

16+

PRO

ЗДОРОВЬЕ

2019

ВЫПУСК № 2



СОДЕРЖАНИЕ:

Это интересно	4
Горячая тема	8
Секреты здоровья	11
Важно знать	15
Инфографика	18
Семья	20
Вкусно и полезно	26
Цветы жизни	30
Гость номера	33

Учредитель: БУ ХМАО – Югры
«Центр медицинской профилактики»

Номер выпуска: № 2 (21)

Дата выхода в свет: 22.05.2019

Главный редактор: А.А. Молостов

Ответственный за выпуск: Н.С. Тырикова

Над номером работали:

Илья Юрукин, Ирина Ердякова,
Ирина Ахмедова, Ника Деркач

Фото на обложке: Михаил Слинкин

Адрес редакции, телефон:

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

ЗОЖИГАЙ БЕЗ ФАНАТИЗМА



Сегодня вести здоровый образ жизни модно. Но в погоне за совершенством нужно помнить – единой формулы здоровья для всех не существует, организм каждого человека индивидуален. Поэтому нужно прислушиваться к состоянию души, тела и... квалифицированным специалистам. Они подскажут, какие рекомендации рациональны и вам подходят, а какие – лишь трюки современной рекламы.

СПОРТА МНОГО НЕ БЫВАЕТ?

Случается так, что люди, решив стать здоровыми и стройными, сразу бегут в спортзал и начинают изнурять себя полтора-два часа тренировками. Они думают: чем больше нагрузка, тем быстрее можно добиться желаемого результата. Так поступать категорически нельзя. Для нетренированного организма такие нагрузки будут стрессом, на который он отреагирует в виде смены гормонального фона,

частых болезней, снижения иммунной защиты и многих других проблем.

– Если хотите позаботиться о здоровье, следуйте простым правилам: лучше стоять, чем сидеть; лучше идти, чем стоять; лучше бежать, чем идти. И, разумеется, делайте поправки на свой возраст и состояние, – говорит заведующий Центром здоровья окружной клинической больницы Ханты-Мансийска Олег Борисов.

Врач отмечает, что выбранный режим физической активности дол-

жен соответствовать уровню тренированности вашего организма. Лучше выяснить, каково состояние вашего позвоночника, суставов, нет ли у вас проблем с артериальным давлением. Во всем важна умеренность. Если же все делать спонтанно и без учета особенностей организма, можно прибегать к инфаркту и другим болячкам.

Больные ишемической болезнью сердца и с артериальной гипертензией при регулярных занятиях физкультурой должны систематически консультироваться с врачом.

Для людей среднего и старшего возраста самое простое и доступное средство оздоровления – ходьба. Прогуливаясь даже в медленном темпе (3–4 км/ч) по 30–50 минут в день 4–5 раз в неделю можно улучшить состояние своего организма. Уже несколько лет популярностью пользуется скандинавская ходьба – щадящий и не травмоопасный вид физической активности, поэтому его с удовольствием выбирают те, кому надо беречь суставы, сердце, позвоночник.

Лучший оздоровительный эффект дает быстрая ходьба – по 30 минут в день 3–5 раз в неделю. Но к таким нагрузкам лучше переходить постепенно. Если нет противопоказаний, можно

разнообразить свой день пробежками, танцами, ездой на велосипеде. Почти всем подходит плавание.

В отличие от многих мифов, польза физических упражнений истинна и неоспорима. В XXI веке средняя физическая нагрузка на городского жителя уменьшилась почти в 50 раз по сравнению с предыдущими столетиями. Малоактивный сидячий образ жизни породил бич современного общества гиподинамию – снижение двигательной активности и силы мышечных сокращений. Этот недуг становится причиной развития заболеваний сердечно-сосудистой системы, в частности, инсульта, ожирения, сахарного диабета, остеопороза и других заболеваний.

Поэтому, даже если вы очень заняты, найдите на них время. Но о рекомендуемом уровне нагрузки лучше посоветоваться со специалистом.

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ НЕ ЗНАЧИТ ДИЕТА

При самостоятельном стремлении сбросить пару лишних кило, не стоит наугад выбирать модную диету. При быстрой потере веса происходит нарушение обменных процессов, организм испытывает стресс. При таком способе похудения, добившись заветного результата, человек зачастую возвращается к привычному рациону и набирает не только сброшенные, но и дополнительные килограммы. Выбирая диету без консультации специалиста и определенных исследований своего здоровья, можно серьезно себе навредить. Питание – не тот вопрос, в котором нужно проявлять маниакальность.

И если чипсы, колбасы, торты и пиццу действительно хорошо бы ограничить, то не стоит отказываться от





орехов, мяса, авокадо, жирной рыбы – они полезны для организма. К примеру, нежирная говядина, свинина, кролик (красное мясо следует употреблять не чаще 2–3 раз в неделю). Вместо дрожжевой выпечки – хлеб из цельного зерна, можно с добавлением отрубей. Употребляйте 500 грамм фруктов в день, исключите алкоголь, сладкие газированные напитки, продукты фаст-фуда, чипсы. Обязательно используйте крупы – каши на завтрак и гарниры в течение дня. Основная пищевая нагрузка должна приходиться на первую половину дня, последний прием пищи – за 2–3 часа до сна.

Если необходимость скорректировать питание в связи с лишними килограммами все же есть, лучше обратиться за помощью к специалисту.

В Центрах здоровья зачастую работают группы по снижению веса, а врач-психотерапевт помогает пациентам составить индивидуальную психологическую программу по стабилизации веса.

– На первой встрече с пациентом мы определяем слабые звенья в пищевом поведении человека, выясняем причины, которые способствуют набору лишних килограммов. Это мо-

жет быть скрытое депрессивное состояние либо другие факторы. После этого формируем индивидуальную программу, – говорит врач-психотерапевт консультационного отделения № 1 консультативно-диагностической поликлиники ОКБ Ханты-Мансийска Ирина Марласова.

Специалист отмечает: если вы мотивировали себя прийти на прием, это уже первый шаг к успеху. Записаться на консультацию можно в регистратуре, по терминалу либо сразу

подойти на прием в порядке живой очереди.

Центры здоровья функционируют на базах медицинских учреждений Югры. Там можно совершенно бесплатно пройти обследование: сдать анализы на сахар и холестерин, измерить артериальное давление, вам вычислят индекс массы тела, проверят состояние сердца и дыхательной системы и дадут рекомендации по здоровому образу жизни, в частности по питанию.

БЕЗВРЕДНЫХ ВИНА И СИГАРЕТ НЕ СУЩЕСТВУЕТ

Бытует мнение, что сбросить лишний вес помогает красное вино. Но это всего лишь миф. Любой алкоголь – это «пустые» калории. Ко всему прочему, спиртное еще и усиливает аппетит. Доказано, что безопасных доз спиртного не существует. Алкоголь – это сильнейший яд нейротоксического действия, который пагубно влияет на мозг, желудок, сердце и другие органы, а в особенности на печень. Решив похудеть таким странным образом, можно незаметно для себя пристраститься к спиртному. Алкоголь затягивает постепенно: сначала у человека возникает

психическая, а затем и физическая потребность употребления спиртного. Как говорит психотерапевт Ханты-Мансийской клинической психоневрологической больницы Роза Баталова, однажды сформировавшись, алкоголизм остается навсегда. Только если зависимый от алкоголя человек полностью откажется от спиртного, возможен его возврат к полноценной нормальной жизни.

Так что лучше кушайте виноград, а про алкоголь забудьте.

Еще одно «вредное» заблуждение – легкие сигареты (тонкие или «лайт») – менее вредные, чем обычные. Некоторые считают, что переход на них поможет бросить курить. В таких сигаретах действительно содержится немного меньше различных смол и никотина. Но ведь «подсевшему» на курение организму все равно нужна определенная доза. Курильщик возьмет свое, незаметно выкурив не три обычных сигареты, а пять легких, и затягиваться будет глубже, чтобы «почувствовать». В итоге большее количество сигарет приводит к увеличению поступления в организм смол, к усилению психологической привязки. Кроме того, к более приятным на вкус легким сигаретам привычка формируется значительно

быстрее: известно, что тот, кто всегда курил именно такие сигареты, значительно труднее бросает, чем тот, кто курил обычные. Так что «менее вредных» сигарет попросту не существует.

