

# PRO

# ЗДОРОВЬЕ

ВЫПУСК №2, 2015

## НА ЗАМЕТКУ:

СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА –  
ПОЛЬЗА, ТЕХНИКА, ПРАВИЛА

## ЭПИДЕМИЯ «СЕЛФИ»:

БЕЗОБИДНАЯ МОДНАЯ ТЕНДЕНЦИЯ  
ИЛИ СЕРЬЕЗНОЕ ПСИХИЧЕСКОЕ  
РАССТРОЙСТВО?

## СЕМЬЯ ДУНАЕВЫХ:

«МЫ СТАРАЕМСЯ ДЕЛАТЬ ЖИЗНЬ  
СВОИХ ДЕТЕЙ МАКСИМАЛЬНО  
АКТИВНОЙ – РОЛИКИ,  
ВЕЛОСИПЕД, КОНЬКИ, ЛЫЖИ...»

16+

# СОДЕРЖАНИЕ:

2	Это интересно
4	Жить здорово
7	Горячая тема
10	Семья
16	Секреты здоровья
20	Вкусно и полезно
22	Цветы жизни
24	Мифы и реальность
26	Хобби
30	О самом главном
32	На заметку
35	Инфографика

## **Учредитель**

БУ ХМАО – Югры  
«Центр медицинской  
профилактики»

## **Выпускающий редактор**

Наталья Тырикова

## **Над номером работали**

Илья Юрукин  
Варвара Скидан

## **Адрес редакции**

628011, г. Ханты-Мансийск,  
ул. Карла Маркса, 34

## **Контактный телефон**

8 (3467) 318-466, доб. 213  
E-mail: OSO@cmphmao.ru

## **Распространение:**

издание бесплатное.  
Тираж 999 экз.

## **Распространяется**

**собственной  
курьерской службой.**

Перепечатка и любое воспроизведе-  
ние материалов и иллюстраций из  
журнала возможны лишь с письмен-  
ного разрешения учредителя.

Дизайн, верстка и печать  
ООО «Типография «Экспресс»,  
г. Тюмень

# ЗДРАВСТВУЙТЕ!

Вы держите в руках очередной выпуск журнала «PROздоровье». В этом номере вы узнаете об эпидемии «селфи». «Селфимания» очень быстро захватила весь мир. Снимки на память самих себя регулярно появляются в социальных сетях. Места для фотографий бывают абсолютно разными. Дома и на работе, в машине и в ванной комнате, в ресторанах, в музеях, и даже в космосе (перечислять можно бесконечно) – «селфиманы» не упускают любой возможности сделать новый снимок. Мы постарались разобраться что это: безобидная модная тенденция или серьезное психическое расстройство?

В рубрике «На заметку» вы прочитаете о современном виде оздоровительных упражнений, который представляет собой не что иное, как ходьбу с палками. Сегодня это один из самых популярных видов фитнеса. Речь пойдет о скандинавской ходьбе.

Напомним, что 2015 год объявлен – Годом борьбы с сердечно-сосудистыми заболеваниями, поэтому в каждом номере мы публикуем материалы о том, как предостеречь себя от болезней системы кровообращения. В этом выпуске мы расскажем об угрозе артериальной гипертонии. Самое важное, что должен помнить человек: «измеряйте своё артериальное давление даже при отсутствии жалоб и в хорошем самочувствии»!

Родители все чаще беспокоятся о том, чтобы их дети не столкнулись с проблемой детской и подростковой наркомании. Поэтому рубрика «Цветы жизни» посвящена злободневной теме «Как уберечь ребенка от наркомании?».

Кроме перечисленных тем, вас ждет еще много интересной информации, в том числе о людях. Надеемся, что наши советы помогут вам и вы найдете для себя полезный материал. Будьте здоровы!

**С наилучшими пожеланиями,  
редакция журнала «PROздоровье»**

## «СОВЫ» БОЛЕЮТ ЧАЩЕ, ЧЕМ «ЖАВОРОНКИ»

**В исследовании ученых из Университета Корё приняли участие 1600 человек в возрасте от 47 до 59 лет. Из них 95 были «совами», 480 – «жаворонками», а остальные – ни теми, ни другими. Участники рассказали специалистам о режиме своего сна. Исследователи оценили состояние здоровья добровольцев.**

Независимо от возраста, образа жизни и количества сна, уровни липидов в крови у «сов» оказались выше, чем у «жаворонков». Мужчины-«совы» чаще страдали от диабета и саркопении (изменения скелетной мускулатуры, приводящего к потере мышечной массы и силы) по сравнению с жаворонками. У женщин-«сов» жировых отложений в области живота было больше, чем у женщин-«жаворонков». Кроме того, у женщин-«сов» был повышен риск метаболического синдрома, часто приводящего к диабету и сердечно-сосудистым заболеваниям.

