

PRO

ЗДОРОВЬЕ

2021

ВЫПУСК 2

16+



ЭТО
ИНТЕРЕСНО
стр. 4



СОДЕРЖАНИЕ:

СЕКРЕТЫ
ЗДОРОВЬЯ
стр. 20



О ВАЖНОМ
стр. 9



ВКУСНО
И ПОЛЕЗНО
стр. 22



ГОСТЬ
НОМЕРА
стр. 12



СЕМЬЯ
стр. 26



ИНФОГРАФИКА
стр. 18



СОВЕТ
ВРАЧА
стр. 30



ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ. ЧТО ЭТО ТАКОЕ?

Термин «функциональная еда» впервые появился в Японии в 80-х. С тех пор эта система, способная «закрыть» потребности организма в полезных веществах, стала довольно популярна.

То, что пищевые продукты могут быть полезны, не новость. Тем не менее философия «еда как лекарство» в XIX веке не пользовалась особой популярностью в связи с развитием фармацевтической промышленности и появлением современных лекарственных средств. В начале XX века важная роль правильного питания в профилактике заболеваний и укреплении здоровья вновь вышла на первый план. В течение первых 50 лет XX века ученые уделяли внимание выявлению основных элементов, в частности витаминов, и их роли в профилактике различных заболеваний, связанных с дефицитом питания. Этот акцент на «недостаточном питании» резко изменился, в 1970-х годах, когда болезни, связанные с избыточным питанием, стали новой серьезной проблемой общественного здравоохранения.

В это время обратили внимание на важность пищевых рационов с низким содержанием насыщенных жиров и высоким содержанием овощей, фруктов, цельного зерна и бобовых для снижения риска развития хронических заболеваний, таких как болезни сердца, рак, остеопороз, диабет и инсульт. Ученые также начали идентифицировать физиологически активные ком-



поненты в пищевых продуктах растительного и животного происхождения, которые потенциально могли снизить риск возникновения различных хронических заболеваний. Эти научные достижения в сочетании с ростом числа населения пожилого возраста, изменениями пищевых привычек, многочисленными техническими достижениями и рынком, созревшим для введения продуктов, способствующих укреплению здоровья, сформировались в 80-х годах. Именно тогда и появились первые функциональные продукты питания.

Концепция «функционального питания» была разработана в Японии в 1980-х годах, когда министерство здравоохранения и социального обеспечения столкнулось с растущими расходами на здравоохранение. Была создана специальная система, в рамках которой регистрировались определенные продукты питания, имеющие документально подтвержденную пользу для здоровья. Отмеченные таким

образом продукты имеют право на специальную печать, а в настоящее время они признаны продуктами для специального применения (FOSHU). К июлю 2002 года почти 300 пищевых продуктов получили статус FOSHU в Японии.

КАК ОПРЕДЕЛЯЮТ ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ПРОДУКТЫ

Когда говорят о функциональном питании, подразумевают продукты с дополнительными свойствами, помимо традиционной пищевой ценности, в связи с добавлением (обогащением) дополнительных ингредиентов, новых или уже существующих. Также к функциональным пищевым продуктам относят специально выведенные сельскохозяйственные культуры, богатые отдельными полезными веществами.

Функциональная пища разработана таким образом, чтобы иметь физиологические преимущества и/или снижать риск развития хронических заболеваний.

В 1994 году Совет по пищевым продуктам и питанию Национальной академии наук США определил функциональные продукты питания как

«любой модифицированный пищевой продукт или пищевой ингредиент, который, помимо традиционной пищевой ценности, может принести пользу для здоровья». Еще одно определение функциональных пищевых продуктов звучит как «продукты питания, которые благодаря наличию физиологически активных компонентов, помимо базового питания, обеспечивают пользу для здоровья». Американская диетическая ассоциация определяла функциональные продукты как продукты, которые являются «цельными, обогащенными или улучшенными», но, что более важно, такие продукты должны потребляться как «...часть разнообразной диеты на регулярной основе».

ПЛЮСЫ И МИНУСЫ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ

Сторонники функциональной пищи считают, что она способствует оптимальному здоровью и помогает снизить риск заболеваний. Самый простой и всем знакомый пример функционального продукта – овсяная каша, поскольку она содержит растворимую клетчатку, которая может помочь снизить уровень холестерина.



Другой пример функционального пищевого продукта – апельсиновый сок, обогащенный кальцием для здоровья костей и зубов.

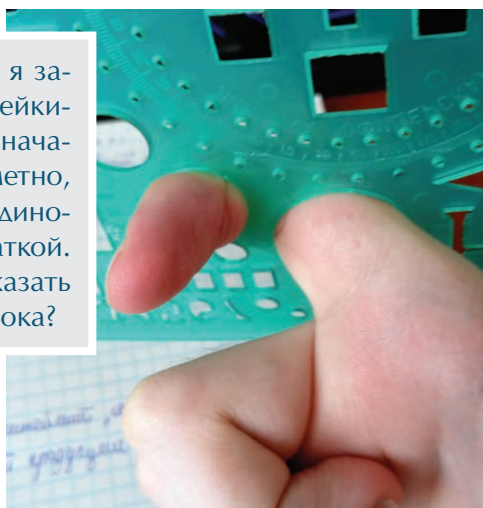
Функциональные продукты питания представляют собой одну из наиболее интенсивно исследуемых и широко пропагандируемых областей в науке о пищевых продуктах и питании. Однако следует подчеркнуть, что эти продукты и ингредиенты не являются волшебными «таблетками» или панацеей для здоровья. Свойства функциональных пищевых продуктов

должны основываться на убедительных научных данных. При этом «золотой стандарт» – это повторяющиеся, рандомизированные, плацебо-контролируемые исследования с участием людей. Тем не менее на сегодняшнем рынке немало продуктов, производители которых утверждают, что они являются функциональными, однако данные, подтверждающие такие заявления, отсутствуют.

*Информационный портал
Роспотребнадзора РФ
здоровое-питание.рф*

ЗАСТРЯЛ ПАЛЕЦ – ЧТО ДЕЛАТЬ?

Во время урока в начальной школе я застрял палец в отверстие новенькой линейки-треугольника. И внезапно он застрял. Сначала я пытался освободиться сам – незаметно, потихоньку. Но время шло, а линейка с динозавриками держала палец мертвой хваткой. Что делать? Как его вытащить оттуда? Сказать учительнице или потерпеть до конца урока?



Все закончилось хорошо. Соседка по парте, видя, что я решил бороться с капканом в одиночку, сообщила о моей беде преподавателю. Мне намылили палец над раковиной в школьном туалете и тянули. Безуспешно. Попытались гнуть линейку, чтобы сломать яркий «китайский» пластик. Но он прекрасно гнулся, лишь слегка белея в местах сгибания. Отчаяние еще не овладело разумом – я же мужчина! Но когтистые лапки страха уже цокали по кафельному полу... В какой-то момент я все же обрел свободу, вырвавшись отчаянным рывком, разбрызгивая по зеркалу пенную воду...

Прошло много лет, но я до сих пор помню эту линейку, запах мыла, свои

ощущения. И, как много лет спустя, я понял уже начинавшуюся панику молодой классной руководительницы. У меня не развилась фобия, я не боюсь линеек. Но на всю жизнь запомнил этот опыт.

Застрявший палец – банальная, но всегда неожиданная проблема. Дети любопытны и засовывают свои маленькие ручки в самые неожиданные места. Только вытащить потом не всегда могут. Вроде бы ерунда, но вот уже посинела кожа, нервы постепенно

напрягаются, а освободиться из западни не удается. Что делать?

СПОКОЙСТВИЕ, ТОЛЬКО СПОКОЙСТВИЕ!

Прислушайтесь к совету упитанного мужчины с пропеллером: сначала нужно успокоиться. Всем. Даже если вы не родитель, а просто старший брат или сестра. Или просто мимо проходили. Дети прекрасно чувствуют нервное напряжение и «заражаются» им. Ребенок тоже испугается и замкнется в себе. Либо начнет совершать ненужные и опасные движения.

Напомните себе, что спасатели часто получают вызовы на подобные случаи. Это не из ряда вон выходящий инцидент. Неприятный, но вполне решаемый.

Успокоить ребенка можно, вспомнив вместе, как Винни застрял в норе, побывав в гостях. Сказав, что это не беда – «сто раз вытаскивали». Задавайте малышу вопросы – где он учится, кем работают его родители и т. д. Отвлекайте его. Ваша задача выглядеть спокойным, уверенным и авторитетным.

ПОДКЛЮЧАЙТЕ ОКРУЖАЮЩИХ!

Убедитесь, что ребенку не угрожает немедленная опасность – предмет не под напряжением, не горячий и не нагревается, не двигается, не является частью какого-то агрегата, который может включиться. Обеспечьте, чтобы ничего такого не произошло, при необходимости подключив к спасательной операции окружающих.

ОБЕСПЕЧЬТЕ УДОБНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

Оцените ситуацию. Нет ли кровотечений, сильного сдавливания конеч-

ности, перелома или вывиха. Удобно ли ребенку находиться в таком положении, не напряжена ли застрявшая конечность? Может быть, подставить что-нибудь, чтобы он мог сидеть или стоять удобнее, надеть сверху одежду, если холодно, обеспечить укрытие от дождя и ветра.

