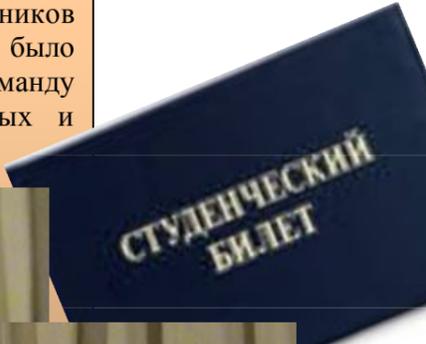


Совсем недавно мы посвящали первокурсников в студенты. Каких-то два месяца назад. Это было интересно: команда студентов победила команду преподавателей в борьбе за звание «весёлых и находчивых».



**И вот, впереди уже сессия, недоделанный курсовик, дипломный проект, подготовка реферата или доклада. Ничего не успеваешь, катастрофически не хватает времени... Как быть и откуда его брать? Всем знакомо подобное состояние, как во время сессии, так и посреди семестра. Выход один – меньше спать. Но если спать по 2-3 часа в сутки, через неделю подобных издевательств над организмом крепко призадумаетесь: а стоят ли текущие дела здоровья? Но есть методики, следуя которым можно спать по 5 часов в сутки практически без ущерба.**

Чтобы решить проблему, надо ее сначала понять. Что такое сон, какова его структура и зачем он вообще нужен? Человек может голодать около двух месяцев, а вот без сна он не проживет больше двух недель. Сон помогает восстановить утраченные за день силу и энергию. Существуют две фазы сна, называемые быстрым и медленным сном, которые отличаются по многим параметрам. Вместе они образуют цикл сна.

**Медленная фаза** довольно хорошо согласуется с общепринятым взглядом на сон как на состояние бездеятельного отдыха - мозг почти не работает, а дыхание медленное и глубокое. Медленный сон делится на несколько стадий.

Во время **быстрой фазы**, обычно именуемой фазой "**парадоксального сна**", зрачки под сомкнутыми веками совершают быстрые движения, почти как в бодрствующем состоянии. Дыхание становится частым и прерывистым, мозг расходует столько же энергии, как при бодрствовании. В это время снятся яркие сны. Но, несмотря на мозговую активность, тело остается почти полностью неподвижным.

За ночь человек переживает 4-6 циклов сна продолжительностью 90-120 минут каждый. Сновидения чаще возникают во второй половине ночи. В конце концов, после пяти или шести периодов сна со сновидениями, человек просыпается окончательно. Человек, долго лишенный сна, начинает видеть предметы как бы в кривом зеркале, сквозь туманную дымку. Длительное (более 10 дней) лишение сна даже может привести к смерти. Постоянное недосыпание может вызвать головные боли, повышенную утомленность и ухудшение памяти, появление нервных и других болезней.

**Как же сделать так, чтобы спать меньше и чувствовать себя при этом нормально?**

Существует система эффективного сна, которая включает в себя несколько основных факторов. Соблюдая их, можно добиться реальных результатов. Итак, основные моменты:

- ✓ *самое эффективное время для сна – это период между 22 и 24 часами;*
- ✓ *нельзя ложиться спать после 5 утра – это не принесет никакой пользы, только вред;*
- ✓ *хотя бы 15 минут надо проводить в «Позе трупа» (полное расслабление), поскольку она заменяет 3 часа ночного отдыха! Как она делается? Нужно лечь на полу «звездочкой», т.е. с раскинутыми руками и ногами на спину и постепенно начинать расслаблять тело от головы к ногам, не забывая ни об одной части, от бровей до пяток. Дойдя до пальцев ног, нужно повторить все упражнения в обратном порядке, по направлению к голове. Ни в коем случае нельзя резко выходить из этой позы – надо еще несколько минут посидеть на полу, и только потом вставать;*
- ✓ *желательно заниматься йогой;*
- ✓ *есть надо по возможности здоровую пищу и стараться не наедаться на ночь.*