По словам исследователей, у «сов» ниже качество сна. Кроме того, они чаще ведут неправильный образ жизни – курят, едят ночью и мало двигаются. Вероятно, все это и подрывает их здоровье. В целом «совы» оказались моложе «жаворонков», поэтому специалисты настаивают на том, чтобы данной проблеме уделялось как можно больше внимания. Однако в существовании причинно-следственной связи ученые пока не уверены.



Источник: meddaily.ru

## ТЕЛЕВИЗОР – ОДИН ИЗ ГЛАВНЫХ ВРАГОВ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА

**Каждый час, проведенный перед телевизором, повышает риск диабета на 3,4%, предупреждают врачи. Известно: малоподвижный образ жизни увеличивает вес человека, а это фактор риска диабета. Специалисты пригласили к исследованию этой проблемы 234 человека с лишним весом, дабы понять, как можно предотвратить развитие диабета.**

Людей разбили на три группы. Первой давали метформин, вторая повышала уровень физической активности, а третья пила плацебо. В самом начале исследования добровольцы в среднем смотрели телевизор по 140 минут в день, а еще 400 минут они сидели на работе. В конце исследования вторая группа сидела перед телевизором меньше всего и меньше всего сидела на работе (люди сидели меньше примерно на 37 минут). В первой и третьей группах – меньше на 9 минут максимум.

И с каждым часом перед ТВ риск диабета вырос на 3,4%. А согласно ранее проведенному исследованию, шесть часов, проведенных перед телевизором в день, со-

кращают продолжительность жизни на пять лет. И среднестатистический человек сидит 90% своего времени. Менее 50% всех взрослых физически активны в достаточной степени, что переносит их в группу риска диабета.

Источник: medlinks.ru



## БРИТАНСКИМ УЧЕНЫМ УДАЛОСЬ СОЗДАТЬ ОМОЛАЖИВАЮЩИЙ ШОКОЛАД

Специалистам научно-исследовательского университета в Кембридже удалось создать шоколад, обладающий уникальнейшим свойством. Ученые смогли создать такую сладость, которая способна омолаживать. Данный шоколад ученые назвали «Esthechoc». Таким образом, представительницы прекрасного пола смогут не посещать косметические салоны, а просто насыщаться любимым лакомством.

Сообщается, что в 7,5 г чудо-шоколада содержится такое количество антиоксидантов, сколько содержит плитка в 100 г обычного темного шоколада. Эксперты провели исследования на добровольцах и установили, что если употреблять регулярно по кусочку такого шоколада в течение месяца, то видны существенные результаты в плане улучшения здоровья.

Результаты исследований показали, что уже через месяц у людей уменьшались воспалительные процессы, а упругость

кожи улучшилась благодаря увеличенному притоку к ней крови. Если же говорить в целом, то результат оказался просто ошеломительным. Женщины, которым уже исполнилось за пятьдесят, стали выглядеть как минимум на лет десять моложе. Мало того, что такой шоколад способствует регенерации кожи, он еще и заботится о фигуре, все дело в том, что такое лакомство содержит минимум калорий.

Предполагается, что уже в марте 2015 года полезное лакомство появится в продаже в странах Европы. Более того, эту сладость можно будет заказать в Сети.



Источник: portalinweb.com

## БОЛЬШОЙ ЖИВОТ – ХРУПКИЕ КОСТИ

У мужчин с внушительными жировыми отложениями на животе повышен риск развития остеопороза, считают специалисты из Гарвардской медицинской школы.

Для исследования ученые пригласили 35 молодых мужчин, страдающих ожирением. У добровольцев оценили плотность костной ткани при помощи компьютерной томографии.

Выяснилось, что у участников исследования с большими отложениями висцерального (внутрибрюшного) жира плотностные характеристики костей были ниже, чем у ровесников с меньшим количеством внутрибрюшного жира.

Кроме того, исследователи выяснили, что низкая мышечная масса у мужчин с ожирением также связана с уменьшением плотности костей.

По мнению исследователей, ожирение и большое количество внутрибрюшного жира – это серьезный фактор риска развития остеопороза у мужчин.

Источник: takzdorovo.ru



## И ТЕЛОМ, И ДУХОМ

*Сильная, властная, импульсивная, никогда не сдается и всегда целеустремленно движется к своим победам. Все это про молодую, милую и хрупкую девушку Кристину Акчурина, которая многим вас может удивить, а чем именно, мы вам расскажем.*



Делом всей жизни, которое приносит Кристине, в первую очередь, удовольствие и реализацию себя как человека творческого, являются танцы. «Танцую я всю свою жизнь, сколько себя помню, столько и танцую, — улыбаясь, говорит девушка. — Я родилась там, где все танцуют. И это не прошло мимо меня. Главным противником был мой папа, родители заставляли меня посещать музыкальную школу, но от танца я не смогла отказаться и помимо музыкальной школы ходила тайно в танцевальную студию».

