

Ни одна религия не должна быть установлена в качестве обязательной для всего подрастающего поколения, учитывая многонациональность нашей страны. Все учащиеся должны осваивать общие знания и правила не только о своей религии, но и знакомиться с традициями других мировых религий, что в дальнейшем позволит повысить взаимопонимание и взаимоуважение с представителями других культур. Для возрождения и процветания духовности России необходимо суметь донести до населения, в основном, до молодого поколения, истинные религиозные и традиционные ценности, куда должны входить такие понятия, как знание истории своей страны, ее традиций и особенностей, а также возвращение гражданского патриотизма. Именно воспитание патриотического сознания и любви к Родине должны лечь в основу возрождения духовности России.

Сейчас есть множество способов и возможностей найти практически любую информацию, прочесть любую книгу, увидеть любой объект, который относится к культурному наследию наших предков. И все же, несмотря на свободу выбора, мы наблюдаем упадок именно моральной культуры. Люди, особенно подрастающее поколение, в большинстве своем имеют ко всему, в том числе и к искусству, отношение исключительно потребительское. К развитию духовному стремятся буквально единицы, в особенности, если это напрямую не касается их материального благополучия и комфорта. И все попытки создать государство, в котором все граждане

будут связаны не только общностью территориальной, но и духовной, где будут решены основные политические, социальные, национальные и прочие проблемы, которыми обзавелось государство за последние двадцать лет, обречены на провал. Так и будет продолжаться, пока люди, вне зависимости от возраста, ранга и национальной идеологии. Идея должна быть всеобъемлющей, поддерживаемой большинством жителей нашей страны. Иначе, если эта же самая идея будет внедрена насильственным методом, результат мы получим прямо противоположный, который неминуемо выльется в бурный поток негодования со стороны населения. Рано или поздно, но нам придется выбирать – следовать по пути своих традиций и быть преданными своим законам морали, или же отдаться на милость чужеродной культуре, которая не замедлит искривить и изменить наши нормы и законы духовности. Стоит ли говорить, при каком исходе нам удастся сохранить самих себя, а при каком – потерять свою особенность и даже духовную независимость?

Делая вывод, можно отметить, что в настоящее время Россия должна вступить на новый уровень своего развития, сохранив в себе только действительно важные культурные ценности, учитывая все их разнообразие, и одновременно отторгая элементы лже-культуры, которые угрожают не только стабильному процветанию, но и целостности наших традиций и духовному развитию общества.

### *Медицинские науки*

#### **СПОРТ КАК ЛЕКАРСТВО ОТ СТРЕССА**

Головнина А.П., Батыркаева Л.Д.

*Елабужский институт Казанского федерального университета, Елабуга, e-mail: annatany@rambler.ru*

В наш век высоких технологий и скоростей, мы все подвергаемся воздействию тяжелых нагрузок, как физических, так и умственных. Современные люди находятся в постоянной эмоциональной и нервной напряженности. Очень часто, ложась спать, мы жалуем, что еще никто не придумал кнопку «Выкл» и порой до утра все прокручиваем события, варианты, решения, возможные исходы, тем самым усиливая нагрузку на мыслительный центр. Наконец наступает момент, когда приходит усталость. Добавить к ней какие-нибудь внешние факторы, например, осень – на улице слякоть, зима – холод, темнеет рано, светает поздно, выходить из дома лишней раз желания нет. А если еще ко всему прочему проблемы на учебе или на работе, расстройств в личной жизни, то совсем худо. Так до депрессии докатиться совсем не сложно.

Единственный действенный способ помочь мозгу «расслабиться», переключить его

внимание на что-то другое. Лучший способ для этого – физические нагрузки, т.е. интенсивные телодвижения. Одним словом, стоит заняться спортом. При этом, совершенно не важен вид спорта, если, конечно, вы не мечтаете стать великим спортсменом, ну, например, Марией Шараповой или Алексеем Ниловым.

Беговая дорожка, велотренажер, плавание или упражнения с отягощениями... Все годится. Важна существенная нагрузка и сосредоточенность, которые помогут переключить внимание с текущих проблем на выполнение упражнения. Достаточно трудно думать о чем-то, когда пытаешься поднять штангу с солидным весом, к примеру.

Тело и разум – это единая система. Оказывая влияние на тело, мы тем самым заставляем мозг «смещать» все внимание в сторону. Т.е., наши мысли начинают следить за движениями и ощущениями тела. А проблемы, кажущиеся неразрешимыми, уходят как – бы на второй план. А это и есть расслабление и отдых ума от ситуаций, вызывающих депрессию.