Поэтому, если вы хотите бросить эту пагубную привычку, но отказаться от сигарет самостоятельно не получается, обратитесь в кабинеты медицинской помощи при отказе от курения. В округе на базе медицинских учреждений, в том числе в центрах здоровья, функционируют 26 таких кабинетов.

Как отмечает заведующий Центром здоровья окружной клинической больницы Ханты-Мансийска Олег Борисов, сегодня вредные привычки перестали быть модными. Старайтесь, чтобы здоровый образ жизни стал вашим постоянным, а не временным спутником. Как можно раньше собственным примером прививайте правильные привычки своим детям. Решив начать свой путь к здоровью, не ориентируйтесь на общие стандарты: помните, во всем важна умеренность и индивидуальный подход.

Ирина Ахмедова





КОРЬ – ЭТО СЕРЬЕЗНО

Вспышки заболеваемости корью наблюдаются в последние годы во всем мире. По информации Европейского регионального бюро ВОЗ, за период с января по декабрь 2018 года корью заразились 82 596 человек в 47 из 53 стран. В 72 случаях заболевание закончилось летально.

В России самые серьезные вспышки кори наблюдались в 2012–2014 гг. и в 2018 году. Причем за прошлый год, согласно данным Роспотребнадзора, в стране заболело около 2,5 тысяч человек – почти в 20 раз больше, чем в 2010 году.

ЧТО ЭТО ЗА БОЛЕЗНЬ?

Корь – острое вирусное заболевание, передающееся воздушно-капельным путем при разговоре, кашле и чихании. Это не просто сыпь и температура. Эта болезнь вирусного происхождения является одной из самых заразных и тяжелых. До введения противокоревой вакцины в 1963 году и широкого распространения вакцина-

ции крупные эпидемии происходили каждые 2–3 года, ежегодно насчитывалось 2,6 миллиона случаев смерти от недуга, сообщает Всемирная организация здравоохранения.

Вирус кори распространяется при кашле и чихании, тесных личных контактах или непосредственном контакте с инфицированными выделениями из носоглотки. Вирус остается активным в воздухе или на инфицированных поверхностях в течение 2 часов. Он может быть передан инфицированным человеком на протяжении периода до появления у него сыпи и заканчивающегося через 4 дня после ее появления.

Основные симптомы болезни проявляются через 9 – 21 день после заражения. Сначала они напоминают грипп: высокая температура тела (до 39С° и выше), общее тяжелое состояние, кашель, насморк, воспаление слизистой оболочки глаз (конъюнктивит). А через 3–4 дня от начала заболевания появляется сыпь, для которой характерна этапность высыпания: сначала – за ушами, на лице, шее, затем на туловище и конечностях. Заболевание чревато возникновением осложнений: отитов, ларингитов, менингитов, тяжелых форм пневмонии.

Специфических лекарственных препаратов для лечения кори нет, и поэтому только прививка сможет защитить вас и ваших родных от инфекции. Люди, не болевшие корью и не привитые против нее, остаются высоко восприимчивыми к этому заболеванию в течение всей жизни и могут заболеть в любом возрасте. Как правило, у взрослых это заболевание протекает намного тяжелее, чем у детей.

Большинство смертельных случаев кори происходит из-за осложнений, связанных с этой болезнью. Чаще всего осложнения развиваются у детей в возрасте до пяти лет или у взрослых людей старше 30 лет. Самые серьезные осложнения включают слепоту, энцефалит (инфекцию, приводящую к отеку головного мозга), тяжелую диарею, ушные инфекции и тяжелые инфекции дыхательных путей, такие как пневмония. Тяжелое течение кори более вероятно среди плохо питающихся детей младшего возраста, особенно тех, кто испытывает недостаток витамина А, или чья иммунная система ослаблена ВИЧ/СПИДом или другими болезнями.

ГОРЕ ОТ КОРИ

Недавно в социальных сетях появился очень эмоциональный пост лондонских родителей, младенец которых, к счастью, сейчас выздоравливает от кори.

«Она была слишком мала для вакцинации MMR, когда заболела, – это значит, что ей пришлось бороться с этим вирусом-убийцей без специфического иммунитета.

Корь – это не «просто сыпь», она может вызвать слепоту, энцефалит и пневмонию.

Чтобы ее остановить, нам нужно привить как можно больше людей. Сделайте прививки своим детям! Вакцина не вызывает опасных для жизни проблем, в отличие от дикого вируса кори. От прививки ваши дети могут почувствовать недомогание в течение суток или около того, но, поверьте мне, это ничто по сравнению с тем кошмаром, через который мы проходим сейчас.

Это было абсолютно невыносимо – смотреть, как наша дочь борется с этим вирусом, особенно когда ее глаза были полностью закрыты отеком на четыре дня. Она была в темноте эти дни, а высокая лихорадка у нее продолжалась более двух недель. В больнице ей проводили разные манипуляции, которые были мучительны сами по себе: сканировали, делали рентгенограммы, кололи вены для забора крови, проводили люмбальные пункции, устанавливали периферические венозные катетеры, брали мазки, снимали ЭКГ, кормили через желудочный зонд, давали дышать кислородом, накачивали лекарствами, противовоспалительными-обезболивающими-антибиотиками, или как там они еще называются.

Так вот все это, что случилось с нашей малышкой, можно было предот-

вратить, если бы все дети, которые старше ее, просто были бы привиты от кори, и создали бы «защитный слой» (коллективный иммунитет) до момента, когда ее саму можно было бы вакцинировать... Говорите об этом, не оставайтесь в стороне, распространите информацию о важности вакцинации», – пишут родители.

БОЛЬШЕ ВАКЦИНИРОВАННЫХ – МЕНЬШЕ ЗАБОЛЕВШИХ

Между тем, люди продолжают отказываться от прививок. И «прослойка вакцинированных», которая сдерживает распространение заболевания, становится все тоньше. В этом и заключается причина возвращения заболевания. Вспышка кори, по мнению медицинских специалистов, возникает, когда накопится «критическая масса» непривитых людей.

По сообщениям ВОЗ, самые смертоносные вспышки кори происходят в странах, переживающих стихийные бедствия и конфликты или возвращающихся к нормальной жизни после таких событий. То есть там, где из-за ущерба, нанесенного инфраструктуре и службам здравоохранения, прерывается регулярная иммунизация, а предназначенные для жилья переполненные лагеря способствуют значительному повышению риска инфицирования.

Для создания надежного коллективного иммунитета необходимо вакцинировать не менее 95% людей. Оставши-

еся 5% – это люди, которым прививки по тем или иным причинам делать нельзя. Если непривитых становится все больше, угроза возникновения вспышки заболевания растет, достаточно одного заболевшего, чтобы недуг начал распространяться в коллективе.

А привитый человек не заболевает или будет легче переносить недуг, так как в результате вакцинации вырабатываются специфические антитела против возбудителя заболевания. И при реальной встрече с инфекцией иммунная система будет готова ее нейтрализовать.

Поэтому врачи продолжают призывать жителей региона – не стоит испытывать судьбу! Отказы от вакцинации уменьшают иммунную прослойку населения и приводят к массовым заболеваниям.