Таким было детство Кристины. Можно предположить, что ее сильные черты характера развивались именно в это время, когда приходилось бороться с самыми близкими

людьми за свои мечты и желание заниматься танцами. В борьбе мы воспитываем себя и закаляем свой дух.

Творческая деятельность стала работой для молодой девушки в 2005 году, когда в поселке Талинка она организовала свою группу. Именно с того момента началось активное продвижение танцевальной деятельности.

В Талинке Кристина занималась с детьми. «Мы занимали призовые места. Желающих было очень много, нам даже приходилось делать отбор для того, чтобы записать ребенка в нашу секцию, — отмечает героиня. — Я считаю, что с ребенком заниматься нужно особенно тщательно и внимательно. Здесь, в Ханты-Мансийске, все секции на

платной основе. А когда ребенок пришел уставший с уроков или детского сада, и его еще заставляют активно заниматься в секции, ему тяжело. Естественно, в полную силу малыш не выкладывается за весь час занятия, а с его родителей еще и полную цену берут. Это, на мой взгляд, неправильно. И поэтому занятия в студии для детей у нас проходят в выходные дни».

Сейчас в Ханты-Мансийске функционирует студия танца, которую организовали Кристина и ее напарница. Сама Кристина преподает трайбл фьюжн, пауэр йогу и стретчинг. «Я вела достаточно много разных направлений, но сейчас решила остановиться на трайбл фьюжн. Это новое и единственное направление в городе. Пауэр йогой занимаюсь, потому что ее элементы тесно связаны с трайбл», – рассказывает Кристина. Действительно, занятия йогой у Кристины на первый взгляд пугают и заставляют задуматься: «А это йога?». Интенсивность, статика, скорость движений – все это включает в занятия Кристина. И стоит сказать о том, что методика этих занятий разработана девушкой самостоятельно, и, приходя на занятие, вы совместно можете выбрать группу мышц, на которые хотите работать.

Кристина строго следит за собой, за своим питанием и внешним видом. Она считает, для того, чтобы что-то давать людям, для начала нужно сделать это с сами собой и потом уже на своем примере показывать, чего они могут добиться. «В нашем доме в каждой комнате висит по три зеркала», – смеется Кристина. Действительно, когда вы увидите Кристину, у вас не останется сомнений в том, что девушка следит за своим здоровьем и фигурой.

К вегетарианству Кристина относится отрицательно и уверена, что белков и жиров должно быть в меру. «Если испокон веков было положено, что сначала люди ели мясо, а потом шли воевать, значит, нужно есть мясо», – считает Кристина. В семье девушки все придерживаются здорового питания.

Вы удивитесь, но Кристина помимо танцевальной студии имеет еще две работы. Эта хрупкая девушка – фельдшер скорой медицинской помощи и фельдшер авиационной поисково-спасательной базы. На вопрос: «Тяжело ли?» Кристина с легкостью отвечает: «Нет». «Моя работа так же связана с физической нагрузкой. Сидеть на месте и перебирать бумажки – не для меня. Я всю жизнь хотела работать в хирургии, в общем, все, что связано с «кровью» и адреналином, было мое. И спустя некоторое время я нашла себя».



В людях для Кристины самые важные качества – верность и честность. «Во всем и во всех направлениях. Не люблю людей, которые бегают с места на место и не знают, чего они хотят», – твердо заявляет наша героиня. Для нее это важно и в работе, и в личной жизни.

В свободное от работы время семья Кристины любит гулять на свежем воздухе. У мужа своя рок-группа, а дочь Есения учится в школе. Они любят отдыхать спокойно и размеренно дома, либо просто гуляя по городу, или посещая кинотеатры. Но и активный отдых не исключен из их жизни. «Мы творческая пара, и нам никогда не бывает скучно, – улыбается девушка. – Еще мы очень любим принимать гостей».

Кристина по своей натуре лидер. В ее жизни всегда должно быть только так, как она считает нужным. Но эти качества нисколько ее не портят, а только наоборот добавляют сил и уверенности в себе и своем деле.

На вопрос о планах на будущее Кристина не задумываясь ответила, что хочет родить ребенка и дать Есении самостоятельно встать на ноги в здравии. И в этих словах было столько тепла и любви, что мурашки не заставили себя ждать. У Есении синдром Шерешевского-Тернера – хромосомная болезнь, которая сопровождается характерными аномалиями физического развития. Но мама, близкие и знакомые семьи не опускают руки и борются за будущее девочки.

А планы на студию однозначны: развиваться, расширяться и помогать тем, кто желает быть здоровым и красивым.

В конце беседы Кристина обратилась к вам, наши читатели: «Приходите к нам и ведите здоровый образ жизни. Переставайте пить, курить и много кушать!» – смеясь, говорит девушка.

