Август 2019 года

ВЫПУСК №3

Издается с 2014 года раз в квартал
(в электронном виде)

В этом выпуске:

1. Велосипед не роскошь, а образ жизни **стр. 1**
2. Как выбрать «правильную» мебель? **стр. 3**
3. Как защититься от электромагнитного излучения **стр. 4**
4. Любить себя – это важно **стр.6**
5. Отражая солнечный свет. Польза чая **стр. 8**
6. Профилактика ОКИ, в том числе вирусной этиологии **стр. 9**

Велосипед не роскошь, а образ жизни

Для всех нас велосипед – это что-то изначально существующее, абсолютно простой механизм. А ведь мало кто задумывается об истории велосипеда, о том, что когда-то люди даже мечтать не могли о таком средстве передвижения.



Организм человека обладает большими резервами. Но чтобы раскрыть его возможности и поддерживать в отличной форме, очень важно вести активный образ жизни и давать ему регулярные физические нагрузки. С этой задачей прекрасно помогает справиться велосипед. ***Велопрогулки не только улучшают самочувствие, заряжают энергией, но и приносят удовольствие и служат удобным способом передвижения по городу.*** Поэтому в настоящее время езда на велосипеде является весьма популярным видом тренировок.



Велосипед – приятный, доступный и полезный вид спорта. Принцип «движения» должен стать главным в жизни каждого человека. ***Физические нагрузки на организм должны определяться с учетом возрастных и физиологических особенностей.***

Велосипед – это не просто замечательное развлечение, это отличный способ уменьшить жировые отложения и сбросить лишние килограммы.

Катание на велосипеде приносит нашему организму огромную пользу. Во время велосипедной прогулки улучшается деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Также езда на велосипеде - это отличный способ закаливания и повышения иммунитета. Благодаря учащенному и более

активному дыханию увеличивается уровень кислорода в крови, тем самым улучшается процесс метаболизма, вентилируются легкие, выводятся токсины.

Очень полезна езда на велосипеде людям, страдающим варикозом. Когда ноги совершают вращательные движения, нажимая на педали, кровь в венах начинает бежать значительно быстрее, уменьшаются застойные явления в сосудах.

Регулярные поездки на велосипеде:

- ✓ борьба с целлюлитом и дряблостью кожи;
- ✓ простой и быстрый способ получить гормоны счастья;
- ✓ новые впечатления, возможность привести мысли в порядок и настроиться на позитивный лад;
- ✓ улучшение сна, повышение концентрации и стимулирование мозга.



Катаясь на велосипеде, мы получаем огромный заряд бодрости, улучшается настроение, общее эмоциональное состояние человека. При этом укрепляется нервная система, уходят повседневные заботы и тревоги, снимается стресс.

Но для того, чтобы занятия велосипедным спортом приносили пользу, а не навредили нашему здоровью, необходимо соблюдать некоторые правила:

1. не следует интенсивно кататься сразу после еды (у некоторых при частом катании на велосипеде может возникнуть боль в коленях, так как на них приходится длительная нагрузка).

2. перед поездкой дома нужно сделать несколько приседаний, чтобы разогреть суставы.

3. во время катания на велосипеде важно употреблять достаточное количество жидкости, чтобы не было обезвоживания.

4. чтобы исключить возможность частых падений проверяйте состояние своего велосипеда – регулируйте тормоза, подкачивайте в случае необходимости шины, проверьте не провисает ли цепь.

Суть велоспорта, как стиля жизни - это достигать предела за счет физический усилий и возможностей своего тела, без каких-либо двигателей, сложных систем и крутого нано-оборудования. Выбирайте велосипед в качестве мощного инструмента повышения личностной эффективности и здоровья и катайтесь в удовольствие!

Как выбрать «правильную» мебель?



