



ШКОЛЬНЫЙ 2+3=5 ФОРМАТ

Выпуск 7

5 апреля 2016 г.

Доступно и интересно — о самом главном!



*В космической ракете
С названием «Восток»
Он первым на планете
Подняться к звёздам смог.
Поёт об этом песни
Весенняя капель:
Навеки будут вместе
Гагарин и апрель.*

Читайте в номере:

Интересные факты о первом полете

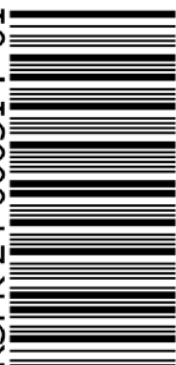
Читают ли дети книги?

Именинники апреля

Даты марта

Всем на заметку

RSPR 24-00031-Г-01



Зарегистрировано в Реестре школьной прессы России. rpr.ru

Интересные факты о первом полете человека в космос

1. До космического корабля Юрия Гагарина провожал не один, а два дублёра. Помимо всем известного Германа Титова, дублёром был Григорий Нелюбов. В отличие от Гагарина и Титова, он не облачался в скафандр, но был готов осуществить полёт в случае особых обстоятельств.

2. За два дня до полёта в космос Юрий Гагарин написал прощальное письмо супруге на случай, если произойдёт катастрофа. В 1961 году это письмо не потребовалось. Жене Гагарина Валентине Ивановне это письмо передадут после авиакатастрофы 27 марта 1968 года, в которой погиб первый космонавт Земли.

3. Полёт «Востока-1» проходил в полностью автоматическом режиме. Это было связано с тем, что никто не мог дать гарантии сохранения космонавтом работоспособности в условиях невесомости. На самый крайний случай Юрию Гагарину был передан особый код, который позволял активизировать ручное управление корабля.

4. Изначально было записано три предстартовых обращения «первого космонавта к советскому народу». Первое было записано Юрием Гагариным, а ещё два – его дублёрами Германом Титовым и Григорием Нелюбовым. Ровно так же было заготовлено три текста сообщения ТАСС о первом полёте человека в космос: на случай успешного полёта, на случай поисков космонавта, а также на случай катастрофы.

Три разных варианта сообщения были положены в три пакета, которые были отправлены на радио, телевидение и в ТАСС. Вскрыть один из них было приказано по специальному звонку из Кремля. Кроме того, изначально было записано три предстартовых обращения "первого космонавта к советскому народу". Первое - самим Юрием Гагариным, еще два – его дублерами Германом Титовым и Григорием Нелюбовым.

5. Перед полётом «Востока-1» произошло ЧП: при проверке герметичности датчик на люке не выдал нужный сигнал. Поскольку до старта оставалось чрезвычайно мало времени, такая неполадка могла привести к переносу запуска.

Тогда ведущий конструктор «Востока-1» Олег Ивановский с рабочими продемонстрировали фантастические навыки, на зависть нынешним



ЧЕЛОВЕК В КОСМОСЕ!
КАПИТАН ПЕРВОГО ЗВЕЗДОЛЕТА—НАШ, СОВЕТСКИЙ!

**Великая победа
разума и труда**
МИР РУКОПЛЕЩЕТ
ЮРИЮ ГАГАРИНУ

Орган
Центрального
Комитета
ВЛКСМ

**КОМСОМОЛЬСКАЯ
ПРАВДА**

К Коммунистической партии и народам Советского Союза!
К народам и правительствам всех стран!
Ко всему прогрессивному человечеству!

ОБРАЩЕНИЕ
Центрального Комитета ВЛКСМ, Президиума Верховного
Совета СССР и правительства Советского Союза

ПРЫЖОК ВО ВСЕЛЕННУЮ

12 апреля 1961 г. в Советском Союзе выполнен на орбиту вокруг Земли первый в истории человечества межпланетный полёт с человеком на борту. Планетно-космическая, космическая программа страны, осуществлённая Советом Советского Социалистического Республик нашим летчиком ГАГАРИНЫ Юрием Алексеевичем, стала историческим событием мирового значения. Впервые человек вышел за пределы земной поверхности и вступил на путь освоения космоса. Это событие является великим шагом в развитии науки и техники, в развитии культуры и искусства. Оно свидетельствует о том, что человек способен преодолеть все трудности и опасности, связанные с полётом в космос. Это событие является великим шагом в развитии науки и техники, в развитии культуры и искусства. Оно свидетельствует о том, что человек способен преодолеть все трудности и опасности, связанные с полётом в космос.

