



ГОИГ

Газета о нашей гимназии

5 апреля 2018 года № 9 (231)

7 апреля - Всемирный день здоровья

Утренняя гимнастика

В. Высоцкий

Вдох глубокий. Руки шире.
Не спешите, три-четыре!
Бодрость духа, грация и пластика.
Общеукрепляющая,
Утром отрезвляющая,
Если жив пока еще - гимнастика!

Если вы в своей квартире -
Лягте на пол, три-четыре!
Выполняйте правильно движения.
Прочь влияния извне -
Привыкайте к новизне!
Вдох глубокий до изнеможения.

Очень вырос в целом мире
Гриппа вирус - три-четыре! -
Ширится, растет заболевание.
Если хилый - сразу в гроб!
Сохранить здоровье чтоб,
Применяйте, люди, обтирания.

Если вы уже устали -
Сели-встали, сели-встали.
Не страшны вам Арктика с
Антарктикой.
Главный академик Иоффе
Доказал - коньяк и кофе
Вам заменят спорт и профилактика.

Разговаривать не надо.
Приседайте до упада,
Да не будьте мрачными и хмурыми!
Если вам совсем нейметя -
Обтирайтесь, чем придется,
Водными займитесь процедурами!

Не страшны дурные вести -
Мы в ответ бежим на месте.
В выигрыше даже начинающий.
Красота - среди бегущих
Первых нет и отстающих!
Бег на месте общепримирующий.

О шахматистах замолвите слово...

7 апреля во всем мире празднуется День здоровья! У Вас, дорогой читатель, это словосочетание, возможно, вызывает ужасные ассоциации-уроки физкультуры, зарядка по утрам, etc.

На самом же деле здоровье - это не только ежедневные физические упражнения или отсутствие болезней. Более широко под этим понятием подразумевается гибкость ума, которая может сохраняться до глубокой старости при помощи умственных и физических упражнений. Ведь недаром еще римский поэт утверждал: «В здоровом теле - здоровый дух». Правда, в гораздо более позднем времени один находчивый юморист завершил эту великую фразу такими словами: «На самом деле - одно из двух!», и был отчасти прав - развить в абсолютном совершенстве оба этих направления человек не в силах, зато при умеренном использовании можно на всю жизнь сохранить и гибкость тела, и ума!

Стать сильным не так уж и сложно, а вот приложить усилия для развития мозга не каждому под силу - однако люди всегда стремились найти для себя занимательное развлечение для тренировки ума, и именно поэтому появились шахматы, нарды, *Cliedo*...

Пожалуй, одной из самых древних настольных игр являются шахматы - их прототип появился еще в 6 веке н.э., в Индии, и назывался *чатуранга*. В чатурангу на доске 8*8 играли комплектом фигур, похожих на шахматные, а целью игры было поставить мат королю соперника. Чуть позже эта игра пришла к персам под названием *шатрандж* и

дальше покати́лась по Древнему миру - через бурятов, монголов и таджиков. Уже в 847 году шахматы обрели свое традиционное название (которое, между прочим, означает - «властитель повержен»), а знаменитый игрок в шатрандж, Аль-Адли, написал первое пособие по игре в них.

Шахматы распространились не только на западе. Вскоре о них стало известно и азиатским странам. Там они приобрели другой вид и названия - китайские *сянци*, корейские *чанги* и японские *шogi*, тайландский *макрук*, а также различные вариации этих игр.

Не позже десятого века шахматы появились и в Европе - в них играли и французские графы, и римские папы, и даже суровые викинги! В Древней Руси шахматы скорее всего появились в XIII веке, но долго не получали широкого распространения: православная церковь считала их азартной игрой.

В XIX веке шахматы стали международным видом спорта и приобрели еще большую популярность. Самыми известными игроками в шахматы являются: Пол Морфи, Михаил Ботвинник, Эмануэль Ласкер и, конечно, Гарри Каспаров.

Возможно, Вы недоумеваете: ведь в этой игре не надо шевелить ничем, кроме правой руки и мозгов! В том-то и дело - шахматы в первую очередь развивают стратегическое мышление и ваш интеллект, а значит, дают Вам возможность всю жизнь открывать что-то новое для себя. Конечно, для того, чтобы стать всесторонне развитым интеллигентным человеком, не стоит пренебрегать и обычными уроками физкультуры, и утренней зарядкой. Честное слово, они не так ужасны, как кажутся!

Если Вы заинтересовались шахматами, прочтите некоторые интересные факты о них.

1. Китайский император Суй Вэнь-ди однажды казнил двух заморских шахматистов, услышав, как они называли одну из фигур императором.
2. Число возможных уникальных шахматных партий больше числа электронов во всей Вселенной! Количество мельчайших частиц материи составляет около 10^{79} степени, в то время как число неповторяющихся шахматных комбинаций более 10^{120} степени.
3. Врачи часто советуют своим пациентам играть в шахматы для улучшения памяти.
4. Самый долгий по времени ход принадлежит бразильцу Франсиско Троицу: на его обдумывание шахматист потратил два часа и двадцать минут.
5. Изначально Ферзь, по правилам, мог двигаться только на одну клетку рядом с собой, но затем королева Изабелла Испанская потребовала сделать Ферзя сильнейшей фигурой на шахматной доске.
6. Теоретически, самая длинная шахматная партия может иметь 5949 ходов.
7. Известно, что знаменитый русский ученый Д. И. Менделеев всегда носил с собой небольшой шахматный набор.
8. За все время существования шахмат были созданы различные их вариации, в том числе и шахматы для троих на шестиугольной доске с четырехугольными полями.
9. В СССР тоже было немало интересных шахматных комплектов - проволочные из ГУЛАГа, а также фарфоровые фигурки «Красные и белые».

