

16+

# PRO

2021

# ЗДОРОВЬЕ

ВЫПУСК 4





## СОДЕРЖАНИЕ:

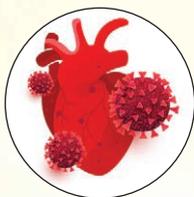
ЭТО  
ИНТЕРЕСНО  
стр. 4



ВКУСНО  
И ПОЛЕЗНО  
стр. 20



О ВАЖНОМ  
стр. 12



ГОСТЬ  
НОМЕРА  
стр. 23



СЕКРЕТЫ  
ЗДОРОВЬЯ  
стр. 15



СЕМЬЯ  
стр. 28



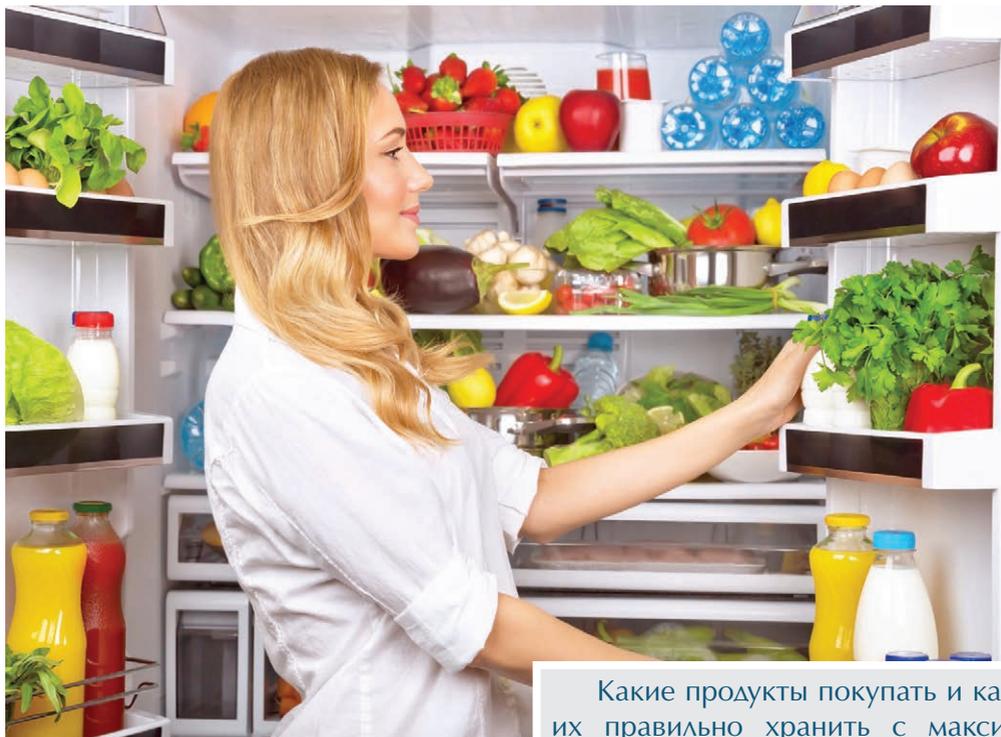
ИНФОГРАФИКА  
стр. 18



СОВЕТ  
ВРАЧА  
стр. 32



## ХОЛОДИЛЬНИК НА СТРАЖЕ ЗДОРОВЬЯ



Какие продукты покупать и как их правильно хранить с максимальной пользой для здоровья и семейного бюджета?

Собираясь в магазин за продуктами, проверьте имеющиеся запасы в холодильнике, морозильной камере, в кухонных шкафах и кладовке. Составьте список, что именно вам необходимо купить, а также нужное количество продуктов.

Не стоит делать излишних запасов – продуктовые магазины открыты всегда, и продуктов на их полках достаточно.

Если вы хотите купить овощные консервы, консервы из фруктов, старайтесь выбирать варианты без добавления соли и/или сахара.

Сухие продукты, такие как макароны, крупы, бобовые, сохраняются долго. Срок годности таких продуктов указан на упаковке. Не используйте

те продукты с истекшим сроком годности.

Не забудьте включить в свой список полезные продукты. Ведь придерживаясь здоровой диеты, высыпаясь и регулярно тренируясь, вы поддерживаете свою иммунную систему, что позволяет организму лучше противостоять патогенным бактериям и вирусам (что особенно актуально сейчас).

Ежедневно нужно съедать 250 г овощей и 200 г фруктов. Выбирайте цельнозерновые продукты, такие как цельнозерновой хлеб, макароны и кус-кус, а также коричневый рис. Ешьте разные виды мяса, рыбу, бобовые,



орехи, яйца и вегетарианские продукты.

Разнообразьте свой рацион молочными продуктами со сниженной жирностью, такими как молоко, йогурт и сыр.

Ежедневно съедайте горсть несоленых орехов.

Пейте достаточно жидкости.

Здоровое и разнообразное питание даёт все необходимые витамины, так что необходимость в их дополнительном приёме отсутствует. Принимая больше витаминов, вы не будете более устойчивы к патогенным бактериям и вирусам, а избыток некоторых витаминов может даже навредить здоровью.

Для хранения продуктов используйте не только холодильник, но и морозильную камеру.

С помощью заморозки можно значительно продлить срок хранения свежих продуктов, таких как хлеб, овощи, фрукты, мясо и рыба. Замораживать можно почти все продукты, за исключением продуктов, содержащих много воды. Срок хранения в морозильной камере зависит от конкретных продуктов и в среднем составляет: для хлеба – 1 месяц, для овощей – 1 год,

для фруктов от 8 до 12 месяцев, для рыбы – 3-6 месяцев, для мяса – 2-9 месяцев, для курицы и индейки – 3 месяца.

Перед замораживанием лучше недолго отварить (бланшировать) овощи. Большинство овощей, таких как цветная капуста, брокколи, краснокочанная капуста, свёкла, кабачки и баклажаны, можно замораживать. Овощи, содержащие много воды, такие как салат, помидоры и огурцы, не лучший вариант для замораживания. Однако если перетереть помидоры, их вполне можно заморозить.

Фрукты перед заморозкой лучше разрезать на кусочки. Бананы можно замораживать, предварительно сняв с них кожуру. Из груши и яблока перед заморозкой необходимо убрать сердцевину. Виноград, как и другие ягоды, можно замораживать целиком.

Нежирную рыбу, такую как треска, камбала, тунец, можно хранить в морозильной камере в течение 6 месяцев. Жирную рыбу, такую как лосось



и скумбрия, можно хранить в замороженном виде в течение 3 месяцев.

Срок хранения мяса в морозилке зависит от вида мяса. Для свинины это 2 месяца, для мясного фарша и баранины – 3 месяца, говядина может храниться до 9 месяцев.

Приготовленные бобовые (фасоль, нут, чечевица) можно хранить в морозильной камере 3 месяца. Остатки еды, например, приготовленный рис, можно хранить в морозильной камере в течение 3 месяцев.

Для безопасного размораживания переложите продукты из морозильной камеры в холодильник на 24 часа. При таком размораживании сохранится больше витаминов.