САМИ СПРАВИМСЯ?

Знаете, каким главным принципом руководствуются врачи, да и вообще все профессионалы? «Не навреди!» То есть: если есть сомнения в безопасности – не делай, зови на помощь опытных людей.

Оцените, насколько плотно сидит палец в отверстии. Плотно охваченный со всех сторон, он начнет отекать. Чем дольше, тем сложнее будет освободить конечность. Пережимаются нервы и кровеносные сосуды. С течением времени возрастает угроза потери конечности.

Сделайте пальчик скользким при помощи мыла, жирного крема, растительного масла, антибактериальной мази и так далее. Возможно, предмет получится снять.



Уменьшить припухлости поможет холодная вода или лед. Металлический предмет (гайка, подшипник, кольцо), застрявший на пальчике, не стоит опускать в холодную воду, лучше приложить лед к коже.

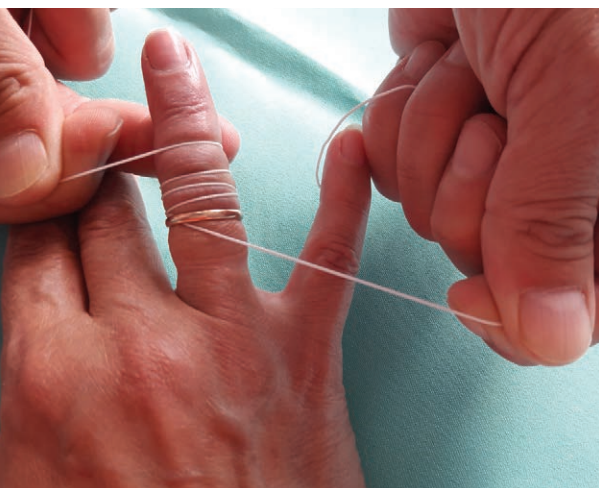
Нельзя дергать инородный предмет, применять грубую силу и «тяжелые, грубые» инструменты.

Как только вы понимаете, что самостоятельно освободить малыша не можете – вызывайте спасателей. Они имеют нужные технику и опыт. Как правило, все заканчивается хорошо – рука освобождена, ребенок улыбается, нервно хихикающие родители украдкой вытирают слезы.

Способ снимать кольца при помощи нитки.

Застрявшие на пальце кольца – нередкая проблема.

Если пальцы отекли из-за жары или соленой пищи, достаточно немного подержать руки в холодной воде или приложить к кожному покрову вокруг кольца лед, а затем на несколько секунд поднять опухшие конечности вверх, чтобы сократить приток крови. Холод способствует сужению сосудов, тем самым снимает отек.



Популярный и простой метод – смазать палец вазелином, кремом, маслом, мыльным раствором. Вторую руку оборачивают тканью, чтобы она не скользила. И прокручивают кольцо, потянув по направлению к кончику пальца.

Снять кольцо можно с помощью нити. Иглу с вдетой ниткой протягивают под кольцом. Длинный конец плотно наматывают вокруг пальца, а за короткий – тянут. Нитка, разматываясь, будет постепенно вытягивать кольцо.

ТОП-5 ОПАСНЫХ ПРЕДМЕТОВ

- ♦ Гайки, шайбы, сантехнические муфты и прочие запчасти.
- ♦ Кольца и украшения.
- ♦ Игрушки и их части.
- ♦ Бытовые приборы – тостер, магнитофон, овощерезки, соковыжималки, блендеры.
- ♦ Сантехнические приборы – особенно сливы раковин и ванн.

ПРОФИЛАКТИКА

Сделайте максимально недоступными потенциально опасные предметы. Внимательно относитесь к выбору игрушек и конструкторов.

Уберите сломанную бытовую технику, храните запчасти в плотно закрытых контейнерах.

Не разрешайте играть с кухонной техникой, особенно имеющей ножи. Никогда – с включающейся в сеть и аккумуляторной.

Внимательно следите за состоянием детских горок, лесенок и прочего инвентаря на площадке. Дети застревают и там.

Проведите беседу с ребенком. Объясните ему, почему нельзя засовывать пальчики в предметы и отверстия.

Илья Юркин

НАЙДИ ПРИЧИНУ И БРОСАЙ!

Казаться взрослее, круче, от стресса или скуки – у каждого курильщика был свой повод поднести огонек к первой в жизни сигарете. Наступает момент, когда тебе вновь нужно найти причину – сделать очередную затяжку последней.

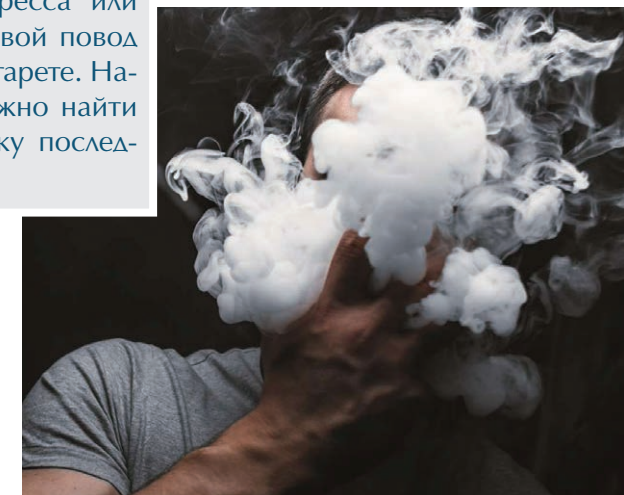
А В ДЫМЕ ТОМ: ИНФАРКТ, СКЛЕРОЗ, РАК ЛЁГКИХ И КАТАР

Так поется в мультфильме «Остров Сокровищ». Согласно песенке – Колумб, который Христофор, не ведал, что творил, когда учил весь мир курить табак. А ученые ведают и говорят нам – по степени привыкания табакокурение уступает лишь алкоголизму. Есть мнение, что сигарета держит на привязи даже сильнее наркотиков.

Несмотря на сильную зависимость, многие люди успешно бросают курить. Прочитайте это предложение еще раз и запомните. Вы не одиноки – в мире больше миллиарда человек курят. Об этом нам сообщает Всемирная организация здравоохранения. Многие из них рано или поздно хотят бросить. Желательно до появления серьезных проблем со здоровьем, а не в палате интенсивной терапии.

Сигаретный дым содержит тысячи ядовитых веществ. Акролеин – крайне токсичное вещество. Аммиак – один из провокаторов развития астмы. Ацетон – сильный растворитель. Бензол – органический растворитель, способный вызвать несколько видов рака, включая лейкемию... И так далее. Просто перечисляя их в алфавитном порядке, мы могли бы занять еще пару страниц нашего журнала. Но зачем? Минздрав нас давно предупредил, что табак – яд.

Курение – мощный фактор, неблагоприятно действующий на весь орга-



низм. Заядлые курильщики страдают от болезней сердца и сосудов, хронической обструктивной болезни легких – нарушения проходимости дыхательных путей, под ударом иммунитет, внешний вид, психика. И это мы тоже знаем.

Врачи выделяют несколько типов табачного дыма. Первичный дым – тот, что человек вдыхает в процессе курения, вторичный – дым, которым дышат пассивные курильщики. Третичный табачный дым оседает во время курения на волосах и одежде окружающих людей.

Да, люди, находящиеся в обществе курящего, часто страдают заболеваниями дыхательной системы, сердечно-сосудистыми болезнями, включая инсульты и инфаркты. Пассивное курение у детей вызывает заболевание бронхитом, пневмонией, кашель и свистящее дыхание, приступы астмы, воспаление среднего уха и, возможно, повреждение сердечно-сосудистой системы, и неврологические, и биологические отклонения. Исследования показали, что вероятность респираторных заболеваний у детей, у которых мамы курят, в 1,7 раза выше,

чем у детей, чьи матери не подвержены пагубной привычке. Отцовское курение приводит к увеличению риска респираторных заболеваний в 1,3 раза. Около 40 % детей, появившихся на свет от курящих родителей, страдают теми или иными дефектами физического и психического развития, отличаются повышенной предрасположенностью к различным инфекционным и неинфекционным болезням.

Кстати, пар электронных сигарет также содержит множество вредных веществ. Не верьте рекламе – такое пассивное курение тоже небезопасно, особенно для детей.

Сейчас ученые еще работают над тем, чтобы понять, как на здоровье влияют вещества, которые образуются при употреблении новых высокотехнологичных видов курения. Но вряд ли они придут к выводу, что такое курение безопасно.

Итак, о вреде курения все мы знаем много. А о том, как бросить эту привычку – гораздо меньше.

КТО СИЛЬНЕЕ? ТЫ? ИЛИ Я?

«Всякий раз, как его тянуло закурить, доставал сигарету и спрашивал у неё: «Кто сильнее? Ты? Или я?» И всегда заключал: «Я сильнее». И сигарета возвращалась в карман до следующего приступа. Так он и бросил.



И я тоже», – вспоминал о своем отце актёр Кирк Дуглас. Бросить курить – сильный поступок, многое говорящий о тебе. Это лучшее, что может сделать человек, подверженный курению.

