



Парад Дедов-Морозов

Шубка, шапка, рукавички.
Жа носу сидят синички.
Борода и красный нос –
это Дедушка Мороз!

Проезжал однажды Дед Мороз по матушке-Волге на своих санях расписных, осматривал города да деревни русские. Внимательно глядел: всё ли к празднику готово, везде ли зимушка-зима исправно царствует.

Занят был очень дедушка такими мыслями, потому и не заметил, как потерял в пути волшебную рукавицу. Упала она в прорубь, да и сгинула бы там совсем, но рыбка рыбинская пропажу нашла.

Очень Дед Мороз порадовался, что нашлась чудо-рукавица — без неё ни одно новогоднее чудо не свершится! В награду за помощь обещал он рыбке каждый год приводить в Рыбинск свою армию, зажигать огни на ёлках и творить добрые дела...

Фестиваль «Нашествие Дедов Морозов» - это грандиозное событие, где каждый может стать волшебником в красном.

Рождественская ярмарка, зимние забавы, яркие творческие номера, фейерверки и зажжение самой большой новогодней елки города в присутствии 25-ти тысяч зрителей - так рождается настоящее чудо.

В 2018 году к параду присоединятся новогодние волшебники из Литвы, Германии, Италии, Грузии, Франции, Финляндии и Армении. Каждый представит перед зрителями в национальных костюмах, расскажет о традиционных блюдах на Новый год и играх, в которые играют на родине. Возглавит шествие главный Дед Мороз страны из Великого Устюга. Он же зажжет огни на главной ёлке Рыбинска.

Масштабный красочный карнавал и, пожалуй, самое яркое предновогоднее событие России. Просто представьте оркестр, украшенные автомобильные платформы со сказочными персонажами, колонну из двух тысяч человек, переодетых в дедов морозов и снегурочек, и всё под предводительством главного (и единственно настоящего) Деда Мороза из Великого Устюга. Всех гостей и жителей ждут сказочные представления, конкурсы на «Лучшее поздравление от Деда Мороза», «Музыкальную визитку Деда Мороза», «Мастерскую морозных дел». Традиционным стало «АвтоНашествие»: автор самого оригинально украшенного автомобиля получает подарок от организаторов. Завершается праздник торжественным зажжением огней на главной городской ёлке, большой новогодней дискотекой и волшебным фейерверком.

Вот такое оно Нашествие Дедов Морозов в бывшей Рыбной слободе - современном промышленном Рыбинске.



Сна мудра, сна всесильна,
Для всех в стране сна едина,
И величава, беспристрастна,
Сна в стране сна всевластна.
С днем Конституции России,
Желаем, чтоб ее все чтили,
Желаем, чтоб сна всегда
Зашитницей для нас была!

Доброта Отзывчивость Милосердие

Выпуск 30

Ноябрь 2018 год



Мы живём в великой стране и порой очень мало знаем об основных документах, определяющих нашу жизнь. Одним из таких нормативных актов является Конституция Российской Федерации. Конституция Российской Федерации - это основной закон России, который имеет высшую юридическую силу, прямое действие и применяется на всей территории РФ. День Конституции отмечают 12 декабря. Праздник, посвященный главному правовому документу страны, причислен к памятным датам и не является выходным.

Основной закон России был принят 12 декабря 1993 года в ходе всенародного голосования. Новая Конституция РФ изменила структуру высших органов государственной власти. В новой Конституции президент РФ был провозглашен главой государства.

В этот день проводятся торжественные заседания, концерты, в школах ученикам рассказывают об основных нормах, перечисленных в главном документе страны.

Российская Конституция имеет давнюю историю. В 1730 году государственный деятель, князь Дмитрий Голицын пытался ввести в России конституционную монархию. Александр I стал первым правителем России, который решил реформировать политический строй в стране путем создания Конституции. В 1820 году был подготовлен проект, получивший название "Государственной уставной грамоты Российской империи", принятие которого было отложено.

Император Александр II погиб в 1881 году в Санкт-Петербурге от рук террориста в день, когда ехал подписывать Конституцию. С его гибелю конституционный процесс в России был прерван.