Мясо и рыба – скоропортящиеся продукты. Медленная разморозка в холодильнике максимально сохранит их качество.

Вы забыли вовремя достать еду из морозилки? Не беда! Небольшие кусочки мяса или рыбы или небольшое количество ранее замороженной готовой еды легко разморозить в микроволновой печи с настройкой размораживания. При использовании микроволновой печи не забывайте переворачивать продукт для равномерной разморозки. Используйте соответствующий режим. Если вы размораживаете при более высокой, чем необходимо, мощности, продукт теряет много влаги, витаминов и минералов.

Даже зимой старайтесь есть достаточно фруктов и овощей. Сделать это будет ещё легче, если пользоваться преимуществами домашнего замораживания.

Выбирайте здоровое питание в любое время года и будьте здоровы!

[www.здоровое-питание.рф](http://www.здоровое-питание.рф)



## КЛЮКВА – ДЛЯ ИММУНИТЕТА И СТРОЙНОСТИ



Клюква – одна из самых полезных дикорастущих ягод. Это универсальный антисептик.

Вечнозеленый стелящийся кустарник семейства вересковых произрастает на болотах в северном полушарии. Первое упоминание на Руси о клюкве относится к XVI веку – в Домострое. Народные названия в России – журавина, журавиха, веснянка, подснежница.

Клюква активно применяется в кулинарии и пищевой промышленности. Из ягод клюквы готовят различные морсы, кисели, желе, варенья, соусы к мясным и рыбным блюдам. Клюкву добавляют в салаты, пироги и другие блюда.

Полезные свойства клюквы переоценить сложно. В ягодах клюквы со-

держатся витамины С, РР, К, В1, В2, множество органических кислот, микро- и макроэлементов, флавоноиды, сахара, пектиновые, красящие, азотистые, дубильные вещества, фитонциды. Высокое содержание бензойной кислоты позволяет хранить клюкву без добавления консервантов, не подвергая термической обработке, долгое время.

Употребление морсов и соков из ягод клюквы полезно при простудных заболеваниях, а также в качестве поддержания иммунитета в период эпидемии простудных заболеваний.

Употребление клюквы улучшает аппетит и пищеварение. Блюда, содержащие клюкву, можно рекомендовать людям, страдающим гастритами с пониженной кислотностью желудочного сока.

Ягоды клюквы обладают также слабым мочегонным и бактерицидным действием и полезны при пиелонефрите и инфекциях мочеполовой системы.

Вещества, содержащиеся в ягодах клюквы, полезны для сердечно-сосудистой системы. Регулярное их употребление способствует укреплению стенок сосудов, снижению уровня холестерина в крови и препятствует образованию тромбов, тем самым снижая риск развития инсультов головного мозга.

Варенье из клюквы и клюквенный сок особенно полезны в зимне-весенний период. Продукты клюквы являются прекрасным средством для повышения иммунитета, а также предотвращают появление авитаминозов.

Людам, страдающим язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки, гастритом с повышенной кислотностью, лучше воздержаться от употребления ягод клюквы. Также стоит помнить, что клюквенный сок агрессивно воздействует на эмаль зубов, поэтому после употребления напитков или блюд, содержащих клюкву, рекомендуется прополоскать полость рта и почистить зубы.



## ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ ЖЕНЩИНЫ 40 +



Принципы питания для женского здоровья и красоты:

**1. Включайте в меню «женские» продукты** – цельнозерновые, бобовые, фрукты и ягоды, овощи. Это источники фитоэстрогенов, которые по своей структуре напоминают гормон эстрадиол – наиболее активную форму эстрогена. Пять порций продуктов с фитоэстрогенами ежедневно способствуют ослаблению симптомов климакса. К тому же овощи, фрукты и ягоды необходимы для хорошей работы пищеварительной системы. Дневная норма – минимум 400 грамм овощей и фруктов (ягод) в день, исключая картофель.

После 40–45 лет женщина вступает в новый жизненный этап. Начинается постепенный переход организма от половой зрелости к угасанию генеративной (менструальной и гормональной) функции яичников. Он проходит у каждой женщины по-разному. Питание в этот период должно обеспечивать организм всеми необходимыми веществами. К тому же полноценный рацион играет важную роль в поддержании оптимальной массы тела, в то время как избыточный вес может увеличивать риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний и сахарного диабета 2 типа.



**2. Выбирайте нежирные сорта мяса,** они являются источником полноценного белка, необходимого для строительства клеток организма и нормального протекания всех физиологических процессов.

**3. Вводите в рацион молочные продукты.** Это лучший источник легкоусвояемого кальция, главного строительного материала костной ткани. После 40 лет потеря костной массы происходит быстрее, чем её восстановление. Важно, чтобы с пищей поступало достаточное количество кальция.

**4. Отдавайте предпочтение жирным сортам рыбы.** Употребление жирной рыбы необходимо для профилактики остеопороза и укрепления сердечно-сосудистой системы, так как она богата витамином Д и полиненасыщенными жирными кислотами (Омега-3).

**5. Контролируйте количество и качество жира в питании.** Ограничьте

употребление кондитерских изделий и продуктов с высоким содержанием жира (колбасы, сосиски, полуфабрикаты). Полезными источниками жирных кислот являются нерафинированные растительные масла, орехи, льняное семя. Они содержат витамин Е, важный для хорошей работы половых и других эндокринных желез.

**6. Разумно потребляйте чай и кофе.** Бесконтрольное употребление этих напитков даже при отсутствии



заболеваний может вызвать нежелательные нейровегетативные нарушения – повышение артериального давления, тахикардию, приливы.

**7. Сократите количество сахара до 25–35 грамм сахара в день!** Это 3 чайных ложки варенья, 6 чайных ложек сахара без верха или 3 чайные ложки меда.

**8. Ограничьте употребление поваренной соли.** Физиологические изменения в климактерический период могут приводить к задержке воды в организме, что ведёт к появлению отеков и артериальной гипертензии. Норма – не более 4–5 г соли в день, включая соль во всех готовых продуктах.

**9. Помните о воде!** С возрастом организм теряет 10–15% жидкости, что может вызывать запоры и сонливость. Необходимое количество воды в день зависит от массы тела, активности человека, условий труда и вре-

мени года. Избыток воды в организме так же нежелателен, как и её дефицит.

**10. Распределяйте калорийность равномерно по приёмам пищи на день:** завтрак, обед, ужин и 2–3 перекуса между ними. Такой режим питания исключит большие порции пищи и поможет нормализовать вес.