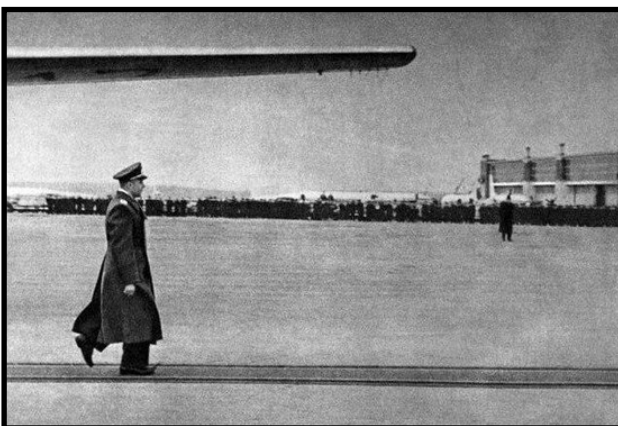
9 часов 52 минуты:
10 часов 15 минут:
10 часов 25 минут:

После успешного проведения конечных исследований и выполнения программы полета 12 апреля 1961 года в 10 часов 55 минут космонавт покинул советский корабль «Восток» совершив благополучную посадку в захолустном районе Советского Союза.

Летчик-космонавт майор Гагарин сообщил: «Прощу доложить партии и правительству и лично Николаю Сергеевичу Хрущеву, что при выполнении первого полета человек, чувствующий себя хорошо, здоров и уверенно на высоте».

Осуществление полета человека в космическое пространство открывает грандиозные перспективы познания космоса человечеством.

12 апреля 1961 года — ТОВАРИЩ, ЗАПОМНИ ЭТОТ ДЕНЬ!



механикам «Формулы-1», в считанные минуты отвернув 30 гаек, проверив и поправив датчик и вновь закрыв люк положенным образом. На сей раз проверка герметичности прошла успешно, а старт был осуществлён в запланированное время.

6. Во время заключительной стадии полёта Юрий Гагарин бросил фразу, о которой долгое время предпочитали ничего не писать: «Я горю, прощайте, товарищи!».

Дело в том, что до Гагарина никто не имел чёткого представления о том, как будет выглядеть прохождение космическим кораблём плотных слоёв атмосферы при спуске. Поэтому Гагарин, как всякий лётчик, увидев в иллюминаторе бушующее пламя, предположил, что космический корабль охвачен пожаром и через несколько секунд погибнет. На самом деле трение жаропрочной обшивки космического корабля об атмосферу – рабочий момент, который происходит при каждом полёте. Теперь космонавты готовы к этому яркому и впечатляющему зрелищу, которое первым увидел Гагарин.

7. Известные кадры съёмки переговоров Юрия Гагарина в кабине корабля и главного конструктора Сергея Королёва на командном пункте – это имитация, сделанная в более поздний период. Впрочем, упрекать в этом участников исторического события вряд ли стоит – в момент реального старта им было просто не до этого. Позже недостающую хронику решили воссоздать, попросив Гагарина и Королёва повторять те же слова, что были сказаны ими 12 апреля 1961 года.

8. На космических кораблях «Восток» не была предусмотрена посадка космонавтов внутри спускаемого аппарата: на высоте 1500 метров пилот катапультировался. Связано это было с тем, что на «Востоках» не было двигателей мягкой посадки, которые обеспечивают безопасное приземление. Кроме того, специалисты опасались «заваривания» люка под воздействием высокой температуры в плотных слоях атмосферы.

Однако из-за посадки вне корабля Международная аэроавиационная федерация отказывалась регистрировать рекордный полёт Гагарина. И тогда советские представители

слукавили, объявив, что первый космонавт приземлился в кабине. Фактические обстоятельства посадки СССР официально признал только в 1964 году.

