

Радуйтесь солнцу. Но в меру



fotki.yandex.ru

Людам, особенно страдающим сердечно-сосудистыми, бронхолегочными, аллергическими и другими заболеваниями, детям и пожилым людям следует ограничить физическую активность, пребывание на открытом солнце. Рекомендуем по возможности не выходить из дома с 11 до 17 часов. Не находиться на солнце на голодный желудок или сразу после еды. В жару уместно снизить потребление жирной и белковой пищи.

Также в жару следует надевать одежду свободного покроя из натуральных хлопчатобумажных тканей, носить головные уборы (широкополые шляпы, кепки, панамы). Глаза необходимо защищать темными очками.

При выходе на улицу необходимо иметь при себе емкость с водой для питья. В жару лучше всего жажду утоляет умеренно сладкий чай, фруктовые и овощные соки и отвары, слабогазированная минеральная вода, кисломолочные напитки. Рекомендовано потребление воды комнатной температуры в количестве 1,5-2 литра в сутки.

Категорически не рекомендуется потребление пива и других спиртных напитков.

Первая помощь при тепловом ударе

Тепловой удар - состояние, которое возникает при перегреве организма в результате длительного влияния высокой температуры внешней среды. К перегреву приводят высокая температура воздуха, высокая температура воздуха, высокая влажность, головноекружением, головной болью, сонливостью. Дыхание затрудняется, температура тела повышается до 40 градусов. Если не устранить причины перегрева, наступает тепловой удар: человек теряет сознание.

Прямые солнечные лучи могут повлечь солнечный удар. Его первые признаки: покраснение лица, сильная головная боль. Потом появляется тошнота, головокружение, потемнение в глазах, одышка, ухудшается сердечная деятельность.

Пострадавшего необходимо поместить в тень или в прохладное помещение с хорошей вентиляцией, чтобы обеспечить

поступление свежего воздуха. На пострадавшем необходимо расстегнуть одежду или раздеть его до пояса, уложить на спину (в случае обморока ноги следует несколько приподнять).

На голову, в паховую область, подколенные ямки можно положить холодные компрессы или опрыскать тело холодной водой, выполнить холодные обтирания, обернуть его влажной простыней. Необходимо дать пострадавшему пить. Если человек потерял сознание, необходимо дать понюхать тампон, смоченный раствором аммиака. При возникновении у пострадавшего рвоты голову поворачивают на бок, чтобы рвотные массы не попали в дыхательные пути.

Если при тепловом или солнечном ударе останавливается дыхание и не прощупывается пульс, нужно сразу сделать искусственную вентиляцию легких и закрытый массаж сердца. Вызвать «скорую помощь».

Чтобы избежать теплового и солнечного удара, надевайте на голову панамку, светлую, легкую, хлопчатобумажную одежду. Важно придерживаться питьевого режима. Вместо простой воды готовьте подслащенный или подкисленный чай, подсолненную воду.

Умейте вести себя на воде

Обязательно научитесь плавать, купайтесь только в знакомых местах, ныряйте в тех местах, где хорошо знаете глубину и рельеф дна, плавайте только в пределах ограждения и вдалеке от идущих по воде катеров, гидроциклов и других плавсредств.

Во время игр в воде будьте осторожны и внимательны.

Не следует купаться «до посинения», допускать переохлаждения организма.

Необходимо научиться пользоваться простейшими спасательными средствами. Если умеете, окажите помощь терпящим бедствие на воде.



Вкусно, натурально, красиво

В минувшую пятницу в областном Дворце творчества детей и молодежи проходила выставка-дегустация продукции фермерских хозяйств и торговых сетей Ульяновской области.

Мероприятие было приурочено ко Дню торговли - традиционному празднику, отмечаемому в четвертую субботу июля. Он появился в календарях россиян в 1966 году и охватил всех, кто так или иначе связан со сферой услуг. В рамках мероприятия прошла выставка продукции собственного производства от ведущих сетевых компаний, а также фермеров, индивидуальных предпринимателей. На стендах красовались оригинальные блюда, салаты, выпечка, напитки, кондитерские изделия, колбасы, копчености. Самое замечательное, что все это можно было попробовать и составить собственное мнение о качестве продуктов и мастерстве кулинаров. Особенным успехом у посетителей пользовались готовые блюда из морепродуктов и мяса, которые представил один из крупнейших гипермаркетов Ульяновска.

Фермерские хозяйства привезли на выставку мед, овощи и фрукты, полуфабрикаты.