И первое, что для этого нужно, – сильная мотивация. Почему вы хотите перестать курить? Вы хотите защитить семью от последствий пассивного курения? Уменьшить свои риски заболеть раком или сердечно-сосудистыми заболеваниями? Хотите привести свои зубы в порядок? Или выглядеть моложе? Вам нужно быть примером для ребенка? Вы вдруг поняли, как прекрасна и коротка жизнь человека, хотите быть в этом мире как можно дольше? Выберите причину по душе. Достаточно сильную, чтобы перевесить желание закурить.

Назначьте дату. Пообещайте самому себе или близким, что в этот день вы бросите курить. Как вариант, вы можете рассказать об этом на страничке в социальной сети, впоследствии описывая процесс отказа, делаясь эмоциями и изменениями в самочувствии. Возможно, это даст дополнительную мотивацию не только вам, но и вашим знакомым, тоже желающим бросить сигареты. Почему бы и нет? Советы и поддержка, уважение подписчиков и заинтересованное участие могут стать неплохим подспорьем.

До дня отказа определитесь – будете ли вы постепенно сокращать количество выкуриваемых сигарет в день, готовясь к полному отказу. Многие люди выбирают именно этот способ, так как он позволяет постепенно привыкнуть к меньшему потреблению никотина.

Также вы можете сразу сказать «нет» сигаретам. В некоторых случаях этот способ срабатывает лучше, так как он не затягивает процесс отказа от курения.

Придумайте себе вознаграждение. Есть специальные калькуляторы, которые вычисляют, сколько средств вам

удалось сэкономить за счет отказа от табака. Потратьте часть этих денег на то, чтобы поднять себе настроение.

Рассмотрите возможность медикаментозной терапии. Отказ от курения может повлиять на ваше физическое состояние: вызвать головную боль, раздражительность и упадок сил. Тяга к сигаретам в такие моменты может только усиливаться. Никотиновая заместительная терапия поможет обуздать эти желания.

Жевательная резинка, пастилки, пластыри повышают шансы на успех. Также в некоторых случаях людям, пытающимся бросить курить, прописывают прием других лекарственных препаратов. Поддержка специалиста и правильно подобранные лекарства – лучший способ бросить курить.

Хорошо будет иметь под рукой полезный перекус (фрукты, овощи, орехи), жевательную резинку. При возникновении желания покурить вы можете попробовать снять психологическое напряжение за счет поедания орехов.

Одна из причин, по которой люди курят, заключается в том, что никотин помогает им расслабиться. После того как вы бросите курить, вам нужны будут новые способы выпустить пар: тренировки, новое хобби, прогулки или что-то иное. При этом избегайте занятий, которые в недавней вашей жизни ассоциировались с курением.

Помните, что физическая активность помогает обуздать тягу к никотину и ослабить некоторые симптомы абстиненции. Поэтому всякий раз, как руки потянутся к пачке сигарет, сделайте легкую зарядку, займитесь уборкой. В физической активности есть еще один плюс: бывает, что курильщики после отказа от сигарет начинают набирать вес. Зарядка поможет контролировать массу тела.

Избавьтесь от сигареты, вейпа, зажигалки, пепельницы и любых других изделий, связанных с табаком, в вашем



доме, на рабочем месте и в машине. Старайтесь избегать стрессовых ситуаций в течение первых нескольких недель после отказа от курения.

Избегайте приема алкоголя: когда вы выпиваете, не курить становится сложнее. А оправдания находятся очень легко. Аналогичная ситуация может возникать с кофе или в любом другом случае, когда вы привыкли курить. Если обычно вы курите после того, как проснетесь, или после еды, попробуйте заняться чем-то другим. Постепенно одна привычка заменит другую.

Если у вас не получилось с первого раза – не расстраивайтесь. Это не катастрофа. Это просто повод провести работу над ошибками. Помните цитату Кирка Дугласа об отказе от курения? Вот вам еще одна мудрая мысль – «Если вы хотите чего-нибудь добиться, у вас должно хватать мужества на неудачи».

Многие люди пробуют много раз, прежде чем бросают сигареты навсегда. Подумайте, что именно привело к рецидиву, об эмоциях, которые вы испытывали в тот момент, об обстановке, в которой находились. Используйте эту информацию как возможность доработать свою стратегию и попробуйте еще раз.

Андрей Шадрин

НАТАЛЬЯ ГОРОВЦОВА: ТРУДНО ПРЕДСТАВИТЬ ЖИЗНЬ БЕЗ «ЛИЗААЛЕРТ»

Каждый год в России внезапно и необъяснимо исчезают сотни человек. Пропадают не только рыбаки, грибники или туристы. Человек может «раствориться» в дороге, среди переплетений развязок, вокзалов и придорожных закусовых. На знакомой улице – по пути на работу или учебу. Просто выйдя за хлебом.

К счастью, большую часть пропавших удается разыскать в первые часы или сутки. Немалую роль в их судьбе играет участие неравнодушных людей из отряда «ЛизаАлерт».



ЛИЗА, КОТОРАЯ БЫЛА ПЕРВОЙ

Общественный поисково-спасательный отряд носит имя Лизы Фомкиной. Осенью 2010 года девочка и ее тетя заблудились в лесу. Активный поиск был начат лишь через пять суток – в то время не было отлаженной системы розыска, отсутствовал опыт работы, в которой разом задействованы сотни человек. Пропавших нашли, но было уже поздно, обе скончались от переохлаждения.

Добровольцы, пытавшиеся спасти заблудившихся женщину и ребенка, выступили с идеей создания поисково-спасательного отряда. Что и произошло 15 октября 2010 года. Трагический опыт первого поиска заложил основы

работы – оперативность, налаженное взаимодействие, централизованное управление и обмен опытом.

О том, как помочь поисковикам или самому получить помощь, как приходят в отряд и чем живет «ЛизаАлерт» в нашем регионе, рассказала руководитель пресс-службы «ЛизаАлерт» Ханты-Мансийского автономного округа – Югры Наталья Горовцова.

ДОЧЬ УЧИТ ВЗРОСЛЫХ ХОДИТЬ ПО АЗИМУТУ

– Я работаю на телевидении уже 25 лет. Прошла путь от обычного корреспондента до программного директора. В последние годы занимаюсь программированием региональных

каналов. Томск, Красноярск, Сургут – я занимаюсь изучением аудитории и ее потребностями на телевизионных каналах. Грубо говоря, я составляю пресловутую программу передач, – говорит Наталья. – При моей совершенно офисной работе, четкой и спланированной, я всегда любила ходить. По коридорам телекомпании, по лесу и по городу, на экскурсии и в путешествиях. Главное – идти. Но я не турист: палатки, рюкзаки – не мое.

В 2013 году Наталья сумела придать обычным прогулкам смысл, вступив в поисково-спасательный отряд.

– До этого моим увлечением и хобби всегда была работа, со временем добавилась поисковая деятельность, где я смогла реализовать все свои способности, включая профессиональные.

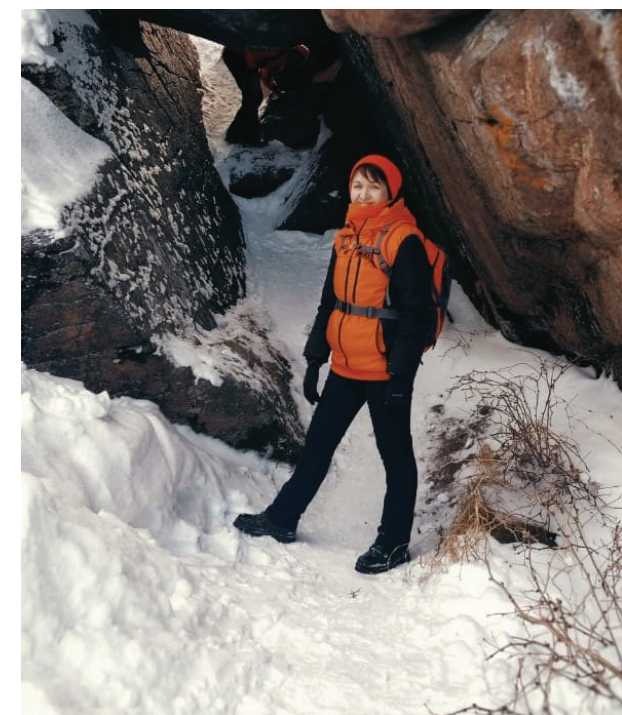
Мою дочь тоже можно считать частью отряда. Когда она была маленькая, я брала ее на оклейку ориентировками городских улиц, на профилактические мероприятия. Она так часто была на полевых учениях, что год назад сама учила взрослых людей пользоваться компасом и правильно ходить по азимуту, – говорит пресс-секретарь отряда в Югре.

