



## С нормальным давлением живётся легко!

У меня всю жизнь было отменное здоровье, так что к врачам я и не показывалась. Примерно лет в 68 стало скакать давление, сейчас мне 70. Многие мои ровесницы даже совсем перестали выходить на улицу, самочувствие неприятное, голова то болит, то кружится, перед глазами постоянно как-будто завеса, таблетки приносят только временное облегчение. Однажды раз пошла в магазин, да чуть не упала, так голова закружилась. Посидела я дома, подумала, и решила не сдаваться. Пробовала разные методы лечения, пришлось провести много времени в помещении, без свежего воздуха и прогулок, думала уже пора полностью переходить на ежедневный прием таблеток, поговорила с подругами, большинство уже таблетки килограммами пьют, но таблетки организм расслабляют. Самую большую пользу мне принесли процедуры гидротерапии, месяц делала процедуры, строго по назначению специалиста и результат не заставил себя ждать! Теперь я чувствую себя полноценным человеком, почти как в молодые годы! Главное — это обратиться к квалифицированным, проверенным специалистам. Через полгода еще пойду, для профилактики.

**Рекомендую всем! И благодаря центру «Норд Меди» и всех работающих там специалистов!**

**Подробную консультацию вы можете получить  
по телефону 204-14-54 (звонок бесплатный).**

Имеются противопоказания. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Предъявителю купона  
**СКИДКА 40% НА ПРОЦЕДУРЫ**

реклама

## Змей бояться — в лес неходить

В Прикамье стали чаще встречать змей,  
в том числе и ядовитых

**Начало лета порадовало пермяков жаркой погодой. В результате сейчас, в разгар грибного сезона, в пермских лесах стали чаще встречаться змеи, в том числе и ядовитые. «Пятница» узнала, как правильно действовать, если вас укусила змея.**

На территории Пермского края водятся в основном ужи и обыкновенные гадюки. Первых можно узнать по ярко-жёлтым или оранжевым пятнам на голове.

Гадюки бывают разной окраски — всевозможных оттенков коричневого, бурого, оранжевого, жёлтого, фиолетового, синего, зелёного, розового и даже красного цвета. Чаще встречаются серые и бурые с зигзагообразной полоской на спине. Именно обыкновенные гадюки являются единственным ядовитым видом змей, который можно встретить в Прикамье.

Змей чаще всего встречаются в лесу, в зарослях высокой травы, в низинах, особенно вблизи помоек и других мест, где для них есть пища, обычно это грызуны — крысы и мыши. Ужи предпочитают сырьё места, болота. Гадюку можно встретить как в поле за городом, так и возле свалки бытового мусора на окраине мегаполиса.

Вероятность встретить змею больше в тёплое время, с мая по сентябрь: прохладную погоду она пережидает в укрытии. Кроме того, жаркая погода способствует размножению этих рептилий. В начале нынешнего лета, по словам Михаила Вишневецкого

кого, главного токсиколога Пермского края, в Прикамье участились случаи получения людьми змеиных укусов. Как обезопасить себя на случай, если в лесу вам встретится змея? Отправляясь на природу, надевайте высокие сапоги и по возможности толстые шерстяные носки — они защитят от укуса змей. Гуляя по дачному кооперативу, аккуратно двигайтесь по участкам с высокой травой и вблизи мусорных куч.

Если вы всё-таки наступили на змею, ни в коем случае на неё не наступайте. Также не нужно тыкать её палкой. Лучше постараитесь быстро уйти как можно дальше.

Что делать, если змея вас всё же укусила?

После контакта со змеёй яд в считанные минуты проиникает в кровь, распространяясь по лимфатическим узлам, поэтому нет смысла накладывать жгут или прижигать место укуса.

Михаил Вишневецкий, заведующий отделением острых отравлений Пермской городской больницы №9, главный токсиколог Пермского края:

— Яд нужно аккуратно выдавать из раны вручную либо высосать и выплю-

нуть. Делать это может только человек, у которого во рту нет язв и других образований. Затем, если есть возможность, нужно приложить что-то холодное к месту укуса. При наличии антисептика, например салфетки со спиртом, нужно протереть им кожу в целях дезинфекции. Кроме того, нужно сразу же вызвать скорую помощь на место происшествия и обездвижить укушенную конечность — например, наложить шину, как при переломе.

После этого, по словам врача, нужно обеспечить организму полный покой, чтобы он смог направить все силы на борьбу с ядом.

Если в момент укуса змеи других людей рядом с вами не было, нужно после высыпания яда немедленно отправиться домой и вызвать скорую помощь туда или же сразу пойти в любое ближайшее медучреждение.

«Помочь при укусе обязаны оказать в любой больнице, травмпункте и других подобных местах. По всем возникающим вопросам касательно змеиных укусов можно звонить по телефону в Перми 221-71-53 — специалисты подскажут вам, что делать в той или иной ситуации», — отметил Михаил Вишневецкий.

Ульяна Артёмова

## Селфиубийство

• предупреждение

Армине Чолоян

Полицейские предупреждают: завидный автопортрет может обернуться трагедией

Константин Долгановский



**Селфи (англ. selfie) — автопортрет, сделанный на мобильный телефон или планшет, который выкладывается в соцсети. Такое развлечение стало особенно популярно среди молодёжи, но тревогу бьют взрослые. Среди подростков уже не модно «заселфиться» в кафе или в гостях, они ищут всё более экстремальные способы запечатлеть себя. Для этого они забираются на мости, балконы высоток и даже крыши поездов. Порой селфизависимые намеренно идут на риск, чтобы фото выглядело эффектнее, но забывают об элементарных правилах безопасности.**

**П**одростки, не удержавшись в выгодном ракурсе, падают и получают травмы. Иногда доходит до летальных случаев, таких как удар током от проводов или падение с высоты. Например, одним из последних инцидентов стал трагический случай с 21-летней москвичкой, которая хотела сделать селфи на мосту, чтобы порадовать своих подписчиков в соцсети. Девушка облокотилась на ограждение и сорвалась с 15-метровой высоты. От полученных травм она погибла на месте.