- Мы делаем ставку на то, что все наши изделия - только из натуральных продуктов, выращенных на полях Ульяновской области, - подчеркнула индивидуальный предприниматель из Старомайского района Любовь Сергеевна. - Так мы и аграриев поддерживаем, и обеспечиваем людей качественным, питанием, безо всяких химических добавок.

На десерт гостям предложили оценить различные сорта мороженого и коктейли. Также состоялся мастер-класс по карвингу (украшению готовых блюд), работники экспресс-лаборатории наглядно продемонстрировали, как определять качество и безопасность продуктов, образовательные учреждения провели презентацию услуг по подготовке специалистов торговли.

Официальная часть мероприятия включала чествование ветеранов отрасли и награждение победителей региональных конкурсов «Лучшая организация торговли Ульяновской области» и «Лучшая организация общественного питания Ульяновской области». Победителям достались дипломы и памятные подарки.

Дмитрий Сильнов

О той самой Первой мировой

В августе 2014 года исполняется 100 лет с тех пор, как началась Первая мировая война, изменившая ход российской и мировой истории. Итогом войны стал распад четырех империй - Российской, Австро-Венгерской, Османской и Германской, погибло более 10 миллионов солдат и 12 миллионов мирных жителей с обеих воюющих сторон.

В канун 100-летия со дня начала Первой мировой войны участник акции 2013 года «Мои сражались за Родину» Владимир Александрович Ванярин, полковник милиции, выполнявший интернациональный долг в Демократической Республике Афганистан, награжденный правительственными наградами: медалью «Ветеран боевых действий», медалью «От благодарного афганского народа», медалью «10 лет Саурской революции» и др., поделился своими воспоминаниями об участниках Первой мировой войны - Иване Васильевиче Ванярине и Петре Ивановиче Быкине.

- Иван Васильевич Ванярин, мой дед по отцовской линии, 1893 года рождения, уроженец села Большие Ключицы Симбирской губернии, - участник Первой мировой войны. В первые дни войны Германии с Австро-Венгрией в возрасте 21 года он был призван в армию. Службу проходил в звании рядового российской армии, воевал на Восточном фронте. В одном из боев был ранен и взят в плен. В плену пробыл почти два года, вернулся лишь в 1918 году, когда Россия вышла из Антанты и прекратила войну.

Вскоре после возвращения у него родился сын Александр, в будущем мой отец, на долю которого потом выпали непростые испытания Великой Отечественной войны.

Петр Иванович Быкин, дед по материнской линии, 1894 года рождения, уроженец села Красная Река Симбирской губернии, - тоже участник Первой мировой. В армию был призван в 1915 году, воевал на Восточном фронте, где участвовал в боевых действиях

против германских войск. В 1917 году, когда в Санкт-Петербурге произошла Октябрьская революция, его воинское подразделение направили на подавление восстания, однако агитационно-пропагандистская работа большевиков среди солдат позволила разоружить этот полк и распустил солдат по домам без кровопролитий. Лозунги большевиков в то время призывали к окончанию военных действий на всех фронтах. Интересно отметить, что в городе Санкт-Петербурге мой дед видел выступления министра-председателя Временного правительства Александра Керенского и вождя мирового пролетариата Владимира Ульянова. В том же 1917 году дед вернулся домой, а в 1918 году был призван в Красную армию. Его воинское подразделение базировалось в городе Уфе. В то же время формировалась 25 дивизия Красной армии, которой командовал легендарный командир дивизии Василий Чапаев. Также деду довелось услышать выступление советского писателя, революционера Дмитрия Фурманова.

При форсировании реки Урал мой дед был ранен в руку и отправлен впоследствии с эшелонами в госпиталь города Рязани, но по дороге заболел тифом. Состояние здоровья было тяжелым, дед был на грани жизни и смерти, однако стараниями медсестер и врачей он выжил. Вскоре после госпитализации вернулся в родное село, женился. У него было четверо детей, в том числе и старшая дочь, моя будущая мама - Быкина Анна Петровна.

В Ульяновском городском архиве хранятся воспоминания и личные фонды горожан, которые позволяют объективно изучить исторические события.

С целью сохранения истории нашей страны Ульяновский городской архив организует прием документов личного происхождения участников Первой мировой, Отечественной, чеченской и афганской войн.

Телефон для справок:
8(8422)-58-96-09
Ольга Логинова, главный методист
Ульяновского городского архива