ОТРЯД – ОДНА СЕМЬЯ

– В поисково-спасательном отряде я с 2013 года. Тогда я жила в Томске, где весной пропала девушка. Никто не знал, что и как делать, но понимали, что полиция одна не справится и надо подключаться. Мама девушки с экранов томских телевизоров молила о помощи. И люди, объединившись в Интернете, собирались на поиск, – вспоминает собеседница. – Сейчас я называю тот период своей жизни спокойным и размеренным. Я болела, сидела дома, у меня не было голоса и была температура. А в городе какая-

то незнакомая мне мать искала свою пропавшую дочь. В какой-то момент мне стало стыдно перед собой. Необъяснимое чувство внутри – противна сама себе стала, потому что сижу и в ус не дую. Я же тоже мать и могу себе представить отчаяние этой женщины. Села в машину и приехала помогать искать девушку. Был сильный дождь, я больная ходила и осматривала разные места. Это были хаотичные действия, которые совершенно не координировались, люди проверяли одно и то же место по несколько раз, а другое оставалось непроверенным. Коллега тогда рассказал мне, что в Москве есть поисково-спасательный отряд «ЛизаАлерт». «Зачем выдумывать велосипед, если все придумано и эффективно работает?» – сказал он. И я стала изучать этот вопрос. Зарегистрировалась на сайте и стала помогать – репостить ориентировки. Спустя год в Томске появился отряд.

В августе 2014 года из детского сада в Томске украли девочку. Тогда приехали добровольцы отряда из Новосибирска и прилетели добровольцы



из Москвы, они и взяли координацию поиска на себя. Поиск стал понятным, с логическим ходом, без хаоса и паники.

– За эти годы в отряде я попробовала все: была и обычным поисковиком, и инфоргом, старшим поисковой группы и координатором поисков, обучала новеньких пользоваться оборудованием, рассказывала по каким методикам мы ищем, объясняла алгоритмы. Из Томска я переехала в Красноярск, из Красноярска в Сургут. Переезжала, меняла работу, но из отряда не уходила ни разу, – рассказывает Наталья. – Мне трудно уже представить свою жизнь без «ЛизаАлерт».

В последние пару лет мы стали популярны. Благодаря песням, фильмам и телевизионным программам нас стали называть «героями». На самом деле – я вот точно совсем не герой! Как и многие люди, иногда ленюсь, боюсь, рефлексирую, сомневаюсь. Я обладаю качествами самого обычного человека. Но когда случается беда, не могу остаться в стороне. Чем дольше я в отряде, тем отчетливее понимаю, что людей на поиске пропавшего человека всегда не хватает. Готовых оперативно все бросить и прийти на помощь не так много. Поэтому, наверное, я уже не могу позволить себе уйти. Кто, если не я.

Бывают моменты, когда сложно все совмещать, и я стараюсь искать баланс, чтобы не перегореть. Но награда все-таки есть – это люди, которые появляются вокруг нас, когда мы приходим в отряд. Это удивительные люди! С ними не страшно, с ними комфортно, с ними надежно. Это бриллианты. Где бы я не работала, со временем мои коллеги становились поисковиками, родственники тоже либо помогают, либо просто поддерживают. В моей жизни нет четких разграничений: это работа, это семья, тут я людям помогу,



а это мое хобби. Моя жизнь – симбиоз всего. Без любой составляющей она не была бы такой полной, насыщенной и интересной. Отряд в какой-то момент тоже становится семьей, мы и внутри «ЛизаАлерт» всегда готовы прийти друг другу на помощь.

КОГДА ЧЕЛОВЕК ПРОПАЛ

– У членов отряда несколько источников заявок на поиск пропавших людей. Это горячая линия 88007005452, которая работает круглосуточно и бесплатно. Заявку можно оставить через сайт lizaalert.org. Иногда нам оставляют заявки сами сотрудники полиции – мы сотрудничаем и все поиски пропавших людей всегда ведем сообща. Важно: если люди не подали заявление в полицию, мы советуем это сделать. Если люди отказываются – мы отказываем в поиске. Так мы гарантированно отсеиваем ложные заявки, чьи-то шутки, коллекторов или семейные разборки. Еще мы отказываем в поисках, если срок давности очень большой. В таком случае наши методики не эффективны. Но благодаря тому, что мы сотрудничаем с программой «Жди меня», мы можем наших заявителей перенаправлять туда, – поясняет Наталья.

Когда приходит заявка на поиск, ее принимают в работу операторы горячей линии и передают инфогруппе. Инфогруппа под контролем оперативного дежурного производит первичный сбор информации, ищет информационного координатора (инфорга), производит совместно с группой коротких прозвонов проверку больниц, бюро регистрации несчастных случаев, справки скорой помощи.

Поиск может быть активным – по горячим следам, с выездом поисковиков и организацией штаба на месте пропажи. Или инфопоиском – путём распространения ориентировок, прозвонов больниц и т. д. Возможен инфопоиск с автономными задачами – плюс проверка свидетельств, расклейка ориентировок. То есть инфопоиск есть всегда, а активный выезд – только в случае, если инфорг предполагает, что человек может быть найден на месте пропажи.

Еще у нас есть категория работы, которую мы называем «обратный поиск». Когда мы нашли человека, который ничего о себе не помнит. В таком случае ищем родственников.

ЛИСЫ И ВЕТЕР

При принятии решения об активном поиске инфорг ищет координатора. Координатор – главный ответственный за активную часть поиска, он выезжает непосредственно на место пропажи человека, проводит опрос заявителей и на основании имеющихся вводных определяет стратегию и территорию поиска. Совместно с инфоргом он принимает решение о необходимости привлечения ресурсов.

Инфорг объявляет выезд, размещает информацию о нём на форуме отряда, в социальных сетях, подготавливает ориентировки, заказывает карты места поиска, совместно с коор-

динатором принимает решение о распространении ориентировок.

Далее на месте собираются поисковики, сообщая инфоргу о том, когда и в каком составе они выезжают, могут ли забрать по дороге оборудование или пеших поисковиков. По приезде регистратор фиксирует их прибытие, делит на группы: пешие поисковики – «лисы», добровольцы на транспорте – «ветер», выдаёт компасы, фонари, рации, навигаторы, дополнительные аккумуляторы, назначает старших групп.

Старшие поисковых групп отвечают за выполнение полученной задачи и за безопасность членов группы. Поиск в городе ведётся путём патрулирования, опроса, расклейки ориентировок, обхода домов, прочесыванием района. Поиск в природной среде ведётся на отклик и прочесыванием, а также с применением специальной техники и привлечением авиации, водолазов, с участием кинологов и конников по решению координатора.

После выполнения задачи поисковики возвращаются в штаб (в радиосвязи – «заря»), сгружают информацию с навигаторов в штабной компьютер координатора, благодаря чему он видит, какая часть территории уже прочесана или проработана на отклик. Уезжая, поисковики сдают обо-



рудование, а по приезде домой или на работу сообщают об этом инфоргу.

Освещением поиска и подготовкой информации для СМИ занимаются представители пресс-службы, дистанционно или с места поисков. При необходимости (работа в заброшенных зданиях, работа с асоциальными потенциально опасными категориями населения и так далее) координатор может принять решение о вызове «дежурной двойки» – группы специального назначения. Координатор принимает решение об остановке и продолжении поиска, о перемещении штаба и – совместно с инфоргом – о переводе поиска из активной фазы в инфопоиск. Координатор поддерживает контакт со службами и другими добровольческими организаторами.

МЫ ВСЕ ВРЕМЯ УЧИМСЯ

– Все, кто приходят в отряд, сначала ничего не понимают и ничего не умеют. Мы всему учимся здесь, – говорит героиня материала.

Новичков учат пользоваться оборудованием, поисковой работе. Как

искать детей, подростков, стариков с деменцией, людей с разными заболеваниями и здоровых взрослых – в каждом случае своя методика.

Любой поиск индивидуален, и каждый оставляет после себя если не сильные впечатления, то опыт обязательно. Члены отряда учатся, дорабатывают алгоритмы, появляются новые методики.

В обязательном порядке все поисковики проходят обучение по оказанию первой помощи. Они должны уметь помочь как пострадавшему, так и себе. Ведь поисково-спасательные работы – это место повышенной опасности. Местность бывает разная и часто таит «сюрпризы» – открытые колодцы, природные ловушки. В лесу может случиться все что угодно и к любому сценарию нужно быть готовым. Люди, которые никогда не ходили в лес, не интересовались им, придя в отряд, постепенно начинают ориентироваться в любом лесу, как опытный турист.

– В городе, как ни странно, не меньше опасностей для поисковиков, – отмечает пресс-секретарь отряда. – Поэтому у нас есть два очень важных правила: Первое – не увеличивать количество пострадавших. У нас уже есть один пострадавший – человек, ради которого мы все собрались, который пропал и которого мы ищем. Поэтому мы должны не подвергать себя опасности и быть предельно внимательными и следовать алгоритмам и методикам поиска, элементарно соблюдать технику безопасности. Второе – не ходим по одному, на любую задачу всегда формируется поисковая группа минимум из двух человек. Нельзя просто выйти из дома и неподалеку осмотреть территорию гаражей или заброшенное здание. Все задачи должны скоординированы. Если с одним что-то случится, провалится куда-нибудь, запнется и

упадет, поранится, второй окажет ему помощь или позовет подмогу».

Еще одно из важных правил поискового отряда – поисковик всегда должен быть совершенно трезвым. А так как люди не пропадают по расписанию и заявка «падает» всегда неожиданно, ближе к ночи, мы почти не выпиваем. А в период высокого поискового сезона (с мая по октябрь) у меня вообще сухой закон, – рассказывает собеседница.

