

Каждый год 31 числа мы ходим в

Относительно предновогоднего посещения бань и саун со времен рязановского шедевра в народе ходят самые веселые шутки. Но согласитесь, без "Иронии судьбы" и Новый год не Новый год. А баня... Она никогда не помешает. Можете убедиться сами...

Русская баня. Температура 60-90 град. С, влажность 30-60 %

Когда цивилизованная Европа совершала омовение в лучшем случае раз в полгода, наши предки славяне парились каждую неделю. Да с веничком, да с непременным нырянием в сугроб зимой. Есть баня черная, а есть белая. Если дым выходит через окошко, парилку именуют черной. Белой же называют не за цвет стен, а за трубу, по которой вырываются на волю дым да копоты.

Какой новый год без бани? Говорят: "Баня парит, баня правит, баня все поправит". Всего одна минута пребывания в облаках обжигающего пара увеличивает объем сердца, а пульс поднимается до ста двадцати пяти ударов в минуту. Но веник с обливаниями ледяной водой выдержит не каждый. Вот почему люди с сердечно-сосудистыми заболеваниями, острыми лихорадочными состояниями, пожилые и дети вряд ли почувствуют себя здесь, как на курорте.

Порядок. Сначала теплый душ. Потом пять-десять минут можно провести в парной, постепенно перебираясь с нижней полки на верхние. И — под прохладный душ. Затем пьем чай и снова — в парную. "Подходы" в парилку повторяем три раза, а заканчиваем обливанием холодной водой. Париться с веником или делать массаж можно перед последним заходом. И в бане, и в сауне лучше лежать, чтобы кровь нормально циркулировала в конечностях. Особенно, когда добрались на верхнюю полку: телу горячо, а голове еще жарче. А если хотите встать, не делайте резких движений.

Финская сауна. Температура 90-100 град. С, влажность 10 %

Сауна — родственница русской бани, только климат в ней посуше. О вениках горячие финские парни слыхом не слыхивали, исконно славянское изобретение, которое успешно в сауне прижилось, но сильно стегать веником здесь нельзя. Он должен едва касаться кожи. Движения должны быть медленные, плавные, не то никакого оздоровительного эффекта не выйдет. Недаром в Финляндии саун лишь в пять раз меньше, чем людей.

(Початок на стор. 4)

Час проведення цьогорічної акції обумовили недавні трагічні стихійні випадки. Співробітники академії й студенти ініціювали надання негайної допомоги потерпілим. Більшість зібраних речей було відвезено до обласного Червоного Хреста. На день Святого Миколи волонтери академії були гостями й у дитячих благодійних установах. (кольорові фото - на стор. 12)

Голова Ради ветеранів ЗДІА
Яхненко В. М.

Сухой жар не переносят гипертоники, люди с острыми воспалительными заболеваниями.

Эффект. После пяти минут общения с сухим жаром температура кожи поднимается до 39 °С. Но вскоре начинает снижаться, зато разогреваются внутренние органы. В результате на 30 процентов ускоряется обмен в и повышается сопротивляемость вирусам.

Порядок. Аналогичен русской бане, но с некоторыми нюансами. Например, в душе не следует мыться с мылом. А в парилку заходить надо, хорошенько вытершись, иначе влага будет препятствовать потоотделению. Зачем фетровая шляпа? Она застрахует голову от перегрева, а волосы от иссушения. Поскольку баня и сауна в первую очередь процедуры лечебные и только во вторую — моющие, проводить их нужно не чаще одного раза в неделю и не больше часа, включая пребывание в бассейне и парной.

Турецкая баня. Температура 40-60 °С, влажность 5-20 %

Хамам турки скопировали с римских терм, внеся поправки. Во-первых, построили свою баню в виде ладони, где в каждом "пальце" — нише парная температура и влажность. Во-вторых, стали делать отшелушивающий массаж. Слышали о таком? Теперь это — популярная процедура. Массажист безбожно "ломает" и "колотит" все тело, трет перчаткой. Ощущения? В высшей степени блаженство! Турки знают толк в оздоровлении, а потому климат хамама из всех существующих бань самый мягкий. Он придется по нраву тем, кто не переносит влажных тропиков русской бани, пустынного зноя сауны и духоты терм. Турецкую баню могут посещать и пожилые люди, и детишки без риска для здоровья.