Существуют и другие способы. Например, сила самовнушения. Когда ложишься спать, ты смотришь на часы и говоришь сам себе, что встанешь ровно в 7 утра. Потом вслух еще раз повторяешь: «7 утра». Дальше ты засыпаешь – и, о чудо, просыпаешься ровно в 7! Главное – верить в себя. Существует научное мнение, что послеобеденный сон идет в соотношении два к одному вместо ночного. То есть, если организму требуется восемь часов сна, можно спать четыре ночью и два днем. Еще одна методика уменьшения количества сна основывается на утверждении, что кому-то для того, чтоб выспаться, нужно четное количество часов, а кому-то нечетное. Некоторые высыпаются при шести, восьми, десяти часах сна, а некоторые – при нечетных – пяти, семи, девяти часах. Для того, чтобы узнать, к какой ты группе относишься, нужно замерить, сколько ты спишь без будильника. Проводить подобный эксперимент, чтобы выявить статистику, лучше в выходные, когда есть возможность спать столько, сколько ты хочешь.

Подводя итог всему, хочу напомнить, что организм человека – это не машина, хотя даже машинам время от времени нужен отдых для того, чтобы остыть. Утро вечера мудренее, как гласит народная мудрость. Если впереди экзамен, то может не стоит всю ночь судорожно листать учебники в поисках ответа на один вопрос, может лучше просто выспаться и утром немного освежить знания, полистав конспект.





## С «Огоньком» или без?

Иногда студенты для того, чтобы «увеличить» свою работоспособность, продлить время бодрствования, прибегают к энергетическим напиткам.

**Что же такое энергетический напиток и как он воздействует на наш организм?** Давайте внимательно прочитаем состав напитка и посмотрим, чем производитель заманивает потенциального покупателя. И так, в состав такого рода снадобья входят вроде бы очень «полезные» вещества: «углеводы, аминокислоты, витамины и минералы, продукты растительного происхождения и кофеин».

Ну а теперь давайте посмотрим, так ли это на самом деле. Начнём с самого простого – с витаминов. Их польза несомненна, но только в том случае, когда организм, ослабленный болезнью, остро в них нуждается. Когда вполне здоровые люди получают дополнительную дозу витаминов, то происходит обычная стимуляция организма. Особого вреда или пользы особо не заметно. Аминокислоты, как известно, «активизируют работу мышц», из которых в «батарейки» в обязательном порядке входит таурин и глюкуронолактон. Естественно, эти аминокислоты нам тоже необходимы, но... Таурин борется со стрессом и придаёт бодрость, понижает уровень холестерина и сахара в крови. Это, конечно, хорошо. Но вот маленькое уточнение: мы ежедневно получаем из пищи дневную дозу таурина. В энергетических продуктах таурина в несколько раз больше, чем это нам необходимо. Глюкуронолактон - метаболит, образованный из глюкозы. Изучен специалистами плохо. Исследования, проведенные на людях, показали, что он быстро всасывается, усваивается и активно действует на нервную систему. В энергетических напитках его содержание в 250-500 раз (!!!) превышает дневную норму организма. Но о действии этого вещества на организм в таких дозах ученые только догадываются. Далее по списку – продукты растительного происхождения. Эта фраза относится к известным стимуляторам, как гуарана, матеин и женьшень. Комментарии излишни. Мало-мальски грамотный человек прекрасно понимает, что речь идёт о растениях, возбуждающих нервную систему. Последний в списке - знакомый и родной кофеин. Его действие на организм тоже известно – в малых дозах он обладает свойством «возбуждать нервную систему, уменьшать чувство утомления, увеличивать психическую активность, прогонять сон. При этом он не повышает, а наоборот – снижает физическую активность». В больших дозах кофеин стимулирует нервную систему, заставляет сердце биться чаще и повышает давление в сосудах. Сегодня уже известны случаи, когда молодые люди «подсаживаются» на энерготоники. Почему это происходит? Уже известно, что проще всего человеческий организм привыкает к синтетическим веществам. В их составе используется только синтетический кофеин, содержание которого доходит до 320 мг/л в банке. Наш организм способен выдержать лишь 150 мг в сутки. И весь этот гремучий состав находится в одной - такой скромной и одновременно заманчивой баночке с огоньком! После танцевального марафона или предэкзаменационной бессонной ночи хочется немедленно выпить эту смесь и восстановить потраченную энергию. Немудрено, что после такого «энергетического заряда» довольно долго не удаётся никак уснуть. Кролик, заряженный батарейкой «энерджайзер», просто жалкое подобие по сравнению с вами!

