

Связь

Бесплатно, с помощью таксофонов...

С 15 НОЯБРЯ 2019 года ПАО «Ростелеком» отменило плату за телефонные звонки на все номера мобильных телефонов Российской Федерации с таксофонов универсальных услуг связи.

С помощью таксофона вы можете **БЕСПЛАТНО:**

- Вызвать экстренные оперативные службы (01, 02, 03, 04, 112);
- Совершать звонки на любые стационарные номера на всей территории РФ;
- Принимать входящие вызовы;
- Получать справочную информацию по номеру 8 800 100 0 800;
- Звонить на мобильные телефоны.

С САЙТА
АДМИНИСТРАЦИИ НТГО

Знак вопроса

Куда поехать на новогодние каникулы?

Как провести 9 выходных дней в начале января интересно и в рамках бюджета?

САМЫЕ доступные поездки — внутри страны. 1400 дополнительных поездов будет пущено по самым популярным российским направлениям в период с 25 декабря 2019 года по 12 января 2020 года. «Из Москвы будут дополнительные поезда в Санкт-Петербург, Адлер, Новороссийск, Архангельск, Котлас, Казань, Ижевск, Киров, Самару, Уфу, Пензу, Челябинск, Оренбург. Из Петербурга — в Москву, Челябинск, Екатеринбург, Киров, Череповец, Архангельск, Смоленск, Великие Луки», — рассказали в пресс-службе Федеральной пассажирской компании.

Что касается зарубежных поездок, то самое выгодное по деньгам бронирование было в июне-июле (тогда тур в отель 3* в Азию можно было взять за 40 тыс. руб. на человека, сейчас — уже минимум 90 тыс. руб.). «Топ-10 стран, куда едут из России на каникулы, — Таиланд, ОАЭ, Куба, Доминикана, Вьетнам, Турция, Шри-Ланка, Индия, Индонезия и Малайзия», — сказала исполнительный директор АТОР Майя ЛОМИДЗЕ. При этом цена на каникулы на 50-100% выше, чем на аналогичный тур в феврале. Горящих путёвок, по прогнозам туроператоров, в эти страны не будет.

Но ещё можно купить на сумму до 50 тыс. руб. тур в отель 3* в «неновогодние места» — например, Грецию или Черногорию.

А можно отправиться в путешествие на авто (ведь на Новый год традиционно крайне дороги авиабилеты). Так, например, по статистике федерального агрегатора служб эвакуации и техпомощи, 25% всех автопутешественников едут на Новый год в Крым. Популярен и Краснодарский край — благодаря наличию горнолыжного курорта. Его выбрали 20%. А 22% опрошенных едут по «Золотому кольцу» (Суздаль, Ярославль, Владимир, Кострома).



ПО ИНФ. СМИ

Ваше здоровье

ЭТУ МЫСЛЬ ПРОВОДЯТ МНОГИЕ УЧЁНЫЕ И ПРАКТИКУЮЩИЕ МЕДИКИ ВСЕГО МИРА. ДИАБЕТ НАЗЫВАЮТ КАПРИЗНЫМ РЕБЁНКОМ, КОТОРОГО НЕЛЬЗЯ ПЕРЕКАРМЛИВАТЬ СЛАДКИМ, ЖИРНЫМ И КАЛОРИЙНЫМ, НЕЛЬЗЯ РАССТРАИВАТЬ, И НАДО ОТНОСИТЬСЯ К «КАПРИЗУЛЕ» ВНИМАТЕЛЬНО И БЕРЕЖНО, ИНАЧЕ ВЫРАСТИШЬ МОНСТРА.

Как мы знаем, сахарный диабет — заболевание эндокринной системы человека, обусловленное абсолютной или относительной нехваткой в организме гормона поджелудочной железы — инсулина. Оно проявляется глубокими нарушениями углеводного, жирового и белкового обменов, а с годами — тяжёлыми осложнениями.

Сахарный диабет относится к числу часто встречающихся заболеваний, но не сразу диагностирующихся, так как имеет множество «масок». Распространённость сахарного диабета среди населения в настоящее время составляет 6%. Каждые 10-15 лет общее число больных на планете удваивается.

Город Лесной — не исключение. Здесь количество больных сахарным диабетом первого и второго типов довольно высоко. Распространено это заболевание и среди детей. И поэтому городская библиотека имени П.П. Бажова вот уже третий десяток лет занимается совместно с ЦМСЧ-91 пропагандой профилактики и лечения этого заболевания века. С 2009 года здесь открыта постоянно действующая «Школа диабета», которая выросла из серии лекций специалистов на тему диабета.

О её популярности говорит тот факт, что на занятия ежемесячно приходят до пятидесяти человек. Аудитория меняется, хотя имеется костяк верных «учеников». Ведь лекции в школе читают профессионалы, врачи-эндокринологи Т.А. Боярникова и Т.В. Сергеева.

