

16+

PRO | ЗДОРОВЬЕ

2019

ВЫПУСК № 1



СОДЕРЖАНИЕ:

Это интересно	4
Горячая тема	8
Секреты здоровья	12
Важно знать	16
Инфографика	18
Спортивная жизнь	20
Вкусно и полезно	24
Цветы жизни	27
Гость номера	30

Учредитель: БУ ХМАО – Югры
«Центр медицинской профилактики»

Номер выпуска: № 1 (20)

Дата выхода в свет: 08.03.19 г.

Главный редактор: А.А. Молостов

Ответственный за выпуск: Н.С. Тырикова

Над номером работали:

Илья Юрукин, Ирина Ердякова,
Анатолий Коломия, Екатерина Сорвина,
Сергей Клыков, Марина Пономаренко

Фото на обложке: Ирина Татьянкина

Адрес редакции, телефон:

628011, г. Ханты-Мансийск,
ул. Карла Маркса, 34,
8 (3467) 318-466, доб. 213
E-mail: OSO@cmphmao.ru

Дизайн, верстка и печать:

ООО «Принт-Класс»,
г. Ханты-Мансийск, ул. Мира, 68

Распространение: издание бесплатное.

Тираж 999 экз.

Распространяется собственной курьерской службой.

Любое использование материалов
допускается только с согласия учредителя.

КАК УБЕЖАТЬ ОТ ИНФАРКТА

В межсезонье, сопровождающееся перепадами атмосферного давления, уменьшением светового дня и общей хандрой, традиционно обостряются хронические заболевания. Одними из самых коварных считаются болезни сердца и кровеносных сосудов. По данным Минздрава РФ, смертность от сердечно-сосудистых патологий составляет более 50%.

Актуальность этой проблемы неоднократно подчеркивалась и международным медицинским сообществом. Во всем мире, как следует из отчета Всемирной организации здравоохранения, болезни сердца ежегодно убивают примерно 17,9 млн человек. В группе риска наряду с возрастными пациентами оказываются мужчины старше 35 лет и женщины после 40. Причем по статистике представители сильного пола умирают от сердечно-сосудистых заболеваний на 10 лет раньше, чем дамы. Самым опасным возрастом для мужчин, когда велик риск инфаркта или инсульта, считается 50–60 лет, а для женщин – 65–75 лет.

Чтобы снизить вероятность развития сердечно-сосудистых заболеваний, а значит жить дольше, необходимо изменить привычки. Про-



филактические меры во всем мире и в России в частности направлены на формирование здорового образа жизни. С каждым годом в нашей стране становится все больше приверженцев правильного питания и тех, кто занимается спортом. Например, по данным Минздрава, с 2015 по 2018 год показатель россиян, занимающихся спортом (среди участвовавших в опросе ВЦИОМ) вырос с 61% до 79%. Причем наибольшую активность проявляли молодые люди от 18 до 24 лет (92%).

Но одних только занятий спортом недостаточно. По словам главного кардиолога Минздрава РФ Сергея Бойцова, здоровый образ жизни – не выдуманное, просчитанное понятие. Важно, чтобы человек выполнял четыре условия: не курил, съедал не менее 400 граммов овощей и фруктов в день, разумеется, был физически активен (достаточно ежедневных получасовых прогулок) и контролировал потребление соли (не более 5 граммов в сутки). Как считает Бойцов, соблюдение этих критериев здорового образа жизни снижает вероятность смерти от болезни системы кровообращения или общей смертности в течение трех лет примерно на 50%.

Источник: www.takzdorovo.ru



СПЕЦИАЛЬНО НАТРЕНИРОВАННЫЕ СОБАКИ МОГУТ СПАСТИ ЖИЗНЬ ДИАБЕТИКАМ



Собака может замечать малейшие изменения запаха хозяина и предупреждать его о недостатке или избытке инсулина.

Ученые из Бристольского университета опубликовали результаты необычного эксперимента. Специалисты раздали 27 диабетикам специально натренированных собак. Животные оказались эффективны для выявления начальной стадии гипогликемических и гипергликемических приступов.

Как уверяют заводчики таких «медицинских» собак, их обучают подмечать малейшие изменения запаха хозяина и оповещать об этом его самого и окружающих. Такая дрессировка призвана спасти больных диабетом от последствий резких скачков уровня сахара в крови.

В мире сейчас около 340 миллионов диабетиков и многие вынуждены делать по несколько инъекций инсу-

лина в день, чтобы контролировать уровень сахара. Но инсулин довольно коварен – его избыток так же опасен, как и недостаток. При возникновении того или иного состояния больному нужно принимать меры – делать дополнительную инъекцию или съесть что-то сладкое. Иначе могут наступить негативные последствия, вплоть до гибели.

Как рассказали участники эксперимента, собаки помогли им упростить жизнь – животные оказались действительно способны распознавать гипогликемические и гипергликемические приступы очень быстро. Их результаты были подтверждены и медиками – они наблюдали за реальными изменениями состояния с помощью экспресс-анализов. Собаки проявляли беспокойство, если у хозяина был риск приступа.

Источник: www.7mednews.ru

ВОЛОНТЕРЫ-МЕДИКИ ПОЗАБОТЯТСЯ О ЗДОРОВЬЕ ТРУДЯЩИХСЯ РОССИИ

В 2019 году волонтеры-медики направят свои усилия на пропаганду ЗОЖ в трудовых коллективах России. Добровольцы сферы здравоохранения научат сотрудников предприятий, как заботиться о своем здоровье в процессе рабочего дня, придерживаться полезных привычек во время отдыха и проводить профилактику самых распространенных заболеваний.

Трудящиеся, заинтересованные вести активный и правильный образ жизни, распространят эти знания и навыки среди коллег, объединят неформальные подразделения – комитеты полезного действия ЗОЖ (КПД ЗОЖ).

«Здоровьесбережение своих сотрудников и членов их семей – важнейший элемент корпоративной культуры любой прогрессивной организации. Увлеченность общими идеями, особенно когда это касается здоровья и счастья человека, дает сплоченность коллектива, улучшает психологический климат и, как следствие, повышает производительность труда. Мы получаем много обращений с просьбой о сотрудничестве от российских компаний и предприятий разного профиля. Волонтеры-медики с радостью готовы делиться своими организационными и методическими разработками, направленными на охрану здоровья людей», – отметил председатель ВОД «Волонтеры-медики» Павел Савчук.

Практика создания КПД ЗОЖ началась в 2018 году, объявленном Годом добровольца в России, на базе учебных заведений. Сегодня пропаганду здорового образа жизни ведут уже 50 КПД ЗОЖ в 32 регионах страны. Одними из первых инициативу поддержа-



ли Севастопольский госуниверситет, Крымский федеральный университет, Уральский университет им. Б.Н. Ельцина в Екатеринбурге, Российский госуниверситет физической культуры, спорта, молодежи и туризма в Москве.

Инициатором создания КПД ЗОЖ в учебном заведении или трудовом коллективе может выступить любой активист или группа людей. Комитеты действуют на постоянной основе при организационной и методической поддержке ВОД «Волонтеры-медики». Активисты КПД ЗОЖ проводят тренинги, мастер-классы, зарядки, прививая коллегам и друзьям полезные привычки к правильному питанию и режиму дня, занятиям физической культурой, укреплению здоровья.

Кстати, Всероссийское движение «Волонтеры-медики», основанное в 2013 году активистами проекта «Волонтеры Склифа», объединяет 20 тысяч человек более чем в 80 регионах РФ и является одной из крупнейших добровольческих организаций в сфере здравоохранения в Европе. Партнерами ВОД «Волонтеры-медики» выступают свыше 1700 организаций по всей стране.

