



Дорогие друзья, с Днем защитника Отечества и Международным женским днем!



№1 Февраль-Март 2023г.

ВЕТЕРАН ЭНЕРГЕТИКИ

ГАЗЕТА СОВЕТА ВЕТЕРАНОВ ЭНЕРГЕТИКИ РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН



День защитника Отечества – светлый день для нас.

Тысячелетие Россия отбивалась от чужеземцев, защищаясь от набегов и нашествий. А мужества и отваги нашим воинам не надо было занимать. Российское государство было всегда крепким орешком для всех завоевателей, ведь этим даром вознаградила нас Бог. Нет и сомнения, что государство российское становится в мире главным защитником самостоятельности всех народов, а гегемонии американского эгоизма приходит конец. Наши воины уже сегодня на этом историческом пути.

В современной и обозримой истории не сыскать государства, обладающего такой силой духа его защитников. Как повелось с 1918 года, мы поздравляем 23 февраля с праздником воинства всех, кто служит Отечеству в его армии, всех добровольцев, тех, кто защищал интересы государства на дальних рубежах.

Мы помним всех, кто покрыл неувядаемой славой свои имена на полях больших и малых сражений. Низкий поклон и вечная память им!!



«Дорогие наши мужчины! А значит – защитники. Разрешите в этот замечательный праздник признаться Вам в любви. Энергетики Башкирии - это есть элита одной из самых мощных стратегических отраслей страны. Вы - интеллект, вы - патриоты своего Отечества. Всё, что в республике светит, греет, крутится, вертится, благодаря энергетикам старшего поколения и их последователям. Тем, кто сейчас трудится на ТЭЦ, ГРЭС, на подстанциях в котельных, турбинных цехах и на главном диспетчерском пункте. Бесперебойность всего процесса и есть Ваша защита городов, посёлков от всяческих ЧП. Низкий поклон Вам за Ваши знания, за Ваш труд, за Вашу бдительность и за бескорыстную любовь к Отечеству!»

С уважением Сухих Валентина Яковлевна



М.М.Калужная, кавалер
Ордена Трудового Красного Знамени

*С праздником всех мужчин!
Желаю Вам всегда
быть вооружёнными
«до зубов». Пусть
от проблем помогает
отстреливаться автомат
ума и сообразительности,
защищает броня любви,
в запасе всегда будет
граната с чувством юмора,
а новые вершины берите на
танке веры в свои силы. С
23 Февраля!*



В прекрасный международный праздник - День 8 Марта нам предоставляется возможность выразить все свои добрые чувства и благодарность второй половине человечества, становящейся всё более активной частью жизни общества.

Исполняя роль Главного хранителя семейного очага, женщины показали, что они с таким же успехом управляют государством, достигают высот в политике, науке, медицине, культуре, спорте... Об этом уже не требуется никаких доказательств – это аксиома.

В годы войны они несли все тяготы мужских профессий, так же, как и сегодня на защите пророссийских территорий на Украине, наравне с мужчинами они несут нам новости с полей сражений, врачуют раненых, помогают населению новых территорий. Их роль в обществе трудно переоценить.

Энергетику также представляют более 50% женщин. И в этот праздник хотелось бы отдать должное ярким представительницам – коллегам, чьи поступки и дела вызывают у нас искреннее уважение и восхищение – ветеранам, отдавшим десятки лет республиканской энергетике. Они действительно являются нашей гордостью.

Вот лишь небольшие зарисовки...

БЕЗУМСТВУ ХРАБРЫХ - ПОЁМ МЫ ПЕСНЮ! (покорительнице Эльбруса посвящается)



Нередко многие годы, можешь так и не узнать, с какой легендарной личностью имел честь жить и общаться. Да, да, именно, легендарной!

На прошедшей встрече актив ветеранов на Павловке, мы были буквально ошеломлены рассказом Председателя совета ветеранов Уфимской ТЭЦ-2 Зулии Валеевой о восхождении на Эльбрус без сопровождения – одна в свои 60 лет!

У присутствующих в отдельные минуты её повествования захватывало дух, мурашки ходили по телу... А в голове возник вопрос – неужели в мире есть ещё такие женщины, в 60 лет покорившие такую высоту?

Повод рассказать об этом представился в праздник женщин мира в нашей газете, и ещё раз воздать должное её подвигу – нашей соотечественнице и коллеге.