9. Одна из самых бурно обсуждаемых тем, связанных с полётом Гагарина, – это надпись «СССР» на шлеме космонавта. Возникла она в связи с тем, что в последние годы на гагаринских изображениях надпись очень часто куда-то пропадает. В связи с этим возник вопрос – а как она вообще появилась на шлеме первого космонавта? Как ни странно, но и в этом вопросе нет окончательной ясности. Герой Советского Союза, лётчик-испытатель Марк Галлай, занимавшийся тренировками первых космонавтов и присутствовавший при гагаринском старте, в книге «С человеком на борту» рассказывал, что надпись появилась в самый последний момент. Якобы за 20 минут до выезда Гагарина на старт вспомнили про случившийся перед этим шпионский полёт американца Пауэрса и решили нанести на шлем буквы «СССР», чтобы космонавта не спутали с диверсантом. Буквы рисовали впопыхах, не снимая шлем с головы Гагарина.

В то же время ветераны предприятия «Звезда», которое производит скафандры для космонавтов, утверждают, что надпись была нанесена ещё во время подготовки скафандра к полёту, заблаговременно, и даже указывают фамилию рабочего, выполнившего эту задачу – Давидянц.

10. Одной из самых запомнившихся подробностей о первом полёте человека в космос стали... шнурки. Во время прохождения Юрием Гагариным по ковровой дорожке перед докладом Никите Хрущёву об успешном осуществлении полёта в кадр попали развязавшиеся шнурки на ботинке первого космонавта. Эта бытовая деталь только добавила народной любви к Гагарину. Между тем Сергей Хрущёв, сын Никиты Хрущёва, присутствовавший на той церемонии, уверяет, что шнурки у Гагарина были в порядке. Подвела героя космоса подтяжка для носков. Раньше носки делали без резинок, и на икрах носили подтяжки, чтобы носки не сползали. У Гагарина на одной ноге отцепилась эта резинка, и железная пряжка била его по ноге.

По материалам сети Интернет



Читают ли дети книги?

В одном из номеров мы рассуждали о том, что предпочтительней - книга или фильм. Автор статьи Кристина Черникова пишет о том, что интересно, познавательно и полезно и то, и другое. А сегодня мы хотим более подробно поговорить о чтении книг. В первую очередь мы обратились с вопросами к нашему библиотекарю Ирине Анатольевне Байкаловой.

Корреспондент: Ирина Анатольевна, есть ли возможность у наших учащихся пользоваться фондом школьной библиотеки в условиях капитального ремонта?

Ирина Анатольевна: Да, мы выдаем книги.

Корр.: Снизилось ли количество ребят, пользующихся школьной библиотекой?

И.А.: Конечно, из-за ремонта, у нас нет возможности выдавать все книги, поскольку часть фонда упакована и находится на складе. Выдаем только то, что рядышком хранится.

Корр.: Какие книги, авторы или жанры пользуются популярностью у наших учеников?

И.А.: Пока я не могу точно ответить, поскольку

мы не вели такую статистику. Но в будущем планируем это делать. По своему опыту могу сказать, что все книги нашей библиотеки востребованы. Ребята читают фантастику, любят приключения, детективы, читают классику. Младшая ступень очень любит книги Крюковой Тамары

Корр.: В каком возрасте школьники чаще обращаются в школьную библиотеку?

И.А.: Все классы читают. Просто начальная школа обычно приходит в библиотеку целым классом. Но в каждом классе есть любители чтения. Если вы помните, то мы проводили конкурс на лучшего читателя. Были такие ребята, которые интересовались своим рейтингом. В условиях ремонта взрослые, в частности наши медики, стали больше обращаться к нам. Ведь мы сотрудничаем с Государственной универсальной научной библиотекой Красноярского края,

и имеем возможность пользоваться фондом этой библиотеки.

В этом году мы возвращаемся в родные стены, и читательский спрос обязательно возрастет.



Так же среди учащихся нашей школы мы провели опрос и узнали о том:

1. Читают ли они книги, помимо школьной программы по литературе?
2. Какие литературные жанры их больше всего увлекают?
3. Какие авторы произведений им больше всего нравятся?
4. Какое последнее литературное произведение было ими прочитано (название и автор)?