Источник: www.rosminzdrav.ru



САМЫЕ ПОТРЯСАЮЩИЕ ПРЕИМУЩЕСТВА БЕГА

Бег является самой популярной разновидностью физических нагрузок, у которой огромное количество преимуществ для нашего здоровья. И вот четыре наиболее очевидных.

Польза для сердца. Бег называют первым в списке тренировок, относящихся к категории кардионагрузок. Следовательно, он укрепляет сердечно-сосудистую систему и делает сердце более выносливым к самым разным обстоятельствам. А значит, наш главный насос получает возможность прокачивать по организму больше крови при каждом сокращении. Это намного снижает риск инфаркта.

Укрепляет суставы. Стабильность суставов ног очень важна, особенно в среднем и пожилом возрасте. Бег является превосходной тренировкой для суставов, сухожилий и хрящей, но необходимо соблюдать меру

и не перенагружать себя. В противном случае, занятия бегом окажут прямо противоположное воздействие.

Защищает от лишнего веса. Как и другие разновидности аэробных нагрузок, бег превосходно сжигает лишний жир. Многие знают о том, что для избавления от лишнего веса нужно в первую очередь бегать. При беге отмечается совместная работа самых разных группы мышц в нашем теле.

Повышает качество сна. Когда мы бежим, то в этот процесс вовлекается практически весь организм, что позволяет насытить его энергией и загрузить по-полной. А после столь интенсивной тренировки нас естественным образом клонит в сон, поэтому пробежка перед сном – это замечательная привычка.

Источник: www.mednovosty.pro



ДАЙТЕ СЕРДЦУ ЖИТЬ!

Сердце человека, работающее без перерывов, нередко дает сбои. И наиболее частая причина этому ишемическая болезнь. Ишемическая болезнь сердца (ИБС) широко распространенное заболевание. Вызвано оно недостатком кислорода, поэтому в кардиологии ее называют коронарной болезнью. Такое название неслучайно, оно характеризуется нарушением кровообращения в коронарных сосудах. Кроме гипоксии, то есть недостатка кислорода, ткани лишены части полезных питательных веществ, необходимых для нормальной работы сердца.

ИБС входит в список наиболее распространенных сердечных болезней, и ей больше подвержены мужчины, нежели женщины. Связано это с наличием в организме представителей слабого пола ряда гормонов, препятствующих развитию атеросклероза сосудов. С наступлением менопаузы происходит смена гормонального фона, поэтому возможность развития ишемической болезни резко возрастает. На начальной стадии заболевания боль в груди возникает только после физических нагрузок и проходит в состоянии покоя. По мере усложнения

заболевания болевые ощущения нарастают и появляются в состоянии покоя. Зачастую боль отражается в других частях тела. Она может отдаваться в предплечье, плечо, спину, руку и даже в челюсть.

Для этого вида сердечного заболевания характерны такие симптомы:

- одышка, возникающая из-за недостатка кислорода;
- нарушение сердечного ритма;
- головокружение;
- перебои в работе сердца;
- повышение потоотделения;
- иногда может появиться тошнота и рвота.

Интенсивность симптомов выражается по-разному, в зависимости от локализации в разных участках сердца.



Существует вид заболевания, протекающий бессимптомно. У больного не возникают никакие недомогания, не появляется одышка и пульс сохраняется в нормальном ритме. Такая форма ишемии является наиболее опасной, поскольку ее развитие довольно сложно проследить. Такую форму заболевания называют безболевым ишемией. Эта форма недуга довольно часто является причиной летального исхода.

Смерть при острой форме ишемической болезни сердца наступает не всегда мгновенно, зачастую у больного есть в наличии около шести часов, в течение которых ему должна быть оказана неотложная медицинская помощь.

Симптоматика ишемии имеет много общих черт с другими сердечными заболеваниями, поэтому диагностикой заболевания должен заниматься только врач-кардиолог.

Майкл Дебейки:
«Не сидите дома, выезжайте на природу, даже зимой, гуляйте вечерами – это большой плюс для сердца».

Легендарный кардиохирург не дожил до своего столетия всего несколько недель. Майкл Дебейки, безусловно, знал о сердце все. Главный жизненный принцип талантливого врача и ученого был весьма прост – в еде соблюдать умеренность и много двигаться. Примерно 1 из 5 случаев заболевания ишемической болезнью сердца (ИБС) в развитых странах связан именно с низкой физической активностью (гиподинамией). Неслучайно медицинская общественность сегодня уделяет большое внимание пропаганде здорового образа жизни. Физическая активность позитивно влияет на продолжительность жизни. Очень важно соблюдать регулярность. Когда упражнения для укрепления организма выполняются редко, их эффективность резко снижается.

Отметим, российскому здравоохранению удалось значительно продвинуться в вопросе снижения смертности от сердечно-сосудистых заболеваний, чему способствовали раннее выявление и лечение сердечно-сосудистых заболеваний.





ПРОФИЛАКТИКА

Все знают, что любую болезнь легче предупредить, чем излечить. Именно поэтому не стоит пренебрегать профилактическими мерами, чтобы сохранить здоровье сосудов и артерий. В первую очередь человек должен устранить те факторы риска возникновения ИБС, которые возможны: бросить курить, снизить потребление алкоголя до минимума, отказаться от жирной пищи и продуктов с повышенным содержанием холестерина. Также стоит уделять внимание физическим нагрузкам (особенно кардиотренировкам: ходьбе, велосипеду, танцам, плаванию). Это поможет снизить вес (при наличии лишнего), укрепить стенки сосудов. Раз в полгода-год нужно проходить контрольное исследование крови на содержание сахара и холестерина в крови.

Кроме того, с 2013 года в российскую систему обязательного медицинского страхования включена диспансеризация населения один раз в три года. Но обследоваться при необходимости можно в любое время, например, в Центрах здоровья, открытых повсеместно.

Тот факт, что югорчане начали ходить на профилактические осмотры,

не может не радовать. Однако диспансеризация – важная, но недостаточная для дальнейшего снижения смертности составляющая. Профилактика и результаты лечения проблем с сердцем напрямую зависят от поведения человека. С этим утверждением согласна врач-кардиолог высшей категории Окружного кардиологического диспансера Елена Милованова: «Культуру здоровья нужно развивать в семье. Мама и папа должны на личном примере показывать своему ребенку, что такое правильное питание и регулярные занятия спортом. Я считаю, что это одна из основных задач каждого родителя – привить любовь к правильному образу жизни. Я встречаю на приеме молодых людей, которые не умеют плавать, ездить на велосипеде, ни разу на лыжах не стояли. Во многом это упущение родителей».

МИФЫ О СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ

МИФ: Болезни сердца – удел пожилых

К сожалению, проблемы сердечно-сосудистой системы начинаются с молодого возраста.

У каждого десятого в возрасте от 35 до 50 лет врачи находят заболевания сердца. Причиной для их развития становятся вредные привычки, которыми люди обзаводятся еще в юности: курение, употребление алкоголя, переедание.

МИФ: Снижение веса сердцу не поможет

Результаты исследований показывают, что потеря всего девяти процентов лишнего веса приводит к улучшению сразу по нескольким показателям работы сердечно-сосудистой системы: уменьшается толщина сердечной



мышцы, улучшается насосная функция сердца, сердечная мышца начинает полноценно расслабляться.

Эти показатели говорят о снижении вероятности развития сердечной недостаточности и об уменьшении риска атеросклероза.

МИФ: Сердцу вреден любой жир

Насыщенные жиры животного происхождения – сливочное масло, сало, мясной жир – способствуют отложению атеросклеротических бляшек на стенках сосудов и их закупорке. В том числе и артерий, питающих сердце.

Но жиры растительного происхождения и рыбий жир содержат ненасыщенные жирные кислоты Омега-3, которые, наоборот, понижают уровень «плохого» холестерина в крови и снижают риск болезней сердца. А всего три порции блюд из рыбы в неделю позволяют улучшить здоровье сердца и сосудов.