Первой Конституцией России стали основные государственные законы, принятые в 1905-1906 годах, в результате опубликования Манифеста Николая II "Об усовершенствовании государственного порядка".

Первая советская Конституция, определившая основные принципы устройства нового государства, была принята в июле 1918 года 5-м Всероссийским съездом Советов.

В 1924 году была принята первая Конституция СССР, которая законодательно закрепила образование Союза Советских Социалистических Республик.

Следующая, "Сталинская" Конституция СССР, была принята в 1936 году. Впервые за советское время все граждане признавались равными и могли участвовать во всеобщих, прямых, равных выборах при тайном голосовании.

В период с 1937 по 1977 годы День конституции СССР отмечался 5 декабря.

"Сталинскую" Конституцию в 1977 году сменила "Брежневская", а День Конституции был перенесен на 7 декабря, дату ее принятия. Она стала последней Конституцией советской России, действовавшей вплоть до распада Советского Союза, и пару лет после него. Распад СССР потребовал создания принципиально иного основного закона, отражающего особенности нового государства — Российской Федерации, которым и стала современная Конституция Российской Федерации.



ХОД ВПЕРЕД!

Скандинавская ходьба — лучший вариант движения для поддержания сил.



С возрастом двигательная активность снижается и замедляется обмен веществ. Как следствие — происходит нарушение функций организма: опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания и пищеварения.

Скандинавская ходьба — оздоровительный комплекс для пожилых людей, направленный на поддержание физической активности и хорошего самочувствия.

«Нордическая» ходьба — это популярный вид физической активности, который основывается на технике передвижения с помощью специальных палок, которые по своему внешнему виду напоминают лыжные. Принцип движения основывается на упражнениях лыжников в летнее время.

Главным преимуществом физиотерапии являются естественные движения.

Польза скандинавской ходьбы.

- хороший способ расширить круг знакомств и получить новые впечатления от общения с людьми.
- это хорошее настроение и положительные эмоции, повышение качества жизни.
- улучшается самочувствие человека, чувствуется «прилив» энергии, сил, появляется бодрость.
- повышается работоспособность и активность организма.
- нормализуется давление и снижается риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.
- укрепляется иммунная система.
- улучшается работа легких.
- снижается уровень холестерина.
- улучшаются все обменные процессы в организме.
- налаживается координация движений, что очень важно для людей преклонного возраста.
- укрепляются суставы.



Сахарный диабет -

это хроническое заболевание человека, которое характеризуется длительным повышением концентрации глюкозы в крови и изменениями процесса обмена веществ.

Причиной сахарного диабета может быть разрушение клеток поджелудочной железы, вырабатывающих инсулин или изменение чувствительности тканей организма к инсулину, циркулирующему в крови.

Симптомы сахарного диабета.

Выраженность признаков зависит от степени снижения секреции инсулина, длительности заболевания и индивидуальных особенностей больного:

- частое мочеиспускание и чувство неутолимой жажды, приводящие к обезвоживанию организма;
- быстрая потеря веса, зачастую несмотря на постоянное чувство голода;
- ощущение слабости или усталости;
- неясность зрения ("белая пелена" перед глазами);
- сложности с половой активностью;
- онемение и покалывание в онемевших конечностях;
- ощущение тяжести в ногах;
- головокружения;
- медленное излечивание инфекционных заболеваний;
- медленное заживление ран;
- падение температуры тела ниже средней отметки;
- быстрая утомляемость;
- судороги икроножных мышц;
- кожный зуд и зуд в промежности;
- фурункулез;
- боль в области сердца.

С возрастом вероятность развития сахарного диабета повышается. Поэтому важно ежегодно проходить обследование у врача, сдавать анализ крови на глюкозу. Важно помнить — сахарный диабет опасен развитием осложнений, возможным наступлением смерти от повышенного или пониженного содержания сахара в крови. **Необходимо строго соблюдать рекомендации врача!**

Помните, что при лечении жизнь с диабетом может быть полноценной и качественной!