



«Эх, весну встречаем, зиму провожаем», - объявили со сцены скоморохи. А тем временем Зимушка уже подъезжала в санях к сцене, где и проходило основное представление, чтобы передать родное Прибайкалье во владения раскрасавицы Весны. Сказочное представление ставили артисты межпоселенческого культурно-досугового центра. Зрители, которых в этот день собралось немало, с удовольствием посмотрели праздничную постановку, особенно радовались дети, а тем, кто посмелее, удалось даже отвежать блинов.

Тем же, кто не захотел быть лишь сторонним наблюдателем, дали возможность посоревноваться. Здесь и чурки на скорость кололи, и блины наперегонки поедали. А мальчишки с удовольствием устраивали бои мешками с соломой. Проходили и более серьезные состязания: армрестлинг и гиревой спорт.

Да и погода 6 марта по-весеннему расщедрилась. В общем, праздник удался на славу.

Было чем на празднике и полакомиться. Помимо блинов, гостей потчевали и мясными блюдами, и сладким чаем с баранками.

Огромное количество зрителей собрала традиционная ледяная горка. Забежать на пятиметровую высоту по скользким доскам не каждый даже решился попробовать. Лишь несколько смельчаков попытались удачу. Даже после того, как лед перед горкой посыпали песком, задача каза-

лась невыполнимой. Осилить горку смог Александр Татарников - помог опыт. Александр ежегодно штурмует её, как видите, успешно. Кстати, награда за покорение вершины вполне соответствовала испытанию - победителю досталась микроволновая печь.

Столб, как я уже отметил, покорился быстро. Взяли его коллективом. Молодые люди быстро соорудили живую лестницу, встав друг другу на плечи, самому верхнему, им оказался Владимир Молчанов, оставалось лишь немного подтянуться и достать до макушки столба. Не знаем, как они будут делить полученный приз - набор посуды, - но ребята еще раз доказали: когда люди вместе, они - сила.

Свою силу показали участники армрестлинговых и гиревых состязаний. В гирях победу одержал Виталий Галичкин, вторым стал Виктор Алексюк (Татаурово), а за армрестлинговым столом побороть всех соперников смог Николай Кустов, второй в этом виде Петр Чернецкий.

Что касается самых маленьких гостей праздника, то они не отходили от лошади, которая в санях возила их по площади.

Олег ДАНИЛОВ.

Расступись, народ, весна идёт!



Послесловие к празднику

Владимир Головин, глава Турунтаевского поселения:

- Организаторы, как правило, не ставят оценку. Ежегодно мы провожаем зиму традиционными видами праздничной программы, - они популярны. Культурные постановки, спорт - всё это неотъемлемая часть праздника. Будут предложения расширить культурную программу - мы с удовольствием рассмотрим их.

Надежда Андреевская, РКДН:

- Праздник прошел замечательно. Люди долго не расходились. Очень много зрителей собралось яркое представление на крыльце дома культуры. Эффектно вспыхнула соломенная масленица. Одним словом, празднично было. Здесь же работала ярмарка. С удовольствием брали мостовское мясо.

Николай Кустов, с. Турунтаево:

- Просто хорошо, когда и погода, и настроение отличное, а когда еще и праздник... Я каж-

дый год прихожу на проводы зимы, стараюсь участвовать в соревнованиях. Иногда везет - выигрываю.

Светлана Бородина, с. Турунтаево:

- Проводы зимы - народный шумный праздник. Всегда весело, и настроение стараешься держать на подъеме. Всегда болею и боюсь за тех, кто покоряет горку. Только не все могут найти для себя занятия. Я же, к примеру, не ползу на столб или гири тягать не пойду. Расширяйте программу, мы только «за».



БУДЕМ здоровы!

При проведении медицинского осмотра в ЦРБ у детей школьного и дошкольного возраста выявляется большое количество плоскостопий. Именно это обстоятельство явилось причиной написания данной статьи, адресованной в первую очередь родителям: обратитесь внимание на ваших детей, своевременно обращайтесь за консультацией врачей, выполняйте их рекомендации!