Кроме того, чтобы справляться с тяжелыми «квадратами» на поиске, в которых есть болотистая местность, перепады высот, я держу себя в форме. Иначе когда-нибудь во время поиска пропавшего мне самой нужно будет помогать. А мы, как вы помните, не увеличиваем количество пострадавших. Если у меня не хватит сил с задачи вернуться в штаб или я потеряю сознание в лесу, соотрядники меня не бросят, помогут. По правилам отряда в такой ситуации выполнение задачи прекращается, пострадавший эвакуируется в штаб, только после этого поисково-спасательные работы будут возобновлены. Значит – мы теряем время и силы понапрасну. А время – это один из важнейших факторов, – резюмировала Наталья.

ЛОЗУНГ НАШЕГО ОТРЯДА – ПОМОЧЬ МОЖЕТ КАЖДЫЙ!

– И это не просто рекламная фраза. Кто-то, помогая в поиске пропавшего человека, может потратить 30 минут в день, кто-то посветить целый день или даже свой отпуск. Кто-то помогает звонками, находясь дома, кто-то выезжает в лес. Или помогает тем, что заберет добровольцев и отвезет на поиск, а потом развезет по домам. Распечатать несколько десятков цветных ориентировок – это уже колоссальная помощь.



В отряде «ЛизаАлерт» есть и люди с ограниченными возможностями. У нас много разных направлений, где можно себя проявить. Например, группа профилактики «Школа ЛизаАлерт». Наши инструкторы приезжают в школы и проводят с детьми профилактические уроки, рассказывают, как не потеряться и что делать, если все-таки потерялся, к кому можно обратиться за помощью, а к кому нельзя.

Есть группа коротких прозвонков. Они обзванивают больницы, морги, отделения полиции и прочее. Есть группа распространения ориентировок в сети. Помочь на самом деле может каждый.

За прошлый год на горячую линию отряда поступило 87 заявок на поиск пропавших людей по Ханты-Мансийскому автономному округу. Найдены погибшими 16 человек, живыми нашли – 59 человек, продолжают поиски по 9 заявкам. Родные найдены у двух человек. По одной заявке мы отравили заявителя в программу «Жди меня».

Если вам уже есть 18 лет, вы прочли эту статью и хотите помочь поисковикам, достаточно позвонить по телефону горячей линии 88007005452 и сказать: «Хочу в отряд». После этого с вами свяжется старший направления «Новичковое». А можно заполнить анкету в группе отряда в ВК.

Илья Юркин



РОДИТЕЛИ, ПОЗАБОТЬТЕСЬ О БЕЗОПАСНОСТИ СВОЕГО РЕБЁНКА!



УБЕРИТЕ в недоступные места



спички
и зажигалки



острые и колющие
предметы
(ножницы, ножи,
иголки и т.п.)



мелкие предметы
(монеты, бусины,
пуговицы)



лекарства



уксус,
растворитель



бытовую
химию

ОПАСНОСТЬ для ребенка представляют



открытые
окна



горячие
жидкости



электророзет
ки, включен-
ные электро-
приборы



незакреплен-
ная мебель



водные
процедуры
без взрослых

НАУЧИТЕ своего ребенка



в случае
опасной ситуации
убегать



не прятаться



сообщить
взрослым



звонить
по телефону
101 или 112

ЛИЧНЫЕ ИСТОРИИ. «ВИЧ – НЕ ПРИГОВОР И НЕ КОНЕЦ ЖИЗНИ»



«Меня зовут Алексей, как говорят, среднестатистический человек. Как у всех – работа-дом, как обычно пишут в анкетах – не привлекался, не увлекался. Я никогда не употреблял инъекционных наркотиков, не злоупотреблял спиртным, у меня была жена и двое детей. Как у всех, у меня в семье были разлады. В один из таких разладов со мной произошёл служебный роман, результатом которого и стал положительный тест на ВИЧ», – так начал свой рассказ Алексей. Он не скрывает свой статус и сам рассказал свою историю.

– О ВИЧ я, конечно, знал, но никогда не думал, что это коснётся меня. Казалось, что болезнь где-то есть и она далеко, меня никогда не коснётся. Известие было неожиданным и шокирующим. Потихоньку пришло осознание того, что ВИЧ – не показатель социального статуса, и заразиться им может каждый. Жизнь изменилась очень круто: всё, что казалось – навсегда, рухнуло в одночасье. Зыбкое семейное счастье, которое к тому времени уже трещало по швам, просто растаяло. Жизнь разделилась на до и после.

Я не задавался вопросом: «За что?», понимал, что винить здесь некого. Хотя диагноз я принял достаточно быстро, но вопросов в голове становилось всё больше, а ответов не было. Основной вопрос, конечно, был: «Сколько осталось жить?» Конечно, я старался никому не говорить о диагнозе. Был и страх презрения окружающих, и не хотел травмировать близких мне людей. В этой трудной ситуации меня поддержали мой родной брат и близкий друг Сергей.

Сергей, по образованию медик, объяснил мне, практически вдолбил в голову, что забота о моём здоровье – это моя забота, и никто следить за мной не будет, только я сам. Не надо стесняться задавать врачу интересующие меня вопросы и отвечать на вопросы врача нужно предельно честно. Надо понимать, что врач спрашивает не потому, что ему интересно, а для того, чтобы правильно подобрать методику лечения и препараты. На мой взгляд, первое, что нужно понимать каждому пациенту – врач – это друг.

На тот период самым сложным было переносить образовавшийся вокруг меня вакуум. С первой супругой отношения сошли совсем на нет, мы почти не общались, а тему ВИЧ вообще не затрагивали. Радует только то, что я не заразил её. Впоследствии мы разошлись.

Так, в 2008 году я принял решение организовать группу взаимопомощи в своем городе. Я напечатал на бумажках номер телефона и попросил доктора давать их пациентам. Пошли первые звонки. Мы начали собираться: сначала на остановках автобуса, потом, когда пришли холода, – в кафе или у кого-нибудь на квартире. Нас объединяли общие проблемы, мы де-

лились опытом и знаниями, общались с ребятами из других городов. Я ездил на различные тренинги и семинары, учился жить заново. Находил ответы на вопросы, приобретал опыт. Я понял, что ВИЧ – это не приговор и не конец жизни.

Диагноз внёс свои коррективы, я стал тщательней следить за своим здоровьем, научился следить за графиком приёма лекарств. Я стал проще относиться к мнению людей, не обращал внимание на негатив, хотя и не стал говорить о диагнозе всем подряд, но если спрашивают – говорю. Если человек отвернулся от меня или начал меня упрекать, значит, это не тот человек, с которым стоит общаться и уж тем более дружить. На моём жизненном пути, к счастью, таких людей оказалось очень мало. Большинство реагировали нормально, мы до сих пор общаемся. А если кто и шептался, то эта новость им быстро надоедала, и все об этом забывали.

В 2011 году я познакомился со своей нынешней женой. У нас родились двое прекрасных малышей, они совершенно здоровы. Окружающий мир наполнился радостными хлопотами о семье и детях. Я работаю и живу полной жизнью, общаюсь с друзьями из разных городов России.

Я живу с ВИЧ уже 15 лет и за это время понял, что доктор – это первый друг в борьбе с болезнью, и жизнь на этом не кончается. Тем, кто впервые узнал о диагнозе, хочу сказать: «Не спешите, оглянитесь вокруг, на свете очень много людей, которые уже прошли по этой дороге, не надо копить обиду и злость. Всё в жизни происходит не зря, нужно просто понять для чего».

*Материал предоставлен
КУ «Центр СПИД»*

ЗДОРОВЬЕ В ТАРЕЛКЕ



«Мы – то, что мы едим» – это избитое, но справедливое высказывание нужно вспоминать каждый раз, когда рука тянется за очередным бутербродом с колбасой, обильно смазанным майонезом. Как питаться разнообразно и при этом без ущерба для здоровья, рассказывает врач-диетолог Окружной клинической больницы Ханты-Мансийска Светлана Смолянинова.

ЛИШНИЙ ВЕС – СОЮЗНИК БОЛЕЗНЕЙ

Многие видели истории из телепередач, где люди весом 150-200 килограммов со слезами умоляют помочь им похудеть. Как правило, они уже не могут избавиться от лишнего веса самостоятельно и уже имеют набор сопутствующих заболеваний.

Питаясь от случая к случаю, не ограничивая себя в потреблении вредной пищи, мы серьезно рискуем здоровьем.

– За последние 8 лет в России в два раза (с 11 до 24 процентов) возросло количество людей, страдающих ожирением. Лишний вес – это не только эстетическая проблема. Ожирение ведет к артериальной гипертензии, способствует развитию ишемической болезни сердца и повышает риск инфаркта миокарда, – рассказывает Светлана Смолянинова.

Только представьте себе: каждые лишние 4 килограмма приводят к повышению систолического (верхнего) давления на 4,5 мм рт. ст. При ожирении страдают суставы, ведь им и позвоночнику тяжело «носить» лишний вес. К тому же у людей с ожирением снижается репродуктивная функция – женщине трудно забеременеть и выносить ребенка.

– Ожирение – это дисбаланс между энергией, которую мы потребляем, и энергией, которую мы расходует. Питание должно быть разнообразным по набору продуктов, но не избыточным по калорийности, – отмечает диетолог.