В ноябре в «Бажовке» был объявлен месячник диабета, предпо-

И с диабетом можно жить



Идёт дегустация хлеба, полезного для больных диабетом



«Какая интересная выставка литературы о диабете!»

лагающий не одну, а три серьёзные лекции и дегустацию хлебобулочных изделий сотрудничающего с библиотекой Лесного Нижнетуринского хлебокомбината.

Были освещены темы: «Что такое сахарный диабет? Самоконтроль комы», «Осложнения при сахарном диабете», «Питание и физические нагрузки при диабете». Выводы, сделанные врачами, что примечательно, не устаревают, потому что сахарный диабет, к сожалению, молодеет. И вопросы однотипны: питание, поведение, лечение.

Для многих посетителей школы всякий раз неприятным открытием является строгая диета, которой надо придерживаться, чтобы сохранить сосуды, зрение, подвижность суставов и мышц, чтобы жить как все, не ощущая большого дискомфорта.

Но надо помнить, что раз уж так случилось, и ваш организм подвержен этому заболеванию, необходимо перестроить самосознание и при этом знать: и с диабетом можно жить полной, насыщенной жизнью. Надо только соблюдать все рекомендации и следить за своим питанием, физическими нагрузками, стараться не нервничать.

Вот и сотрудники хлебокомбината (выставку вкусных изделий нынче представляли технолог предприятия М.Э. Полонская и менеджер Л.Р. Цыганова) с удовольствием рассказали о том, какую полезную продукцию они выпускают для диабетиков: хлеб «Изобильный» с семенами подсолнечника, льна, кунжута, сушеной морковью, чёрный хлеб «Славянский ароматный», в основе которого пшеничные отруби, тёмный хлеб «Старорусский».

В этот раз на занятиях прозвучало немало вопросов о рекомендуемых рекламой новых средствах, якобы излечивающих диабет. Лекторы рекомендуют осторожно относиться к рекламе незнакомых средств (являющихся, как правило, БАДами) и не заниматься самолечением без консультации с врачом.

В ходе месячника желающие могли измерить содержание сахара в крови и холестерин.

Н. КОЛПАКОВА
Фото автора

Успех

ПОДВЕДЕНЫ ИТОГИ ОБЛАСТНОГО КОНКУРСА ИСПОЛНИТЕЛЬНОГО МАСТЕРСТВА ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ДШИ И ДХШ «ГРАНИ МАСТЕРСТВА» ПО НАПРАВЛЕНИЮ «ИЗОБРАЗИТЕЛЬНОЕ ИСКУССТВО». В ЭТОМ ПРЕСТИЖНОМ КОНКУРСЕ ПРИНЯЛИ УЧАСТИЕ 111 УЧАСТНИКОВ ИЗ 31 ГОРОДА И ПОСЁЛКОВ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ.

С 20 по 31 января 2020 года в ГАУК СО «РРЦ» (г. Екатеринбург) пройдёт выставка луч-

«Грани мастерства»

Областной конкурс исполнительского искусства преподавателей ДШИ и ДХШ

ших работ Областного конкурса исполнительского мастерства преподавателей, среди которых есть и наши преподаватели. Поздравляем победителей!

По итогам конкурса Дипломом Лауреата II степени награждена Оксана Валерьевна Штенникова («Последний луч», графика).

Диплом с присуждением звания «Дипломант» получила Елена Анатольевна Макаркина («Первый снег. Ноябрь», часть 1, «Первый снег. Ноябрь», часть 2).

Благодарственные письма вручены: Людмиле Александровне Бычковой, Татьяне Вячеславовне Крюковой, Анастасии Аркадьевне Майгуровой, Оксане Валерьевне

Штенниковой, Елене Анатольевне Макаркиной, Алёне Александровне Исаковой.

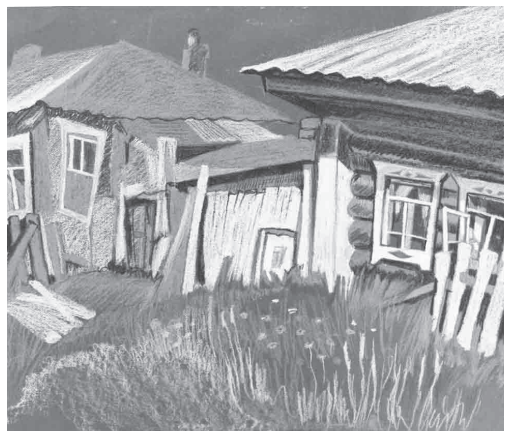
ПО ИНФ.
САЙТА ДШИ
Г. ЛЕСНОГО
Фото с сайта школы



Е.А. Макаркина, «Первый снег. Ноябрь», часть 1



Е.А. Макаркина, «Первый снег. Ноябрь», часть 2



О.В. Штенникова, «Последний луч», графика