### Реальное действие

В списке пострадавших от энергетических напитков - ирландский баскетболист Росс Куни, который умер прямо на площадке, выпив для «поддержания тонуса» перед игрой три банки знаменитого *Red Bull*. Если бы у него сразу перед игрой провели допинг-контроль, тест, как уверяют врачи, был бы положительным.

### Разрешения и запреты

В 2002 году французские власти официально запретили продажу энергетических напитков. К ним присоединились Дания и Норвегия, которые причислили *Red Bull* к классу медицинских препаратов. Несмотря на предостережения, ежегодно в мире продаётся миллиард (!!!) банок *Red Bull*. Бармены смешивают тонизирующие напитки с водкой, пытаются удержать веселые компании на ногах как можно дольше. Студенты глотают их литрами во время бессонных предэкзаменационных ночей. Спортсмены пьют их перед соревнованиями, пытаются улучшить свою физическую форму. Но при этом и первые, и вторые, и третьи рискуют своим здоровьем - в сочетании с некоторыми другими популярными напитками тоники могут убить человека.

## Кое-что о спорте

На днях закончились областные соревнования среди студентов средних профессиональных образовательных учреждений. Команда Тамбовского политехнического техникума заняла I место. Особо отличились



На этот раз плохо сработал спортивный корреспондент и не обеспечил выпуск фотодокументами.

### Внимание!

Объявляется конкурс на лучшее стихотворение на тему «Как я сдавал (принимал) сессию» Победителей ждет награда!



## Новинки для водителей

Американские разработчики представили нового эмоционального робота, который призван помочь водителям справляться с трудностями езды в напряжённой городской обстановке. Устройство

получило название AIDA (Affective Intelligent Driving Agent — Эмоциональный интеллектуальный агент вождения) и представляет собой немного необычный навигатор.



AIDA представляет собой самообучающуюся систему, которая первое время запоминает наиболее часто используемые хозяином маршруты, узнаёт, где находится его дом, работа, а также его любимые места отдыха или магазины. По прошествию времени, около недели, устройство сможет направить водителя в нужное место, предложив при необходимости обходной маршрут. Помимо этого, если горючее в баке на исходе, то робот может посоветовать водителю заехать на бензоколонку. Система также способна анализировать стиль вождения и может давать различные советы пользователю.



Помимо всего этого, робот может определять настроение водителя по выражению его лица и реагировать на него. Новинка обладает подвижной шеей и умеет выражать массу эмоций движением головы, а также мимикой.

# С Ю Б Ш Л О Р М

**Татьяна Николаевна!**

У Вас сегодня юбилей,  
Да не простой, а золотой!  
Поверить мы могли б скорей,  
Что он у Вас сороковой.  
Прелестна обликом, нежна,  
Ну как в такую не влюбиться?  
Во всех делах Вы хороша  
И жизнью можете гордиться



Добились в ней всего на "пять"  
И продолжаете стремиться  
Примером быть, свет излучать,  
В делах быть первой мастерицей.  
Итоги рано подводить,  
Они все чаще нас подводят...  
А надо просто ярко жить!  
Вам удастся это вроде.  
Да будьте счастливы и впредь  
В друзьях, работе, долголетье,  
Чтоб всем врагам нос утереть  
И, как всегда, во всем быть Леди!



**Маргарите Викторовне!**

Ноябрь. По скверам бродит осень,  
Ища местечки потеплей.  
А Вы потрясны! Очень-очень!  
За Вами - восхищенья шлейф.

Жизнь - это лифт! Нажмешь на кнопку -  
И едешь к верхним этажам!  
Так пусть рука не будет робкой,  
Стремитесь к новым рубежам!

Желаем Вам свершений важных,  
Чтоб путь был долог, шаг был смел!  
Желаем меньше дел бумажных,  
И миллион сердечных дел!



Если бы я понимал все шутки,  
я бы давно умер со смеху!

\*\*\*

Логика студента-лоботряса:

Зачем мне много знать? Ведь, чем больше я знаю, тем больше забываю. И как следствие чем больше я забываю, тем меньше я знаю. Но зато чем меньше я знаю, тем меньше и забываю. А раз я меньше забываю, стало быть, тем больше остается в голове. Значит, чем меньше я знаю – тем больше я знаю.