На вопрос – какая муха укусила, чтобы стать архитектором этого героического поступка? – она поведала – «это было делом случая» и, конечно, характера, выкованного в труде деревенской девчонкой большой крестьянской семьи из соседней Самары.

По окончании дошкольного педучилища в Уфе, судьба привела её в детсад-70 на Уфимскую ТЭЦ-2, где постоянно что-то придумывала в кругу детей, заряжая их и увлекая спортивными играми.

Как-то раз сотрудница обратилась с предложением воспользоваться горячей путёвкой (у мужа на работе) в альпинистский лагерь Улутай на Кавказе. Не раздумывая, согласилась.

Впечатления от увиденного превзошли все ожидания.

«Я ходила, раскрыв рот от удивления, какая вокруг красота и так много хороших людей!», - рассказывает она. На горе отметила свой день рождения – 26 лет. Радости и восторгу не было предела, когда инструктор подарил ледоруб.

Эта поездка и перевернула всю мою дальнейшую жизнь – альпинизм стал моей любовью и призванием на всю жизнь, по окончании географического факультета БГУ.

Познала всю красоту природы Башкирии, побывала в горах Тянь-Шаня, Памира, окончила школу инструкторов (до 1 разряда), став профессиональным альпинистом.



Все восхождения Зулии можно назвать подвигом. В 1989 г., уже будучи инструктором, она умудрилась взять на сборы альпинистов в горы Тянь-Шаня свою 2-х годовалую дочь.

И даже травма в 2002 году и трагедия, когда её сбила машина, и случился разрыв связок коленного сустава, не остановили её покорять родные просторы.

После выздоровления она продолжала покорять новые и новые вершины, одна воспитала 2-х дочерей, ставших горнолыжницами.

Выйдя на пенсию, Зулия тоже встала на горные лыжи.

Однако в душе затаилась мечта подняться на высочайшую вершину Европы – Эльбрус, высотой 5642 м. Она десятилетия гипнотизировала меня, хотя многое удалось уже покорить. Об этом так ярко сказал Высоцкий: «Лучше гор могут быть только горы, на которых ещё не бывал...», как символ победы над собой...

Я любила делать подарки себе на день рождения. Например, в 50 лет (2000 г.) решила побывать на Байкале и в Саянах. Но поездка не дала мне полного удовлетворения, ведь я не обошла Байкал вокруг.

Минувал новый юбилей – 60!

Надо было сделать новый подарок, и я твёрдо решила подняться на высоту моей мечты. Понимала – это дерзкая затея и рискованный поступок.

Готовилась целый год – физически и морально. Форму поддержала БАДами компании «Артлайф», а чувство уверенности и тонкости восхождения – в общении с бывальыми покорителями. Искренне признаюсь – подниматься на любую вершину страшно, не раз была свидетелем гибели смельчаков. И ещё скажу: только глупый не боится смерти...

Однако быть в команде – это несравнимо с чувством одиночества на вершине, когда вокруг мгла и свирепый ветер, поднимающий палатку, и жуткий холод.

«Случилось так – говорит она – в свои сроки не нашлось группы, к которой хотела присоединиться. Но отступить не стала и решила, прекрасно зная, что в горы в одиночку не ходят. Боялась, ведь уже 60, не подведёт ли здоровье, да и 25 лет уже не поднималась на серьёзные вершины.

И вот 28 июля 2010 г. добралась на поезд до Волгограда, затем до селения Терское у Пятигорска. Первые тренировочные восхождения показали, что воздуха не хватает, однако через несколько тренировочных восхождений на разные высоты, почувствовала, что уже готова идти на вершину.

6 августа с рюкзаком и палаткой начала подъём до скал Пастухова - в кошках по снежно-ледовому склону. Однако погода вконец испортилась – начался порывистый ветер, метель, снег – крупа.

Смотрю, ниже стоит палатка, а чуть ниже увидела небольшое место для своей палатки. Радости не было предела – ведь в палатке оказались мои друзья из Санкт-Петербурга – они спускались.

Напоили меня горячим чаем, я их угостила кашами (БАДы). А на прощание – мне несказанно повезло – они мне подарили газовую плиту с баллонами!!

