

## ВАША БЕЗОПАСНОСТЬ

## ПОЖАРЫ В КВАРТИРАХ

3-й РОГПН Управления по ЮАО ГУ МЧС России по г. Москве осуществляет государственный пожарный надзор на территории районов: Нагорный, Чертаново Северное, Чертаново Центральное, Чертаново Южное, Бирюлево Восточное и Бирюлево Западное.

В начале года на пульт связи по телефону «01» поступило сообщение о пожаре в квартире дома 18-1 по ул. Подольских Курсантов. На момент прибытия дежурного караула в 21.30 происходило открытое горение личных вещей в комнате на площади 2 кв. метра. Пожарные справились с огнем за шесть минут. Причиной пожара послужила детская шалость. В результате двое детей пострадали, отравившись продуктами горения.

**При возникновении пожара в квартире необходимо:**

1. Сообщить о пожаре по телефону «01», указать точный адрес,

этаж, место и характер возгорания, назвать свою фамилию и номер своего телефона;

2. Немедленно сообщить о случившемся соседям.

3. Вывести на улицу детей и престарелых.

4. Обесточить квартиру (автоматы в щитке на лестничной площадке).

5. Попробовать самостоятельно, находясь вне зоны задымления, потушить пожар, используя подручные средства.

6. Во время пожара необходимо воздержаться от открытия окон и дверей для уменьшения притока воздуха.

То, что **никогда не нужно делать** при пожаре в доме (квартире):

— бороться с пламенем самостоятельно, не вызвав пожарных (если вы не справились с огнем за несколько секунд, его распростра-

нение приведет к большому пожару);

— выходить через задымляемый коридор или лестницу (дым очень токсичен, горячий воздух может также ожечь легкие);

— опускаться по водосточным трубам и стоякам, с помощью простыней и веревок (если в этом нет самой острой необходимости);

— прыгать из окна (начиная с 4-го этажа, каждый второй прыжок смертелен).

**Круглосуточные телефоны доверия:**

Управления по ЮАО ГУ МЧС по городу Москве: 315-84-32;

Главного Управления МЧС России по городу Москве: 244-82-33, 244-82-07.

**С. В. ШИРОКОВ,**

начальник 3-го РОГПН Управления по ЮАО ГУ МЧС России по г. Москве

## ДТП НА КРАСНОГО МАЯКА

1 апреля в 10.45 произошло дорожно-транспортное происшествие — наезд на пешехода, в котором пострадал ребенок. ДТП произошло по адресу: ул. Красного Маяка, д. 5, к. 1 (Чертаново Центральное).

Водитель, управляя автомашиной «Ауди» А-4, следовал по ул. Красного Маяка в направлении ул. Кировградская и напротив дома 5-1 совершил наезд на

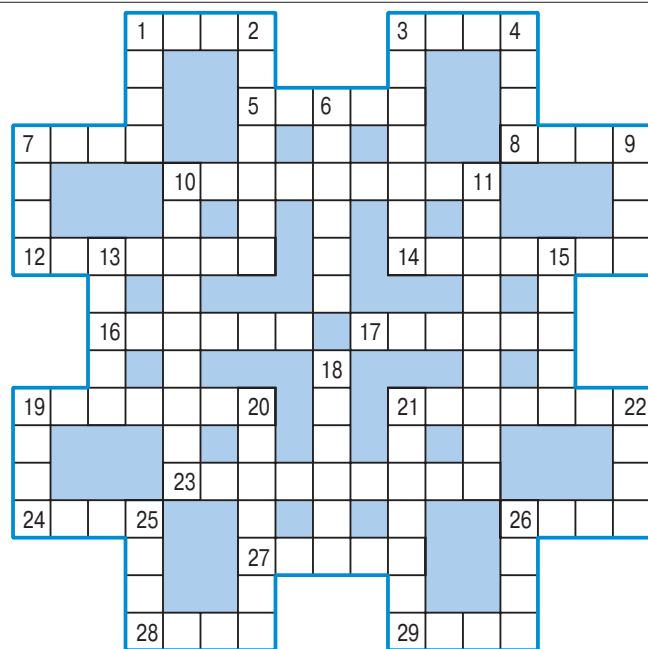
шестилетнего мальчика, который вышел на проезжую часть из-за припаркованной у тротуара автомашины. Ребенок нарядом скорой помощи был доставлен в больницу с предварительным диагнозом «ушиб мягких тканей коленного сустава, ушиб левого плеча, тупая травма живота».

