

Исследование

Переключай канал

Телевизор опасен для сосудов

КАКИЕ нарушения можно «заработать», проводя каждый вечер на диване перед телевизором? Оказывается, не только ухудшение зрения, лишний вес и депрессия: учёные включили в этот список ещё и высокий риск образования тромбов.

Серьёзное исследование по мониторингу здоровья проводилось за океаном в течение 24 лет. Специалисты обработали огромное количество информации о состоянии здоровья и образе жизни более чем 15 тысяч американцев в возрасте 45–64 лет. Участники проекта регулярно передавали свои данные учёным: рассказывали о физической активности, вредных привычках, режиме питания, болезнях...

Всего за эти годы учёные зафиксировали у наблюдаемых 691 случай венозного тромбоза, а потом выявили интересную закономерность: у **активных телезрителей, проводящих по несколько часов в день на диване перед телевизором, риск образования тромбов в венах примерно на 70% выше, чем у тех, кто телевизор не смотрит.** Причём повышенный риск тромбоза сохранялся у участников с одинаковым весом и уровнем физических нагрузок.

— Результаты показали, что даже те, кто регулярно занимается спортом, не должны игнорировать потенциальный вред от длительного сидения при просмотре телевизора, — говорит один из авторов исследования Ясухико Кубота.

Чем опасен венозный тромбоз? Чаще всего он затрагивает сосуды на ногах и вызывает отёки, боль. Впоследствии тромб может оторваться и даже попасть в лёгочную артерию, закупорить её. Для человека это смертельный риск.

Для здоровья

Пересол — на сердце

ВОЗ рекомендует употреблять не больше 5 граммов соли в день

ЛЮДИ, потребляющие больше 13,7 г соли в день, сталкиваются с сердечной недостаточностью в 2,1 раза чаще, чем те, кто употребляет менее 6,8 г соли в день.

А ведь почти все мы так любим солёненькое! И как без соли на столе? Но... Учёные из Финляндии проанализировали данные 4630 человек в возрасте от 25 до 64 лет. За добровольцами следили целых 12 лет. Специалисты изучали образцы мочи участников, чтобы выяснить, сколько те потребляли соли. Кроме того, внимательно следили за их артериальным давлением.

Добровольцев разделили на 5 групп (по уровню потребления соли). В первую группу вошли участники, употреблявшие меньше всего соли (менее 6,8 г в день), а в пятую — те, кто употреблял этого продукта больше всего (более 13,7 г в день). За время исследования у 121 добровольца развилась сердечная недостаточность. Исследование показало: самые большие проблемы со здоровьем оказались у «самых солёных» людей. У участников, которые употребляли от 10,96 до 13,7 г соли в день, риск развития сердечной недостаточности оказался повышен в 1,7 раза.

Так что не случайно Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) рекомендует употреблять не более 5 граммов соли в день. Человеку в сутки требуется всего около 2–3 граммов соли. Пересмотрите свое меню!

ПО ИНФ. СМИ

Проект

Талант и обаяние

Конкурс семейных дуэтов «Дочки-матери»

В КАНУН ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ПРАЗДНИКА — ДНЯ РАБОТНИКА КУЛЬТУРЫ КОЛЛЕКТИВ КУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ФАКЕЛ» НИЖНЕТУРИНСКОГО ЛИНЕЙНО-ПРОИЗВОДСТВЕННОГО УПРАВЛЕНИЯ МАГИСТРАЛЬНЫХ ГАЗОПРОВОДОВ ПРОВЁЛ ИНТЕРЕСНУЮ КОНКУРСНУЮ ПРОГРАММУ «ДОЧКИ-МАТЕРИ».

2018 год в ООО «Газпром трансгаз Югорск» объявлен Годом семьи, поэтому многие мероприятия в его коллективах проводятся под этим девизом. В целом семье и семейному воспитанию в коллективе ЛПУ МГ уделяется особое внимание, возможно, потому и крепок здесь микроклимат, ведь семья — самая надёжная ячейка общества! В этом я убеждаюсь при каждом посещении удивительных праздничных проектов, в центре внимания которых — семейные ценности.

