Автор: А.П.Захарова, зав. отделом общественного здоровья



И почему дача, которую горожане чаще всего заводят «для отдыха» и «против стресса» порой превращается в место каторжного труда и источник дополнительных переживаний?

Когда на дачу удается попасть только в выходные, времени катастрофически не хватает. Прополки, рыхления, полив, подкормки, борьба с вредителями. А еще и по хозяйству успевать надо: что-то починить, что-то построить. Сколько бы ни было в семье рабочих рук — дел всегда больше. Потом придет пора урожая — и хозяйка будет трудиться у плиты, заготавливая припасы на зиму (а садово-огородных дел никто при этом не отменял).

Если бы еще на лето можно было в городской квартире все заботы отменить. Но не получается — и дача ложится тяжким бременем на плечи и без того загнанного вечной спешкой человека. В первые годы, пока энтузиазма хватает, это бывает не так заметно, но усталость постепенно накапливается, и удовольствие от дачи заметно идет на убыль.

Как-то так сложилось, где-то в глубинах подсознания засело: на даче надо работать. Копать, сажать, полоть, поливать, окучивать, косить. В жару и в холод, отбиваясь от мошкары, обгорая под солнцем, натирая мозоли.

Наши дачники себя совершенно не жалеют: работают не только под открытым небом, но и в теплице. **На такой жаре может случиться всё, что угодно:** инфаркты, инсульты. Поэтому в самый жаркий период не стоит работать не только в теплице, но и на улице.
Лучше работать в утренние часы или вечерние. Делать небольшие перерывы в работе, отдыхать,
можно попить зелёный чай , он хорош тем, что содержит антиоксиданты - вещества, регулирующие холестериновый обмен, и, в отличие от черного чая и кофе, не имеет танинов, которые учащают сердцебиение.
Одеваться надо легко и свободно.
Пусть это будут натуральные ткани светлых оттенков. Стоит отказаться от сдавливающих горло воротничков, узких рубашек, тугих ремней. А лучше вообще

отказаться от работы в зной. Сердечникам в первую очередь!

Пока здоровье позволяет — вроде, и ничего: утомительно, конечно, но не критично. У тех, кто постарше, «дачный фитнес» способен вызвать проблемы со здоровьем: от обострения радикулита до гипертонического криза. И откуда взяться радости и оптимизму, если спину скрючило, руки-ноги отекли, голова болит.

Пять дней в неделю вы делаете то, что надо. Вам ставят цели, определяют задачи, устанавливают «планку», которую непременно нужно взять. Забудьте все это хотя бы на выходные! Поутру, вместо того, чтобы прокручивать в голове бесконечный список дел, которые надо сделать, **спросите себя, чего бы вам сегодня хотелось сделать.**

Не бойтесь своих желаний! Возможно, сперва захочется только спать или валяться в гамаке с книжкой — значит, так надо вашему организму. Ему виднее. Потом наверняка захочется выдернуть попавшуюся на глаза травинку. И еще одну и ещё... И вы не заметите, как пропололи целую грядку. Пропололи не потому, что это кому-то «надо», а потому что захотелось, чтобы было красиво и аккуратно, чтобы посаженные растения чувствовали себя комфортно. Если хочется отдыхать, отдыхайте! С удовольствием!

Делайте то, что нравится. Любите возиться с цветами — занимайтесь цветниками. Нравится фотографировать — бродите по саду с фотоаппаратом, ловите удачный кадр. Украшайте участок, мастерите что-то своими руками, составляйте букеты — каким бы длинным ни был ваш список неотложных дел, первым пунктом в нем всегда должно стоять то, что дает вам радость, энергию, вдохновение. Всегда!