

Надлишок енергій у меридіанах проявляється болями у грудях, болями і спазмами шлунка, болями передньої поверхні стегна і гомілки, обмеженням рухливості у суглобах нижніх кінцівок, шлуктвом живота, закріпом, висиханням і тріщинами слизової оболонки ротової порожнини, відчуттям голоду, високою температурою, збудженням, нічними кошмарами, нетерпеливістю і роздратуванням.

Нестача енергій у меридіанах проявляється зниженням чутливості у ділянці стегна і гомілки, уповільненим травленням, відчуттям переповненого шлунка, відсутністю апетиту, блюванням, піносом, болями у животі, опусканням кутиків рота, набряком обличчя, набуханням слизової оболонки горла, депресією, відчуттями відчуженості та самотності.

Ці прояви є симптомами, що свідчать про необхідність нормалізації структурно-функціонального стану меридіанів шлунка та їх автономної системи інформаційно-енергетичних мікроканалів. Достатній вплив на меридіани шлунка забезпечує необхідний терапевтичний ефект при лікуванні зазначених хвороб, нормалізацію кровообігу, травлення, психічного стану, синтезу енергій, які захищатимуть людину від шкідливого впливу факторів зовнішнього середовища, розподіл енергій між меридіанами шлунка, товстої і тонкої кишок, трьох обігрівачів, сечового і жовчного міхура.

ЛІТЕРАТУРА

1. Васильчук А.Л. Функціональна анатомія інформаційно-енергетичних каналів тонкоматеріальних тіл людини. Львів: „Каменярь”, 2003. – 376 с. + 34 арк. вклейок.
2. Васильчук А.Л. Атлас функціональної анатомії тонкоматеріальних тіл людини. Львів: „Каменярь”, 2003. – 648 с.
3. Васильчук А. Л. Система інформаційно-енергетичних каналів тонкоматеріальних тіл людини. – Здоровий спосіб життя: Зб. наукових статей. – Львів, 2006, 13. випуск. с. 8 – 18.
4. Васильчук А. Л. Структурно-функціональна характеристика меридіанів (утворення меридіанів). – Здоровий спосіб життя: Зб. наукових статей. – Львів, 2006, 14. випуск. с. 8 – 11.
5. Васильчук А. Л. Структурно-функціональна характеристика меридіанів (основа і додаткові структури меридіанів – продовження з випуску 14/2006) – Здоровий спосіб життя Зб. наукових статей. – Львів, 2006, 15. випуск. с. 7 – 17.
6. Васильчук А. Л. Структурно-функціональна характеристика меридіанів (власні меридіанові структури – продовження з випуску 14 – 15/2006) – Здоровий спосіб життя Зб. наукових статей. – Львів, 2007, 16. випуск. с. 6 – 11.

З.І. ВЕСЕЛОВСЬКИЙ ІСТОРІЯ ЕВОЛЮЦІЇ ВЕЛОСИПЕДА У ВЕЛОТУРИЗМІ

У даній статті описана еволюція велосипеда від дрезини до його сучасного стану, послідовність винайдення різних комплектуючих до нього. Описано популярність велосипедів у різні періоди.

В данной статье описана эволюция велосипеда от дрезины до его современного вида, последовательность изобретения разных комплектующих к нему. Описана популярность велосипедов в разные периоды.

In the given article there is described evolution from a handcar to the modern bicycle, sequence of invention of different stuffs to him. Popularity is described of bicycles in different periods.

Історія велотуризму починається з глибини століть. Можливо, прапраправелотуристами були наездники, які, за відсутністю кращого здиралися на коней, ослів, віслюків і верблюдів. Пройшли століття, коли за сприянням науки і техніки людям дозволили пересісти на путній двоколісний пристрій з педально-ножним приводом. Пролетіло ще більше 100 років, перш ніж це захоплення стало по справжньому масовим і почало приймати цивілізовані форми.

