

ДОСРОЧНАЯ ПОДПИСКА

на первое полугодие 2018 года продлится до 31 августа
Оформить подписку можно по следующим ценам:

Индекс	Коммуна плюс	На дом	В аб. ящик
П7671	Для индивидуальных подписчиков	236,16 руб.	222,60 руб.
П7671	Для ветеранов Великой Отечественной войны, инвалидов I и II групп	209,34 руб.	198,48 руб.



КОРОТКО

■ В Зале на улице Кирова демонстрируются работы членов Воронежского регионального отделения творческого Союза художников России. Зарегистрировано это творческое содружество было чуть больше года назад. В настоящее время сообщество объединяет 30 человек. Работают три отделения – в Россоши, Бутурлиновке, Лисках. И вот теперь открылась отчётная выставка, названная «Край родной».

■ В Воронеже прошла межрегиональная конференция по кардиохирургии. В БУЗ ВО «Воронежская областная клиническая больница №1» собрались ведущие кардиологи страны и зарубежья. Специалисты из Воронежа, Москвы, Санкт-Петербурга, Кемерово, Лодзи (Польша) обсудили современные методы лечения сердечно-сосудистых заболеваний, а также проблемы перинатальной хирургии.

■ Губернатор Алексей Гордеев провел встречу с прибывшими в Воронежскую область представителями Продовольственной и сельскохозяйственной организации Объединенных Наций (ФАО). В ходе встречи обсуждались вопросы, связанные с подготовкой к проведению в 2018 году в Воронежской области 31-й региональной конференции ФАО для Европы.

■ Текущие результаты работы и перспективы развития в Воронежской области Группы компаний (ГК) «Агроэко» стали основной темой рабочей встречи губернатора Алексея Гордеева с председателем совета директоров «Агроэко» Владимиром Масловым. В ближайших инвестиционных планах ГК – строительство двух крупных предприятий на территории Павловского муниципального района, сообщил Владимир Маслов.

■ По данным выборочного статистического обследования, во втором квартале 2017 года на первичном рынке жилья Воронежской области стоимость одного квадратного метра общей площади квартир составила 42530 рублей, на вторичном – 44066 рублей. За первое полугодие индексы цен на первичном и вторичном рынках жилья составили, соответственно, 95,4 процента и 97,9 процента (97,5 % и 100,1 % – за аналогичный период 2016 года), информирует пресс-служба Воронежжста.

■ Управой Центрального района Воронежа разработан проект благоустройства пешеходной зоны у домов №10 и №12 по улице Фридриха Энгельса. Планируется создание трёх зон отдыха. На освещенной, вымощенной тротуарной плиткой территории разместят скамейки и урны, создадут газоны и цветники. Предусмотрена также организация парковочной зоны в районе здания общешкольного ВГУ по улице Фридриха Энгельса, 10.

КУЛЬТУРА

Ломовские промыслы

Алексей Гордеев посетил Ломовский природный ландшафтный парк в Воробьевском районе



Фото govvrn.ru

Этот ландшафтный парк ещё называют просто Ломы – по названию бывшего некогда на этом месте хутора. В 2015 году постановлением облправительства ему был придан статус особо охраняемой природной территории. В настоящее время парк является филиалом АУ ВО «Воронежский зоопарк имени А.С.Попова».

На территории парка сформирована инфраструктура для развития этнотуризма, традиционных художественных профессий и реализации масштабных культурных проектов.

В 2016 году в Ломы завершилось создание нового этнографического комплекса – маслобойни для производства подсолнечного масла способом горячего отжима на оборудовании девятнадцатого века. Неподалеку от маслобойни расположена кузница. Здесь губернатор пообщался с юными кузнецами из кузнечной студии «Перезвон», где ребята из окрестных сел в свободное от учебы время постигают основы кузнечного дела.

