

♦ ЧТО ТАКОЕ ПОЛЯРНАЯ НОЧЬ?

Полярная ночь – это время, когда в декабре и январе солнце не появляется на горизонте, и весь день представляет собой сумеречный период.

Почти вся Мурманская область располагается к северу от Полярного круга, что делает это явление наблюдаемым в данном регионе.

Полярная ночь в Апатитах продлится с 15 по 27 декабря.

Снег, покрывающий землю, прекрасно отражает свет, что делает полуденные часы немного более освещёнными.

Это время завораживающих закатов, окрашенных в огненно-розовые и синие тона! Часто в 14:00 в течение 15 минут наступает самый невероятный момент: небо и снег принимают голубоватый оттенок, в то время как само небо становится ярко-красным!

Такой эффект можно встретить только на севере!

СВЯЗАТЬСЯ С НАМИ:



184211, МУРМАНСКАЯ ОБЛАСТЬ,
Г. АПАТИТЫ, УЛ. СОСНОВАЯ, ДОМ 23А

☎ (8-81555) 7-68-34

✉ sopi51@yandex.ru

Государственное областное автономное учреждение
социального обслуживания населения
“Апатитский комплексный центр социального
обслуживания населения”

Стационарное отделение
для престарелых и инвалидов



СЕКРЕТЫ ДОЛГОЛЕТИЯ

КАК УСПЕШНО ПЕРЕЖИТЬ
ПОЛЯРНУЮ НОЧЬ



КАК ПЕРЕЖИТЬ ПОЛЯРНУЮ НОЧЬ НА СЕВЕРЕ:

1. Северное питание.

Включить в рацион больше витаминов. Стоит употреблять северные ягоды, квашеную капусту, цитрусовые, грецкие орехи, сухофрукты, кисломолочные продукты, жирную рыбу.

Употреблять нежирное мясо, курицу, индейку, молочные продукты, бобовые. Предпочтение стоит отдать цельнозерновым хлебобулочным изделиям.

Из напитков отдавать предпочтение чаю (чёрному, зелёному, травяному), морсу, компотам из сухофруктов. Ограничить потребление кофе. Из сладкого выбирать тёмный шоколад, главное — не увлекаться его употреблением.

2. Витамины.

Чтобы поддержать организм при входе и выходе из полярной ночи, необходимо употреблять витамины, причем даже больше, чем требуется организму. И в этом неоценимую помощь оказывают витаминные комплексы.



3. Прогулки.

В период полярной ночи необходимо увеличить двигательную нагрузку, продолжительность прогулок на свежем воздухе.

4. Искусственное солнце.

В полярную ночь крайне важна освещенность помещения.

Недостаток ультрафиолета останавливает синтез в организме гормона радости – серотонина. Помните, что днем вам всегда необходимо яркое освещение. Его нельзя выключать, даже переходя из комнаты в комнату. Свет успокаивает и облегчает затуманенное или подавленное настроение.

5. Физическая активность.

В период полярной ночи важно бороться с гиподинамией, которая ведет к депрессии и является причиной многих болезней.

Физические упражнения – простой, общедоступный, надежный и давно научно доказанный способ в арсенале оздоровительных средств.



6. Сон в полярную ночь.

С наступлением полярной ночи у человека нарушается биоритм. Темнота будто велит организму: «Пора спать». А он покорно слушается, причем все время.

В полярную ночь происходят изменения и в нервной системе. Это проявляется в большей утомляемости, снижении работоспособности и сонливости днем.

Что делать?



1. Спать нужно минимум 8 часов. Причем стараться ложиться в кровать в одно и то же время. Таким образом, вы поможете организму сохранить прежний биоритм, когда он ориентировался на солнце.

2. Не ешьте на ночь часа за 2 - 3. Из-за ужина перед сном тяжело вставать утром, т.к. организм всю ночь не спал, а работал.

Ученые считают, что привыкнуть к полярной ночи нельзя, сколько бы ни жил человек за Полярным кругом.

А вот приспособиться и уменьшить разрушающее влияние зимней темноты вполне возможно!