Вивчаючи стан розвитку велотуризму, ми прийшли до висновку, що його не можна розглядати відокремлено від історії розвитку двох його складових: велосипеда та туризму загалом. Так як історія розвитку туризму описана у багатьох навчальних посібниках, монографіях та ін., ми вирішили у статті описати еволюцію становлення велосипеда, який відіграє, домінуючу роль у велотуризмі.

Аналізуючи літературні джерела, можна стверджувати, що відомості про велосипеди і самокати до XIX століття неясні та суперечливі. Так, малюнок двоколісного велосипеда з кермом і ланцюговою передачею, що приписується Леонардо да Вінчі чи його учню Джакомо Капротті, є, на думку багатьох, фальсифікацією (рис.1.1).

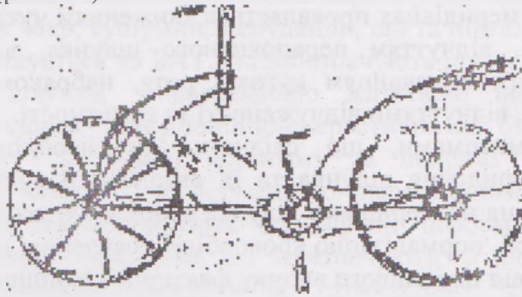


Рис. 1.1 Малюнок велосипеда Леонардо да Вінчі

А от зображення у вітражі церкви Stoke Poges, що датується XVI чи XVII століттям, показує ангела який пересувається на пристрої схожому на самокат. Але цей «самокат», швидше за все, був одноколійною колісницею, що асоціюються з херувимами і серафимами в іконографії середніх віків. Самокат 1791 року, що приписується графу де Сівраку (Comte de Sivrac) — фальсифікація 1891 року, автором якої був французький журналіст Луї Бодрі. Насправді ніякого графа де Сіврака не було, прототипом його став Джин Генрі Сіврак, що отримав у 1817 році дозвіл на імпорт чотирьохколісних екіпажів.

У 1812 році німецький винахідник барон Карл фон Драйс з Карлсруе створив перший самокат, який він назвав «машиною для ходіння». Самокат було обладнано сідлом і кермом. Винахід Драйса назвали на його честь дрезиною, і слово «дрезина» і до сьогодні залишилося в українській мові.

У 1839—1840рр. шотландський коваль Кіркпатрик Макміллан удосконалив винахід Драйса, додавши педалі. Виходить, що Макміллан і створив перший велосипед. Педалі штовхали задне колесо, з яким вони були з'єднані металічними стрижнями. Передне колесо поверталось кермом, велосипедист сидів між переднім і заднім колесом. Велосипед Макміллана випередив свій час.

У 1845 році англієць Р.У.Томпсон запатентував надувну шину, але його винахід було на довго забуто.

З 1870-х років стала набувати популярності схема «пенні-фартинг»: величезне передне колесо, до якого прикріплені педалі та кермо, маленьке задне колесо, і водій, що сидить маже на вершині переднього колеса (рис.1.2). Велика висота сидіння і зміщений до переднього колеса центр ваги, робили такий велосипед досить небезпечним. Альтернативою їм були триколісні велосипеди.

У 1867 році винахідником Каупером було запропоновано вдалу конструкцію металевого колеса зі спицями, а з 1869 року велосипеди стали обладнувати металевою рамою.

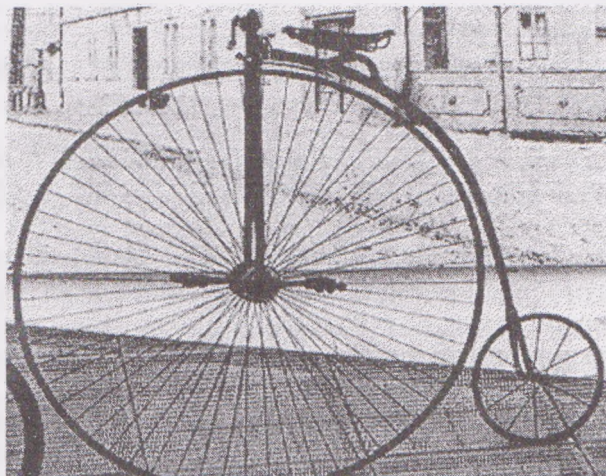


Рис. 1.2 Велосипед «пенні-фартинг» в стилі XIX століття

У 1878 році англійський винахідник Лоусон ввів у конструкцію велосипеда ланцюгову передачу.