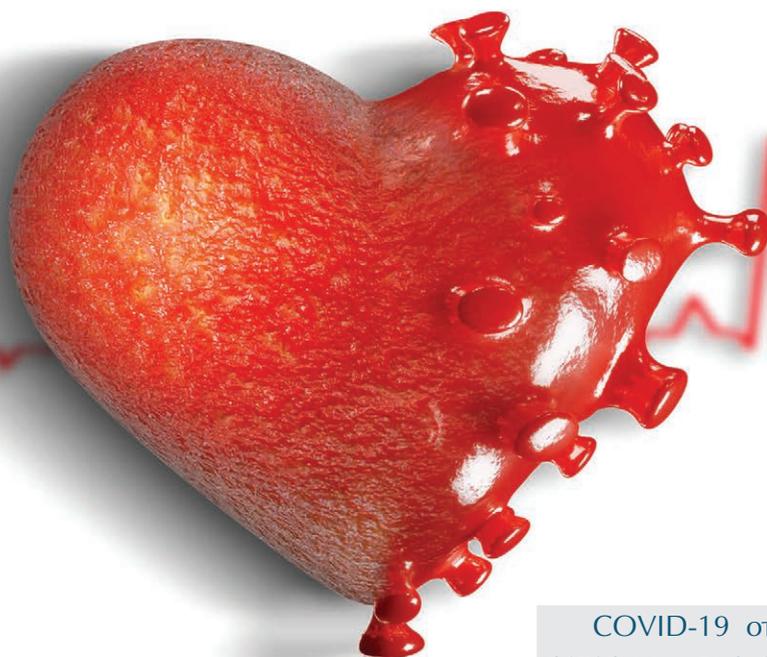
Энергия, поступающая с пищей, должна полностью расходоваться за счет основного обмена и физической нагрузки. Изменения в питании должны быть «вкусными». Всё, что не приносит удовольствия, рано или поздно будет прекращено.

Таким образом, полноценное питание играет ключевую роль в сохранении красоты и здоровья, а также способствует отличному самочувствию женщины в этот важный период жизни.

*Официальный ресурс Министерства здравоохранения РФ [www.takzdorovo.ru](http://www.takzdorovo.ru)*



## COVID-19: ВЛИЯНИЕ НА СЕРДЦЕ



Помимо поражения нервной и дыхательной систем, почек, печени и других органов, врачи отмечают частые осложнения после коронавируса на сердце и сосуды, которые могут существенно ограничить повседневную и профессиональную жизнь человека, а также стать причиной отложенной летальности (смерти).

По мере накопления данных о возможных последствиях перенесенного COVID-19 ученые обратили внимание, что так называемый постковидный синдром нередко протекает тяжелее, чем сама вирусная инфекция.

Существует достаточное количество исследований, доказывающих, что коронавирус дает осложнение на сердце и сосуды человека, причем подобные осложнения затрагивают и пациентов, которые ранее не страдали заболеваниями сердечно-сосудистой системы.

COVID-19 относится к респираторным вирусам, поражающим дыхательные пути. Вместе с тем все больше врачей считают новую коронавирусную инфекцию заболеванием, существенно влияющим на сердечно-сосудистую систему.

Даже спустя полгода после перенесенного COVID-19 врачи фиксируют у пациентов воспаление тканей сердца – в том числе у тех, кто перенес заболевание бессимптомно.

### КАК COVID-19 ВЛИЯЕТ НА СЕРДЦЕ

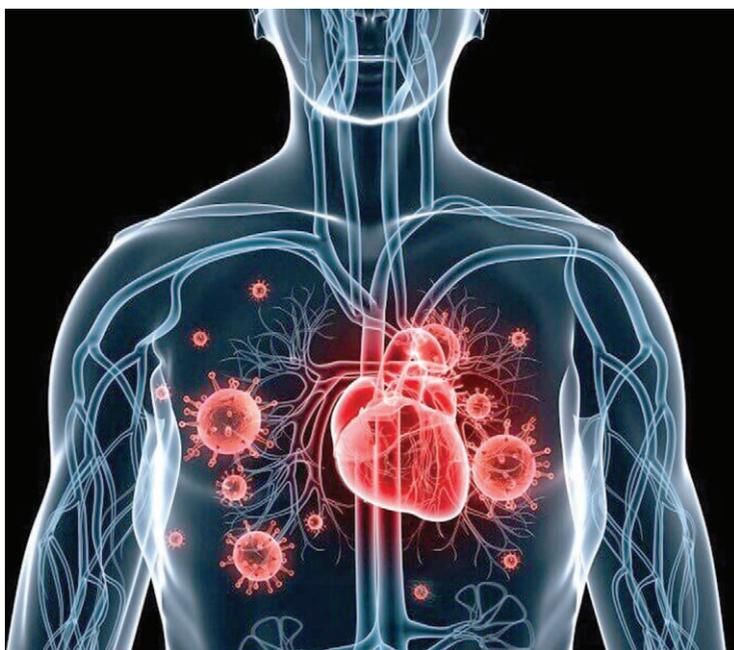
Изначально ученые предполагали, что COVID-19 поражает исключительно легочную ткань, а сопутствующие многочисленные осложнения, связанные с работой сердца, являются лишь следствием гипоксии (кислородного голодания) и выраженного воспалительного процесса.

Однако по мере изучения механизмов влияния SARS-CoV-2 на организм было доказано, что вирус проникает в клетки и прикрепляется к белку ACE2. Данный белок имеется в эндотелии (клетки, выстилающие кровеносные сосуды), а также в легких, сердце и в других органах. Вирус, проникая в эти клетки, частично разрушает их и вызывает повреждение сердечной ткани, уменьшая кровоснабжение сердца, что увеличивает риск его воспаления.

Так, одно из самых опасных осложнений на сердце после коронавируса – миокардит. Воспалительный процесс, затрагивающий мышечные ткани сердца, может долго не давать о себе знать, но в результате становится причиной серьезных проблем. Степень выраженности клинических проявлений зависит от степени поражения сердечной мышцы. Причиной воспаления сердечной мышцы также может стать повышение температуры, интоксикация организма.

Воспалительные изменения в миокарде нарушают электрическую стабильность сердца. Это приводит к возникновению тахикардии, которая усиливается при физических нагрузках. Поэтому часто пациенты, у которых ранее не было проблем с сердцем, после коронавируса жалуются на плохую переносимость физической нагрузки.

Миокардит сердца как осложнение после коронавируса встречается у пациентов всех возрастных групп, но в связи с тем, что начало заболевания часто протекает бессимптомно или с



минимальными проявлениями, пациенты не обследуются и не обращаются за помощью вовремя.

Именно поэтому после выздоровления от COVID-19 необходимо пройти полную диагностику работы сердечно-сосудистой системы и в случае необходимости подобрать индивидуальную программу по восстановлению работы сердца и сосудов.

Одной из причин негативного влияния COVID-19 на сердце является значительное поражение легких человека. При нарушении дыхательной функции кровь недостаточно насыщается кислородом, сердце начинает работать в усиленном режиме, чтобы обеспечить все органы питанием. Чрезмерная нагрузка приводит к быстрому утомлению сердечной мышцы. Причем страдают пациенты как с хроническими заболеваниями сердечно-сосудистой системы, так и абсолютно здоровые люди.

## **ПРОФИЛАКТИКА СЕРДЕЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ ПРИ КОРОНАВИРУСЕ**

От состояния сердечно-сосудистой системы напрямую зависит здоровье и продолжительность жизни человека. Для профилактики заболеваний сердца и сосудов потребуется комплекс мер, связанных с ответственным отношением к своему организму.

