ФАКУЛЬТЕТ ЭКОНОМИКИ СЕРВИСА И КОММУНИКАЦИЙ

Совместная работа студентов группы

"Молодежь в борьбе против наркомании и преступности"

2008

Чем больше люди говорят каким то вещам "нет", тем больше притягивают это к себе. Мы против войн, эпидемий, катастроф, неизлечимых болезней, наркомании, алкоголизма…а что в итоге?

Оглянитесь вокруг: вооружённые конфликты, не прекращающиеся ни на минуту, неизлечимые болезни, цунами, землетрясения, наводнения, пожары, невероятный рост числа наркоманов среди всех слоёв населения, преступность и т.д.

Это ужасно! И чтобы исправить ситуацию, каждый человек должен приложить усилия по спасению самих себя. Мы должны принять этот мир таким, какой он есть, любить его, и жить так, как мы должны жить…

Забудем эти ужасные слова, прозвучавшие выше, и те, которые записаны в названии темы… Мы говорим "ДА" здоровью, счастью и любви!

Охрана собственного здоровья - это непосредственная обязанность каждого, он не вправе перекладывать ее на окружающих. Ведь нередко бывает и так, что человек неправильным образом жизни, вредными привычками, гиподинамией, перееданием уже к 20-30 годам доводит себя до катастрофического состояния и лишь тогда вспоминает о медицине.

Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить каждого от всех болезней. Человек - сам творец своего здоровья, за которое надо бороться. С раннего возраста необходимо вести активный образ жизни, закаливаться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены, - словом, добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья.

Здоровье - это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека. Активная долгая жизнь - это важное слагаемое человеческого фактора.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) - это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закаливающий и, в то же время, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье.

Существует три вида здоровья: физическое, психическое и нравственное (социальное):

Физическое здоровье - это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Если хорошо работают все органы и системы, то и весь организм человека (система саморегулирующаяся) правильно функционирует и развивается.

Психическое здоровье зависит от состояния головного мозга, оно характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств.

Нравственное здоровье определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека, т.е. жизни в определенном человеческом обществе. Отличительными признаками нравственного здоровья человека являются, прежде всего, сознательное отношение к труду, овладение сокровищами культуры, активное неприятие нравов и привычек, противоречащих нормальному образу жизни. Физически и психически здоровый человек может быть нравственным уродом, если он пренебрегает нормами морали. Поэтому социальное здоровье считается высшей мерой человеческого здоровья. Нравственно здоровым людям присущ ряд общечеловеческих качеств, которые и делают их настоящими гражданами.

Здоровый и духовно развитый человек счастлив - он отлично себя чувствует, получает удовлетворение от своей работы, стремится к самоусовершенствованию, достигая неувядающей молодости духа и внутренней красоты.

Целостность человеческой личности проявляется, прежде всего, во взаимосвязи и взаимодействии психических и физических сил организма. Гармония психофизических сил организма повышает резервы здоровья, создает условия для творческого самовыражения в различных областях нашей жизни. Активный и здоровый человек надолго сохраняет молодость, продолжая созидательную деятельность, не позволяя "душе лениться".

Здоровый образ жизни включает в себя следующие основные элементы: плодотворный труд, рациональный режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личную гигиену, закаливание, рациональное питание и т.п.

Плодотворный труд - важный элемент здорового образа жизни. На здоровье человека оказывают влияние биологические и социальные факторы, главным из которых является труд.

Рациональный режим труда и отдыха - необходимый элемент здорового образа жизни. При правильном и строго соблюдаемом режиме вырабатывается четкий и необходимый ритм функционирования организма, что создает оптимальные условия для работы и отдыха и тем самым способствует укреплению здоровья, улучшению работоспособности и повышению производительности труда.

Следующим звеном здорового образа жизни является искоренение вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики). Эти нарушители здоровья являются причиной многих заболеваний, резко сокращают продолжительность жизни, снижают работоспособность, пагубно отражаются на здоровье подрастающего поколения и на здоровье будущих детей.

Следующей составляющей здорового образа жизни является рациональное питание. Когда о нем идет речь, следует помнить о двух основных законах, нарушение которых опасно для здоровья.

Первый закон - равновесие получаемой и расходуемой энергии. Если организм получает энергии больше, чем расходует, то есть если мы получаем пищи больше, чем это необходимо для нормального развития человека, для работы и хорошего самочувствия, - мы полнеем. Сейчас более трети нашей страны, включая детей, имеет лишний вес. А причина одна - избыточное питание, что в итоге приводит к атеросклерозу, ишемической болезни сердца, гипертонии, сахарному диабету, целому ряду других недугов.

Второй закон - соответствие химического состава рациона физиологическим потребностям организма в пищевых веществах. Питание должно быть разнообразным и обеспечивать потребности в белках, жирах, углеводах, витаминах, минеральных веществах, пищевых волокнах. Многие из этих веществ незаменимы, поскольку не образуются в организме, а поступают только с пищей. Отсутствие хотя бы одного из них, например, витамина С, приводит к заболеванию и даже смерти. Витамины группы В мы получаем главным образом с хлебом из муки грубого помола, а источником витамина А и других жирорастворимых витаминов являются молочная продукция, рыбий жир, печень.

Питание является необходимым и первым условием жизни. Неудивительно поэтому, что все универсальные естественнонаучные концепции включали в себя как важную и необходимую часть теорию питания. История науки знает две теории питания. Первая возникла во времена античности, вторая - классическая теория сбалансированного питания - окончательно сформировалась в конце XIX - первой половине XX в.

