

# Fuc et spera

 @med\_fuc\_et\_spera  
 vk.com/med\_obninsk

 @medtechnikum  
 med-obninsk.nubex.ru

## Вредны ли наушники для органа слуха человека?

Часто замечаю, что от человека в наушниках (в транспорте, на улице) идёт настолько громкий звук, что текст песни/разговор по телефону слышен во всех подробностях. То есть понятно то, что говорит другой собеседник. Как выдерживает такое слух человека? Да, слух может быть разным и при разговоре бывает действительно шумно или не слышно собеседника. Но когда басы музыки звучат словно из сабвуфера...

*К истории.* Вряд ли изобретатели наушников – здесь перенесемся в век 19, когда в 1891 г. были запатентованы первые наушники во Франции, Эрнестом Меркадье или Натаниэль Болдуин, США, в 1910 г. – задумывались над тем, что их изобретение приведет через несколько лет к возникновению целых поколений людей, потерявших слух смолоду. Постоянное прослушивание громкой музыки через наушники на улице, в спортзале, в транспорте и везде, где только можно, неизбежно ведет к снижению слуха.

Много профессий связано непосредственно с наушниками – пилоты, диспетчеры и т.д., но сегодня – о музыке.

Прожить без музыки бывает непросто. Множество молодых и зрелых людей ходят в наушниках каждый день. Ученые говорят, что это вредит нашему слуху. Исследования в этой области поражают.

Во-первых, до 12 лет их использование вообще не рекомендовано, потому что начинают появляться проблемы с внутренним ухом.

Во-вторых, даже если подобрать безопасные наушники (что действительно можно сделать), то лучше не слушать музыку более часа в день. Чтобы не было проблем со слухом,



нужно слушать музыку не на самой высокой громкости. Устройства и сами наушники бывают разными, так что для верности лучше ставить половину громкости или даже меньше.

Долгое прослушивание вредит здоровью – в этом врачи и ученые почти уверены. Если слушать громко и долго, начинают отмирать клетки слухового нерва. Человек постепенно начинает терять слух.

Следите за частотностью устройств. Чем выше частотный диапазон, тем меньше вреда наносится здоровью.

Самые вредные наушники – **вкладыши**. Еще их называют вакуумными наушниками, потому что они не дают воздуху проходить внутрь уха. Они вредны тем, что динамик рас-

положен к барабанной перепонке ближе всего. Эксперты сообщают, что при повышенной громкости звук разрушает целостность перепонки. Они растягиваются, из-за чего мы начинаем плохо слышать. Детям и взрослым лучше покупать большие внешние наушники, называемые накладными. Там источник звука находится дальше всего от барабанных перепонки.

Приведем в пример интервью Валерия Мищенко, отоларинголог, старший научный сотрудник НИКИО им. Л.И. Свержевского, Департамент здравоохранения Москвы.

«Мы привыкли считать, что снижение слуха – проблема, которая больше касается пожилых. И это, в общем-то, справедливо. Возрастное снижение слуха – естественный процесс. Он начинается еще в молодом возрасте, лет с 30, но становится заметным обычно после 60 лет. Но в последние годы резко возросло количество молодых людей, страдающих так называемой нейросенсорной тугоухостью. Одна из причин этого нарушения – прослушивание громкой музыки в наушниках».

**НА ЗВУКОВОЙ ВОЛНЕ.**

Многие подростки и молодые люди вообще практически не вынимают наушники из ушей. Между тем вокруг нас (особенно это касается жителей мегаполисов) и без того повышен уровень шума. Шоссе за окном, ремонтные работы у соседей. И не всякую звуковую нагрузку человек может вынести без последствий для слуха.