### **Основные меры профилактики:**

- ◆ своевременно проходить профилактические осмотры;
  - ◆ придерживаться сбалансированного рациона питания, потреблять больше фруктов и овощей, снизить количество жиров животного происхождения;
  - ◆ соблюдать водно-питьевой режим;
  - ◆ уделять внимание физической активности;
- ◆ больше времени находиться на свежем воздухе;
  - ◆ отказаться от употребления спиртных напитков, курения, приема наркотических препаратов;
  - ◆ избегать стрессовых ситуаций;
  - ◆ контролировать давление в артериальных сосудах;
  - ◆ при развитии симптомов нарушения в работе сердца или сосудов своевременно записаться на прием к врачу-кардиологу.

Комплексный подход после коронавируса позволит справиться с опасными последствиями COVID-19 для работы сердечно-сосудистой системы и вернуться к нормальному образу жизни.

*Материал подготовлен специалистами  
Няганской городской станции скорой  
медицинской помощи*



## ВИТАМИН, ПОРОЖДАЕМЫЙ СВЕТОМ



О результатах исследования рассказала врач-трансфузиолог высшей квалификационной категории, кандидат медицинских наук Анна Сухарева.

### **ВИТАМИН D – ЭТО ВАЖНЕЙШИЙ РЕГУЛЯТОР КАЛЬЦИФИКАЦИИ КОСТЕЙ**

За последние десятилетия представления о витамине D значительно трансформировались, он отличается от всех других витаминов. Это, скорее, стероидный прегормон, а не витамин в классическом виде. В настоящее время доказано, что недостаточная обеспеченность этим витамином, помимо нарушения метаболизма костной ткани, напрямую связана с увеличением общей смертности.

### **ЧТО ЖЕ МЫ ЗНАЕМ О ВИТАМИНЕ D?**

Мы производим его сами. Не в кишечнике, как все остальные витамины, а в коже. В клетках кожи содержится

В 2020 году в Окружной клинической больнице Ханты-Мансийска впервые была проведена оценка концентрации в крови витамина D, поступление его с привычным питанием у женщин в период постменопаузы, проживающих на Севере. Под наблюдением находились 169 женщин из числа некоренного населения, проживающего в Ханты-Мансийске более 10 лет (средний возраст 60 лет).

холестериновое соединение, из которого под влиянием ультрафиолетовых лучей образуется провитамин, который затем превращается в витамин D3. О нем говорили раньше – витамин, порождаемый светом. Другое его название – кальциферол, то есть несущий кальций. Помимо этого, витамин D3 поступает с продуктами животного происхождения (рыбий жир, печень трески, жирная рыба – лосось, сельдь, скумбрия, черная икра, яичный желток, козье молоко, сливочное масло,

твердые сыры). Витамин D2 (эргокальциферол) организм человека получает только с растительной пищей.

**Главными мишенями D-гормона являются кишечник, почки, паращитовидные железы и костная ткань.**

Поэтому дефицит витамина D является одним из базовых факторов развития рахита, остеопороза, ишемической болезни сердца, артериальной гипертензии, сердечной недостаточности, сахарного диабета 2 типа, рака кишечника, молочной и предстательной желез и пр. Основные функции витамина D – поддержание гомеостаза Ca и P, осуществление процессов минерализации костной ткани. Физиологическая потребность для взрослых в витамине D – 10 мкг/сутки, для лиц 60 лет и старше – 15 мкг/сутки с целью поддержания здорового состояния костной ткани и функционирования мышц.

По результатам многочисленных исследований установлена недостаточность витамина D у половины населения мира, а также недостаточная обеспеченность витамином D оказалась широко распространена среди населения различных регионов РФ. В связи с этим возрос интерес к изучению метаболизма этого витамина в организме человека, проживающего в условиях северного региона.

В 2020 году впервые в Окружной клинической больнице Ханты-Мансийска была проведена оценка концентрации в крови витамина D, поступление его с привычным питанием у женщин в период постменопаузы, проживающих на Севере. Под наблюдением находились 169 женщин в периоде постменопаузы из числа некоренного населения, проживающего в Ханты-Мансийске более 10 лет (средний возраст 60 лет).

Анализ содержания активного метаболита витамина D – 25(OH)D в сыворотке крови у женщин северного региона в постменопаузе выявил практически у всех обследованных лиц – 162 человека (95,6%) недостаток или дефицит изучаемого витамина. Только у 4,1% женщин была выявлена оптимальная концентрация 25(OH)D в сыворотке крови.

В результате исследования также был выявлен глубокий дефицит поступления витамина D с пищей у обследуемых женщин, составляющий лишь 36,8–44% от физиологической потребности. У женщин старше 50 лет обеспеченность витамином D снижается вследствие уменьшения возможностей кожи его синтезировать.

**Причиной, усугубляющей состояние метаболизма костной ткани, является ярко выраженный дефицит солнечного ультрафиолетового излучения на северных территориях.**

Недостаток синтеза витамина D кожей в результате солнечного голодания, снижение способности кожи вырабатывать витамин D под действием ультрафиолета у женщин пожилого возраста, а также дефицит поступления с пищей витамина D – все это в совокупности являются первопричинами деминерализации костной ткани у женщин в период постменопаузы и раннего развития остеопороза (хруп-



кости костей). Это приводит к высокому риску переломов и инвалидизации. При этом весьма незначительно количество продуктов с высоким содержанием данного витамина.

Доказано, что из-за крайне малого воздействия солнечных лучей на кожу в сочетании с длительным периодом пребывания в помещениях для большей части населения РФ эффект от синтезированного в коже витамина D минимален, тем более для жителей северных регионов. Установлено, что динамичная трансформация витамина D, синтезированного в коже, протекает в случае энергичной двигательной активности. Снижение физической нагрузки значительно уменьшает поступление холекальциферола в кровь. Помимо этого, гиподинамия тормозит воздействие на обмен Са витамина D.

Несомненно, у населения северного региона ввиду длительного холодного периода объективно меньше возможности заниматься ходьбой. Параллельно со снижением содержания витамина D в сыворотке крови отмечалось последовательное уменьшение минеральной плотности костной ткани.

В климатогеографических условиях Севера России нельзя восполнить

недостаток 25(OH)D без употребления биологически активных добавок к пище, содержащих данный витамин, практически невозможно.

**Таким образом, для поддержания здоровья костной системы женщин, проживающих на Севере, необходимо:**

- обеспечить адекватное поступление витамина D с пищей либо обеспечить прием дополнительных источников витамина D в виде биологической добавки;
- важной составляющей здоровья костной системы является рациональная физическая нагрузка – упражнения для укрепления костной ткани и суставов, плавание, ходьба, йога, пилатес;
- оптимальным решением является регулярный выезд в солнечные регионы страны или мира.

