

## **РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ И ИСПОЛЬЗОВАНИЕ БАДОВ ПРИ ПОВЫШЕННЫХ УМСТВЕННЫХ И ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗКАХ**

**А. Романова**

*2 курс, социологический факультет*

Научный руководитель – **ст. преп. Н.Д. Лигостаева**

Вопросы рационализации питания населения являются крупной физиолого-гигиенической проблемой в современном мире. В ходе анализа материалов исследования российских учёных в сфере нутрициологии было выявлено, что питание отдельных групп населения страны характеризуется снижением потребления мясных, молочных, рыбных продуктов, растительного масла, свежих овощей и фруктов, у отдельных групп населения формируются признаки белково-энергетической недостаточности. В работе подробно рассматривается концепция рационального питания академика А.А. Покровского для групп населения с активным умственным и физическим трудом, и выделяются её основные принципы такие как: принцип соотношения пищевых и биологических веществ; режим питания; положение о кулинарной обработке продуктов питания и важность химического состава пищи. Проведена оценка включения БАДов (нутрицевтиков и парафармацевтиков) в ежедневный рацион питания и актуальность их использования при активных умственных и физических нагрузках.

## **ОРТОКЕРАТОЛОГИЯ – СОВРЕМЕННЫЙ МЕТОД КОРРЕКЦИИ МИОПИИ**

**К. Черкасова**

*НОУ ВПО НИ "РЕАВИЗ" 5 курс, лечебный факультет*

Научные руководители – **врач Н.С. Козина, доц. Т.С. Ильичева**

Ортокератология – это метод временной коррекции миопии с помощью линз специальной конфигурации. Линза имеет несколько зон, благодаря которым достигается нужный рефракционный эффект.

Цель работы: оценить эффективность применения ортокератологических линз и скорость достижения максимальной остроты зрения у пациентов с миопией.

Материал и методы: 85 пациентов (167 глаз). Возраст пациентов от 6 до 32 лет, исходная рефракция: миопия от (-) 0,5D до (-) 6,0D (в среднем - 2,7D), острота зрения от 0,05 до 0,4 D (в среднем 0,25).

Результат: Максимальное повышение остроты зрения наблюдается уже в первый день после начала терапии, стабилизация эффекта и сохра-

нение комфортного зрения наблюдается на 7 сутки. Мы видим (рис.1), что в первый день пациент читает уже восьмую строку из десяти, далее средняя острота зрения достигает десятой строки – 1,0.

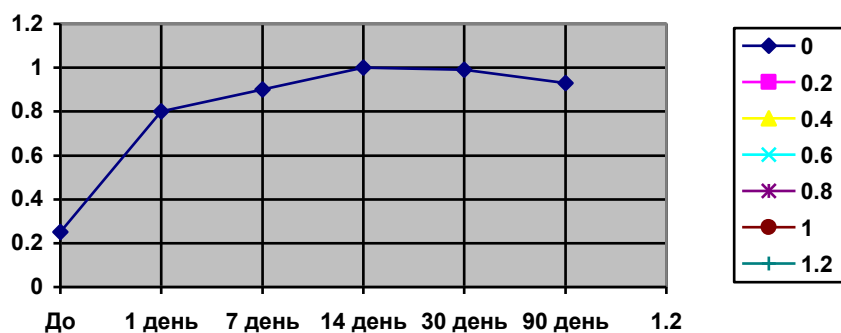


Рис 1. Диаграмма повышения остроты зрения

**Выводы:** Ортокератология – эффективный, самостоятельный способ коррекции миопии до -6,0D. Максимальный рефракционный эффект наступает в первые сутки после начала терапии. Стабилизация эффекта, и сохранение комфортного зрения до конца дня наблюдается на 7 сутки, в зависимости от первоначальной величины миопии. Пациент имеет отличное зрение в течение суток.

## LAZINESS AS A MOTIVATION FOR ACTION

**И. Аничкин, Д. Конев**

*2 курс, психологический факультет*

Научный руководитель – ст. преп. Л.С. Бабич

This paper studies laziness as a basic human feature and provides an insight into its nature and functional value.

Traditionally, laziness, defined by Dahl's Explanatory Dictionary of the Living Great Russian Language as 'reluctance to work, aversion to labor, inclination to idleness, to parasitism', is viewed as a negative quality which is clearly not welcome. However, modern psychology sees laziness either as the motor of progress that helps a person to 'first choose the most reasonable and efficient way of performance and then to proceed to direct action' [2], or a protective response to physical or mental overload, which manifests itself in reduced productivity [1]. Therefore it is logical to assume that laziness is a human condition accompanied by a desire to relax and do nothing, which, in moderation, helps a sick or exhausted individual to recover. Other positive aspects of laziness include avoiding doing something unpleasant or undesirable, saving energy and (ironically) time; giving one a chance to relax, and signifying a true desire to act in a different way.