

## Наши поздравления

### ГОНЧАРОВА ВИКТОРА ВЛАДИМИРОВИЧА поздравляем с юбилеем!

От всей души тебе  
желаю счастья,  
Много-много долгих лет.  
Ну а главное - здоровья,  
Что дороже в жизни нет.  
Желаю радости огромной,  
Счастливых и прекрасных дней,  
Чтоб жизнь твоя была согрета  
Заботой внуков и детей.

Жена



Мы будем впредь с тобою рядом  
Печали, радости делить,  
Прими, родной наш, поздравления  
И пожелания долго-долго жить.  
Пусть идет чередою года,  
Пусть идет морщинки упрямо,  
Будь здоров, наш родной, ты всегда  
Будь счастлив, любимый дедушка и папа!  
**Дочь, сын, невестка, внучка Настя,  
внуки: Егор, Ярослав**

### В рамках проекта «Здоровье нации»

# Как избежать отравлений ГРИБАМИ

Настала грибная пора, и сотни людей спешат в лес. Сбор грибов уже давно превратился в один из самых замечательных видов отдыха. Кроме того, грибы - ценнейший пищевой продукт, содержащий в себе большое количество белков, минеральных веществ и даже витамины. Грибы обладают прекрасными вкусовыми качествами, из них готовят самые разнообразные блюда, соусы, приправы.

Но, к сожалению, при употреблении грибов в пищу нередко возникают отравления. Прежде всего, необходимо уметь отличать ядовитые грибы от неядовитых.

ми, рядовками.

Необходимо знать отличительные особенности внешнего вида бледной поганки. Все части бледной поганки очень ядовиты: даже незначительная примесь её к съедобным грибам способна вызвать отравление.

К распространенным грибам на территории нашей страны относятся опята. Но далеко не каждый грибник знает о том, что, наряду со съедобными, существуют ещё и ложные опята. Искусно маскируясь под истинных опят, они попадают в корзинки неопытных грибников, вызывая тяжелейшие отравления. И хотя эти отравления не носят столь драматического



вызвать значительные отравления: их млечный сок обладает острым, жгучим, горьким вкусом, раздражает слизистые оболочки желудочно-кишечного тракта, вызывая тошноту, рвоту, боли в животе, учащение стула. Смертельных исходов при их употреблении, как правило, не наблюдается.

Нередко причиной заболевания является попадание болезнетворных микроорганизмов при заготовках и дальнейшем неправильном хранении грибов.

#### Во избежание отравлений грибами соблюдайте следующие правила:

- необходимо собирать только те грибы, которые вы хорошо знаете;
- не собирайте грибы возле автотрасс, железных дорог, заводов, фабрик и т.д.;
- никогда не собирайте и не употребляйте в пищу те грибы, у основания ножки которых имеется клубневидное утолщение;
- не собирайте "шампиньоны", имеющие на нижней поверхности шляпки пластинки белого цвета;
- помните о ложных опятах: не берите грибы с ярко окрашенной шляпкой;
- не оставляйте в лесу, парках и садах без присмотра маленьких детей;
- не пробуйте на вкус сырые грибы;
- не употребляйте в пищу перезревшие, ослизлые, дряблые, червивые и испорченные грибы;
- помните о возможности развития ботулизма и других бактериальных заболеваний при нарушении санитарно-гигиенических правил при консервировании и хранении грибов;
- консервируйте каждый вид грибов отдельно;
- грибы-млечники перед засолом или употреблением в пищу предварительно несколько раз отваривайте и сливайте воду.

Если отравления избежать не удалось, то важно уметь своевременно оказать первую помощь.

#### ПРЕЖДЕ ВСЕГО, ПРИ ПОЯВЛЕНИИ ПЕРВЫХ ПРИЗНАКОВ ОТРАВЛЕНИЯ, НЕОБХОДИМО ВЫЗВАТЬ МЕДИЦИНСКУЮ ПОМОЩЬ.

До прихода врача надо вывести ядовитые вещества из организма. Для этого рекомендуется ПРОМЫТЬ ЖЕЛУДОК И ОПОРОЖНИТЬ КИШЕЧНИК. Необходимо дать выпить большое количество теплой воды, содового раствора или слабого раствора марганцовки, после чего вызвать рвоту. При отсутствии стула необходимо дать слабительные средства или поставить клизму.

ПРИ ОТРАВЛЕНИИ СЛЕДУЕТ ИЗБЕГАТЬ ВСЕГО, ЧТО УСИЛИВАЕТ КРОВООБРАЩЕНИЕ: нельзя поить пострадавшего водкой, коньяком или спиртом. Алкоголь расширяет кровеносные сосуды и ускорит всасывание ядов.

Пострадавшему НЕЛЬЗЯ САМОМУ ИДТИ в поликлинику или больницу, А ТЕМ БОЛЕЕ БЕЖАТЬ - это тоже способствует быстрому действию яда.

Чтобы облегчить состояние больного, после опорожнения желудка НЕОБХОДИМО ДАВАТЬ ЕМУ НЕБОЛЬШИМИ ПОРЦИЯМИ ЖИДКОСТЬ, не раздражающую желудок: крепкий чай, молоко, прохладную воду.

МОЖНО ДАТЬ БОЛЬНОМУ АКТИВИРОВАННЫЙ УГОЛЬ. Пострадавший до госпитализации и в период нахождения в больнице должен соблюдать строгий постельный режим вплоть до полного выздоровления.