Илья Юркин



ФАКТЫ О КОРИ

100%
заболеваемость

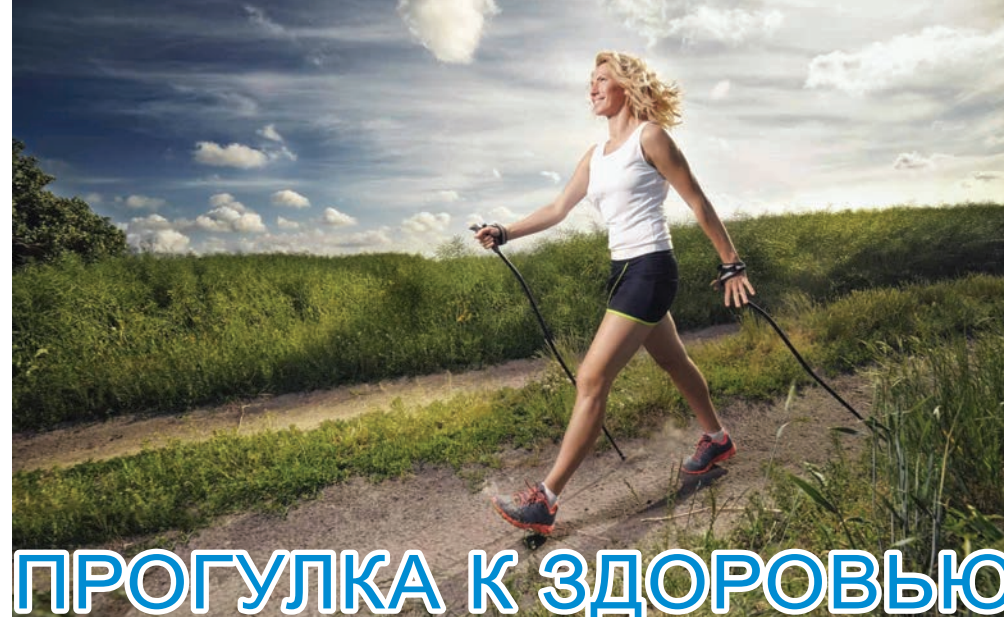
Инфекция передается воздушно-капельным путем. Вероятность заражения при контакте с больным **почти 100%**

Первыми симптомами кори являются вялость, головная боль, снижение аппетита, повышенная температура тела до **39 градусов** и выше

39°
температура



Единственная профилактика кори — **вакцинация**



ПРОГУЛКА К ЗДОРОВЬЮ

Передвигаясь по городу пешком или на автомобиле, мы часто видим людей, занимающихся ходьбой с палками. И наверняка у многих из нас при этом возникает мысль – что они делают, ведь быстро ходить можно и просто так и это тоже будет полезно для здоровья. Но, опираясь на лыжные палки, человеку легче пройти большее расстояние, особенно при лишнем весе. Помимо этого, в зимний период легко поскользнуться и упасть, но благодаря палкам с острыми концами можно быть устойчивым даже на обледенелых тропинках.

ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ

Издавна палками пользовались путники, пастухи или люди, которые шли по непроходимым местностям и на дальние расстояния, они служили им опорой.

В лечебно-оздоровительных учреждениях палки также давно используются в лечебной физкультуре, но мало кто знает историю скандинавской ходьбы.

Скандинавская ходьба зародилась в Финляндии, где очень развиты зимние виды спорта, особенно лыжи (поэтому ее еще называют финская ходьба). В 1940 году лыжники-спортсмены этой страны использовали бег и ходьбу с палками в теплое время года, для поддержания хорошей физической формы. Став в 1990 году отдельным видом спорта, ходьба с палками стала популярной по всему миру.

В 1997 году этот вид тренировок запатентовал финн Марк Кантан под названием «оригинальная скандинавская ходьба». А один из производителей в мире спорта в 1999 году изготовил и выпустил на рынок первые палки для ходьбы, благодаря чему стал известен термин «Nordic Walking».

Марк Кантан разработал и опубликовал первое пособие по оригинальной скандинавской ходьбе. Также он значительно модифицировал строение палок, именно благодаря его изобретениям популярность ходьбы с палками сделала новый виток – оригинальный вид физической культуры получил широкое распространение во многих странах мира, особенно в Германии, где для любителей этого вида активности созданы специальные трассы.

Благодаря своей доступности новый вид физической активности быс-

тро стал популярен. Буквально через несколько лет, согласно исследованию 2004 года, сделанному известным спортивным обществом, только в Финляндии было 760 тысяч человек, занимающихся ходьбой с палками. Сейчас скандинавской ходьбой увлечен уже весь мир. Везде создаются клубы любителей такого рода перемещения. Мировая ассоциация скандинавской ходьбы объединяет в себя уже 25 стран.

ЧЕМ ПОЛЕЗНА СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА?

Большой вклад в популяризацию нового любительского спорта внесли и немецкие врачи, опубликовавшие исследования, свидетельствующие о высоком оздоровительном потенциале скандинавской ходьбы.

При ходьбе с палками очень хорошо тренируются мышцы спины и плечевого пояса, в то время как, к примеру, при беге мышцы верхней половины тела мало задействованы.



Ученые подсчитали, что при скандинавской спортивной ходьбе получают повышенную нагрузку около 90% всех мышц человеческого тела, а при обычной ходьбе – только 70%.

С другой стороны, опора на палки уменьшает нагрузку на коленные и тазобедренные суставы, а также на пяточные кости. Данное обстоятельство позволяет с успехом применять скандинавскую ходьбу при заболеваниях суставов нижних конечностей, пяточных шпорах, подагре и т. п.

Поскольку при скандинавской ходьбе задействовано большее количество мускулатуры, она сжигает энергии почти в полтора раза больше, чем обычная прогулочная ходьба. Поэтому ходьбу с палками рекомендуют людям, склонным к полноте и/или страдающим ожирением.

Научные исследования показали, что ходьба с палками тренирует мышцы сердца, чувство равновесия и координацию движений и к тому же является идеальным средством для улучшения осанки.

Поскольку при скандинавской ходьбе задействованы мышцы верхней половины туловища, она, в отличие от обычного прогулочного шага, повышает дыхательный объем легких более чем на 30%.

Клинические исследования свидетельствуют, что у пациентов, регулярно занимающихся скандинавской ходьбой, снижается уровень холестерина в крови, улучшается работа кишечника, нормализуется обмен веществ, быстрее выводятся токсины, что в целом способствует общему омоложению организма.

И наконец, что немаловажно, скандинавская ходьба предоставляет больше комфорта при пеших путешествиях, поскольку вы сможете опираться



на палки при подъеме на гору или при коротких остановках.

ТЕХНИКА СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ

Техника скандинавской ходьбы описывается как естественная ходьба. Действительно, она сильно напоминает обычную ходьбу: руки, ноги и туловище движутся свободно и синхронно – левая рука и правая нога вперед, затем следующий шаг – правая рука и левая нога вперед и т. д.

Во время ходьбы следует сначала становиться на пятку, а затем на носок, при этом движения должны быть плавными, без излишних рывков.

Как и при любом путешествии, при скандинавской ходьбе главное – сделать первый шаг: при этом одну руку

немного сгибают в локте и вытягивают вперед, следя за тем, чтобы палка находилась под углом, а другую, согнутую в локте руку, держат на уровне таза и направляют назад.

Темп скандинавской ходьбы, как правило, несколько интенсивней, чем обычной прогулочной.

При этом амплитуда движения рук определяет ширину шага и, соответственно, общую нагрузку на мышцы тела. При уменьшении размаха рук шаг делается мельче и нагрузка снижается, а если необходимо сделать ходьбу более интенсивной, амплитуду движения рук увеличивают. Важно с самого начала правильно подобрать такую интенсивность ходьбы, которая давала бы наиболее значимый результат.

Техника скандинавской ходьбы предусматривает разные варианты: можно чередовать медленную и быструю ходьбу, широкий и мелкий шаг. Возможны также короткие пробежки и перерывы для отдыха или упражнений с палками для ходьбы.

Для любителей повышенных физических нагрузок предусмотрены специальные утяжелители для палок.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Скандинавская ходьба практически универсальна – она подходит людям любого возраста, пола и уровня физической подготовки. Противопоказаний к скандинавской ходьбе как таковых не существует.

Разумеется, прогулки следует отложить в тех случаях, когда показан постельный или полупостельный режим (острые инфекционные заболева-

ния, обострение любых хронических недугов с выраженным болевым синдромом и т. п.).

При наличии серьезных заболеваний сердечно-сосудистой системы (стенокардия, гипертоническая болезнь и т. п.) перед началом тренировок желательно проконсультироваться с лечащим врачом.

Вне зависимости от состояния здоровья повышать нагрузку на тренировках следует постепенно. Чтобы занятия скандинавской ходьбой дали положительный эффект и не принесли неприятных ощущений, начинающим необходимы регулярные тренировки, качественное снаряжение и хороший инструктор.

