

**ОКНО В ПРИРОДУ****АКТУАЛЬНО****КАК ПЕРЕЖИТЬ ЛЕТНЮЮ ЖАРУ**

Наступило лето. И не просто наступило, а накатило душными жаркими волнами, и сразу подскочило количество вызовов скорой помощи, и врачи сбиваются с ног, приводя в чувство страдальцев, получивших кто тепловый, кто солнечный удар, или тех, кто просто вяло себя чувствует, не в состоянии нормально жить во время удручающей жары.

Большинство считает, что наличие кондиционера спасет от жары и поможет пережить тяжелый период. С одной стороны, это мнение правильное: кондиционер и установки микроклимата обеспечивают комфортную температуру, и, находясь в помещении, оснащенном таким оборудованием, можно забыть о том, что на улице — самое настоящее пекло. Однако это все хорошо, пока человек находится в помещении, но ведь рано или поздно все равно нужно выйти на улицу. И вот такие перепады температуры крайне вредны для организма. Более того, именно бездумное использование кондиционеров ответственно за многочисленные простуды и даже пневмонии в жаркий период. Переход от 30-ти с лишним градусов на улице в комфорт 22-23-х градусов в помещении или автомобильном салоне — и здравствуй, простуда! Причем основная опасность в том, что человек, измученный жарой, старается сразу попасть под струю воздуха из-под кондиционера. Но это приводит не просто к быстрому облегчению, а к быстрому охлаждению, и с высокой вероятностью — к простуде. А переносится простуды в жару тяжело.

Так что лучше не рассчитывать особенно на кондиционеры, а если их и использовать, то следить, чтобы перепад между температурой в помещении и на улице составлял не более 7-10 градусов. Ну и, естественно, нужно регулярно чистить фильтры, чтобы на них не образовывались колонии болезнетворных микробов, которые только и дожидаются включения кондиционера, чтобы выпорхнуть из прибора и уютно приземлиться где-нибудь в дыхательных путях неосторожно подошедшего под прохладный поток воздуха человека.

Не слишком полезны и вентиляторы — если направлять их прямо на вспотевшего от жары человека. Это тот же случай, что с потоком воздуха из кондиционера: быстрое охлаждение и высокая вероятность простудных заболеваний. Правда, у вентиляторов есть плюс — у них нет фильтров, которые служат рассадником болезнетворных микробов. И все же в первую очередь следует рассчитывать отнюдь не на технику. В конце концов, кондиционеры появились относительно недавно, а от жары человечество страдает с самого первого дня. И, конечно, давно выработаны методики поведения в жаркую погоду, чтобы сохранить максимально возможный комфорт и уберечься от различных заболеваний, начиная от простуд и заканчивая гипертоническими кризами и прочими «радостями» медицины.

Первое, на что следует обратить внимание в жаркую погоду: на питание. Жара не располагает к тяжелым и жирным блюдам. Желательно употреблять в пищу минимум мясного, при этом упор делать не на свинину, а на курятину — в достаточной степени нежирное, постное мясо, не нагружающее желудок, быстро переваривающееся. Утка в жару не рекомендуется — слишком жирная, тяжелая пища. Также не рекомендуется баранина, а вот отварная нежирная говядина или телятина вполне подойдут, особенно с овощным гарниром.

Вообще в жару очень полезны различные овощи и фрукты, их можно употреблять как «сырым», так и в виде разнообразных салатов, а также тушеными и отварными. Очень хорош нежирный творог, особенно в сочетании с зеленым луком, а также нежирные йогурты и другие кисломолочные продукты.

В жару очень важно не допустить обезвоживания организма. Человеческое тело охлаждается за счет пота, а это — потери жидкости, которые необходимо восстанавливать. При этом следует учитывать, что различные лимонады, кока-кола и так далее отнюдь не являются идеальным питьем в жаркую погоду — все они содержат много сахара, тяжело перевариваются, да еще и стимулируют жажду вместо того, чтобы утолять ее. Поэтому в жару лучше пить обычную воду. Желательно не из-под крана, а бутилированную. Также воду можно подслаивать, чтобы восстановить солевой баланс — с потом организм теряет не только жидкость, но и соли.

