

ПОЛУЧИ ЛУЧИ!

Верная доза солнца защитит от простуды и рака

Солнечный свет препятствует образованию раковых клеток в организме — такой вердикт вынесли европейские ученые, проводившие многолетнее исследование.

Кроме того, медики доказали — дефицит солнца повышает риск развития рака груди, кишечника и предстательной железы. Неслучайно самая высокая заболеваемость этими недугами — в регионах с холодным климатом и малым количеством солнечных дней в году, в частности, на северо-западе России.

Витамин от светила

— Солнечный свет — важнейшее условие жизни, — считает Елена Никитина, к.м.н., сотрудник РУДН. — Ультрафиолет активизирует иммунитет, улучшает обмен веществ, тонизирует и повышает работоспособность. Солнечные лучи способствуют образованию гемоглобина и необходимы для усвоения кальция.

Солнце активизирует работу иммунной системы. Если раньше главным противопростудным витамином считался витамин С, то теперь выяснилось, что противостоять вирусам и бактериям нам помогает витамин Д. А основной источник его поступления в организм — солнечные ванны. Витамин Д также помогает бороться с депрессией, укрепляет костную и мышечную ткань.

— Ультрафиолет хорошо влияет и на кожу, — рассказывает Анна Стенько, д.м.н., зав. отделением Института пластической хирургии и косметологии.

— Исследования показывают, что УФ-излучение способствует регенерации кожи, очищает кожу, «подсушивает» угревую сыпь и устраняя причины, способствующие ее появлению. Есть данные, что ультрафиолет препятствует развитию неизлечимых заболеваний кожи, таких как псориаз.

И наконец, солнце благотворно влияет и на репродуктивную сферу — у женщин оно повышает выработку гормона эстрогена, а у мужчин — тестостерона. Одно важное уточнение — солнечные лучи приносят пользу только в правильной дозировке. Потому следует строго соблюдать правила солнеч-

ной безопасности. В противном случае пребывание на пляже может обернуться серьезными проблемами.

Враг или друг?

Избыточный загар подрывает иммунитет — неслучайно у «бронзовых» обитателей пляжа губы обычно обсыпаны герпесом, а голос хрипит из-за непрекращающейся простуды. Дамы, возвращающиеся с курортов, обычно выглядят старше — ученые считают, что старение кожи на 70% вызвано именно избытком солнечного света. Ведь чаще всего сеткой морщин покрываются области, не защищенные одеждой.

Но самая большая проблема, которой может наградить вас солнце, — это меланома (рак кожи). Ежегодно заболеваемость меланомой увеличивается на 5%, у женщин рак кожи сейчас выходит на второе место после рака молочной железы. Врачи предостерегают — заболевание возникает у тех людей, которые не рассчитали безопасную для себя дозу солнца, индивидуальную для каждого человека.

— Безопасная доза солнца — это время облучения, после которого появляется легкая физиологическая эритема — покраснение кожи, — рассказывает Светлана Кононова, врач дерматолог-онколог. — Появление такой реакции — сигнал от организма: пора отправляться в тень! Если не уйти в это время с пляжа, может появиться солнечный ожог, после которого вероятность развития меланомы резко увеличивается.



Солнечный свет - важнейшее условие жизни.

Если вы хотите быстро получить красивый загар — это можно сделать и без угрозы для жизни. Достаточно ввести в рацион продукты, стимулирующие выработку меланина и помогающие загореть максимально быстро.

Продукты для загара

Морковь — содержит большое количество бета-каротина. Помогает сохранить загар на более длительное время.

Абрикосы — ускоряют загар, обеспечивают защиту от ультрафиолета, помогают получить интенсивный оттенок.

Персики — предотвращают появление ожогов, защищают кожу, обеспечивают ровный загар.

Спаржа — обеспечивает защиту кожи от ультрафиолетовых лучей и препятствует развитию рака кожи.

Шпинат — сохраняет загар на коже на более длительный срок, защищает от ультрафиолетовых лучей.

Томаты — предотвращают окисление и обеспечивают профилактику рака кожи. Ускоряют появление загара.

Рыба и морепродукты — обеспечивают защиту кожи, предотвращают сухость и шелушение кожи.