МИФ: Сердце укрепляет только спорт

Укрепление сердечной мышцы происходит постепенно и без перенапряжения – при помощи кардиотренировок. К ним относится катание в спокойном темпе на велосипеде, пла-

вание в бассейне, занятия на велотренажере и даже длительные прогулки на свежем воздухе.

Можно тренировать сердце, неторопливо поднимаясь по лестнице или возвращаясь с работы пешком, – улучшить функции сердца и сосудов поможет любая подходящая вам активность в течение минимум 30 минут в день.

МИФ: Отказ от курения от инфаркта не спасет

Табачный дым вызывает спазмы сосудов и учащение сердечного ритма. В результате вероятность развития сердечных заболеваний у курильщиков повышается до 70 раз. Но, как только курение прекращается, заканчивается и действие табачных токсинов на организм.

Конечно, бывшему курильщику сначала будет дискомфортно – ведь никотин прочно встраивается в работу сердечно-сосудистой системы. Но уже через пару недель сердце научится работать в новом, здоровом режиме.

*Ирина Ердякова,
по материалам открытых источников*

ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ – ЗАЧЕМ ЕЕ ПРОХОДЯТ?



Забота о собственном здоровье становится одним из значимых мировых трендов. Наверняка в своей жизни вы сталкивались с предложением пройти бесплатную диспансеризацию. Что же это такое, кому и для чего нужно?

НЕМНОГО ИСТОРИИ

Официальное определение диспансеризации звучит так – комплекс мероприятий, включающих профилактический медицинский осмотр врачами нескольких специальностей и применение необходимых методов исследования.

На самом деле еще в XIX веке врачи применяли элементы диспансерного метода в своей практике. Уже тогда специалисты понимали, что намного проще и эффективнее – предотвратить болезнь, чем бороться с ней. А если уж человек болеет – как можно раньше узнать об этом и назначить лечение.

В СССР диспансеризация проводилась с целью выявления социально значимых заболеваний, наиболее часто приводящих к инвалидности и смерти, – сердечно-сосудистых и онкологических, и других – офтальмологических, хирургических, болезней органов дыхания.

Со временем расширялся перечень обследований, групп лиц и число учреждений, задействованных в медосмотрах населения, становились глубже теоретические наработки. Стоит отметить, что российские врачи не были одиноки в своем начинании. Диспансеризация за рубежом именуется скринингом – от английского

«screening» – массовое обследование. Отличия, конечно же, есть – в перечне выполняемых обследований и исследований, охвате, обязательности или добровольности для гражданина, которую в том числе диктуют страховые компании. Но суть явления в разных странах та же, как и цели: лучше защитить пациента от болезни, чем лечить его. Легче победить недуг в зародыше, чем бороться за жизнь. А быть здоровым всегда дешевле. Как для гражданина, так и для государства.

ЗАЧЕМ МНЕ ЭТО НУЖНО?

Этот вопрос задают себе многие. И часто, к сожалению, говорят: «Я здоров и прекрасно себя чувствую, а значит – незачем! Пусть по врачам больные бегают!». К сожалению, большая часть больных, бегающих по врачам, думала в свое время точно так же.

Кроме того, во всем мире в современной медицине оперируют не только понятием «выявление заболевания», но и – «фактор риска». Выявить эти самые факторы, которые присутствуют в вашей жизни и могут привести к болезни в будущем, – значит победить болезнь до ее возникновения.

Дело в том, что многие заболевания на ранних стадиях не беспокоят человека, а когда он, наконец, обращается к специалистам, недуг уже успевает развиваться и порой «натворить дел» в организме. Часто происходит именно так: человек, считавший себя здоровым, в ходе диспансеризации обнаруживает у себя болезни или факторы риска – предпосылки их развития. Поэтому чем раньше вы попадете к врачу, тем успешнее будут профилактические и лечебные мероприятия.

Так что здоровому человеку тоже необходимо регулярно показываться врачам, корректируя с их помощью свой образ жизни, чтобы не перейти в разряд больных.

КАК ЭТО ПРОИСХОДИТ?

Следует отметить – всеобщая диспансеризация в нашей стране бесплатна. Обследование включает в себя целый комплекс мероприятий, позволяющих всесторонне оценить состояние здоровья каждого человека.

Диспансеризацию проходят раз в три года. Первая – в 21 год, далее – с трехлетним интервалом, без ограничения возраста. Для ее прохождения необходимо обратиться к участковому врачу, имея при себе паспорт и полис обязательного медицинского страхования.

Если ваш год рождения присутствует в этом ряду – 1920, 1923, 1926, 1929, 1932, 1935, 1938, 1941, 1944, 1947, 1950, 1953, 1956, 1959, 1962, 1965, 1968, 1971, 1974, 1977, 1980, 1983, 1986, 1989, 1992, 1995, 1998, значит – в 2019 году вам нужно пройти обследование.

«При этом не нужно дожидаться дня своего рождения. Если вы роди-



лись в декабре 1998 года, то в 2019 году можете пройти диспансеризацию в начале года, и лучше так и сделать, поскольку в декабре возможно у вас не будет на это времени», – прокомментировал врач-терапевт Центра медицинской профилактики Кирилл Камнев.

Процесс диспансеризации состоит из двух этапов. «На первом из них вам предстоит пройти анкетирование, направленное на выявление хронических неинфекционных заболеваний. Это болезни системы кровообращения, сахарного диабета, онкологические заболевания и хроническая обструктивная болезнь легких. Анкета

также выявит наличие факторов риска развития этих недугов. Кроме того, в первый этап входит антропометрия – измерение роста, веса, окружности талии, расчет индекса массы тела. При осмотре врачом-терапевтом определяется сердечно-сосудистый риск и проводится флюорография, ведется индивидуальное профилактическое консультирование», – рассказал специалист.

Какие дополнительные медицинские процедуры вы будете проходить, зависит от вашего возраста и пола. Так, в 36 лет и старше всем назначается ЭКГ. Женщинам в возрасте 30 лет полагается осмотр со взятием мазка



ЭТАПЫ ИССЛЕДОВАНИЙ ПРИ ДИСПАНСЕРИЗАЦИИ



ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ

ДЛЯ ЧЕГО НУЖНА ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ?

Диспансеризация позволяет выявить факторы риска сердечно-сосудистых, онкологических заболеваний, сахарного диабета – наиболее распространенных причин инвалидности и преждевременной смерти населения. Кроме того, раннее выявление заболеваний позволит гораздо быстрее и эффективнее провести лечение и в большинстве случаев достигнуть полного выздоровления.

УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ ДИСПАНСЕРИЗАЦИИ

Для прохождения диспансеризации необходимо обратиться к участковому врачу, имея при себе **паспорт и полис обязательного медицинского страхования**.

Обязательной диспансеризации подлежат три основные категории населения:

- Работающие граждане
- Не работающие граждане
- Граждане, обучающиеся в образовательных учреждениях

Диспансеризация проводится **раз в три года**.

Первая – в 21 год, далее – с трехлетним интервалом, без ограничения возраста.

Кроме того, по приказу МЗ РФ № 869н от 26.10.17г., проводится исследование кала на скрытую кровь иммунохимическим методом **раз в два года** с 49 до 73 лет, маммография молочных желез женщинам с периодичностью **раз в два года** с 50 до 70 лет.

Согласно положениям Закона об охране здоровья граждан России (ст. 24 ФЗ № 323) **работодатель «...обязан обеспечивать условия для прохождения работниками медицинских осмотров и диспансеризации, а также беспрепятственно отпускать работников для их прохождения...»**

КАК ПРОХОДИТ ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ?