Другой народный промысел – изготовление деревянной посуды – губернатору продемонстрировали на втором этаже здания маслобойни. На старинном токарном станке, без использования электричества, из древесины липы вырезают чашки и ложки. Губернатору предложили опробовать станок, и он охотно приложил руку к созданию очередного предмета.

В завершение встречи глава региона дал поручение руководителю департамента природных ресурсов и экологии Воронежской области Алексею Карякину проработать план дальнейшего развития парка.

Кроме того, было объявлено об отделении Ломовского природного ландшафтного парка от Воронежского зоопарка, филиалом которого «Ломы» сейчас являются, информирует пресс-служба облправительства.

ОТВЕЧАЕМ НА ВАШИ ПИСЬМА

Перевод накоплений

Можно ли подать заявление о переводе пенсионных накоплений в управляющую компанию или негосударственный пенсионный фонд в электронном виде?

В настоящее время Пенсионный фонд России в соответствии с предписанием Счетной палаты РФ приостановил прием электронных заявлений от удостоверяющих центров о переводе пенсионных накоплений в управляющие компании (УК) и негосударственные пенсионные фонды (НПФ). Приостановка продлится как минимум до получения и рассмотрения результатов проверки удостоверяющих центров соответствующими государственными органами.

В связи с этим Пенсионный фонд напоминает гражданам о вариантах подачи заявления о переводе пенсионных накоплений в УК и НПФ.

1. Через клиентскую службу ПФР или МФЦ. Заявление можно подать как лично, так и через законного представителя.

2. Через Интернет. Подать электронное заявление можно через Единый портал государственных услуг или Личный кабинет гражданина на сайте ПФР. И в том, и в другом случае электронное заявление должно быть подписано усиленной квалифицированной электронной подписью.

3. По почте. В этом случае установление личности гражданина и проверка подлинности его подписи осуществляются нотариусом или в установленном законодательстве порядке.

Помните: если вы выбираете для управления своими пенсионными накоплениями государственную или частную управляющую компанию, то вашим страховщиком по обязательному пенсионному страхованию остается ПФР, то есть после выхода на пенсию выплачивать пенсионные накопления вам будет ПФР. Если вы меняете страховщика, т. е. пенсионный фонд, и делаете это чаще, чем раз в пять лет, ваши средства переводятся с частичной потерей инвестдохода.

Пенсия по выслуге

Кто может претендовать на государственную пенсию по выслуге лет?

Федеральным законом от 15.12.2001г. №166-ФЗ «О государственном пенсионном обеспечении в Российской Федерации» предусмотрено назначение государственной пенсии за выслугу лет следующим категориям граждан:

- федеральным государственным служащим;
- военнослужащим;
- космонавтам;
- работникам летно-испытательного состава.

Назначение пенсии за выслугу лет осуществляется при наличии определенной выслуги лет, предусмотренной законодательством для каждой категории соответствующим с учетом, которых назначается пенсия за выслугу лет, правила исчисления периодов работы (деятельности) и назначения указанной пенсии при необходимости утверждаются Правительством Российской Федерации.

Плавный переход

Получаю пенсию на карточку. Нужно ли сейчас идти в банк и получать новую карту с национальной платежной системой?

Гражданам, пенсии и иные социальные выплаты которым будут назначены не ранее 1 июля 2017 года, в случае выбора ими доставки пенсии на счет в кредитной организации, предусматривающий осуществление операций с использованием платежных карт или при желании поменять действующий способ доставки, кредитные организации будут обязаны выдавать карты с использованием национальных платежных инструментов.

Что касается граждан, получающих в настоящее время пенсии и иные социальные

выплаты на счета, предусматривающие осуществление операций с использованием платежных карт, закреплен постепенный переход на национальную платежную систему по мере истечения срока действия их банковских карт, но не позднее 1 июля 2020г.

Размер не пересматривается

Как изменится размер страховой пенсии при устройстве на работу?

При устройстве на работу размер страховой пенсии не пересматривается, выплата пенсии осуществляется с учетом проведенных ранее индексаций.