Вот и на этот раз шесть потрясающе талантливых и красивых мам с дочками вышли на сцену КСК «Факел» 23 марта и представили перед зрителями, блеснув нестандартными способностями и талантами. Очаровательная ведущая **Юлия Барсукова** представила каждую семью, помеченную порядковым номерком для дальнейшего голосования на определенное того, кто станет обладателем «приза зрительских симпатий». И, скажу честно, зрителям сложно было отдать предпочтение кому-либо из конкурсанток. Примерно на равных представили семейные дуэты свои «визитные карточки», поделившись фотохроникой семьи и широким миром своих разнообразных увлечений. Бесспорно, ещё сложнее было членам жюри в составе: председателя цеховой профсоюзной организации **Александра Козлова**, ведущего специалиста по кадрам **Елены Пожарских**, начальника территориального управления Нижнету-

ринского городского округа **Ольги Оносовой**, папы двух дочерей — **Андрея Горбунова**. Они, как говорится, сердцем оценивали конкурсантов по пятибалльной системе, ведь времени на раздумье почти не было...

Праздничная программа умело чередовалась выполнением конкурсных заданий по различным номинациям и концертными номерами, тепло принимаемыми зрителями. Бурными аплодисментами, не жалея ладоней, благодарные гости праздника встречали и проводили детский вокальный ансамбль «Капитошка», эстрадно-хореографический ансамбль «Ренессанс», юную саксофонистку **Викторию Попову**, танцевальное трио «Карусель» — воспитателей детского сада «Ёлочка». Талантов в коллективе Нижнетурицкого ЛПУ МГ — множество, и все творческие коллективы в надёжных руках не менее талантливых руководителей, способных вселить уверенность и развивать способности самодеятельных артистов! Профсоюзный лидер А.А. Козлов пригласил на сцену всех творческих сотрудников КСК «Факел» и поздравил их с профессиональным праздником, вручив каждой по розе, и зрители поддержали его бурными овациями.

Вечер получился незабываемым. Конкурсантки дарили зрителям вокальные номера и поэтические авторские строки, удивляли грацией и пластикой, рукоделием и артистизмом. Смелые девочки — дочки на сцене выглядели юными Леди, мастерски помогая своим любимым ма-

мам достойно представлять семью в номинациях: «Счастливы вместе», «Творческий конкурс», «Мы за чаем не скучаем!», «Дефиле шляпок». Особенный интерес у зрителей вызвал конкурс на знание стихов Агнии Барто. Причём каждая мама должна была лишь мимикой и жестами рассказать дочери доставшееся ей стихотворение, а дочь, угадав его, — прочесть вслух популярный отрывок.

Организаторы проекта под руководством начальника КСК **Н.В. Угловой** постарались привлечь многочисленных спонсоров, чтобы ни одна семейная пара не ушла с праздника без подарка, ведь проигравших в тот вечер не было. Тем не менее, победителем конкурса была названа семья **Юлии и Анечки**



Победители конкурса Юлия и Аня Труновы

Труновых, приз зрительских симпатий достался **Александру и Елизавете Масановым** (эта семья была отмечена ещё и призом за «кулинарный шедевр» в чайной церемонии). Приз «Восходящей звёздочки» получила семья элегантных **Евгении и Ангелины Кашеевых**, дочь с мамой были одеты в тон друг другу и смотрелись очень изящно, стильно. Призом «На творческой волне» награждены **Анна и Машенька Берстенёвы**, Анна поразила всех незаурядным исполнением «Восточного танца», просто летая по сцене. Приз «Всё дело в шляпке» заработали **Танзиля и Машенька Файгилены**, удивившие зрителей не только замечательными авторскими стихами, но и шляпками собственного ручного исполнения. «С улыбкой по жизни» идут **Екатерина и Вероника Гизетдиновы**, они обе органично смотрелись на сцене, были самыми остроумными и улыбчивыми, за что и отмечены специальным призом. Екатерина — сотрудник КСК «Факел», отлично поёт, её блистательным вокальным номером «Мир вашему дому» и завершился праздник.