1 этап диспансеризации

Первый этап проходит преимущественно в кабинете (отделении) медицинской профилактики медицинского учреждения, проводящего диспансеризацию, и включает:

- антропометрия (измерение роста, массы тела);
- определение уровня холестерина и глюкозы в крови;
- маммографию для женщин в возрасте 39 лет и старше;
- исследование кала на скрытую кровь (по возрастному графику);
- определение уровня ПСА в крови у мужчин (49-51 год) для выявления рака предстательной железы;
- измерение внутриглазного давления (для граждан старше 60 лет);
- осмотр врача-терапевта.

2 этап диспансеризации

По результатам первого этапа врач-терапевт определяет показания к углубленным обследованиям 2-го этапа (дуплексное сканирование сонных артерий, колоноскопия, осмотр врачей-специалистов – отоларинголога, акушер-гинеколога, невролога, уролога, офтальмолога, хирурга).

Что человек получает в результате диспансеризации?

Врач-терапевт определяет группу здоровья гражданина – всего их три. Также специалист назначает профилактические, оздоровительные, лечебные или реабилитационные мероприятия. Вся эта информация вместе с результатом обследования отражается в амбулаторной карте пациента.

Забота о собственном здоровье – обязанность каждого гражданина

на онкоцитологию, а в возрасте 39 лет и старше нужно еще пройти маммографию. Мужчинам и женщинам в возрасте 49–73 лет – анализ кала на скрытую кровь чувствительным иммунохимическим методом (этот анализ позволяет как можно раньше обнаружить рак кишечника). Мужчинам в 45 и 51 год необходимо определение уровня ПСА в крови для выявления рака предстательной железы. А в возрасте старше 60 лет и мужчинам, и женщинам придется пройти измерение внутриглазного давления.

Помимо осмотра врачей-специалистов – отоларинголога, акушер-гинеколога, невролога, уролога, офтальмолога и хирурга, на втором этапе врач-терапевт, исходя из полученных результатов, определяет показания к углубленным обследованиям, таким, как спирометрия, для курящих при подозрении на хроническую обструктивную болезнь легких, дуплексное сканирование сонных артерий. Мужчинам от 45 и женщинам от 54 лет при комбинации трех факторов риска: повышенный уровень артериального давления, гиперхолестеринемия, избыточная

масса тела – проводится колоноскопия при подозрении на онкологическое заболевание толстой кишки.

ЧТО БУДЕТ ПОТОМ?

После прохождения двух этапов диспансеризации врач-терапевт определяет вашу группу здоровья. Далее на руки человеку выдается паспорт с заключением, проводится профилактическая беседа, если нужно – назначается лечение или диспансерное наблюдение по установленному заболеванию.

Илья Юрукин



ТРУД И ВИЧ: ЗНАНИЕ, ТОЛЕРАНТНОСТЬ, АКТИВНОСТЬ



ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, что в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре больше 1% населения имеют диагноз «ВИЧ-инфекция»?

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, что человек может и не подозревать, что у него в крови есть ВИЧ? Это опасно тем, что он не может защитить от передачи вируса своих близких и не может своевременно начать лечение.

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, что у ВИЧ-инфекции нет специфических симптомов? Узнать о наличии вируса в организме можно, сдав кровь (тест) на антитела к ВИЧ.

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, что законодательство РФ – Конституция, Трудовой кодекс, Федеральный закон «О предупреждении распространения в

РФ заболевания, вызванного вирусом иммунодефицита человека» гарантируют соблюдение прав и свобод ВИЧ-инфицированных людей?

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, что Югра входит в число российских регионов, осуществляющих деятельность по профилактике ВИЧ в трудовых коллективах?

...Многие, живущие с ВИЧ, люди боятся социального отвержения больше, чем последствий ВИЧ для здоровья. Что поможет бороться с этим? Знание!

Ваши права нарушаются, если работодатель:

- требует результат теста на ВИЧ;
- отказывает в трудоустройстве при отсутствии теста на ВИЧ;

- разглашает информацию о положительном ВИЧ-статусе;
- предлагает неравные условия занятости;
- принуждает к увольнению при ВИЧ-положительном статусе или подозрении на него.

Вы можете чувствовать себя в безопасности, если на вашем предприятии:

1. Признается серьезность ситуации, связанной с эпидемией ВИЧ/СПИДа в регионе, и ее негативное воздействие на сферу труда, в частности – на ухудшение качества и количества рабочей силы.

2. Повышается уровень информированности работников по вопросам ВИЧ/СПИДа с тем, чтобы они принимали профилактические меры как на предприятии, так и за его пределами.

3. Создается безопасная рабочая среда, в которой нет места осуждению и нарушению прав ВИЧ-инфицированного сотрудника.

Узнай, как сдать тест на ВИЧ в твоём городе:

г. Ханты-Мансийск – 8 (3467) 33-09-09, ул. Гагарина, 106;
филиал в г. Сургуте – 8 (3462) 25-07-89, ул. Геологическая, 18/2;
филиал в г. Нижневартовске – 8 (3466) 43-30-30, ул. Спортивная, 19;
филиал в г. Пыть-Яхе – 8 (3463) 42-83-62, ул. Православная, 10
Сайт: aids-86.info

*Марина Пономаренко,
Екатерина Сорвина, Сергей Клыков,
медицинские психологи
КУ «Центр СПИД»,
филиал в г. Нижневартовске*



ЗНАЕШЬ, ЧТО ЕШЬ

**КОГДА
ПЕРЕСОЛИЛ...**

#ТЫ СИЛЬНЕЕ
МИНЗДРАВ!
УТВЕРЖДАЕТ.

8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

ВОЗ РЕКОМЕНДУЕТ ПОТРЕБЛЯТЬ НЕ БОЛЕЕ 5 Г СОЛИ В СУТКИ, ВКЛЮЧАЯ ВСЮ СКРЫТУЮ В ПИЩЕ СОЛЬ

Ирина Татьянкина: ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ – ОТРАЖЕНИЕ ВНУТРЕННЕЙ ГАРМОНИИ



В заботе о своем здоровье нет ничего сложного. Хорошие привычки и ежедневные простые ритуалы, которые может совершить каждый, сделают вас более здоровыми и жизнерадостными. О том, как улучшить свое здоровье и как помочь другим быть в форме, нам рассказала героиня нашего материала – организатор и бессменный руководитель проекта Vforme Ирина Татьянкина.

В детстве Ирина была спокойным и послушным ребенком. В школе всегда занимала активную жизненную позицию и любила спорт. С ним свою жизнь она связала в 5 классе, когда записалась в лыжную секцию. Иногда на тренировки ходить не хотелось, но родители запрещали бросать лыжный спорт, за что девушка сейчас им очень благодарна. Они не хотели, чтобы их дочь занималась ерундой, и в жизни подрастающей девушки присутство-

вали дисциплина и определенный режим. К тому же тренер Бритяков Сергей Николаевич был очень строгий и не давал спуска, не позволял пропускать занятия. «Если такое случалось и мы пытались нарушить дисциплину, срезали круг, например, когда бежали кросс, то нас наказывали в двойном размере – двойным километражем и прочее», – вспоминает Ирина. Раньше она очень злилась на него, но сейчас часто вспоминает, что требования

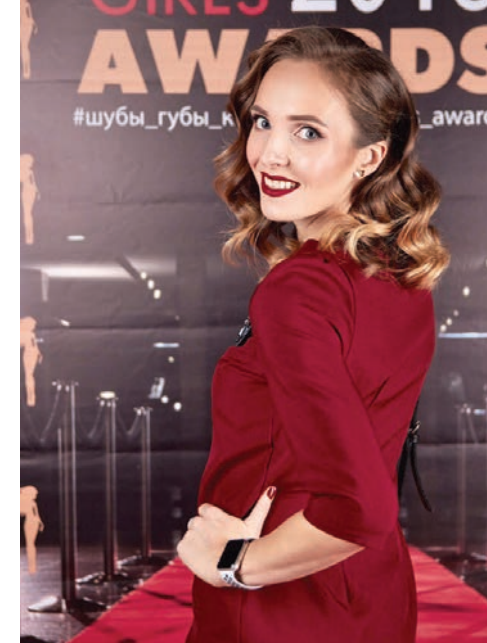
тренера помогли закалять характер и доделывать все до конца.

