БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

Рекомендации просты



На вопросы читателей отвечает Людмила Александровна ПОНОМАРЁВА, врач-терапевт, директор ООО «Медицинский центр «Здоровье»

– Мне 58 лет, врачи поставили диагноз «остеопороз», говорят, что его трудно лечить. Что Вы можете посоветовать?

Ольга М.
с. Казанское

– С возрастом происходит увеличение хрупкости костей из-за снижения уровня кальция и витамина Д в организме. Дефицит витамина Д появляется из-за малого поступления его с пищей и недостатка солнечных лучей. Следовательно, лицам старше 40 лет рекомендуется заниматься профилактикой остеопороза. Для этого нужны: регулярные физические упражнения; употребление продуктов, содержащих кальций; профилактический приём витамина Д; достаточное пребывание на солнце; отказ от вредных привычек.

Особенно эти мероприятия необходимы женщинам в период менопаузы, так как у них имеет место снижение уровня эстрогенов (женских половых гормонов) в организме. Лечение должен проводить врач. Из продуктов питания, содержащих кальций и фосфор, рекомендую рыбные блюда (из морской и океанической рыбы), морепродукты, в том числе морскую капусту, молочные продукты, фрукты, овощи, зелень (петрушка, укроп), ржаной хлеб.

Можно использовать народные средства:

– яичную скорлупу измельчить в порошок и залить лимонным соком, принимать по ¼ ч.л. в сутки;

– зверобой (1ст.л. травы) залить 1 стаканом кипятка, остудить, добавить мёд, лимонный сок, пить по 3 ст. ложки в день.

– У меня хроническая обструктивная болезнь лёгких. Постоянно принимаю лекарства, пользуюсь ингаляторами. Беспокоит сильный кашель, особенно по утрам. Чем ещё можно лечиться, кроме лекарств?

Евгений С.
с. Казанское

– Кроме лекарственных препаратов (ингаляторов, средств, разжижающих мокроту, антибиотиков и т.д.), можно применять для отхождения мокроты следующие травы: отвар мать-и-мачехи, девясила, чабреца, окопника, шалфея, корня первоцвета, корня алтея.

Хорошо зарекомендовали себя фитосборы. В нашей аптеке выбор их богат. Кроме того, для разжижения и выведения вязкой мокроты, а также предотвращения её избыточной выработки можно применить лечение медицинской пиявкой, которое практикуется в нашем центре. Не раз уже на практике я убедилась, что использование медицинской пиявки даёт очень хорошие результаты при лечении хронического обструктивного бронхита.

– У меня часто отекает лицо. Обследовалась. Считаюсь здоровой. Так с чем это связано?

Валентина С.
с. Казанское

– Если Вы здоровы, и у Вас нет заболевания, вызывающего отёк лица, то можно рекомендовать следующее: постарайтесь высыпаться, не ешьте перед сном (ужин – не позднее 18 часов), ограничьте употребление солёной пищи, откажитесь от алкогольных и газированных напитков, избегайте голодания, диет с ограничением белковой пищи, употребляйте пищу с достаточным количеством витаминов, минеральных веществ.

Надеюсь, мои рекомендации помогут всем. Будьте здоровы!

ПРОФОРИЕНТАЦИЯ

Как стать военным

Мероприятие под названием «Есть такая профессия – Родину защищать» провели педагоги Казанского центра развития детей. В этот день учащиеся Новоселезнёвской школы встретились со специалистами районного и областного военкоматов, а также с ветеранами боевых действий. Ребятам рассказали о военных вузах и военных профессиях, показали видеофильм о службе по контракту и об учёбе в военных училищах. К примеру, шла речь о высшем Омском танковом училище и Рязанском училище воздушно-десантных войск. Не менее интересным был фильм о поисковой работе Артура Ольховского и о сдаче нормативов на право ношения шеврона ребятами из кадетских классов Казанского района.

Исполняющая обязанности военного комиссара по Казанскому и Сладковскому районам А.Ю. Вакарина подробно рассказала о наборе в военные вузы.