Продвигаясь, временами становилось страшно – спускавшийся вниз, один из покорителей, спортивного склада мужчина, сказал: «на вершину приполз на четвереньках, и еле-еле вернулся». Однако, слава Богу, один спускавшийся инструктор ободрил - спасибо ему!!

Ночёвка оказалась настоящим испытанием моей воли – всю ночь со всех сторон мою палатку рвало во все стороны (не помогало даже огромный камень в ней). Мне казалось, что я вот-вот улечу вместе с палаткой. Было ощущение, что подо мной все камни ворочались. Это была жуткая ночь. В 6 утра, быстро собравшись, вышла на восхождение. Начало светать и повезло – догнала группу (парня с девушкой). Однако им стало плохо, и они решили вернуться вниз. А я пошла дальше, догнав ещё троих – смотрю идут очень тяжело... И тут я поняла, что даже после бессонной ночи чувствую - подниматься стало легче.

Идём в кошках, склон крутой, сносит ледовый сильный ветер, трудно дышать. Хочется сесть и никуда дальше не идти...

Уговариваю себя – надо. Дошла до седловины и встала перед выбором - куда идти - на Западную или Восточную вершину (Западная выше на 21 м). Выбираю Западную. Подъём очень крутой. Ветер чуть стих, но беспощадно палит солнце. В маске, защищающей от ожогов и ветра, невозможно дышать - в ней ещё больше ощущаешь нехватку кислорода.

Несколько человек остались на седловине – нет сил и желания идти дальше, ведь силы нужны ещё и для спуска. Каждый шаг даётся с трудом. Всё меньше становится групп, но я не сдаюсь, иду вперёд и всё выше – подъём очень крутой. 2 часа подъёма с седловины и вот она – заветная вершина Эльбруса! Я на самой высокой точке Европы. Какая радость! В такие минуты осознаёшь, что можешь гораздо больше, чем ты думаешь! Похвалила себя – какая я умница!

Недалеко в группе оказался мужчина – он радуется, что ему завтра 38 лет и он на Эльбрусе!

Когда я поведала, что мне 60, все были шокированы, потеряв дар речи...

Оценивая свои достижения, могу сказать – мне всегда сопутствовала удача – фортуна всегда была на моей стороне практически во всём – добрые люди, неплохая погода, без проблем с транспортом. Отдаю должное и БАДам, которые употребляла.

И сегодня мои колени и сердце не беспокоят меня. Свой возраст я не чувствую. После восхождения почувствовала, что обратила его назад.

И теплится новая мечта – увидеть Ниагарский водопад.

После Эльбруса побывала в 65 на Алтае, а в 70 исходила Крым пешком и 6 дней по Чёрному морю на каюке...

Недавно на соревнованиях в Аше заняла 13-е место из 50-ти участников.

Призываю всех мечтать и достигать задуманного. Жизнь так прекрасна, когда ты движешься навстречу своим мечтам, преодолевая себя».

P.S. Разве можно покорить народ, где женщины обладают такой харизмой, которым ничоём и Эльбрус!! Это о них сказано – «Коня на скаку остановит, в горящую избу войдёт»...



Мы уже писали о яркой представительнице из обоймы помощниц первых руководителей – Валентине Сухих. Сегодня хочется напомнить о ней ещё раз, т.к. она и сегодня продолжает занимать активную жизненную позицию, являясь образцом современной деловой женщины. Об авторитете (пожалуй, лучшего) секретаря известно всем. Безупречное поведение, манера её общения по телефону и с посетителями и сегодня на слуху бывших коллег, побывавших в приёмной хоть раз. А сколько посетителей, получив её совет, уходило, не отнимая время у руководителя, вспоминая потом её словами благодарности.

Хорошее понимание психологии личности посетителей было её большим достоинством и качеством, примером подражания у секретарей энергосистемы, собиравшихся ежегодно обменяться опытом.

Но сегодня хотелось сказать о другом её качестве – увлечении тонким искусством живописи. Оно открылось в ней сполна с выходом на пенсию. Это большая редкость, чтобы в таком возрасте сменить амплуа и также успешно вести свой жизненный маршрут самобытного художника, ставшего новым смыслом жизни этой женщины.

Талант вышел за пределы её окружения. Валентина Яковлевна стала постоянным участником презентаций своих произведений и признанным мастером в нашей республике.

Вот и сегодня она представила свои произведения на очередной выставке (февраль-март) в Доме профсоюзов (ул. Кирова,1).