Инфракрасная кабина. Температура 40-60 С, влажность 5-10%

Эффект. Снижается уровень холестерина в крови. Нормализуется кровяное давление. Ускоряется заживление ран, рассасываются шрамы и рубцы. Происходит "генеральная уборка" кожи, а за несколько сеансов можно избавиться даже от угревой сыпи.

Японская баня. Температура 45-50 град. С

Эффект. Мудрецы говорили: "Омовение в бане дает десять преимуществ: чистоту, свежесть, бод-рость, ясность ума, здоровье, силу, красоту, молодость, здоровый цвет кожи и внимание представителей противоположного пола". Офуропомогает справиться со стрессами, стимулирует сердечную деятельность, нормализует обмен веществ. Те, кто регулярно ее посещает, реже болеют гриппом. Японские женщины на удивление юно выглядят. В этом тоже заслуга национальной бани, которая обладает регенерирующим эффектом. Как по мне, то это весьма напоминает процедуру омоложения из

В предвкушении новогодних праздников в баню "послала" нас
Виктория Кузнецова, ЭК-03-м

знаменитой русской сказки... Как часто можно париться в офуро, чтобы сбросить лет пять? Жители Страны восходящего солнца делают это дважды в неделю. Но, как говорится, что русскому хорошо, то немцу смерть... Я очень люблю добавлять к горячей воде немного травяного отвара и поливать им камни. На заметку:

- Мята улучшает настроение, благотворно воздействует на сердце.
- Душица лечит заболевания верхних дыхательных путей и нервной системы.
- Листья черной смородины укрепляют организм после гриппа.
- Сухая горчица, разведенная в воде, избавляет от первых признаков простуды.
- Липа ускоряет потоотделение.
- Эвкалипт очищает носоглотку, помогая распрощаться с гайморитом и фронтитом.

Попробуйте экзотику

Опилочная. Родом из Японии. Человека погружают в кедровые опилки, нагретые до 45 °С. Те впитывают пот вместе со шлаками, а взамен насыщают кожу полезностями целебных смол. Японцы говорят что-то насчет чуда омоложения и похудения. Однако даже людям выносливым продержаться в этой бане можно максимум 15 минут.

Санто. Одна из разновидностей японских бань, где в парилке принято есть лед. Японцы считают, что это улучшает процесс потоотделения и позволяет легче перенести жару.

Сенная. Представляет собой баню, стены которой отделаны ароматным сеном. Специалисты восторженно уверяют: и пропаритесь прекрасно, и сеанс ароматерапии получите!

Песочная. Человека засыпают по шею разогретым песком, который впитывает пот вместе со шлаками. Такие бани лечат артриты, ревматизм, гинекологические заболевания.

 **Ирландская.** Напоминает римскую. И тоже предполагает перемещение из комнаты в комнату со все более жарким климатом. После — массаж и бассейн.

С легким паром!

Как выяснилось в процессе верстки газеты, в семье автора к бане относятся с уважением и знают в это толк. Мало того, обещают нам продолжение! Читайте нашу газету.

Наші гандболісти — у напруженій боротьбі

Минулого тижня чоловіча гандбольна команда ЗДІА-ЗТР провела чергові ігри у вищій лізі. Їй залишилися в трійці лідерів, посів друге місце та поступаючись київському «Авіатору» лише двома очка.

Команда вболівальників побувала на іграх у Палаці спорту ЗТР з метою підтримати наших спортсменів в напруженій грі.

Створюємо соціальний простір, вільний від гендерного насильства

В 80-х роках жінки з усього світу започаткували активний міжнародний рух за права жінок. Наслідки цієї діяльності особливо відчутні на міжнародному рівні. Держави перше в історії виявили підтримку захисту прав жінок і визнали його своїм «високопріоритетним завданням». Масове використання згвалтування було визнано за тактичну зброю у війні, його переслідування було включено до обов'язків спеціальних кримінальних трибуналів.

Однак, незважаючи на багатообіцяючі зміни в міжнародному праві та практиці, жінки з усього світу ще стикаються з повсякденною реальністю. Крім того, їм часто бракує засобів та знань, необхідних для використання системи прав людини, для боротьби проти зловживань.

