

## АКАДЕМИЯ ЗДОРОВЬЯ

## ПОЛЕЗНАЯ ПРИВЫЧКА – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ

В этот раз саровские школьники посетили необычный урок-викторину по физике – «Электрические витамины», который провели их сверстники-нижегородцы в рамках молодежного социального проекта «Формирование моды на полезные привычки». Цель такого урока – с помощью законов физики, химии и биологии сформировать моду на правильные привычки и доказать, что в полезной привычке заключается единственное удовольствие человека. По ходу урока юные лекторы показывают школьникам, как воздействуют изучаемые в школе законы химии, физики и биологии на здоровье и красоту человека.

Наркомания, алкоголизм, курение, отравление «спайсом», сквернословие... Каждую тему юные лекторы разбирают отдельно, подкрепляя теорию опытами и убедительными наглядными пособиями. Макет ротовой полости курильщика, человеческие эмбрионы в банках или специальные очки, с помощью которых можно увидеть мир глазами пьяного человека – всё это очень убедительно.

В заключение урока школьникам задают очень важный вопрос: наркомания излечима или нет? Обычно большинство считает, что наркомания излечима, но это не так. Ребята-лекторы объясняют, почему: «Реклама различных методов лечения наркоманов и особенно реклама симпатичных, красивых и сильных молодых людей, ко-

торые избавились от наркотической зависимости, – это скрытая реклама наркотиков. Цель этой рекламы – снизить чувство опасности, создать в голове каждого человека иллюзию,



что он сможет справиться с этой неизлечимой болезнью. Это не так. Когда ученые-биологи вставляли крысе электроды в центры удовольствия в головном мозге и давали ей возмож-

ность пускать эти электрические сигналы, она возбуждала свои центры удовольствия до самой смерти. Так и наркотик, давая удовольствие, разрушает ваш мозг. Цель наркодежда, который первую дозу дает бесплатно, – заработать хорошие деньги».

Екатерина Бугрова, организатор молодежного движения «Электрические витамины»:

– Мы видим сейчас повышение имиджа полезных привычек. Школьники понимают: чем больше полезных привычек, тем меньше вредных, и осознают, что полезно заниматься физической активностью.

Работу по формированию у молодежи моды на здоровый образ жизни планируется не просто продолжить, но сделать систематической и планомерной, об этом заявил начальник управления по реализации программ в области социальной политики и здравоохранения **Сергей Анипенко**:

– Уже в августе должны собраться вместе руководство «Академии здоровья», департамент образования, наше управление и составить план на год. Только планомерная работа может дать положительный результат.

**Елена Филиппова, ученица школы № 14:**

– Было очень интересно, познавательно. И я поняла, как человек, который с этим никогда не соприкасался: я никогда и не захочу. Даже не возникнет интереса.

## БУДЬ КРЕПКИМ!

Остеоденситометрия – неотъемлемая составляющая заботы о здоровье костей.

Это наиболее распространенный метод определения минеральной плотности костей. Данное исследование выполняется быстро (20–30 минут), безболезненно и несложно. Это основное исследование, применяемое в диагностике остеопороза до возникновения перелома, а также тогда, когда перелом уже произошёл.

Остеоденситометрия дает возможность выявить сниженную плотность костей и избежать дальнейших переломов костей из-за их хрупкости. Когда диагностировали остеопороз, то у врачей есть возможность выписать компенсируемые государственными лекарствами для его лечения.

Остеоденситометрию также важно провести и во время лечения – для оценки эффективности терапии и правильного подбора лекарств.

Остеоденситометрию необходимо пройти в следующих случаях:

1. Всем женщинам старше 65 лет и всем мужчинам после 70 лет!

2. Женщинам и мужчинам в более раннем возрасте, если существуют факторы, которые могут способствовать развитию остеопороза (например, нетравматические переломы костей, курение, уменьшение роста или выраженный изгиб грудного отдела позвоночника).

