



# БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ, ПЕРМЯКИ!

ЛЕТО - 2016

## Спасаемся от жары

ПРОСТЫЕ, НО ОЧЕНЬ ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Алексей ФИЛИППОВ

По прогнозам синоптиков, в ближайшую неделю в Прикамье будет жарко. Эскулаты рекомендуют в жару при малейшей возможности разуваться и ходить босиком по травушке-муравушке. Дело в том, что на ступнях находится большое число точек, отвечающих за внутренние органы. Когда человек ходит босиком, происходит воздействие на эти точки. В результате улучшается циркуляция крови, повышается общий тонус организма и, говорят, даже начинается обновление клеток.

В офисе этот вариант не прокатит. Но существуют другие. К примеру, обычную воду можно заменить водосодержащими овощами и фруктами, например, огурцами, помидорами, арбузом. Благодаря им организм получает дополнительную порцию витаминов и минеральных веществ. Горячий зеленый чай тоже полезен в жару: он регулирует теплообмен. При температуре воздуха выше плюс 26 градусов каждые полчаса выпивайте стакан воды. Заведите на рабочем столе красивую емкость с водой. Влага будет испаряться и густь немного, но охлаждать воздух. Мой ребенок в жару ходит по квартире с пульверизатором, опрыскивая все вокруг холодной водой. Тонне вариант. Еще чаще мойте ладошки холодной водой. Помогает.

Хорошо помогают растения с большими листьями, например, бегония или фикус. Если их окатить водой, они будут долго оставаться влажными и охладят жар.

А вот что не рекомендуется в жару, так это есть продукты, согревающие изнутри, например, мед, свиную рульку, сало. Внимание, мисоиды, — особенно такие продукты нельзя есть перед сном. Переваривание тяжелой пищи вызывает повышение температуры тела и усиливает потоотделение. Приснесите морщины, как лягушка... Охлаждают организм и помогают адаптироваться к жаре продукты с легкими вкушным ароматом — хурма или бананы и все овощи-фрукты зеленого и белого цветов.

Еще один хороший способ охладиться в жару — речка. Но нырять не рекомендуется. Перепад температур может спровоцировать спазм сосуда сердца. Причем перед водными процедурами нужно не прожариваться на солныш-

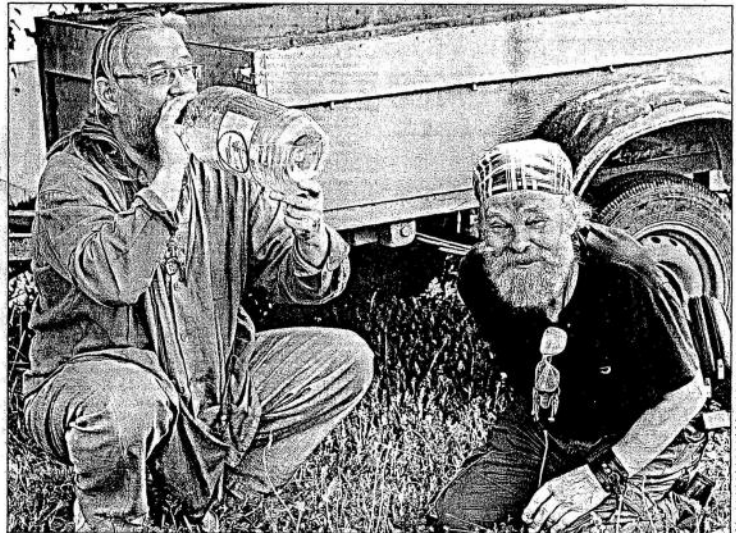
ке, как делает большинство, а наоборот, остыть в тени. Ледяной душ поможет, но лишь на время. От холодной воды сосуды сужаются, а потом на жаре еще сильнее расширяются. Употевть... Как ни странно, в жару лучше принимать теплый душ: когда вы выйдете, температура окружающей среды покажется ниже, чем на самом деле. Еще можно намочить вашу одежду. Способ спастись от духоты спотечный, но, положа руку на сердце, не всегда возможный.

Тем, у кого окна выходят на солнечную сторону, в жару не завандую. Но и тут есть средство охладить квартиру. Поможет фольга. Ее надо закрепить с внешней или внутренней части окна. Фольга хорошо отражает тепло и свет и значительно уменьшает перегрев помещения. То же самое касается вечно горячего полотенцесушителя в ванной. Оберните его фольгой по всей поверхности — это снизит нагрев воздуха в несколько раз.

Что касается тела, то и тут есть совет. Потевите. Пот является защитным барьером в борьбе с перегревом организма. Правда, эстетически это не слишком приятный процесс, особенно для окружающих. В помощь — влажные салфетки и дезодоранты. Другого не придумаю.