БУ «Центр медицинской профилактики»



СПИД не спит?

18 582 югорчанина заражены ВИЧ-инфекцией. Показатель пораженности 1 122,7 на 100 тысяч населения. Можно сказать, что каждый 91 житель округа является ВИЧ-инфицированным. Мы публикуем интервью на щепетильную тему с сургутяжкой Ириной, которая, будучи носителем инфекции 21 века, не просто научилась справляться со своим заболеванием, но и учит этому других.

БОЛЕЗНЬ – НЕ ПРИГОВОР

– Ирина, вы являетесь равным консультантом. Расскажите, кто это?

– Равный консультант – это ВИЧ-инфицированный человек, научившийся полноценно жить в своем статусе, дающий советы в пределах своей компетенции людям с аналогичным диагнозом, оказывающий им поддержку, обеспечивающий при необходимости связь с компетентным специалистом.

– Когда вы узнали о своем заболевании? Как с этим живете?

– На учет меня поставили в 2008 году. Мое заболевание было приобретено не случайно. Я принимала наркотики. Тем не менее была убеждена,

что у меня все чисто. Весть о появлении ВИЧ стала для меня шоком. Сразу же встала на учет в наш Сургутский Центр СПИД. Регулярно ходила к врачу, сдавала анализы, была скептически настроена к приему АРТ-терапии. При этом чувствовала себя уязвимой, одинокой, будто бы клеймо какое-то на мне было. Я никому не рассказывала о своей болезни, даже родным и близким.

«ЖИТЬ С ВИЧ»

– Что повлияло на переоценку вашего отношения к ВИЧ?

– Встреча с ребятами из общественной организации «Жить с ВИЧ» Екатеринбурга. Они живут открыто с этим статусом. До встречи с ними я

не могла решиться на АРТ-терапию, было очень страшно, потому что я опиралась на опыт других больных, у которых были побочные эффекты лечения. Приехали ребята, все подробно рассказали, провели интересные семинары, тренинги, презентации. По окончании обучения я как участник получила свидетельство, которое дает мне право оказывать поддержку ВИЧ-инфицированным.

В Сургуте на тот момент не было равных консультантов. И мне этого очень не хватало. Хотелось знать больше о своем заболевании. Я слышала, что в других городах есть равные консультанты, которые «проживают» многие моменты жизни ВИЧ-позитивных людей, где-то поддерживают, где-то мотивируют, где-то защищают.

В то время в моем окружении появилось два человека, у которых выявился положительный ВИЧ-статус, и я просто как друг поддержала их, все рассказала о болезни. Меня это очень подпитало, и я приняла окончательное решение стать равным консультантом.

Помимо этого, я состою в сообществе анонимных наркоманов и также помогаю людям, решившим бросить принимать наркотики.

НЕ ОПУСКАТЬ РУКИ

– **Каковы результаты вашей работы?**

– На сегодняшний день я всех своих ребят мотивирую на лечение, подталкиваю к тому, чтобы они обращались к врачам-инфекционистам,



вставали на учет, принимали АРТ-терапию. Я объясняю, что ВИЧ – это хроническое заболевание, которое на сегодняшний день контролируется при приеме лекарств, если все делать вовремя и правильно. С этой болезнью можно беременеть и рожать. У меня у самой есть 10-летняя дочь, которая совершенно здорова. Родила я ее, будучи ВИЧ-инфицированной. Если в паре один человек с положительным ВИЧ-статусом, а другой совершенно здоровый, есть все шансы на здоровое потомство. Сейчас у моих подопечных ушли страхи, многие планируют беременность.

– **Наверное, болезнь все-таки проще предотвратить, чем лечить, что посоветуете молодежи, чтобы не заразиться?**

– ВИЧ – это всего лишь вирус. И на сегодняшний день вирусов, намного более опасных, смертельных, больше, чем этот. Например, вирус гриппа с каждым годом мутирует, и смертность от него растет намного интенсивнее, чем от ВИЧ. Много смертельных случаев от свиного, птичьего гриппа, пневмонии, туберкулеза. Я рассказываю о вирусе ВИЧ на семинарах в колледжах, шко-

лах, и у учащихся меняется мнение об этом заболевании. Не нужно бояться заболеть в бытовых условиях, в быту ВИЧ не передается. В плане передачи ВИЧ-инфекции – опасны только четыре жидкости организма: кровь, выделения мужских и женских половых органов, грудное молоко, именно в них содержится достаточное для заражения количество вируса.

Хочу пожелать молодежи, чтобы прежде всего берегли себя, свое здоровье и сначала думали, потом оценивали и далее действовали. Ведь за каждым действием стоят последствия. Но даже если инфицирование произошло, нужно идти к специалистам Центра СПИД – инфекционисту, психологу, равному консультанту за помощью, а не опускать руки.

**С ВИЧ-ИНФЕКЦИЕЙ
МОЖНО
ПОЛНОЦЕННО ЖИТЬ!**

*Ника Деркач,
корреспондент «АиФ-Югра»*

ЗНАЕШЬ, ЧТО ЕШЬ

**ПЕРЕХОДИ
НА ЗЕЛЁНЫЙ**

#ТЫ СИЛЬНЕЕ
МИНДРАВ!
УТВЕРЖДАЕТ.

8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

**ПОТРЕБЛЕНИЕ ПРОДУКТОВ С ИЗБЫТОЧНЫМ
СОДЕРЖАНИЕМ СОЛИ, САХАРА И ЖИРОВ УВЕЛИЧИВАЕТ
РИСК РАЗВИТИЯ ТЯЖЕЛЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ**

Семья Вторушиных: СЧАСТЬЕ, КОГДА ВСЕ ВМЕСТЕ

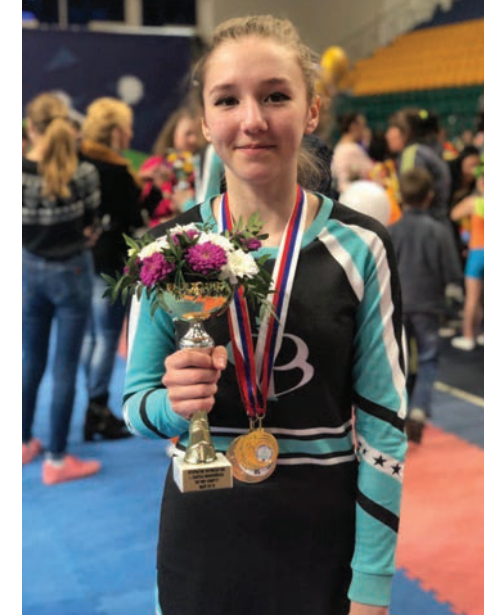


Спорт становится средством воспитания тогда, когда он любимое занятие каждого.
В.А. Сухомлинский

Часто случается, что родители перекладывают ответственность за спортивное развитие ребёнка на других людей. Некоторые считают свои родительские обязанности выполненными, если записали сына или дочь в специальную секцию. Думают, что только профессионал сможет натренировать, как положено. Тренировка – тренировкой, но здоровый образ жизни – это необязательно спортивный режим со всеми вытекающими ограничениями. Проведение выходных вместе, всей семьёй – вот еще один шаг к гармоничным отношениям в семье. Семья Вторушиных из Ханты-Мансийска знает об этом не понаслышке. Но обо всем по порядку.

– Мы – семья Вторушиных, нас много, и мы этому очень рады, – на такой позитивной ноте начала свой рассказ Елена. – Глава семьи – Михаил всю свою жизнь связан со спортом: прошел путь от простого учителя физкультуры в деревенской школе (д. Ягурьях Ханты-Мансийского райо-

на) до руководителя окружного Центра адаптивного спорта. Я по образованию тоже педагог – учитель английского и русского языков. Свой профессиональный путь мы с мужем начинали вместе, проработали в школе три с половиной года, потом переехали в Ханты-Мансийск.



У нас трое детей. Старшему сыну Даниле 17 лет, он учится в Югорском колледже-интернате олимпийского резерва и почти десять лет занимается хоккеем. Старшей дочери Ане 15 лет – она ученица школы № 6, занимается чирлидингом на протяжении семи лет. Младшей дочери Таисии 4 года, и она мечтает стать хоккеистом, как и ее брат.