В.У. БАБАЕВ, главврач МУЗ "Кардымовская ЦРБ"

### Уголок поэзии

Вновь бабье лето на дворе  
И песня журавлиная,  
Уже растаяла вдали  
Над алыми рябинами.  
Летят года, летят года,  
А я, как в давней осени,  
Душою снова молода,  
Хоть голова вся с проседью,  
И хочется помолодеть,  
Пройти по травке - травушке  
Да в небо синее взлететь  
Журавкою - журавушкой.  
Чтоб возвратиться в те года,  
Где тихим звездным вечером  
К тебе я на свиданье шла  
Да по пути по млечному.  
Шептала что-то нам трава,  
И сладко пахли яблоки,  
А мы забыли все слова  
В плену у лета бабьего.  
Ох, вы года, мои года,  
Пусть голова уж с проседью,  
Но не забыть мне никогда  
Тепла той давней осени.

СВЕТЛАНА МАГУЗОВА,  
г. Смоленск

### Объявление

ОКАЗЫВАЮ УСЛУГИ МАССАЖИСТА. Все виды массажа. Работают с травматологией и перенесшими инсульт. Выезд на дом.

Обращаться по телефону:  
8-951-715-70-52 (Владимир).

### Интересно

Самая обычная скрипка состоит из 70 различных деталей.

В состав губной помады достаточно большого количества марок входит рыба чешуя.

Как ни печально, но в Саудовской Аравии нет ни одной реки.

Те, кто съедает хотя бы раз в неделю по 5 грецких орехов, живет в среднем на 7 лет дольше. В этом уверены калифорнийские ученые. Секрет прост: в состав этого вида орехов входят вещества, предохраняющие сердце и сосуды от пагубного влияния холестерина.

#### Основные причины отравления грибами:

- употребление в пищу ядовитых грибов;
- употребление неправильно обработанных съедобных грибов;
- употребление в пищу старых, дряблых, червивых, испорченных грибов;
- употребление грибов, растущих в экологически неблагоприятных зонах (около железнодорожных путей, автотрасс, заводов и фабрик и т.д.);
- употребление консервов из грибов, при приготовлении которых произошло попадание спор ботулизма или других патогенных микроорганизмов в готовый продукт.

#### На территории России самым ядовитым грибом является бледная поганка.

Яд бледной поганки чрезвычайно токсичен. Он поражает и разрушает печень, клетки центральной нервной системы, кровеносные сосуды, почки, сердце, селезенку. Это вещество не растворяется в воде, сохраняет свои токсические свойства при любой кулинарной обработке, сушке, замораживании. Смертность при отравлении бледной поганкой достигает 80-100%, особенно среди детей.

Отравление этими грибами обычно происходит из-за сходства их с шампиньонами, зелеными сыроежка-

характера, как, например, при ошибочном употреблении бледной поганки, помнить о них необходимо. Существует две разновидности ложных опят: ложный серо-желтый опенок (у него цвет шляпки яркий, с ярко-желтым или красноватым оттенком) и кирпично-красный опенок (центральная часть шляпки имеет яркий кирпично-красный цвет). Таким образом, настоящий опенок выглядит светлее, чище и скромнее своих "двойников".

Отравления могут быть вызваны не только ядовитыми, но и съедобными грибами. Прежде всего отравление могут вызвать грибы-млечники. Если их сварить или поджарить без предварительного отваривания, то они могут

#### Отличительные особенности внешнего вида бледной поганки.

- это гриб белого цвета, иногда с желтоватым или зеленоватым оттенками;
- шляпка молодого гриба колокольчатая, у более старого гриба - плоская;
- ножка внизу утолщена, имеет вид клубня;
- у основания ножки имеется своеобразный чехол;
- пластинки на шляпке белые, не меняющие цвет (в отличие от шампиньонов);
- в верхней части ножки имеется своеобразная белая "юбочка" или "воротничок".

Телефоны редакции: редактор, бухгалтерия — 4-21-08;  
отдел писем, экономический отдел — 4-18-75.

E-mail: qazeta@kardymovo.ru

УЧРЕДИТЕЛИ — Администрация муниципального образования «Кардымовский район» Смоленской области, Аппарат Администрации Смоленской области. Газета «Знамя труда» - Кардымово зарегистрирована Управлением Россвязькомнадзора по Смоленской области 16 декабря 2008 года ПИ № ТУ67 - 00029

Газета «Знамя труда» отпечатана с готовых диапозитивов в Смоленской городской типографии, ул. Маршала Жукова, 16. Тел.: 38-28-65, E-mail: print@sci.smolensk.ru

Главный редактор  
А.Г. Арсеновская

215850, Смоленская область, п. Кардымово, ул. Ленина, 10.  
Подписано в печать 13.09.2010 г. По графику 13.09.2010 г. в 12 час.  
Цена свободная.  
Мнения авторов материалов не обязательно отражают точку зрения редакции. Ответственность за рекламу и объявления несут рекламодатели.  
Материалы со значком ▲ публикуются на правах рекламы.  
Выпуск издания осуществлен при финансовой поддержке Федерального агентства по печати и массовым коммуникациям  
Индекс для подписки: 53963. Объем 1 печатный лист.  
Способ печати — офсетный. Тираж 850. Заказ № 9687.