**Забываясь о своем здоровье, вы продлеваете свою молодость и обеспечиваете высокое качество жизни в северных условиях. Будьте здоровы и счастливы!**

*Пресс-центр  
Окружной клинической больницы,  
г. Ханты-Мансийск*



## СТОП COVID-19

## О ВАКЦИНАЦИИ В ВО

**1** Какая вакцина против COVID-19 лучше всего подходит для меня?

Все вакцины, зарегистрированные в России, эффективны и безопасны.

**2** Нужно ли мне прививаться, если я уже болел коронавирусом?

Да, вам следует сделать прививку, даже если у вас ранее был COVID-19.

**3** Вакцины от COVID-19 могут встраиваться в ДНК?

Нет, ни одна из вакцин против COVID-19 никак не влияет на вашу ДНК и не взаимодействует с ней.

**4** Могут ли вакцины против COVID-19 негативно повлиять на способность иметь детей?

Нет никаких доказательств того, что какая-либо вакцина, включая вакцину против коронавируса может повлиять на фертильность у женщин или мужчин.





### 5 Вирус мутирует. Будут ли вакцины работать против новых вариантов?

Пока значимых изменений патогенов, способных влиять на течение болезни или эпидемический процесс не выявлено. Важно сделать прививку и продолжить меры по сокращению распространения вируса.

### 6 Может ли вакцина против COVID-19 вызвать положительный результат теста на заболевание, например, ПЦР-теста или антигенного теста?

Нет, вакцина против COVID-19 не может дать положительный результат ПЦР-теста или лабораторного теста на антиген.

### 7 Могу ли я заболеть после прививки?

После прививки от коронавируса (не из-за нее, а при последующем заражении вирусом) можно заболеть, описаны такие случаи. При появлении симптомов, в том числе ОРВИ у привитого человека, нужно немедленно обратиться к врачу и сделать ПЦР-тест.



НЕ ВЛИЯЕТ  
НА ФЕРТИЛЬНОСТЬ



НЕ ВЛИЯЕТ  
НА ПЦР-ТЕСТ



## НА НОВОГОДНЕМ СТОЛЕ – РЫБА



Рыба на новогоднем столе стала классикой. Во многих странах – Великобритании, Италии, Литве, Польше, Словакии, Чехии, Финляндии, Японии – рыбные блюда к новогоднему столу – норма. Чаше всего в новогодних рецептах используется «благородная» рыба – карп, лосось, семга, форель, стерлядь, осётр и другие.

Например, для чехов уже стало давней традицией подавать к Новому году жареного или запеченного карпа. В Польше рыбу считают символом счастья и здоровья семьи, а итальянцы любят различные блюда из горбуши и семги. По их традициям на праздничном столе должно быть минимум семь разных яств, в которых использована рыба.

В Китае также одним из традиционных блюд является рыба, запеченная в горшочке, она является символом богатства и процветания. А в нашей стране самым «праздничным» вариантом считается рыба, запеченная целиком в духовом шкафу. Это горячее блюдо можно приготовить абсолютно по-разному. В первую очередь всё зависит от того, какой вид рыбы вы выбрали и с чем хотите её сочетать.

По своим питательным свойствам речная рыба немного уступает морской, но больше полезных веществ в особях, обитающих в реках. Речная рыба содержит много белка в сочетании с аминокислотами, таурином, лизином и триптофаном. Более того, такие полезные вещества, как фосфор и

кальций, полученные с пищей от речной рыбы, легче и быстрее усваиваются организмом.

Польза морской рыбы также, несомненно, есть. Морская рыба, помимо того, что она богата йодом и бромом, насыщает организм фосфором, калием, магнием, натрием, серой, фтором, медью, железом, цинком, марганцем, кобальтом, молибденом. Витаминный ряд, содержащийся в филе морской рыбы, значителен – это витамины группы В (В1, В2, В6, В12), витамин РР, Н, в незначительных количествах витамин С, а также жирорастворимые витамины А и D.

Из большого разнообразия вкусных рыбных блюд остается лишь выбрать тот рецепт, который понравится вам. Приятного аппетита за новогодним столом!

### ТРЕСКА ПОД КАРТОФЕЛЬНОЙ ШУБОЙ

600 г трески, 300 г картофеля, 200 мл молока, 1 луковица, 1 морковь, 1 яйцо, зелень, сливочное масло, чеснок, маслины, соль и перец — по вкусу.



У рыбы отделить филе от костей, посолить, разрезать на кусочки и залить горячим молоком. Картофель очистить, нарезать тонкими кружоч-

ками. В разогретом масле обжарить измельченные лук, морковь и чеснок. Отдельно обжарить картофель. В глубокую сковороду выложить половину картофеля, на него — рыбу и обжаренные овощи, накрыть оставшимся картофелем. Посолить, поперчить, посыпать зеленью и запечь в духовке 20 мин. Украсить дольками вареного яйца, маслинами.

### ФОРЕЛЬ В МЕДОВО-ИМБИРНОМ СОУСЕ

1 филе форели, 2 ст. л. меда, 1 ст. л. тертого корня имбиря, 1 ст. л. сушеных трав, 1 ч. л. горчицы, Сок и цедра ½ лимона, ½ граната, 30 г засахаренного имбиря.



Смешать мед, тертый имбирь, сушеные травы, сок и цедру лимона. Получившимся соусом смазать филе форели. Переложить рыбу в фольгу, присыпать засахаренным имбирем и зернами граната. Запекать в духовке 20 мин при 180 °С.

### САЛАТ С АВОКАДО И КРАСНОЙ РЫБОЙ

Салат готовится небольшими порциями для каждого гостя и подается сразу же, как только приготовили.

1/2 шт. лука фиолетового, 150 г красной малосоленой рыбы, 1 авокадо, 8–10 шт помидор черри, 100 г сыра.

Для маринования лука: черный перец, 1/3 ч. л. соли, 2 ст. л. лимонного сока, 2 ч. л. растительного масла.

Лук мелко нашинковать. Добавить соль, перец, лимонный сок и растительное масло. Оставить мариноваться на 10 минут.

Очистить авокадо (выбирать авокадо необходимо мягкое, так как в противном случае салат не будет держать форму). Слабосоленую красную рыбу нарезать кубиками. Сыр натереть на мелкой терке. Помидоры нарезать кубиками.

Устанавливаем кольцо в тарелку, на которой блюдо будет подаваться гостю. Первым слоем выкладываем красную рыбу. Хорошо утрамбовываем ложкой. Вторым слоем маринованный лук (без жидкости). Затем



слой из сыра. Далее слой из авокадо. Слой аккуратно утрамбовываем. Следующим слоем добавим сыр. Поверх сыра уложим плотным слоем помидоры. Полить помидоры жидкостью, которая осталась после маринования лука. Салат готов!