Глядя на старших брата и сестру, Тая просится на тренировки. И уже даже пробовала заниматься чир спортом, посетила несколько тренировок, но оказалась мала для нагрузок и пока взяла паузу.

– Спорт всегда был в нашей семье. Я рос в семье военнослужащих, при-

ходилось часто ездить по военным городкам, но, несмотря на это, все школьные годы занимался спортом. Спортивные залы в то время располагались в казармах на первых этажах. За свою жизнь перепробовал себя в разных видах спорта: футбол, национальные виды спорта, вольная борьба – в школе, бокс – в университете.

Большую роль сыграл и мой дед Тюлин Анатолий Алексеевич (ему, кстати, 78 лет, а он сохраняет бодрость духа – бегаёт по утрам, а зимой ходит на лыжах), который был учителем физкультуры и тренером по северному многоборью в школе в поселке Кышик Ханты-Мансийского района, где я учился какое-то время. Именно



он привил любовь к спорту, под его началом я начал заниматься национальными видами спорта. Уже тогда я понимал, что участие в соревнованиях – это не только возможность показать свое мастерство, но и возможность путешествовать, общаться, знакомиться с новыми людьми.

К сожалению, у отца был разъездной характер работы, и мы очень часто меняли место жительства, поэтому не получилось добиться высоких спортивных результатов, получить высокое спортивное звание, – продолжил Михаил.

При выборе будущей профессии он четко решил, что будет работать в спортивном направлении. Поступил в Тобольский педагогический институт им. Д.И. Менделеева на кафедру физической культуры и спорта, а через некоторое время перевелся в Благовещенский государственный педагогический университет, уехал на Дальний Восток.

– Здесь я встретил Елену (она училась в том же университете), которая стала моей женой, – добавил Михаил.

Детство Елены прошло во Владивостоке. Будучи маленькой девоч-



кой, она много времени проводила на катке.

– Во дворе нашего дома был каток. Мама меня научила стоять на коньках, показала азы. Я неплохо каталась и хорошо помню, как пыталась применять различные техники. Помню, как к нам приходили тренеры по фигурному катанию и смотрели на тех, кто катается, подыскивали детей. Один тренер очень долго уговаривал мою маму, чтобы она отдала меня заниматься фигурным катанием. Но мама на тот момент испугалась, что у меня не будет детства, что это постоянные тренировки, жесткий график и что это травмоопасный вид спорта. И не отдала меня в этот спорт. Потом в подростковом возрасте я на нее сильно обижалась, что возможно бы я стала известной фигуристкой, добилась бы каких-то высоких результатов. Потом мне хотелось, чтобы моя дочь занималась спортом и добилась каких-то успехов – вспоминает Елена.

– Нам очень повезло, что мы живем в таком регионе, где созданы все необходимые условия для развития спортсменов, не нужно куда выезжать. Благодаря этому и наши дети выбрали для себя понравившееся направление: сын – хоккей, дочь – чир-



лидинг. Хотя пробовали разные виды спорта. В детском саду Данила занимался плаванием, потом в секции айкидо. А когда ему исполнилось 5,5 лет, в Ханты-Мансийске как раз создавалась секция хоккея, мы увидели, что идет набор, записали его. Были разные этапы, тяжело приходилось. Он много раз соскакивал, то погулять, то поиграть, поэтому приходилось где-то давить на него, где-то заставлять. Да и мне иногда хотелось все бросить. Постепенно это все выросло не просто в хобби, а стало любимым делом для него, для меня, для всей нашей семьи. Сейчас мы с удовольствием ходим на домашние игры, – рассказал Михаил, а Елена продолжила:

– Что касается Ани, то она в садике занималась гимнастикой, где отметили ее чрезвычайную гибкость. После занималась в ансамбле народного танца «Алатырь» в ДК «Октябрь». Видно было, как она развивается, получает опыт, как вести себя на сцене, опыт публичных выступлений. Через какое-то время Аня получила серьез-

ную травму ноги, прекратила занятия. Пришлось долго реабилитироваться, она заново училась ходить, боялась бегать и прыгать. И тогда нам посоветовали пойти в группу чирлидинга, которую как раз набирала Юлия Волощук. Мы пришли и остались там навсегда. Сначала Аня была флаером, а сейчас у нее уже другая весовая категория, и она «база».

Флаер – спортсмен, не имеющий контакта с соревновательной поверхностью.

База – спортсмен, обеспечивающий основную поддержку маунтера или флаера.

Маунтер – спортсмен, занимающий второй уровень пирамиды между базой и флаером, не имеющий контакта с соревновательной поверхностью.

Я очень рада, что дочь нашла занятие себе по душе, которое помогло ей не только реабилитироваться после тяжелой травмы, но и обрести новых друзей. Нужно давать детям



право выбора, чтобы они могли найти действительно то, что им нравится.

– А Таисию мы еще не определились, куда отдать. Недавно были в Сургуте в легкоатлетическом манеже Центра адаптивного спорта, где она очень хорошо бегала. Выносливая, наверное, в хоккее будет на воротах стоять, – улыбаясь, дополнил Михаил. – Неправильно реализовывать свои мечты через детей, они должны сами определиться в своей будущей жизни. Важно дать ребенку попробовать себя не только в спорте, но и в творчестве или в другом направлении. Здорово, если ваш интерес как родителя и интересы ребенка совпадают.

Лена добавила: «Жаль, что раньше считалось, что спортсмены недостаточно умны и так далее, на самом деле спорт воспитывает дисциплину. Мы никогда не сидели с детьми над уроками, не напоминали им, сделали они тот или иной предмет. Они всегда самостоятельно распределяли время на подготовку домашних заданий и радуют нас своими успехами в учебе – Данила и Аня – круглые отличники. У мужа, кстати, два высших образования – физкультурное и ГМУ (РАНХИГС)».

МОТИВАЦИЯ – ПУТЬ К НОВЫМ УСПЕХАМ

Дети не любят, когда им что-то навязывают, когда их заставляют совершать какие-то действия, ходить на секции и в спортзал. Единственный способ – это породить у детей искреннее желание заниматься спортом по личной инициативе.

– Помню, когда Данила только начинал заниматься хоккеем, была проведена совместная игра родители против детей. Никогда не забуду, как бежал и одновременно смеялся, потому что не мог ничего сделать против них, восьмилетних, которые обыгрывали меня, как пацана, – вспоминает Михаил.

Путь к новым высотам – это мотивация. Ведь спорт – монотонный труд, каждый день одно и то же, вплоть до первых соревнований. А потом появляется желание выигрывать, новые цели и высоты, к которым они стремятся. Хочется достойно выступить, завоевать награды.

– Что у одного, что у другого большое значение имеет хорошая форма. У Дани – суперформа, новая клюшка, шлем какой-нибудь удобный. У Ани – костюм, кроссовки специальные для чирлидеров, тоже своего рода мотивация, – отметил Михаил.

– Активный образ жизни, постоянное движение – одна из составляющих нашей жизни в целом. С появлением третьего ребенка мы стали еще больше это понимать. С Таисией мы старались гулять каждый день, несмотря на погоду. Дождь – значит, гуляем под дождем, – рассказывает Елена. – Да и для старших регулярные занятия физической культурой сыграли свою роль. Данила до пяти лет очень часто болел. Занятия спортом помогли ему окрепнуть, болезни отступили. Аня через занятия спортом восстановилась после травмы, нашла в себе силы побороть страх. Приятно, когда дети добиваются определенных успехов, – это делает нас счастливыми.

Что касается того, как мы все успеваем, то ответ такой – все приходит с опытом. Сначала мы всей семьей подстраивались под график сына. Когда Аня стала заниматься чирлидингом, нам было уже проще. Конечно, основная нагрузка ложилась на мужа, потому что он возил детей на тренировки. Моя задача заключалась в том, чтобы помочь собрать обмундирование, проверить, все ли на месте. Очень помогали наши родители – бабушки и дедушки. Дедушка выручал, когда у Ани были тренировки с утра и мы с мужем были



СЕМЬЯ

на работе. Сейчас, конечно, проще. Дети уже взрослые, самостоятельные.