Как известно, все звуки имеют свою громкость, измеряемую в децибелах (дБ). Считается, что самые тихие звуки, которые способно уловить человеческое ухо, – 10–15 дБ. Для сравнения: уровень громкости шепота составляет около 20–24 дБ, крика – 60–65 дБ (и это уже дискомфортно для слуха). Однако шум до 80 дБ мы переносим без особого вреда. А вот звуки силой от 90 и более дБ уже по-настоящему опасны. Уровень шума в наушниках на максимальной громкости составляет примерно 110–130 дБ. **Делайте выводы!**

### МАКСИМУМ ВРЕДА.

Врачи-оториноларингологи не рекомендуют использовать так называемые наушники-капли, потому что они направляют звук точно на барабанную перепонку. В результате этого возникает избыточное звуковое давление, которое может вызвать повреждение внутреннего уха и слухового нерва. Гораздо безопаснее для слуха пользоваться большими накладными наушниками, которые закрывают ушную раковину. Они передают в ухо менее плотный звук, дают возможность более равномерного распространения звуковой волны. Но даже такими наушниками рекомендуется пользоваться не более 2–3 часов в день. При этом громкость не должна быть максимальной, достаточно 60% от максимального уровня.

### ТРЕВОЖНЫЙ ЗВОНОЧЕК.

Если вы каждый день (по несколько часов) слушаете в наушниках громкую (более 80 дБ) музыку, то вы попадаете в группу риска. Дело в том, что при таком режиме использования наушников, серьезно повреждаются слуховые сенсорные клетки и развивается нейросенсорная тугоухость.

Первые ее признаки у любителей слушать громкую музыку могут появиться уже спустя 3–4 месяца. Это ощущение заложенности уха и шум в ушах, который появляется обычно вечером. Со временем шум в ушах усиливается. При появлении этих симптомов нужно обязательно посетить врача-оториноларинголога, сделать аудиограмму, пройти обследование.

**К сведению.** Нейросенсорная тугоухость развивается достаточно быстро. Через полтора-два года после появления первых симптомов, если ничего не предпринимать, человек может потерять 35–40% слуха. А вот лечению эта патология поддается с трудом. По сути, все лечение сводится к сосудистой терапии. А ее цель – не лечение как таковое, а профилактика дальнейшего снижения слуха. **Так что гораздо лучше болезнь предупредить!**

### ЗВУКОВОЙ БАРЬЕР. КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ШУМА.

Не слушайте музыку в наушниках более 2 часов подряд или более 2–3 часов в день.

### КОГДА НЕОБХОДИМА СРОЧНАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ ЛОРА?

- Если шум в ушах появился без видимых причин, не проходит или усиливается.
- Если вы плохо спите из-за шума в ушах или он мешает вам сосредоточиться во время работы.
- Если шум в ушах сопровождается ощущением заложенности.

Люди всегда будут слушать музыку. Дома, в машине, по пути на работу, учебу. Никто не призывает отказываться от такого удобного формата, как наушники.

Главное – помнить об умеренности и разумности их использования.

Если сознательно оценить риск потери здоровья от чрезмерного увлечения грохочущей музыкой и понять, чем на самом деле опасны наушники, то проблем со слухом у человека не возникнет. Тем более, всегда есть возможность насладиться музыкой в другом формате, например, дома через аудиосистему.



Светлана Георгиевна, преподаватель русского языка и литературы.

отвар отлично справляется с воспалениями, недостатками кожи. При регулярном использовании кожа получает естественный румянец. Пользуйтесь этим методом два раза в день. Главное, не держите кубик на одном месте более 3 секунд, иначе это может неблагоприятно повлиять на ткани кожи.

4) Чтобы после сушки феном волосы не топорщились, надо сбрызнуть расчёску лаком для волос и пройтись ею по волосам. Если же сбрызнуть волосы, а не расчёску, получится эффект склеенности.

5) Лучшее средство от опухших глаз: возьмите сырой очищенный картофель, разрежьте пополам и положите на глаза на 10 минут.