До 9 класса Ирина жила с родителями в поселке Алябьево Советского района, а потом достаточно неплохо написала олимпиаду, где были задания по математике и информатике. Участников оценивали по рейтинговой системе, победителям предлагали уехать в Ханты-Мансийск, чтобы продолжить обучение в физико-математической школе. Ира поступила и уехала от родителей. Поначалу было трудно смириться с мыслью, что приходится уезжать. Родители не были настроены, да и Ирина была уверена, что до 11 класса будет жить с ними. «Единственное – боязно было осознавать, что уже все. Обратного пути нет, что в дом уже не вернусь и вот она – взрослая жизнь», – признается она. На условия проживания в интернате жаловаться было грех. Жили по два человека в комнате.

Затем Ира поступила в Югорский государственный университет, где получила диплом по специальности «Автоматизированные системы обработки информации и управление» (2011 год). В 2015 году начала обучение в магистратуре и получила второе высшее образование – «Государственное и муниципальное управление».

В 2016 году Ирина уже заканчивала обучение в магистратуре по специальности «Спорт», писала диссертацию на тему обязательной комплексной нагрузки, а точнее, о синергетическом эффекте построенной тренировочной программы на комплексной основе. Также писала о мотивационных особенностях занятий, мотивации во время занятий.

Она решила набрать группу девочек, которые хотели бы привести себя в форму. При этом Ира проводила антропометрические замеры, которые



использовала в практической части своей научной работы. Бросать эту работу не хотелось, так как Ирина видела реальные результаты проводимых тренировок. Группа желающих заняться своим здоровьем увеличивалась. «Это уже было больше, чем тренировки. Я понимала, что у нашей группы есть общая цель, некая корпоративная составляющая, которая всех цепляет. Мы болтали, делились опытом», – рассказывает Ирина Татьянкина.

И она стала задумываться о том, чтобы предложить девочкам что-то большее, чем просто тренировки. Как минимум это позволяло бы держать всех в тонусе и не прогуливать занятия, проявлять интерес к ним. Появилась идея создания проекта Vforme, который предполагал достижение поставленной цели в компании единомышленников, объединённой похожими целями. С сопровождением обстановки, где девочки одновременно отдыхают душой, веселятся, пробуют новое. Ну и кропотливая работа над собой с лучшими специалистами города в области фитнеса и питания. «Со мной тогда тренировалась моя будущая напарница – Маша, которая тоже часто говорила мне о том, что

нужно развиваться. Так как она часто путешествовала, то рассказывала о тех практиках, которые есть в других городах, приводила примеры различных студий, где тренеры добавляют какую-то атмосферу и уже по-другому воспринимается весь тренировочный процесс, – продолжила Ира. – Мы с Машей все больше стали работать над этим вопросом, съездили в Екатеринбург на открытый урок, посмотреть, как там все это происходит, взяли что-то для себя интересное и стали активно обсуждать, как все должно выглядеть у нас. После чего мы запустили пробный сезон, когда девочки работали конкретно на результат».

У Ирины уже на то время был богатый опыт занятий физической культурой, была база знаний о правильном питании, которыми она делилась с девочками на тренировках. Проект Vforme стал масштабным проектом, имеющим свою идеологию.

Кстати, Ирина была в то время единственной девушкой в городе, которая тренировалась во время беременности и тренировала других. Девушки испытывали интерес, появилось много подписчиков в Инстаграме. После рождения дочки через четыре месяца Ирина снова вернулась к тренировкам. «Набирать группы для тре-



нировок не составляло особого труда. У девушек был интерес к нашему проекту, главной составляющей которого была коммуникация, которую мы давали на протяжении 24 часов в сутки. Плюс образовательная часть, мотивационные составляющие: конкретные цифры по замерам, физическим данным, процентам жира. В городе подобных проектов не было, все было ново и поэтому зашло на ура», – комментирует Ирина Татьянакина.

У проекта Vforme есть еще один большой плюс – за сезон проходят тренировки с разной нагрузкой: силовые тренировки, слайд-аэробика, тренировки с петлями TRX, пилатес, йога, бодифлекс, тай-бо, танцы и другие. Проводятся онлайн-тренировки для мам с детьми. В новом сезоне будут проходить занятия на улице, тренировки с палочками, скандинавская ходьба. Также с позапрошлого сезона в команде появилась девушка, которая занимается составлением семейного рациона. Кроме того, с девочками работают врачи в области правильного питания – нутрициологи. Причем один из них составляет рацион питания на основе анализов.



В арсенале проекта Vforme имеются:

- **Недосезон.** Отличен своей короткой продолжительностью: 4 недели. Количество занятий – 16 (по 4 раза в неделю).
- **Сезон.** 8–12 недель частого общения, по 4 раза в неделю. Дни посещения выбираете самостоятельно при выборе группы.
- **Классические группы.** Классические группы занимаются 3 раза в неделю, дополнительных наполнений у данных групп нет.
- **Онлайн-тренировки** #vforme_online.
- **Занятия мам с детьми** #мама_vforme.
- **Занятия с беременными.**
- **Планируется** открытие нового направления – **Занятия для мужчин.**

Участником проекта могут стать девушки, у которых есть желание изменить свой внешний вид, улучшить состояние здоровья, от 17–18 лет, так как к этому времени тело вырастает и связь между мозгом и мышцами налаживается, человек может уже следить за техникой упражнений, понимать, что и как исправить, что должно работать. Это физиология, от которой никуда не уйти. «Раньше приходило очень много девочек студенток, сейчас возрастной диапазон составляет 25 лет и старше. К слову, у первой моей группы разброс был от 17 до 55 лет. Кроме того, я могу работать с девочками, у которых есть противопоказания, например, болезни коленных суставов или позвоночника. В процессе тренировки мы регулируем нагрузку и в индивидуальном порядке подбираем упражнения. Но все равно тренировки интенсивные, потому что направлены на результат, – говорит Ирина. – Девочкам мы стимулируем рейтинговой сис-

темой, ведем учет абсолютно всего, и посещаемости, и питания. У девочек есть дневники, они выполняют домашнее задание, потом на тренировке мы проверяем, насколько хорошо они занимались дома. Устраиваем экзамены прямо на тренировках. Каждый месяц отмечаем девушек, которые хорошо тренируются и правильно питаются. В конце сезона выбираем победителя. Все эти моменты очень мотивируют и стимулируют оставаться в теме и жить чем-то большим, чем просто тренировки. Да они и сами заинтересованы в хорошем результате, как минимум, чтобы получить билет в следующий сезон. Плюс мы дарим очень хорошие подарки, благодаря спонсорской помощи».

Девушкам, которые хотят попасть на занятия в рамках проекта, можно зайти на сайт фитнес-хаба – <http://vforme.club>, где есть все подробности. Также можно написать в директ аккаунта в Инстаграм – [fitnesshubvforme](https://www.instagram.com/fitnesshubvforme).

*Ирина Ердякова,
фото Ирины Татьянкиной*



ОРЕХИ И СУХОФРУКТЫ: ПОЛЬЗА ДЛЯ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ



Сухофрукты – это кладезь витаминов и полезных веществ. В их составе содержатся такие необходимые для человеческого организма элементы, как магний, пектин, кальций, железо, фосфор, клетчатка, углеводы. Такие продукты благотворно сказываются на работе внутренних органов, помогают в борьбе со многими заболеваниями, улучшают пищеварение и повышают настроение.