Брокколи — источник антиоксидантов и защитник кожи. Уменьшает покраснения, полученные вследствие загара.

Арбуз — ускоряет появление загара и защищает клетки кожи от ультрафиолета, нормализует водный баланс.

Дыня — ускоряет появление загара и усиливает цвет.

По материалам
Российской печати

Расходы на путевки компенсируют

Вступило в силу Постановление Правительства Свердловской области от 28.05.2012 г. №569-ПП «О размере, порядке и условиях предоставления родителям (законным представителям) детей частичной компенсации расходов на оплату стоимости путевок в санаторные оздоровительные лагеря круглогодичного действия и загородные оздоровительные лагеря, расположенные на территории Свердловской области».

Частичная компенсация предоставляется на детей в возрасте до 18 лет в случае, если путевки приобретены родителями (законными представителями) детей за полную стоимость.

Частичная компенсация производится, если обращение за ней последовало не позднее шести месяцев со дня окончания пребывания ребенка в оздоровительном учреждении.

Настоящее Постановление распространяется на правоотношения, возникшие с 1 января 2012 года.

Подробная информация о размерах компенсации, документах, необходимых для назначения и выплаты компенсации, будет опубликована в следующем номере газеты.

Телефон для справок 6-87-24.

Адрес УСЗН по г. Лесному: **г. Лесной, ул. К. Маркса, 8** (здание Администрации), каб. 1, 15. График работы: понедельник, среда — с 9.00 до 17.00, обед с 12.45 до 13.30; четверг — с 13.30 до 17.00, с 1 по 24 число месяца.

УСЗН по г. Лесному.

Отчитываются участковые

В третьем квартале текущего года участковые уполномоченные полиции ОМВД России по городскому округу «Город Лесной» отчитываются перед населением:

Ермаков А. — в СОШ № 73, ул. Ленина, 10, 05.09;

Фомин Д. — в МУ ПЖРЭП, ул. Энгельса, 18, 21.09;

Конюхов М. — в СОШ № 71, ул. Белинского, 18, 21.09;

Яровой А. — в ЕДС, ул. К. Маркса, 19а, 21.09;

Ермолин П. — Управление образования, ул. Кирова, 20, 21.09;

Захаров Е. — СОШ № 64, ул. Дзержинского, 1а, 19.09;

Ермолин П. — МИФИ, Коммунистический пр., 36, 19.09;

Пьячев В. — СОШ № 76, ул. Юбилейная 6, 19.09;

Трубин К. — Музыкальная школа, ул. Кирова, 58, 19.09;

Трубин К. — ЖKK № 5, ул. Юбилейная, 29, 21.09;

Кафанова О. — ДДУ № 29, ул. Фрунзе, 10, 21.09;

Чугайнов А. — СОШ № 72, ул. М. — Сибиряка, 47а, 05.09;

Емельянов Н. — магазин «Новосвет», ул. Мира, 10а, 21.09;

Ковшикова О.А. — магазин «Кировский», ул. Мира 30, 21.09;

Маринов Д. — «Аптека», ул. Мира, 22, 21.09;

Багров А. — ДДУ № 30, ул. Ленина, 124, 21.09;

Багров А. — клуб «Златоцвет», ул. Ленина, 101, 19.09;

Семяшкин А. — клуб «Орленок», ул. Куйбышева, 47, 21.09;

Цепенников А. — ФГУСП «Таежный», п. Таежный, ул. Зеленая, 18, 05.09.

ОМВД России по
ГО «Город Лесной».

Остерегайтесь подделок!

Водяные знаки, защитная нить и рельефное изображение. Эти признаки отличают настоящую купюру от подделки. К счастью, многие из нас не сталкивались с продукцией фальшивомонетчиков. Но от такой неприятности никто не застрахован.

Развитие фальшивомонетничества идет вместе с техническим прогрессом. Преступники научились преодолевать некоторые степени защиты настоящих денег. От преступных действий можно застраховаться бдительностью и умением отличать подделку от подлинника.

Важно уметь отличить фальшивую купюру от настоящей:

— Поверхность настоящей купюры всегда слегка рельефная и шершавая.

