

НАШ КОНСУЛЬТАНТ ✓

Жизнь ПОСЛЕ СМОГА

Этим летом природа, как никогда, испытывала здоровье москвичей на прочность. На смену аномальной жаре пришла не по-летнему прохладная погода. Как же восстановиться после длительного противодействия климатическим капризам? На что стоит обратить особое внимание, чтобы не выйти из строя? Об этом рассказывает наш консультант О. Е. Шарова, заведующая аптекой сети «Сердечко» (ул. Чертановская, 9-1).



возраста. Чтобы избежать серьезных проблем со здоровьем, нужно контролировать артериальное давление и тем, кто этого раньше не делал. Кстати, бесплатно измерить давление можно в нашей аптеке, а если будут выявлены серьезные отклонения от нормы — приобрести у нас современный тонометр. Неприятными последствиями смога могут быть дистрофические и сосудистые заболевания сетчатки глаз, вызванные дефицитом кислорода в тканях организма, а также обострение хро-

Ольга Евгеньевна, как отражается на здоровье людей длительное воздействие жары и смога?

— Чтобы ответить на этот вопрос, стоит напомнить, что в те дни, когда столицу накрыл смог от горящих лесов и торфяников Подмосковья, москвичей не зря предупреждали об опасности пребывания на улице, потому что воздух содержал вредные примеси в количествах, значительно превышающих предельно допустимые — до пяти раз. На организме даже здоровых людей могло пагубно отразиться длительное воздействие окиси углерода и угарного газа, содержащего едкие смолы и тяжелые металлы. Все эти вещества оседают на слизистой носа, вызывая конъюнктивиты, блефариты и воспаление роговицы. Часть из них попадает в легкие. Отравление организма продуктами горения приводит к обострению ряда заболеваний внутренних органов, а гипоксия (недостаток кислорода) пагубно сказывается на сердечно-сосудистой системе. Различные недомогания усугубляются из-за расстройства сна.

Чем помогла Ваша аптека в это трудное время?

— В нашей аптеке, как и везде, самым большим спросом пользовались нетканые медицинские маски, которые предназначены для предохранения от капельной инфекции, но никак не от смога. От него невозможно полностью защититься и с помощью влажных марлевых повязок, потому что мельчайшие частицы вредных веществ не только проникают в организм через нос и рот, но и попадают в глаза. Обращались люди и за адсорбентами, которые помогают быстро выводить из организма токсины и тяжелые металлы. В числе таких препаратов — энтеросгель. Антиоксидантным действием обладает и глюкоза. Помочь организму избавиться от последствий смога не поздно и сейчас.

В жару, практически, невозможно было ухаживать за кожей лица. Удастся ли восполнить эти потери?

— Действительно, наша кожа очень пострадала за два жарких месяца. На состоянии эпидермиса пагубно отразились обезвоживание и нехватка кислорода, а забивающаяся поры сажа вперемешку с потом могла вызвать воспаление и появление угревой сыпи. Сейчас коже необходим тщательный уход с помощью лечебной косметики, содержащей антиоксиданты и витамины. Многим подойдут косметические средства на основе термальной воды фирмы VICHY. В нашей аптеке можно также подобрать косметические средства известных французских брендов Bioderma, Lierac, Science Mer (на основе морской воды) и Filorga, а также выбрать эффективные препараты итальянской косметической линии Kollistar. Интенсивный уход за кожей поможет привести ее в порядок, а лечебные шампуни на травах и маски РНУТО — восстановить поврежденные волосы.

Какими могут быть долгосрочные последствия для тех, кто пережил в Москве все эти трудные дни?

— К сожалению, у многих пожилых людей могут обостриться заболевания сердечно-сосудистой системы. Поэтому нужно следить, чтобы все необходимые лекарства всегда были под рукой. Шум в ушах, вялость, быструю утомляемость, возникшие на фоне гипоксии клеток мозга, ощущают и сегодня люди трудоспособного

В чем сегодня особенно нуждаются пострадавшие от жары?

— Люди испытывают различные недомогания. Из-за возникших проблем со здоровьем кто-то вынужден пройти курс реабилитации в медицинском учреждении, а кто-то решает самостоятельно восполнить ресурсы, растроченные организмом. Ведь, если этого не сделать, человек может оказаться беззащитным перед любой простудной инфекцией. Дело в том, что во время аномальной жары из-за обильного потоотделения наш организм терял в больших количествах продукты минераль-



ного обмена — витамины и микроэлементы, поддерживающие иммунные функции организма. Поэтому сейчас необходимо восполнить этот дефицит не только за счет овощей и фруктов, но и с помощью поливитаминных комплексов. В нашей аптеке сегодня пользуются популярностью поливитамины Мульти-табс (Дания) — для взрослых и детей, которые содержат сбалансированные дозировки всех необходимых витаминов и минералов.

Что Вы посоветуете предпринять, чтобы подготовиться к осеннему сезону?