Античная теория питания связана с именами Аристотеля и Галена и является частью их представлений о живом. Согласно этой теории питание всех структур организма происходит за счет крови, которая непрерывно образуется в пищеварительной системе из пищевых веществ в результате сложного процесса неизвестной природы, в некотором отношении сходного с брожением. В печени происходит очистка этой крови, после чего она используется для питания всех органов и тканей. На основе этих представлений были построены многочисленные лечебные диеты, которые должны были обеспечить более легкое превращение пищи в кровь и лучшие свойства последней.

С классической теорией сбалансированного питания тесно связаны широко распространенные представления об идеальной пище и оптимальном сбалансированном питании. Эта теория опирается на балансный подход к оценке и режиму питания, что сохраняет свое значение и в настоящее время. В упрощенном виде этот подход сводится к тому, что в организм должны поступать вещества такого молекулярного состава, который компенсирует их расход и потери, обусловленные основным обменом, работой, а для молодых организмов - также и ростом.

Классическая теория сбалансированного питания базируется на следующих фундаментальных положениях:

1) приток веществ должен точно соответствовать их расходу;

2) приток пищевых веществ обеспечивается за счет разрушения пищевых структур и всасывания полезных веществ - нутриентов, необходимых для метаболизма и построения структур тела;

3) утилизация пищи осуществляется самим организмом;

3) пища состоит из нескольких компонентов, различных по физиологическому значению: пищевых, балластных и токсичных веществ;

4) метаболизм определяется уровнем аминокислот, моносахаридов, жирных кислот, витаминов и некоторых солей, следовательно, можно создать так называемые элементные (мономерные) диеты.

**С детства родители приучают детей к фруктам и овощам, чтобы они были здоровыми. Американский Институт исследования рака сообщает, что диета из большого количества фруктов и овощей снижает риск заболевания раком на 30 процентов. Почему они так полезны? Основная причина заключается в содержании в них хлорофилла.** Растения в процессе эволюции приспособились бороться с болезнетворными организмами раньше людей. Они выработали эффективные химические средства, способные приносить пользу и людям.

Продукты, повышающие общую активность и умственные способности.

Понижают активность: сахар • мед • прочие углеводы, в том числе макаронные изделия • хлеб • алкоголь

Повышают активность: кофеин, белок.

Если с помощью продуктов питания можно воздействовать на течение рака, заболеваний сердца и суставов (артрит) и решать проблемы пищеварения - так называемые хронические болезни западной цивилизации - почему бы не попытаться также повлиять на работу мозга? Оказывается, это можно. Научные поиски привели к открытию связи между характером питания и нашими бодростью, энергией, качеством памяти и внимания, настроением, агрессивностью, мозговой деятельностью, психическим здоровьем или психическими расстройствами. Основные питательные вещества - углеводы, белки, жиры, а также кофеин - оказывают глубокое воздействие на настроение и активность мозга человека.

Незначительный дефицит тех или иных питательных веществ в диете способен со временем накапливаться и нарушать нормальную работу мозга. И если раньше ученые даже не предполагали, что мозг находится под воздействием столь, казалось бы, ничтожных причин, то сейчас с помощью полноценного питания пытаются восстановить нормальную деятельность мозга, и небезуспешно.

Не каждый из нас знает, что нужно научиться культуре разумного потребления, воздерживаться от соблазна взять еще кусочек вкусного продукта, дающего лишние калории, или вносящего дисбаланс. Ведь любое отклонение от законов рационального питания приводит к нарушению здоровья. Организм человека расходует энергию не только в период физической активности (во время работы, занятий спортом и др.), но и в состоянии относительного покоя (во время сна, отдыха лежа), когда энергия используется для поддержания физиологических функций организма - сохранения постоянной температуры тела. Установлено, что у здорового человека среднего возраста при нормальной массе тела расходуется 7 килокалорий в час на каждый килограмм массы тела.

Первым правилом в любой естественной системе питания должно быть: - Прием пищи только при ощущениях голода.

Отказ от приема пищи при болях, умственном и физическом недомогания, при лихорадке и повышенной температуре тела.

Отказ от приема пищи непосредственно перед сном, а также до и после серьезной работы, физической либо умственной.

Очень важно иметь свободное время для усвоения пищи. Представление, что физические упражнения после еды способствуют пищеварению, является грубой ошибкой.

Прием пищи должен состоять из смешанных продуктов, являющихся источниками белков, жиров и углеводов, витаминов и минеральных веществ. Только в этом случае удается достичь сбалансированного соотношения пищевых веществ и незаменимых факторов питания, обеспечить не только высокий уровень переваривания и всасывания пищевых веществ, но и их транспортировку к тканям и клеткам, полное их усвоение на уровне клетки.

Рациональное питание обеспечивает правильный рост и формирование организма, способствует сохранению здоровья, высокой работоспособности и продлению жизни.

Лицам, страдающим хроническими заболеваниями, нужно соблюдать диету.

Оптимальный двигательный режим - важнейшее условие здорового образа жизни. Его основу составляют систематические занятия физическими упражнениями и спортом, эффективно решающие задачи укрепления здоровья и развития физических способностей молодежи, сохранения здоровья и двигательных навыков, усиления профилактики неблагоприятных возрастных изменений. При этом физическая культура и спорт выступают как важнейшее средство воспитания.