Одежда — это второе, на что обязательно нужно обратить внимание, когда наступают жаркие дни. В солнечную жаркую погоду категорически не рекомендуются темные плотные ткани, поглощающие тепло. Одежда должна быть легкой и светлой, желательно — свободного кроя, чтобы не стеснять движения и позволять телу дышать. Желательны натуральные ткани — хлопок, лен. Синтетика, даже тонкая, далеко не так хороша.

Женщины должны особое внимание уделять корсетным изделиям — увы, большинство из них шьется отнюдь не из натуральных тканей. В основном все эти очаровательные кружевные изделия изготавливаются из самой махровой синтетики. Во время жары желательно отдать предпочтение здоровью перед красотой и заменить очаровательное белье на практичные хлопчатобумажные изделия. Тем более, во время жары нужно исключить такие вопедшие в последнее время в моду вещи, как различные пояса «для похудения» или корректирующее белье, сковывающее движения. Ну и, разумеется, не следует долгое время находиться на солнце, особенно без головного убора. Не рекомендуется дневная изнуряющая работа на дачных участках и прочие экстримы, отнюдь не способствующие здоровью.

Одевайтесь и питайтесь легко, не нервничайте, берегите душевный покой, поддерживайте в себе радость жизни и хорошее настроение — и жаркие дни принесут вам не проблемы, а удовольствие от тепла и солнца.

София Варган**ПРИГЛАШАЕМ К РАЗГОВОРУ****ПУШКИНЫМ
НУЖНО РОДИТЬСЯ**

Можно ли стать Пушкиным за деньги? В одной из радиопередач о поэзии прозвучало: «Что-то слишком много поэтов у нас развелось»

Действительно, в эру развития образования каждый может попробовать свои силы в литературе (независимо от наличия таланта!) и продвигать в эфире свое творчество. Иногда даже начинает казаться, что пишущих людей в мире скоро станет гораздо больше, чем их читателей — такая намечается тенденция. И найти своего автора в этой литературной мельнице не так-то и легко (куда проще решить этот вопрос было нашим предкам несколько веков назад, когда круг поэтов и беллетристов был не так широк), ведь каждый автор стремится стать не просто известным, но и популярным! Тут же появилось множество сайтов и платных литературных журналов сомнительной репутации, зазывающих авторов публиковать свои опусы именно у них. Бизнес, построенный на тщеславии литераторов разного уровня дарования и на объективной необходимости продвижения своих творений в народ, в России сейчас процветает. И во главе него стоят весьма хорошо зарабатывающие люди, которые вместо выплаты гонораров авторам (как это было в советские времена), наоборот, берут мзду за публикации. Такая же картина просматривается и в научной сфере с публикациями научных статей: чем активнее автор, чем он плодотворнее, тем большую сумму он должен выложить за публикацию своих научных статей или литературных произведений. В результате такого подхода складывается абсурдная картина: талант, вместо того, чтобы зарабатывать с помощью своих выдающихся способностей, обречен на вечное вымалывание денег у спонсоров или своих покровителей, а общество, которое в конечном итоге будет пожирать плоды его одаренности, готово снять с него последнюю рубашку. На этом фоне особенно выделяются так называемые литературные коммерческие журналы, издателям которых настолько наплевать и на свою репутацию в обществе, и на качественный уровень того материала, который они издают, что они открыто в социальных сетях размещают свои объявления типа: «Все, у кого нет таланта, но очень хочет публиковаться, обращайтесь к нам, опубликуем!» При этом с весьма комичной припиской: «Мало ли что!» Что подразумевается под этим «мало ли что!» мне, например, не понятно. Зато становится как-то не по себе от подобного рода призывов, которые выглядят одновременно и смешно, и глупо, и в то же время опасно! Опасны они тем, что прельщают неопытные души, которые могут ведь и поверить, что раз их опусы напечатали, значит, они не лишены таланта. Если сюда еще прибавить наивную веру нашего народа в честность и окрыленность печатного слова (когда все поголовно верят, что плохого-то и бездарного не напечатают), то последствия подобной коммерческой «деятельности» могут вырасти во множество человеческих драм тех, кто тяготеет к графомании. Среди тех, кто публикуется в подобных журналах, бытует мнение, что для них эта платная публикация — всего лишь подарок для своих родных и близких, повод похвастаться перед друзьями: вот, дескать, и меня напечатали, значит, и я могу прозваться гением в узких кругах. Но подобная точка зрения имеет очень зыбкую почву, поскольку всегда и во все времена для людей одаренных печатное слово было не каприз и не сюрприз для приятелей, а весомая и значительная заявка на дальнейшее серьезное творчество. И главным признаком таланта всегда была самокритичность и даже сомнение и боязнь выносить свое творчество на общественный суд, чтобы было потом не стыдно за свою первую публикацию.