Согласно ч. 1 ст. 26.1 ФЗ от 28.12.2013 № 400-ФЗ «О страховых пенсиях» пенсионерам, осуществляющим работу и (или) иную деятельность, в период которой они подлежат обязательному пенсионному страхованию в соответствии с ФЗ от 15.12.2001 № 167-ФЗ, суммы страховой пенсии, фиксированной выплаты к страховой пенсии (с учетом повышения фиксированной выплаты к страховой пенсии), в том числе полученные в связи с перерасчетом, предусмотренным чч. 2, 5 – 8 ст. 18 названного ФЗ, выплачиваются в размере, исчисленном в соответствии с названным ФЗ, без учета индексации (увеличения) размера фиксированной выплаты к страховой пенсии в соответствии с чч. 6 и 7 ст. 16 названного ФЗ и корректировки размера страховой пенсии в соответствии с ч. 10 ст. 18 названного ФЗ, имеющих место в период осуществления работы и (или) иной деятельности.

То есть выплата страховых пенсий работающим гражданам осуществляется без учета сумм последующих индексаций (увеличений), которые будут иметь место в период осуществления ими трудовой и (или) иной деятельности.

Отвечают специалисты
Управления Пенсионного фонда РФ
в г. Воронеже.

ПОГОДА

Дата	СР 19.07	ЧТ 20.07	ПТ 21.07	СБ 22.07	ВС 23.07	ПН 24.07	ВТ 25.07
Осадки	ясно	ясно	малооблачно	облачно с прояснениями	ясно	малооблачно	ясно
Днем	+25	+24	+25	+27	+25	+25	+26
Ночью	+15	+14	+14	+16	+15	+15	+16

Неблагоприятные дни

19 июля (среда)
(с 18.00 до 20.00)

Электронная версия газеты
в Интернете по адресу:
www.communaplus.ru



Цифры в скобках обозначают ограничение просмотра телепередач по возрасту: (6+) - просмотр не рекомендуется детям до 6 лет; (12+) - просмотр не рекомендуется детям до 12 лет; (16+) - просмотр не рекомендуется лицам моложе 16 лет; (18+) - просмотр не рекомендуется лицам моложе 18 лет.

Table with 2 columns: Channel (Первый канал, Россия-1, НТВ) and Program Schedule (9.00, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00).

Table with 2 columns: Channel (ТНТ, Россия-1, НТВ) and Program Schedule (7.00, 8.00, 14.00, 19.00).

Table with 2 columns: Channel (ТНТ, Россия-1, НТВ) and Program Schedule (17.00, 3.40, Тайны Чапман+).

Table with 2 columns: Channel (Россия-1, НТВ) and Program Schedule (9.00, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00).

Table with 2 columns: Channel (Первый канал, Россия-1, НТВ) and Program Schedule (9.00, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00).

Table with 2 columns: Channel (ТНТ, Россия-1, НТВ) and Program Schedule (7.00, 8.00, 14.00, 19.00).

Table with 2 columns: Channel (ТНТ, Россия-1, НТВ) and Program Schedule (17.00, 3.40, Тайны Чапман+).

Table with 2 columns: Channel (Россия-1, НТВ) and Program Schedule (9.00, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00).

Table with 2 columns: Channel (Первый канал, Россия-1, НТВ) and Program Schedule (9.00, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00).

Table with 2 columns: Channel (ТНТ, Россия-1, НТВ) and Program Schedule (7.00, 8.00, 14.00, 19.00).

Table with 2 columns: Channel (ТНТ, Россия-1, НТВ) and Program Schedule (17.00, 3.40, Тайны Чапман+).

Table with 2 columns: Channel (Россия-1, НТВ) and Program Schedule (9.00, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00).

Table with 2 columns: Channel (Первый канал, Россия-1, НТВ) and Program Schedule (9.00, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00).