Сухофрукты являются концентратом ценных веществ за счет их высушенного состояния, в котором «консервируются» полезные микроэлементы. Поэтому они отличаются высокой калорийностью и обеспечивают быстрое насыщение. Их рекомендуется употреблять в холодное время года, когда организм нуждается в витаминах. Сухофрукты могут храниться долгое время и не занимают много места, потому их можно брать с собой. Достаточно употреблять 100–200 грамм сушеных фруктов в день, чтобы обеспечить организм всеми нужными для него витаминами.

Существует мнение, что сухофрукты не следует включать в свой рацион во время диеты из-за их калорийности. На самом деле их польза для здоровья превышает вред для фигуры. Главное – употреблять сухофрукты в первой половине дня, когда калории расходуются гораздо быстрее. Кроме того, они быстро насыщают и не вызывают ощущение тяжести в желудке.

ВИДЫ СУХОФРУКТОВ

Курага. Богата витаминами А, С и В, а также включает самые полезные элементы – магний, калий, фосфор и железо. Используется для нормализации работы кишечника, улучшения зрения и состояния кожных покровов и волос. Приносит пользу при анемии, весеннем авитаминозе, сердечно-сосудистых болезнях.

Чернослив. Нормализует и ускоряет обмен веществ, положительно сказывается на пищеварении, улучшает функциональность почек и выводит лишнюю соль из организма. Улучшит

зрение за счет обилия пектина и каротина в составе. Будет полезен при ревматизме, атеросклерозе, а также болезнях печени. Высокий уровень содержания калия способствует нормальной работе сердечной системы.

Изюм. Содержит в составе полезные витамины А, С и витамины группы В. Богат на магний, фосфор, калий и железо. Рекомендуется употреблять беременным, при авитаминозе, болезнях нервной или сердечно-сосудистой системы. Справится с дефицитом железа и поможет набраться сил после длительной болезни.

Инжир. Содержит в своем составе витамины А, С, группы В, а также следующие микроэлементы: железо, фосфор, кальций и натрий. Положительно сказывается на работе щитовидки. Богат на калий, который регулирует работу сердечной и нервной системы. Полезен для укрепления иммунной системы.

Финики. Являются лучшим источником энергии по сравнению с иными видами сухофруктов. Содержат много витамина В5, который повышает работоспособность и улучшает концентрацию внимания. Этот сухофрукт поможет справиться с головной болью и простудой благодаря компоненту, который по своей структуре повторяет один из ингредиентов аспирина.

Сушеные яблоки содержат сахара – фруктозу, глюкозу, сахарозу; органические кислоты – яблочную, лимонную, винную, хлорогеновую и



арабиновую; пектиновые, дубильные и красящие вещества; минеральные соли, органические соединения железа и фосфора; витамины – провитамины А, В, С и эфирное масло. Улучшают микрофлору кишечника.

Сушеные груши богаты сахарами, органическими кислотами, ферментами, клетчаткой, дубильными, азотными и пектиновыми веществами, витаминами С, В1, Р, РР, каротином (провитамин А), а также флавоноидами и фитонцидами. Но самая главная ценность груши заключается в содержании питательных волокон. Количество витамина С в ней невысоко. По содержанию фолиевой кислоты груша превосходит даже черную смородину.

Сушеные бананы не теряют полезных свойств. Мякоть содержит большое количество углеводов, витамина С и некоторые необходимые организму минеральные вещества – фосфор, железо, калий, кальций и магний.

Сушеные ананасы содержат в себе витамины группы В, витамин РР и А. Минералы кальций, калий, марганец, йод, а также железо и медь, которые обеспечивают полноценное питание мышечной и костной ткани, поддерживают правильный состав крови.

Папайя (цукаты) укрепляет весь организм в целом, активизирует белковый обмен, оказывает общеукрепляющее действие.

Даже без добавленного сахара сушеные абрикосы, вишня, персики, инжир и прочее гораздо слаще на вкус, чем их свежие собратья, и отлично заменяют печенье или конфеты во время чаепития.

Также сухофрукты можно добавлять в различную выпечку, они служат основой для компотов, фруктового чая и прочих десертов.

ПОЛЬЗА ОРЕХОВ

Орехи порадуют не только своим вкусом, но и пользой для всего организма. В их составе – витамины Е, А, группы В, а также такие элементы, как железо, кальций, калий, фосфор, содержат много белка.

Конечно, орехи являются калорийным продуктом и могут вызвать аллергию. Но как уже было сказано выше о сухофруктах, чтобы не нанести вреда фигуре, орехи можно употреблять в первой половине дня. В день рекомендуется съедать около 100 грамм орехов – этого будет достаточно, чтобы насытить свой организм необходимыми витаминами и элементами.

Как и сухофрукты, орехи могут храниться очень долго, не теряя при этом своих полезных свойств, питательных, а также вкусовых качеств.

ВИДЫ ОРЕХОВ

Фисташки. Помогают восстановиться после тяжелых занятий спортом, физических нагрузок или длительных болезней. Оказывают тонизирующий и бодрящий эффект. Продукт полезен для людей, болеющих хронической анемией. Положительно влияет на состояние печени и сердца.

Кешью. Богаты на питательные вещества, в частности – магний, калий, витамины группы В. Применяются в качестве профилактических мер



по отношению к сердечно-сосудистым болезням. В составе содержат огромное количество антиоксидантов и мононенасыщенных жиров.

Фундук. Помогает справиться с варикозным расширением вен, диабетом, хронической усталостью, заболеваниями предстательной железы. Используется для профилактики болезней сердечно-сосудистой системы и лечения хронической анемии. Показан людям, страдающим ожирением, так как помогает быстро насытиться.

Миндаль. Считается одним из полезных орехов. Содержит в себе большое количество магния, цинка и кальция, а также белка и фосфора. Повышенное содержание витамина Е обеспечит коже здоровый вид и замедлит старение. Продукт полезен для костной ткани, печени, сердечной и нервной системы.

Арахис. Богат на белок, фолиевую кислоту, антиоксиданты. Помогает улучшить внимание и укрепить память. Полезен для нормального функционирования печени, нервной, а также сердечно-сосудистой системы. Включает вещества, которые снижают уровень холестерина.

Кедровый орех содержит в 10 раз больше витаминов, чем другие виды орехов, и несколько раз больше аминокислот, чем в мясе и молоке. Полезен для растущих детских организмов и людей старшего возраста.

Грецкий орех – отличный источник антиоксидантов. Помогает нейтрализовать и выводить токсины из организма. Справляется с нервными расстройствами. Показан при бессоннице, беременным и кормящим женщинам.

*Ирина Ердякова,
по материалам открытых
источников и официального ресурса
Минздрава РФ takzdorovo.ru.*



НА ШАГ ВПЕРЕДИ

Врачи-травматологи знают, что любые ушиб, перелом или ожог, случающиеся с маленьким ребенком, – это не случайность, а пугающая закономерность.

Все детские травмы подразделяются специалистами на семь категорий. Это бытовая, уличная, школьная, детсадовская, автодорожная, спортивная и так называемая прочая травма, в числе которых также криминальная. Для того чтобы избежать этих неприятных ситуаций, достаточно знаний, полученных от высококвалифицированных специалистов.

ТРАВМАМ ПОДВЕРЖЕНЫ ДЕТИ ЛЮБОГО ВОЗРАСТА

В младенчестве это связано с невозможностью ребенка увидеть приближающуюся угрозу или критически оценить окружающую обстановку. У детей чуть старше также есть большой риск получить травму: они начинают свободно передвигаться и действовать, что не всегда безопасно для их здоровья.