— Обратите внимание на читаемость мелких текстов. На новых рублях на полимерной нити микрочечаткой выполнен текст «ЦБР». На оборотной стороне должна быть защитная сетка.

— Следует обращать внимание на защитную нить. Серебристая нить на купюре должна быть плотно прошитой сквозь полотно.

— Не забывайте и про водяные знаки. На подлинной купюре обязательно можно увидеть неравномерное распределение тонов, а на фальшивой водный знак, обычно, темнее и более однотонный.

Если появились сомнения в подлинности купюры, обратитесь в дежурную часть полиции по телефонам: 3-71-75, «02».

ОМВД России по ГО «Город Лесной».

Позволь у стен твоих согреться, обняв познаний высоту!

В этом году Средняя общеобразовательная школа № 75 отмечает свое 40 – летие

Окончание. Начало в №№ 20, 21, 22, 24

40 лет прошло с тех пор, как первые ученики, волнуясь, переступили порог школы-новостройки № 75. Это событие прекрасной повод подвести итоги деятельности педагогического коллектива, порадоваться достижениям воспитанников школы, с надеждой и верой заглянуть в будущее.

Чувствовать слово

Учителя-словесники, работающие в нашей школе, помогают ученикам сделать одно из самых важных в своей жизни открытий: язык необыкновенно сложен, неисчислимо богат, предельно выразителен, многообразно связан с жизнью каждого человека и всего общества. Открыть для себя мир художественной литературы, пройти путь навстречу тексту, научиться понимать и чувствовать слово родной речи способен каждый ребенок, если рядом с ним влюбленный в свое дело педагог. Учителя-словесники школы № 75 принимают участие в «Бажовских чтениях» (И.П. Конищева, Т.В. Аверина), выходят со своими воспитанниками на защиту проектов не только городского, но и российского уровня (В.М. Архипова, Л.Г. Урачина), проводят литературные игры (О.Э. Лукьянова), «грамматические бои» (Ю.П. Тоболова, И.В. Комарова), организуют детей на конкурсы выразительного чтения (И.В. Шилак). Секция учителей русского языка и литературы проводит уроки Открытого чтения и каллиграфического письма, Недели детской книги, творческие конкурсы. На протяжении нескольких лет воспитанники педагогов нашей школы занимают почетное первое место в городском компьютерном конкурсе «Грамотей», демонстрируя высокий уровень орфографической зоркости.

Если человек поймет это...

Методическая деятельность учителей естественного цикла осуществляется в соответствии с принципом, выраженным известным ученым В.И. Вернадским: «Перед человеком открывается огромное будущее, если он поймет это, и не будет употреблять свой разум и свой труд на самоистребление». Кафедра учителей данного направления объединяет педагогов школьных дисциплин естественного цикла: географии, физики, химии, биологии, экологии, природоведения. Педагоги Л.И. Березина, И.В. Дегтянников, Т.А. Мелехина, И.А. Панфилова, Е.В. Сидорова, Л.Ф. Черныцына, Т.Ю. Черепихина, О.А. Шагизьянова, Е.Н. Шестакова формируют у учащихся научную картину мира, прививают детям экологическую культуру, совершенствуют методы обучения, способствующие активному усвоению предметных знаний и способов деятельности.

Горожанам знакомы их имена

Гордостью школьного методического объеди-

нения учителей иностранного языка являются два замечательных педагога, своей культурой и компетентностью определяющие направленность профессионального развития младших коллег. Их имена хорошо известны в городе — это Т.В. Дряхленкова и Г.Т. Шерстнева. Более десятилетия назад пришли работать в школу В.Н. Бакшаев и М.А. Конищева, а за последние годы команда учителей иностранного языка пополнилась молодыми и активными педагогами: Н.А. Сумароковой, М.Г. Кабановой, Е.А. Прохоровой. Традиционно в школе преподаватели иностранных языков проводят уроки по страноведению, посвященные праздникам и памятным датам США, Великобритании и Германии, конкурсы различных переводов, конкурс на лучшее знание алфавита в начальной школе, школьные и городские тематические олимпиады.