В Ростовской области во время очередного селфи двух девочек ударило током, когда те хотели сфотографироваться на вагоне-цистерне. Девочки были госпитализированы с многочисленными ожогами и до сих пор находятся в больнице.

В мае несчастный случай произошёл с рязанским школьником. Подросток упал с железнодорожного моста и схватился за высоковольтный провод. Мальчик погиб.

Чтобы обезопасить подростков, МВД России выпустило памятку, в которой говорится о том, как сделать удачный снимок и оставаться невредимым.

Памятка «Крутое селфи может стоить тебе жизни» — это путеводитель, в котором представлены правила безопасной съёмки. Документ состоит из 12 схем в виде запрещающих знаков дорожного движения. Каждая пиктограмма сопровождается пояснительным текстом, например: «Селфи на трассе — можешь не успеть кликнуть!» или «Селфи на крыше здания — высоко падать!»

Ознакомиться с памяткой можно на сайте МВД России [www.mvd.ru](http://www.mvd.ru).

Кто-то скажет: «Подумешь, один подросток не углядел и свалился, со мной этого точно не произойдёт!» Но статистика неумолима: только за последнее время правоохранители зафиксировали около 100 трагических случаев. К счастью, Прикамье в этой печальной статистике не отметилось, но в МВД России уверены: лучше предупреждать такие ситуации.

Памятка — это только первый шаг. В Минобороны России рассматривается обращение общественной организации «За безопасность» о введении в школах факультатива по безопасному селфи с привлечением фотографов и психологов.

В Москве уже открыта российская горячая линия, куда могут обратиться селфизависимые. В Перми такой линии ещё нет, но детей и подростков могут выслушать специалисты телефона доверия «Перемена» 8-800-3000-122. Они окажут детям и подросткам анонимную экстренную социально-психологическую помощь. Звонить можно с 9:00 до 21:00. Звонок бесплатный.

## ЗДОРОВЬЕ НА ЧЕТЫРЕХ КИТАХ



**Фёдор Николаевич Волков —** психофизиолог, реабилитолог, психоаналитик, профессор, автор метода «Очищение организма и восстановление обменных процессов», автор книг «Надо жить» и «Кладовая здоровья», руководитель ЧООО «Оптималист», г. Челябинск

Работая в сфере практического оздоровления человека на протяжении более 25 лет, я пришёл к выводу, что лечиться и быть здоровым — две противоположности. Испытывая сильную боль, применишь всё что угодно, чтобы только её убрать. Но причины этой боли человек может устранить сам, основываясь на четырёх правилах, и быть здоровым!

Первый «кит» — позитивное мышление. Как только человек готов к тому, чтобы ему помогли, то есть готов выполнить всё, чтобы стать здоровым, то результат достигается в несколько раз быстрее,

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ МЕДИЦИНСКОЙ УСЛУГОЙ. ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

нежели у того, у кого всё плохо, всё не так, все воры, никому верить нельзя и т. д. Очень плохо, если человек живёт с обидами или чувством вины или страха. На семинаре всё это можно убрать.

Второй «кит» — здоровье через движение. Моя задача — научить человека, как дома с помощью гимнастики и применяя ручные тренажёры убрать головные боли, боли в пояснице и коленях. Правильные движения лечат, а неправильные — калечат.

Третий «кит» — рациональное питание. Речь не о диетах в питании. Но, соблюдая определён-

ные правила (они очень просты и выполнимы), человек сможет кушать гораздо меньше, а чувство насыщения испытывать всегда после еды.

Четвёртый «кит» — очищение организма от накопившихся шлаков и токсинов, паразитов. То есть провести «уборку» у себя в организме точно так же, как хозяйка наводит чистоту в доме. Тогда ей и всем, кто рядом, становится уютнее и светлее. Если у вас есть запоры или поносы, частые простуды, плохой сон, проблемы с кожей, головные боли, хруст в суставах или лишний вес — это

стучится беда, и очищение может быть одним из выходов из этих неприятностей. Применяя сборы трав по дате рождения и группе крови, вы поможете провести «генеральную уборку» своего организма.

Соединив эти четыре «кита», получаем то, что называется здоровьем. Как это сделать? Жду вас на своём семинаре, где вы научитесь правилам быть здоровыми. Всего пять дней без от-

рывы от производства, учёбы и домашних дел, без клизм и голода. Вы сможете скорректировать свою фигуру, зрение, слух, улучшить работу всех органов и суставов. Главное, чтобы вы захотели стать (быть) здоровым. Это несложно! Если вы неленивый, я научу, как этого достичь. Приходите.

Подробнее на сайтах: [www.optimalist-ch.usoz.ru](http://www.optimalist-ch.usoz.ru), [www.volkov-fn.ru](http://www.volkov-fn.ru)

**СЕМИНАР состоится 21 июля  
во Дворце молодёжи по адресу:**

**ул. Петропавловская, 185 (ост. «Хохрякова»).**

Занятия ведёт автор метода, профессор Волков Ф. Н.

Начало в 18:00. Вход 100 руб.