Статью для Вас подготовила Ася Брюсова, 6Б

Всемирный день здоровья

Всемирный день здоровья - это ежегодное мероприятие, которое каждый раз посвящается какому-либо актуальному вопросу. Праздник направлен на решение основных проблем мирового здравоохранения.

Заранее выбранная тема праздника еще ни разу не повторилась, хотя проводится Всемирный день здоровья уже свыше 60-ти лет.

Последние годы тематикой часто выбирается психическое здоровье человека, а также влияние экологической обстановки на самочувствие.

Согласно выбранной теме, в день здоровья подробно рассматриваются причины того или иного заболевания, методы профилактики и борьбы с недугом.

Этот праздник касается не только медицинских работников - врачей и медсестер. В эти дни повышенным вниманием пользуются люди, имеющие тяжелые и неизлечимые заболевания. Им стараются помочь, приободрить их, вселить надежду на лучшее.

Темы дня здоровья

- 2010 год «1000 городов - 1000 жизней»
- 2011 год «Устойчивость к противомикробным препаратам: если сегодня не принять меры, завтра мы останемся без лекарств»
- 2012 год «Хорошее здоровье прибавляет жизни к годам»
- 2013 год «Высокое артериальное давление»
- 2014 год «Маленький укус - источник большой опасности»
- 2015 год «Безопасность пищевых продуктов»
- 2016 год «Победите диабет!»
- 2017 год «Депрессия»
- 2018 год «Всеобщий охват услугами здравоохранения: для всех и везде»

Татьяна Ильина, 6В

Проба Манту

Раз в год каждый ребенок получает в школе из медицинского кабинета листочек для согласия на пробу Манту. Проба Манту - внутрикожное введение туберкулина, это не привика, как считают многие! А проверка действия противотуберкулезной прививки (БЦЖ). Эту пробу для проверки придумал в 1908 году Шарль Манту - известный борец с туберкулёзом. По реакции организма на пробу Манту можно определить, есть туберкулёз у человека или нет. Пробу Манту делают только детям, а чтобы проверить взрослых на туберкулёз делают рентген - флюорографию (с 15 лет). Детям флюорографию делать нельзя, так как она может спровоцировать развитие раковых клеток. Обычно после процедуры Манту говорят, что мочить место укола нельзя. А может, всё-таки можно?

Да, пробу Манту мочить можно. Главное не тереть и не нажимать на место укола. Также нельзя мазать пробу Манту кремом, заклеивать пластырем, для того, чтобы не исказить результаты анализа. Миф про то, что нужно избегать контакта пробы Манту с водой пошёл ещё из 1970 годов. Тогда вместо реакции Манту детям делали пробу Пирке, и её действительно нельзя было мочить. Во время пробы Пирке человеку делали надрез на руке а сверху клали раствор туберкулина, который если смоешь - придётся идти к врачу второй раз!

В прошлом, 2017 году, Минздрав принял указ, по которому всем детям старше 7 лет будут делать не пробу Манту, а Диаскинтест. Это похожая проба, но более новая, ее изобрели недавно в России. Некоторые врачи считают, что она менее аллергенна и более информативна. Время покажет!

Катя Кравченко, 6А

ЭФФЕКТ ПЛАЦЕБО

Как проверяют, эффективно ли новое лекарство? Для этого, пациентов разбивают на две группы. Одни принимают лекарство, а другие принимают таблетку-пустышку. В такой таблетке содержится только вещество без явных лечебных свойств. Такие таблетки называют **плацебо**. Если новое лекарство эффективно, то люди, принимающие это лекарство, выздоравливают быстрее, чем те пациенты, которые принимали плацебо.

Однако в некоторых случаях плацебо само по себе оказывает благоприятное действие. В некоторых исследованиях было показано, что люди, принимающие плацебо, выздоравливают чуть-чуть быстрее, чем те, которые вообще не принимают никаких препаратов. Вероятно, на них оказывает положительное воздействие сам факт того, что они принимают лекарство, и их организм сам начинает вырабатывать полезные вещества. Однако не стоит и преувеличивать этот эффект. Далеко не для всех заболеваний показана эффективность эффекта плацебо, более того, в исключительно редких случаях лекарство-пустышка оказывает нежелательное воздействие. В этом случае лекарство-пустышку называют не плацебо, а **ноцебо**.

К сожалению, злоумышленники зачастую используют эффект плацебо для наживы. Они продают лекарство-пустышки, в которых совсем нет «действующего вещества», - то есть той части лекарства, которое на самом деле работает. К счастью, в редких случаях, эти лекарства срабатывают за счет эффекта плацебо. Однако, как правило, эти лекарства-пустышки не приносят никакой пользы. Даже наоборот, если человек серьезно болен, то, принимая эти пустышки, он может упустить время на лечение настоящими лекарствами. К сожалению, человеку без специального образования практически невозможно отличить проверенные лекарства от пустышек — лучше всего проконсультироваться с врачом профессионалом, который разбирается в клинических испытаниях и следит за медицинской литературой.