*Марина Зож*



## УДОВОЛЬСТВИЕ ОТ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ

В наше время нет такого человека, который хоть раз не давал себе слово с очередного понедельника серьёзно заняться спортом. Спорт стал веянием нашего времени, модным увлечением, признаком здорового образа жизни. Но если одни полностью погружаются в тренировочный процесс, выбирая для себя занятие по душе: кардио, силовые нагрузки или танцевальные фитнес-направления, то другие, сходяв пару-тройку раз в спортивный зал, забрасывают изнурительные упражнения, предпочитая ежедневно упорному труду комфортную жизнь в домашней обстановке. Вероника Калинкина из Ханты-Мансийска – человек, в котором живёт спортивный дух, стремление победить собственные слабости, одержать победу над самой собой. Она занимается спортом, потому что он приносит ей удовольствие и дарит новые незабываемые ощущения.

Основа спортивного характера Вероники закладывалась в детстве. Первым видом спорта, который увлёк девочку всерьёз и надолго, стало фигурное катание. Как-то раз папа подарил дочери коньки, и она с упоением отдалась новому увлечению.

– Я каталась на них во дворе, никаких катков тогда не было. Уже спустя годы, когда у нас построили Ледовый дворец спорта, сначала катались с сыном самостоятельно, а позднее я стала заниматься фигурным катани-

*Физические упражнения могут заменить множество лекарств, но ни одно лекарство в мире не может заменить физические упражнения.*

Анджело Моссо



ем с профессиональным тренером в группе. Это была секция для любителей, прекрасный тренерский состав. К сожалению, секцию потом закрыли, а тренеры переехали в Тюмень.

Впрочем, не только катание на коньках занимало Веронику. Участь в школе, она активно занималась аэробикой, ходила в бассейн.

– Когда бассейн открыли в Ханты-Мансийске – это было счастье. Редкие посещения с одноклассниками приносили огромную радость.

Именно спорт сформировал ответственное отношение к учёбе, на-

учил составлять режим дня так, чтобы на все занятия хватало времени. Девочка участвовала во всех школьных мероприятиях, помогала отстающим одноклассникам, увлекалась чтением художественной и медицинской литературы. Уже в школьном возрасте она брала интересовавшие её книги по медицине и делала конспекты. И, конечно, как любую девчонку, её захватывали интересные истории, особенно те, в которых рассказывалось про школьную дружбу и любовь. Трудно поверить, но в таком плотном графике у девочки оставалось время и для занятий музыкой! Вероника ходила в музыкальную школу, занималась по классу фортепиано, пела и выступала на школьных мероприятиях.



Сегодня Вероника продолжает петь, теперь уже в казачьем ансамбле, также она поёт сольно, записывает песни, снимает клипы.

В раннем детстве девочка поняла одну простую истину, которая с годами укрепилась и стала её основным убеждением: всегда нужно оставаться милосердным и позитивным человеком, совершая добрые поступки, пусть даже они кажутся незначительными. На такое отношение к жизни повлияло общение с братьями нашими меньшими. Вероника вспоминает, что всё время спасала бездомных животных, ухаживала за ними, кормила. Дома всегда жили кошки и собаки.

– Любовь к животным я пронесла через годы, она стала только крепче. Мое решение о дальнейшем общении с человеком зависит от того, как он относится к животным. Слабые существа не виноваты в том, что сначала люди их приручили, одомашнили, а потом стали подвергать опасности. Я всегда прошу всех не проходить мимо бездомного голодного животного, помочь ему обрести дом или хотя бы не причинять ему зла.

Милосердие явилось основной причиной желания стать врачом.

После завершения обучения в медицинском институте в Тюмени, заканчивая ординатуру по специальности «аллергология-иммунология» в Новосибирске, Вероника родила сына Владимира.

– Разнообразными видами спорта я начала заниматься после того, как родила сына. Спорт стал важной частью моей жизни.

Своего сына Владимира Вероника тоже постепенно начала приучать к спорту, впервые поставив на коньки в 4 года и чуть позже записав в секцию по хоккею.

– Сын занимался хоккеем, пока я не сломала ногу. Долгое время находилась в гипсе, лежала дома и не могла водить его на занятия. После нельзя было носить тяжелые сумки и пришлось хоккей заменить плаванием, куда мы с ним стали ходить вместе. Он занимался с тренером, а я плавала на соседней дорожке.

Когда Володя подросток, свободного времени стало больше. К тому времени в Ханты-Мансийске построили горнолыжную трассу, обойти вниманием которую Вероника, с её любовью к спорту, ко всему новому и необычному, просто не могла! Так в жизни нашей героини появилась следующая любовь – любовь к экстриму.

– Кататься на горных лыжах – вот это было круто! Я поняла, что это моё: лететь с горы, варьировать, прыгать на горках. Я и сына поставила на лыжи, с горы мы гоняли с ним вместе. Позднее он освоил сноуборд, научив уже меня кататься на нем. У нас с Вовой всегда были и остаются замечательные отношения. Мы по сей день всегда вместе и отдыхаем, и занимаемся спортом, он всегда поддерживает меня и помогает мне во всем как настоящий мужчина, который всегда рядом. Я очень горжусь им и считаю, что самое важное и главное, что сделала я в этой жизни, – это то, что родила и воспитала такого замечательного сына.

В прошлом году Вероника начала осваивать кайтинг, а до





этого научилась погружаться в море с аквалангом.

– Я люблю то, что приносит удовольствие и потрясающие эмоции. Ведь эти виды спорта тоже своего рода экстрим и дарят новые незабываемые эмоции.

В послужном списке Вероники есть и занятия спортивным туризмом. Ей покорилась гора Белуха, высшая точка Алтайских гор, вместе с сыном они поднялись на действующий вулкан на Камчатке.

– Каждый вид спорта, особенно экстремальный, дает свои непередаваемые эмоции. Нужно лишь перебороть свой страх, ведь он всегда мешает сделать шаг вперед и узнать что-то новое. Это момент преодоления себя.

Несмотря на плотный график и нехватку времени, Вероника продолжает регулярно заниматься плаванием, старается больше ходить, особенно по лесу.

– Здоровый образ жизни для меня – это, прежде всего, здоровое питание, физическая нагрузка, отсутствие вредных привычек. У меня есть цель – всегда выглядеть молодо и красиво. Это стимулирует и заставляет заниматься собой. Кроме того, немаловажную роль в нашей жизни играют положительные эмоции, которые дарят гормоны «радости», нейтрализуя гормоны «стресса». Если мало радости в жизни, нет рядом близких, родных людей, человек находится в постоянном психоэмоциональном на-



пряжении, не имея возможности разгрузиться, – это впоследствии приводит к серьезным заболеваниям.

Вероника считает, что любовь к спорту нужно прививать с детства.

– Дети не должны сидеть дома, увлекаясь только компьютером. Необходимо с детства прививать правильный режим питания и любовь к движению. Спорт делает человека лучше, учит выносливости и быть выше над всеми трудностями. Дети, которые занимаются спортом, более успешны по жизни, более организованны и коммуникабельны. У таких детей формируются хорошие личностные качества, лидерские способности и повышается активность мыслительных процессов. Они лучше усваивают материал, лучше учатся и, как ни парадоксально, – больше успевают, несмотря на свою активную занятость как спортом, так и большой учебной нагрузкой.

Несите добро! Оно обязательно к вам вернется, и мир станет лучше.