Примером особо строгого отношения к себе может быть Н. В. Гоголь, который был так недоволен уровнем своего произведения «Мертвые души», что сжег его последующую часть, дабы не быть осмеянным потомками. Хочется прокричать всем этим «издателям», что истинное название их труда заранее и потенциально есть макулатура, подавать которую можно лишь в ключе «сувенирной продукции», как, например, фото на футболках и кружках, а не претендовать на звание литературы. А закончу свою статью вопросом ко всем, кто читает и пишет: «Можно ли стать Пушкиным за деньги? Или Пушкиным нужно все-таки родиться?»

Ева Карий

Администрация Краснозоре́нского района искренне соболезнует главному специалисту отдела по экономике и трудовым ресурсам Якубовской Валентине Ивановне в связи с постигшим ее горем—смертью **отца**.

Выражаем огромную благодарность администрации района, отделу сельского хозяйства, руководителям сельхозпредприятий, друзьям, коллегам, всем, кто оказал поддержку и помощь в организации похорон близкого, родного человека—мужа и папы **Рощупкина Юрия Афанасьевича**.

Жена, дочь**КРАСНАЯ
ЗАРЯ**

ГАЗЕТА
КРАСНОЗОРЕ́НСКОГО
РАЙОНА
ОРЛОВСКОЙ
ОБЛАСТИ

УЧРЕДИТЕЛИ:

Автономное учреждение
Орловской области
«Редакция газеты
«Красная Заря»,
администрация
Краснозоре́нского
района
Орловской области

Газета зарегистрирована
на в Управлении
Федеральной службы по
надзору в сфере связи,
информационных
технологий и массовых
коммуникаций
по Орловской области

Свидетельство
о регистрации СМИ
ПИ № ТУ57-00140 от 26
октября 2010 года

**ГЛАВНЫЙ
РЕДАКТОР
С.С.
БАКУЛИНА**

ТЕЛЕФОНЫ:
редактор,
компьютерный отдел—
2-13-46

корреспонденты —
2-11-63

бухгалтерия—
2-15-64

**АДРЕС РЕДАКЦИИ
И ИЗДАТЕЛЯ:**
303650,
Орловская область,
п. Красная Заря,
ул.Ленина, 12.

E-mail:
kzrsmi@smi.orel.ru

Письма читателей используются по усмотрению редакции и авторам не возвращаются. Мнение авторов публикуемых материалов не обязательно совпадает с мнением редакции. Авторы несут ответственность за точность и достоверность цифр, фактов, цитат, любых других данных. Объявления, поздравления, реклама печатаются на платной основе. Ответственность за содержание и достоверность рекламы и объявлений несет рекламодатель.

**Отпечатано в АО
«Типография «Труд».
302028,**

г.Орел, ул.Ленина, 1.

Выходит

**по пятницам
Подписной индекс
53219**

**Подписано в печать
30.06.2016 года
по графику—в 14 часов
фактически—в 14 часов
Объем 2,5 п. л.
Офсетная печать
Тираж 1544
Заказ №1546**