Table with 2 columns: Channel (ТНТ, Россия-1, НТВ) and Program Schedule (7.00, 8.00, 14.00, 19.00).

Table with 2 columns: Channel (ТНТ, Россия-1, НТВ) and Program Schedule (17.00, 3.40, Тайны Чапман+).

Table with 2 columns: Channel (Россия-1, НТВ) and Program Schedule (9.00, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00).

Table with 2 columns: Channel (Первый канал, Россия-1, НТВ) and Program Schedule (9.00, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00).

Table with 2 columns: Channel (ТНТ, Россия-1, НТВ) and Program Schedule (7.00, 8.00, 14.00, 19.00).

Table with 2 columns: Channel (ТНТ, Россия-1, НТВ) and Program Schedule (17.00, 3.40, Тайны Чапман+).

Table with 2 columns: Channel (Россия-1, НТВ) and Program Schedule (9.00, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00).

Table with 2 columns: Channel (Первый канал, Россия-1, НТВ) and Program Schedule (9.00, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00).

Table with 2 columns: Channel (ТНТ, Россия-1, НТВ) and Program Schedule (7.00, 8.00, 14.00, 19.00).

Table with 2 columns: Channel (ТНТ, Россия-1, НТВ) and Program Schedule (17.00, 3.40, Тайны Чапман+).

Table with 2 columns: Channel (Россия-1, НТВ) and Program Schedule (9.00, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00).

Table with 2 columns: Channel (Первый канал, Россия-1, НТВ) and Program Schedule (9.00, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00).

Table with 2 columns: Channel (ТНТ, Россия-1, НТВ) and Program Schedule (7.00, 8.00, 14.00, 19.00).

Table with 2 columns: Channel (ТНТ, Россия-1, НТВ) and Program Schedule (17.00, 3.40, Тайны Чапман+).

Table with 2 columns: Channel (Россия-1, НТВ) and Program Schedule (9.00, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00).

Table with 2 columns: Channel (Первый канал, Россия-1, НТВ) and Program Schedule (9.00, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00).

Table with 2 columns: Channel (ТНТ, Россия-1, НТВ) and Program Schedule (7.00, 8.00, 14.00, 19.00).

Table with 2 columns: Channel (ТНТ, Россия-1, НТВ) and Program Schedule (17.00, 3.40, Тайны Чапман+).

Table with 2 columns: Channel (Россия-1, НТВ) and Program Schedule (9.00, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00).

Advertisement for 'Улицы разбитых фонарей-3' (9.25) and 'Детективы' (16+).

Advertisement for 'Мировой парень-6' (9.00) and 'Контурад-12' (9.00).

Advertisement for 'Все началось-16+' (4.30) and 'Доктор Хаус-16+' (4.30).

Advertisement for 'Улицы разбитых фонарей-4' (9.30) and 'Детективы' (16+).

Advertisement for 'Улицы разбитых фонарей-4' (9.30) and 'Детективы' (16+).

Advertisement for 'Улицы разбитых фонарей-4' (9.30) and 'Детективы' (16+).

Advertisement for 'Городская справочная' (www.077.ru) and 'Что где по чехам'.

СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

Снова на работу

Посттупкусной синдром – это состояние, которое проявляется при резкой смене обстановки и может проявляться в виде стрессов и нервного напряжения. Чем активнее был проведен отпуск, тем труднее будет вернуться к своим обязанностям.

В этом случае организму нужно помочь адаптироваться для включения в привычный рабочий график. Для этого нужно воспользоваться проверенными способами, которые облегчат выход на работу и смягчат посттупкусной синдром.

- Желательно запланировать свой отпуск таким образом, чтобы вернуться на работу не с начала недели, а в середине – первая рабочая неделя после отдыха может показаться очень длинной, и высидеть пять рабочих дней на одном месте будет достаточно сложно. Лучше сделать первую рабочую неделю короткой, таким образом будет достаточно легко настроиться на работу после отпуска. Чтобы возвращение на рабочее место сопровождалось небольшими потерями, а акклиматизация не была болезненной, с отпуска рекомендуется вернуться за некоторое время дней до его окончания. За эти дни организм сможет адаптироваться, привыкнуть к погоде. За это время можно спокойно разобрать чемоданы и окупиться в привычный ритм родного города. Этим дням хватит для того, чтобы психологически настроиться на трудовые будни.