Действительно, все в наших руках. Если мы будем так же стремиться к своим целям, как Кристина, то все получится, и результат будет достигнут.

Беседовала Варвара Скидан  
Фото из домашнего архива Кристины Акчуриной





# ЭПИДЕМИЯ «СЕЛФИ»: БЕЗОБИДНАЯ МОДНАЯ ТЕНДЕНЦИЯ ИЛИ СЕРЬЕЗНОЕ ПСИХИЧЕСКОЕ РАССТРОЙСТВО?



*Ну кто хотя бы раз в жизни не участвовал в создании «селфи»? Даже мировые знаменитости и политики активно поддались этому новомодному увлечению. Чаще, конечно, этим относительно новым веянием в фотографии себя развлекают подростки и молодые люди. Так что же такое «селфи» и насколько безобидно это развлечение?*

«Селфи» (selfie; от английского self – «сам», «само»; в рунете также встречаются названия «себяшка», «самострел») – фотоавтопортрет, на изображении которого видно, что автор фото снимает сам себя, часто – в зеркало. Сегодня существует множество разновидностей «селфи». Одна из самых популярных – «лифтолук». Он предполагает собой снимок, сделанный в зеркало лифта. Практически так же часто встречается «дакфейс» (английское duckface – «утиное лицо») – это снимок, запечатлевший лицо человека, нарочито старающегося выглядеть как можно более привлекательным. Его основной нюанс – надутые и выпяченные вперед губы. Не менее популярны «релфи» (от английского relationship selfie – «селфи отношений») – фотоавтопортреты с любимым человеком. Существуют и менее распространенные шуточные «скотч-селфи», создатели которых сознательно временно уродуют свое лицо, перематывая его клейкой лентой.

«Селфимания» очень быстро захватила весь мир. Снимки на память самих себя регулярно появляются в социальных сетях. Места для фотографий бывают абсолютно разными. Дома и на работе, в машине и в ванной комнате, в ресторанах, в музеях и даже в космосе (перечислять можно бесконечно) – «селфиманы» не упускают любой возможности сделать новый снимок. Фанаты этого модного течения любую свободную минуту тратят на получение удачного, выгодно представляющего их достоинства снимка. На просторах мировой паутины можно наткнуться на истории людей, которые готовы отказаться от пищи, привычного общения, учебы и работы, в отчаянии пытающихся создать идеальное фото самих себя. Некоторые с этой же целью прибегают к услугам пластических хирургов, им хочется выглядеть превосходно, не имея ни малейшего недостатка.

Эпидемия «селфи» коснулась практически всех. В новостных лентах даже стали появляться материалы о тех, кто, так или иначе, пострадал от этого столь популярного сегодня явления. Стоит лишь вспомнить скандальные снимки медиков в операционной, сделанные во время полостной операции, или засветившиеся в сети фотографии казанских пожарников, которые вместо того, чтобы заняться своими прямыми обязанностями, сделали совместный снимок на фоне горящего торгового центра. Люди словно потеряли

голову от этого повального увлечения. Не стоит также забывать и об экстремалах, которые ради удачного снимка готовы рисковать собственной жизнью.

С просьбой прокомментировать сложившуюся ситуацию мы обратились к специалистам КУ ХМАО – Югры «Ханты-Мансийский клинический психоневрологический диспансер».

По словам заведующего кабинетом медицинской профилактики, врача-психиатра Александра Терентьева,

**«Селфимания»** ОЧЕНЬ БЫСТРО захватила весь мир

явление «селфи» сегодня – это нору-хау XXI века, когда практически каждому доступна возможность запечатления самого себя на фотокамеру. «Данная разновидность доступного создания автопортретов получила широкое распространение в мире и у некоторых людей, определенно, может вызывать «пристрастие», которое заключается в частом стремлении к самофотографированию и последующей публикации полученных кадров на личных страницах в социальных сетях. В медицине, и в психиатрии в частности, на сегодняшний день отсутствует диагноз, в рамках которого можно было бы рассматривать «селфи» как заболевание или расстройство психической

деятельности. Однако, по общемировым данным, имеют место быть различные варианты ситуаций с запечатлением себя, когда можно говорить о возможном наличии расстройств психического спектра у их авторов. Речь здесь может идти о рискованном и неоправданном поведении для получения красивого кадра, о болезненном и постоянном стереотипном влечении к самофотографированию. Таким образом, рассматривать «селфи» как недуг стоит лишь в тех случаях, когда имеется риск возникновения опасной ситуации, либо когда самофотографирование подчиняет автора кадров и становится ежедневным и систематическим».