ПРО МЕЧТЫ

– Кстати, занятия спортом сделали нашу семью очень мобильной. При этом мы всегда в движении, у всех плотный график в течение недели и времени посидеть, поговорить особо нет. Поэтому мы стараемся в выходные дни выйти куда-то с детьми, посидеть в кафе, обсудить то, что произошло за неделю, дальнейшие планы. Поговорить по душам.

Хотелось бы, чтобы у нас был свой дом, где мы могли бы собираться не только с детьми, но и потом с внуками. Хотелось бы путешествовать вместе. Ведь дети взрослеют – то экзамены, то сборы, и проводить отпуск вместе становится с каждым годом все сложнее и сложнее. Вот-вот они будут совсем взрослыми, и у них будет своя жизнь. Поэтому иметь возможность как можно больше встречаться, быть рядом, быть вместе – вот чего нам хотелось бы, – поделился своими мечтами Михаил, а Елена предпочла свои мечты оставить в секрете и, улыбаясь, сказала: «Я считаю, что нельзя раскрывать мечты, иначе они не исполнятся».

*Ирина Ердякова,
фото семьи Вторушиных*



КАКОЙ СЫР САМЫЙ ПОЛЕЗНЫЙ?



Разнообразные сыры давно перестали быть самостоятельным блюдом. Они – традиционный компонент для салатов, бутербродов и разнообразных горячих блюд.

Многие родители считают, что сыр для их детей – отличная замена молока. Однако такая закуска может оказаться слишком калорийной и жирной добавкой к детскому столу.

Стоит ли включать сыр в свой ежедневный рацион и каким сортам стоит отдать предпочтение людям, следящим за своим здоровьем? Давайте разбираться.

О ПОЛЬЗЕ СЫРА

Как и другие молочные продукты, сыр – отличный источник кальция, калия, белка и витамина D.

Однако, помимо них, в сыре содержатся не слишком полезные насыщенные жиры и холестерин – особенно, если сыры твердые и изготовлены из цельного молока с дополнительным добавлением молочного жира. Вот почему диетологи рекомендуют выбирать маложирные сорта.

По мнению ученых, маложирный несоленый сыр – одна из самых здо-

ровых закусок для детей и взрослых. Многие виды сыров, например, моцарелла и чеддер, стимулируют работу слюнных желез и помогают защитить зубы от кислоты и бактерий, вызывающих кариес.

Молоко и молочные продукты очень полезны, однако некоторые из них содержат избыток жира, соли или сахара, а также слишком калорийны. Выбирайте с умом!

ЗАМЕНИТ ЛИ СЫР МОЛОКО?

Бытует мнение, что, поскольку сыр сделан из молока, он может его полностью заменить.

Попробуем посчитать. В стакане молока содержится около 0,0025 мг витамина D, в небольшом ломтике сыра – всего один мкг. Таким образом, чтобы употребить достаточное количество витамина D, вам придется выпить четыре стакана молока

или съесть не менее десяти ломтиков сыра.

Если сравнить калорийность молока и сыра, то энергетическая ценность последнего перевешивает. Так, в 100 г молока с жирностью два с половиной процента содержится всего 54 ккал. А в аналогичном количестве хорошо знакомого сыра «Российский» – 364 ккал.

СЧИТАЕМ КАЛОРИИ

Калорийность сыра сильно варьируется в зависимости от того, сколько жира в нем содержится. То есть из какого молока и по какой технологии он был приготовлен.

Сыр может изготавливаться из цельного молока, быть обезжиренным или изготовленным из молока пониженной жирности. Кроме того, в него дополнительно могут добавляться сливки и даже масло.

В зависимости от этого один ломтик сыра весом около 30 г может в среднем иметь следующую калорийность:

- 70 ккал, если сыр произведен из цельного молока или с добавлением сливок;
- 45 ккал, если он произведен из молока с жирностью два процента;
- 25 ккал, если сыр сделан из обезжиренного молока.

Калорийность кусочка сыра может показаться относительно небольшой. Однако если вы предпочитаете добавлять этот продукт в готовые блюда, он увеличивает их калорийность в среднем на 70 ккал.

Так, гамбургер калорийностью около 280 ккал на 100 г превращается в чизбургер калорийностью 360 ккал. Запеченная капуста брокколи с калорийностью 26 ккал на 100 г – в брокко-

ли с сыром с калорийностью 75 ккал. А печеный картофель с калорийностью 145 ккал становится печеным картофелем с сыром и 265 ккал в 100 г.

СЧИТАЕМ КОЛИЧЕСТВО ЖИРА

Тем, кто не только старается поддерживать свой вес в здоровых рамках, но и придерживается низкохолестериновой диеты, важно знать количество жира, содержащегося в продуктах.

Так, ломтик сыра весом в 30 г содержит следующее количество жира:

- Свежий творог – 5 г
- Моцарелла – 6 г
- Костромской – 6 г
- Колбасный – 6 г
- Адыгейский – 6 г
- Пармезан – 7 г
- Эмменталь – 8 г
- Чеддер – 9 г
- Камамбер – 9 г
- Российский – 10 г

Если вам трудно отказаться от сыра в макаронах, запеканках или горячем бутерброде, выбирайте обезжиренный сыр. Он также вкусен, как и жирный, но гораздо полезнее.

Кроме того, учитывайте, что регулярное потребление других молочных продуктов способно полностью удовлетворить ваши потребности в кальции и витамине D.



САМОЕ ВАЖНОЕ

Как и другие молочные продукты, сыр содержит массу полезных веществ. Вместе с тем он содержит и большое количество насыщенного животного жира, к которому надо относиться с осторожностью тем, кто заботится об уровне холестерина в крови и хочет сохранить здоровый вес.

Жирными в семье молочных продуктов бывают не только сыры. Однако сметана, сливки и молоко хороши тем, что у них процент жирности заметно указан на упаковке. Именно поэтому их легко использовать для оздоровления ежедневного меню – собственного и близких. Вот несколько примеров.

- Заменяйте майонез в салатах сметаной. Найти майонез с жирностью менее 60 процентов практически невозможно, а сметана, жирность которой составляет всего 10 процентов, стоит на полках любого продуктового магазина.
- Используйте молоко вместо сливок при приготовлении супов, картофельного пюре или запеканок. Суп-

пюре из брокколи на молоке ничем не хуже, чем на сливках, а с молоком съесть его вы сможете гораздо больше, не опасаясь лишних калорий.

- Выбирайте менее жирные сливки. Если без кофе со сливками никак не обойтись, лейте в него сливки 10-процентной жирности, а не обычных 25. Ведь кофе пьют для бодрости и активности, а не из желания получить лишний жир и избыточный вес.
- Выбирайте в магазине наименее жирные молочные продукты. Для этого даже не обязательно внимательно читать информацию на упаковке – указанные на видном месте цифры процентов и есть жирность. Например, молоко в магазине бывает любой жирности – от 0,5 до 6 процентов. Однако не забывайте, что небольшое количество жира не обязательно означает низкую калорийность. Ее может увеличить добавленный сахар.

ВЫВОД: несмотря на обилие привычных жирных продуктов, они безболезненно заменяются более легкими и полезными!

Официальный ресурс Минздрава РФ
www.takzdorovo.ru



ИСТОРИЧЕСКАЯ СПРАВКА

Сказать точно, где и когда появился сыр, невозможно. Скорее всего, его открыли путем наблюдения за молоком, которое сворачивалось в тепле. Археологи предполагают, что люди умели делать сыр уже в неолите (примерно 5 000 лет до нашей эры). Значит, история сыра насчитывает более 7 000 лет.

Многие исследователи считают, что родиной сыра является Ближний Восток: бедуины использовали кожаные мешки из овечьих желудков для перевозки молока, а тряска, жара и ферменты превращали его в сыр.

Однако и в Европе сыр известен с древнейших времен. Так, в поэме Гомера «Одиссея» рассказывается, как Одиссей и его спутники, попав в пещеру циклопа Полифема, нашли в корзинах множество сыров, а в ведрах и чашах простоквашу.