Будущим призывникам пояснили, что после срочной службы карьеру военного можно продолжить по контракту, причём на выгодных условиях. Об этом говорил инструктор областного пункта отбора на военную службу по контракту сержант Н.А. Фадеев. Он также сделал акцент на том, что служить могут и девушки. Только для этого им необходимо получить специальности либо в области связи, либо медицины.

Присутствовал на мероприятии и председатель районной общественной организации ветеранов боевых действий и военной службы «Патриот» С.Н. Сазонов. Он обратился к будущим призывникам с напутственными словами. Сергей Николаевич поделился впечатлениями о своей службе, говорил о том, что нужно иметь хорошую физическую и моральную подготовку.

Учащиеся Новоселезнёвского кадетского класса допризывной подготовки «Русич» под руководством Анатолия Викторовича Ренёва продемонстрировали присутствующим свои умения: элементы рукопашного боя и навыки по разборке и сборке автомата. Кадеты показали свою готовность к армейской службе. Например, Владислав Быков разбирает и собирает АК-74 за тридцать секунд.

– За прошлый год из Тюменской области осталось служить около пятисот контрактников, среди которых десять девушек, – сказал Н.А. Фадеев. – Государство гарантирует военнослужащим предоставление социальных гарантий. Мало того, прослужив определённый срок, контрактники получают право на приобретение собственного жилья. После трёх лет службы по контракту военнослужащий может продолжить образование в любом вузе нашей страны, причём за счёт средств Министерства обороны.



Кадеты демонстрируют элементы рукопашного боя

На этой встрече будущие призывники узнали и о многих других аспектах, касающихся службы в Вооружённых силах.

Олеся МАКСИМОВА
Фото автора

ПО ПРОСЬБЕ ЧИТАТЕЛЕЙ

Затронуть струны души



Юлия Кирющенко любит музыку и детей

В редакцию газеты пришло письмо от жительницы посёлка Новоселезнёво Л. Чекановой. Она пишет: «В Новоселезнёвской школе работает учителем музыки Юлия Геннадьевна Кирющенко. Этот человек увлекает музыкой даже самых непослушных детей и вдохновляет выступать на сцене даже тех, кто стесняется.

Мне очень понравился концерт ко Дню матери. Было очень приятно слушать и смотреть выступления детей. Приятно удивило то, что души наших детей открыты добрым чувствам. Многие девочки, поздравляя своих мам, не стесняясь, плакали, мамы тоже прослезились.

Хорошо был подготовлен и новогодний праздник. Хочется поблагодарить Юлию Геннадьевну за то, что она любит своё дело и полностью отдаёт себя любимому делу. Спасибо, Юлия Геннадьевна! Расскажите, пожалуйста, подробнее об этом замечательном педагоге».

Я решила встретиться с героиней письма. Мягкая и женственная собеседница оказалась довольно разговорчивой.

Музыкальное образование Юлия получила в городе Петропавловске. Здесь же, в Казахстане, начала свой трудовой путь учителем музыки в школе-комплексе эстетического воспитания.

В 2001 году с волной переселенцев приехала в село Казанское. Свою деятельность Ю.Г. Кирющенко всегда связывала с музыкой и с детьми. Педагог до сих пор с теплотой вспоминает ребят, с которыми она занималась, работая в Доме детского творчества и в детском саду «Ёлочка».

Вот уже пятый год Юлия Геннадьевна прививает любовь к музыке ученикам Новоселезнёвской школы. За это время она получила второе образование – психолога. Учитель считает, что музыка является универсальным способом общения.

Классическую музыку на своих уроках Юлия Геннадьевна использует для всех возрастных групп. Слушание произведений и знакомство с композиторами является неотъемлемой частью уроков. Классика будит у детей воображение, воспитывает вкус и стремление к самовыражению. Например, слушая произведение Мусоргского «Баба Яга», дети даже дошкольного возраста представляют, что это за персонаж, могут под музыку изобразить, как она ходит, хмурится и так далее. Младшие школьники, погружаясь в мир классической музыки и поддавшись воображению, уже могут нарисовать тот или иной образ.