Все сто процентов опрошенных, сказали, что читают книги. Они предпочитают фантастику, приключения, детективы, фэнтези. Одна ученица ответила, что очень любит поэзию. Любимых авторов было названо великое множество, как отечественных, так и зарубежных:

Сергей Лукьяненко
 Крис Брэдфорд

Михаил Булгаков
 Нил Гейман
 Рей Бредбери
 Виктор Астафьев
 Руэл Толкин
 Нил Гейман
 Шарлотта Бронте
 Агата Кристи
 Алексей Толстой
 Александр Пушкин
 Михаил Зощенко
 Антон Чехов
 Вероника Рот
 Роберт Маркмор
 Джоан Роулинг
 Тамара Крюкова

Последней прочитанной книгой были:

1. "Хорошо быть тихоней" Стивен Чбоски
2. "Мастер и Маргарита" Михаил Булгаков



3. «Никогда» Нил Гейман
4. "Карлик", «451 градус по Фаренгейту» Рей Бредбери
5. "Перси Джексон и Похититель молний» Рик Риордан
6. "Новобранец» Роберт Маркмор
7. "Последний поклон" Виктор Астафьев
8. "Князь Серебряный" Алексей Толстой
9. «Дивиргент» Вероника Рот
10. «Гарри Поттер и философский камень» Джоан Роулинг
11. "Таинственный мистер Кин" Агата Кристи.



Мы обратились к учителям за советом, что бы они посоветовали прочитать нашим ученикам. И вот какие книги и каких авторов они предложили:

1. «Убить пересмешника» Харпер Ли
2. «Генерал и его армия» Георгий Владимов
3. «Республика ШКИД» Григорий Белых и Леонид Пантелеев
4. «Мальчик, которому не больно», «Солнечное затмение», «Эх, вы!» Альберт Лиханов
5. «Ночевала тучка золотая» Анатолий Приставкин
6. Антон Павлович Чехов
7. Надежда Тэффи
8. Джеральд Даррелл
9. «Семьдесят два градуса ниже нуля» Санин Владимир

*Диана Потехина, 7Б
Аня Стамбровская, 7Б*

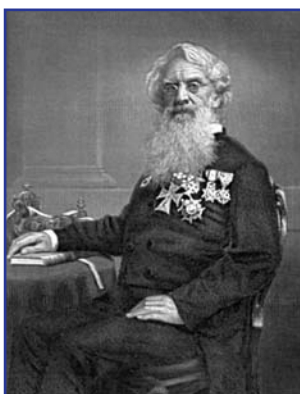
Именинники апреля

- | | |
|--|--|
| 2 апреля Карелина Светлана Александровна | 11 апреля Цедова Наталья Владимировна |
| 5 апреля Медведев Артем 8б | 12 апреля Морозов Глеб 7а |
| 5 апреля Цедова Анна 7б | 12 апреля Сергиенко Матвей 7б |
| 5 апреля Цедова Екатерина 7б | 13 апреля Потапова Нелли Александровна |
| 5 апреля Цынченко Людмила Борисовна | 14 апреля Смирнов Данил 8а |
| 6 апреля Кобаненко Владислав 10 | 14 апреля Бобок Елизавета 6а |
| 6 апреля Путятин Данил 10 | 15 апреля Сивашинская Тая 1а |
| 6 апреля Черных Ольга 1а | 16 апреля Сергиенко Таисия 5 |
| 7 апреля Чурилова Елизавета 8а | 18 апреля Криштопенко Кирилл 9а |
| 7 апреля Легкова Вера 5 | 19 апреля Рыжова Анна 8а |
| 7 апреля Гордейчук Анжелика 3 | 19 апреля Степанова Лидия Федоровна |
| 7 апреля Кострулина Полина 3 | 20 апреля Елистратова Илона 9в |
| 7 апреля Мезенцева Екатерина 2а | 22 апреля Копылова Алена 8а |
| 8 апреля Лобко Светлана Федоровна | 22 апреля Партовский Егор 6а |
| 8 апреля Липатова Валерия 2б | 24 апреля Смирнова Софья 4 |
| 9 апреля Ивашко Арина 9в | 25 апреля Сарапулова Екатерина 7а |
| 9 апреля Баськов Владислав 1б | 26 апреля Кистенев Иван 5 |
| 10 апреля Фролова Валентина Андреевна | 28 апреля Заева Олеся 6а |
| 10 апреля Кузнецова Вероника 8б | 28 апреля Суходоева Дарья 3 |
| 11 апреля Татарникова Анна 10 | 28 апреля Гохфельд Семён 1б |
| 11 апреля Соловей Егор 1а | 29 апреля Копылова Наталья Александровна |
| | 30 апреля Артемьев Кирилл 7б |