В вашем рационе должны присутствовать овощи, фрукты, цельнозерновые злаки, молочные продукты и продукты, содержащие белок.

ВИТАМИННАЯ РАДУГА

О пользе овощей и фруктов мы знаем с детства, но не всегда получается есть их в достаточном количестве. Светлана Смолянинова советует употреблять овощи разных цветов: пусть в вашем рационе будет зелень, красный, желтый, зеленый болгарский перец, баклажаны, брокколи, цветная капуста, свекла.

– Разнообразие цвета обусловлено разными химическими соединениями, ферментами, которые обладают полезным действием на наш организм, – поясняет специалист. – В день желательно съедать по 300-400 граммов овощей.

Они могут быть замороженными и свежими. Также полезны квашеные овощи (капуста, огурцы), которые, помимо витаминов, несут в себе пробиотики, полезные для пищеварения.

Что касается фруктов, то достаточно 1-2 штук в день.

Растительная пища полезна для профилактики заболеваний сердечно-сосудистой системы и некоторых видов рака. Содержащаяся в них клетчатка помогает пищеварительному тракту работать лучше и снижает риск неинфекционных заболеваний.



Не обходите вниманием цельнозерновые продукты. Включите в меню крупы (коричневый рис, гречка, пшеничная крупа, кускус, овсяные хлопья), а также макаронные и хлебобулочные изделия из цельнозерновой муки и муки грубого помола. Благодаря высокому содержанию клетчатки, продукты из цельного зерна улучшают работу желудочно-кишечного тракта, помогают нормализовать пищеварение, улучшить обмен веществ, очистить организм от токсинов и шлаков, а также надолго сохранить чувство сытости. Кроме этого, цельнозерновые продукты богаты витаминами и минералами.

Для полноценного питания в рационе должны присутствовать молочные продукты.

– Рекомендуется употреблять молоко, творог, кисломолочные продукты. Но, обратите внимание, что для каждой возрастной группы свои нормы. Так, людям старше среднего возраста лучше подойдут продукты с пониженной жирностью. А молодой физически активный человек может себе позволить молоко или творог с натуральной жирностью, – говорит Светлана Смолянинова.

Включая в повседневное меню рыбу и мясо, предпочтение нужно отдавать нежирным сортам.



– Если мясо с видимыми прослойками жира, стоит подумать, покупать его или нет, – говорит специалист.

А вот куриная грудка, индейка, из рыбы – треска и горбуша вреда не принесут.

ПРИВЫЧКИ, ПОЛЕЗНЫЕ КАЖДОМУ

Чтобы пища стала источником здоровья и энергии, Светлана Смолянинова советует привить себе и членам семьи следующие привычки.

♦ **Пейте достаточно воды – это ускоряет метаболизм.**

– Начните утро со стакана воды. Плазма крови на 92–95 % состоит из воды, и жидкость помогает кровеносной системе справляться со своими функциями. С водой к мозгу поступают кислород и глюкоза, которые необходимы для нервной деятельности. А вот её недостаток может стать причиной головной боли, чувства усталости, проблем с пищеварительным трактом.

♦ **Ведите пищевой дневник – людям свойственно заблуждаться в количестве съеденного.**

– Велика вероятность, что вы сами не в курсе своих пищевых привычек. Дневник поможет понять, как обстоят дела на самом деле, и узнать

о себе много нового. Например, вам кажется, что вы едите достаточно овощей, но в реальности ограничиваетесь двумя огурцами в день.

Обратите внимание, что последний прием пищи должен быть не позднее, чем за 3–4 часа до сна. То есть если вы ложитесь спать в 23:00, то и покушать вы должны в 19:30–20:00.

♦ **Употребляйте меньше сахара и соли.**

Современный человек потребляет слишком много сахара. Сегодня обнаружить его можно практически везде – не только в газировке или выпечке, но и в кетчупе, кашах быстрого приготовления, колбасе.

– С чрезмерным употреблением сахара связывают заболеваемость диабетом второго типа, печёночную недостаточность, кариес, ожирение и другие малоприятные вещи. Так что контролировать его количество в рационе просто необходимо,

Соль вообще часто называют белой смертью. Она понижает давление, способствует скоплению токсинов в организме. Если отказаться от неё вы не в силах, то, как минимум, старайтесь не баловать себя чрезмерно солеными блюдами, – советует врач.

♦ **Обращайте внимание на состав и калорийность пищи.**

– Читать полезно, особенно если это касается этикеток продуктов. Например, можно узнать, что ваш любимый «здоровый» батончик из мюсли наполовину состоит из сахара и по калорийности обгоняет шоколадный.

♦ **Регулярно употребляйте кисломолочные продукты.**

– Одна порция кисломолочного продукта в день помогает сбрасывать вес и снижает риск диабета второго типа на 18 %. Лучше выбирать варианты без сахара – они полезнее.



ДЕЛАЙ, КАК Я

В стремлении научить ребенка питаться здоровой пищей, важно быть последовательным и подавать личный пример. Бесполезно твердить ребенку о пользе завтрака, если утром папа с мамой выбегают из дому голодными. А ведь полноценный завтрак сильно снижает вероятность переизбытка в течение дня и смещения основных приемов пищи на вечерние часы. Люди, потребляющие завтраки, с меньшей вероятностью имеют избыточный вес, чем те, кто обходится без утренней трапезы. Правильная пища с утра бережно запускает метаболизм, что позволяет организму эффективно справляться с калориями, полученными в течение дня.

Поэтому возьмите себе за правило и приучите ребенка есть по утрам. Лучше всего для этого подойдет каша: гречка, овсяные хлопья, рис, манная или другие крупы. К ним можно до-

бавлять фрукты, мед, орехи. А вот от бутербродов с копченостями, сладостей, паштетов и сдобной выпечки на завтрак лучше отказаться.

КСТАТИ!

Не переедать – основное правило питания для сердца. Лишние килограммы буквально изнашивают наш пламенный мотор, заставляя перерабатывать норму, заложенную природой. Самый большой подарок для сердца – держать свой вес в норме. Большинство людей, отказываясь от привычных вредных продуктов (копченого, жареного, жирного и сладкого), сначала чувствуют дискомфорт. Но затем приходит легкость, бодрость, хорошее настроение, а самочувствие значительно улучшается.

Ирина Пуртова

ОЛЬГА КРИВОЩЕКОВА: «БЫТЬ ПРИМЕРОМ В СЕМЬЕ И ШКОЛЕ»

О том, как быть активным и здоровым, став примером для домочадцев и учеников, с нашим журналом поделилась педагог средней общеобразовательной школы № 2 Ханты-Мансийска Ольга Кривошекова.

СКУЧАЮ ПО ВЫСОТЕ

– Я родилась в городе Куртамыш Курганской области. Мой отец технолог обувного производства, работал начальником обувного цеха в сфере бытового обслуживания. Мама преподавала технологию изготовления одежды и конструирования в профессионально-техническом училище. Стиль воспитания в нашей семье был демократичным. Родители активно принимали участие в моей жизни, направляя и подсказывая, – рассказала Ольга.

С детства Ольга занималась спортом. Ходила в секции единоборств: айкидо, самбо, рукопашного боя. В 14 лет пошла на занятия по парашютной подготовке в Куртамышский авиационно-технический спортивный клуб РОСТО «Оберон-клуб».

– Командиром нашего парашютного звена был Колобов Ю.А. Под его руководством я выполняла парашютные прыжки на десантных парашютах типов Д-6, Д-10, Д-1-5У и Т-4. Мое общее количество парашютных прыжков – 76, – делится девушка.

Когда Оле исполнилось 16 лет, она перешла в летный состав клуба, став лётчиком-спортсменом. Командиром самолетного звена был мастер спорта по самолетному спорту Рука-



вишников А.В., а командиром авиационного звена – Боровинский Е.М., который в 2003 году стал абсолютным чемпионом России по самолетному спорту во второй лиге, выступая на самолете Як-52.

– Наше обучение состояло из двух частей. В ходе теоретической подготовки мы изучали практическую аэродинамику, конструкцию самолета и двигателя, авиационное и радиоэлектронное оборудование. Осваивали эксплуатацию авиационной техники, навигацию, авиационную метеорологию, радиосвязь. А в ходе летной подготовки осваивали взлет и посадку, полеты по кругам. Работу над точкой: прямой и обратный штопор, вираж, спираль, пикирование и горки с углами до 45 градусов. Я скучаю по небу и высоте! Четыре года тренировок в Куртамышском «Оберон-клубе» воспитали во

мне целеустремленность, стойкость, дисциплинированность. Очень благодарна своим наставникам за участие в моем становлении как личности. Они научили меня быстро реагировать на поставленную задачу и своевременно принимать правильные решения. Я и сейчас помню их наставления. И понимаю, что они верили в меня.

ЗДОРОВЫЙ – ЗНАЧИТ АКТИВНЫЙ

В 2006 году Ольга окончила Куртамышское педагогическое училище Курганской области по специальности «физическая культура». Затем училась в Югорском государственном университете. Сейчас, работая в школе № 2, она учит детей любви к спорту и заботе о своем здоровье, используя все методы – от лекций до спортивных соревнований и личного примера.

Здоровый образ жизни – это совокупность принципов поведения, занятий и привычек, способствующих оздоровлению и укреплению организма, активизации иммунитета и улучшению самочувствия.