Кроме этого увлечения она инициатор женского «Кружка любителей по интересам».

Остаётся лишь пожелать – «Так держать!»

ДОЛГОЖДАНАЯ ВСТРЕЧА



Ставшие традиционными ежегодные декабрьские встречи актива ветеранских организаций республики на б/о «Павловка», были прерваны из-за пандемии на 3 года. И вот, наконец, в этом году она состоялась 23-26 января.

К сожалению, прибыли не все: с БГК отсутствовали 5 руководителей, с БЭСК – 6.

Тем не менее, разговор по душам состоялся и прошёл, по общему впечатлению, на достойном уровне.

Для ветеранов эти редкие встречи имеют особую значимость. Ведь они дают почувствовать, что ветеранское братство живёт и есть повод ещё раз поделиться со своими друзьями прошлыми и нынешними заботами, а их помощь наследникам – совсем не лишнее...

Ныне ветеранская организация энергетиков насчитывает 8215 чел. в т.ч. генерирующая компания – 5270, сетевая – 2971 и энергосбытовая – 340 чел. Число первичных организаций – 23.

В обмене мнений были обсуждены ряд насущных проблем в ветеранской работе, в том числе:

1. Кадровый состав актива ветеранских организаций.

Было отмечено, что на отдельных предприятиях этот вопрос пущен на самотёк. К примеру, на объединённом предприятии ТЭЦ-4 (+ТЭЦ-1) и Стерлитамакской ТЭЦ несколько лет руководителя СВ не было. Однако к моменту выпуска этой газеты вопросы были разрешены.

Хуже ситуация в сетевой компании, где уже несколько лет в 2-х подразделениях (УГЭС и ИТиС) их руководители не могут исполнять свои функции ни по возрасту, ни по состоянию здоровья.

Не был учреждён СВ и в самом аппарате управления компании

2. Об отраслевом музее энергетике РБ.

Особую позицию заняла сетевая компания – «мол, достаточно музея на предприятиях».

Это абсолютно несостоятельная позиция – музей на предприятии – это аксиома. Также, как и необходимость иметь республиканский музей, «погибший» в годы развала системы, как и многие другие логические цепочки.

По этому вопросу нет позиции у Минпромэнерго РБ.

На предприятия начались подвиги. Прекрасные музеи созданы на Уфимской ТЭЦ-4, Приуфимской ТЭЦ, на выходе – на ряде других ТЭЦ. Нет его на нашем флагмане – Кармановской ГРЭС и Стерлитамакских ТЭЦ.

Созданы музеи в Белебеевских, Северо-Восточных, Нефтекамских и Ишимбайских электросетях.

А ведь разговоры об этом идут не менее 5 лет. Компаниям пора и спрос учинить.



3. О подготовке рабочих кадров.

Бывший директор (пожалуй, лучшего ПТУ страны) В.С.Резяпов отметил пагубную роль разрушения энергосистемы, ликвидации ПТУ энергетиков. По его мнению, необходимо возродить систему отраслевых ПТУ. Однако, в энергосистеме сегодня требуется координация этой работы. Эту роль должно выполнять Минпромэнерго РБ. Как вариант решения – в составе Уфимского ТЭК.

4. Об увековечивании памяти выдающихся руководителей и специалистов.

Совет ветеранов в последние годы проделал заметную работу по увековечиванию памяти своих выдающихся предшественников. В частности, одна из новых улиц в районе ТЭЦ-2 названа именем известного энергостроителя СССР Т.А.Алиева. Остаётся за малым – её официальное открытие. Здесь будет ктати и инициатива БГК.

Высокое звание «Почётный гражданин города Уфа» удостоены Ш.Р.Абдурашитов (2019 г.) и В.С.Резяпов (2022 г.), а всего это высокое звание носят уже 3! энергетика Республики Башкортостан.

Мемориальные доски установлены в РКБ им. Куватова подвизнику отраслевой системы здравоохранения в энергетике Р.Х.Ахметову, в Тепловых сетях - первому директору А.Л.Андросову, директору Павловской ГЭС Б.И.Можяеву с присвоением ГЭС его имени. С высокой степенью ответственности и творчеством к этим вопросам отнеслось руководство БГК.