6) Чтобы перестать так долго собираться по утрам, составьте плей-лист из нескольких любимых треков и включайте утром во время сборов. Когда последний трек доиграет, вы должны быть готовы. Это не только прокачает вашу дисциплину, но и поднимет настроение утром.

7) Вместо геля для волос стоит использовать алоэ. Это по-

лезнее для волос, поскольку алоэ имеет исцеляющие свойства и богато аминокислотами, железом, калием и кальцием. Также оно способно добавить естественный блеск волосам.

Конечно же, это лишь некоторая часть из всех существующих лайфхаков, но если соблюдать хотя бы эту малую часть, вы будете чувствовать себя чуточку лучше!

Курбанова Хамис, 19ЛД

## Лайфхаки по уходу.

В данный момент каждый из нас ленится делать что-либо, в той или иной степени. Нельзя забывать про то, что карантин – удачное время, чтобы привести себя в порядок, поэтому ниже будет представлены маленькие лайфхаки по уходу за собой!

1) Выскочивший прыщ можно сделать незаметным. Нужно всего лишь смочить ватный диск глазными каплями от покраснений, поместить его на 3-5 минут в морозильник, а затем приложить к воспалённому участку.

2) Существует способ, который помогает избавиться от темных кругов под глазами: следует положить крем для кожи вокруг глаз на ночь в холодильник. Используя крем с утра, он снимет отёчность и тонизирует кожу, оказав на нее охлаждающий эффект. Если же крема нет, то на помощь придет обычная охлаждённая ложка.

3) Протирание лица кубиком льда отлично повышает тонус кожи, успокаивает ее и питает. Можно использовать кубики льда отвара ромашки. Такой



## Неожиданные факты об организме человека.

Каждый из нас не раз слышал, что нервные клетки не восстанавливаются. Но на самом деле это является мифом. Они восстанавливаются, однако теряют свою функцию.

И это не единственный миф об организме человека. Вот некоторые из них:

✚ У нашего языка нет различных зон, которые отвечают за разные вкусы: острое, горькое, сладкое, соленое. Каждая из зон языка может ощутить их.

✚ Человеческому носу достаточно всего лишь несколько молекул вещества для того, чтобы различить запах. Это потому, что в носу имеется около 10 миллионов чувствительных рецепторов. Но рецепция – это еще не чувствительность. Мозгу нужно получить импульс достаточной силы, чтобы осознанно отреагировать.

✚ Рыжие и блондины не вымирают, они становятся редкостью по мере того, как увеличивается население планеты.

✚ Если человек будет щелкать суставами, это не приведет к артриту.

✚ Если человек будет долго имитировать смех, он начнет смеяться по-настоящему.

✚ Для того, чтобы улыбнуться, нужно 17 мышц, и 43, чтобы нахмуриться.

✚ Если мы смотрим, как кто-то улыбается, то становимся счастливее.

✚ Объятия способствуют выработке окситоцина, который ускоряет заживление ран.

✚ Через нашу голову проходит около 70 тысяч мыслей в день.



✚ Мозг более активен ночью, чем днем.

✚ На коже человека более 70 км нервов.

✚ ДНК человека и банана схожи на 50%.

✚ Вы уже прочитали это предложение? В то время в вашем теле погибло полмиллиона клеток, и их заменили новые.

*Григорян Карина, 19СД*

## Книги, которые можно прочесть на карантине.

### 1. Галина Гончарова «Магический универ» серия Академия магии.

Это серия книг, в которой рассказывается про девушку Юльку, которая попадает в другой мир через портал и становится студенткой факультета боевой магии, но в этом мире её ждет

много испытаний, приключений, первая любовь. В другом мире, где она должна будет прожить минимум десять лет, ей дают имя Ель, и обещают выплачивать стипендию в десять золотых, что в переводе на наши деньги пятьдесят тысяч рублей. А какие её ждут приключения вы узнаете, прочитав всю серию книг.