Воспитывающие патриотов

Секция учителей истории и обществознания в нашей школе представлена опытными и знающими педагогами: это А.Ф. Лисенков, А.П. Плюхин, Е.А. Шареева. Они ежегодно проводят традиционные мероприятия, связанные со знаменательными датами исторического календаря, участвуют со своими воспитанниками в конференциях старшекласников и в заочных конкурсах городского уровня по краевым выборам, апробируют новые учебно-методические комплексы по истории и обществознанию. Основное направление их педагогической деятельности — воспитание у школьников посредством изучения предмета истории чувства патриотизма, состоящего не в пышных лозунгах и общих местах, но в чувстве любви к Родине, которое обнаруживается не в одном восторге от хорошего, но и во враждебности к дурному, неизбежно бывающему во всяком Отечестве.

В числе лидеров

С первых лет своей работы и по сей день школа занимает одно из ведущих мест в городе по организации физкультурно-массовой работы. Как школьники, так и учителя активно участвуют в городской спартакиаде. И традиционно мы — в числе лидеров. Кросс «Золотая осень», соревнования по волейболу и баскетболу, лыжные гонки, легкоатлетическая эстафета — в этих состязаниях 75 школа ежегодно занимает призовые места. Гордится наш педагогический коллектив и выдающимися спортсменами: это А. Прокофьев (выпускник 1976 года) — чемпион XXII Олимпийских игр по легкой атлетике, А. Соколов (выпускник 1976 года) — мастер спорта СССР, чемпион СССР в десятиборье, Р. Шаров (выпускник 1986 года) — мастер спорта СССР, чемпион СССР по конькам, А. Грабик (выпускник 1990 года) — победитель первенства СССР по плаванию, А. Семенов (выпускник 1986 года) — мастер спорта СССР, чемпион СССР по легкой атлетике.

Любовь к физической культуре и спорту воспитывают в своих учениках учителя физкульту-

ры Г.И. Гладунина, С.В. Головесов, Е.В. Есина, Е.Э. Мирошниченко, Л.А. Щенкина.

Учат быть активными

Главная цель преподавания курса «Технология» в средней школе — формирование у учащихся качеств творчески думающей, активно действующей и легко адаптирующейся личности, которые необходимы для деятельности в новых социально-экономических условиях. Именно под руководством учителей труда С.В. Силина, Т.В. Филипповой, Г.В. Худярова учащиеся нашей школы получают свои первые трудовые навыки, жизненно необходимые в быту, делают первые шаги на пути сознательного профессионального самоопределения. В настоящее время эти учителя активно применяют в процессе обучения метод создания проектов.

Ведущие в мир искусства

Учителя предметов художественного цикла вводят учащихся в мир искусства, формируют в них готовность и способность к самостоятельному освоению подлинных художественных ценностей. В.И. Деметьева, Л.А. Квайснер, И.С. Бритвина на своих уроках мировой художественной культуры, музыки и изобразительного искусства содействуют развитию и обогащению духовного мира детей. Их ученики — победители и призеры региональных и российских олимпиад и научно-практических конференций.

Если есть дефекты речи

С 1 сентября 2000 года в школе функционирует логопедический пункт, где получают специализированную помощь учащиеся с речевыми нарушениями, препятствующими успешному обучению. Ежегодно учителем-логопедом Н.В. Смеховой проводится обследование речи будущих первоклассников в присутствии родителей и консультирование с целью предупреждения нарушений письма и чтения будущих школьников. Благодаря своевременной коррекции и профилактике ученики, имеющие тяжелые дефекты речи, успешно усваивают программу обучения русскому языку и устным предметам.

Уважаемые коллеги! Поздравляем вас с 40-летием нашего славного педагогического коллектива! Авторитет школы № 75 в городе и за его пределами создают несколько поколений учителей и их воспитанников. Сегодня школа продолжает жить яркой, насыщенной жизнью, полной интересных дел, замечательных встреч и новых открытий. В ней плодотворно трудятся и учителя-стажисты, и молодое поколение педагогов. Выпускники школы приводят сюда своих детей и внуков, доверяя самое дорогое, что у них есть, сплоченному, работоспособному и творческому коллективу школы № 75. Значит, школа живет, уверенно ступит в будущее и стремится к новым педагогическим вершинам.

Оксана ЛУКЬЯНОВА.