Конечно, чтобы дети по-настоящему полюбили музыку и пение, нельзя ограничиться только школьной программой. Музыка в школе присутствует не только на уроках. Новый год, осенний бал, смотр строя и песни, День матери, конкурс патриотической песни – вот неполный перечень мероприятий, проводимых школой, где невозможно обойтись без музыкальных номеров. И репертуар здесь подбирается тщательно, с яркими образами.

Было бы неплохо, считает педагог, если бы в школе появились детские ударные музыкальные инструменты. Можно было бы разнообразить жанры концертной деятельности.

Ребята с удовольствием включаются в процесс подготовки, участвуют в различных конкурсах. Так, например, ко Дню матери учащиеся вторых и седьмых классов поставили мюзикл «Волк и семеро козлят» на новый лад. На районном фестивале патриотической песни «Красная гвоздика» в прошлом году воспитанники Юлии Геннадьевны получили специальный приз жюри за песни «Казаки в Берлине» и «Служить России».

Две ученицы Ю.Г. Кирющенко заняли вторые места в интернет-олимпиаде: Прудникова Ангелина (7 класс) – по музыке, Занина Кристина (8 класс) – по искусству. Школьный предмет «Искусство» Юлия Геннадьевна преподаёт в старших классах.

Скоро вся страна будет отмечать 70-летие Победы. Как дань памяти и уважения поколению, прошедшему войну, учащиеся всех классов Новоселезнёвской школы под руководством Юлии Геннадьевны Кирющенко разучат песню «Прадедушка» для того, чтобы исполнить на торжественной линейке 9 мая для ветеранов войны и труда.

Мы надеемся, что Юлия Геннадьевна не остановится на достигнутом, а будет искать и использовать в своей работе новые формы обучения, помогая детям развивать свои навыки и таланты.

Светлана ЗВОРЫГИНА
Фото автора

НЕ ХЛЕБОМ ЕДИНЫМ

Загадочный мир женщины

В Казанском краеведческом музее им. В.С. Аржиловского работает выставка мастеров декоративно-прикладного искусства Казанского района «Загадочный мир женщины». На ней представлены различные виды ремёсел, существующих сегодня на территории нашего района. В общей сложности это работы 19 мастериц в 20 различных видах декоративно-прикладного творчества, в том числе лоскутное шитьё, вышивка разными техниками, текстильная кукла, лепка из солёного теста, мягкая игрушка, бисероплетение, декупаж, скрапбукинг. Особый интерес у детей и взрослых вызывают вязаные игрушки. Не оставили никого равнодушными вышитые картины. Пользуется спросом мыло ручной работы, разнообразное по форме, запаху, предназначению: мыло детское (игрушки), подарочное, декоративное с натуральными добавками.

Отрадно, что возрождаются забытые старые техники с элементами новых технологий: пэчворк, изготовление топиарий и т.д.

Славится талантами Казанская земля! Мы благодарим наших мастериц – Л.А. Тютюнникову, Н.М. Клевцову, В.В. Клевцову, О.А. Дудареву, А.А. Семикову, И.Н. Яковлеву, Н.И. Малышкину, Н.Д. Клементьеву, И.Н. Ахроменко, Т.В. Скарлыгину, Е.И. Щетинкину, И.В. Дацкевич, О.В. Долгиерову, А.М. Горюнову, Е.Л. Сизову, Г.С. Злыгостеву, Г.И. Ковалеву, Н.А. Вайзбек, Н.А. Бурундукову – за изумительные изделия, которые они принесли на выставку «Загадочный мир женщины». В каждой работе чувствуется тепло души, а это говорит о том, что люди, которые создали эти чудеса, творили их с любовью. Это настоящие произведения искусства. Пословица гласит: «Добрая работа мастера хвалит». Лучше и не скажешь. Приходите на выставку, чтобы самим посмотреть, полюбоваться изделиями мастериц, устроить душе праздник.

Выставка работает в краеведческом музее до 30 марта.

А. ЛАХТИНА,
замдиректора
АУ КРСТО «ДОСУГ»
по музейной деятельности