### 2. Анна Данилова «Ангел в яблоневом саду».

Адвокат Лиза Травина со своей помощницей Глафирой приехали в деревню Идолга, по приглашению своих подзащитных, где её ожидает новое дело. Кто мог убить молодых, спокойно живущих по соседству женщин и почему? На эти вопросы придется ответить Лизе и вести свое собственное расследование.

### 3. Франциска Вудворт «Принц Дома Ночи».

Можно сказать, что эта книга показывает наше возможное будущее, когда люди смогут спокойно перелетать с одной планеты на другую и селиться, где это только возможно. Землянка по имени Кристина с дочкой Эрин отправляется на Зеймах – планету, поделённую на две части: Дома ночи и Дома света; для подписания договора о поставки ириния на Землю. Но все поворачивается не так, как ей бы хотелось. Кристину, главную героиню книги, ожидают приключения, любовь, опасности, предательства. До того, как вы начнете читать книгу, хотелось бы сказать что немаленькую роль сыграла и её дочь Эрин.

### 4. Барбара Картленд «Шелковое сари».

Марина Лонсдейл – главная героиня книги, живет в Лондоне у дяди с тетей, после смерти мамы. Отец уезжает в Индию, где происходят военные действия и погибает там.

Повзрослев, Марина решает ехать в Индию, чтобы найти могилу отца. На пароходе она встречает сослуживца и друга её погибшего отца Вильяма Векерса, который ей помогает найти могилу отца и справиться со всеми испытаниями. Можно сказать, что история здесь заканчивается, как в хорошей сказке, она находит свою судьбу и остается жить в Индии с любящим человеком.

### 5. Льюис Кэрролл «Алиса в стране чудес».

Алиса – главная героиня, веселая и любопытная девочка. Начинается эта история с погоны за опаздывающим кроликом. Она попадает в страну чудес, где её ждут приключения, друзья, знаменитый чеширский кот, враги. Чеширский кот был верным спутником Алисы, не оставлял её в беде. Но эта история оказывается лишь сном, ведь в конце Алиса просыпается от шелеста падающей листвы и мурлыканья кота.



### 6. Антон Павлович Чехов «Палата номер 6».

Палата номер 6 – это палата для душевнобольных, в ней находятся пять больных. Андрей Ефимович Рагин – это доктор, работающий в этой больнице, путь врачевания он выбрал не самостоятельно, а с подачи отца. В начале он усердно работал, но вскоре ему все надоело. Он решает заглянуть в 6 палату и начинает общаться с одним из больных в этой палате. Вскоре считают, что доктор сошел с ума и обма-

ном Рагина помещают в палату номер 6

## 7. Уильям Шекспир «Ромео и Джульетта».

Одно из самых известных произведений автора. В данном произведении рассказывается о любви, которой не суждено было сбыться. Семьи двух влюбленных враждовали между собой. Но Ромео и Джульетта не сдавались и когда их пытались разлучить, они хотели сбежать, но эта попытка оказалась неудачной. Они разыграли сцену своей смерти с помощью священника. Ромео принял это за правду и решил, что ему не за чем жить на этом свете. Ромео взял из руки своей возлюбленной флакон с ядом и выпил его, но не до конца, но в это время проснулась Джульетта и увидела, что её возлюбленный выпил яд и умер, Джульетта принесла для себя решение расстаться с жизнью, ведь здесь её ничего не держит. Она допила остатки яда и поцеловала своего возлюбленного. И только после смерти своих детей семьи поняли, что вражда ни к чему хорошему не приводит.



## 8. Анна Тодд «После».

Тесса Янг – отличница, поступает в университет, ее соседкой

по комнате оказывается Стеф, которая приглашает её на вечеринку к таким же неформалам, как и она. На этой вечеринке её привлекает таинственный, грубый и замкнутый в себе парень Хардин Скотт, который в свою очередь спорит, что сможет её влюбить в себя и бросить. Он начинает тесно с ней общаться, привозит её на своё любимое место – это озеро, где у них случается её первый поцелуй. Заподозрив Хардина в измене, она решает проверить, где он находится, Тесса едет в кафе, где узнает от Молли, что Хардин поспорил на неё в день вечеринки. И решает забыть все, что связывало её с парнем, и даже переводится на другое отделение университета.