Дадим еще несколько советов, как спастись от жары. Итак, поменьше косметики. В жару кожа и без косметики тяжело дышать. Ешьте мороженое. Объяснять, почему, думаю, не имеет смысла. В жару нельзя... пива! Оно вызывает обезвоживание и перегрев. Нельзя крепкий кофе — он может вызвать перегрузку сосудов. Алкогольные коктейли с водой нельзя категорически — может не выдержать сердце. Про воду — то же самое, только в большей степени. А вот что можно, так это сухое белое вино, пополам разбавленное минералкой. И полезно, и приятно.

И еще: купите вентилятор — он в разы дешевле кондиционера. Под вентилятор или напротив него поставьте несколько бутылок с замороженной водой или тарелку со льдом. Так вы создадите эффект кондиционера — будет дуть холодный воздух. Если от жары не можете уснуть, за пару часов до сна сложите постельные белье в полиэтиленовый пакет и положите в холодильник. Поверьте, засыпать будет куда приятнее. И главный совет — поменьше сулитесь. Возьмите пример с домашних животных, которые в жару малоподвижны. Делайте свои дела или рано утром, или поздно вечером. А днем — сна...



Утоление жажды. Владимир БИКАМБ

### ХОРОШАЯ НОВОСТЬ

## Стоматология на высоте

В ПЕРМИ ОТКРЫЛСЯ НОВЫЙ ХИРУРГИЧЕСКИЙ КОРПУС СТОМАТОЛОГИЧЕСКОЙ ПОЛИКЛИНИКИ ПЕРМСКОГО МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Яна ИЛЬИНА

Новый хирургический корпус стоматологической поликлиники открылся после реконструкции практически с нуля. Это крупнейшее и единственное в Пермском крае лечебно-консультативное учреждение по профилю «хирургическая стоматология и челюстно-лицевая хирургия».

Сегодня в хирургическом корпусе готовы к работе 70 койко-мест. В 2016 году планируется принять 2850 пациентов, которых будут лечить

в клинике бесплатно по полисам ОМС. Корпус отвечает всем требованиям законодательства, оснащен современным оборудованием. Это позволило лицензию на оказание высокотехнологической медицинской помощи в области челюстно-лицевой хирургии, а также лицензию на дневной стационар. Таким образом, значительно повысились качество и спектр оказываемых медицинских услуг.

По словам ректора ПГМУ Ирины Корюковой, обновленный корпус — единственный стационар хирургической стоматологии в Прикамье, который оказывает специализированную неотлож-

ную и высокотехнологичную помощь в этой области. Врачи клиники будут лечить пациентов и из других регионов России. Здесь находится высокотехнологичный центр для детей с заболеваниями «заячья губа» и «волчья пасть». Стационар клиники будет работать в круглосуточном режиме, предназначен для оказания экстренной и плановой хирургической помощи пациентам с воспалительными заболеваниями, травматическими повреждениями, доброкачественными новообразованиями, врожденными и приобретенными дефектами и деформациями в челюстно-лицевой области.

**Санатории «Лесная Новь»**  
высшей категории

**ЮБИЛЕЙ БАСЕЙНА – 5 ЛЕТ!**

При заезде с 24 по 30 июня на срок от 10 дней

**5** дополнительных БЕСПЛАТНЫХ сеансов посещения бассейна

ПРЕДЪЯВИТЕЛЮ КУПОНА – до 30.06.2016 г. СКИДКА 7%  
Подробности по телефону.  
**Санаторий «Лесная Новь» ждёт вас!**

8-800-100-99-12, 8 (8332) 44-78-16  
Представительство в Перми:  
тел. 8 (342) 243-30-49  
e-mail: orpin@mail.ru  
www.lesnov.info

Лич. № П0-420100137 от 27.05.14

ДЛЯ ИСКЛЮЧЕНИЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ К ЛЕЧЕНИЮ НЕОБХОДИМА ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ ВРАЧА

**ЗВЕЗДА**  
ОРДЕНА ТРУДОВОГО КРАСНОГО ЗНАМЕНИ  
ПЕРМСКАЯ КРАСНАЯ ЕЖЕДНЕВНАЯ ГАЗЕТА

ОСНОВАНА В НОЯБРЕ 1970 Г.