Чимало жінок не знають про жіночий рух або сприймають його як щось абстрактне, що їх не стосується. Хоча активна діяльність протягом останнього десятиліття зробила права жінок більш окресленими, зараз завдання полягає в тому, щоб зробити їх більш досяжними.

Існує три головні причини привернення уваги до загальнолюдських прав жінок:

- 1) необхідність інформувати жінок про те, що вони мають права людини та повинні їх використовувати,
- 2) необхідність оприлюднювати випадки порушення прав на підставі гендеру та боротися з ними,
- 3) необхідність сформувати нову практику прав людини, яка повністю вирішуватиме питання загальнолюдських прав жінок.

Гендер — соціокультурна категорія

Гендер — соціокультурна категорія та колективні уявлення, завдяки яким біологічні відмінності статей переводяться на мову соціальної та культурної диференціації. Поняття гендер походять від грецького «генос» («Походження», «матеріальний носій спадковості», «той, що народжує»). Термін «гендер» введено в соціальні науки Енн Оклей в 70 роки 20 століття. Соціологи проводять різницю між чоловіком та жінкою за такими ознаками: біологічна стать, гендерна ідентифікація, гендерні ролі. Гендер має соціальний та правовий аспект. Гендерна рівність є однією з ознак правової держави. Держава зобов'язана забезпечувати дотримання прав людини, передбачених міжнародним законодавством.

Становище жінок в Україні на сьогоднішній день

Яким же є становище жінок в Україні на сьогоднішній день? Основною проблемою є декларативний характер гендерної рівності та формальність прав жінок. Реальна ситуація в цілому є прямо протилежною правовим нормам.

Міністерством України у справах сім'ї, молоді та спорту разом з причетними центральними органами виконавчої влади розроблена Державна програма підтримки сім'ї у 2006-2010 роках, що включає розділ «Попередження насильства в сім'ї», яким визначені основні шляхи вдосконалення чинної системи попередження насильства. Програмою передбачені заходи щодо вдосконалення чинного законодавства у даній сфері, в тому числі і системи санкцій до кривдників, запровадження нових засобів впливу на них, забезпечення ефективної системи раннього виявлення сімей, в яких вчиняється насильство, організація їх соціального супроводу та інше.

Державна програма підтримки сім'ї в Запорізькій області діє в ЗДІА

У ЗДІА в березні-грудні місяці 2007 року у межах Державної програми підтримки сім'ї в Запорізькій області відбулися семінари-тренінги зі студентською молоддю на кураторських та деканських годинах, які проводили Запорізька жіноча організація “Центр громадсько-соціальних ініціатив” — голова Васильєва Валентина Вікторівна, психолог центру — Черняк Ольга Федорівна

Ці тренінгові програми проходили згідно Комплексного плану заходів щодо попередження насильства в сім'ї на 2006-2010 роки та всевітньої акції «16 днів проти гендерного насильства».

Метою цих заходів є розповсюдження інформації щодо попередження насильства в сім'ї.

Протягом березня – травня 2007 року спеціалісти центру провели тренінги-лекції на деканських та кураторських часах наступних факультетів: ФІТ, ФЄСТ, ФЕЕ, МФ, ФЕП. Мета яку поставили перед собою спеціалісти центру ознайомити студентів з основними міжнародними документами по запобіганню насильства в сім'ї; узагальнити знання щодо діяльності державних установ, які залучені до діяльності в напрямку запобігання насильства в сім'ї; з'ясувати поняття виникнення і походження прав людини, її основних свобод; розглянути законодавчі акти України стосовно прав жінок; навчити студентів грамотно захищати свої права та інтереси через систему законодавчої влади.

Запобігання всім формам насильства, збереження цілісності сім'ї, захист прав її членів, створення умов для нормального розвитку та виховання дітей — це запорука збереження української нації. Сьогодні в Україні діє мережа спеціалізованих закладів, служб та установ, які надають допомогу

Начальник ВВР

І.В.Марті

потерпілим від насильства. Серед них: притулки для жертв насильства в сім'ї (6), кризові центри (18), центри соціально-психологічної допомоги (24), служби медико-соціальної реабілітації тощо. Головне завдання сьогодні — це не подолання наслідків насильства, а запобігання, попередження насильства в сім'ї.

