**Көктайғақ**

Қыс – ең зақымданатын жыл мезгілі. Бірақ жаралану, сынық, тоңазу, үсіп қалу – біздің қысқы тұрмыстың міндетті салдары емес. Дұрыс әрекет еткен кезде, яғни өзіңе және қысқы маусымда болатын табиғи факторларға сауатты, ықыласпен қарағанда бұлардың бәрінен құтылуға болады.

Көктайғақта жолға ыңғайлы аяқ киіммен шыққан дұрыс. Аяқ киімнің табаны микрокеуекті, резеңкелі немесе жұмсақ болу керек. Былғары, пластика тайғақ болады.

Өкшенің формасы бойынша поролонның қимасынан немесе лейкопластырдан кесіп алып жапсыруға болады; ал табанға – лейкопластырь немесе қатпарлы изолента, зімпара қағазын (барлық табанға, айқастырып немесе бірінің үстіне бірін) жапсыруға болады. Шығар алдында құмға үйкелеп алу керек. Аяқ-киімге аяқтың алқымынан бастап өкше бөлігіне дейін, ескі грелкадан кесілген екі резеңкелі дөңгелектер кигізіп қоюға болады.

Жүріс. Нық басып, асықпай жүру керек. Қолыңыз бос болу керек. Көктайғақта асығып жүру қауіпті жоғарылатады. Жүргін жолда ерекше абай болу керек.

Қарт адамдарға бірнеше кеңес береміз. Үйден шыққан кезде ұшы резеңкелі таяқ немесе ұшында тікенектері бар таяқ ұстауға тырысыңыз. Сөмкені иыққа іліп алу керек. Статистика бойынша, жарақаттанудың үштен екісін 60 жастан асқан адамдар құлаған кезде алады.

Қалай «дұрыс құлау керек». Құлаған кезде қысылып, бұлшық еттерді ширықтыру керек, ал жерге құлаған соң міндетті түрде домалап түсу керек: сізге бағытталған соққының энергиясы домалауға жұмсалады.