает момент, когда сопротивляемость организма окончательно утрачивается, а многочисленные болезни настолько обостряются, что больной умирает.

В развитых странах разработаны препараты, позволяющие некоторое время поддерживать здоровье инфицированных ВИЧ и оттягивать конечную стадию заболевания. Они очень дороги, не всегда и не всем доступны, а главное, не устраняют причину заболевания и, следовательно, не спасают от смерти. В настоящее время не существует вакцины, способной предотвратить заражение ВИЧ и нет лекарства, способного уничтожить ВИЧ в организме.

Когда ВИЧ-инфекция проникает в организм, в нем начинают вырабатываться антитела для борьбы с вирусом. Именно эти антитела и выявляет анализ крови на ВИЧ. Однако антитела появляются не сразу, а лишь через 3-6 месяцев после заражения. Такой период, когда вирус уже есть в организме, а антител к нему еще нет, называется серонегативным окном. В это время у заразившегося ВИЧ человека анализы крови на ВИЧ являются недостоверными, отрицательными. Однако, начиная с момента заражения, независимо от появления антител, человек с ВИЧ может заразить другого человека при половом контакте, при переливании крови, при кормлении грудным молоком.

Длительные наблюдения показали, что заражение ВИЧ-инфекцией происходит тогда, когда жидкость, инфицированная ВИЧ, из организма одного чело-

века попадает в организм другого. В достаточной для заражения концентрации ВИЧ находится в сперме и предэякуляте, крови, влагалищных выделениях, материнском молоке. Поэтому опасность заражения существует при:

- \* половом контакте с ВИЧ-инфицированным без средства защиты (без презерватива), при всех видах секса (вагинальном, анальном, оральном) как при гомо-, так и при гетеросексуальных отношениях;

- \* попадании в организм инфицированной крови:

- при перемешивании крови, пересадки тканей и органов от инфицированного донора;

- при медицинских манипуляциях нестерильным инструментом;

- при пользовании общими шприцами, иглами, фильтрами, раствором при внутривенном употреблении наркотиков;

- при косметических процедурах (татуировки, пирсинг и др.) нестерильными инструментами;

- \* от инфицированной матери плоду во время беременности, родов (при повреждении нежной кожи новорожденного), при кормлении грудью (с материнским молоком), и, наоборот, от ВИЧ-инфицированного ребенка к здоровой матери при грудном вскармливании.

Другие пути передачи возбудителя ВИЧ-инфекции исключаются.

Что касается трансмиссивного пути передачи (перенос ВИЧ клещами, комарами, вшами, клопами и др.), то роль насекомых, как переносчиков возбудителя ВИЧ-инфекции, не подтверждается. Это объясняется биологическими особенностями вируса, его неспособностью размножаться в организме насекомых, быстрой инактивацией (потерей агрессивных свойств) при попадании внутрь. Кроме того, при укусе комар впрыскивает слюну, а не кровь. Если бы комары и другие кровососущие насекомые были

переносчиками ВИЧ, то болели бы все слои населения в равной степени, в том числе дети, старики, но эти возрастные группы намного меньше вовлечены в эпидемию, чем лица сексуального возраста.

Домашние животные, кошки, собаки, хомячки не болеют ВИЧ-инфекцией и поэтому не могут быть переносчиками этой болезни.

Сегодня во всем мире более 50 миллионов человек инфицировано вирусом СПИДа.

В Российской Федерации по данным на 1 марта 2011г. выявлено 592111 ВИЧ инфицированных, из них — 5195 детей в возрасте до 15 лет.

За 9 месяцев 2011 года в нашей республике зарегистрировано 70 новых случаев ВИЧ инфекции против 84 в 2010 году. Из них жителей республики — 61 против 74, что меньше в 1,2 раза.

**Для чего человеку необходимо знать, есть ли у него ВИЧ-инфекция?** — Для того чтобы своевременно начать принимать препараты, которые приостанавливают развитие болезни. Чтобы не заразить близких и любимых людей.

**Как можно выявить ВИЧ?** — ВИЧ может жить в организме много лет, прежде чем появятся какие-нибудь проблемы со здоровьем. Единственный путь выявить инфекцию — тест крови на наличие антител к ВИЧ.

**Где можно сделать тест?** — В Республиканском центре по профилактике и борьбе со СПИДом и инфекционными заболеваниями Министерства здравоохранения РСО-Алания: г. Владикавказ, ул. Кирова, 51. Телефон: 53-89-66.

**Согласно закону каждый человек имеет право пройти тестирование на антитела к ВИЧ анонимно и бесплатно.**

Информационный отдел  
Республиканского центра  
медицинской профилактики.