- Не стоит поддаваться спешке, которая может возникнуть после отпуска. В особенности это касается женщин, которые после возвращения домой хотят выполнить все домашние дела. Нельзя себя нагружать перед окончанием отпуска глажкой белья и мытьем полов. Домашними делами можно заняться после того, как организм привыкнет к переменной ритма, и тогда выйти на работу после отпуска можно будет по-настоящему отдохнувшим. Психологи говорят, что женщины быстрее адаптируются после отпуска, в отличие от мужчин. Это обусловлено более гибкой психикой, и поэтому женщины спешат вернуться в коллектив, чтобы поделиться с коллегами приятными впечатлениями и показать фотографии.

- Чтобы настроиться на работу после отпуска и сохранить хорошее расположение духа, нужно проделать простую гимнастику для ума. Помните, за что вы любите работу, и все положительные моменты, которые связаны с нынешним коллективом и самой работой. Представьте, как вы показываете сотрудникам свои отпускные фотографии и делитесь впечатлениями. Это упражнение поможет настроить психику на рабочий лад.

- Прежде, чем выйти на работу после отпуска, желательнее хорошенько выспаться. Тогда организм будет отдохнувшим и количество полученного стресса снизится.

- Первые несколько рабочих дней нужно распланировать, вплоть до мелочей. Не нужно браться за все домашние дела и потом спешить на работу. Внимание нужно уделить важным моментам, а такое занятие, как уборка, можно отложить до выходных. На работе, особенно если работа сидячая, желательнее каждый час на что-нибудь отвлекаться.

- Не принимайте важных рабочих решений сразу же после отпуска. Позвольте себе погрузиться в работу целиком, наверстайте то, что было пропущено в период отпуска, и только потом задумайтесь о принятии важного решения.

- Первые рабочие дни нужно проводить в расслабленном состоянии. Не стоит задерживаться на работе, брать работу, чтобы корпеть над ней ночью, и разговаривать о работе вне ее стен. В первые выходные желательнее хорошо отдохнуть, чтобы смягчить посттупкусной синдром.

ЦВЕТОЧНЫЙ ГОРОСКОП

Фиалка (13 – 23 июля)

ФИАЛКА зачастую держится в тени и ждет благоприятного момента, чтобы блеснуть всем своим великолепием. Ей можно довериться, она хороший друг и преданный партнер. Она никогда не действует исподтишка, не выдает чужих секретов и держится в стороне от интриг.

Люди ФИАЛКИ принимают все близко к сердцу, чувствуют настроения своего партнера и не любят менять круг своего общения. Ей нужно общество веселых и оптимистически расположенных людей, иначе она впадает в депрессию и теряет интерес к жизни.

ФИАЛКА нелегко сходится с людьми и почти не поддается чужому воздействию – как бы ни складывалась жизнь, она идет по ней только собственным путем. С ее принципами, мыслями, взглядами нужно считаться – ФИАЛКА не из тех, кто будет молча терпеть пренебрежительное обращение.

ЗДОРОВЬЕ

Чтобы глазам стало легче, иногда достаточно просто немного изменить конфигурацию рабочего места или внести коррективы в режим дня.

Важно, чтобы экран не был единственным источником света в комнате. Когда сидите за компьютером или смотрите телевизор, включайте лампу. Это ещё один повод перестать работать по ночам.

Если вы работаете с бумагами или читаете (перед сном, например), следите, чтобы свет лампы падал на бумагу, а не светил вам в глаза. Для этого расположите лампу чуть позади вас (только чтобы не мешала ваша тень).

