



Новоземельские вести

Газета муниципального образования городской округ «Новая Земля»

Выходит с сентября 2004 г.

пятница, 24 ноября 2017 года

№ 48 (632)

"СПАСИБО, РОДНАЯ!"

В нашей жизни нет, пожалуй, главнее человека, чем мама. Она та, кто знает нас на девять месяцев больше. Мама никогда не предаст, не оставит в беде, всегда протянет руку помощи, будет искренне радоваться вместе с нами и успокаивать, когда нам плохо. И, пожалуй, это единственный человек, которого мы, к сожалению, чаще всего обижаем, к которому бываем невнимательны. А все потому, что знаем, мама простит и никогда не отвернется. Однако, пусть недоброе, обидное слово летит мимо наших матерей, пусть мы будем им защитой и опорой на протяжении всей их жизни.

В календаре есть день, который посвящен нашим мамам - День Матери, который в России празднуется в последнее воскресенье ноября. Дата установлена Указом Президента Российской Федерации Б.Н. Ельцина № 120 "О Дне матери" от 30 января 1998 года. С инициативой учреждения Дня матери выступил Комитет Государственной Думы по делам женщин, семьи и молодежи. Текст Указа очень короткий: "В целях повышения социальной значимости материнства постановляю: 1. Установить праздник - День матери и отмечать его в последнее воскресенье ноября. 2. Настоящий Указ вступает в силу со дня его официального опубликования".

В преддверии этого доброго праздника в редакцию газеты "Новоземельские вести" поступило несколько поздравлений от жителей гарнизона.

Степанова Кристина (ученица СОШ № 150) дарит эти слова своей маме Юлии Лейко:



"Моя родная! Я обязана тебе жизнью. Ты поддерживаешь, понимаешь меня! Любишь! Всегда рядом, когда я в тебе нуждаюсь. Ты веришь в меня, даже если я не верю в себя. Сегодня тот день, когда каждый человек в мире старается отдать дань своей матери, и я не стану исключением. Моя дорогая мамочка, с Днем Матери тебя! Желаю, чтобы ты

никогда не огорчалась, всегда жила в достатке и счастье. Я очень тебя люблю, ценю и обещаю оберегать от невзгод. Ты воспитала меня достойным человеком, и я тебя никогда не подведу!"

Ульяна Вишнякова (ученица СОШ № 150) посвящает эти строки своей маме Александре Вишняковой:



"Мамуля родная, тебе поздравление, Хочу от души я спасибо сказать, Пусть будет отличным твое настроение, И бед чтобы мама тебе не видеть! Ты многому дочку свою научила, Ты стала примером и другом во всём, Так будь же счастливою мама, спасибо! Пусть будут проблемы тебе нипочем!"

Ковальская Екатерина хоть и переехала в этом году на "большую Землю", но все же отправила свое поздравление для мамы Ирины Шапкиной, которая проживает на архипелаге:



"Моя драгоценная, любимая мама! Я тебе многим обязана. Ты оказываешь мне поддержку, стараешься понимать меня и

прислушиваться, проявляешь заботу и любовь. Сегодня непростой день. Чего пожелать тебе? А желаю я здоровья крепкого, оставайся всегда молодой, пусть в жизни твоей будет больше счастливых дней. Я не лучшая дочь, но всегда буду стремиться быть похожей на тебя! С праздником!"

Егор Коробейников (ученик СОШ № 150) и его поздравление для своей мамы Алисы Коробейниковой:



"Мама, с праздником! Желаю тебе здоровья, чтобы ты никогда не грустила! Ты у меня самая милая и красивая! Мама, будь, пока я не вырос, всегда рядом со мной!"

Алина Гончарова (ученица СОШ № 150) поздравляет свою маму Виолетту Гончарову:



(начало, продолжение на стр. 2)

(продолжение, начало на стр. 1)

Милая моя, мамочка! Пусть жизнь твоя состоит только из белых полос! Чистого неба над головой, улыбок, а если слезы, то только от счастья! Я тебя люблю очень! Я буду всегда стараться быть для тебя поводом для гордости и опорой на протяжении всей жизни. Спасибо тебе за тепло, поддержку, заботу и любовь.