Даты апреля

1 апреля - Международный день птиц.
 1 апреля - День смеха.
 1 апреля - День пробуждения домового. Древние славяне верили, что домовый на зиму впадал в спячку и просыпался, когда уже весна полностью вступала в свои права. Со временем про встречу весны и умашивание домового все забыли, но традиция шутить, разыгрывать и обманывать в этот день осталась.
 2 апреля - День единения народов России и Белоруссии.
 3 апреля - День геолога (первое воскресенье апреля).
 6 апреля - Всемирный день мультфильмов. Учрежден в 2002 году Международной ассоциацией анимационного кино и празднуется во всем мире. Аниматоры со всего земного шара обмениваются программами фильмов и устраивают просмотры для благодарной публики.
 7 апреля - День рождения Рунета (1994).
 7 апреля - Всемирный день здоровья. Отмечается с 1948 г. по решению Всемирной Ассамблеи Здравоохранения ООН.
 11 апреля - Международный день освобождения узников фашистских концлагерей.
 12 апреля - Всемирный день авиации и космонавтики. 55 лет с того дня, как гражданин Советского Союза старший лейтенант Юрий Алексеевич Гагарин на космическом корабле «Восток» впервые в мире совершил орбитальный облет Земли. Он совершил один виток вокруг земного шара, продолжавшийся 108 минут.
 13 апреля - Всемирный день рок-н-ролла.
 15 апреля - День экологических знаний.
 17 апреля - Всемирный день науки.
 18 апреля - Международный день памятников и исторических мест. Отмечается с 1984 года по решению ЮНЕСКО.
 18 апреля - 180 лет со дня рождения Николая Васильевича Склифосовского (1836-1904), выдающегося русского хирурга, ученого.
 20 апреля - Национальный день донора.
 21 апреля - 90 лет со дня рождения Елизаветы II Виндзор, английской королевы (1926).
 23 апреля - 125 лет со дня рождения русского композитора, пианиста, дирижера, педагога

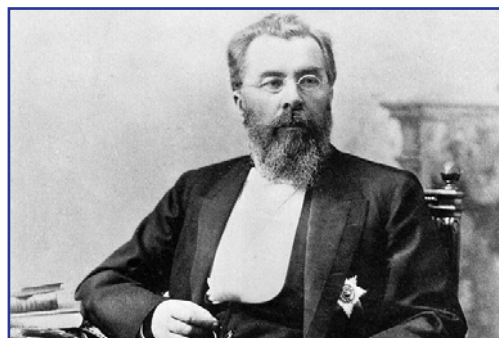
Сергея Сергеевича Прокофьева (1891-1953).
 23 апреля - Всемирный день книги и защиты авторского права.
 23 апреля - 115 лет со дня рождения Леонида Владимировича Занкова (1901-1977), советского педагога. Разрабатывал проблемы психологии памяти, мышления и речи детей.
 24 апреля - Международный день солидарности молодежи.
 26 апреля - День памяти погибших в радиационных авариях и катастрофах (в память событий 26 апреля 1986 года на Чернобыльской АЭС)
 27 апреля - 225 лет со дня рождения Сэмюэля Морзе (1791-1872), американского изобретателя, художника. Наиболее известные изобретения - электромагнитный пишущий телеграф и код Морзе.
 29 апреля - Международный день танца. Отмечается с 1982 г. по решению ЮНЕСКО в день рождения французского балетмейстера, реформатора и теоретика хореографического искусства Жана-Жоржа Новера, который вошел в историю как «отец современного балета».
 30 апреля - День пожарной охраны (Указ Президента РФ 30.04.1999 № 53



Сэмюэль Морзе



Елизавета II,
английская королева



Склифосовский Николай Васильевич

Всем на заметку

Как правило, мамы принимают за дело с энтузиазмом. Правда, редко кто из них признается, что «лепит» из сына такого будущего мужчину, который бы радовал лично ее: тешил бы ее материнское самолюбие успехами (часто – в тех областях, где не удалось реализоваться ей самой), не огорчал бы шалостями, травмами и прочими мальчишескими проблемами. Редкая мать согласится, что желает сыну вырасти несамостоятельным, зависимым от нее, но на практике – вполне может делать для этого все возможное.