Когда ребенок подрастает, родители очень часто опускают дно кроватки и убирают из нее несколько прутьев, чтобы малыш мог свободно выбираться из нее, когда ему захочется. Однако необходимо учитывать, что с возраст-

том активность малыша возрастает и, как следствие, возникает опасность травматизма. Поэтому не следует оставлять ребенка одного в комнате, необходимо стараться всегда быть рядом, чтобы в любой момент предотвратить возможную опасность. Если же все-таки малыш остается в комнате один, нужно убедиться, что там нет предметов, которые нанесут вред.

БОЛЬШОЕ ВНИМАНИЕ СТОИТ ТАКЖЕ УДЕЛЯТЬ РАЗЛИЧНЫМ НАГРЕВАТЕЛЬНЫМ ПРИБОРАМ

Если они включены, ребенок может получить ожог. К примеру, радиаторы центрального отопления необхо-

димом закрывать, то есть создать некую защитную стену. Ей может стать стул, стол, тумба...

Выбирая обогреватель, следует купить именно такой, на котором сам нагревательный элемент остается закрытым. Важно под контролем держать электророзетки и электропроводку. Эти предметы должны быть спрятаны или закрыты чем-либо, например, специальными заглушками, стулом или креслом. Иначе это чревато электротравмами.

МЕСТА «ПОВЫШЕННОЙ ОПАСНОСТИ»

Если за исправность электроприборов и розеток ответственность несет чаще папа или дедушка, то это обращение скорее к мамам и бабушкам: все чистящие средства, кислоты, щелочи, эссенции, лаки, краски и лекарства должны храниться в не-



доступном для ребенка месте! Внимательно следите за малышами в местах «повышенной опасности» – на кухне и в комнате. Здесь искреннее любопытство и радость от познаний нового могут обернуться для малыша тяжелой травмой: ошпарится кипятком, заденет горячую конфорку плиты или, потянув за провод утюга, обожжется.

Необходимо максимально обезопасить малыша от несчастного случая: посадить в манеж, отгородить для него определенную территорию и никогда не выпускать ребенка из виду.

УРОКИ ОСТОРОЖНОСТИ

Когда дети уже достаточно взрослые, они понимают, о чем им говорят, а потому следует постоянно объяснять, что можно, а что нельзя, и почему. Полезно также показать мальчику или девочке, что плита и утюг опасны, так как, прикоснувшись к ним, можно обжечься.

Кроме того, следите, чтобы ребенок не подходил к лестницам, открытым окнам или предметам, которые могут на него упасть.

В то же время это не означает, что малыш не должен иметь возможности самостоятельно двигаться, совершать какие-либо действия. Ведь чем больше ребенок сталкивается с новыми опасностями, тем быстрее к нему приходит понимание того, что нужно быть осторожнее.

В раннем возрасте дети часто падают, когда делают первые шаги, благодаря чему учатся держать равновесие. Очень часто они ударяются о мебель, двери, падают со стульев, а это развивает в них осмотрительность.



УЛИЦА – ЭТО «КОВАРНАЯ ДАМА»

Дворы и дороги являются практически главным источником опасности, причем менее предсказуемым, чем квартира. Город встречает детей раскуроченным железом детских площадок, манящими опасностями бесхозных долгостроев.

Важно обратить внимание на обувь ребенка. Она должна быть не только красивой, но и удобной, надежной, что поможет малышу избежать травм голеностопного сустава, стопы в любой сезон.

Что же касается детского травматизма при дорожно-транспортных происшествиях, то это одна из наиболее частых бед, которыми человечество расплачивается за удобства, обретенные с техническим прогрессом. Причинами многих аварий с детьми являются отсутствие у ребят навыков дисциплинированного поведения на улицах, несоблюдение правил дорожного движения водителями.

НЕРЕДКО ПРИЧИНОЙ ТРАВМАТИЗМА СТАНОВИТСЯ ДВОР

Особенно для детей травмоопасным считается темное время суток: ухудшается видимость, а следовательно, и координация, которая яв-

ляется главной причиной различных травм. Именно поэтому, как правило, больше всего обращений в травматологические пункты приходится на вечерние часы – 21 и 22 часа.

Кто виноват в тех трагедиях, которые уже произошли? Непоседливые и любознательные дети? Нет. Взрослые. Те, кто не видел, не предусмотрел, не подумал об опасности, не научил ребенка осторожности.

Запретить детям познавать мир невозможно. И пусть, если они хотят, лезут на дерево, но вы при этом должны проверить и подстраховать: ведь сук может оказаться слишком тонким или сухим.

Пусть гоняют на велосипеде: ваше дело – выбрать место с хорошей дорогой, оборудовать детский велосипед, чтобы острая рукоятка руля не нанесла ребенку тяжелую грудную травму. Другими словами, вы должны быть рядом и даже на шаг впереди.

*Анатолий Коломия,
врач травматолог-ортопед
Сургутской клинической
травматологической больницы*





Юлия Волощук: ЧИР СПОРТ – ВОСПИТАНИЕ, ДОВЕРИЕ, ХАРАКТЕР

В России чирлидинг как вид спорта существует уже более двадцати лет. Первая команда по данному виду спорта начала свое существование в 1996 году, одновременно с появлением в России американского футбола, и была создана при Детской лиге американского футбола. Девочки заинтересовались непривычным видом спорта, и в 1998 году появился Досуговый клуб «Ассоль», главной целью которого стало развитие групп поддержки спортивных команд.

В 1999 году российская «Федерация Черлидерс» была зарегистрирована и начала свою популяризаторскую деятельность. Позднее федерации групп поддержки были созданы в Санкт-Петербурге, Астрахани, Магнитогорске, Волгограде, Перми и других городах.

В 2011 году чир спорт появился в Ханты-Мансийске. Благодаря героине нашего материала – целеустрем-

ленной, сильной и предприимчивой Юлии Волощук он стал развиваться, появился клуб спортивного чирлидинга «Формула Vi», который сегодня насчитывает более ста воспитанников, а позднее – Федерация чир спорта Югры.

ЮЛИЯ И ЧИР СПОРТ

Юлия родилась в Омске, в семье учителей, очень увлеченных своей ра-

ботой. Папа Василий Андреевич, имея два высших образования – педагогическое и физкультурное, днем учил географии, а вечером тренировал баскетбольную команду. Юля была частым гостем в спортивном зале и, можно сказать, прошла все стадии – от наблюдателя до наставника. «В семь лет я сама пришла и записалась в секцию спортивной акробатики. Вот как была в майке и колготках, так и начала тренироваться. В десять лет решила, что хочу стать балериной. Полгода испытательного срока, и я была зачислена в балетную студию при Омском государственном музыкальном театре. Там и прошло мое счастливое детство», – вспоминает Юлия.

Мама Ольга Ивановна всегда помогала папе. То шила форму для команды, то рисовала план типового спортивного клуба. Вот и теперь ее тяга к творчеству не угасает – она шьет чир-банты для девочек, которые выступают в городских командах.

В Омске Юлия окончила школу, получила высшее профессиональное образование на кафедре хореографии. «Хореографы сдают экзамены по специальности в два этапа: прак-



тический показ и теоретическая часть. Практический показ всегда носит публичный характер, помимо государственной комиссии, в зале присутствуют и зрители. На государственных экзаменах присутствовали работодатели, я еще не защитилась, а у меня уже было три предложения о сотрудничестве. Я выбрала спортивную школу олимпийского резерва (спортивная акробатика)», – рассказывает наша героиня.