Олеся Маслюк (мама троих детей) поздравляет свою маму Тамару Тигоренко с этим душевным праздником: "Притча": "Малыш, который должен родиться, разговаривает на небесах с Творцом: - Мне сейчас здесь так тепло и хорошо. С Тобой я счастлив и веселюсь. Здесь поют песни и улыбаются. А как я буду жить на земле, ведь я ничего не знаю? - О тебе позаботится ангел, который подарит радость и счастье. Он поет колыбельные. А от его улыбки будет весело и тебе, - ответил Господь. - Но я не знаю человеческой речи! - запротестовал ребенок. - И как я буду говорить с Тобой? - Ангел будет тщательно учить тебя не только словам, но и молитвам, с помощью которых мы и поговорим. - На земле опасно! - в ужасе крикнул младенец. - Кто будет защищать меня от беды? - Ангел сохранит твой покой даже ценой собственной жизни, - отметил Творец. Остались считанные секунды до



рождения, и малыш спросил: - Господи, как зовут моего охранника? - Его имя -

мама, - ответил Всевышний". Мне повезло иметь не только небесного ангела, но и земного. Это ты - моя мамочка! Дорогая, родная моя! В этот день я хочу выразить тебе безмерную благодарность за ту любовь и заботу, ласку и внимание, нежность и доброту, которой ты окружила меня с самого моего рождения. Тебе порой было очень нелегко. Но ты, пройдя через все испытания судьбы, сделала для меня всё. И даже больше. Я всегда буду помнить, ценить это. Ты всегда чувствуешь, когда мне плохо, всегда готова поддержать, прийти на помощь, дать мудрый совет. Твоя любовь согревает меня всегда, как бы далеко мы друг от друга не находились. Пока ты есть у меня, я могу чувствовать себя ребёнком. И это бесценно для меня. Крепкого здоровья и долгих лет жизни тебе! Не печалься по пустякам, улыбайся чаще. Пусть судьба хранит тебя от бед. И помни, ты навсегда в моём сердце, я очень люблю тебя!"

Никогда не забывайте, что Вы - сердце Вашей мамы! Берегите его, не забывайте звонить и писать своему родному человеку, дарить теплые слова, осыпать комплиментами и ежедневно говорить "Спасибо!" за то, что мама подарила Вам жизнь!

Наш корр. Анна БЕЛИНИНА
фото из личных архивов

ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ

Движение - жизнь. Если взрослый человек в течение дня в круговороте своих

дел и забот к вечеру устаёт и чувствует себя как выжатый лимон, то для ребенка находиться все время в движении - это норма, об усталости не может быть и речи. Дети всегда и везде стремятся выплеснуть свою энергию. На нашем архипелаге это сложно в связи арктическими погодными условиями и ограниченностью в плане детского досуга. Однако, те ребята которые посещают детский сад, имеют больше возможности набегаться и прыгаться вместе со своими маленькими друзьями в стенах дошкольного учреждения. Одним из поводов вдоволь выплеснуть свою энергию стали спортивно-подвижные мероприятия, которые состоялись в минувшую среду, 22 ноября, в детских садах "Умка" и "Пуночка".

В детском саду "Умка" для старшей группы "Мишки" был организован "витаминный" утренник, где Доктор Айболит с Каркушей и Хрюшей, в игровой форме показали ребятам, что не следует зимой кушать снег и сосульки, иначе от необдуманных поступков может пострадать горло. Для детей преподнесение важной информации через игровую форму является самым доступным и понятным способом. Дети на празднике смогли не только поиграть, но и узнать много интересного и познавательного. Сидя на стульях, ребята должны были с закрытыми глазами отгадать, каким фруктом или овощем угостил их доктор Айболит. Малышки и девчонки усвоили, что для растущего организма витамины просто необходимы, особенно зимой. Детей средней группы "Цыплята" развлекали гости скomorохи. Началось мероприятие с зарядки в детском сухом бассейне с шариками. После чего малыши вместе с гостями праздника



