Инициативы

«Народный бюджет»

помогает сохранить коми культуру

В рамках соответствующего республиканского проекта в столице региона идет реализация инициативы «Коми ань», направленной на раскрытие роли женщины в традиционной культуре коми народа.

С идеей популяризации национальных традиций выступили представители городского Центра коми культуры.

- В настоящее время институт семьи, а вместе с тем и роль женщины в обществе претерпели значительные изменения. Задача учреждений культуры на всех уровнях – прививать и популяризировать семейные ценности и укреплять статус женщины в семье, – отметила директор учреждения Ольга Камаева.

На сегодня в рамках проекта пошиты костюмы, 19 головных уборов и 20 сарафанов, на стадии пошива находятся передники и пояса. В дальнейшем костюмы будут использовать для выступлений на городских и республиканских мероприятиях.

Кроме того, в августе солисты хора «Эжва катыд» планируют провести в режиме «онлайн» кулинарные мастер-классы, а также по традиционному декоративно-прикладному творчеству – вязанию, вышиванию, ткачеству и лозоплетению.

Также запланированы и концертные программы, которые будут включать коми обряды и песни на коми языке. Проект будет реализован в срок до 31 августа 2020 года.

Региональный проект «Народный бюджет» реализуется по инициативе Главы Республики Коми. Под народным проектом понимается проект, предлагаемый к реализации на территории муниципалитета, сформированный с учетом предложений граждан по следующим направлениям:

– в сфере малого и среднего предпринимательства;
– в сфере культуры;
– в сфере дорожной деятельности;
– в сфере физической культуры и спорта;
– в сфере занятости населения;
– в сфере агропромышленного комплекса;
– в области этнокультурного развития народов, проживающих на территории города Сыктывкара;
– в сфере образования.

Каникулы

Под знаком «Безопасность +»

проходит лето в Сыктывкаре

По инициативе городского управления образования в июле этого года 90 подростков занимались социальной активностью в трудовом объединении «Безопасный город». На базе трех организаций дополнительного образования дети рассказывали жителям столицы о правилах безопасности в городе и на воде.

Во Дворце творчества детей и учащейся молодежи, Центре психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи и Центре детского творчества ребята рассказывали горожанам о плюсах безопасного образа жизни, подробно делились информацией о проектах: «Осторожно – борщевик!», по профилактике ВИЧ, опасности употребления наркотиков, профилактике лесных пожаров. Они разрабатывали также листовки по досугу во время каникул, памятки по безопасности на дорогах и воде. Всего их было распространено около пяти тысяч.

Отряды мэра «Безопасный город» участвовали в профилактических рейдах и патрулировали улицы города. В парке им. Кирова и на спортивных площадках школ проходили рейды по профилактике COVID-19.

В Центре детского творчества участники трудового объединения «Безопасный город» соревновались в городском конкурсе социальной рекламы «Вода ошибок не прощает!». Совместно с волонтерами отряда «Нептун» и инспекторами полиции проводили профилактические беседы, раздавали памятки о безопасном поведении вблизи водоемов, на территории городского пляжа в Кируле.

В Кируле ребята из Центра психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи разместили тематические баннеры собственной разработки «Безопасность на воде».

Во Дворце творчества детей и учащейся молодежи участники разработали профилактические познавательные викторины по комплексной безопасности в быту, в лесу и на воде, по пожарной безопасности для ребят оздоровительного лагеря с дневным пребыванием.

Одним из интересных этапов пребывания в трудовом лагере было знакомство участников с работой сотрудников правоохранительных органов. Для них провели экскурсию в Экспертно-криминалистический центр МВД по Республике Коми, чтобы познакомить с профессией эксперта-криминалиста.

Кроме этого, участники трудового объединения помогли благоустроить ряд городских территорий.