Не могу не отметить приятный сюрприз, устроенный организаторами во время церемонии награждения, когда главы семей вышли на сцену к своим жёнам с цветами, а юные «кавалеры» — артисты, вручая девочкам цветы, ещё и, встав перед ними на колени, поцеловали их ручки. Такой «реверанс» имел большой воспитательный эффект для всех участников дивного проекта. Пусть же не угасает творческий огонёк в КСК «Факел» и вдохновляет коллектив на дальнейшие яркие мероприятия в будни и праздники, чтобы сотрудники предприятия могли ударно трудиться, красиво отдыхать и достойно содержать свои семьи.

Н. АЛЕКСЕЕВА
г. Лесной
Фото автора

Культура

«Невероятное приключение Маши и Медведя»

В ПРОШЕДШЕЕ ВОСКРЕСЕНЬЕ ВО ДВОРЦЕ КУЛЬТУРЫ НИЖНЕЙ ТУРЫ СОСТОЯЛОСЬ ИНТЕРЕСНОЕ ТЕАТРАЛИЗОВАННОЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ «НЕВЕРОЯТНОЕ ПРИКЛЮЧЕНИЕ МАШИ И МЕДВЕДЯ» ДЛЯ НАШИХ МАЛЕНЬКИХ ЗРИТЕЛЕЙ И ИХ РОДИТЕЛЕЙ.

Маша — излюбленный сказочный персонаж маленьких детей, родители же с опаской относятся к этому герою, так как считают её непослушной, непоседой. Но наша Маша в спектакле, наоборот, очень положительный персонаж, который научил ребят правильным и полезным вещам. И Медведь в представлении отличался от мультяшного героя тем, что обрёл голос. Большая ростовая кукла медведя разговаривала с ребятами и исполняла роль родителя, который наставляет на правильный путь.

Вместе со зрителями Маша и Медведь отправились в увлекательное путешествие в страну «Наоборот», где познакомились с мальчишками, которые не знают азбуку, потому что в этой стране нет школ, Грязнулями, которые не моют руки



Герои выбирают, куда отправиться в путешествие

перед едой и мучаются с больными животиками, не умеют чистить зубы, не любят врачей. Это очень возмутило и удивило Машу и Медведя. Наши герои не могли остаться равнодушными к жителям этой страны и вместе со зрителями и доброй Феей стали наводить в ней порядок. Пригласили учительницу, которая выучила с ребятами алфавит. Научили Грязнулю чистить зубы, а доброе Облачко с помощью мыльных пузырей показало, ка-

ким весёлым может стать купание. Доктор Айболит с его помощниками вылечили все больные животики. Маша показала, как нужно убирать мусор за собой и беречь природу. Все действие было построено на активной игре со зрителями. Дети вставали со своих мест и с удовольствием повторяли движения за героями спектакля, что придавало представлению особую динамику. Сказка получилась очень познавательной и полезной,

а главное огромным помощником для родителей, ещё одной возможностью показать детям «что такое хорошо, а что такое плохо».

Детство заканчивается тогда, когда мы перестаём верить в сказку, волшебство. Пусть ваши дети как можно дольше верят в чудо. Дорогие родители, дарите своим детям счастливое детство, приводите их на детские спектакли, воспитывайте в них любовь к культуре, наполняйте их жизнь положительными эмоциями. А мы в свою очередь будем вам в этом помогать. В конце каждого месяца творческий коллектив «Амплитуда» под руководством **Екатерины Ланг** готовит для вас сказочные представления. Только прошёл один спектакль, а у нас уже идут репетиции к следующему, посвящённому Дню космонавтики, фантастический спектакль «Загадки Вселенной». Следите за новостями, смотрите фоточёты в социальных сетях группы МАУ «Дворец культуры» («Одноклассники», «ВКонтакте», «Фейсбук»). До новых встреч во Дворце культуры!

М. ВАСИЛЬЕВА
зав. PR отделом
Дворца культуры
г. Нижняя Тура