– Почему-то принято считать, что здоровый образ жизни – это только правильное питание, отказ от вредных привычек и физическая активность. Я считаю, что здоровый образ жизни начинается со здорового досуга, – пояснила Ольга. – Здоровый образ жизни – это, прежде всего, активный образ жизни.

Конечно, важно правильное питание, отмечает педагог. Сбалансированный рацион позволяет обеспечить организм всеми нужными питательными веществами. Есть пять типов наиболее важных компонентов, которые постоянно должны присутствовать в достаточных количествах: белки, жиры, углеводы, минералы, витамины. И вода – как важнейшее вещество для жизнедеятельности.

– Не менее важны спорт и активный образ жизни. Регулярная физическая активность позволяет поддерживать организм в тонусе, значительно усиливает кровоснабжение в тканях и органах, улучшает работу лимфатической системы, повышает настроение и формирует дисциплину, что помогает соблюдать режим сна и правильно составленный распорядок дня. Это позволит вам стать бодрее и энергичнее, – пояснила собеседница. – Также важны гигиена и закаливание. Нельзя недооценивать важность гигиены для профилактики различных заболеваний. Ведь люди, тщательно соблюдающие ее правила, не заражаются инфекциями, передающимися контактным путём. А закаливание значительно улучшает терморегуляцию организма, поэтому вы будете легче переносить как холод, так и жару, иммунитет станет значительно крепче.

Не менее значима эмоциональная гигиена. Следует избегать любых негативных эмоций. Это позволит сохранить как психическое, так и физическое здоровье, поможет сконцентри-





роваться на важном, снизить уровень стресса и тревоги, улучшить качество сна и отдыха.

И, разумеется – отказ от вредных привычек. Любые из них разрушительны для нашего организма, поэтому отказ от них – важнейший шаг на пути к здоровью.

Здоровый образ жизни обеспечивает целый ряд положительных эффектов. Укрепление здоровья и иммунитета, избавление от депрессии, сохранение здоровья и хорошего самочувствия в зрелом и пожилом возрасте, повышение энергичности и эффективности во всех делах. Красивое тело, здоровая кожа и всегда свежий внешний вид, повышение мотивации и уверенности в собственных силах – все это будет вам наградой.

Здоровье — это то, что делает человека жизнерадостным, энергичным и активным, его жизнь всегда насыщена интересными событиями. Такая личность – отличный пример для других.

Я могу сказать о себе, что живу здоровой жизнью. Следую принципам здорового образа жизни, веду активный

образ жизни. В нашей семье есть спортивные традиции – походы выходного дня, посещение спортивных объектов, праздников и мероприятий. Ежегодно все три поколения моей семьи зимой катаются на лыжах, коньках, сноубордах, а летом мы идем в трехдневный поход в лес, купаемся в водоёмах.

Я стараюсь быть примером, потому что точно знаю: «Здоровая семья – здоровые дети – здоровая страна! Эти мысли, а также свои тепло и любовь я передаю сыновьям – Дмитрию и Владимиру. Мы единое целое, и я всегда чувствую поддержку, заботу, сопереживание.

ЗДОРОВЬЕ НАЧИНАЕТСЯ СО ШКОЛЫ

В рабочее время Ольга участвует, организует и выступает в качестве судьи на спортивных мероприятиях в школе.

– В школе, в рамках физкультурно-оздоровительной деятельности, я успешно реализую проект «Здоровье», поднимая престиж средней образовательной школы № 2, а также физическую форму учеников, – рассказала Ольга Кривошекова.

Современная жизнь вынуждает общество более ответственно относиться к своему физическому и психическому здоровью и совершенствованию. Здоровье стало одним из главных факторов благополучия и успешности, как в профессиональной жизни, так и в семейной, социальной и личной. По мнению собеседницы, реально повлиять на повышение уровня психического и физического здоровья обучающихся может возрождение системы ГТО. Современные школьники не отличаются отменным здоровьем. У них слабо сформированы потребности заботиться о своем организме, тренировать себя. Поэтому цель, которую ставит перед собой педагог, – пробудить в школьниках правильную мотивацию.

Для этого в школе № 2 создан физкультурный актив. Его члены организуют мастер-классы, проводят гимнастику до занятий и подвижные перемены, школьные соревнования по волейболу, баскетболу, футболу и другие. Школьники проводят физкультурные минутки, пальчиковую, артикуляционную гимнастику, гимнастику для глаз, игры и релаксации во время урока.

Кроме того, во второй школе проходят соревнования по легкой атлетике, многоборью, спортивные эстафеты, праздники и конкурсно-игровые программы. Постоянно проводятся встречи с известными спортсменами, людьми, с которых подрастающему поколению хочется брать пример.

Ученики посещают спортивные секции по волейболу, настольному теннису, хоккею, играют в шашки и шахматы, ежегодно участвуют в соревнованиях и городских спортивных мероприятиях.

Ольга Кривошекова активно участвовала во внедрении Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Разрабатывала планы мероприятий, готовила методические рекомендации, классные часы и родительские собрания, создание видеороликов. Ученики проходили опросы, конкурсы.

Благодаря такой всесторонней подготовке и мотивации, школьни-

ки показали прекрасные результаты: ежегодно команды обучающихся становятся победителями и призёрами в муниципальном этапе Всероссийских спортивных соревнований школьников «Президентские состязания», II этапа Всероссийских спортивных игр школьников «Президентские спортивные игры», участвуя в конкурсе среди обучающихся образовательных учреждений Ханты-Мансийска на самый здоровый класс. Ученики два года подряд брали первые места и готовы участвовать в новых конкурсах.

За свою работу и готовность постоянно учить и учиться Ольга Кривошекова неоднократно получала дипломы, благодарственные письма и почетные грамоты – от школьного до федерального и международного уровней. Но важнее всего – отклик учеников.

– Всю любовь к здоровому образу жизни, знания и опыт я передаю ученикам. Взамен получаю блеск в глазах, улыбки, уважение и слова благодарности. Я вижу результат своей работы, разделяя с детьми радость побед в соревнованиях. Я горжусь своими обучающимися и выпускниками – резюмировала Ольга.

*Илья Юрукин,
фото из архива Ольги Кривошековой*



ПРОФИЛАКТИКА ОСТРЫХ КИШЕЧНЫХ ИНФЕКЦИЙ



Острые кишечные инфекции (ОКИ) – группа инфекционных заболеваний, вызванных различными микроорганизмами (бактериями, вирусами), проявляющаяся расстройствами пищеварения и симптомами обезвоживания.

Кишечные инфекции встречаются в любое время года: вирусные, чаще всего, встречаются в холодное время года (с ростом заболеваемости гриппом и ОРВИ), бактериальные – в теплое время года.

Практически все возбудители острой кишечной инфекции отличаются очень высокой устойчивостью. Например, возбудители паратифов и брюшного тифа продолжают свою жизнеспособность в молоке более 2 месяцев, в воде ещё дольше.

Микробы дизентерии в молоке могут жить и размножаться на протяжении 7 дней, а в речной воде – 35 дней. Свою жизнеспособность вирусы могут сохранять на различных предметах от 10 до 30 дней, а в фекалиях – более полугода.

Острые кишечные инфекции бывают нескольких видов:

– бактериальные: сальмонеллез, дизентерия; острая кишечная инфекция, вызванная синегнойной палочкой; стафилококковое пищевое отравление, брюшной тиф, холера, ботулизм и прочие;

– ОКИ вирусной этиологии: ротавирусная, энтеровирусная, коронавирусная, аденовирусная, реовирусная инфекции;

– грибковые кишечные инфекции (чаще грибы рода *Candida*);

– протозойные кишечные инфекции (лямблиоз, амебиаз) – отличаются крайне тяжелой клинической симптоматикой.

Основным источником инфекции является больной человек. Опасным является здоровый бактерионоситель и тот, у кого заболевание протекает в стертой форме, при которой он даже этого не замечает.

Заражение происходит тогда, когда в организм человека бактерии попадают через рот, вместе с пищей, водой или через грязные руки. Например, дизентерия может начаться при употреблении воды из-под крана, некипяченого молока; кишечная палочка может попасть в организм с просроченным кисломолочным продуктом; сальмонеллезом можно заразиться, употребив в пищу зараженные продукты, такие как куриное мясо и яйца, плохо промытые водой овощи и зелень.

Наиболее восприимчивы к кишечным инфекциям:

- дети до 5 лет;
- люди преклонного возраста;
- лица с заболеваниями желудочно-кишечного тракта;
- люди с ослабленным иммунитетом.

Как правило, острые кишечные инфекции начинаются остро с повышения температуры тела, жидкого стула, болей в животе. Также могут сопровождаться слабостью, головокружением, ломотой в теле. Возможно нарушение пищеварения: боли в области желудка, тошнота, многократная рвота, учащение стула. Обезвоживание, которое особенно опасно для детей.

Ротавирусная инфекция – острая кишечная инфекция, возникающая чаще у детей, чем у взрослых. Ротавирусы являются одной из ведущих причин возникновения тяжелой диареи, приводящей к обезвоживанию организма у детей младшего возраста.