Полезно ходить по лестнице, не пользуясь лифтом. По утверждению американских врачей каждая ступенька дарит человеку 4 секунды жизни.70 ступенек сжигают 28 калорий.

Основными качествами, характеризующими физическое развитие человека, являются сила, быстрота, ловкость, гибкость и выносливость. Совершенствование каждого из этих качеств способствует и укреплению здоровья, но далеко не в одинаковой мере. Можно стать очень быстрым, тренируясь в беге на короткие дистанции. Наконец, очень неплохо стать ловким и гибким, применяя гимнастические и акробатические упражнения. Однако при всем этом не удается сформировать достаточную устойчивость к болезнетворным воздействиям.

Для эффективного оздоровления и профилактики болезней необходимо тренировать и совершенствовать в первую очередь самое ценное качество - выносливость в сочетании с закаливанием и другими компонентами здорового образа жизни, что обеспечит растущему организму надежный щит против многих болезней.

Закаливание - мощное оздоровительное средство. Оно позволяет избежать многих болезней, продлить жизнь на долгие годы, сохранить высокую работоспособность. Закаливание оказывает общеукрепляющее действие на организм, повышает тонус нервной системы, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ. Закаливание - это различные мероприятия, связанные с рациональным использованием естественных сил природы для повышения сопротивляемости организма вредным влияниям различных внешних факторов. При сильных и резких холодовых воздействиях терморецепторы реагируют на раздражение, срочно включая в деятельность физическую, а затем и химическую формы терморегуляции. Cистематическое закаливание - испытанное и надежное оздоровительное средство! Воздушные ванны рассматриваются как наиболее нежные и безопасные процедуры. С них обычно и рекомендуется начинать систематическое закаливание всего организма. Высокая эффективность воздействия воды на организм объясняется тем, что ее теплоемкость в 28 раз выше, чем теплоемкость воздуха. С древних времен известна целительная сила воды как испытанного средства, укрепляющего здоровье человека. Солнечный свет обладает поистине изумительной целебной силой, а особенно ультрафиолетовые лучи. Под влиянием облучений повышается тонус центральной нервной системы, улучшается обмен веществ и состав крови, активизируется деятельность желез внутренней секреции. При правильной организации и строгом соблюдении гигиенических правил систематическое купание в ледяной воде, как показали исследования, оказывает благоприятное воздействие на человека: повышается работоспособность, уменьшается заболеваемость гриппом, ангиной и прочими болезнями.

Еще одним важным элементом здорового образа жизни является личная гигиена.

Личная гигиена - она включает в себя рациональный суточный режим, уход за телом, гигиену одежды и обуви. Особое значение имеет и режим дня. При правильном и строгом его соблюдении вырабатывается четкий ритм функционирования организма. А это, в свою очередь, создает наилучшие условия для работы и восстановления.

Неодинаковые условия жизни, труда и быта, индивидуальные различия людей не позволяют рекомендовать один вариант суточного режима для всех. Однако его основные положения должны соблюдаться всеми: выполнение различных видов деятельности в строго определенное время, правильное чередование работы и отдыха, регулярное питание. Особое внимание нужно уделять сну - основному и ничем не заменимому виду отдыха. Если смотреть на сон с физиологической точки зрения, то отношение к нему во все времена было самое разное. Но одно неоспоримо - долголетие немыслимо без крепкого, восстанавливающего силы и разум, сна. Японские медики провели длительный эксперимент (12 лет!). В результате выяснилось, что те, кто спят семь часов в сутки, живут дольше, чем все остальные - кто спит восемь-девять или шесть часов. Оказалось, что женщинам надо спать чуть больше, чем мужчинам, а в зимнее время мы должны проводить во сне чуть больше времени, чем летом. Главное помнить о том, что спать больше, чем нужно, почти так же вредно, как и не досыпать. Идеальное число для сна 7-8 часов. Но при современном темпе жизни "недосып" встречается чаще, чем избыточный сон. В последнее время распространилась так называемая "сонная булимия" - когда люди, не досыпающие в течение рабочей недели, "отрываются" в выходные и половину субботнего дня проводят в постели. Увы, это полный самообман, организм обмануть невозможно. Он может ответить на это серьезными осложнениями. Поэтому разумнее (хотя и сложнее) жить по единому расписанию и в будни, и в выходные. Как придти к этому? Ведь у взрослых, особенно в период "карьерного роста" очень многое делается именно за счет сокращения сна. А творчество? Ко многим Муза является за полночь... Например, Леонардо да Винчи отменил ночной сон вообще, зато каждые четыре часа в сутки ложился вздремнуть на пятнадцать минут. В итоге, на сон у него уходило полтора часа. Но этот пример, скорее исключение, чем достижимое правило. Российское дворянство практиковало послеобеденный сон. Ночной - уходил на балы и развлечения. Во многих средиземноморских странах и сегодня существует традиция делить сон на ночной и послеобеденный. Поспать после обеда любили Папа Римский Иоанн Павел II и Черчилль. Врачи утверждают, что именно благодаря сиесте снижается риск сердечно-сосудистых заболеваний. Конечно, это не вредно, но жизнь современного города, офисная работа могут дать лишь короткую передышку на время обеда. Поэтому ночной отдых отменять нельзя. Иногда заснуть не составляет труда, но в стрессовых ситуациях человек теряет покой и не может себя контролировать. "Отключиться" не помогают ни самовнушение, ни подсчёт овечек и слоников. Ни-че-го.

Есть правила, которые выработало человечество в погоне за плодотворной, радостной жизнью. И первое из них гласит - не надо обкрадывать себя самого. Сон - это великое благо, посланное человеку Природой. Сновидение - это мышление в подсознании. Они - источник идей, решения продуктивно, чтобы проснувшись, вы ощутили радость жизни.

Для этого надо помнить о некоторых правилах.

Надо исключить прием пищи непосредственно перед сном. За два часа до него можно съесть что-то лёгкое. Например, овощи, фрукты, кисломолочные продукты.

Ложиться желательно не позже 22-23 часов. Для нормального ночного сна вполне достаточно 5-6 часов. Самое полезное время - с 23.00 до пяти часов утра. В любом случае сон обязательно должен захватывать время от двух ночи до четырех часов утра. В это время сон самый сильный, нужно постараться поспать в это время хотя бы один час. Днем спать не стоит, и особенно нежелательно - перед закатом солнца.

Продолжительность сна зависит от той пищи, которую вы съели за день: чем её меньше, тем меньше требуется сна. Долгожители спят не более 4-6 часов. Трехсменный режим работы, особенно график, когда смена меняется каждую неделю, очень вредны для здоровья.

Спать рекомендуется головой на север (или на восток). Требование правильной ориентации тела в пространстве связано с необходимостью согласования электромагнитных полей. Направления движения волн земной коры и человека должны совпадать. Используя этот метод, академик Гельмгольц даже лечил людей.

Спать надо на твердой ровной поверхности. Особенно тем, кто перенес травму позвоночника, и больным радикулитом. На мягких перинах тело прогибается, "тонет", а это вызывает нарушение кровоснабжения спинного мозга и различных органов. Они оказываются зажатыми. Это приводит к защемлению нервных окончаний.

Идеально, если кровать (хотя бы под матрацем) из неокрашенных и не покрытых лаком досок. Но неплохо и просто установить на сетку или другую основу лист фанеры. Сверху можно положить в 1-2 слоя ватное одеяло и плед или обычный ватный матрац. Если вы здоровы, то лучше обходиться без подушки, либо ограничиться тонкой и достаточно плотной подушкой. Это поддерживает в нормальном состоянии шейный отдел позвоночника, улучшает мозговое кровообращение, способствует нормализации внутричерепного давления, предупреждает образование морщин на лице и шее.

Но больным с сердечно-сосудистой недостаточностью и бронхиальной астмой не стоит отказываться от подушки до излечения основного заболевания. В периоды обострения можно воспользоваться и двумя-тремя жесткими подушками.

Спать желательно обнаженным. Насколько это возможно, на ваш взгляд. Если холодно, лучше накрыться лишним одеялом.

Худший вариант -спать все время на животе. Лучше всего - на боку, переворачиваясь несколько раз в течение ночи с одного бока на другой (переворачивание происходит автоматически), чтобы не перегружать почки и другие органы. Можно спать на спине.

Ночные сквозняки очень вредны, они приводят к насморку и простуде. Лучше всего открыть форточку, но плотно закрыть дверь. Или оставлять открытым окно в соседней комнате и не закрывать двери. Понижения температуры можно не бояться, главное - избегать сквозняков. В крайнем случае, можно как следует проветривать спальню перед сном. многих жизненных ситуаций. Сны посылают нам предостережения и предвосхищения. Это такая же творческая сторона жизни, как наша явь. Дэвид Огилви - гений рекламы - увидел свои лучшие находки в своих снах. И таких творческих озарений множество. Поэтому, спите

Чтобы не простудиться - можете спать в носках. Только они должны быть без резинок.

Лучше вставать не по будильнику, а по "внутренним часам". В крайнем случае, путь вас разбудит приятная мелодия.

Не залеживайтесь в постели! Как только проснулись, надо улыбнуться, потянуться, сбросить одеяло и подняться. Обычно мы смотрим на часы: Ой, еще только 5! И опять - в постель. Если вы проснулись, значит, выспались.

Перед сном освободитесь от переживаний уходящего дня. Есть мудрый афоризм: "Спокойная совесть - лучшее снотворное". Вспомните прошедший день, что было хорошего в течение прожитого дня, какие законы были нарушены и т.д. Самоанализ можно проводить в любом положении, но лучше всего - лежа на спине с вытянутыми ногами и руками, обращенными ладонями вверх. Так чтобы мышцы всего тела были расслаблены. Если ноги сильно устали, лучше принять такую позу: лечь на спину, согнуть ноги и подтянуть их к груди. Такая поза способствует отдыху вен ног, облегчает кровообращение и работу сердца.

**Если вас "достала" бессонница**, то наихудший выход из положения - снотворное. Дейл Карнеги предлагает встать и работать или читать, до тех пор, пока вы не почувствуете сонливость. В этом есть резон. Так что не надо мучить себя, ворочаясь с боку на бок, лучше встать и заняться делом.

Помните, что никто еще не умер от недостатка сна. Беспокойство из-за бессонницы обычно приносит больший вред, чем она сама.

Расслабляйте свое тело. Очень хорошо перед сном полежать на полу, но не очень долго. Затем перелечь в постель.

Физические упражнения - ваши союзники в борьбе за крепкий сон. Доведите себя до такой усталости, чтобы вы были не в состоянии бодрствовать. Физические упражнения хороши в любое время дня, только в последние 2-3 часа до сна нежелательны интенсивные тренировки. Очень полезны прогулки на свежем воздухе. Сделайте для себя правилом после ужина одеваться и выходить из дома. Закаливающие процедуры, которые нормализуют работу нервной системы, только плюс для вашего здоровья.

Не спите днем! Даже если возникнет сильная сонливость, лучше сходить погулять, тогда вы "сбережёте" свой заветный ночной сон.

В вечерние часы никакого кофе, крепкого чая и других стимуляторов.

Вставать с постели быстро - это дает долголетие. Но прежде - проделайте упражнение для пробуждения. Исходное положение: лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки. Упражнение состоит из трех частей:

1. потянуться одновременно кулаком и пяткой одной стороны тела, например, левой;

2. потянуться кулаком и пяткой другой стороны (правой); сжаты в кулаки. Упражнение состоит из трех частей:

1. потянуться одновременно кулаком и пяткой одной стороны тела, например, левой;

2. потянуться кулаком и пяткой другой стороны (правой);

3. потянуться обеими руками и ногами вместе.

И так - три-пять раз. Это упражнение предупреждает радикулит, пояснично-крестцовые заболевания. Если не хочется вставать, то сделайте массаж ушей, постучите ладонями по лбу, щекам, груди, бедрам. Помогите себе!

Изучение заболеваемости привело к выводу, что причиной подавляющего большинства заболеваний являются различные нарушения режима. Беспорядочный прием пищи в различное время неизбежно ведет к желудочно-кишечным заболеваниям, отход ко сну в различное время - к бессоннице и нервному истощению, нарушение планомерного распределения работы и отдыха снижает работоспособность.

Режим имеет не только оздоровительное, но и воспитательное значение. Строгое его соблюдение воспитывает такие качества, как дисциплинированность, аккуратность, организованность, целеустремленность. Режим позволяет человеку рационально использовать каждый час, каждую минуту своего времени, что значительно расширяет возможность разносторонней и содержательной жизни. Каждому человеку следует выработать режим, исходя из конкретных условий своей жизни.

Важно соблюдать следующий распорядок дня:

Вставать ежедневно в одно и тоже время, заниматься регулярно утренней гимнастикой, есть в установленные часы, чередовать умственный труд с физическими упражнениями, соблюдать правила личной гигиены, следить за чистотой тела, одежды, обуви, работать и спать в хорошо проветриваемом помещении, ложиться спать в одно и то же время!

Так вот, давайте еще раз продумаем свои жизненные задачи и цели, выделив тем самым время для укрепления своего здоровья.

Хотя регулярные физические упражнения не столь важны, как правильное питание, они поддерживают здоровье, предохраняют от заболеваний и, чему все больше свидетельств, замедляют процесс старения. Упражнения полезны для мужчин в любом возрасте, поскольку обычная дневная активность редко может обеспечить достаточную физическую нагрузку. За исключением тех, чья профессия предполагает интенсивные тренировки (профессиональный спорт, балет и т.п.), любой мужчина, желающий насладиться эффектом физических упражнений, должен предпринять для этого специальные усилия.

## Интересные новости о здоровье

Австралийские ученые из Квинслендского университета пришли к выводу, что во время смеха человек видит окружающие его предметы по-другому в буквальном смысле. В обычном состоянии каждый глаз человека посылает изображение в свою область мозга, а мозг переключает внимание с одного образа на другой, создавая то, что называется бинокулярным зрением. Когда же мы смеемся, изображения накладываются друг на друга, и мы видим перед собой плоскую картину. С медицинской точки зрения это очень серьезные различия, служащие подтверждением того, что когда человек счастлив, его мозг находится физиологически в ином состоянии.

Как теперь выяснилось, упоминание о любовном сумасшествии не просто красивая поэтическая метафора. Любовь действительно может стать причиной тяжелого эмоционального шока. В наиболее тяжелых случаях "заболевание" может даже привести к смертельному исходу, сообщает журнал Британского общества физиологов. На протяжении веков мании и депрессии, связанные с романтической любовью, считались не более, чем естественным состоянием человеческого мозга. Теперь же ученые пришли к выводу, что эти состояния во многих случаях нельзя считать естественными, поскольку именно они становятся причиной болезненных навязчивых состояний, а порой и ведут к суициду. Хотя в настоящее время существует огромное число исследований, посвященных проблемам психосексуального здоровья и проблемам нарушения взаимоотношений, по существу, еще очень мало сделано, чтобы лучше разобраться в специфической "болезни". На что рекомендуется обратить внимание практикующим врачам.

С 1962 года ученые начали одно из самых знаменитых и широкомасштабных исследований, проводя мониторинг состояния здоровья 17 тысяч выпускников Гарварда, обучавшихся там с 1916 по 1950 год. Многие результаты не вызывали удивления - здоровье курильщиков и людей с повышенным давлением оставляло желать лучшего, однако анализ физической активности выявил интересные данные.

На первый взгляд, в них не было ничего особенного. В конце концов, активный, разумный мужчина обычно и питается лучше, и не набирает лишний вес, и меньше пьет и курит. Все это позволяет ему поддерживать здоровье на более высоком уровне. Однако исследователи исключили из рассмотрения все положительные факторы, сосредоточившись на изучении пользы только от физических упражнений.

Мужчины, еженедельно сжигавшие 2 тысячи калорий, отличались заметно более крепким здоровьем, чем расходовавшие менее 500 калорий. Количество случаев сердечно-сосудистых заболеваний у первых было меньше на 30%, рака - примерно на 20%. Даже несчастных случаев со смертельным исходом и самоубийств среди них было отмечено меньше.

У бывших членов спортивных команд Гарварда, по окончании учебы ведущих сидячий образ жизни, показатели здоровья были не лучше, чем у тех, кто и в колледже не проявлял физической активности. Студенты, избегавшие занятий спортом во время учебы, но физически активные позднее, по показателям явно выигрывали.

Оказалось, что у мужчин, занимающихся спортом, лучше сон. Они также меньше подвержены стрессам, депрессии, запорам и головным болям; а кроме того, более уверены в себе. Спортивные упражнения укрепляют не только мускулы, но и кости, поэтому физически активные мужчины с возрастом реже страдают остеопорозом и мышечной атрофией.

У мужчин, регулярно делающих упражнения, снижается кровяное давление. Падение уровня холестерина остается под вопросом, но точно известно, что он не повышается. Упражнения не способствуют растворению отложений холестерина - для этого требуется правильная диета. Но занимающийся спортом мужчина испытывает меньше последствий сердечно-сосудистых заболеваний, включая инфаркты. У него также ниже риск заболевания диабетом, раком прямой кишки и психическими расстройствами.

Что касается стрессов, то в университете Южной Калифорнии наблюдали за двумя группами студентов. В одной группе учащиеся принимали транквилизаторы, но не занимались спортом, а в другой - наоборот. Студенты второй группы оказались более спокойными, среди них было меньше психических расстройств. Одна из ведущих теорий объясняет антистрессовый эффект физических упражнений тем, что у людей, регулярно занимающихся ими, в мозге повышается уровень гормона норадреналина, действующего успокаивающе.

Последние исследования специалистов из британского Королевского колледжа тоже подтвердили вероятный вред здоровью от использования мобильных телефонов.13 из 16 человек участвовавших в эксперименте (точное описание которого не приводится) сообщили об ухудшении общего состояния, головной боли и сонливости. Незадолго перед этим в исследовании ирландской Doctors' Environment Association были приведены данные, что от 1 до 5 процентов населения чувствительны к излучению мобильных телефонов и могут испытывать болезненность в результате.

Пожилые женщины, в пище которых относительно высок процент протеинов из красного мяса и молочных продуктов имеют повышенный на 40-44% риск серьезных сердечных заболеваний. В первую очередь это касается увлекающихся специальными диетами. Хотя подобные диеты и могут существенно помочь в снижении веса и уровня холестерина в крови, они очень негативно сказываются на работе сосудов и сердца. "Заменить белый хлеб и другие высококалорийные углеводы на стейк и масло - это путь в никуда", - утверждают исследователи из Майо клиник, США. Риск исходит непосредственно от протеинов, а не жира или других составляющих продуктов. Аналогичное действие с протеинами красного мяса оказывают молоко, сливки, мороженое, йогурты и сыры. Рыба и куриное мясо гораздо более здоровый выбор, считают исследователи. Но еще полезнее стараться употреблять "овощные протеины", содержащиеся в бобовых, орехах и т.п.

Исследователи из клиники Майо (США) пришли к выводу, что страдающие ревматоидным артритом подвержены приступам сердечной недостаточности с тяжелыми последствиями в два раза чаще по сравнению с неподверженными артриту. Причем этот риск оказался несвязанным с традиционными факторами, вызывающими сердечно-сосудистые заболевания, как диабет, чрезмерное употребление алкоголя, повышенный уровень холестерина, высокое кровяное давление и избыточная масса тела. Причина остается пока неизвестной и подлежит выяснению. Тем не менее исследователи рекомендуют таким больным бдительнее следить за традиционными факторами риска и своевременно ставить в известность лечащих врачей о чувстве повышенной усталости.

С кем мы будем счастливы в браке? Специальное исследование, проведенное физиологами из Университета штата Айова (США), сильно поколебало распространенное убеждение, нашедшее свое выражение в формуле: "противоположности притягиваются". Фактами было подтверждено, что хотя схожие мнения, общие убеждения и являются неплохой основой для первоначальной симпатии, они абсолютно не связаны с тем, насколько супруги будут удовлетворены совместной жизнью. Зато одинаковые персональные черты характера гораздо более важны, когда дело доходит до брака. Также было замечено, что личностям, выделяющимся из общего ряда своими персональными чертами, например, особой эмоциональностью, открытостью, страстностью или даже большой добросовестностью, реже удается чувствовать себя счастливыми в браке. То, что противоположные черты характера могут на время сильно увлечь, исследователи признали, однако, по их мнению, в большинстве случаев это "фатальное влечение". Например, интроверта могут восхитить яркость и общительность экстраверта, но спустя время те же качества будут представляться легкомысленностью и самолюбованием. Подводя итог, американские исследователи советуют не забывать, что счастливым в браке окажется тот, кто нашел спутника жизни похожего на себя

Рассказывают, что один из учеников Сократа, когда собрался жениться, спросил у учителя, правильное ли решение он принял. И получил ответ: - Поступай как знаешь. Все равно потом будешь жалеть. Похоже, действительность подтверждает слова мудреца. Сегодня, как и тысячелетия назад, брак чем-то напоминает осажденную крепость: те, кто находится снаружи, страстно мечтают туда ворваться, а те, кто внутри - благополучно выбраться. Редкие исключения подтверждают общее правило. И невольно возникает вопрос: неужели продолжительность семейного счастья ограничивается медовым месяцем, и не существует супругов, абсолютно довольных друг другом в совместной жизни? О семейных проблемах говорят и пишут часто, о семейном счастье - гораздо реже. И это понятно. Болевые точки беспокоят. А вот своего счастья человек, как правило, даже не замечает. Если задумался - а есть ли оно? - значит что-то уже не в порядке. А уж если счастье действительно есть, то вроде бы не о чем и рассуждать. Может быть, именно потому счастливые семьи не привлекают всеобщего внимания, что они немногословны и неслезливы.

Социологи бьют в набат: современная семья в кризисе! В подтверждение приводятся удручающие данные статистики. Однако, если разобраться, то в делах житейских, касающихся отдельного человека или отдельной семьи, статистические данные звучат не особенно убедительно. Почему человека должен беспокоить процент разводов на одну тысячу браков, если для него не является важной абстрактная тысяча, а важен лишь один-единственный брак - его собственный? Итак, на фоне общегосударственной печали о кризисе семьи, существуют все-таки счастливые супружеские союзы. К сожалению, они действительно не составляют большинство. Тем интереснее разобраться, на чем же все-таки основано благополучие тех, избранных, счастливых... Может быть, зная природу семейного счастья, кому-то будет легче достичь гармонии в собственной семье.

Прежде всего, необходимо уяснить, что брак стабильный и благополучный и счастливый брак - это не совсем одно и то же. Весьма интересны результаты одного массового опроса: психологи предлагали анонимную анкету людям, состоящим в браке и не собирающимся разводиться. Вот основной вопрос, который был задан супругам: "Если бы сегодня вы снова выбирали свою половину, остановился ли бы ваш выбор на том, с кем вы сегодня живете?" К удивлению исследователей, лишь половина опрошенных ответили "да". Остальные либо затруднились ответить, либо заявили, что выбор был бы иным. При том, что их семьи существовали вполне стабильно...

Стабильность семьи, как оказалось, вовсе не означает полного удовлетворения браком. Счастливы оказываются те супруги, которые, пережив вспышку любовного ослепления, смогли не разочароваться друг в друге, а вместе поддерживать огонь. Причем, вовсе необязательно огонь должен начинаться с пожара - достаточно и простого стремления двух людей вместе согреться. Наверное, с этим не согласятся юные романтики, но для семейного счастья любовная страсть вовсе не является обязательным условием. Существует психофизиологическое объяснение динамики любовных отношений. Ученые пришли к выводу, что любовные эмоции имеют биохимическую природу. Обморочное состояние из-за избытка чувств, бурное возбуждение, несдержанные порывы - все это напрямую связано с синтезом в организме вещества фенилэтиламина.

Со временем, пессимистически заявляют ученые, организм привыкает к этому веществу, и бурной любви наступает конец. Период привыкания - приблизительно 4 года. По статистике, многие браки распадаются именно в этот срок. Если же период биохимического привыкания благополучно переживается супругами, то в действие вступают другие вещества - эндорфины. Они сообщают человеку чувство спокойствия и удовлетворенности.

Так что же, семья, которая не распалась по прошествии нескольких лет, продолжает существовать лишь по инерции? Вовсе нет. Конечно, юный Ромео готов умереть за возлюбленную, а зрелый супруг не торопится умирать от избытка чувств. Но это и понятно - он озабочен тем, как сделать семейную жизнь более комфортной и радостной. И старается он не столько ради себя, сколько ради всей семьи. А если такое стремление супругов взаимно - это и означает семейное благополучие. И наоборот, когда начинаются взаимные подсчеты, кто кому должен и сколько недодал, угли семейного очага подергиваются холодным пеплом. Если верить классику, все счастливые семьи похожи друг на друга. Во всех счастливых семьях есть традиция собираться вечером за ужином для общения. Общаться можно на любые темы - обсуждать новости, события за день. Есть только 2 условия - такие "посиделки" за ужином, должны происходить не реже, чем 5 раз в неделю. И телевизор на время ужина лучше выключать! Если вы поглощены сериальными страстями на экране телевизора, разговор "по душам" за ужином никогда не состоится!

Преимущества совместных семейных ужинов огромны. Во-первых, это помощь детям, овладевающим языком. Им, конечно, надо читать книжки, но с ними надо и разговаривать - а когда еще это делать, как не во время ужина! Во-вторых, такие семейные ужины дают чувство семейной сплоченности. Даже если за ужином обсуждается крайне неприятная ситуация, у членов семьи остается уверенность, что вместе можно преодолеть трудные времена.

В который раз доказано - счастье не в деньгах. У счастливых семей есть и другие отличительные особенности. Любопытно, что они не связаны ни с экономическим статусом семьи, ни с положением в обществе, ни с религиозной или этнической принадлежностью членов семьи.

Помимо дел, связанных с заботой о детях, у матери и отца в счастливых семьях обязательно есть свои собственные увлечения. У каждого члена счастливой семьи в доме есть свой уголок, где можно побыть в одиночестве. И есть место, где семья традиционно собирается вместе - чаще всего это кухня.

В счастливой семье очень мало жестких правил поведения. И чем меньше, тем лучше! Оба родителя в счастливой семье работают - неважно, в офисе или из дома. Детям позволяется брать на себя ответственность - особенно за пределами дома. Даже в подростковом возрасте они зачастую путешествуют в одиночку. Ну, и конечно, в счастливой семье, как и в любой другой, не обходится без конфликтов - но все члены семьи уверены - какой бы силы этот конфликт ни был, семья не развалится!