Перший велосипед, схожий на той, що використовується в наші дні, називався Rover. Його було зроблено у 1884 році англійським винахідником Джоном Кемпом Старлі, він випускався з 1885 року. На відміну від велосипеда «пенні-фартинг», Ровер мав ланцюгову передачу на заднє колесо, однакові розміри коліс і сидіння водія між колесами. Велосипед Старлі отримав звання безпечного і набув такої популярності, що в польській мові його й до нині називають rower, а в деяких західноукраїнських діалектах «ровер».

У 1888 році, шотландець Джон Бойд Данлоп заново винайшов надувні шини з каучуку (запатентовані у 1845 році). Після цього велосипеди позбулись прізвиська «костотруси». Цей винахід зробив їзду на велосипедах значно комфортнішою, що і сприяло їх широкій популярності. 1890-ті роки назвали золотими часами велосипеда.

У 1898 році було винайдено педальні гальма і механізм вільного ходу, що дозволяв не крутити педалі, коли велосипед їде за інерцією з гори. У ті ж роки винайшли перемикач швидкостей і ручні гальма, але ці винаходи набули популярності не відразу.

Багато винаходів і нових технологій, винайдені для велосипедної промисловості зробили можливим створення автомобілів і літаків. Багато автомобільних фірм початку ХХ століття створювались як велосипедні.

Перший складний велосипед зроблено у 1878 році, перші алюмінієві - у 1890-х роках, перший «лежачий» - у 1895 році (у 1914 році почалось масове виробництво лежачих велосипедів фірмою «Пежо»), перша зручна система перемикачів швидкостей - у 1910 р., перший велосипед із задньою і передньою підвісками - у 1915 році для італійської армії. Масове виробництво велосипедів з титану почалось у 1974 році, а велосипедів з вуглецевої сталі - у 1975 році. Велокомп'ютер було винайдено у 1983 році.

Починаючи з 1905 року, велосипеди в багатьох країнах стали виходити з моди через розвиток автомобільного транспорту. Дорожня поліція часто ставилася до велосипедистів як до перепони руху автомобілів. До 1940 року велосипеди в Північній Америці вважались іграшками для дітей.

З кінця 1960-х років велосипеди знову увійшли в моду у розвинутих країнах, завдяки зростанню популярності здорового способу життя і загальному усвідомленню важливості екологічних проблем.

Із середини 90-х років, дрімлючий до цього велосипедний ринок України почав оживати. З'явилася безліч різноманітних велосипедів із США, Європи і Азії, тоді як до цього імпортованих велосипедів в нашій країні практично не було. Крім добре відомих раніше типів велосипедів, з'явилося багато нових і розібратися у всіх відмінностях не так просто.

Більшість вважають, що існує всього три типи велосипедів: дорожній, спортивний (читай - шосейний) і гірський. Насправді існують такі види: гірський велосипед, шосейний велосипед (Road Racing) Bike, туристичний або гібрид (Touring, Hybrid) (рис.1.3), міський велосипед (City Bike), BMX (Bicycle Motocross – велосипедний мотокрос- використовується в спорті), трековий велосипед (Track Bicycle), складний велосипед (Folding Bike), дорожній велосипед (Single Speed, Coaster Brake).



Рис.1.3. Туристичний велосипед або гібрид (Touring, Hybrid)

Отже, велотуризм найвигідніший спосіб подорожувати - максимальна віддача при поміркованих витратах. Не слід забувати основні вимоги до основної частини спорядження велотуриста – велосипеда. Він повинен бути;

- надійним;
- безпечним;
- зручним.