— Проконсультировавшись с врачом, можно принимать современный гомеопатический препарат канадского производства натуркоксинум, который предназначен для профилактики и лечения простудных заболеваний у взрослых и детей. В нашей аптеке есть и другие фармацевтические средства на основе лекарственных трав, которыми стоит запастись, чтобы простуда не застала врасплох (о наличии препаратов можно узнать по телефону: 312-06-32). Особенно внимательно к своему здоровью должны относиться люди с хроническими заболеваниями, предупреждая возможные осложнения. И не стоит заниматься самолечением, ориентируясь лишь на рекламу, обещающую вылечить все болезни с помощью биологически активных добавок (бадов). Большинство лекарств, которые представлены в нашей аптеке в широком ассортименте и по наилучшим ценам, следует принимать по назначению врача, определяющего его дозировку и курс лечения. Прислушайтесь к своему организму, обратитесь к врачу при появлении тревожных симптомов, а мы постараемся подобрать вам все необходимые лекарства, чтобы вовремя преодолеть болезнь и надолго сохранить качество жизни. Будьте внимательны к своему самочувствию и здоровью своих близких!

Беседовала Ирина СКВОРЦОВА

СОЦИАЛЬНАЯ ЗАЩИТА

О новом порядке УЧЕТА МНОГОДЕТНЫХ

Информация для многодетных семей города Москвы.

Управление социальной защиты населения района Чертаново Северное сообщает: в соответствии с постановлением Правительства Москвы от 29 июня 2010 г. № 539-ПП «О передаче функций по подготовке и выдаче документа «Удостоверение многодетной семьи города Москвы» и его дубликата Департаменту социальной защиты населения города Москвы и утверждению регламента подготовки и выдачи по принципу «одного окна» документа «Удостоверение многодетной семьи города Москвы» с 1 сентября 2010 года изменен порядок выдачи Удостоверения многодетной семьи города Москвы:

1. Функции по выдаче Удостоверения переданы от Управ районов города Москвы Управлениями социальной защиты населения (УСЗН) районов города Москвы по месту жительства.

2. Отменена ежегодная перерегистрация многодетных семей, поэтому с 01.09.2010 Удостоверение будет выдаваться на весь срок действия у семьи статуса многодетной, то есть по день исполнения младшему ребенку возраста 16 лет (обучающемуся в образовательном учреждении, реализующем общеобразовательные программы, — 18 лет).

3. Сокращен срок оформления удостоверения — при представлении полного пакета документов Удостоверение будет оформляться в день обращения, в присутствии заявителя.

4. УСЗН районов предоставлено право продлевать срок действия удостоверений, ранее выданных У username районов города Москвы (в таком удостоверении будет прописан новый срок его действия, заверенный подписью начальника и печатью УСЗН района). Это означает, что ранее выданные многодетным семьям Удостоверения не теряют своей юридической силы с 1 сентября 2010 года, что освобождает многодетные семьи от необходимости в сентябре текущего года переоформлять в УСЗН районов города Москвы Удостоверение по новому образцу.

С 01.09.2010 на территории города Москвы на законных основаниях будут находиться два бланка Удостоверения многодетной семьи города Москвы (выдававшиеся Управой района и УСЗН района).

Во избежание случаев необоснованного отказа в предоставлении многодетным семьям льгот и натуральной помощи, во все ведомства, занимающиеся предоставлением таким семьям соответствующих мер социальной поддержки, в упрощенном порядке направлены соответствующие письма.

Для оформления Удостоверения (первичной выдачи либо продления срока действия Удостоверения, ранее выданного Управой района города Москвы) требуются следующие документы:

- паспорта обоих или единственного родителя;
- свидетельства о рождении детей (включая детей, достигших возраста 18 лет);
- при наличии в семье пасынков и падчериц — свидетельство о браке между родителями;
- в случае воспитания детей одним из родителей — подтверждающие данный факт документы (свидетельство о расторжении брака, свидетельство о смерти второго родителя, свидетельство об установлении отцовства, решение суда о передаче ребенка (детей) на воспитание одному из родителей);
- документы о регистрации детей по месту жительства в Москве (с согласия родителей УСЗН района запрашивается единый жилищный документ);
- для детей в возрасте от 16 до 18 лет — справка образовательного учреждения, реализующего общеобразовательные программы (с согласия родителей запрашивается УСЗН района);
- фотографии обоих или единственного родителя (размером 3x4, по 1 шт.);
- ранее выданное удостоверение (для продления срока его действия).

Приемные дни УСЗН районов города Москвы: понедельник — с 11 до 20 ч., среда — с 9 до 18 ч., пятница — с 9 до 16-45 ч., перерыв на обед — с 13-45 до 14-30.