Безусловно, этим отличаются далеко не все мамы, и все же тенденция существует. Ведь не было бы на свете столько психологически незрелых мужчин, не способных к семейной жизни эгоистов, если бы не «сыночкины маменьки» – женщины, которых объединяет стремление (чаще всего – подсознательное) компенсировать за счет сыновей собственные неудачи и комплексы.

Как же не попасть в их число? Наверное, стоит обратить внимание на методы воспитания, которыми они пользуются, и сделать соответствующие выводы.

Вредные советы

А вот и подробная инструкция по воспитанию мужчин, которые никому, кроме своих мам, не в состоянии принести счастья.

1. Помните, что сын – это ваше все. Посвятите ему всю себя без остатка. Пусть на нем замкнется круг ваших интересов. Вы уже успели пожить «для себя», теперь же его успехи – это ваши успехи, а его неудачи – ваши неудачи. Махните рукой и на мужа – наверняка он не оправдал ваших ожиданий. Мужчину своей мечты вы вырастите сами.

2. Держите под контролем все, что касается сына, ведь жизнь полна опасностей. Особенно пристально следите за тем, с кем он дружит и кто его обижает, – если что, мгновенно приходите к нему на помощь. Пусть все мальчишки в округе знают: у вашего сына есть грозный защитник – мама. Никогда не оставляйте его наедине с проблемами – всегда подставляйте плечо.

3. Стремитесь оградить сына от трудностей и окружите его комфортом: неизвестно, как в



дальнейшем сложится его жизнь – пусть же юные годы он вспоминает с теплом. Пусть все и всегда у него все будет не хуже, чем у других. Лучше вы недоедите, недоспите, не купите себе какую-то вещь, но сынок не должен ни в чем нуждаться.

4. Пусть сын знает, что он особенный – самый талантливый, самый воспитанный, самый красивый и так далее. На тех, кто с этим не согласен, не стоит обращать внимания – завидуют. Научите сына смотреть на таких людей свысока.

5. Берегите здоровье сына и приучайте его заботиться о себе: пусть он теплее одевается, чтобы не простудиться, пусть не бегаёт на переменах, чтобы не вспотеть, пусть не таскает тяжелый портфель – класса до пятого вы вполне это можете делать сами. В общественном транспорте пусть всегда сидит – в нем сильно качает, а скелет мальчика только формируется. Заблаговременно начинайте копить справки о хронических болезнях (их не может не быть!) для военкомата. С детства внушайте сыну, что в армии ему делать нечего – для здоровья это вредно.

6. Не поощряйте развития в сыне самостоятельности, иначе вы не сможете уберечь его от ошибок. Всегда и во всем ему помогайте, обо всем напоминайте, будьте его будильником и органайзером, делайте с ним уроки, выбирайте за него вуз, факультет, невесту – он еще слишком неопытен для таких серьезных решений.

7. Пусть сын с самого раннего детства знает, что

неподчинение маме – самый страшный его проступок. За непослушание наказывайте: не разговаривайте с ним так долго, как он сможет это выдержать. Пока не раскается, не прощайте. Это трудно, но необходимо для понимания главного: без мамы – никуда!

8. С малых лет внушайте сыну, что с женитьбой ему спешить не стоит. Где

он найдет невесту, обладающую всеми положительными качествами его мамы? Время сейчас уже не то – достойных невест нет, девочки с ранних лет избалованные и меркантильные. Если же у сына с личной жизнью так и не сложится, пусть не отчаивается: у него есть мама – верный друг, который никогда не предаст.

По материалам сети Интернет

Всемирный день здоровья

Ежегодно 7 апреля отмечается Всемирный день здоровья в ознаменование годовщины создания Всемирной организации здравоохранения в 1948 году. Всемирный день здоровья – это глобальная кампания, призывающая каждого – от мировых лидеров до широких слоев населения во всех странах – сосредоточить усилия на одной задаче здравоохранения, имеющей глобальное воздействие.