\*\*\*

- Лекция в институте. Один студент - соседу:
- Дай простой карандаш.
- На.
- Так это ж не простой - это красный!
- А что, красный для тебя слишком сложный?..

\*\*\*

Студент взял билет, посмотрел на него и положил на стол. Другой билет так же посмотрел и положил. И третий билет - тоже. Потом без слов вышел. Экзаменаторы решили поставить ему двойку. Но старый профессор заявил:

- По-моему, ему можно поставить троечку.
- За что же?!
- Ну, видите, он чего-то искал... Значит, что-то он знает.



У меня нет мании величия. Великие люди ей не страдают.

Когда я хочу услышать что-нибудь умное, я начинаю говорить.

В каждом из нас спит гений, но с каждым днем все крепче и крепче.

Подходят студенты к расписанию и думают:

1 курс: "Сколько предметов! Много буду знать!"

2 курс: "Сколько предметов! Буду, наверное, уставать!"

3 курс: "Сколько предметов! Какой бы прогулять?"

4 курс: "Сколько предметов! На какой бы пойти?"

5 курс: Видит, что расписания нет, и спрашивает:  
"А что, сессия уже была?"

## Сессия сессией, а праздники по расписанию!

## С НОВЫМ ГОДОМ!

Чудесный праздник - Новый год! Под Новый год загораются разноцветные огоньки ёлок, приходят к детям с подарками Дед Мороз и Снегурочка.

Мы любим зиму, Новый год, заснеженный молчаливый лес, поля, покрытые чистым белым снегом, зимние развлечения на воздухе. И особенно мила нам благоухающая свежей хвоей нарядная ёлка, увешанная блестящими игрушками, в тёплой, уютной комнате, когда за окном бродит славный Дедушка Мороз и танцуют в воздухе лёгкие, изящные снежинки!

*С Новым годом, праздником зимы  
Поздравляем вас от всей души!  
Пусть счастливым будет этот год,  
Пусть не будет ни забот и ни хлопот.*

*Пусть он будет сном неожиданным,  
Пусть он будет другом званым.  
И этот год вам принесет  
Чудесный сок и славный мед.*



## Чем чреваты праздники!

- ▶ Пара любопытных накололи лицо и повредили глаза об иголки, когда полезли под рождественскую ель за подарками. Врачи не уверены, в каком именно положении находились их пациенты в момент получения травмы; однако, судя по количеству алкоголя в крови пострадавших, вполне возможно, что они пытались добраться до подарков на четвереньках.
- ▶ Всё больше травм связаны с неаккуратным обращением с ножом при попытке извлечь косточки из авокадо и других фруктов. Торопясь закусить очередную рюмку «за празднички», люди плашмя кладут плоды на ладонь и не долго думая прокалывают их ножом. Причём в ход идут любые режущие предметы, оказавшиеся на столе, включая штопоры, вилки и даже «открывашки». Результат — проколотые руки и пришпленные к столу пальцы.
- ▶ Через пару дней после праздников офтальмологи принимают наплыв пациентов с пересохшими и раздражёнными глазами. После обильных алкогольных возлияний люди засыпают... с открытыми веками. Блокада дыхательных путей. Если выразаться по-простому, в подвыпившем состоянии люди нередко давятся едой. Конечно, медицинского вмешательства такие случаи чаще всего не требуют, но праздники могут подпортить изрядно.
- ▶ Пищевые отравления и аллергии. Зовёте на новогоднее застолье кучу гостей? Лучше заранее расспросить их об их медицинских проблемах. Конечно, зная о своей аллергии на цитрусовые, человек сам не станет пить апельсиновый сок, но может запросто нарваться на какой-нибудь экзотический аллерген, просто не зная о том, что он входит в состав того или иного блюда. Самые частые возбудители пищевых аллергий — морепродукты и арахис, так что в качестве заправок, начинок и добавок их лучше не использовать.
- ▶ Ну а отравления, как правило, начинаются после 31 декабря, когда приходится несколько дней доедать то, что осталось от новогоднего ужина. Хотя есть и другая опасность — травануться готовыми салатиками и прочими деликатесами, купленными в непроверенном магазине.