3. Женщинам в возрасте до 65 лет, если существуют факторы, которые могут способствовать развитию остеопороза (например, наступление менопаузы в возрасте до 50 лет, отсутствие менструаций в течение более чем одного года в возрасте до 42 лет, вес тела менее 58 кг и/или если у матери был перелом бедренной кости в возрасте до 50 лет).

4. Если уже был какой-либо перелом в результате незначительной травмы или даже без травмы.

5. Если используются лекарства, которые могут способствовать разви-



тию остеопороза (например, глюкокортикостероиды: преднизолон, метилпреднизолон, дексаметазон и др., медикаменты для снижения повышенной деятельности щитовидной железы).

6. При наличии какого-либо заболевания, которое может способствовать развитию остеопороза (например,

ревматоидный артрит, повышенная функция щитовидной железы, миеломная болезнь, хроническое заболевание почек).

**Пройти денситометрию можно в «Академии здоровья» ежедневно. Запись по тел. 7-61-11, 7-34-55**

## КУЛЬТУРА

## О СЛУЖБЕ И ДРУЖБЕ

Наталья РЯБОВА,  
фото Е.ЛЫЖОВОЙ

В Детской школе искусств №2 состоялась премьера спектакля «А зори здесь тихие...» по одноименной повести Бориса Васильева. Это история о жизни, любви и смерти девушек-зенитчиц во время Второй мировой войны.

Ученица медиастудии «Фри-стайл» **Рябова Наталья** взяла интервью у режиссера театрального отделения ДШИ №2 **Панькиной Людмилы Ивановны**.

– **Людмила Ивановна, о чем ваш новый спектакль?**

– Наш спектакль – о службе и дружбе, о любви и смерти, о судьбе и отваге, о замечательных людях, защищающих великую страну и светлое будущее. Герои спектакля – совсем еще юные девушки-зенитчицы... Такие молодые, такие разные, им бы жить и жить, любить, выходить замуж, рожать и воспитывать детей... Но у войны свои законы и свои



ценности. У каждой из девушек могла бы быть своя судьба, но война сломала их жизни, заставила взять в руки оружие, пойти против своей женской природы. На первый план выходит тема абсурдной жестокости мира, где мужчины убивают женщин, где уничтожается красота, женственность и материнство... Тема войны ак-

туальна в любое время, потому что там погибают люди. Дело даже не в том, насколько страшна война, страшнее то, что она продолжается и по сей день... В году трагических событий, да и в любое другое время современное поколение не может позволить себе забывать свою историю. Нужно помнить и всей душой желать,

чтобы такое не повторялось.

– **Как шла работа над спектаклем?**

– Началась работа над спектаклем с прочтения повести. Мы внимательно читали, выделяли события, определяли характеры персонажей, пытались понять поступки героев и то, что ими движет. Ребята знакомы с материалами военных лет, посетили Музей 1945 года. Затем началась работа со сценарием: читали по ролям, разыгрывали этюды, вживались в роли. Параллельно с этой работой разучивались танцы и песни к спектаклю, записывалась фонограмма. 10 февраля мы поздравляли ребят, получивших гранты, и показали отрывок из спектакля на сцене Саровского драматического театра. А 12 марта сыграли в зале Школы.

– **Как вас приняли зрители?**

– Приняли нас очень хорошо. Зрители (в своем боль-

шинстве старшеклассники) слушали внимательно и заинтересованно. Нас очень порадовал такой теплый прием и душевный отклик.

– **А как вы думаете, помнялись ли дети после исполнения своих ролей?**

– Я думаю, что такой сильный драматургический материал оставил след в душах детей, которые были задействованы в спектакле. И хотелось бы верить, что и зритель, который придет на наш спектакль, не останется равнодушным.

– **Давайте назовем по именам юных артистов!**

– Роли исполняют учащиеся 3 курса театрального отделения ДШИ №2 Чураков Сергей, Чередниченко Илма, Калинина Анастасия, Разумова Светлана, Пикулева Варвара, Соловьева Евгения, Ташимова Алена, Афанасьева Влада, Миронова Юлия, Лбова Юлия, Каурова Маша, Краснов Егор.