Залитая светом комната может напрягать глаза, если ваш монитор бликует. **Используйте лампы рассеянного света,** мониторы с антибликовым покрытием, направленные светильники.

Когда мы смотрим на экран, наши мышцы работают в статодинамическом режиме, то есть не расслабляются, но и не совершают достаточной для здоровья работы. Поэтому **нам нужны перерывы,** если не для упражнений, то хотя бы для отдыха.

Оторвитесь от работы. Потрите ладони друг о друга, чтобы ощутить тепло. Поставьте локти на стол, положите голову на руки так, чтобы ладони прикрывали глаза. Закройте глаза и посидите в таком положении несколько минут, можете подумать о чём-то хорошем. Дышите глубоко и ровно.

Моргайте и отдыхайте!

Много сидеть за компьютером вредно. И в первую очередь для глаз.

Как же снизить негативное влияние монитора?

И делайте так несколько раз в день, лучше каждый час.

Если от проектов и цифр на экране оторваться невозможно и вы забываете про отдых, **нужно после работы или хотя бы в обеденный перерыв расслабиться и заставить мышцы подвигаться.** Помогут в этом игры: теннис, бадминтон. Повесьте в офисе хотя бы дартс и покидайте дротики.

Иногда после дня работы за компьютером кажется, будто в глаза насыпали песок. Чтобы такого эффекта не было, **закапывайте увлажняющие капли или искусственные слёзы.** В аптеках много вариантов, ищите те, в которых нет консервантов. И не путайте увлажняющие капли с каплями для снятия покраснений. Последние могут, наоборот, усилить ощущение сухости.

Хороший микроклимат — это то, что может спасти вас от сухости. Кондиционер и увлажнитель помогут отрегулировать

температуру (18–22 °С) и влажность воздуха (40–60%).

У нас почему-то принято иметь одну пару очков и одну пару линз на все случаи жизни. А ведь иногда для работы за компьютером (и для любой другой работы на близком от глаз расстоянии) нужна оптика, которую не наденешь при прогулке в городе. Не экономьте на глазах, заказывайте столько очков и линз, сколько нужно для полноценной работы в разных условиях.

Моргайте. Когда мы смотрим на экран, то моргаем меньше, чем обычно. Значит, не увлажняем глаза. То есть в дополнение к нормальному климату в помещении достаточно просто почаще моргать, чтобы глазам было легче. Например, каждый раз, когда вы открываете новую вкладку.

От положения тела за работой и от качества техники зависит многое. Что сделать, чтобы глазам было проще?

Поставьте монитор правильно, то есть на расстоянии вытянутой руки, чтобы верхняя часть экрана была на уровне глаз. Отрегулируйте высоту кресла, если нужно.

Настройте монитор. Найдите инструкцию и установите удобные для вас значения яркости и контрастности.

Протрите монитор. Чем больше пыли и пятен, тем больше бликов и меньше контрастность, тем хуже зрению. Так что не забывайте о влажных салфетках хотя бы раз в неделю.

ШКОЛА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Летнее чтение

Летом ребёнку меньше всего хочется читать и вообще вспомнить об учёбе. Но как быть со списками литературы, ведь осилить все во время учебного года просто нереально?

1. Читайте вместе

Очень часто ребенок воспринимает чтение как наказание: вон вся семья занимается своими делами, а его «заслали» читать. Не доводите его до таких размышлений – беритесь за книгу и читайте вместе.

2. Заинтересуйте

По многим классическим произведениям сняты замечательные художественные фильмы. Посмотрите с ребенком одну из «программных» картин, обсудите ее. Расскажите сыну или дочери, что книга всегда намного интереснее, ведь в кино просто не помещаются все подробности.

3. Смените обстановку

Кто сказал, что читать можно только дома, сидя за столом или в кресле? Попробуйте отправиться с книгами в парк, на пляж, на пикник. Литературный отдых может смениться активным: прогулкой, купанием и т.д.