Есть такие проблемы и в сетевой компании. Этого достоин Н.А.Усманов – первый директор Октябрьского предприятия, создавший образец подражания в отрасли, кавалер Ордена Трудового Красного Знамени. Огромен вклад директора Сибайских электросетей И.П.Котова, отдавшего предприятию 35 лет и сделавшего его также образцом подражания.

В «День здоровья» активисты поделились редкими рецептами. Сегодня мы публикуем в газете уникальную информацию, заменяющую десятки рецептов о лечении болезни гипертоническим раствором поваренной соли.

6. О деловом сотрудничестве ветеранов с компаниями по наставничеству и их инновационному развитию.

Взаимоотношения ветеранов и нового поколения – одна из важнейших сторон жизни общества, которые реально, кроме разговоров о наставничестве (в самом предприятии) не работает – нет механизма сотрудничества и передачи огромного опыта ветеранов наследникам на предприятии, в городе, районе и поселениях (эта связь вообще не работает). С БГК такая работа начата.

Сетевая компания проигнорировала, как и многое другое, предмет Соглашения с ней (без наших претензий на финансовые взаимоотношения), которые реально могут возникнуть в дальнейшем с исполнителями разрешения проблем, с которыми у Совета ветеранов налажены контакты в Москве на всех уровнях.

Предложения ветеранов часто не встречают необходимой заинтересованности у компаний, т.к. это требует усилий специалистов (а зачем лишние хлопоты?).



Об этой великой труженице Стерлитамакской ТЭЦ знают и помнят не только в этом коллективе. Её знали все химики отрасли. Она управляла крупнейшим химцехом одной из самых крупных Теплоцентралей страны.

Вот как вспоминает о ней директор этой ТЭЦ и управляющий Башкирэнерго Ш.Р.Абдурашитов.

«Жилкина Тамара Петровна, начальник химцеха Стерлитамакской ТЭЦ. Пришла она туда, когда химцех размещался под первыми тремя котлами ТП-230, каждое здание заливая кислыми водами кабельные каналы, корота провода и взрывая кабельные муфты. Проклятия и слёзы электриков сыпались на многих: «экономных» проектировщиков, строителей-разгильдяев, всё поголовье начальства, позволившего подобный ляп. Больше всех доставало начальнику цеха. Вот тогда-то встал вопрос строительства отдельного стоящего химцеха. Задача была невообразимо трудной: ни денег, ни химоборудования, ни фильтрующих материалов, ни фонда зарплаты для нового цеха министерство не давало. Пробила брешь она, отдав святой идее и красоту свою, и молодость, и здоровье. Честь ей и благодарность!» Она носит звание «Заслуженный энергетик БАССР».

Всех дам ветеранской организации и нынешних тружениц мы поздравляем от всей души с их замечательным праздником, искренне желаем семейного благополучия, жить, не болея и не считать свои года!

Пусть каждый день приносит в Ваши дома добро и хранит мирное небо на земле!

7. Вопросы требующие решения, не находящие разрешения в компаниях.

7.1 Сохраняется упорное непонимание руководства компаний о финансировании нужд ветеранских организаций. Сложившаяся ситуация – это серьёзный дефект и парадокс закона «О ветеранах», одобренный ГД, видимо полагавший это естественной функцией предприятий ведомств. Иначе, как оценить, что родители оказались без рубля (с проткнутой рукой). У профсоюзов своя казна, что и ответил на запрос ГД Республиканский Совет профсоюзов.

Ещё раз напоминаем – в стране есть социально ответственные предприятия, полагающие эту задачу своей функцией (где директор ежегодно утверждает смету на финансирование деятельности ветеранов) В «бедной» энергетике отсутствует даже какие-либо меры поощрения руководителя ветеранской организации.

7.2. С повестки дня не снимается вопрос о восстановлении даты образования башкирской энергосистемы – 1940 год, а не 1931 год (по вине бывшего руководителя Башкирэнерго Н.А.Куропова). Это подтверждено Минэнерго РФ и архивными документами РБ, вопреки позиции, занимаемой АО «БЭСК».

7.3. Не снимается с повестки дня восстановление отраслевого музея энергетике в РБ. Обещанный А.Ю. Макаровым третий этаж надстройка в ЛОК тихо ушел в коммерцию.