- В конце смены трудового объединения «Безопасный город» подростки высоко оценили организацию и разнообразие проведенных мероприятий, труд педагогов, отметили значимость такого направления работы. Деятельность трудовых объединений «Безопасного города» продолжится и в августе 2020 года. Смена из 80 детей примет эстафету по профилактической работе в Сыктывкаре, – подытожила начальник Управления образования администрации Сыктывкара Ольга Бригида.

Болезни позвоночника начинаются со стоп

Как не пропустить нарушений и избавиться от боли?

Стопа обеспечивает важные функции: амортизационную (гасит энергию удара в момент шага при ходьбе, беге), балансировочную (удерживает тело в нужном положении) и толчковую — за счет переката пятка-носок-пятка обеспечивает сам процесс перемещения во время ходьбы.

Ежедневный контакт с ровными поверхностями пола, тротуаров, неправильная обувь и неравномерные нагрузки вызывают растяжение связок, уплощение стопы. Левая и правая стопы деформируются по-разному. Такая неравномерность приводит к перекосу таза, разной длине ног, искривлению в поясничном отделе позвоночника. Постепенно формируется сколиотическая болезнь.

Кроме того, плоская стопа не может активно гасить ударные нагрузки, и они передаются всему опорно-двигательному аппарату.

В результате страдают коленные, тазобедренные суставы. Как этого не допустить?

ОРТОПЕДИЧЕСКАЯ ОБУВЬ

Лечебно-ортопедическая обувь полезна для детей. Она предупреждает заболевания спины и суставов, защищает от натирания. У нее гибкая подошва для физиологического переката стопы, продленный каблук для разгрузки, дышащее натуральное покрытие. Это поможет сформировать правильную стопу, походку и избежать проблем в будущем.

СПЕЦИАЛЬНЫЕ СТЕЛЬКИ

Во взрослом возрасте ортопедические стельки нужны практически всем. Они правильно распределяют нагрузку, поддерживают свод стоп, повышают устойчивость при ходьбе, снимают ударную нагрузку с пятки, тазобедренных, коленных, голеностопных суставов и позвоночника. Помогают устранить боль и скованность движений.

РЕКЛИНАТОРЫ И КОРРЕКТОРЫ

Если нарушения осанки уже есть, то в ряде случаев может быть назначен реклинатор или корректор осанки. Это ортопедические изделия, обеспечивающее анатомическое выпрямление позвоночника. Реклинатор фиксирует плечевые суставы в положении назад, снимает напряжение мышц ключичной области, оказывает воздействие (отведение) на область верхнегрудного отдела позвоночника, уменьшает объем движения лопаток.

Ортопедические изделия должен подбирать только врач после тщательного осмотра пациента. Травматолог-ортопед скажет, с какой периодичностью носить пособие, назначит упражнения ЛФК, скорректирует образ жизни, чтобы процесс восстановления происходил постепенно и достигался нужный эффект.

Максим КУДРЯШОВ, травматолог-ортопед Института Движения:

На приеме, после оценки параметров стопы, я провожу плантографию – снимок ее свода. Отклонения от нормы выявляются часто. Их мы можем компенсировать за счет ортопедических изделий. Если вовремя не использовать стельки и обувь, или подобрать неправильно, то нагрузка уйдет на ближайшие суставы, позвоночник. Это может привести к появлению боли, перекосам таза или плечевого пояса, а патология стопы может только усугубиться.

Акция!

Прием травматолога-ортопеда – ~~1250~~ **990 рублей***
Ортопедические стельки – **скидка 20%****
Детская ортопедическая обувь – **скидка 25%****

*Предложение ограничено. Действует до 14.08.2020
**Предложение ограничено. Действует до 31.08.2020

Магазин ортопедических изделий Института Движения предлагает большой выбор товаров от лучших ортопедических брендов России и Европы.

Подробности и запись на подбор ортопедических изделий по телефону:
+7 (8212) 400-877.
Октябрьский пр-т, 164. Сайт: indvigo.ru

Лицензия №ЛО-11-01-002278 от 05.11.2019 реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА