



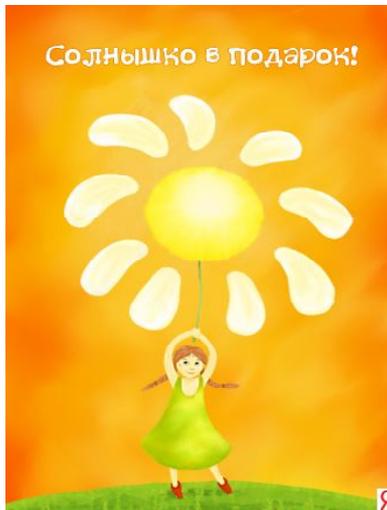
## ПОЛЬЗА СОЛНЦА.

О пользе солнечного света и солнечных ванн заговорили лет сто назад. Загорать стало модно, но последние десятилетия прошли под флагом страха перед солнечными лучами - заговорили о том, что они вызывают рак кожи. И на свет появилась суперзакрытая одежда для купания. А как обстоят дела на самом деле - насколько солнечное излучение полезно для нашего здоровья?

### Полезные свойства солнца.

Солнце укрепляет кости и участвует в кальциевом обмене - без солнечных лучей выработка витамина D (кальциферола), проблематична. Дефицит этого витамина приводит к нарушению кальциевого обмена и усвоения кальция. И тогда, сколько бы творога мы ни съели, кальций все равно будет вымываться из костей. У взрослых развивается остеопороз - хрупкость костей, ведущая к переломам на ровном месте, а у детей развивается рахит. Обеспечить поступление витамина за счет продуктов сложно, потому как его в них крайне мало. Нужны солнечные лучи. Под действием ультрафиолета содержащийся в коже дегидрохолестерин превращается в нужный витамин кальциферол. К тому же он нужен и для правильной работы надпочечников, щитовидной и паращитовидной железы, гипофиза, иммунной системы, поддержания баланса холестерина.

Не так давно ученые обнаружили еще одно уникальное



свойство витамина D. Он продлевает жизнь. Оказалось, что люди с низким содержанием этого витамина имеют большие шансы умереть раньше срока - на 26% выше по оценкам ученых Медицинского колледжа А. Эйнштейна в США. Дефицит витамина провоцирует развитие гипертонии и усиливает склонность к лишнему весу.

Согласно последним исследованиям, у людей больных астмой, наблюдался недостаток кальциферола и кто проживает в местностях с малым количеством солнечных дней, приступы астмы случались чаще и протекали тяжелее. Опытным путем человечество осознало пользу солнца для астматиков - еще в прошлом веке врачи рекомендовали, если у вас астма ехать на юг, к солнцу и морю.

Состояние больных различными дерматитами улучшается летом. Как правило, на солнце исчезают угри, прыщи и различные воспаления на коже. К тому же порезы гораздо легче заживают летом. А все потому, что ультрафиолетовые лучи обладают бактерицидным эффектом и убивают бактерии, вирусы и грибки. Особенно хорошо солнечный свет справляется с лишаями и прочими грибковыми поражениями кожи. Под солнцем грибки исчезают, а на пораженном месте быстрее образуется здоровая кожа. Лучи солнца стимулируют выработку в организме серотонина и эндорфина. Эндорфины называют гормоном радости и счастья - они улучшают настроение и повышают тонус.



Исследования показали, что жители северных стран чаще страдают от депрессивных состояний, чем южане. Это связано с недостатком солнечных лучей. Дефицит солнца способствует снижению умственной и физической работоспособности. Серотонин тоже называют гормоном радости. Но к тому же он нужен для защиты от аллергии и нормальной свертываемости крови.

Всем известны рекомендации врачей гипертоникам не находиться в жару на солнце из-за того, что может резко подскочить давление. А вот некоторые ученые утверждают обратное - по их мнению, солнце, напротив, снижает давление и уменьшает риск образования тромбов. А все потому, что под действием солнечного света в человеческом организме начинается высвобождение оксида азота и превращение его в окись азота и нитрат. А эти вещества и снижают давление и препятствуют тромбообразованию. Следовательно, находясь на солнце, человек уменьшает риски развития инсульта и инфаркта. Видимое противоречие можно объяснить, если учесть, что солнечный свет важен в любое время года и вполне доступен и в прохладные дни. Солнце полезно и сердцу, и сосудам независимо от времени года.

Некоторые ученые доказали, что солнце спасает от склероза. Выяснено, что если человек в детстве не был обделен солнечными ваннами, то в зрелом возрасте у него риск развития рассеянного склероза ниже, чем у детей, выросших в условиях дефицита солнца.

Солнце помогает худеть: если находиться на солнце в утренние часы, то легче бороться с лишним весом и проще поддерживать вес в норме постоянно без особых усилий.

Солнце против диабета: англичане выяснили, что солнечный свет снижает уровень сахара в крови, тем самым защищая от риска диабета.

Материал подготовила  
Кристина СТЕПАНОВА

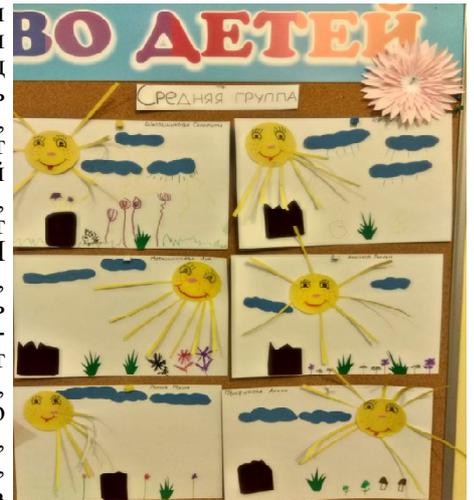
## К ПРАЗДНИКУ ГОТОВЫ!



День первоклассники Солнца, подготовили способствовать стенгазету под названием "Пусть солнце светит ярче, всему, в чем человек проявляет себя как неповторимая индивидуальность". В этот день лучше всего идут те дела, которые выполняются

не по принуждению, а от чистого сердца, с удовольствием. Это день отдыха, увлечений и развлечений.

Воспитанники детской школы творчества "Семицветик" с таким нетерпением ждут праздников, посвященных Дню солнца, что приближают их, как могут. А могут они творчески и интересно. Ученики разных объединений внесли свой вклад к подготовке к этому празднику. Фойе школы украшено великолепными подделками - солнце, в разной её интерпретации. Здесь и аппликации, и рисунки, и даже цветок в виде солнца. Солнцы улыбаются из каждого уголка, отчего в стенах школы стало чуточку светлее. Также



радость, энергию, здоровье, счастье, смелость, бодрость и силу духа.

Спортивный класс "Чир спорт и чирлидинг" бросили все свои силы на подготовку к праздничному концерту, которое посвящено восхождению солнца. Вокалисты разучивают песни, посвященные этому празднику. Объединение "Театр и мы" совместно с танцевальной студией "Карусель" ставят театрализованное представление, которое вы сможете увидеть 11 февраля в ДОФе в/ч 77510 и получить массу положительных эмоций и ярких воспоминаний.

### НЕОБЫЧНЫЕ ДНИ В КАЛЕНДАРЕ.

Есть и такие праздники в нашем календаре, которые созданы прототипом для радости души, и лишнего повода повеселиться. Одни - сказочные, как День рождения Деда Мороза, другие - серьезные, как Всемирный день туалета. Такие интересные дни есть в каждом месяце, сегодня мы рассмотрим февраль.

Очевидно, эта дата интересным будет для всех, кто живёт по принципу "ни дня без праздника!", гуляющая по просторам интернета, не имеющая никаких подтверждённых статусов дата, отмечаемая **4 февраля** - День рождения резиновых калош. Калоши - это обувь или аксессуар для обуви. В 1920-е годы существовала даже мода на ношение калош, а для Советского Союза этот предмет был частью



экспорта. По одной информации, калоши появились в Англии в 19 веке, где сырая погода сама подсказала людям идею сохранения своей обуви - надеванием поверх неё специальных чехлов, защищающих

от промокания. С другой стороны, есть данные о том, что ещё в начале того же 19 века в США калоши поступили в продажу в Бостоне. Известно, что патент на производство тканевых чехлов для обуви, пропитанных каучуком, получил в 1803 году

английский изобретатель по имени Рэдди. Идея была хороша, а вот исполнение не прошло проверку практикой, так как пропитка была нестабильной, что приводило к очень быстрой порче первых калош. Кроме того, отсутствовала возможность массового производства новшества. А вот за океаном, в США, в 1839 году Чарльз Гудьер сумел найти способ вулканизации каучука, придававший ему эластичность. Так появилась резина. Только изобретение резины предоставило возможность для производства калош в промышленном масштабе. Стоит заметить, что уже в 1860-х годах в России были созданы совместные русско-американские промышленные предприятия по производству резиновой продукции.

Казалось бы, навсегда ушедшие в прошлое калоши внезапно и сегодня стали вызывать интерес сначала среди любителей истории моды, а затем и среди обычных людей. Ведь в отдельных регионах погода по-прежнему любит преподносить "сюрпризы", заставляя думать о том, во что же обуться.

Современные технологии и материалы, способы производства позволяют превращать калоши в модную яркую и стильную одежду. А сегодняшняя дата - еще один повод воздать должное её изобретателям.

Считается, что День святого Валентина, отмечаемый **14 февраля**, существует уже более 16 веков, но праздники Любви известны с еще более ранних времен - со времен древних языческих культур.

У праздника есть и конкретный "виновник" - христианский священник Валентин. Воюющая римская армия испытывала острый недостаток солдат для военных походов, и военачальник был



убежден, что главный враг е г о "наполеоновских" планов - браки, ибо ж е н а т ы й легионер о с л а в е и м п е р и и д у м а е т г о р а з д о меньше, чем о том, как семью прокормить. И, дабы сохранить в своих солдатах воинский дух, император издал указ, запрещающий легионерам жениться. Но влюбляться-то солдаты от этого не стали меньше. И к их счастью нашелся человек, который, не страшась императорского гнева, стал тайно венчать легионеров с их возлюбленными. Им был священник по имени Валентин. Видимо, он был настоящим романтиком, так как его любимыми развлечениями было мирить поссорившихся, помогать писать любовные письма и дарить по просьбе легионеров цветы предметам их страсти.

И на Руси был свой праздник влюбленных, вот только отмечался он не зимой, а в начале лета. Он был связан с легендарной историей любви Петра и Февронии, сегодня в нашей стране в этот день отмечается официальный праздник Всероссийский день семьи, любви и верности

День спонтанного проявления доброты, отмечаемый по всему миру ежегодно **17 февраля**, - одна из недавних инициатив международных благотворительных организаций. Этот праздник ведет свою историю из США, но сегодня уже имеет общемировое значение и празднуется вне зависимости от гражданства, национальности и религиозных убеждений.

В России этот праздник пока еще мало известен, хотя ряд компаний организуют к данному дню различные благотворительные мероприятия. Главное в этот день, как призывают организаторы, нужно стараться быть добрым ко всем. И не просто добрым, а добрым безгранично и бескорыстно.

Помните, если человек ожидает благодарности за свою доброту, это не может считаться истинной добротой. Вы не должны рассчитывать на то, что станете свидетелем радости других и услышите их похвалу.

Добрые дела сами по себе должны доставлять вам удовольствие, и при этом, давая что-то другим или помогая им, вы не должны ожидать награды. Такова настоящая доброта.

**26 февраля** отмечается весьма оригинальный праздник - День неторопливости (или День медлительности), который к настоящему времени уже приобрёл "статус" международного дня. Идея учреждения такого праздника принадлежит итальянцам. Именно они - весьма активный и эмоциональный народ - впервые отметили День неторопливости в 2007 году, с целью неторопливо наслаждаться жизнью в каждый её неповторимый момент. И это не удивительно - в наш век скоростей и прогресса многие забывают о приятных ежедневных мелочах, любимых занятиях и вообще о качестве жизни.

Большая часть работоспособного населения мира

вынуждена проводить в офисах или другом рабочем месте более 12 часов в день, что, несомненно, наносит вред физическому и моральному здоровью. Что сказывается и на нашем близком окружении - семье, друзьях, любимых... Поэтому такой праздник просто был необходим современному обществу, а его инициаторами выступила итальянская ассоциация "Искусство медленно жить", провозгласившая лозунгом Дня "не торопись и насладись моментом". Также данная ассоциация разработала 14 заповедей отказа от спешки, которых следует придерживаться. Среди них - это совет вставать по утрам на несколько минут раньше, чтобы насладиться завтраком, или, например, не нервничать, стоя в пробке, а посвятить это время прослушиванию любимой музыки, чтению книги или общению с водителем соседнего автомобиля.

И, конечно же, в рамках Дня неторопливости проходит немало интересных мероприятий. Например, в Риме проводится "Медлительный марафон", участником которого может стать любой житель Италии или гость страны. Дистанция марафона -

300 метров ( м о ж н о сказать, стринтерская), н о преодолеть её надо не бы ст р е е, чем за 87 минут (!), и при этом ни разу не о с т а в л и в а я с ь.

В Милане - известной экономической столице Апеннин - пошли дальше - в этот день слишком спешащим проходим даже выписывают символические штрафы. Подобные "наказания для торопыжек" вводятся и в других итальянских городах.

А ещё во многих регионах Италии, уже по традиции, в День неторопливости многие жители отдают предпочтения делам, на которые "хронически не хватает времени" - они посещают поэтические и литературные чтения, музыкальные концерты, проводят время за любимым занятием или просто наслаждаются интеллектуальной беседой за неспешной трапезой.



## ГУЛЯНЬЕ С РУССКИМ РАЗМАХОМ



Масленица - тот самый праздник, в который народное гуляние проходит в течение целой недели, и эти дни по праву считаются самыми "сытными и вкусными".

Масленица - праздник преходящий, то есть не имеющий четко зафиксированной в календаре даты. Связано это с тем, что масленичная неделя и сама Масленица предваряют Великий пост перед Пасхой. Соответственно, и ответ на вопрос "какого числа Масленица в 2018 году" напрямую зависит от даты Светлого воскресенья. Вычислить дату начала праздничной масленичной недели можно и самостоятельно. Все, что для этого требуется - отнять от даты Пасхи 56 дней: 48 дней Великого поста и неделю непосредственно Масленицы. Масленичная неделя всегда начинается в понедельник и оканчивается в воскресенье. Со звоном вечернего колокола в воскресенье 18 февраля начнется Великий пост в 2018 году. Как вы уже смогли вычислить самостоятельно, в этом году пасха на 18 февраля, а масленичная неделя будет длиться с 12 по 18 февраля.

### Традиции Масленицы

Ну, кому не знакома самая известная традиция - сжигание чучела зимы на Масленицу? Именно это фееричное действо и становится кульминацией праздника. Но чучело сжигают лишь в воскресенье, а празднование начинается за семь дней до этого. Понедельник - встреча Масленицы. В этот день заканчивалась подготовка к праздничной неделе, а с вечера начинались посиделки. С утра достраивались горки, качели, столбы для лазанья, балаганы, катки и прочие увеселения. К обеду хозяйки заводили опару и начинали печь блины. По традиции, самый первый блин необходимо было отдать на поминование усопших. Кстати, именно отсюда и пошла поговорка "первый блин комом" - ком, то есть комоедины, означал как раз поминки.

В понедельник жители поселения сооружали Масленицу - чучело из соломы, символизирующее зиму. Чучело обряжали в женское платье, повязывали на голову платок и привязывали к колу. Кол устанавливали в центре деревни, чтобы каждый проходящий мог видеть символ праздника. В некоторых регионах чучело предварительно возили в санях по всему селению.



Новогодние праздники уже давно остались позади, но не стоит расстраиваться, впереди у нас празднование древнего славянского торжества, наполненного любопытными традициями и буквально пропитанное духом ожидания весны.

**Вторник** - заигрыш. Молодые люди заигрывали с будущими невестами. Парни звали девушек кататься с горок, те в ответ угощали блинами. Заигрыш служил своего рода смотринами, которые должны были привести к свадьбам после Великого поста.

**Среда** - лакомка. День "тещиных блинов" - в этот день мать жены демонстрировала свое расположение зятю, приглашая его на блины в гости. И чем богаче был стол, чем обширнее угощение, тем больше теща благоволила к мужу своей дочери. Первые три дня масленичной недели носили название Узкой Масленицы. В эти дни проводили еще хозяйственные работы, однако полным ходом шла подготовка к празднику.

**Четверг** - разгуляй. Второе название масленичного четверга - разгул или широкой четверг. Этот день становился началом Широкой Масленицы. Все работы по хозяйству отходили на второй план, все подготовительные действия к гуляниям завершались, начинался непосредственно праздник. Катания на лошадях и на санках с горки, хороводы и песни, кулачные бои и множество иных способов поднять себе настроение.

Но главное действо, традиционно проходившее в четверг - взятие снежного городка. Причем в забаве принимали участие не только дети, но и взрослые - выплеснуть накопившую за холодную зиму энергию хотелось каждому.

**Пятница** - тещины вечерки. День ответного визита - теща приходила в дом к дочери и зятю, где последний должен был самостоятельно угощать тещу блина. Как правило, женщина приходила не одна, а с "товарками" - подругами, чтобы похвастать зятем, уважением, которое он ей оказывает.

**Суббота** - золовкины встречи. Второе название - золовкины посиделки. В этот день молодая жена приглашала на блины родственниц мужа. Помимо угощения, невестка одаривала родственниц небольшими подарками - лентами, бусами, игрушками.

**Воскресенье** - проводы зимы. Кульминация праздника, его высшая точка и одновременно завершение. В этот день гуляния приобретали особый размах, а в финале все жители села сжигали чучело Масленицы. Символ зимы, сгорая, уносил с собой холода и все беды, накопившиеся за месяцы стужи.



Материал подготовила  
Светлана СВЕТИКОВА

### Редакция



### Семицветик плюс

№ 6 (26) от 08 февраля 2018 года  
Тираж 50 экз.

Адрес: Архангельск- 55, ул. Фомина 8. Тел.: 12-90  
Выпускается детско - юношеским пресс-центром  
«Семицветик плюс...»

Учредитель - МБУ ДО «ЩДТ «СЕМИЦВЕТИК»

Главный редактор - Степанова Кристина

Корреспонденты: Исаков Михаил, Степанова Кристина

Фото: из архива корреспондентов

Руководитель: Светикова С.А.