Главный редактор  
Н. А. КОПЫЛОВА

АДРЕС РЕДАКЦИИ И ИЗДАТЕЛЯ  
64790, г. Пермь, ГСП-131, ул. Дружбы, 34

ЭЛЕКТРОННАЯ ПОЧТА  
adina@zvezda.perm.ru (редактор),  
gazeta@zvezda.perm.ru (служба доставки)

ТЕЛЕФОНЫ  
282-45-62 (для справок), 282-45-94 (рекламная служба)

КОРПУНКТЫ «ЗВЕЗДЫ» В ПЕРМСКОМ КРАЕ  
г. Чусовая – Юрий СОФОНОВ  
(84256) 3-35-00  
г. Березники – Ринат АЛИЕВ  
8-982-480-65-77  
г. Краснокамск – Анастасия ФАДЕЕВА  
(84273) 4-02-83  
г. Кудымкар – Татьяна ГОЛЕВА  
8-904-842-15-40  
г. Осин – Мария КУРЬЯНОВА  
8-944-192-58-86

Направление обращения в Редакцию считается согласием на обработку персональных данных обратившегося. Не является разглашением или персональными данными персональные сведения в ответ на запросы в государственные органы, органы местного самоуправления или должностному лицу, в компетенцию которых входит принятие решений по поставленным в обращении вопросам.

**НЕБЛАГОПРИЯТНЫЕ ДНИ И ЧАСЫ С 17 ПО 19 ИЮНЯ**

17 июня, пятница (пик с 19 до 21 часа)  
19 июня, воскресенье (пик с 12 до 00 часов)

### РЕКЛАМА, ДОКУМЕНТЫ

**ЗАКОНОДАТЕЛЬНОЕ СОБРАНИЕ ПЕРМСКОГО КРАЯ**  
**ПОСТАНОВЛЕНИЕ**  
О назначении выборов депутатов Законодательного собрания Пермского края третьего созыва

16.06.2016 № 2395

В соответствии со статьей 10 Федерального закона от 12.06.2002 № 67-ФЗ «Об основных гарантиях избирательных прав и права на участие в референдуме граждан Российской Федерации», статьей 10 Закона Пермского края от 12.05.2011 № 786-ПК «О выборах депутатов Законодательного собрания Пермского края» Законодательное собрание Пермского края

ПОСТАНОВЛЯЕТ:

1. Назначить выборы депутатов Законодательного собрания Пермского края третьего созыва на 18 сентября 2016 года;
2. Опубликовать настоящее постановление в средствах массовой информации в установленные законодательством сроки;
3. Настоящее постановление вступает в силу со дня его официального опубликования.

Председатель Законодательного собрания В. А. Сухих

**ОРГАНИЗАТОР ТОРГОВ – КОНКУРСНЫЙ УПРАВЛЯЮЩИЙ ООО «ОПОРА-СЕРВИС»**

(Пермский край, г. Соликамск, ул. Всеобщая, 176/Б; ИНН 5902158588, ОГРН 1075902004298) Дружинина О. С. (ИНН 591912759006, СНИЛС 057-551-73579), ИП «Сибирская гильдия антикризисных управляющих» (121059, г. Москва, Бережковская набережная, д. 10), сообщая о результатах проведения повторных торгов по лотам № 1, 2, 6 признан индивидуальным предпринимателем Илюшкин Максим Александрович (807700, Нижегородская область, Шатковский район, р. п. Шатки, ул. Зеленая, д. 2, кв. 1, ИНН 523802064410, ОГРН/ИП 316524300050251). Цена продажи имущества по лоту № 1 составляет 166700,00 рублей, по лоту № 2 – 241100,00 рублей, по лоту № 6 – 133303,00 рубля. Заинтересованность победителя торгов по отношению к должнику, кредиторам, конкурсному управляющему отсутствует. Арбитражный управляющий не имеет участия в уставном капитале победителя торгов. Победитель торгов не имеет участия в уставном капитале арбитражного управляющего, ИП «СГАУ».

ТЕПЛИЦЫ – ГАРАНТИЯ 20 ЛЕТ.  
БОЧКИ. ТОРФ. ИЗВЕСТЬ. НАВОЗ.  
ШПАЛЫ. ДОСКА – 2 ТЫС. РУБ.  
Т. 278-84-78.

**Реклама Онлайн**  
агентство полного цикла

(812) 401-64-64  
(495) 737-54-64  
(383) 227-64-64  
www.reklama-online.ru

Все виды рекламы. Все регионы РФ и СНГ

Печатные СМИ | Радио | Телевидение | Транспорт | Метре | ВТЛ/Промо | Интернет | Наружка

ООО «Группа Компаний «Реклама Онлайн», г. Новосибирск, ул. Новорыбинская-Завенчанка, 104, ОГРН 1105476018281

**ПРИЁМ РЕКЛАМЫ 282-45-94 reklama@zvezda.perm.ru**