Выбор качественной мебели зависит, от ряда факторов, и прежде всего от материала, из которого она изготовлена. ***Затяжные простуды, першение в горле, слезотечение, головные боли, нарушение сна (бессонница), депрессивное состояние, чувство нехватки воздуха*** – *это лишь малая толика симптомов, связанных с вдыханием паров формальдегида.*

Наибольшую опасность представляет мебель из древесно-стружечных плит (ДСП), которые используют для изготовления корпусной и кухонной мебели. Это обусловлено технологией производства. ДСП делают из опилок и стружек, а связующим звеном служат фенолформальдегидные смолы. Интенсивное выделение формальдегида может продолжаться в течение полугода. Процесс особенно усугубляется, если помещение с высоким процентом влажности и редко проветривается. Изучение эмиссии (выделения) формальдегида из ДСП является важной составляющей процесса их производства.

Самой экологически безопасной для человека считается мебель, сделанная из ***массива.*** Массив мебели получается после обработки древесных полотен. Однако, высокая стоимость этой мебели не каждому по карману.

Во избежание проблем, связанных с приобретением некачественной мебели хочется дать следующие простые рекомендации:

1. Выбирая мебель обращайте внимание на выделение запаха. Присутствие сильного специфического запаха зачастую свидетельствует о выделении химических веществ;

2. Внимательно изучайте маркировку продукции, где должны быть указаны наименование изделия мебели по эксплуатационному и функциональному назначению, обозначение изделия; товарный знак (логотип) изготовителя (при наличии); наименование страны изготовителя; наименование и местонахождение изготовителя, наименование, юридический и фактический адрес уполномоченного изготовителем лица, импортера; дату изготовления; гарантийный срок (который позволит вернуть бракованный товар), срок службы, установленный изготовителем; единый знак обращения продукции на рынке государств-членов Таможенного союза.

3. Спрашивайте у продавца сведения о сертификате соответствия или декларации о соответствии;

4. При тщательном осмотре обращайте внимание на толщину плит, внешнее покрытие и качество фурнитуры, герметизацию кромок, наличие сколов и царапин, которые могут служить местом «выхода» вредных летучих веществ;

5. Учитывайте предназначение мебели. Для помещений кратковременного пребывания (для кухни и ванной) можно использовать мебель из композитных материалов, а для спальной лучше подойдет массив дерева.

Как защититься от электромагнитного излучения



Все жители земли находятся в зоне действия различных **излучений.** К естественным источникам, таким как солнечное излучение, радиационный фон земли, электромагнитные волны атмосферных явлений, организм человека адаптирован, так как это нормальная среда обитания. А вот искусственное излучение ***является проблемой***.

По данным **ВОЗ** электромагнитное загрязнение окружающей среды является одной из основных проблем человечества. Исследования ученых доказали, что «невидимые волны» гораздо больше вредят здоровью человека, чем предполагалось до недавнего времени. Как обезопасить себя от такого воздействия, если города опутаны линиями электропередач, высоковольтными подстанциями, а наши квартиры напичканы электрической бытовой техникой?

Источниками электромагнитного излучения являются:

- ✓ ***микроволновые (СВЧ) печи, или электродуховки с высокочастотным узлом нагрева;***
- ✓ ***устройства отображения информации: экраны телевизоров, мониторов, планшетов, ноутбуков, игровых приставок;***
- ✓ ***электродвигатели (стиральная машина, холодильник, пылесос, вентилятор, фен);***
- ✓ ***электроприборы, имеющие в своем составе импульсные блоки питания (начиная от зарядного устройства для смартфона, заканчивая компьютером и музыкальным центром);***
- ✓ ***места концентрации электропроводки: электрические щитки, узлы коммутации телевизионного или интернет кабеля;***
- ✓ ***современные экономные приборы освещения (имеют в своем составе блоки питания, работающие на высокой частоте);***
- ✓ ***мобильные телефоны, смартфоны, планшеты с беспроводным подключением к сети;***
- ✓ ***всевозможные беспроводные устройства: наушники, компьютерные мыши, клавиатуры;***
- ✓ ***Wi-Fi роутеры;***
- ✓ ***электронные измерительные приборы: счетчики электроэнергии, система «теплый пол», работающая от электрического тока, электрические системы центрального отопления; электропроводка;***
- ✓ ***радиотелефоны городской сети связи, портативные радиостанции, радиоуправляемые игрушки.***



Кухня – помещение, где мы проводим немало времени. Здесь сосредоточена большая часть бытовых приборов. Каждый включенный в сеть электроприбор имеет свою зону влияния. Так влияние микроволновой печи наиболее ощутимо в зоне полутора метров, чайника, кухонного комбайна и подобного рода приборов – до полуметра, телевизора – полтора-два метра.

