



Узнали много нового и интересного

Члены Общества инвалидов посетили музей «Казачий острог» Арамилской Слободы и съездили на экскурсию по ближайшим храмам



Их встретила экскурсовод Людмила Васильевна Мухатдинова. Как настоящая казачка рассказала о истории создания казачества. Арамилский острог был воссоздан по подобию укреплений XVII века, когда казаки обживали Урал и Сибирь: такой же забор с острым частоколом, охранные башни. В музее казачества члены Общества инвалидов узнали и увидели много интересного из жизни казаков, их семейного уклада и службы казачества – оружие и снаряжение. Желающие могли поучаствовать в фотосессии.

Дальше – посетили мини-зоопарк: покормили козочек, крикливых гусей, посмотрели других животных. После экскурсии гости были приглашены в ресторан, где их угостили вкусным обедом. – *Хочется от всей души поблаго-*

дарить Анастасию Васильевну Климину за оказание благотворительной помощи людям с ограниченными возможностями здоровья, а также за её доброту и отзывчивость, – говорят в «ОИ». – *Огромная благодарность Л. В. Мухатдиновой за очень интересную и познавательную экскурсию!* А в День семьи, любви и верности члены «Общества инвалидов» города Арамил совершили поездку по ближним храмам. Рассказ о них подготовила архивариус Храма Святой Троицы Ольга Вячеславовна Беренс. Она поведала о святых, в честь кого названы храмы и приходы. Началась поездка с посещения прихода святого Спиридона Тримифунтского в посёлке Светлый. Далее – побывали в храме Архангела Михаила в посёлке

Бобровский: постояли на службе, поставили свечи, подошли к кресту. Батюшка рассказал о том, как идёт восстановление храма, и историю его создания.

Затем путь паломников лежал в посёлок Ключи – в храм Преображения Господня, где прослушали интересную историю про храм. По пути заехали на святой источник Ключ: помолились, набрали святой воды, окунулись в источник, которая была прохладной, но приятной.

После этого поехали в посёлок Двуречинск – в храм святого Николая Чудотворца. Зашли, помолились, поставили свечи, прослушали рассказ про святого Николая Чудотворца.

И в заключении поездки посетили храм в честь Владимирской иконы Божьей Матери в селе Черданцево: приложились к иконам, поставили свечи за здоровье, помолились.

– *Во время поездки мы узнали очень много нового и полезного, чего раньше не знали, за что большое спасибо Ольге Вячеславовне. Так же хочется поблагодарить водителя администрации Геннадия Блинова за внимание и доброту к нам,* – признались в «Обществе инвалидов».

Информация и фото:
«Общество инвалидов»,
город Арамил

теплого удара ← **Симптомы** → солнечного удара



Первая помощь

1. Перенести пострадавшего в тень или в прохладное помещение
2. Уложить на спину, голову приподнять
3. Снять одежду, ослабить пояс
4. Тело обернуть холодной водой (обернуть влажной простыней)
5. К голове и лбу приложить холодные компрессы
6. Напоить холодной водой

Как выжить в условиях смога и жары

Глаза промывать слабым раствором чая

Выпивать не менее 2-2,5 литров в сутки:
• чая
• минеральной столовой негазированной воды
• подсоленной воды
• прохладительных напитков

Чаше бывать в помещении

Ежедневно проводить дома влажную уборку

Меньше курить

Закрывать наглухо окна

Голову покрывать легким хлопчатобумажным головным убором

Нос и рот плотно закрывать влажной марлей (маска, повязка)

Носить легкую, просторную одежду

Устраивать влажные обтирания или принимать прохладный душ, но с температурой воды не ниже 30 градусов

Выставлять на кондиционерах температуру не менее 23-25 градусов

Не находиться в помещениях с кондиционерами во влажной одежде

Не употреблять очень холодные напитки