*Записала Ирина Ердякова,  
фото Вероники Калинкиной*



#### **ТОП-5 советов, как укрепить иммунитет в осенне-зимний период:**

- ◆ Обязательно утром принимайте контрастный душ. Затем порадуйте себя смузи из ягод и фруктов либо выпейте стакан воды с соком лимона и добавлением туда чайной ложки меда.
- ◆ Принимайте поливитамины.
- ◆ В течение дня пейте травяной чай с шиповником, листом черной смородины, чабрецом.
- ◆ Гуляйте на свежем воздухе.
- ◆ Чтобы не было депрессии, больше общайтесь с близкими людьми, смотрите хорошие фильмы, получайте положительные эмоции от того, что вам приятно делать.

## СЕРГЕЙ БИБИК: ЗОЖ – ИНСТРУМЕНТ ДОСТИЖЕНИЯ ЖИЗНЕННЫХ ЦЕЛЕЙ



Традиционно наш журнал ищет людей, ведущих интересный и здоровый образ жизни. На этот раз мы познакомились с главой активного и спортивного семейства Сергеем Бибикичем. В свободное время он занимается бегом, а на работе помогает своим пациентам вернуться к здоровой полноценной жизни.

– Я родился в Иссык-Кульской области Кыргызской ССР в городе Пржевальске, – рассказывает Сергей. – Мой отец работал электриком, сейчас он уже на пенсии. Мама преподавала русский язык и литературу в школе, она ушла из жизни в 44 года. В семье я самый старший ребенок, кроме меня – брат и сестренка. Они до сих пор проживают в Киргизии, но уже в городе Каракол – так в свое время переименовали Пржевальск.

### **ЗДЕСЬ ПОМОГАЮТ ВСТАТЬ НА НОГИ**

С медициной Сергей Бибикич связал свою жизнь совершенно случайно: 20 лет назад он переехал в Ханты-

Мансийск работать в силовых структурах. Пока документы проходили проверку, Сергей решил попробовать себя в качестве инструктора по лечебной физкультуре, устроившись в отделение физиотерапии Окружной клинической больницы Ханты-Мансийска. Сейчас оно называется отделением медицинской реабилитации. Там наш собеседник нашел свое призвание и продолжает работать по сей день в должности инструктора-методиста по ЛФК.

– Почему я решил связать свою жизнь с медициной? Скорее всего,



ответ кроется в нравственном воспитании. В осознании того, что в этом месте твое личное участие в жизни другого человека помогает ему встать на ноги, оправиться после тяжелого недуга или травмы.

Медицинская реабилитация включает в себя несколько этапов. Конкретно наше отделение занимается ранним этапом, поэтому так и называется – отделение ранней медицинской реабилитации. Мы стоим, так сказать, у истока лечения. В начале пути к восстановлению здоровья человека, с которым нас свела судьба и профессиональный долг, – отмечает медработник. – Поприще медицинской реабилитации на самом деле огромное, просто необъятное. Я бы сказал, эта сторона медицинской деятельности достигает вселенского масштаба. Здесь восстанавливают здоровье множеству пациентов с самыми различными недугами от мала до велика. С приходом коронавируса в Россию наша работа изменилась. Вот уже второй год мы работаем в «красной зоне».

Говоря о качествах, которые необходимы для плодотворной и полезной для пациентов работы, Сергей, пре-

жде всего, вспоминает о нравственности, которая, по его мнению, кроется в личности каждого без исключения человека. А вот развивает ли человек эти качества – уже другой вопрос.

В профессиональных планах Сергея на данный момент учёба в аспирантуре по направлению «физическая культура и спорт». «Так что ближайшие три года мне есть чем заняться», – говорит он.

К слову о спорте, с ним свою жизнь собеседник связал давно и прочно. За плечами очное отделение Института физической культуры и спорта кафедры лёгкой атлетики по специализации «спринт».

### ОБУТЬ КРОССОВКИ И НАЧАТЬ

Будучи студентом, Сергей бегал на короткие дистанции: 60–100–200 метров.



– Сейчас меня привлекают дистанции подлиннее – полумарафоны, марафоны. Чтобы преодолеть хотя бы полумарафон, необходимы регулярные занятия. Иначе нельзя – просто не справишься с дистанцией. Поэтому я тренируюсь 5–6 раз в неделю, – поясняет собеседник.

Кроме ОКБ, у него есть и вторая работа – в медицинском центре, где Сергей больше работает с детьми-инвалидами. Поэтому времени на пробежки остается немного, в основном поздно вечером.

– Моя самая большая дистанция – 42 километра 195 метров, которую я преодолел на Московском марафоне в 2019 году с результатом 3 часа 8 минут 50 секунд. Были расстояния и побольше, но официально они не зарегистрированы. Сейчас я уже точно и не вспомню, сколько всего было полумарафонов, забегов по пересеченной местности, забегов по 10 километров – уже и не счесть! – вспоминает наш герой.

Сергей предпочитает бегать один, особенно когда идет подводка к старту – на этом этапе очень важна концентрация внимания. В дни разгрузки, когда после микроцикла или объема по интенсивности нужно бегать, чтобы пульс не превышал 150 ударов в минуту, они вместе бегают с супругой или даже всей семьей.

## НАЧНИТЕ С ПОСЕЩЕНИЯ ВРАЧА

Сергей убежден, что человек, который хочет начать заниматься бегом или скандинавской ходьбой, свой путь к активной жизни должен начать с посещения спортивного врача. Прошел все обследования, убедился, что со здоровьем порядок, – и вперед!

Но сначала нужно определиться с целью ваших занятий. Она станет основным мотиватором. Еще важна систематичность тренировок, планирование. Чтобы добиться результата, все должно быть построено грамотно.

Если человек далек от спорта, можно обратиться к тем, кто компетентен в этом вопросе. При личной встрече или на тематических сайтах и форумах. В конечном итоге все зависит от желания сделать первый шаг. Как говорили наши предки: «Готов ученик – готов учитель».

## СПОРТ – ДЕЛО СЕМЕЙНОЕ

В семье Сергея трое дочерей, и все они занимаются биатлоном. «Поэтому в плане спортивной поддержки у нас ни за кем не заржавеет», – шутит он.

– С супругой я познакомился еще до поступления в физкультурный институт, на занятиях в секции по легкой атлетике. Она тоже со школьной скамьи занимается бегом. И, хотя профессиональную деятельность связала с иностранными языками, бег остался неотъемлемой частью ее





жизни, систематической привычкой, – рассказывает Сергей Бибик. – Вот и получилось так, что детям мотивация особо была и не нужна – спорт пришел в их жизнь как что-то само собой разумеющееся. Когда у ребенка каждый день перед глазами пример родителей, спортивные увлечения воспринимаются как неотъемлемая часть нашей жизни. Да и проживаем мы недалеко от биатлонного центра – куда отдавать своего ребенка, долго не определялись, привели и оставили на тренировке. Забирая, спросили: понравилось? Значит, будешь ходить – все просто.

