

Проект

ИНКЛЮЗИВНАЯ СРЕДА — ВСЁ ЧАЩЕ СЛЫШИМ МЫ ЭТОТ ТЕРМИН О СОЦИАЛИЗАЦИИ РАЗНЫХ ГРУПП И СЛОЁВ НАСЕЛЕНИЯ, СОЗДАВАТЬ КОТОРУЮ НЕОБХОДИМО ОБЯЗАТЕЛЬНО, ОСОБЕННО В ДЕТСКОМ И ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ. СОВМЕСТНЫЙ ПРОЕКТ «РАДОСТЬ МОЯ» СОВЕТА ЖЕНЩИН ГО «ГОРОД ЛЕСНОЙ» И КЛУБА «ЗЛАТОЦВЕТ» ПРИ СКДЦ «СОВРЕМЕННОСТИ» РАБОТАЕТ УЖЕ ТРИ ГОДА. СДЕЛАТЬ ЖИЗНЬ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ПО ЗДОРОВЬЮ, ДЕТЕЙ ИЗ СОЦИАЛЬНО НЕЗАЩИЩЕННЫХ СЕМЕЙ, ИХ МАМ И ПАП ЯРЧЕ, НАСЫЩЕННЕЕ И ЧУТОЧКУ РАДОСТНЕЕ — ВОТ ОСНОВНАЯ ЗАДАЧА КЛУБА.

16 ноября состоялось первое занятие в новом учебном 2018-2019 году в клубе «Радость моя», и проведено оно было в Социально-реабилитационном центре «Чайка» г. Лесного, учреждении, где не на словах, а на деле знают, как необходимо помогать такой категории детей и подростков. Открыла праздник и представила артистов **Наталья Кривошапкина**, руководитель клуба «Златоцвет». В зале собрались детки из разных групп, разных возрастов, с разными жизненными ситуациями, благодаря которым они оказались в «Чайке». Нарядные и красивые, все пришли на праздник со своими воспитателями: **Маринеллой Юрьевой**, **Людмилой Сергеевной**, **Светланой Леонидовной**. На сцене ребят ждали настоящие чудеса и встреча со сказкой, которую подарили им артисты. Арт-терапия — вот то лекарство, которое было предназначено для детей в этот вечер. Сказочницей и ведущей вечера стала для ребят **Екатерина Чухрова**, менеджер досугового отдела СКДЦ «Современник». Она обучалась этому новому виду искусства, арт-, муз- и сказкотерапии в Екатеринбурге. И вот сегодня её дебют...

И надо было видеть глаза Артёмки (ему уже исполнилось 11 лет), как он, вместе с совсем маленькими слушателями 4-5-ти лет, увлечённо водил хоровод и играл на народных инструментах вместе со Сказочницей. А рассказала ведущая ребятам о том, как избавиться от страхов, например, темноты в пустой комнате, от некой «Буки-Злюки», которая иногда приходит к нам в жизни... И главное, что всё это было сделано с помощью игры и танцев, в которых ребята держали друг друга за руки, смеялись и веселились. Улыбка — вот самое настоящее чудо на свете, которое было



Сказочница Екатерина и её волшебная арт-терапия. Фото из архива клуба «Златоцвет»

Арт-терапия дарит детские улыбки

главной находкой, которую все вместе, девочки и мальчики, нашли в по-настоящему ожившей сказке. На помощь в этом к ведущей пришли артисты из цирковой студии СКДЦ «Современник». Юная **Виктория** жонглировала вместе со своей руководителем **Ольгой Пеньковой**, а по-

том они предложили попробовать себя в этом непростом жанре ребятам из «Чайки». И мальчик Алёша отважился, и у него очень быстро всё получилось. Это ли не чудо арт-терапии в действии!

Ещё жонглер Вика рассказала, что учится в школе № 74 и ходит в кружок уже около 5 лет и в этом

году летом вместе с другими цирковыми артистами принимала участие в ЧМ по футболу в городе Санкт-Петербурге. Там, на играх с участием нашей сборной, в перерывах и перед началами матчей артисты создавали на поле настроение настоящего чуда и праздника. Запомнится такое ей наверняка на всю жизнь.

В завершение хочется рассказать об одном наиболее запомнившемся мне эпизоде на празднике. «Дорогие ребята, а где можно увидеть сказку?» — спросила в самом его начале Сказочница и ведущая программы. И ребята наперебой давали самые разные ответы: «В книжке», «В кино», «В магазине игрушек»... А одна девочка, она на празднике была в инвалидной коляске и сидела рядом со своей мамой, уверенно сказала: «Во сне!». Так значит, она мечтает и видит сказки в своих снах, а в сказках обязательно бывает хороший конец. Пожелаем же всем нашим детям, попавшим в трудную жизненную ситуацию, чтобы их мечты непременно сбывались, и чтобы у них всё в дальнейшем в жизни обязательно было хорошо!