Инфекция передается через грязные руки, сырую воду, плохо вымытые фрукты, овощи, может распространяться контактно-бытовым, воздушно-капельным путем.

Источником инфекции является больной в острой или стертой форме,

вирусоноситель. Чаще заболевают дети от 6 месяцев до 3 лет, также болеют дети других возрастов и взрослые. Обычно подъем заболеваемости происходит в зимний и зимне-весенний период.

Инкубационный (скрытый) период длится от 2–15 часов до 3–5 дней максимум. Начало заболевания протекает в острой форме, клиника развивается быстро в течение 12–24 часов.

Клинические признаки инфекции: рвота и жидкий стул, рвота одно- или многократная, у маленьких детей – срыгивания, отказ от еды, беспокойство, повышение температуры до 37,5–38 градусов. У большинства больных заболевание сопровождается катаральными явлениями (ряд симптоматических признаков, которые чаще всего встречаются при простудных и вирусных заболеваниях) со стороны носоглотки, кашлем. Острый период обычно протекает 3–5 дней. Выздоровление наступает к 6–10 дню, но может затянуться до 2–3 недель. У маленьких детей заболевание протекает в более тяжелой форме, вызывает обезвоживание организма.

Энтеровирусная инфекция – группа острых заболеваний, вызываемых энтеровирусами, характеризующихся многообразием клинических проявлений от легких лихорадочных до тяжелых менингитов.

Инфекция передается воздушно-капельным путем и контактно-бытовым путем, через пищу или воду.

Источником инфекции является больной человек, который выделяет вирусы в окружающую среду с испражнениями и отделяемым дыхательных путей. Инкубационный период составляет от 2 до 10 суток.

Клинические признаки инфекции: повышение температуры до 39–40



градусов, сильная головная боль, головокружение, рвота, иногда боли в животе, спине, судорожный синдром, нередко выраженные катаральные проявления со стороны ротоглотки, верхних дыхательных путей, возможно появление высыпаний на ладонях и подошвах, а также на языке, в полости рта и вокруг рта.

Норовирусная инфекция – острая кишечная инфекция, возбудителем которой является норовирус – один из разновидностей энтеровирусов.

Возбудителем инфекции является недавно открытый вирус Норволк. Норовирус весьма жизнестоек: влажная уборка с обычными моющими и спиртосодержащими средствами не обеспечивает его уничтожение, вирус устойчив к высушиванию, нагреванию до 60 градусов, замораживанию, прекрасно сохраняется во льду, погибает только от хлорсодержащих дезинфицирующих средств высокой концентрации и при кипячении. Механизм передачи инфекции фекально-оральный, не

исключается и воздушно-капельный. Вирус выделяется от больного человека с естественными испражнениями и другими выделениями, например, рвотными массами.

Норовирус очень заразен. Заражение человека происходит, как и при других кишечных инфекциях, при употреблении сырой воды, инфицированных продуктов питания (особенно опасны морепродукты – моллюски, креветки), контактно-бытовым путем – через грязные руки, обсемененные микробами предметы обихода, игрушки. Даже мельчайшие частицы пыли, содержащие 10 вирусных частиц, могут вызвать заболевание. Инфекция очень быстро распространяется от человека к человеку.

Этот вид инфекции регистрируется чаще в виде вспышек в закрытых или полузакрытых коллективах (школы-интернаты, детские дома, образовательные учреждения и другие учреждения).

Клинические проявления инфекции: норовирус, попав в организм человека, размножается в тонком кишечнике. Инкубационный период продолжается от 24 до 48 часов. Первые симптомы появляются примерно через 1–2 дня после заражения. Заболевание обычно начинается с тошноты, рвоты, болей в животе, появляется жидкий стул до 2–4–8 раз в сутки. Температура повышается у 50 % больных, как правило, она невысокая. Больные могут предъявлять жалобы на головную боль, слабость, боли в животе, в мышцах. Клинические симптомы отмечаются недолго – до 2,5 суток. В некоторых случаях возможно самоизлечение. Самочувствие нормализуется в течение 1–3 дней, но больной может выделять вирус до одного месяца после выздоровления, что и обус-

лавливает заражение окружающих и эпидемическую опасность.

Экспертами Всемирной организации здравоохранения для эффективного санитарного просвещения населения всей планеты по профилактике ОКИ были разработаны десять «золотых» правил для предотвращения пищевых отравлений (инфекций).

• **Выбор безопасных пищевых продуктов.** Многие продукты, такие как фрукты и овощи, потребляют в сыром виде, в то время как другие – рискованно кушать без предварительной обработки. Например, всегда покупайте пастеризованное, а не сырое молоко. Во время покупки продуктов имейте в виду, что цель их последующей обработки – сделать пищу безопасной и удлинить срок ее хранения. Определенные продукты, которые потребляются сырыми, требуют тщательной мойки, например, салат.

• **Тщательно приготавливайте пищу.** Многие сырые продукты, главным образом, птица, мясо и сырое молоко, часто обсеменены патогенными микроорганизмами. В процессе варки (жарки) бактерии уничтожаются, но помните, что температура во всех частях пищевого продукта должна достигнуть 70° С. Если мясо цыпленка все еще сырое у кости, то поместите его снова в духовку до достижения полной готовности. Замороженное мясо, рыба и птица должны тщательно оттаиваться перед кулинарной обработкой.

• **Ешьте приготовленную пищу без промедления.** Когда приготовленная пища охлаждается до комнатной температуры, микробы в ней начинают размножаться. Чем дольше она остается в таком состоянии, тем больше риск получить пищевое отравление. Чтобы себя обезопасить,

ешьте пищу сразу после приготовления.

• **Тщательно храните пищевые продукты.** Если вы приготовили пищу впрок или хотите после употребления сохранить оставшуюся ее часть, имейте в виду, что она должна храниться либо горячей (около или выше 60° С), либо холодной (около или ниже 10° С). Это исключительно важное правило, особенно если вы намерены хранить пищу более 4–5 часов. Пищу для детей лучше вообще не подвергать хранению. Общая ошибка, приводящая к бесчисленным случаям пищевых отравлений – хранение в холодильнике большого количества теплой пищи. Эта пища в перегруженном холодильнике не может быстро полностью остыть. Когда в середине пищевого продукта слишком долго сохраняется тепло (температура свыше 10° С), микробы выживают и быстро размножаются до опасного для здоровья человека уровня.

• **Тщательно подогревайте приготовленную заранее пищу.** Это наилучшая мера защиты от микроорганизмов, которые могли размножиться в пище в процессе хранения (правиль-





ное хранение угнетает рост микробов, но не уничтожает их). Еще раз перед едой тщательно прогрейте пищу, (температура в ее толще должна быть не менее 70° С).

• **Избегайте контакта между сырыми и готовыми пищевыми продуктами.** Правильно приготовленная пища может быть загрязнена путем соприкосновения с сырыми продуктами. Это перекрестное загрязнение может быть явным, когда, например, сырая птица соприкасается с готовой пищей или может быть скрытым. Например, нельзя использовать одну и ту же разделочную доску и нож для приготовления сырой и вареной (жареной) птицы. Подобная практика может привести к потенциальному риску перезаражения продуктов и росту в них микроорганизмов с последующим отравлением человека.

• **Часто мойте руки.** Тщательно мойте руки перед приготовлением еды и после каждого перерыва в процессе готовки – особенно, если вы перепеленали ребенка или были в туалете. После разделки сырых продуктов, таких как рыба, мясо или

птица, опять вымойте руки, прежде чем приступить к обработке других продуктов. А если у вас имеется инфицированная царапина (ранка) на руке, то обязательно перевяжите ее или наложите пластырь прежде, чем приступить к приготовлению пищи. Также помните, что домашние животные – собаки, птицы и особенно черепахи – часто носители опасных микроорганизмов, которые могут попасть в пищу через ваши руки.

• **Содержите кухню в идеальной чистоте.** Так как пища легко загрязняется, любая поверхность, используемая для ее приготовления, должна быть абсолютно чистой. Рассматривайте каждый пищевой образец, крошки или грязные пятна как потенциальный резервуар микробов. Полотенца для протирания посуды должны меняться каждый день. Тряпки для мытья полов также требуют частой стирки.

• **Защищайте пищу от насекомых, грызунов и других животных.** Животные часто являются переносчиками патогенных микроорганизмов, которые вызывают пищевые отравления. Для надежной защиты продуктов храните их в плотно закрывающихся банках (контейнерах).

• **Используйте чистую воду.** Чистая вода исключительно важна как для питья, так и для приготовления пищи. Если у вас есть сомнения в отношении качества воды, то прокипятите ее перед добавлением к пищевым продуктам или перед использованием.

*Ирина Ердякова,
по материалам врача-эпидемиолога
Няганской городской детской
поликлиники Екатерины Шишигиной*



Учредитель:

БУ «Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики»

Номер выпуска: № 2 (29)

Дата выхода в свет: 25.05.2021

Главный редактор: А.А. Молостов

Ответственный за выпуск: И.Н. Ердякова

Над номером работали:

Илья Юрукин, Ирина Пуртова,
Андрей Шадрин, Ирина Ердякова

Фото на обложке:

Наталья Горовцова

Адрес редакции, телефон:

БУ «Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики»
628011, Тюменская область,
ХМАО-Югра, 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.