Не стоит включать в сеть все приборы сразу. В небольших помещениях электромагнитные поля от электроприборов суммируются, и их воздействие в зонах влияния усиливается. Поэтому важно рационально разместить бытовые приборы в своем доме.

Электромагнитное излучение техники может увеличивать даже неисправная розетка.



Самый главный излучатель – **мобильный телефон**, являющийся неотъемлемой частью повседневной жизни. Наиболее чувствительны к воздействию электромагнитных полей центральная нервная, эндокринная и иммунная системы. Излучение мобильного телефона действует и на тех, кто находится в радиусе 1-3 метра от говорящего. Особенно такое воздействие усиливается в закрытых экранированных помещениях – в лифте, автомобиле, вагоне поезда.

Телевизор и компьютер. Чтобы защититься от электромагнитного излучения компьютера, необходимо располагать системный блок под столом. Рекомендуемое расстояние от монитора – не меньше 70 см. При работе с ноутбуком не следует его держать на коленях. Если приходится долго сидеть за компьютером/ноутбуком, делайте как можно больше 5-минутных перерывов.



Простейшим методом защиты от электромагнитного излучения в квартире является выключение неработающих электроприборов с розетки. ***Даже в отключенном состоянии техника излучает волны, если она включена в розетку.*** Это в первую очередь касается настольных светильников, оргтехники и тех устройств, которые включаются редко (к примеру, кондиционер либо пылесос).

Что касается электропроводки, специалисты рекомендуют тем, кто хочет защитить себя от электромагнитного излучения, использовать для прокладки в стене специальный экранированный кабель.

Любить себя – это важно

Всем известна старая истина о том, что мы не можем любить других, если не любим себя. Любовь расцветает, когда мы даем это чувство другим людям, но любовь всегда начинается с «Я». Любовь улучшает физическое, психологическое и эмоциональное состояние.

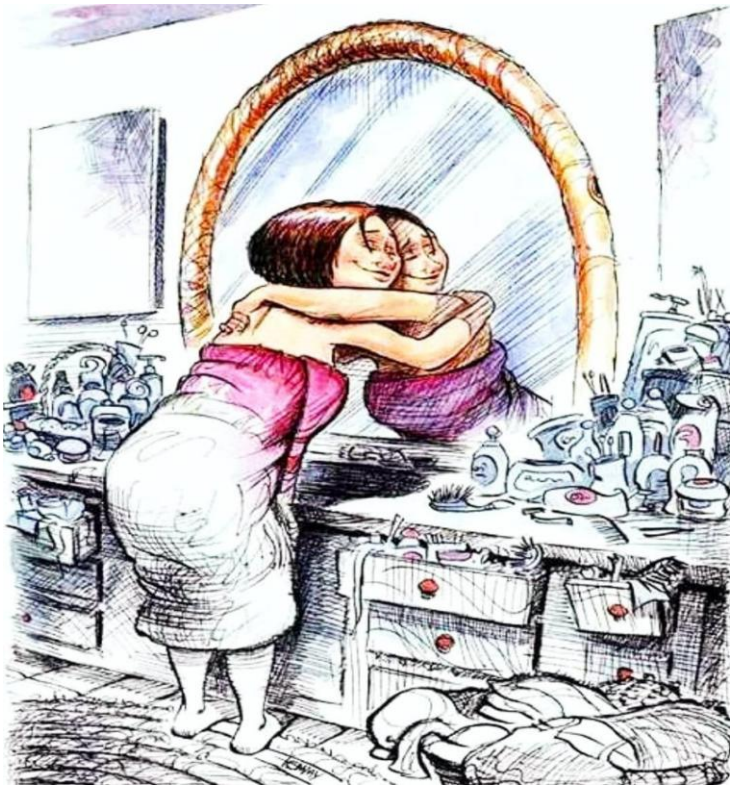
Многие люди воспринимают любовь к себе исключительно с негативной стороны, связывая её чаще с чувством собственного величия. Но адекватная любовь к себе – важный фактор психологического и психического здоровья и внутреннего благополучия, позволяющий держаться как можно дальше от тревожности и депрессии.