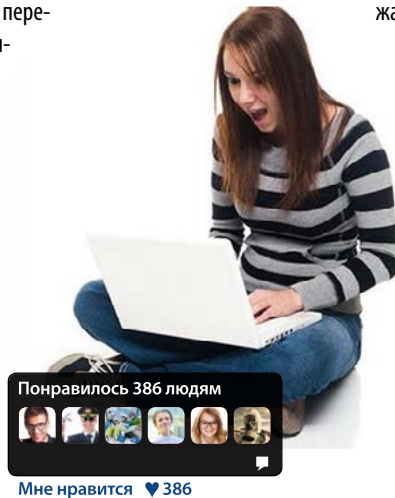
А вот врач-психотерапевт Юрий Филиппович оценивает всепоглощающую любовь к собственным снимкам следующим образом: «Феномен «селфи» неразрывно связан с таким понятием, как прокрастинация. В психологии этот термин означает откладывание дел «на потом», которое приводит к каким-то болезненным психологическим эффектам. Прокрастинация сегодня – это чума нашего времени, ведь каждому из нас в той или иной мере знакомо это состояние. Делая «селфи», мы, отложив по-настоящему важные дела, условно заняты. Выкладывая в сеть получившиеся снимки, получая за них «лайки», мы ощущаем свою значимость, некое виртуальное доказательство нашей привлекательности, оригинальности, успешности. На самом же деле люди, увлеченные созданием подобных снимков, страдают от того, что те самые важные дела не выполнены, работа не сделана. И это загоняет человека в угол. Он нервничает и переживает из-за того, что не справляется с поставленными перед ним задачами, и, как результат, получает чувство вины, стресс, потерю продуктивности, недовольство окружающих из-за невыполненных обязательств. Комбинация этих чувств может спровоцировать дальнейшую прокрастинацию. И человек вновь тратит время на другие, более приятные, занятия и развлечения, например, самофотографирование».

Главный внештатный специалист по медицинской психологии Департамента здравоохранения Югры, медицинский психолог Алексей Ковешников, в свою очередь считает, что говорить о феномене увлечения «селфи» в отрыве от феномена увлечения социальными сетями по меньшей мере некорректно. «Само явление «селфи» является своеобразным индикатором общественного одобрения и способом поднять уровень собственной самооценки. В большинстве случаев оно не является чем-то патологическим, особенно если учесть степень его популярности в обществе на сегодняшний день. Однако не стоит забывать также и о зависимости от социальных сетей, при наличии которой «селфи» будет одним из симптомов данной проблемы. Потребность получить одобрение своими действиями, внешнему виду (получение так называемых «лайков»)

находится в прямой зависимости от общественных представлений об «успешном человеке». Вследствие постоянного информационного прессинга в масс-медиа мы стремимся показать окружающим нас – преимущественно значимых людей, доказать, что мы не только не хуже других, но и лучше окружающих.

Мы пытаемся представить себя в более выгодном свете. Мы отбираем наиболее качественные, интересные и оригинальные фотографии самих себя, фактически крича на всю округу: «Посмотрите на меня! Обратите на меня внимание, я же такой хороший!». Гранью между нормой и патологией в этом случае могут явиться эмоциональная зависимость от восприятия «селфи» окружающими и их одобрения, либо неодобрения. В случаях, когда малое количество одобрений вызывает эмоциональный спад, стремление постоянно проверять или даже «выпрашивать» «лайки» у окружающих, либо приводит к невротическим реакциям, можно говорить о переходе этой самой грани. Чтобы все это преодолеть, достаточно лишь осознать, что каждый из нас является ценным и уникальным сам по себе и не должен никому и ничего доказывать. В некоторых случаях можно обратиться за помощью к психологам, благодаря которым можно преодолеть отдельные негативные эмоциональные и психические реакции. Но в более глобальном плане стоит помнить, что мода на «селфи» приходит уже во второй раз, и одно время фотографии самого себя были признаком дурного вкуса».

Учитывая все вышесказанное, стоит отметить, что специалисты не видят особого повода для беспокойства. Ведь если любитель «селфи» продолжает жить привычной жизнью и выполняет все свои обязательства, то это не более чем модное увлечение. Кстати, есть примеры того, как это увлечение помогает людям в моменты психологических кризисов. Некоторые психологи даже используют его в своей работе как психокоррекцию. Делается это для того, чтобы человек, обратившийся за помощью, смог принять и полюбить свою внешность или побороть застенчивость. Главное в подобных экспериментах – не забывать о чувстве меры.



По материалам Ханты-Мансийского клинического психоневрологического диспансера

## НА ЛИЧНОМ ПРИМЕРЕ

*На страницах нашего журнала мы традиционно стараемся рассказывать читателям о самых активных, непоседливых семьях, ведущих здоровый и спортивный образ жизни. Не станет исключением и нынешний номер. Нам удалось познакомиться с большой и дружной семьей – Максимом и Ольгой Дунаевыми и их дочерьми.*



В семье наших героев активный и здоровый образ жизни присутствовал всегда. Первое, что сделали Максим и Ольга, когда обратили друг на друга внимание, – пошли кататься на роликах.