ЛІТЕРАТУРА

1. www.science.uva.nl/research/amstel/bicycle/partic/Jill/BicycleWeb/hoge%20veluwe/witte_fietsen.htm
2. Власов А. Чемодан для велосипеда. – Турист, 1982, № 6.- С 24.
3. www.veloturizm.ru

А.О. ГОРДІЄНКО

ДО ПРОБЛЕМИ ВИХОВАННЯ „ДІТЕЙ-ІНДИГО”

У статті розглядаються характерні властивості та особливості виховання дітей-індіго.

В статтє розматриваються характерные черты и особенности воспитания детей-индиго.

In this paragraph we consider typical characteristics and unusuals of upbringing indigo-children.

Сьогодні діти не такі, як раніше. Світ навколо нас змінився – змінилися і діти. Вони зовсім не подібні на попередніх. Діти-індіго народжуються з блакитно-фіолетовим кольором очей, мають більшу здатність до виживання, володіють сильним імунітетом та стійкі до найглобальніших хвороб людства. Відповідно, на таких дітей виховання, засноване на страху, більше не вплине потрібним чином. Старі, засновані на залякуванні методи, насправді лише послаблюють батьківський контроль. Погроза покарання тільки настроює дітей проти батьків і спонукає їх до бунту. Крик чи удар вже не допомагають встановити контроль над дитиною, а просто вбивають в ній бажання слухати та співпрацювати.

Використовуючи покарання, ви стаєте дитині ворогами, від яких потрібно ховатись, а не батьками, від яких можна чекати допомоги.

Коли батьки кричать на дитину, це тільки притупляє її можливість слухати. Щоб добитись успіхів у навчанні, і – що найважливіше – конкурувати в умовах вільного ринку та будувати міцні взаємовідносини з оточуючими, сучасній людині необхідно в повній мірі володіти мистецтвом спілкування. Краще всього дитина вчиться цьому мистецтву, коли вислуховує батьків, а батьки вислуховують її. Діти прислуховуються до батьків, коли батьки прислуховуються до дітей. Що буває, коли ввімкнути музику надто голосно? Ви просто перестаете її чути. Те ж саме відбувається і тоді, коли батьки постійно чогось вимагають від своїх дітей. Коли сучасні батьки кричать на дітей, як це робили їх матір та батько, це спричиняє зовсім іншу взаємодію. Сучасна дитина просто відключається, і дорослі втрачають контроль над нею.

Для кращого розуміння питання розглядається на конкретному прикладі. Хочу ознайомити Вас з історією життя однієї сім'ї. Через рік після одруження в пари народилась донька, окрім того жінка вже мала дві чудові дівчинки від першого чоловіка. Розуміється для неї материнство було звичним, а от чоловік відкрив для себе батьківство вперше. Однак, на його руках опинилося троє дітей різного віку: новонароджений, вісім та дванадцять років. І таким чином мусив виховувати одночасно малюка, дитину та підлітка – непроста задача. Оскільки він був компетентним педагогом і проводив семінари з дітьми різного віку, то прекрасно знав, як діти ставляться до батьків. Крім того, консультував тисячі дорослих, і допомагав їм вирішити проблеми, коріння яких сягає дитячих років. І щоб виправити недопрацювання батьків, він вчив цих людей зцілювати старі рани та вибачати образи. Тому, коли він сам став батьком, у нього вже був цей унікальний та багатий досвід.

Спочатку на кожному кроці він ловив себе на тому, що механічно поводить себе як його батьки. Якісь їх методи були добрими, другі менш ефективними, а деякі взагалі нікуди не годились. Спираючись на власний досвід, а також на досвід тисячі людей, з якими йому довелося працювати, він поступово зумів розробити нові, більш ефективні методи виховання.

Він до сих пір добре пам'ятає одну з перших змін, яку він ввів у свою манеру спілкування з дітьми. Одного разу почувши конфлікт своєї дружини з дочкою, миттю поспішив на допомогу жінці. Та включившись у конфлікт, і сам не помітив, як сам став кричати голосніше їх обох. Розуміється в такий спосіб здобув перемогу у конфлікті, та якою ціною – дівчинка стихла, приховавши образи. І тут батько зрозумів наскільки сильного болю завдав своїй доньці.