играли с мячами и воздушными шарами. В зале царили смех, шум и веселье. В

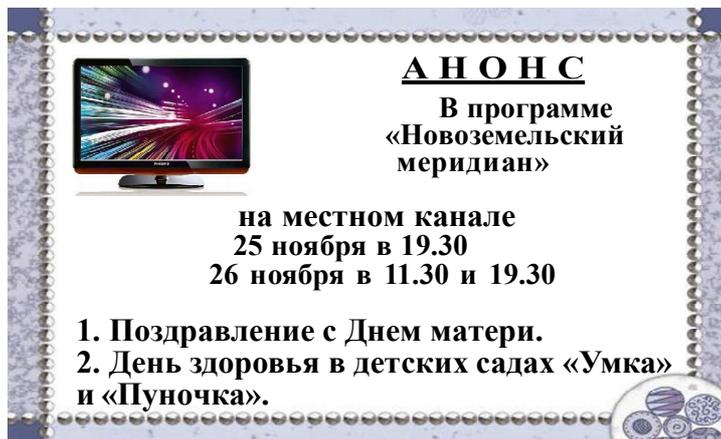
конце каждого утренника, ребятам были вручены сладкие сюрпризы.



В детском саду "Пуночка" в этот день прошли ежегодные, ставшие уже традицией, "Веселые старты". Сразиться в спортивном мероприятии вышли: команда "Стрела", в состав которой вошли учащиеся первого класса средней школы № 150 и команда "Сильные" - ребята из подготовительной группы детского сада "Пуночка". Каждая из команд серьезно подготовилась к мероприятию. Начались соревнования с приветствия команд, где ребята дружно прокричали девизы. В ходе спортивного мероприятия участники выполняли различные виды эстафет на скорость, ловкость и внимательность, а также состоялось состязание по броскам утяжеленных предметов в корзину. Спортивный задор и желание добиться победы для своей команды захватывали детей настолько, что они старались изо всех сил прийти к финишу первыми. Всех участников "Веселых стартов" поддерживали болельщики. По итогам всех этапов соревнований первое место заняла команда "Сильные", опередив соперников всего на одно очко. Все спортсмены получили памятные подарки и дипломы. В "Веселых стартах" нет проигравших, и, как мы знаем, главное не победа, а участие! Спортивные состязания, несомненно, оставили в душе каждого участника ощущение радости, азарта, веры в собственные силы и обязательный успех. И чтобы воспоминания из детства были яркими и впечатляющими, детям просто необходимо делать такие праздники. А что может стать лучшей наградой, как не счастливые глаза наших детей!

Наш корр. Анна БЕЛИНИНА
фото автора





УГРОЗА ЗРЕНИЮ

Проблемы профилактики неблагоприятного воздействия окружающей среды на организм человека имеют большое значение в вопросах здравоохранения. Особенности погодных условий Крайнего Севера, к сожалению, могут преподносить свои неприятные сюрпризы. Как плохая погода влияет на зрение и что нужно знать, чтобы его сохранить? Эти вопросы одинаково актуальны для представителей обоих полов и людей любого возраста.



Ветер и морозная погода - это первое, с чем придется столкнуться человеку, проживающему на Севере. Низкая температура меняет структуру слезной пленки - естественного защитного барьера на поверхности глаз. Под воздействием ветра и холода секрет мейбомиевых желез, покрывающий в норме глазное яблоко, становится более вязким, в результате чего его концентрация в слезной жидкости снижается. Из-за этого глаза лишаются защиты от воздействия ветра и патогенных микроорганизмов. Помимо этого, застывший секрет часто закупоривает протоки мейбомиевых желез, что может привести к их воспалению - мейбому. Также стоит отметить, что еще большему риску подвержены дети. Организм ребенка особенно чувствителен к развитию воспалительных процессов.

Помимо риска развития таких воспалительных реакций, как мейбому и конъюнктивит, существует еще одно осложнение, которое может возникнуть на фоне недостаточности слезной пленки - синдром сухого глаза (ССГ) - это утрата или снижение способности глаза производить естественную слезу.

Для того чтобы обезопасить свои глаза от агрессивного воздействия ветра и холода, будет целесообразным прислушаться к ряду следующих рекомендаций. Во-первых, при постоянном воздействии холода и ветра избежать застывания секрета поможет ношение защитных очков. Во-вторых, в целях профилактики для защиты роговицы от пересыхания следует применять увлажняющие капли и гели (заменители слезы).