«А примерно через год, когда мы уже решили создать семью, Оля поставила меня на лыжи. Дело в том, что до нашего знакомства мне практически никогда не доводилось ходить на лыжах. Я приехал с юга, где зимние виды спорта не очень-то были распространены. Ольга же занималась лыжами порядка пяти лет. И взялась за меня со всей

серьезностью», – рассказывает Максим Дунаев.

В то время Максим и Ольга работали вместе в молодом, по большей части, коллективе. В компании коллег они всегда с пользой проводили выходные, выбираясь за город на шашлыки, для игры в волейбол и бадминтон, да и просто отдохнуть. Спустя несколько лет в семье появился новый вид активной деятельности – дети.

«Бег с колясками и перегонки с пакетами из магазинов, может быть, не самые спортивные дисциплины, но все равно жизнь была очень подвижная и интересная.

Бытовые условия складывались таким образом, что тратить время в пассивном досуге не представлялось возможным, — рассказывает Максим. — Может быть, без детей ты бы и валялся на диване перед телевизором. Но наличие маленького ребенка заставляет регулярно совершать пешие прогулки на воздухе. А ведь это тоже полезная физическая нагрузка».

«Пока дети были маленькие, такие прогулки на природу являлись ежедневным семейным мероприятием, — рассказывает Ольга. — Ходили в «Долину ручьев» кататься на снегокатах, санках. И до сих пор мы стараемся делать жизнь своих детей максимально активной — ролики, велосипед, коньки, лыжи. Например, комплект инвентаря для катания на роликах имеет каждый член семьи».

В семье Дунаевых очень популярны именно пешие прогулки. Они позволяют больше общаться, смотреть на окружающий мир, встречать знакомых людей. Конечно, пока спортивные занятия — по большей части детские забавы: подвижные игры, банальное катание на санках. Но, тем не менее, для детворы это большая радость, а для взрослых — немалая нагрузка. Тащить ребенка на санках в гору, да не один раз — та еще тренировка!

Неважно, сколько времени ты потратил на общение с ребенком. Важно, как ты его потратил. Даже пятнадцать минут можно провести очень интересно и с удовольствием. «Максим в этом плане большой молодец: у него мало времени на общение с детьми, но он ухитряется делать эти часы удивительно насыщенными», — рассказывает мама большого семейства.

«Вечером, когда ты уже хочешь спать после трудного дня, дети зовут играть. Преодолевая усталость, поднимаешься. Сил вроде бы и нет, но все меркнет в сравнении с необходимостью быть со своей семьей, общаться с людьми, которые тебе действительно дороги», — говорит отец.

Конечно, всей семьей собраться бывает сложно. Работа у родителей, учеба у детей. Но если уж получается — весело всем!

«Свободного времени много не бывает, а потому мы стараемся одновременно «убить» нескольких «зайцев» — потратить время на общение с семьей, получить удовольствие, но с пользой для развития: спорт, настольные игры и так далее, — отмечает глава семейства. — Активному времяпрепровождению также способствует тот факт, что сегодня пассивный отдых изрядно упал в качестве. В первую очередь это сказывается на телевидении. Телевизор уже не способен удерживать тебя. Иногда хочется, чтобы его вовсе





не было. Программы, по большей части, стали «подглядыванием в замочную скважину», проживанием жизни других людей – «недогероев» телевизионных шоу. Очень приятно бывает выключить всю эту отвлекающую аппаратуру и отправиться гулять, играть с детьми. Довольно часто для того, чтобы отдохнуть, мы кооперируемся с нашими друзьями, обычно это тоже большие семьи. Например, один мой друг закупил оборудование для игры в пейнтбол. Мы периодически выезжаем на природу и все вместе играем в «войнушку». Не без синяков и ссадин, но удовольствия от такого по-настоящему активного времяпрепровождения существенно больше».

Еще одним большим увлечением, в первую очередь для главы семьи, является футбол.

«Я родился и вырос в Приднестровье, где зимы практически не бывает. Поэтому большую часть времени посвящал футболу. Последние лет десять так получалось, что играть было негде и не с кем. Но два года назад на работе подобралась большая мужская компания, вместе мы арендуем спортивный зал и гоняем мяч в свое удовольствие. Когда я продолжил заниматься футболом, проснулись навыки, стало интересно. И не мне одному. Дочерям тоже понравилось – для них это необычно. Но я считаю, если уж женщины стали играть в хоккей, то в футбол могут и подав-

но. Если все сложится так, что кому-то из девочек по-настоящему понравится играть в футбол, и она продолжит развиваться в этом направлении, я буду только рад. Это как раз тот вид спорта, который позволяет играть всем вместе. В футболе присутствует наибольший коллективизм», – подчеркивает Максим.