4. Правило 30 минут

Возьмите себе за правило каждый день читать по полчаса.

Если ребенок увлекся и хочет почитать подольше – тем лучше. Но это не значит, что, почитав сегодня 2 часа, он сможет не читать еще 3 дня. Нет, правило распространяется на каждый день. Благодаря ему у любого ребенка вырабатывается усидчивость, обязательность и прекрасная привычка читать.

5. Нужен стимул

Заинтересовать ребенка в выполнении любой задачи можно, пообещав ему определенные бонусы за процесс и результат его труда. Например: сколько читаешь, столько же потом можешь посидеть за компьютером. А прочитанная книга – это внеплановый поход в зоопарк, кафе или кино.

6. Чтение перед сном

Ребенок готов сделать что угодно, лишь бы не ложиться спать. Поэтому можно устроить 30-минутные литературные чтения перед сном: почитай вслух главу или две либо дай это сделать ребенку. Отличный вариант – читать по очереди.



11-12 июля в Воронеже, в музее «Уголок Булата» прошёл VI Съезд Международной ассоциации русскоязычных литераторов. В творческом форуме приняли участие: В.Булатов, Н.Морозова, Т.Матросова (все – Воронеж), Г.Ткаченко (Лиски), В.Шевцова (Новохопёрск), Е.Гончарова (Борисоглебск), Ю.Решетняк (Южа Ивановской обл.), М.Трубицын (Елец Липецкой обл.), Д.Гуренко (Донецк, ДНР) и О.Кисляк (Петропавловск, Казахстан).

На снимке: руководство МАРЛ.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ

Отравление грибами

Что делать при отравлении грибами? Главное – сохранять спокойствие! Специалисты рекомендуют следовать следующей инструкции помощи:

1. При первых симптомах сразу же вызывайте врача! Если нет возможности вызвать врача, тогда постарайтесь как можно скорее доставить больного в ближайшее медицинское учреждение.
 2. Соблюдайте постельный режим.
 3. Употребляйте большое количество жидкости, это поможет быстрее вывести из организма токсины (отравляющие вещества), промыть желудок. В качестве питья хорошо подходит холодная вода, охлажденный крепкий чай, минеральная вода, светло-розовый раствор перманганата калия (марганцовка).
 4. Примите энтеросорбенты – препараты, которые связывают отравляющие вещества и способствуют их быстрейшему выведению из организма: «Активированный уголь», «Белый уголь», «Смекта», «Энтеросгель».
 5. Если у пациента отсутствует рвота и нет желания сходить в туалет по большому, для выведения токсинов из организма дают слабительное и делают клизму. Это ускорит выведение ядов из кишечника.
 6. **Важно!** Для точного диагноза потенциально ядовитые грибы, которыми отравился пациент, нельзя выбрасывать – их нужно отдать врачу для исследования.
- При оказании правильной помощи выздоровление наступает в течение 1-2 суток. При тяжелом отравлении восстановление здоровья может затянуться до месяца.

Исчезнувшая вещь					
Размах колебания маятника	Масличный собрат капусты	Вьючное животное	Нижний край пальто	Драгоценность из раковины	
	Сладкая сырковая ...	Перо-карандаш			
			Старинная мужская шляпа	Столица "Колымского края"	
	Длинная лодка индейца	Сельское кладбище	Спекулятивный ажиотаж		
	Истукан, божок				
			Базарные дебаты о цене	И сафьян, и хром	
	Стиль архитектуры				
			Жалящее насекомое		
	Украшенное сережкой				
	Королевская охрана	Аптечная мера			

Составил Андрей Жадан.

Ответы на сканворд в №28

По горизонтали: Идиллия. Рама. Особа. Мим. Качели. Слив. Ломота. Эль. Омар. Кураре. Енот.
По вертикали: Коростель. Дефо. Килька. Браво. Лира. Море. Меломан. Измаил. Таро. Минарет.