Полярная ночь - еще одна особенность проживания за полярным кругом. В полярную ночь резко обостряется восприятие яркого освещения (экраны телевизоров, мониторы компьютеров и т.п.), длительное нахождение рядом с которыми негативно сказывается на зрении. По возможности, следует свести к минимуму время работы за компьютером, а также, выбрать корректные настройки монитора. Для более комфортного восприятия из настроек рабочего стола лучше убрать сине-фиолетовые цвета, а предпочтение отдать зелено-коричневой гамме.

Помимо этого, в период полярной ночи высока вероятность развития гиповитаминоза и, в частности, недостаток витамина "А" (Ретинола), из-за чего ухудшается сумеречное зрение, то есть развивается состояние, известное в народе как "куриная слепота". Задуматься о состоянии своего здоровья следует, если при переходе из светлого помещения в темное глаза адаптируются дольше (около 7-8 секунд). По данным ВОЗ, недостаточность витамина "А" относится к особо важным алиментарным заболеваниям в связи с распространенностью и тяжелыми последствиями для здоровья. Почти у пятнадцати миллионов человек слепота вызвана авитаминозом "А" и ежегодно от него слепнет около двадцати тысяч детей. Взрослому человеку ежедневно необходимо получать минимум 1 мг витамина А. В пище должны присутствовать продукты, богатые Ретинолом: печень (говяжья, свиная, тресковая), яйца, сливочное масло, морковь, красный сладкий перец, укроп.

Снежная слепота, или ультрафиолетовая офтальмия - состояние, с которым может столкнуться любой житель Севера в весенний или ранний летний период. В это время еще лежит снег, а солнечная активность уже чрезвычайно высока. Как известно, снег очень хорошо отражает падающий на него свет, в том числе и ультрафиолетовое излучение. В результате отраженные лучи попадают в глаза, вызывая ожог сетчатки. Что проявляется сначала дискомфортом, а через несколько часов слезотечением, резью в глазах и со временем покраснением слизистой и ее отеком. Развивается светобоязнь - непереносимость сначала яркого, а потом любого, даже слабого света. Через 5-6 часов может развиться полная потеря зрения. В качестве первой помощи необходимо закрыть глаза от света (повязка, маска и т.п.), проводить пострадавшего в темное помещение и обеспечить покой. При невозможности применения медикаментов, ношение темной повязки единственная мера при данном заболевании. Как правило, через 1-2 дня симптомы идут на убыль, а через 4-5 дней зрение обычно полностью восстанавливается.

Следует не забывать о методах профилактики снежной слепоты. Солнцезащитные очки являются надежным способом защиты. Однако, обыкновенные пластиковые очки в данном случае не подойдут. Множество подобных очков защищают от света, но не от ультрафиолетового излучения, которое беспрепятственно проникает через стекла. Поэтому важно, чтобы в сертификате и на самих очках была метка CE, которая гарантирует глазам защиту.

Здоровье - главное богатство человека. И порой, для того, чтобы его сохранить, необходимо приложить не малые усилия. Проживание в районах Крайнего Севера, несомненно, оставляет свой отпечаток ответственности заботы о здоровье. Профилактика является самым эффективным способом предотвращения возникновения осложнений от неблагоприятного воздействия условий окружающей среды на организм человека. Состояние здоровья в первую очередь - это результат работы над собой!

**Материал подготовил врач-офтальмолог,
капитан медицинской службы Илья МИШИН**

**Учредители:
Администрация
и Совет депутатов
МОГО «Новая Земля»**

**Издатель: Администрация
МОГО «Новая Земля»**

Подпись в печать
по графику - 18.00
фактически - 18.00

Новоземельские вести

№ 48 (632) от 24 ноября 2017 года
Тираж 200 экз. Распространяется бесплатно

**Адрес редакции:
п. Белушья Губа, ул. Советская, дом 16
тел.: 8(495)514-05-81*1115, 10-93**

Редакция не всегда разделяет точку зрения авторов публикаций.
Авторы несут ответственность за достоверность предоставляемых материалов.

Над выпуском работали:

Главный редактор:
А.С. Белинина
Корреспонденты:
Д. Р. Сайфутдинова
А.С. Белинина
С.А. Светикова

Компьютерная верстка:
Н.А. Зинчук