Несмотря на обилие спортивных увлечений, члены семьи Дунаевых стремятся развиваться и духовно. «У нас папа с законченным музыкальным образованием. И все девочки, как, наверное, кажется любой матери, обладают музыкальными талантами», – с гордостью говорит Ольга.

Поэтому старшие девочки уже ходят в музыкальную школу, а младшая пока подрастает, но уже демонстрирует склонность к музыкальной грамоте. «Мы теряем спортсменов по причине их музыкальной одаренности, – шутит отец. – А если серьезно, то когда у нас возник вопрос выбора между музыкальной школой или спортивной секцией, мы подумали так: физическую активность своим детям мы в состоянии обеспечить, школа и активный отдых. В то же время, есть такое мнение, что занятия музыкой укрепляют математический аппарат. Могу это подтвердить на своем опыте. Музыка насквозь пронизана математикой, каждый жанр имеет свои гармонические формулы и ритмические схемы. И действительно, занятия музыкой способствуют



умственному развитию. В то время как занятия спортом, наверное, отчасти способствуют духовному развитию. Ты становишься более собранным, целеустремленным, уважительнее относишься к чужому труду. Групповые занятия, такие, как футбол, учат применять тактику, думать о партнере, фантазировать, проявлять креативность».

С отцом семейства согласна и мама: «Физическая нагрузка способствует улучшенному кровоснабжению мозга. Кроме того, спортивный человек более организован. Спорт тем и хорош – ты учишься преодолевать себя, заставляя сделать то, чего ранее не мог».

Со всей серьезностью в семье Дунаевых подходят и к такой важной теме, как организация правильного, вкусного и здорового питания.

«У нас в семье запрещены чипсы, кола и прочая «химия». Мы стараемся приучать детей к обычной здоровой пище. Такой, как каши, супы, картошка и овощи. И, к счастью, большой тяги к вредным продуктам я у них не вижу. Ведь детей, которые «увлекаются» чипсами и прочими продуктами химпрома, очень легко вычислить даже по внешнему виду», – говорит Ольга.

С ней согласен и Максим: «Да, нерациональное питание в среде подростков – большая беда современного общества. Больно встречать на улице детей, по которым видно влияние

«нездоровой» пищи на организм. У наших девочек, конечно, был подобный соблазн, но когда дома день за днем, месяц за месяцем говорится о том, что это вредно, дети перенимают такое отношение. «Эффект табу», тяги к запретному миновал – сейчас они уже осознанно отказываются от вредоносных чипсов и газировок, чему, я надеюсь, смогут научить уже своих детей. Кроме того, мы предлагаем им альтернативу, например, сок вместо газировки и тому подобное. Делаем домашний «спрайт»: измельчаем лимоны, засыпаем сахаром, получая густой лимонный сироп. Потом смешиваем сироп с охлажденной минералкой. Конечно, он уступает по вкусу «химии» с ее вкусоусилителями, но зато это по-настоящему полезно. И действительно вкусно!».

Родители также стараются решать еще один серьезный детский вопрос, актуальный для каждой семьи: негативное влияние на развитие ребенка высоких технологий. «Мы разумно ограничиваем время использования детьми различных гаджетов и Интернета. Иначе наступают проблемы с правильным питанием – дочери пропускают приемы пищи, снижается их физическая активность, страдает учебный процесс. Сегодня подрастающее поколение стало существенно меньше двигаться только из-за того, что перед ними появились показывающие изображение «стекляшки», с изображениями размером с ладонь. После того, как старшим дочерям были купле-



*«Может быть, без детей ты бы и валялся на диване перед телевизором. Но наличие маленького ребёнка заставляет регулярно совершать пешие прогулки на воздухе. А ведь это тоже полезная физическая нагрузка».*





ны планшеты, снизилась успеваемость в школе. Мы с супругой поняли, что допустили серьезную ошибку. Мама в нашей семье большая молодчина, сразу же взяла этот процесс под контроль и жестко ограничила детям время пользования планшетами! Результат не заставил себя долго ждать – оценки в школе заметно улучшились», – отмечает Максим.

Стоит ли говорить, что в семье Дунаевых курящих нет?! Глупо тратить деньги на причинение возможности нанести вреда своему здоровью – именно так считает глава семейства. Да и с алкоголем ситуация схожая. «Мы практически непьющая семья, – говорит он. – Так уж сложилось. Бывает, конечно, когда по праздникам приходят гости. Но никакого стремления к ощущению опьянения нет – мы и так все веселые, можем веселиться без дополнительного

«допинга»! Если мы хотим, чтобы наши дети не употребляли алкоголь, нужно подавать соответствующий пример».