Эксперименты свидетельствуют о том, что те люди, которые слишком самокритичны и негативны по отношению к себе, имеют более высокий риск ряда заболеваний (как физических, так и психических), в сравнении с людьми, которые принимают и даже любят собственные несовершенства. Привычка ругать себя за каждую мелочь в конечном итоге обернется потерей чувства собственного достоинства, проблемами с самооценкой и невозможностью почувствовать себя по-настоящему счастливым.

1. Когда Вы любите себя каким есть, Вы признаете, кто Вы есть

Знать свои положительные и отрицательные стороны и принимать их вовсе не значит быть удовлетворенным всеми своими чертами характера. Любить себя не означает, что Вы должны останавливаться на достигнутом.

Любовь к себе помогает осознать, что Вы единственный человек в своем роде, с Вашими уникальными чертами, качествами и возможностями. Это дает огромное чувство уверенности. Когда Вы признаете, кто Вы есть, Вам не нужно сравнивать себя с другими.



2. Это дает Вам уверенности

Люди, которые любят себя, имеют больше шансов получить лучшую работу, продвижение по службе, больше друзей и поклонников.

3. Вы сможете избежать самобичевания

Любить себя – значит быть менее тревожными и депрессивными, а также менее склонным к стрессам и самоистязанию.

4. Когда Вы любите себя, Вы выглядите лучше

Вы можете сосредоточиться на Ваших сильных сторонах, а не беспокоится о Вашей слабости и несовершенствах.

5. Когда Вы любите себя, мир вокруг Вас меняется

Когда мы влюбляемся, все вокруг нас становится более красивым и привлекательным. Любовь к себе не является исключением. Это позволяет смотреть на вещи, людей и жизнь с другой точки зрения, с лучшей перспективы.

Как научиться себя любить?

После того как Вы осознаете, почему нужно любить себя, Вам предстоит проделать немало работы, чтобы научиться испытывать постоянное чувство любви к себе. Для этого необходимо придерживаться ***некоторых эффективных правил поведения.***

- *Повышайте свою самооценку!* Каждый раз, когда Вам кажется, что Вы не справитесь, не сможете, сделаете не так, как надо, говорите себе «Я смогу!».
- *Научитесь ценить себя!* Никто, кроме Вас, этим не займется. Постепенно Вы станете замечать, что и у окружающих возникает аналогичное отношение к Вашей персоне.
- *Хвалите себя!* Лелейте себя как любимого ребенка. Вы же знаете, что если его хвалить, он будет стараться стать еще лучше, и, наоборот, Ваше постоянное недовольство отбивает у него всякий интерес что-то делать. Точно так же строятся взаимоотношения с собственным «Я».
- *Дарите себе подарки* – это будет доказывать, что Вы их на самом деле заслуживаете.
- *Обращайте больше внимания на свои достоинства, чем на недостатки!*
- *Разговаривайте со своим отражением!* Такое поведение может поначалу вызывать у Вас смех, однако постепенно Вы научитесь видеть перед собой красивого, умного и самодостаточного человека, которому нужна Ваша постоянная поддержка и понимание.

Что мы даем, то мы и получаем! Каждый человек – источник собственных переживаний, окружающей действительности и всего остального в ней. Установив гармонию и баланс у себя в сознании, мы то же самое начинаем находить и в жизни.

Любите себя и будьте счастливы!



Отражая солнечный свет. Польза чая

Чай является самым любимым и популярным напитком на планете. По происхождению можно выделить: китайский, индийский, цейлонский, японский, индокитайский, турецкий и т.д. А также выделяется 2 основные категории чая, в зависимости от степени окисления: ***черный*** и ***зеленый.***

В чае содержится каротин, который является предшественником витамина А. ***Витамин А*** улучшает состояние кожи, слизистой, жировой обмен, работу поджелудочной железы, зрение. Много в чае и ***витаминов группы В.*** Благодаря этим компонентам чай полезен при подагре, диабете, заболеваниях печени, язве желудка, нарушениях в работе нервной системы, склонностям к аллергии, кожных проблем.