Т. УФИМЦЕВА,
член городского
Совета женщин
г. Лесной



Ольга Пенькова зажигает искорки в детских сердцах. Фото автора

Гипотеза

БИОЛОГИ ДАВНО СЧИТАЛИ, ЧТО УПОТРЕБЛЕНИЕ КОФЕ МОЖЕТ НЕГАТИВНО СКАЗЫВАТЬСЯ НА РАБОТЕ СЕРДЦА У ЛЮДЕЙ С АРИТМИЕЙ. ОДНАКО ДЛИТЕЛЬНЫЕ НАБЛЮДЕНИЯ ЗА ТЫСЯЧАМИ «СЕРДЕЧНИКОВ» ПОКАЗАЛИ: ЭТО НЕ ТАК.

Учёные создали своеобразный рейтинг болезней, вероятность развития которых росла или падала при употреблении кофе. Они пытались понять, чего же больше у этого напитка — плюсов или минусов. Выводы? Наверняка не окончательные, но пренебрегать ими не стоит. Умеренное потребление кофе (около 3-4 чашек в день) ассоциируется в большей степени с положительным эффектом.

Радуйтесь, кофеманы!

Какой напиток защитит печень и сердце



К примеру, кофе снижает вероятность развития рака печени примерно на 40-60%, а шансы умереть от коронарной болезни сердца и инсульта — на 18 и 30% соответственно. Единственный чётко выраженный негативный эффект от употребления кофе касался только представительниц слабого пола: из-за него повышается вероятность преждевременного рождения ребёнка и выкидыша. А у пожилых дам отмечается повышенная хрупкость костей. Поэтому учёные рекомендуют женщинам не употреблять кофе во время беременности и отказываться от него, если их кости теряют прочность.

Кстати, учёные из Галле-Виттенбергского университета и Института Макса Рубнера выяснили, что продукты, содержащие какао, — один из источников витамина D2. А биологи пришли к выводу, что тёмный шоколад улучшает зрение. Напомним, витамины группы D — незаменимая часть нашего рациона. Их дефицит может увеличить риск респираторных заболеваний, рахита, остеопороза. Употребление тёмного шоколада с высоким содержанием какао улучшает иммунитет и повышает мозговую активность.

ПО ИНФ. СМИ

Телевидение

Переходим на «цифру»...

КАК мы уже сообщали, с 15 января 2019 года Россия перейдёт на цифровое эфирное телевидение и сокращение аналогового вещания — оно прекратит своё существование в городах с населением меньше 100 тыс. человек. Будет 20 бесплатных цифровых телеканалов и 3 радиоканала.

Для жителей Лесного есть вариант остаться абонентом предприятия «Трансинформ», которое оказывает услуги кабельного вещания. Телесигнал от здания «Трансинформа» идёт по всему городу до каждого дома по кабелю и никак не связан с эфирным телевидением. То есть абонентам «Трансинформа» беспокоиться ни о чём не нужно, это уже работа самого предприятия. Абонентов, которые используют спутниковое телевидение, смена формата телевидения никак не коснётся.

По вопросам перехода на новый телеформат можно обращаться по телефону федеральной «горячей линии» 8-800-220-2002, а также использовать интернет-ресурс: rtrsc.ru. Всю информацию по вопросам подключения к цифровому эфирному телевидению в Свердловской области можно также получить в Центре консультационной поддержки населения по адресу: г. Екатеринбург, ул. Космонавтов, д. 99, тел. 8 (343) 310-11-33, e-mail: ckp_ekaterinburg@rtrn.ru.

ПО ИНФ. СМИ

Актуально

Все на диспансеризацию!
Сохраним здоровье нации!

ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ — это профилактический комплекс мероприятий, проводимый с целью выявления и предупреждения развития различных заболеваний у людей.

В 2018 году могут пройти диспансеризацию лица, рождённые в 1916, 1919, 1922, 1925, 1928, 1931, 1934, 1937, 1940, 1943, 1946, 1949, 1952, 1955, 1958, 1961, 1964, 1967, 1970, 1973, 1976, 1979, 1982, 1985, 1988, 1991, 1994, 1997 годах; в 2019 году — рождённые в 1920, 1923, 1926, 1929, 1932, 1935, 1938, 1941, 1944, 1947, 1950, 1953, 1956, 1959, 1962, 1965, 1968, 1971, 1974, 1977, 1980, 1983, 1986, 1989, 1992, 1995, 1998 годах.

Согласно статье ТК РФ 185.1 «Гарантии работникам при прохождении диспансеризации», работники имеют право на прохождение диспансеризации в порядке, установленном законодательными и иными нормативными правовыми актами Российской Федерации в сфере охраны здоровья. В день прохождения диспансеризации работник по письменному заявлению освобождается от работы на время, соответствующее одному полному рабочему дню. На время прохождения диспансеризации за работниками сохраняются место работы (должность) и средний заработок по месту работы. Работники вправе получать освобождение от работы для прохождения диспансеризации не чаще, чем один раз в три года.

Телефон горячей линии Территориального фонда обязательного медицинского страхования Свердловской области 7 (343) 362-90-25.

«Горячая линия» по вопросам доступности и качества бесплатной медицинской помощи 8-800-1000-153.

ПО ИНФ.
АДМИНИСТРАЦИИ
НТГО