Тема Всемирного дня здоровья 2016 года – диабет. По оценкам, в 2008 году диабетом в мире страдали 347 миллионов человек, и распространенность этой болезни растет, особенно в странах с низким и средним уровнем дохода. В 2012 году это заболевание стало непосредственной причиной около 1,5 миллиона случаев смерти, причем более 80% из них пришлось на страны с низким и средним уровнем дохода. По прогнозам ВОЗ, к 2030 году диабет станет седьмой ведущей причиной смерти.

Сахарный диабет увеличивает риск развития ишемической болезни сердца и инфаркта миокарда, патологии почек, артериальной гипертензии. Диабет на первом месте среди причин слепоты.

Диабет является хроническим заболеванием, которое развивается, когда поджелудочная железа не производит достаточно инсулина, или когда организм не может эффективно использовать производимый инсулин. Инсулин — это гормон, регулирующий уровень сахара в крови и дающий нам необходимую для

жизни энергию. Если он не может попасть в клетки, где окисляется в качестве энергии, то содержание сахара возрастает в крови до опасных уровней. Диабет разделяется на 2 типа: инсулинозависимый и инсулиннезависимый. Инсулинозависимый диабет выражается в неполноценной выработке поджелудочной железой гормона инсулина. Это приводит к повышению уровня сахара в крови пациента и недостатку глюкозы в клетках организма, так как именно инсулин отвечает за транспортировку этого вещества к клеткам. Чаще всего этот тип болезни возникает у детей и молодых людей. Второй тип диабета называют инсулиннезависимым диабетом. Это заболевание встречается у людей с нормальной массой тела, а также при ожирении.

Возраст пациентов чаще всего составляет 40-45 лет. Также в редких случаях этот тип диабета диагностируется и у юных пациентов. Данный тип диабета обусловлен резистентностью инсулинозависимых тканей к инсулину.

Факторы риска развития сахарного диабета:

По некоторым данным, возникновение сахарного диабета 1-го типа могут спровоцировать: вирусная инфекция, стресс, панкреатит, токсические поражения поджелудочной железы, аутоиммунные заболевания, генетическая предрасположенность. Одними из главных факторов риска развития диабета 2-го типа являются: избыточный вес или ожирение, малоподвижный образ жизни. Немаловажное значение имеет злоупотребление алкоголем.

Какие же симптомы должны насторожить?

Появление общей слабости, неутолимая жажда, потеря в весе, частые и обильные



мочеиспускания, похудание, зуд кожи, нагноения травматических повреждений, ухудшение зрения.

Меры профилактики развития сахарного диабета:

1. Регулярная физическая активность. Любая физическая активность способствует снижению содержания сахара в крови и уменьшает необходимость инсулина.
2. Правильное питание. В дневном рационе должны обязательно присутствовать овощи и фрукты.
3. Борьба с лишним весом.
4. Постоянный контроль артериального давления.
5. Избегание стрессовых ситуаций, достаточное количество ночного сна, необходимого для восстановления сил.
6. Отказ от алкоголя, табака.



На улице весна

Ещё свежо, но солнце светит,
 Зима умчалась без следа,
 Наверно, многие заметят,
 Что так случается всегда.
 Да, это верно, год за годом
 Сойдут снега, бегут ручьи,
 И пробужденье полным ходом
 Внимает вестникам весны.
 Разбудят жаворонки землю,
 Трава даст новые ростки,
 Придёт весна зиме на смену,
 В садах распустятся цветы.
 Пройдёт, быть может, кто-то мимо,
 Другой, плечами лишь пожмёт,
 Поэт воскликнет: «как красиво»,
 Иной же зонт с собой возьмёт.
 И лишь немногие увидят
 Всё небо ярко-голубым,
 Что ежедневно глаза видят,
 Весной покажется другим.
 И солнце светит для них ярче,
 И шум листвы над головой
 С мотивом птиц сольётся жарче,
 В весенней песне зазывной.
 Они по-новому воспримут
 Природы-матери дары,
 Как благодать, дождь тёплый примут,
 Ведь их сердца полны любви.

Ольга Ру



RSPR 24-00031-Г-01

Редакция: 660100, г. Красноярск ул. Пастеровская, 25

Над выпуском работали: Диана Потехина, 7Б; Аня Стамбровская, 7Б.

Редактор: Ирина Константиновна Шрам.

Компьютерная верстка: Людмила Борисовна Цынченко.

Отпечатано: 05.04.2016