У наших стоп есть несколько важных функций. Самая очевидная - это опора! - практически весь вес тела приходится на стопы.

Плоскостопие - это статическая деформация стопы, характеризующаяся уплощением ее сводов. Различают врожденное и приобретенное плоскостопие. У большинства людей встречается так называемое статическое плоскостопие. Иногда оно возникает от врожденной слабости связок, чаще всего у лиц, с тон-

кими костями скелета. Но и у ширококостных людей статическое плоскостопие тоже встречается, если они склонны к полноте - ожирению! - своды стоп просто не выдерживают массы тела и деформируются.

Еще одна причина - неудобная обувь. Постоянное хождение на шпильках или на негнущейся платформе настолько меняет биомеханику нормального шага женщин, что неизбежно приводит к плоскостопию.

Следовательно, в основе профилактики и лечения плоскостопия лежит укрепление мышц, сохраняющих свод. Рекомендуется носить удобную обувь и не допускать чрезмерных нагрузок на ноги.

Необходимо особенно подчеркнуть важность борьбы с плоскостопием в детском возрасте, т.к. плоскостопие у взрослых образуется в результате предрасположения к нему в детском возрасте, отсутствия мер его профилактики и своевременного лечения средствами физкультуры. Регулярное выполнение физических упражнений благотворно сказывается на состоянии опорно-двигательного аппарата. Укрепление мышц, связок, суставов на основе общего укрепления организма способствует профилактике деформаций опорно-двигательного аппарата в целом и плоскостопия в частности.

Поскольку плоская стопа встречается у детей чрезвычайно часто (15-23% случаев), для предупреждения развития плоскостопия важно своевременно его выявить и применить профилактические меры. Помочь предупредить плоскостопие у ваших детей могут регулярные занятия коньками, лыжами. Тем же, у кого нет возможности для таких тренировок, рекомендуем специальные упражнения, способствующие развитию и укреплению мышц, связок и суставов, участвующих в нормальной работе сводов стопы.

Комплексы лечебной гимнастики. Для детей от 2 лет и старше в домашних условиях. При исходном положении - ноги врозь, носки повернуты внутрь - выполнять попеременные повороты корпуса вправо и влево с поворотом соответствующей стопы на наружный край. Несколько минут походить на носках. Столько же походить на пятках. Немного походить с поджатыми пальцами ног. Походить с поднятыми пальцами ног, несколько раз в день по 10-15 мин ходить на наружном крае стопы, как «мишка косолапый». Попытаться несколько раз пальцами ног поднять с пола любой мелкий предмет - карандаш. Лечь на пол и двигать сто-

пами влево и вправо, вперед и назад. Сгибать и разгибать пальцы.

С детства приучайте вашего ребенка читать, писать и рисовать, поставив стопу на наружный край. Еще лучше совместить эту пассивную позу с активной гимнастикой: во время сидячих игр и занятий пусть малыш как бы сгребает подошвами в кучу воображаемый песок.

Дополнительные упражнения. Перекачиваться с пяток на носки и обратно. полуприседать и приседать на носках, разведя руки в стороны, вверх и вперед. Стопу надо поглаживать и растирать тыльной стороной согнутых пальцев. Подошвенную поверхность стопы следует массировать от пальцев к пятке. Для массажа полезно использовать специальные резиновые коврики и массажные валики.

Плоскостопие трудно излечить, но можно смириться с ним и чувствовать себя совсем неплохо. Однако, без специальных упражнений и без стелек жить с плоскими стопами вам будет непросто. Вывод напрашивается сам собой: помогите своим ногам, и тогда болезнь будет напоминать о себе только строчкой в амбулаторной карте.

Е. СИЗЫХ, врач-хирург.

ОПОРА — ЕСТЬ!

По данным медстатистики, до 75 % россиян, в т.ч. детей, страдают ПЛОСКОСТОПИЕМ!