

www.serdechco.ru
АПТЕКА
Выбери здоровье



ПРИГЛАШАЕМ

на **ДНИ ЗДОРОВЬЯ** в аптеку „СЕРДЕЧКО“, организованные совместно с ведущими производителями медицинской техники:

29 ноября 2013 г., 4 декабря 2013 г., 11 декабря 2013 г.,
14 декабря 2013 г., 20 декабря 2013 г.
Ждем вас с 10:00 до 19:00!

ВЫ ХОТИТЕ УЗНАТЬ БОЛЬШЕ:

- О лечении без лекарств, о возможностях физиотерапии дома?
- О самостоятельном контроле за своим здоровьем и здоровьем членов своей семьи?
- Как использовать все возможности современных медицинских приборов для профилактики и лечения самых распространенных заболеваний?



В ЭТИ ДНИ ДЛЯ ВАС В АПТЕКЕ „СЕРДЕЧКО“:

- Консультации специалистов по использованию приборов, демонстрация их работы.
- Специальные цены и скидка до 15% на приборы.
- Подарки всем участникам Дня здоровья.
- Полезная информация о лечении и профилактике артериальной гипертензии, сахарного диабета, хронических воспалительных заболеваний позвоночника и суставов и других заболеваний.



м. «Чертановская», ул. Чертановская, д. 9, стр. 1, тел.: (495) 312-06-32

КРОССВОРД

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. Вид одежды. 4. Кафе в районе Чертаново Центральное. 6. Продукт фаст-фуда. 7. Кредитор, предоставляющий безвозмездную ссуду. 9. Овощное растение. 11. Тропический плод. 13. Памятный знак. 15. Зодиакальное созвездие. 16. Горное селение. 18. Сплав цветных металлов. 19. Обезьяна семейства мартышковых. 20. Место для хранения зерна. 21. Разновидность оружия. 22. Дочь критского царя Миноса. 26. Вид валюты. 28. Торговый павильон. 30. Центральный выставочный зал в Москве. 31. Техника виртуозного пения. 32. Предмет мебели. 33. Хищное млекопитающее.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Предмет сервировки стола. 2. Роман Ф. Достоевского. 3. Периодическое издание. 4. Мера веса. 5. Клуб в районе Чертаново Центральное. 7. Лиственное дерево. 8. Вид крупы. 10. Лабораторный прибор. 12. Декоративный цветок. 13. Порода собак. 14. Морская рыба. 15. Полное укрепление. 17. Вид изобразительного искусства. 23. Столица европейского государства. 24. Лекарственное растение. 25. Столовый прибор. 26. Духовой музыкальный инструмент. 27. Стекланный сосуд. 28. Спортивная награда. 29. Ювелирное украшение.

1			2			3			4			5
			6									
						7			8			
9	10								11			12
			13						14			
			15						16			17
18									19			
			20									
26												
			27									28
32												33

**АТЕЛЬЕ
РЕМОНТ ОДЕЖДЫ**
☎ 8 (906) 066-27-15
ул. Чертановская,
д. 32, стр. 3, 2 этаж
(вход в салон
красоты «Галатейя»)

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД ИЗ № 10 (316)
По горизонтали: 1. Ястроб. 5. Волчан. 7. Анафора. 8. Кедр. 9. Рапс. 11. Смарагл. 12. Нуга. 15. Визитка. 17. Пигр. 19. Скутер. 20. Хирург. 21. Синюк. 22. Давида. 23. Огонь. 25. Оварка. 28. Арло. 31. Коридор. 33. Дева. 34. Охра. 35. Диалог.
По вертикали: 1. Яглан. 2. Барс. 3. Навага. 4. Коралл. 5. Бард. 6. Нектар. 8. Круг. 10. Сари. 13. «Углоное». 14. Автомат. 15. Барокко. 16. Находка. 17. Парелка. 18. Герольд. 23. Оленок. 24. «Овиль». 26. Чар-дэш. 27. Рыблан. 29. Река. 30. Окорок. 31. Капр. 32. Рота.