Известно также, что в Римской Империи сыр был неотъемлемой частью пиршеств патрициев. Сыр настолько ценился, что во время похода в Галлию войска Цезаря обогащались не только драгоценностями, но и сыром, который затем в тридорога продавали в Риме, ведь сыр мог перенести длительное путешествие и при этом сохранить свои чудесные свойства. Но особенно славился в это время греческий сыр с острова Демос, вывозившийся в I веке нашей эры в Рим. Позже у римлян появились свои сорта, например, лунный. Он был настолько вкусен, что римлянин, описывая даму сердца, сравнивал ее со вкусом этого сыра. Известно, что философ древности Заратустра, удалившись в пустыню для спокойных занятий философией, питался практически одним сыром в течение 20 лет. По преданию, одной головки сыра ему хватило на все годы отшельничества.

Расцвет сыроварения пришелся на Средние века, когда на этот удивительный продукт обратили внимание монахи. Именно благодаря им видовое разнообразие сыров неимоверно возросло. Они придумали сыр солить, коптить, сдабривать специями и сажать на него благородную плесень.

В эпоху Ренессанса сыр был объявлен «вредным»: очень досадное заблуждение ученых и врачей эпохи Возрождения. Но миф о вредности сыра просуществовал недолго. Уже в XVIII веке сыр был полностью оправдан, а спустя еще несколько десятилетий началось промышленное производство сыра. Первыми начали производить огромные круги твердого сыра голландцы. И вот уже с XIV века и до сих пор этот продукт является одним из важных пунктов доходов страны.

Что касается России, то у нас сыр тоже знали давно. Славяне изготавливали «сырный творог» – продукт, полученный путем естественного свертывания молока. Историки утверждают, что славяне даже дань выплачивали сыром. Однако традиций сыроварения как таковой в России не было вплоть до Петра I. Именно он пригласил в Россию голландских мастеров-сыроваров, и с этого момента принято отсчитывать историю сыроварения в России. В конце XVIII века появился и первый сыродельный завод. Он был создан в имени князя Мещерского. Начало промышленного производства сыра в России датируется 1866 годом. А уже к 1913 году у нас производилось почти 100 сортов сыра, многие из которых с успехом экспортировались.





ЦИФРОВОЕ СЛАБОУМИЕ – СОВРЕМЕННАЯ БОЛЯЧКА «ЭЛЕКТРОННОГО» ВЕКА

Сегодня весь мир помешался на гаджетах: смартфонах, планшетах и прочей цифровой технике. Вместе с ними в мир проникает вирус цифрового слабоумия – новая болезнь XXI века, о которой громко заговорили чуть более десяти лет назад. Термин «digital dementia» пришел из Южной Кореи, раньше всех ставшей на путь оцифровывания страны. Сегодня 83,8% жителей Южной Кореи имеют доступ в Интернет, у 73% корейцев есть смартфон (в США у 56,4%, в России у 36,2%).

Специалисты стали отмечать, что все больше подростков, представителей цифрового поколения, страдают потерей памяти, расстройством внимания, когнитивными нарушениями, подавленностью и депрессией, низким уровнем самоконтроля. Исследование показало, что в мозгу этих пациентов наблюдаются изменения, схожие с теми, что появляются после черепно-мозговой травмы или на ранней стадии деменции – слабоумия, которое обычно развивается в старческом возрасте.

Именно поэтому в современной литературе появился новый термин «цифровое слабоумие».

Цифровое слабоумие – это нарушение мозговой деятельности, влекущее за собой снижение внимания, концентрации, ухудшение памяти в связи с частым или постоянным использованием электронных устройств.

Кто-то скажет, что сейчас совсем другие дети. Да, дети другие, но мозг у них такой же, что был у человека тысячу лет назад, – 100 миллиардов нейронов, каждый из которых связан с десятью тысячами себе подобных. Мозг нужно развивать и кормить. Все наши мысли, действия, решения сложных задач и глубокие размышления оставляют след в нашем мозгу. Ничто не может заменить того, что дети получают от собственного, свободного и независимого мышления, когда они исследуют физический мир и сталкиваются с чем-то новым. Мозг формируется, когда есть внешние стимулы, и чем больше их будет – тем лучше для мозга. Поэтому очень важно, чтобы дети исследовали мир физически, но не виртуально. Это нужно растущему мозгу, как и тысячу лет назад.

Многие из нас настолько привыкли полагаться на гаджеты и всемирную сеть, что перестали запоминать информацию. Проще найти ее в поисковых системах. Вот и проблемы с памятью, количество внешних стимулов ограничивается из-за однообразного времяпровождения в Интернете. Мы не получаем необходимого опыта, чтобы развить важные участки мозга, которые отвечают за сопереживание, самоконтроль, принятие решений. В связи с чем отмирают участки мозга, которые не участвуют в работе.

Суть проблемы в том, что с одной стороны человек (чаще всего, как показала практика, это ребенок) постоянно воспринимает большое количество информации, но с другой стороны – совершенно ее не запоминает и фактически не обрабатывает. Он просто ее «пролистывает».

К числу основных симптомов цифрового слабоумия следует отнести:

- повышенную нервозность
- склонность к истерикам у детей
- отвлеченность от реальности
- рассеянность
- забывчивость
- необъяснимую агрессию
- снижение уровня коммуникабельности
- нарушение сна
- снижение концентрации
- замкнутость
- разбитость

Проблема цифрового слабоумия особенно актуальна для детей. Ведь мозг человека больше всего развивается именно в детстве, тогда мы получаем изначальные знания и формируем свою точку зрения.

Отечественные и зарубежные ученые доказали, что гаджеты инфантилизируют мозг, снижают его работоспособность и замедляют реакцию. Вирус цифрового слабоумия поража-

ет и двигательную активность ребенка. Дети перестают гулять на улице, играть в подвижные игры, снижается тяга к труду и спорту. Современные школьники вместо того чтобы вечером погулять, после того как сделали уроки, сидят в телефонах и переписываются в мессенджерах и социальных сетях. Отсюда и снижение иммунитета, и рост числа страдающих от ожирения, и повышенная агрессия детей. Это все является следствием того, что детскому мозгу не хватает внешних продуктивных стимулов.

В век развития цифровых технологий нельзя полностью отказаться от гаджетов и Интернета. Сейчас стало модно среди родителей отбирать телефоны и планшеты. Однако делать так следует только в крайних случаях. Дети и подростки находятся в определенном «уязвимом» социуме, где цифровые технологии стали активной частью и элементом не только учебной деятельности, но и воспитательной. Ребенок должен быть знаком с гаджетами и Интернетом. Но требуется «digital экология» – чуткий родительский контроль и воспитание культуры пользования IT-технологиями. Например, недопустимо использование смартфона кем-то из членов семьи во время семейных обедов, завтраков, ужинов и иных семейных мероприятий. При этом отказ от смартфонов и планшетов касается не только детей, но и взрослых. Мы все знаем, что до



определенного возраста ребенок копирует поведение родителей. Поэтому мама или папа, проводящие вечера в социальных сетях или играющие ночи напролет в игры, – не лучший пример для подражания. Дети должны заниматься спортом, читать книги и понимать, что телефон и компьютер – это не единственное окно в мир.

Если искать способ лечения цифрового слабоумия, то это будет довольно-таки трудно. В основном это объясняется тем, что данное состояние изучено не до конца. Отсюда вытекает важность профилактики данного состояния, особенно в рамках семьи.

Необходимо установить ряд правил для всех членов семьи для профилактики цифрового слабоумия:

1. Установить правила в работе с гаджетами.
2. Ограничить время пребывания в сети.
3. Формировать навыки и умение работы с информацией.
4. Установить доверительные, доброжелательные отношения, основанные на взаимном уважении.
5. Обучить ребенка постановке целей, принятию и выполнению ре-



шений, а также организации своего времени.

6. Расширить социальные контакты и увлечения ребенка через посещение им кружков, секций, совместное участие в различных мероприятиях.

7. Формировать самостоятельность ребенка через выполнение им «поисковой» работы (домашние обязанности, организация рабочего времени, места и т. п.).