Есть еще один момент, во время физических нагрузок происходят микроскопические

травмы мышечных волокон. И для того, чтобы обезболить эти травмы в организм выделяются вещества, которые оказывают обезболивающий эффект. Одновременно эти вещества дают ощущение легкой эйфории. По этой причине после тренировки у человека в течение 1,5-2 часа наблюдается приподнятое настроение и чувство удовлетворения.

После физических нагрузок улучшается сон. Вообще, сон – это важнейший восстановительный и расслабляющий процесс. Нет ничего хуже бессонницы, когда мозг продолжает напряженно работать, не давая ни на минуту забыть себя, усиливая при этом нервную напряженность. Спортивные нагрузки стимулируют более глубокий сон, а значит, снижают ночную активность мозга и улучшают его отдых, что также снижает депрессивное состояние и стресс.

Одним словом, спорт – хороший антидепрессант.

Для такого лекарства не нужны большие затраты. Если по тем или иным причинам нет возможности посещать фитнес – клубы и тренажерные залы, то физзарядкой вполне можно заняться дома. Включить погромче музыку и вперед. К тому же в Интернете можно найти десятки роликов различных фитнес программ.

Однако все ли думают так же? В ходе проведения социального опроса среди студентов в возрасте 17–19 лет были выявлены следующие результаты:

1) большинство предпочитает выплескивать свое напряжение на окружающих, нежели снимать его физическими нагрузками;

2) однако в то же время две трети опрошенных считают, что стрессоустойчивость зависит от состояния здоровья человека;

3) было выявлено, что люди, занимающиеся физическими упражнениями и вообще каким-

либо спортом, на вопрос о том, как часто они испытывают стресс, чаще отвечают «никогда» или «иногда», и наоборот;

4) больше 70% опрошенных отметили повышение настроения после занятий спортом, немногим меньшее количество студентов также выделили повышение работоспособности в течение периода посещения спортивных секций и кружков;

5) большинство считает, что лучший способ получить положительные эмоции – это сходить в кафе или погулять, однако немало людей хотели бы заняться для этого спортом, побегать, например;

6) главной целью занятия физкультурой практически все опрошенные считают преобразование внешнего вида, немногие – улучшение здоровья, и лишь единицы – снятие напряжения;

7) лишь 1/3 студентов пыталась бороться со стрессом спортом, но всем 100% попробовавших это удалось. И этот факт не может не радовать.

Таким образом, спорт – хорошая штука в любой ситуации. Тем более в моменты, когда мы чувствуем неудовлетворенность. Спорт делает тело сильнее, выносливее, способствует повышению эмоциональной устойчивости.

Если вы решили изменить что-то в жизни, но колеблетесь и не знаете с чего начать, начните со спорта. Он поможет вам повысить самооценку, отвлечет от сомнений.

#### Список литературы

1. Коган Б.М. Стресс и адаптация. – М.: Знание, 1980.
2. Рогов Е.И. Эмоции и воля – М.: Владос, 1999.
3. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия. – М.: Физкультура и спорт, 1989.
4. Рутман Э. Как преодолеть стресс. – М.: ТП, 2000.

#### Технические науки

### О ВЛИЯНИИ ПЕРВИЧНОГО И ВТОРИЧНОГО ЭТТРИНГИТА НА КАЧЕСТВО АВТОКЛАВНОГО ГАЗОБЕТОНА

Кафтаева М.В., Рахимбаев И.Ш.

*Белгородский государственный технологический университет им В.Г. Шухова, Белгород,  
e-mail: kaftaeva61@yandex.ru*

В процессе производства газобетонных изделий автоклавного твердения, в которых одним из компонентов представлен гипсом, а в качестве порообразователя используется алюминиевая пудра или паста в изделиях образуется комплексное химическое соединение – этtringит.

Этот минерал, который именуется так же трехсульфатной формой гидросульфата алюмината кальция, имеет сложный состав:  $3CaO \cdot Al_2O_3 \cdot 3CaSO_4 \cdot 32H_2O$ .

Влияние этtringита на свойства строительных материалов и изделий неоднозначно и зависит как от состава последних, так и внешних условий. Так, если этtringит кристаллизуется в среде, насыщенной гидроксидом кальция, то он вызывает расширение материала, вплоть до его растрескивания. Если же концентрация гидроксида кальция в поровой жидкости строительного изделия ниже 0,5 г/л, то этtringит кристаллизуется без существенного расширения, армируя и упрочняя структуру его вяжущей части.

Этtringит неустойчив при повышенных температурах и при температуре 80°C превращается в моносульфатную форму  $3CaO \cdot Al_2O_3 \cdot CaSO_4 \cdot 12H_2O$ .

Имеется обширная литература о роли этtringита при твердении расширяющихся цементов и при сульфатной коррозии бетонов [1]. Влияние же этого соединения на процессы