## 9. Клайв. С. Льюис «Хроники Нарнии».

Древние мифы, старинные предания и волшебные сказки, детские впечатления и взрослые размышления прекрасного английского писателя Клайва С. Льюиса легли в основу семи повестей эпопеи «Хроники Нарнии», ставшей одной из самых известных и любимых книг детей и взрослых во всем мире. Читая книгу, вы будете открывать чарующий волшебный мир Нарнии – и попадете в страну, которую могут понастоящему увидеть только дети и люди с чистой душой и открытым сердцем.

*Кульба Галина, 29СД*

## Игры-антистрессы.

Доброго времени суток, читатель газеты. Идет пора экзаменов и зачетов, из-за чего растет стресс, который негативно влияет на нашу нервную систему. Существует множество увлечений, с помощью которых можно отвлечься от суеты, но не всегда для них хватает места на рабочем столе, не хватает

материала, идей. Поэтому на помощь нам приходят антистресс-приложения! Для них нам нужен лишь интернет (не всегда), телефон или компьютер.

### Δ «Падающий скелет».

Онлайн игра.

Под действием тяжести скелет постоянно падает вниз.



На пути ему попадают тыквы, которые мешают его падению. Их нужно обойти, цепляя скелета мышкой и бросая его в другую сторону. Важная деталь: скелет падает бесконечно. Или нет?..

### Δ «Atomic Art».

Это интерактивное приложение с тройным эффектом: притяжение частиц, их отталкивание и релаксация. Нажимая на экран, вы создадите движение частиц, которые меняют свой цвет

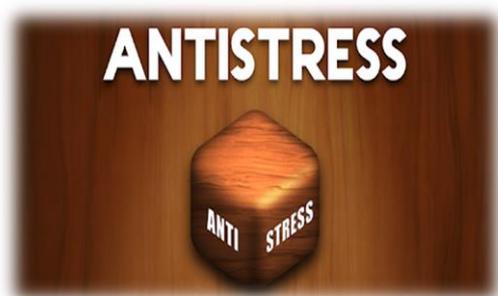
### Δ «Лопай пупырышки».

Игра во ВКонтакте. В этой игре можно лопать всеми любимые пупырышки из пупырычатой упаковки!

### Δ «Антистресс – расслабляющие игры-симуляторы».

Это коллекция игр-симуляторов (50 штук в приложении), которая вам поможет расслабиться или временно переключить внимание. В этом приложении присутствуют симуляторы игры с маятником Ньютона, «пятнашки», пруды с лотосами, деревян-

ные игрушки и многие другие. Убедитесь сами!



△ «Милый дом» – «Adorable home».

Это уютная и ненавязчивая игра-симулятор. Вы со второй половинкой въезжаете в свой новый дом в пригороде и берете с собой пушистого друга – милую кошечку Снежинку. Сначала нужно немножечко прибраться в доме, затем украсить и постепенно обживать его. Ухаживая за своей второй половинкой и кошечкой, ты получаешь их любовь, с помощью которой ты сможешь купить новые предметы интерьера, открыть сад для прогулок и даже приобрести себе нового друга! Милый дом – место для отдыха и расслабления.

*Огромное спасибо, что прочли эту газету!*

*Спасибо Федотовой Светлане Георгиевне за проверку на грамотность, Стекольниковой Анастасии за помощь на протяжении всего времени составления газеты и спасибо авторам, которые написали такие замечательные статьи!*

*Краузовская Ксения, 29СД*



Помните, что во время подготовки к зачетам и экзаменам отдыхать тоже нужно!  
**Будьте здоровы!**

*Краузовская Ксения, 29СД*