8. Включить ребенка в общесемейные обсуждения и планирование дел.

Родителям стоит всегда помнить, что они сами – это лучший пример. Их положительный опыт и умения могут стать прекрасной основой для предупреждения цифрового слабоумия.

Если не удастся справиться с ситуацией собственными силами и ребенок уже «заражен» вирусом цифрового слабоумия, то в большинстве случаев нельзя обойтись без профессиональной помощи психолога. Благоприятные результаты дает психологическое консультирование не только с ребенком, но и консультирование родителей по данной проблеме.

За консультацией можно обратиться в Ханты-Мансийскую клиническую психоневрологическую больницу по телефону 8 (3467) 393-257.

Если возникли сложности, помните, что вы всегда можете обратиться за помощью в учреждения психоневрологического профиля, в кабинеты медико-социальной психологической помощи и за бесплатной консультацией в службу **«Телефон доверия»**, которая функционирует в Югре анонимно и круглосуточно – **88001011200, 88001011212**.

БУ «Ханты-Мансийская клиническая психоневрологическая больница»



Михаил Слинкин: СНОУБОРД ДЛЯ МЕНЯ РАБОТА И ХОББИ

Этой весной парасноубордист из Югры Михаил Слинкин участвовал в заключительном этапе Кубка мира в шведском Клевше, привезя домой «бронзу» и «серебро». О том, с чего начиналась его спортивная карьера, о продвижении спорта в массы и значимости личной мотивации он рассказал нашим читателям.

Михаил Слинкин родился 17 марта 1995 года в поселке Шеркалы Октябрьского района. В раннем детстве он потерял руку, но это не помешало ему стать одним из известных российских спортсменов. Сегодня он является победителем и призером Первенства мира по легкой атлетике, многократным призером первенств России по лыжным гонкам, а также многократным победителем и призером чемпионатов России по сноуборду, соревнуясь с ведущими спортсменами мира.

– Я с детства был спортивным и активным ребенком, – рассказал Михаил. – Нужно было куда-то выплескивать свою энергию. И спорт стал удачным решением. Сначала это был футбол. Я играл около четырех лет, но хотелось спортивного роста, развития, чего футбол у нас в поселке обеспечить не мог. Поэтому я перешел в лыжные гонки.

Первым наставником начинающего спортсмена стала тренер местной

районной школы олимпийского резерва Анастасия Уракбаева. Она рассказала Михаилу о паралимпийском движении, убедила, что, если упорно работать над собой, в спорте можно достичь больших высот.

– Я приступил к тренировкам и через полгода впервые поехал на Первенство России по лыжным гонкам в Ханты-Мансийск, где завоевал две «бронзы». После чего меня взяли в состав молодежной сборной страны, в составе которой я выступал один сезон. К сожалению, моего уровня на тот момент не хватало для того, чтобы конкурировать с лидерами сборной. Поэтому последующие годы я готовился с окружной сборной с глухими ребятами, очень сильными сурдолимпийцами, – говорит спортсмен.

В это же время Михаил занялся легкой атлетикой, где тоже преуспел – был многократным победителем и призером первенств России, выигры-

вал международные соревнования мирового уровня, взял «серебро» и «золото» в Дубае на дистанциях сто и двести метров.

– Нужно сказать, что легкая атлетика и лыжи кардинально отличаются. Лыжные гонки состоят из более плавных и медленных движений. В атлетике напротив – дистанции сто и двести метров очень скоростные, «взрывные», на них нужно очень быстро и много работать. Поэтому первое время было очень тяжело. Изменившиеся нагрузки давали о себе знать, но со временем привык и втянулся в этот новый ритм, даже показывал хорошие результаты. Ездил на Первенство мира в Голландию, где завоевал «серебро» и «бронзу», в дальнейшем еще пару сезонов провел в легкой атлетике, – пояснил Михаил.

Кроме того, в течение одного сезона наш собеседник участвовал в паралимпийском биатлоне в составе сборной России. Но со стрельбой не сложилось, и было решено делать акцент на лыжные гонки.

Поняв, что достиг своего максимума в легкой атлетике и большего результата я не покажу, решил попробовать себя в каком-то другом виде спорта. Роль сыграл увиденный по те-



левизору репортаж про парасноуборд. Через полгода тренировок в феврале 2017 года на Чемпионате России в городе Южно-Сахалинске Михаил Слинкин занял первое место. Далее выступал в квалификационных соревнованиях в Нидерландах и Финляндии, где набрал необходимое количество очков для отбора в национальную сборную команду для участия в паралимпиаде. «Сноуборд для меня и хобби, и работа – я получаю от этого удовольствие», – говорит он.

Доказав на собственном примере, что спорт может быть путевкой в яркую и интересную жизнь, Михаил Слинкин помогает прийти к этому выводу другим югорчанам. В 2016 году стартовал проект «Free Training Ugra». «Мы с единомышленниками начали его, потому что это было нужно обществу и интересно нам», – говорит спортсмен. На спортивных площадках начались бесплатные тренировки с именитыми спортсменами Югры и квалифицированными инструкторами. Это была потрясающая возможность для каждого человека, невзирая на уровень подготовки, начать свой путь к спорту и здоровью, а также вдохновиться примером успешных спортсменов. Сегодня все только начинается: проект получил поддержку на уровне губернатора и уже в этом году планируется запуск площадок «Free Training» не только в Ханты-Мансийске, но и в Октябрьском районе, Сургуте, Нижневартовске, Когалыме. Участников ждут новые встречи с именитыми инструкторами и открытые занятия.

– Я много езжу по стране и миру, но такого города, как Ханты-Мансийск, не встречал – это столица почти всех зимних видов спорта. Идет постоянное развитие, многое вкладывается в спорт и здоровый образ жизни, здесь живет масса людей, готовых занимать-



ся и тренироваться. На мой взгляд, сейчас необходимо развивать некоммерческий сектор, чтобы инициативные люди могли проводить спортивные мероприятия, воплощать в жизнь полезные для жителей задумки.

Не обошлось и без нашего традиционного вопроса о нехватке времени, с которой знакомы многие из наших гостей рубрики.

– Конечно, времени часто не хватает. К тому же сейчас я учусь по направлению экономической безопасности, все силы направлены на получение диплома. Кроме того, сборы, разъезды, особенно с началом кубков мира и Европы, которых может быть до семи штук, плюс Чемпионат России. Все эти события наслаиваются друг на друга, и бывает так, что только 7–10 дней удастся побыть с близкими между поездками. Это очень сложно и выматывает. Поэтому стараюсь заряжаться положительной энергетикой, свободное время стремлюсь проводить с семьей. А что касается сына, я считаю, что ребенок сам должен выбрать свой путь. А моя функция как родителя только предложить и постараться привить ему любовь к спорту и здоровому образу жизни, показать, что это важно, что здоровье наш главный ресурс.

Я рос в небольшом поселке с населением меньше тысячи человек, можно сказать, это островной поселок – потому что мы находимся по другую сторону реки от дороги. Спорт стал для меня способом выбиться в люди,

добиться успеха и самосовершенствоваться. Мой первый тренер Анастасия Уракбаева привила мне любовь к физической активности, слепила профессионального спортсмена, очень много вложив в меня. В дальнейшем я уже сам себя настраивал – сначала хотел попасть на Олимпийские игры. И у меня вышло – к Пхенчхану я подготовился основательно и показал там достаточно неплохой результат, лучший на данный момент для паралимпийских сноубордистов из России. Таким образом, я исполнил одну мечту – попасть на игры, и сразу же обрел следующую – стать чемпионом. Как говорится: плох тот солдат, который не хочет стать генералом. Побывав в каком-то шаге от пьедестала, я стал еще более мотивирован. И это хочется повторять раз за разом – все силы, которые мы тратим, мы тратим ради подобных моментов!

*Илья Юрукин,
фото Михаила Слинкина*



 [instagram.com/cmp_hmao](https://www.instagram.com/cmp_hmao)

 vk.com/cmphmao

 [facebook.com/cmphmao](https://www.facebook.com/cmphmao)

 ok.ru/tsestrmedprof

 twitter.com/cmphmao