Кофеин и танин, входящие с состав чая, положительно воздействуют на сердечно-сосудистую систему. При этом нормализуется артериальное давление, разрежается кровь, рассасываются тромбы и холестериновые бляшки, проходят сосудистые спазмы.

При простудных заболеваниях и болезнях органов дыхания, употребление чая согревает горло, стимулирует дыхательную деятельность, увеличивая объем легких, усиливает потоотделение. Чай оказывает стимулирующее и тонизирующее действие на работу нервной системы, снимает сонливость, головную боль и усталость.

Со стороны желудочно-кишечного тракта крепко заваренный чай оказывает благоприятное воздействие на тонус желудка и кишечника, способствует процессу пищеварения, убивает бактерии и гнилостные микроорганизмы. Также вещества, находящиеся в чае, связывают и выводят из кишечника токсины.

Необходимо помнить о том, что употребление чая противопоказано в ряде случаев:

- при заболеваниях желудочно-кишечного тракта (гастрита, язвы)
- при высоком артериальном давлении
- при заболеваниях почек в стадии обострения
- при глаукоме
- при заболеваниях, сопровождающихся высокой температурой тела.

ВАЖНО ЗНАТЬ:

✓ Не пейте больше 3-х чашек чая в день, поскольку большая доза чая не стимулируют пищеварительную систему, а только раздразнят ее. К тому же, может случиться перевозбуждение сердца и сосудов.

✓ Не пейте чай перед сном, т.к. чашка чая, выпитого менее чем за три часа до сна, может послужить причин затрудненного засыпания или бессонницы.

✓ Не запивайте лекарства чаем. В чае более 200 биологически активных веществ, они могут вступить в реакцию с лекарствами.

✓ Не пейте чай, постоявший час и дольше после заварки.

Профилактика ОКИ, в том числе вирусной этиологии

Лето – это благоприятное ***время для развития микроорганизмов***, способных вызывать ***острые кишечные заболевания и пищевые отравления.*** В организм здорового человека возбудители проникают с водой, продуктами питания, через предметы домашнего обихода, белье, игрушки, грязные руки.



Острые кишечные инфекции – это многочисленная группа заболеваний, вызываемых различными микроорганизмами с преимущественным поражением желудочно-кишечного тракта.

Источником инфекции является больной человек или носитель возбудителей кишечных инфекций. Механизм передачи – фекально-оральный, реализующийся посредством следующих путей передачи: контактно-бытового (грязные руки, предметы быта, детские игрушки и соски), водного, пищевого; может быть и воздушно-капельный механизм заражения для кишечных инфекций вирусной этиологии.

При покупке продуктов в магазине, необходимо обращать внимание на дату выпуска особо скоропортящихся продуктов, срок годности и условия хранения во время реализации



Меры профилактики ОКИ, в том числе вирусной этиологии:

- соблюдать правила личной гигиены, тщательно мыть руки с мылом перед приготовлением пищи, перед едой, после посещения туалета, после прихода с улицы;
- для питья использовать бутилированную или кипяченую воду;
- по возможности, как можно дольше кормить детей раннего возраста грудным молоком, т.к. в нем находятся антитела защищающие малыша;
- овощи, фрукты, ягоды тщательно мыть перед употреблением под проточной водопроводной водой, а для маленьких детей еще и кипяченной водой; обязательно нужно мыть фрукты, которые чистятся: апельсины, бананы, мандарины;



- тщательно проваривать и прожаривать продукты, разогревая супы, доводить их до кипения, готовность мяса или птицы определять по цвету

соков (они должны быть прозрачными);

- не покупать продукты у случайных лиц или в местах несанкционированной торговли, где не могут предъявить сертификат качества;
- выделить разделочный инвентарь (ножи и доски) отдельно для сырых и готовых продуктов;
- не допускать соприкосновения готовых продуктов и не прошедших термическую обработку;
- на кухне соблюдать чистоту, не скапливать мусор и пищевые отходы, не допускать появления мух и тараканов.