7.4. Остаётся открытым справедливый вопрос, поставленный СВ Ишимбайских сетей, о включении бывших работников в разряд «Заслуженных ветеранов (имеющих награды!), упущенных руководством и ПК при оформлении таких списков. У БЭСК основание: бюрократические мотивы переименования предприятий...?! Вопрос этот не имеет давности и не хотелось бы выносить его за пределы РБ.

7.5. Исчезло важнейшее социальное завоевание энергетиков – медобслуживание в РКБ им. Куватова.

7.6. Решить вопрос с руководством Совета ветеранов.

7.7. Проводить хотя бы раз в год встречу руководства с активом ветеранской организации.

Всё перечисленное является итогом развала единого организма энергосистемы.



Делу время - рыбалке час...

РЕЦЕПТЫ ИЗ НАРОДА...

КАК СОЛЬ ЛЕЧИТЬ УМЕЕТ

Этот рецепт был опубликован в ЗОЖ в 2002 г. К сожалению, не хорошо забыт, а специально вытравлен из памяти и дискредитирован фармацевтическими компаниями в погоне за наживой. Почти также работает английская соль (магнезия) в компрессах, иногда при мастопатиях, ушибах. Ещё солевые ванны, промывание носа, протирание солевым раствором лица от морщин, промывание пазух носа... Это всё проверено и работает!

Данный рассказ был найден в старой газете. Речь в нём идёт об удивительных целительных свойствах соли, которую применяли ещё во время второй мировой войны для лечения раненых солдат.

Во время Великой Отечественной войны я работала старшей операционной сестрой в полевых госпиталях с хирургом И.И. Щегловым. В отличие от других врачей он успешно применял при лечении раненых гипертонический раствор поваренной соли.

В её статье уникальные рецепты лечения тяжёлых болезней без лекарств и хождения по больницам, пустой траты денег. Не надо по любому поводу пичкать таблетками детей!

Для справки: гипертонический раствор – это 10% солевой раствор.

Как правильно приготовить 10% солевой раствор.

Хороших рецептов сейчас можно найти много сотен и новым трудно кого-то удивить.

Но этот рецепт настолько прост и эффективен, что поделиться им хочется в первую очередь. Я его много лет назад прочитала в газете. Писала одна медсестра. Вот описание рецепта:

1. Взять 1 литр кипяченой, снежной или дождевой или дистиллированной теплой воды.

2. Положить в 1 литр воды 90 г столовой соли (то есть 3 столовой ложки без верха). Тщательно размешать. Получился 9-процентный солевой раствор.

3. Взять 8 слоев хлопчатобумажной марли, отлить часть раствора и подержать в нем 1 минуту 8 слоев марли. Слегка отжать, чтобы не текло.

4. Положить 8 слоев марли на больное место. Сверху положить обязательно кусок из чистой бараньей шерсти. Сделать это перед сном.

5. Прибинтовать всё хлопчатобумажной тканью или бинтом, не применяя полиэтиленовых прокладок. Держать до утра. Утром все снять. А на следующую ночь все повторить.

Этот удивительно простой рецепт лечит многие болезни, вытравливает токсины от позвоночника до кожи, убивает все инфекции.

Часто он излечивает даже онкологию и мужские проблемы. Рекомендуется использовать для профилактики этих заболеваний.

P.S. Из-за большого объёма статьи с полной версией можно ознакомиться на нашем сайте (sovets-veteranov-energetiki-rb.ru).

Настоятельно рекомендуем иметь полный текст статьи в каждой семье!! Её надо знать и всегда использовать, прежде чем идти под нож и химию... или «садиться» на таблетки...