Их благополучие может быть выстроено на разной основе. Примечателен такой случай: к молодому психологу обратился за советом его товарищ, собравшийся жениться. Зная своего друга как человека мягкого и слабовольного, а его избранницу как женщину волевую и энергичную, специалист поспешил прогнозировать будущему мужу положение подкаблучника. Свадьба все же состоялась. Было это без малого двадцать лет назад. Семья благополучно существует и по сей день.

Действительно, роли в ней распределились несколько своеобразно. Все ответственные решения принимает жена, но она вовсе не диктует их мужу, а доброжелательно обсуждает с ним. При этом ее аргументы ненавязчиво подсказывают мужу то единственное решение, которое она предварительно обдумала. Когда же супруг глубокомысленно сообщает ей ее же решение - она с готовностью соглашается: "Конечно, дорогой, как ты решил, так мы и поступим". Впрочем, это касается только действительно важных решений. По пустякам жена вполне позволяет ему проявлять подлинную самостоятельность.

Возможно, консультант предвидел именно такую ситуацию. А неутешительно прогноз звучал лишь потому, что его самого категорически не устроило бы такое распределение ролей. Но это непростительная ошибка - примерять на себя жизненную ситуацию, как одежду с чужого плеча. А людей, о которых шла речь, создавшееся положение вполне устроило: каждый получил роль, соответствующую душевному складу.

Счастье - неуловимо тонкая материя. Оно крайне трудно поддается теоретическому обоснованию. Каждый ищет его сам, вопреки всем советам и примерам. Но некоторые общие критерии все же существуют. И потому, оспорив один афоризм Льва Толстого, нельзя не согласиться с другим: "Только тогда легко жить с человеком, когда не считаешь ни себя выше его, ни его выше себя". Правда, говорят что мудрый классик сам был не очень-то счастлив в семейной жизни... .

10 ступенек к долгой жизни

Хотя человеку генетически гарантированы 150 лет жизни, наш век значительно короче. И если средний японец умудряется дожить до 79 лет, то нигерийцы и сомалийцы с трудом дотягивают до 47. Наши соотечественники - где-то посередине. Между тем, тщательно изучив опыт долгожителей, специалисты разработали 10 правил, следуя которым можно продлить свое земное существование.

**1-е правило: НЕ ОБЪЕДАЙТЕСЬ.** Если вы не занимаетесь тяжелой физической работой, вам вполне хватит 2000 килокалорий в день. Тем самым вы устроите разгрузку своим клеткам и поддержите их активность.

**2-е правило: МЕНЮ ДОЛЖНО СООТВЕТСТВОВАТЬ ВАШЕМУ ВОЗРАСТУ.** У 30-летних женщин первые морщинки появятся позднее, если они регулярно будут есть орехи и время от времени - печень. Людям старше 40 лет полезен бета-каротин, которого много в моркови, а также в других овощах и фруктах оранжевого, желтого и красного цвета. После 50 лет кальций держит в форме кости, а магний - сердце. Мужчинам старше 40 необходим селен, содержащийся в сыре и почках: этот минерал способствует снятию стресса. После 50, питаясь рыбой, сильный пол защитит сердце и кровеносные сосуды.

**3-е правило: НЕ ТОРОПИТЕСЬ НА ПЕНСИЮ.** Тот, кто не работает, в среднем выглядит на 5 лет старше своего возраста, выяснили исследователи. Кстати, некоторые профессии, по мнению социологов, помогают сохранить молодость.

Среди долгожителей больше всего дирижеров, философов, художников и священников.

**4-е правило: СЕКС - ЭЛИКСИР МОЛОДОСТИ.** Во время полового акта в организме вырабатываются эндорфины - так называемые гормоны счастья. Они способствуют укреплению иммунной системы. Человек, который дважды в неделю занимается сексом, выглядит на 14 лет моложе ровесников.

**5-е правило: НЕ УНЫВАЙТЕ НИ ПРИ КАКИХ ОБСТОЯТЕЛЬСТВАХ.** Врачи уже не сомневаются: оптимисты живут гораздо дольше пессимистов.

**6-е правило: ДВИГАЙТЕСЬ.** Даже несколько минут занятий спортом в день продлевают жизнь. В процессе тренировок высвобождается гормон роста, выработка которого резко сокращается после 30 лет.

**7-е правило: СПИТЕ В ПРОХЛАДНОЙ КОМНАТЕ.** Тот, кто спит при температуре +17+18°C, дольше остается молодым. Ведь обмен веществ в организме и проявление возрастных изменений зависят от температуры окружающей среды.

**8-е правило: СТАРАЙТЕСЬ ПОЛУЧАТЬ КАК МОЖНО БОЛЬШЕ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫХ ЭМОЦИЙ.** Время от времени надо позволять себе неразумные удовольствия: большой кусок калорийного торта, затянувшийся допоздна кутеж с друзьями, танцы до упаду, чтение детектива несколько часов кряду - все это помогает нам жить долго!

**9-е правило: НЕ ГАСИТЕ В СЕБЕ ГНЕВ, ДАЙТЕ ЕМУ ВЫРВАТЬСЯ НАРУЖУ.** Оказывается, 64% заболевших раком всегда подавляли гнев в себе.

**10-е правило: ЗАДАЙТЕ РАБОТУ СЕРЫМ КЛЕТОЧКАМ.** Разгадывайте кроссворды, много читайте, учите иностранные языки, считайте в уме... Заставляя активно работать мозг, человек не только сохраняет светлую голову, но и одновременно активизирует деятельность сердца, системы кровообращения и обмен веществ.

Будьте здоровы! Живите долго и счастливо!