Если ребёнку не понравилась первая тренировка в его жизни – не нужно унывать! Продолжайте, пробуйте, перебирайте варианты. Я уверен, что какой-нибудь вид спорта ребенок, несомненно, выберет, – советует Сергей.

Все три дочери нашего собеседника с разницей в два года стали заниматься спортом. Шли на тренировку, как только исполнялось 8 лет, – именно в этом возрасте в спортивной школе принимают в секцию по биатлону. Так и пошло: старшая сестра ходит на биатлон, катается там на лыжах, младшая пошла по ее стопам.

Но не спортом единым жив человек.

– Помимо бега, работы и учебы, я люблю спиннинговую рыбалку, – рассказал Сергей. – Мой рекордный трофей – щука на 7 кг 800 г.

Большое внимание уделяется в семье и другим сторонам ответственного отношения к здоровью. Если занимаешься любой физической нагрузкой, которая носит систематичный характер, важны режим дня, баланс калорий, интервал приёма пищи. Все идёт в одной связке, если что-то одно выпадает, это может сказаться на результате тренировок и вывести из строя всю выстроенную тобой систему здорового образа жизни!

– В целом ЗОЖ для меня заключается, в первую очередь, в нравственном воспитании. Для достижения жизненных целей образ жизни выступает как инструмент, который нужно всегда содержать в исправном состоянии. А это возможно, только если человек находит время для работы над собой, а не оправдания, – резюмировал наш гость.

*Илья Юрукин,  
фото Сергея Бибика*

## В ДЕТСКИЙ САД БЕЗ ПРЕГРАД



«Моему ребенку почти четыре года. Как только начал ходить в детский сад, то постоянно простужается. Летом все хорошо, но вот в сентябре-октябре все снова начинается – ребенок снова с соплями, кашлем», – часто негодуют родители дошколят. Специалисты утверждают – это нормально, ребенок знакомится с вирусами и приобретает иммунитет.

Частота заболеваний малыша в детском саду зависит от двух факторов: активности инфекций и устойчивости к ним детского организма. К сожалению, мы не можем на это повлиять. Но можем укрепить иммунитет своего ребенка. Укрепить устойчивость к заболеваниям или выработать специфический иммунитет к конкретным инфекциям.

### **В этом вам помогут следующие меры профилактики:**

◆ Необходимо, чтобы малыш получил возможность укрепить организм за лето: вдоволь надышался свежим воздухом, накопался в море или речке, побегал босиком по песочку-траве-гальке, насладился летним солнышком. Будет ли это отпуск, проведенный с ребенком вместе, отправите ли вы его к бабушке или просто пару раз в неделю всей семьей будете выезжать на природу – решать вам. В любом случае, это будет достойным вложением в здоровье ребенка.

◆ «Тепличный» ребенок не готов к вирусной атаке, которая неизбежна в саду. Поэтому стоит приучать ребенка к контактам с другими детьми заранее (в том числе в закрытых помещениях), до того времени, когда предполагаете отдать его в сад. Кроме опыта обще-

ния, это будет еще и тренировкой для его иммунной системы.

◆ С раннего возраста приучайте ребенка к правильному, сбалансированному питанию. Ежедневное меню должно состоять из разных групп продуктов, богатых витаминами, минералами и микроэлементами. Не секрет, что самые хорошо усваиваемые витамины содержатся в овощах, фруктах и ягодах, выросших в той же полосе, где вы живете. Кроме соков, компотов, чая, малыш обязательно должен каждый день пить воду.

◆ Очень эффективным средством является систематическое закаливание. Закаливание разрешено только здоровым детям. При этом лучше процедуру преподносить ребенку в виде игры с привлечением любимых игрушек. При закаливании необходимо снижать температуру воды постепенно – каждые 3–4 дня на 1–2°C. Если произошел перерыв на 5–10 дней, то температуру возвращаем на 2–3°C назад. Если перерыв в закаливании был больше 10 дней, то начинаем все с начала.



Что касается детей от 1 года до 3 лет, то для них подойдут такие виды закаливания, как умывание личика (для детей с 2 лет моем еще и верхнюю часть груди и ручки до локтя), и далее можно перейти к общему обливанию с начальной температурой воды 34–35°C и снижением ее до 24°C.

Также детям дошкольного возраста рекомендуется обливание стоп с постепенным снижением температуры с 36–37°C до 20°C.

Меньше подвержен заболеваниям здоровый организм. Поэтому важно в первую очередь санировать все хронические очаги инфекции. Обязательно регулярно посещать стоматолога и лечить проблемные зубки, если такие есть. Не нужно надеяться, что ситуация разрешится сама, так как «все равно молочные выпадут». К сожалению, кариес со всеми его стремительными осложнениями поражает и молочные зубки. Не забывайте про профилактику – напоминайте ребенку, что зубы необходимо чистить два раза в день. В этом



вам поможет вкусная и качественная зубная паста.

Также важными и необходимыми для повышения сопротивляемости организма к различным инфекциям являются витамины С и D, йод. Не обязательно покупать ребёнку дорогостоящие витамины, достаточно в течение определённого времени (2–3 недели) поить его ежедневно отваром шиповника или купить самую обыкновенную «аскорбинку».

Витамин D нужен ребёнку не только для полноценного роста и развития, повышения сопротивляемости организма к инфекциям, но и для того, чтобы справляться с умственной и физической нагрузкой в саду, активно играть со сверстниками и быть в прекрасном настроении. Вот почему важно, чтобы рацион вашего чада был богат этим витамином, либо его можно давать дополнительно, купив в аптеке, к примеру, масляный раствор витамина D.

Иммунитет организма малыша можно укрепить еще и с помощью препаратов из лекарственных растений, называемых адаптогенами (эхинацея, элеутерококк).

Когда ребенок приходит домой из сада или поликлиники, промойте ему нос препаратом на основе морских солей, например, «Акварисом». После можно смазать нос оксолиновой мазью.

Кроме того, на иммунную систему ребенка существенное влияние оказывает его психическое состояние. Ребенок, который идет в сад с радостью, а не со слезами, не так уязвим для инфекций и вирусов. Поэтому родителям важно сделать все возможное, чтобы детский сад стал источником положительных эмоций для ребенка. Пусть переходный период пройдет легко и радостно!

*Елена Кривоносова,  
врач-педиатр*



**Учредитель:**

БУ «Центр общественного здоровья  
и медицинской профилактики»

**Номер выпуска:** № 4 (31)

**Дата выхода в свет:** 01.12.2021

**Главный редактор:** А.А. Молостов

**Ответственный за выпуск:** И.Н. Ердякова

**Над номером работали:**

Илья Юрукин, Марина Зож,  
Елена Кривоносова, Ирина Ердякова

**Фото на обложке:**

Вероника Калинкина

**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](mailto: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.

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

 [vk.com/cmphmao](https://vk.com/cmphmao)

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

 [ok.ru/tsentrmedprof](https://ok.ru/tsentrmedprof)

 [twitter.com/cmphmao](https://twitter.com/cmphmao)