**Д. Г. ЛОБАНОВ,** полк ДПС ГИБДД УВД ЮАО

## КРОССВОРД

**ПО ГОРИЗОНТАЛИ:** 1. Вид ткани. 3. Верховное божество в греческой мифологии. 5. Деталь реактивного двигателя. 7. Индивидуальное оптическое приспособление. 8. Сорт конфет. 10. Драгоценный камень. 12. Мясной деликатес. 14. Проход, соединяющий отдельные части квартиры, здания. 16. Слесарный инструмент. 17. Электробытовой прибор. 19. Высший гражданский чин в царской России. 21. Элемент церковной утвари. 23. Бойница. 24. Смесь дыма, тумана и пыли. 26. Певец — исполнитель авторской песни. 27. Накладные голенища с застежками. 28. Бог плодородия в римской мифологии. 29. Новелла С. Цвейга.

**ПО ВЕРТИКАЛИ:** 1. Парфюмерное средство. 2. Кондитерское изделие. 3. Место обитания диких животных, содержащихся в городских условиях. 4. Индийская национальная одежда. 6. Промысловая морская рыба. 7. Город-порт на Иртыше. 9. Вино из яблочного сока. 10. Спортивный головной убор. 11. Советская



женщина-космонавт. 13. Разумное основание, довод. 15. Ипподромные соревнования трехлетних скаковых чистокровных лошадей. 18. Государство в Центральной Америке. 19. Вид выпеч-

ки. 20. Пограничная река, которую перешел Цезарь в 49 году до нашей эры. 21. Лекарственное растительное средство. 22. Роман Э. Л. Войнич. 25. Крупная хищная птица. 26. Морское парусное судно.

## ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД ИЗ № 3 (237)

**По горизонтали:**  
1. Биатлон. 4. Кенгуру. 8. Жаворонок. 9. Лапта. 11. Леска. 12. Зарин. 14. Крейсер. 16. Рубанок. 18. Ряженка. 19. Лангуст. 21. Кантата. 23. Оригами. 25. Ликер. 27. Танич. 28. Ростр. 29. Небоскреб. 30. Желатин. 31. Антенна.

**По вертикали:**  
1. Базилик. 2. Ложка. 3. Нивелир. 4. Кентавр. 5. Наказ. 6. «Ударник». 7. Браслет. 10. Племянник. 13. Ренессанс. 15. Слега. 17. Багги. 20. Гимнаст. 21. Колледж. 22. Автобан. 23. Овчарка. 24. «Игрушка». 26. Ранет. 28. Робот.

**ПЕРЕТЯЖКА  
РЕМОНТ МЕБЕЛИ**  
замена внутривиданной раскладушки, выбор ткани, замена обивки, пружин, поролона, ремонт бруса, полная проклейка. Ремонт в цехе. Вывоз и доставка бесплатно.  
**МАТРАСЫ, ПОДУШКИ ДЛЯ СОФЫ**  
**ГАРАНТИЯ. 643-4974** 10 ч. - 19 ч.

**АДВОКАТЫ**  
в Южном административном округе

- Решение сложных ЖИЛИЩНЫХ и НАСЛЕДСТВЕННЫХ вопросов
- Помощь при УГОЛОВНОМ ПРЕСЛЕДОВАНИИ
- СРОЧНЫЙ ВЫКУП КВАРТИР (ДОЛЕЙ, КОМНАТ), в том числе проблемных
- Бесплатные консультации для пенсионеров и инвалидов
- Бесплатные юридические консультации по телефону 119-39-09

Качество услуг подтверждено сертификатом РОСТЕСТА  
м. Варшавская (1 мин. пешком), Чонгарский бульв., 4-2, офис 10  
☎ 8-499-613-4833 — с 9.00 до 21.00 ч. без выходных и перерывов  
☎ 8-499-619-3909 — круглосуточно

ЦЕНТР ВОССТАНОВИТЕЛЬНОЙ МЕДИЦИНЫ  
Лечение  
**ПОЗВОНОЧНИКА  
и СУСТАВОВ**  
нейро-кардиореабилитация  
714-85-54 714-85-63 www.mckb.ru  
ул. Старокачаловская, д.б, метро "Бульвар Дмитрия Донского"

## ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ

## Наши ДРУЗЬЯ И ВРАГИ

Весна — в полном разгаре. И, несмотря на капризы погоды, природа пробуждается, торжествуя в разноцветье ранних трав и зацветающих деревьев. Среди растений, появляющихся в лесах и на лугах, есть наши друзья и враги, выявленные путем многовековых наблюдений.

Дружественными человеку (кроме тех, что мы применяем в пищу) являются лекарственные растения, которые могут прийти на помощь

рышника красного, листья брусники, кора дуба и калины обыкновенной, корни дягиля лекарственного, листья крапивы двухдомной, кора крушины, цветки и листья мать-и-маче-

употребления в течение 1–2 дней — не более. Хранить их следует в темном прохладном месте, не допуская попадания прямых солнечных лучей. Если отвар или настой на следую-



при различных болезнях и травмах. Человеческая наблюдательность и народная мудрость заложили основу применения растений при лечении всяких недугов вначале из местной флоры, а в ходе общественного развития и налаживания торговых отношений — практически из всех стран земного шара.