8 ПОЛЕЗНЫХ ТРАВ, которые можно вырастить дома

Розмарин



Для мозга

Шалфей



Для сосудов

Кинза



Для снижения веса

Петрушка



Для защиты от рака

Чабрец



Для зрения

Орегано



Для восстановления мышц

Мята



Для почек

Бasilik



Для сердца

ДЕШЕВЫЕ АНАЛОГИ

- Нурофен (120руб) = Ибупрофен (10руб)
- Мезим (300руб) = Панкреатин (30руб)
- Но-шпа (150руб) = Дротаверина гидрохлорид (30руб)
- Панадол (50руб) = Парацетамол (5руб)
- Белосалик (380руб) = Акридерм СК (40руб)
- Бепантен (250руб) = Декспантенол (100руб)
- Бетасерк (600руб) = Бетагистин (250руб)
- Быструмгель (180руб) = Кетопрофен (60руб)
- Вольтарен (300руб) = Диклофенак (40руб)
- Гастрозол (120руб) = Омепразол (50руб)
- Детралекс (580руб) = Венарус (300руб)
- Дифлюкан (400руб) = Флуконазол (30руб)
- Диазон (100руб) = Риностоп (30руб)
- Лантас (280руб) = Ранитидин (30руб)
- Циртек (220руб) = Цетиринакс (80руб)
- Зовиракс (240руб) = Ацикловир (40руб)
- Иммунал (200руб) = Эхинацеи экстракт (50руб)
- Имодиум (300руб) = Лоперамид (20руб)
- Иодомарин (220руб) = Калия йодид (100руб)
- Кавинтон (580руб) = Винпоцетин (200руб)
- Кларитин (180руб) = Лоратадин (60руб)
- Клацид (600руб) = Кларитромицин (180руб)
- Лазолван (320руб) = Амброксол (20руб)
- Лямизил (400руб) = Тербинафин (100руб)
- Лютон-1000 (350руб) = Теларин-акригель 1000 (120руб)
- Ломилан (150руб) = Лоракскал (50руб)

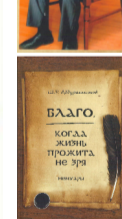
Мудрые бабушкины советы.

- Воду пей перед едой – будешь долго молодой.
- Коже рук вернёт былое сок чесночный и алоэ.
- Вену видно изнутри – укусы абыличей отпи.
- Натощак зуб чеснока – укусы вирусы в дураках.
- Мёд, лимон и чеснок одышку пустят наутек.
- Глицирин, лимон и мед съешь, и кашель отойдет.
- Мёд с морковью, облепихой язву ног осадит легко.
- Артрит, подагру и склероз питай арбузами до слёз.
- Если есть грибок в ногах – съешь капусту дольки две.
- При чесотке немереной кожу парь в воде соленой.
- Настой из семечек укропа при энурезе чаще лопай.
- Нужный в яблоках пектин гонит прочь холестерин.
- Гаринит гнетут лимон плюс шиповник, мед и сон.
- Пей настой цветков от лифы и мать-мачехи при гриппе.
- Огуречный сок с морковным не оставит лик бескровным.
- Отвар сухих корней арбуза смет твой колит из пуза.
- Сок свекольный чаще пей, чтоб не знал живот камней.
- Хочешь быть всегда здоров – пчёл паси, не доктор!
- Насморк, кашель, голова – лук с медком прими сперва.
- Можжевелник – масло с ягод лечит раны так, как надо.
- Пей настой цветков от лифы и мать-мачехи при гриппе.
- Соки пей, меняй продукты – проживешь здоровым фруктом.
- Держи занову в керсине, в нём та слаба, как ёж в трясине.
- Ожог закрытой морковью с тёрки, чуть облепихи иль касторки.
- Боль в ногах – парь в чане смело вместе с травкой чистотела

Не стареет перо аксакала республиканской энергетике.



Многое поведал нам в своих книгах и эссе Шамиль Абдурашитов...



Ан нет! – недавно он подвёл черту своей литературной деятельности, выдав в свет мемуары.



Скупыми фактами рассказал про свою жизнь, историю своей страны, её вождей, своё видение развития мировых процессов и житейских круговертях...

Тем, кто прочитает эту исповедь умудрённого жизнью человека, сделав немало полезного в отечественной энергетике, без сомнения почерпнёт много полезных знаний по истории Отечества и правилам жития.

Нам остаётся лишь пожелать автору – так держать! Ведь на носу и юбилей...

Мысли вслух....

(от Ш.Р.Абдурашитова)

- Если смирение – это лестница в Небо, то Любовь – лифт
- Любви все возрасты покорны, она же покоряется не всем
- И венчания и никахи не спасают от главного – угасания Любви
- Президенты должны произносить клятву, держа руку на сердце, а не на конституции
- Всё, чем покорили лютого врага советские люди – стойкость, мужество, сила духа, преданность Родине, нет ни у одного другого народа, что не раз и не два доказано историей, но не всем нашим врагам этот урок – впрок (1941-45 гг.)
- Патриотизму не научиться, ни научить нельзя – он воспитывается с молоком матери, прививается доблестями предков и достоинствами малой родины, закрепляется же ратными подвигами Отечества.