ВАША БЕЗОПАСНОСТЬ

Пожар В КВАРТИРЕ

Пожар — это всегда беда. Однако не все знают элементарные правила поведения в случае пожара. И даже знакомое с детства: «звоните 01» в панике забывается. Вот несколько самых простых советов, которые помогут вам в сложной ситуации. Главное правило — никогда не паниковать! Большинство пожаров происходит в жилых домах. Причины их практически всегда одинаковы — обветшавшие коммуникации, неисправная электропроводка, курение в неположенных местах и оставленные без присмотра электроприборы. Если у вас или у ваших соседей случился пожар, главное — сразу же вызвать пожарную охрану. Если загорелся бытовой электроприбор, постарайтесь его обесточить, если телевизор — прежде всего, выдерните вилку из розетки или обесточьте квартиру через электрощит. Помните! Горящий телевизор выделяет множество токсических веществ, поэтому постарайтесь сразу же вывести из помещения людей. Накройте телевизор любой плотной тканью, чтобы прекратить доступ воздуха. Если это не поможет, через отверстие в задней стенке залейте телевизор водой. При этом старайтесь находиться сбоку: ведь кинескоп может взорваться. Проверьте, закрыты ли все окна и форточки, иначе доступ свежего воздуха прибавит огню силы. Если горят другие электрические при-

боры или проводка, то надо выключить рубильник, выключатель или электрические пробки, и после этого вызвать пожарных. Если пожар возник и распространился в одной из комнат, не забудьте плотно закрыть двери горящей комнаты — это помешает огню распространиться по всей квартире и лестничной площадке. Уплотните дверь мокрыми тряпками, чтобы в остальные помещения дым не проникал. В сильно задымленном пространстве нужно двигаться ползком или пригнувшись. Вопреки распространенному мнению, тушить огонь простой водой — неэффективно. Лучше всего пользоваться огнетушителем, а при его отсутствии — мокрой тканью, песком или даже землей из цветочного горшка. Если вы видите, что ликвидировать возгорание своими силами не удастся, немедленно уходите. Возьмите документы, деньги и покиньте квартиру через входную дверь. Если путь к входной двери отрезан огнем и дымом, спасайтесь через балкон. Кстати, самые безопасные места в горящей квартире — на балконе или возле окна. Здесь пожарные найдут вас быстрее! Только оденьтесь потеплее, если на улице холодно. Откройте дверь на балкон осторожно, поскольку пламя от большого притока свежего воздуха может

усилиться. Не забудьте плотно закрыть дверь балкона за собой. Постарайтесь перейти на нижний этаж (с помощью балконного люка) или по смежному балкону к соседям. Но помните: крайне опасно спускаться по веревкам, простыням и водосточным трубам. Тем более не следует прыгать вниз! Еще один путь спасения — через окно. Уплотните дверь в комнату тряпками. Как только убедитесь, что ваш призыв о помощи услышали, ложитесь на пол, где меньше дыма. Таким образом можно продержаться около получаса. Поскольку огонь и дым распространяются снизу вверх, особенно осторожными должны быть жители верхних этажей. Если вы оказались в задымленном подъезде, двигайтесь к выходу, держась за стены (перила нередко ведут в тупик). Находясь в высотном доме, не бегите вниз сквозь пламя, а используйте возможность спастись на крыше здания, не забывайте использовать пожарную лестницу. Во время пожара запрещено пользоваться лифтом — его в любое время могут отключить. Кроме того, вы сами загоните себя в ловушку, так как можете «зависнуть» в лифте между горящими этажами и получить отравление угарным газом. Выбираясь из подъезда на улицу, как можно дольше задержите дыхание, а еще лучше — защитите нос и рот мокрым шарфом или платком. При пожаре звоните по номеру 112 с мобильного телефона (всех операторов сотовой связи).

3 РОНД Управления по ЮАО
Главного управления МЧС России по городу Москве