Такой обмен знаниями позволил человеку создать весьма значительный арсенал лекарственных средств. Их изучением занимается такой раздел фармацевтических наук как фармакогнозия. В нем всесторонне изучаются растения, их биохимия, препараты на их основе и многое другое. В частности, серьезное внимание уделяется вопросам заготовки, сушки и хранения лекарственного сырья. И это не случайно.

Ведь зачастую люди, привыкшие лечиться с помощью отваров и настоев из лекарственных растений, собирают их, фактически, в черте города, не задумываясь о том, как много вредных токсинов (в том числе свинца) поглощают растения за время своего произрастания. И получается, что растения-друзья, собранные в экологически неблагополучных местах, при употреблении их в качестве лекарственных средств могут стать врагами человека. Это же, кстати, касается съедобных ягод и грибов.

Вот потому в аптеке «Кросс-Лидер» (ул. Чертановская, 9-1), всегда в продаже лекарственные растения, поступившие от проверенных поставщиков: сертифицированные, прошедшие санитарно-эпидемиологическую экспертизу и радиационный контроль. В мае начинается сбор таких лекарственных растений, как адонис весенний, багульник болотный, листья и почки березы бородавчатой, цветки боя-

хи, корни одуванчика и многое другое.

Но приверженцам лечения травами не нужно ждать, пока специалисты из заготовительных организаций соберут необходимые травы и сдадут их на переработку. В аптеке «Кросс-Лидер» выбор лекарственных сборов и фитопрепаратов велик в любое время года. Но, по мнению заведующей аптекой О. Е. Шаровой, постоянное применение даже безобидных, на первый взгляд, лекарственных растений в сочетании с рядом фармацевтических препаратов может навредить организму из-за воздействия так называемого «лекарственного коктейля» на сердце, печень и другие жизненно важные органы.

А вот несколько секретов приготовления отваров из лекарственных растений от аптеки «Кросс-Лидер». Не все знают, что настои из трав можно приготовить не только горячим способом, но и холодным — при этом лекарственное сырье заливают необходимым количеством холодной кипяченой воды и настаивают от 4 до 12 часов, а затем фильтруют и используют. Это помогает сохранить ряд полезных веществ, которые могут разрушиться под воздействием кипятка.

При горячем способе нужное количество лекарственного сырья заливают водой комнатной температуры в фарфоровой, стеклянной или эмалированной посуде, которую помещают в кипящую «водяную баню» и нагревают при помешивании (обычно, отвары — 30 минут, настой — 15 минут), затем охлаждают, фильтруют, и настой готов к употреблению. Водяную баню можно заменить горячей печкой, но нужно следить за тем, чтобы лекарственная смесь ни в коем случае не кипела. Следует помнить, что отвары и настои готовят для

ший день нужно пить теплым, то его не следует подогревать — лучше разбавить горячей водой.

Из лекарственных препаратов, приобретенных в аптеке, в домашних условиях можно приготовить и настои на 40–70-процентном спирте. Но при этом нужно точно соблюдать соотношение (1:10, 2:10 или 3:10), в котором измельченное лекарственное сырье заливается водкой или спиртом. Такая настойка плотно закрывается пробкой и выдерживается в темном месте от 3 до 21 суток при периодическом взбалтывании. После фильтрации настойку можно хранить 1–3 года. Однако, в аптеке «Кросс-Лидер» продаются настойки и эликсиры, изготовленные на основе таких редких трав, которые не всегда продаются по отдельности. Так что, лучше воспользоваться готовыми проверенными препаратами на основе лекарственных растений, в том числе тонизирующими настоями.

А вот рецепт напитка из шиповника, восполняющего в весеннее время дефицит в организме биологически активных веществ. Взять 2 ст. ложки сухих измельченных плодов шиповника, залить 0,5 л кипяченой воды, кипятить 10 мин. на слабом огне в эмалированной посуде при закрытой крышке, настоять 1–2 часа, процедить, добавить 2 ст. ложки меда, размешать до полного его растворения и принимать по 1/2 стакана 2–3 раза в день как общеукрепляющее средство. Напиток особенно полезен ослабленным людям, сердечникам и почечным больным. Пейте и будьте здоровы! Справки о наличии в аптеке «Кросс-Лидер» лекарственных растений и препаратов на их основе — по телефону 312-06-32.

**Ирина СКВОРЦОВА**