Всесвітня акція «16 днів проти гендерного насильства»

У листопаді місяці Україна приєдналася до всевітньої акції «16 днів проти гендерного насильства». 3 25 листопада до 10 грудня в ЗДІА ця акція пройшла і в академії. В ній прийняли участь студенти 4 факультетів (МТФ - гр. МК-07-1; ФМФ - гр. М-07-1, Ф-07-1, Ф-07-2; МФ - гр. МЧ-07-2; ФЕП - гр. ЕП-07-1). Мета акції — привернути увагу громадськості до двох актуальних проблем: насильства в сім'ї та торгівлі людьми, а також активізувати діяльність громадських об'єднань та державних установ з метою попередження насильства, захисту прав жінок в Україні та формування ненасильницької ідеології в суспільстві. В ході акції були розглянуті наступні питання, що дозволять реалізацію інтересів жінок по захисту їх прав на свободу від насильства у сім'ї:

- Визначити, що домашнє насильство існує в нашій країні
 - Щорічно долучатися до проведення Міжнародної акції “16 днів без насильства”, яка проводиться щороку з 25 листопада по 10 грудня із залученням якнайширшого кола студентів ЗДІА
 - Звернути увагу громадських і релігійних організацій, освітніх, культурних та медичних установ, центральних та місцевих органів влади на проблему домашнього насильства та використати їх реальні можливості для її вирішення
 - Про створення загальноукраїнського телефону довіри для тих, хто потерпає від домашнього насильства, а також розгортання мережі притулків та кризових центрів для таких людей
 - Про створення системи підготовки та перепідготовки з протидії домашньому насильству та надання допомоги постраждалим для спеціалістів, які в своїй роботі дотичні до цієї проблеми: правоохоронці, медики, педагоги, соціальні працівники, практичні психологи, інші
 - Про створення Всеукраїнського тренінгового центру для реалізації навчальних і просвітницьких програм щодо запобігання та протидії домашньому насильству;
 - Про впровадження програми “блакитних карт” з метою відпрацювання конкретних механізмів подолання домашнього насильства
 - Про формування об'єднань чоловіків, що підтримують ідею ненасильства, партнерських стосунків в сім'ї, виступають проти дискримінації жінок та проявів агресивної поведінки
- Аналіз свідчить, що майже всі види насильства, а саме економічне, фізичне, сексуальне, психологічне, здійснюються в сім'ї. Прийняттям у 2001 році Закону «Про попередження насильства в сім'ї» Україна визнала, що домашнє насильство не є приватною справою. Прояви насильства і жорстокості в сім'ї не лише руйнують родину, а й стають передумовою злочинності в суспільстві. Отже насильство в сім'ї становить серйозну соціальну проблему, що має вирішуватись на рівні держави.

ВСЕУКРАЇНСЬКА ДЕКЛАРАЦІЯ ПРОТИДІЇ НАСИЛЬСТВУ

КОЖНА ЛЮДИНА має право жити в сім'ї, вільній від насильства, та у суспільстві, вільному від будь-яких проявів насильства;

ДІТИ ТА МОЛОДЬ мають право зростати в безпечному середовищі, вільному від насильства. Обов'язком дорослих є забезпечення їм такої можливості;

КОЖНА ЛЮДИНА має право на протидію домашньому насильству;

КОЖНА ЛЮДИНА має право протистояти будь-яким проявам насильства у суспільстві;

ЛЮДИНА, яка страждає від насильства, не може бути за це звинуваченою;

КОЖНА ЛЮДИНА, яка страждає від насильства, має право, у відповідності до статей № 3, 21, 28, 55, 59 Конституції України та міжнародних конвенцій, ратифікованих Україною, на юридичну, соціальну, психологічну, медичну допомогу, без приниження людської гідності;

КОЖНА ЛЮДИНА має право на інформацію та знання, необхідні для того, щоб протистояти насильству;

ЖОДНА ЛЮДИНА не повинна бути байдужою до тих, хто потерпає від домашнього насильства.

ЖОДНА ЛЮДИНА не повинна залишатися осторонь розбудови ненасильницького демократичного суспільства.