В 2001 году Юлия Волощук переехала в Ханты-Мансийск. Тогда он показался ей городом контрастов: местами деревянные тротуары и тут же высокотехнологичные современные постройки. Здесь родились ее дети, прошло становление как специалиста и профессионала. Юлия работала в Доме детского творчества хореографом современных танцев. Но в какой-то момент решила, что с нее довольно, и сменила зал хореографии на кабинет с компьютером. «Думала, что никогда моей ноги в зале не будет! Но никогда не говори «никогда»! И вот я снова в зале, и у меня свой клуб, много детей, родителей, проектов, голова иной раз кругом идет. Видать, то, что любишь, не отпускает надолго», – говорит Юлия.



Впервые о чирлидинге Юлия узнала из фильмов и клипов с участием девушек из групп поддержки. «Для меня поначалу это было неинтересно, чисто по-американски и несерьёзно. И только в процессе изучения вопроса о чирлидинге, углубляясь в суть, пообщавшись с профессионалами, поняла, что группа поддержки и чирлидинг вообще разные вещи. Это самостоятельный вид спорта со своими правилами и регламентами. Придя в Россию, чирлидинг приобрел национальные черты. Когда мы были на всероссийских соревнованиях в Екатеринбурге, меня поразило, насколько все дружные. То, что мы привыкли видеть в американских фильмах – интриги, подставы чирлидеров, здесь отсутствовали напрочь! Такого единения я не видела нигде. Это реально круто. Хотелось быть частью этого мира, нести добро и только положительные эмоции. Я влюбилась в чирлидинг», – добавила она.

Спустя какое-то время, когда в жизни девушки произошел переломный момент и стал вопрос: оплакивать судьбу или же гордо поднять голову и продолжать жить дальше, Юлия занялась развитием чир спорта в Ханты-Мансийске, о котором в городе тогда и не знали. Клуб «Формула Vi» появился в 2011 году. Была набрана первая команда «Апельсин», потом вторая, третья... «Благодаря людям, которые меня окружали и окружают, клуб чирлидинга стал развиваться и пропагандировать идеи активного образа жизни, любви к своей Родине, воспитания команды и личности в ней. Это нелегкий труд, иногда любишь и ненавидишь свою работу одновременно. Но одно я знаю наверняка – то, что отпускаешь от себя, к тебе же и возвращается в стократном размере», – комментирует Юлия. «Этот клуб – одна большая дружная семья, активное сообщество людей и помпонов, удивительное вза-

имодействие тренера, ребёнка и родителей».

Команды активно участвовали в мероприятиях различного уровня. Самые яркие из них: «Кросс Нации», встреча Эстафеты Олимпийского огня и Паралимпийского огня, открытие «LiveSite СОЧИ – 2014», «Лыжня России». В настоящее время им доверяют выступления на крупных всероссийских и международных мероприятиях, проводимых в Ханты-Мансийске, например, Открытие этапа Кубка мира по биатлону (IBU). Участие в подобных событиях сродни сдаче экзамена на соответствие и профессионализм.

КОГО БЕРУТ В ЧИРЛИДИНГ?

В Ханты-Мансийске в клубе чирлидинга существует пять команд, в которых тренируются дети от 4 лет. Соревновательный возраст начинается с 8 лет, соревнования проводятся в возрастных категориях 8–12 лет, 12–16 лет, 16 лет и старше. В чир спорте существует 12 дисциплин. Они делятся на акробатические дисциплины (старый добрый чирлидинг) и перформанс (танец с помпоном, джаз, хип-хоп и фристайл). Чир спорт является преолимпийским видом, включён в Олимпийскую семью. На данный момент решается вопрос о включении его в Олимпийские игры в 2024 году.

В составы команд входят девочки, которые подбираются по росту-весовым параметрам. У каждой из них своя роль в составе, но все работают на определенный результат, элемент, эффект. «Важно, чтобы девочки подходили друг к другу по характеру. Конфликты случаются, но есть педагогические и психологические приемы, с помощью которых они разрешаются. Тренер – это профессия многоплановая, нужно много знать и уметь, чтобы

решать разные задачи. Чир спорт для меня – это не только работа. Это воспитание. Доверие. Чувство локтя. Характер», – говорит Юлия.

Существуют национальные, европейские и мировые соревнования по чир спорту. Вне зависимости от ранга чемпионата, соревнования проходят в ряде спортивных дисциплин, которые делятся на:

Чир перформанс – танцевальная программа, где во главу угла ставится синхронность, а критериями для оценок судей являются пластичность, сложность и качество хореографии, грация выступающих (чир-джаз группа, чир-джаз двойка, чир-фристайл группа, чир-фристайл двойка, чир-хип-хоп группа, чир-хип-хоп двойка).

Чирлидинг – комплекс гимнастических и акробатических элементов с обязательным выстраиванием пирамид, многочисленные танцевальные перестроения, иногда кричалки (чирлидинг – группа, чирлидинг – группа смешанная, чирлидинг – стант, чирлидинг – стант смешанный, чирлидинг – стант партнерский).





Ограничений для занятий нет, только по состоянию здоровья (сердечно-сосудистые заболевания и заболевания органов дыхания). Поэтому все спортсмены клуба регулярно посещают спортивно-физкультурный диспансер, следят за своим здоровьем.

Кстати, в мировой практике есть и адаптивный чир спорт, парачир. Для таких спортсменов разработаны спе-

циальные методики работы, проводятся соревнования.

Помимо красоты, грации и силы, чир спорт – это командный дух, когда все друг за друга горой. «В век некоей обособленности людей друг от друга, чир спорт как никакой другой вид спорта помогает объединить людей, сплотиться, несет в себе идею синергии: когда усиливающий эффект вза-



имодействия двух или более человек характеризуется тем, что совместное действие этих людей существенно превосходит простую сумму действий каждого из них по отдельности, – подчеркнула Юлия Волощук и продолжила: – Дебют нашей команды состоялся в Тюмени на Открытых соревнованиях по чирлидингу в 2015 году. Это был успех для новичков – мы привезли бронзу. Были девочки и участниками всероссийских соревнований 2016 года. Команды участвовали очень сильные, техничные, победителей на пьедестале разделяли тогда тысячные!!! балла».

Чир спорт и группа поддержки это не одно и то же! Чир спорт – вид спорта, которому присущи сильно выраженные элементы гимнастики и акробатики, сложная и техничная хореография. Группа поддержки, в свою очередь, это больше шоу. Это та самая группа девушек, которая сопровождает команду игрового вида спорта и болельщиков «и в радости, и в горе».

Первые окружные соревнования по чир спорту были проведены в Югре в 2017 году в Ханты-Мансийске. В соревнованиях приняли участие команды из окружной столицы, Урая, Берёзово и Тюмени.

О ХОББИ

Помимо основной работы Юлия с детства любит рукодельничать – умеет шить и вязать. «Всё из семьи: мама всё время шила-вязала, были непростые времена – ничего не купить, а если купить, то быть, как тогда говорили, «инкубаторскими», то есть одинаковыми. Рукоделие давало возможность выделиться. Можно сказать, я с детства в дизайнерской одежде. Да



и сама с удовольствием беру в руки спицы. В настоящее время учёные говорят, что вязание – это зарядка для мозга. Я полностью с этим согласна», – завершила свой рассказ Юлия Волощук.

Куда обратиться, если ребенок захотел заниматься чир спортом? Всю необходимую информацию вы можете узнать в группе ВК https://vk.com/cheerleaders_hm или написав Юлии Волощук лично <https://vk.com/id208042814>.

*Ирина Ердякова,
фото из архива Юлии Волощук
и группы Федерации чир спорта Югры
в ВК https://vk.com/cheerleaders_hm*

-  [instagram.com/cmp_hmao](https://www.instagram.com/cmp_hmao)
-  vk.com/cmphmao
-  [facebook.com/cmphmao](https://www.facebook.com/cmphmao)
-  ok.ru/tsentrmedprof
-  twitter.com/cmphmao