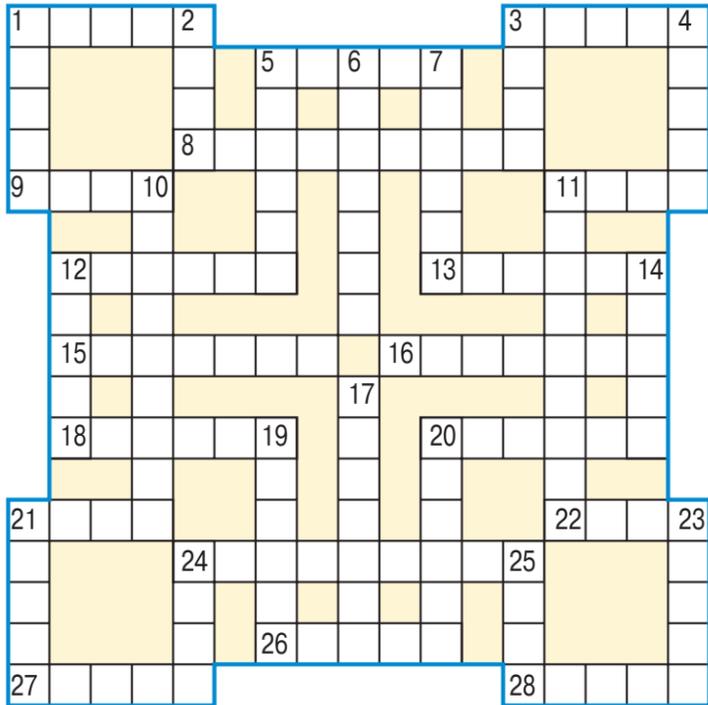
КРОССВОРД

ПО ГОРИЗОНТАЛИ:

1. Роман Альфонса Доде.
3. Строительный материал.
5. Тропический плод.
8. Лесная птица.
9. Один из электродов.
11. Сдобная выпечка.
12. Персонаж греческой мифологии.
13. Островное государство в Восточной Азии.
15. Рыба семейства скумбриевых.
16. Кличка у лошади Наполеона.
18. Органическое соединение, которое было впервые получено из индиго.
20. Древнейшая овощная культура.
21. Лиственное дерево.
22. Город в Индии.
24. Наука, изучающая наиболее общие характеристики и фундаментальные принципы реальности (бытия) и познания.
26. Точка небесной сферы, диаметрально противоположная зениту.
27. Парнокопытное семейства жирафовых.
28. Государственная награда.

ПО ВЕРТИКАЛИ:

1. Божество природы в греческой мифологии.
2. Великий русский поэт.
3. Снаряжение для игры в бейсбол.
4. Звездное Южного полушария.
5. Драгоценный камень.
6. Гайка особой формы для крепления спиц в ободу велосипедного колеса.
7. Болотный



- бобр.
10. Тип законодательного акта Европейского союза.
11. Боевая лодка с мощным артиллерийским вооружением.
12. Произведение глиптики, ювелирный камень, обычно округлой или овальной формы, с вырезанными изображениями.
14. В ботанике: вид

- плода.
17. То же, что часток.
19. Синтетический материал.
20. Научно-производственное объединение в районе Чертаново Центральное.
21. Тип кузова легковых автомобилей.
23. Кисломолочный продукт.
24. Район Москвы.
25. Спортивный снаряд.

АДВОКАТЫ

Профессиональное решение всех категорий дел по приемлемым ценам (жилищные, наследственные, семейные споры, уголовные дела, арбитраж), а также:

- ДОСУДЕБНЫЙ ПОРЯДОК УРЕГУЛИРОВАНИЯ СПОРОВ
- Круглосуточный ВЫЕЗД В СЛУЧАЕ ЗАДЕРЖАНИЯ
- СДЕЛКИ С НЕДВИЖИМОСТЬЮ, ОФОРМЛЕНИЕ НАСЛЕДСТВА, составление и регистрация договоров
- СРОЧНЫЙ ВЫКУП КВАРТИР (долей, комнат), в том числе С ОБРЕМЕНЕНИЕМ правами третьих лиц
- Заключаем ДОГОВОРА ПОЖИЗНЕННОЙ РЕНТЫ
- Финансируем под ЗАЛОГ НЕДВИЖИМОСТИ

Возможен выезд к клиенту для консультации и заключения договора
м. Варшавская (1 мин пешком), Чонгарский бульвар, 4-2

☎ 8-495-771-5488, 8-499-613-4833, 8-495-971-1981

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД ИЗ № 7 (277)

- По горизонтали: 1. Сурик. 4. «Даная». 6. Олимпиада. 9. Фисгармония. 11. Безе. 13. Барк. 15. Бонус. 16. Альба. 18. Броун. 19. Игуменья. 20. «Златоуст». 22. Ларец. 23. Сцена. 24. Винус. 26. Кета. 27. Коса. 29. Лиственница. 32. Альмандин. 33. Тесак. 34. Танго.
- По вертикали: 1. Скарб. 2. Кони. 3. Спорынья. 4. Дали. 5. Ярлык. 7. Изгиб. 8. Анонс. 9. Фельдмаршал. 10. Яблокорезка. 12. Евангелие. 14. Ренессанс. 17. Агнец. 18. Брасс. 21. Бандерас. 24. Ветвь. 25. Синод. 26. Кадет. 28. Авизо. 30. Ишак. 31. Цент.

КИРПИЧНЫЙ ТЕПЛЫЙ ГАРАЖ
в ГСК Днепрпетровская, 12
Продам/сдам
8-903-128-35-65, 8-905-724-7077