Подводя итоги знакомства с удивительной семьей Дунаевых, действительно начинаешь понимать, что семья – это основное звено, где формируются полезные привычки и отвергаются вредные. Только личным примером можно сформировать отношение детей к своему здоровью, духовному развитию. Какова наша семья, таковы наши дети, таково наше будущее. Максим и Ольга в очередной раз доказали нам, что в здоровой семье всегда царят взаимопонимание и поддержка. Мы желаем Дунаевым оставаться такой же дружной и солнечной семьей!

Беседовал Илья Юркин

## ЦЕЛЕБНАЯ СИЛА МИНЕРАЛЬНЫХ ВОД

*Среди природных лечебных средств одно из первых мест занимают минеральные воды. Правильное их использование дает прекрасный эффект при лечении многих заболеваний. Проведение курса минеральной водой показано в период ремиссии (в период, когда нет проявления симптомов заболевания) наряду с соблюдением щадящего режима, диетического питания и с исключением вредных привычек. В этом случае вы можете ожидать максимальный эффект от проведенного лечения.*

Несомненно, лучше получать лечение минеральной водой на курорте возле источника, но не каждый может себе это позволить в силу разных причин. Альтернативой в таких случаях выступают бутылочные минеральные воды. . .

Многолетний опыт применения бутылочных минеральных вод свидетельствует об их высоком терапевтическом эффекте при лечении заболеваний органов пищеварения и мочеиспускания, нарушений обмена веществ и др. Это указывает на целесообразность организации в домашних условиях одного из распространенных методов курортной терапии – лечения питьевыми минеральными водами. Сегодня в магазинах имеется большое разнообразие бутилированной воды. Покупая ее, нужно знать, какая вода относится к лечебной, а какая –

к прохладительным напиткам. Бесконтрольное употребление минеральной воды может серьезно навредить здоровью.

В России розлив минеральных вод в бутылки для использования их с лечебной целью начат около двух столетий назад. Первой бутылочной минеральной водой была «Ергенинская» («Сарептская») минеральная вода, источник которой находился около теперешнего Волгограда. Сегодня розливом минеральных вод занимается свыше 100 заводов и цехов, которые выпускают более 200 наименований бутылочных вод. Для розлива в бутылки используют природные минеральные воды, разрешенные для внутреннего применения.

Бутылочные минеральные воды делят на три группы: лечебные, лечебно-столовые и столовые.



К лечебным питьевым относятся минеральные воды с общей минерализацией от 8 до 12 граммов на 1 литр. В отдельных случаях допускают применение с лечебными целями минеральных вод и более высокой минерализации (например, «Баталинская» – 21 грамм на 1 литр, «Лугела» – 52 грамма на 1 литр). К лечебным минеральным питьевым водам относятся воды и с минерализацией менее 8 граммов на 1 литр, если они содержат повышенный уровень мышьяка, железа, брома или других микроэлементов. Лечебные минеральные питьевые воды обладают выраженным действием, их применяют только по назначению врача, в определенной дозировке и по определенной методике.

К лечебно-столовым минеральным питьевым относят воды с общей минерализацией от 2 до 8 граммов на 1 литр. Их используют также по назначению врача и могут несистематически применять в качестве столовых вод.

К столовым причисляют воды с минерализацией менее 2 граммов на 1 литр, не содержащие биологически активных компонентов.

Разливают минеральные воды в строгом соответствии с действующей технологической инструкцией и санитарными требованиями. Перед розливом минеральную воду фильтруют через асбестовые или керамические фильтры, после чего она поступает в сатуратор (смеситель), где обогащается углекис-

лым газом при рабочем давлении не ниже 4 атмосфер (392 килопаскала). Содержание углекислого газа в бутылочных водах должно быть не менее 0,3%, а для железистых вод – 0,4%. Насыщенную газом воду разливают в бутылки из оранжевого или желто-зеленого стекла, а затем герметически укупоривают пробками, представляющими собой металлический колпачок и прокладку из полимерного материала или корки. Суммарное содержание органических веществ в лечебной воде не должно превышать 30 миллиграммов на 1 литр, а лечебно-столовой – 10 миллиграммов на 1 литр. Разлитую воду подвергают тщательному бракеражу (отбору недоброкачественных изделий).

Каждому, кто использует бутылочные минеральные воды, следует знать о них следующее:

- По внешнему виду бутылочная минеральная вода должна быть прозрачной, бесцветной, без посторонних включений. Допускается незначительный естественный осадок содержащихся в воде солей.

- Каждая бутылка должна иметь этикетку с указанием предприятия-изготовителя, названия воды, номера скважины или названия источника, химического состава, назначения воды, рекомендаций по ее применению и хранению, даты розлива, срока хранения. Выпуск и использование минеральных вод без этикеток запрещается.

- Хранить бутылки с минеральной водой нужно в горизонтальном положении при температуре от +4 до +14 °С. Дома их лучше держать в холодильнике. При хранении допускается появление на внешней поверхности пробки отдельных

пятен ржавчины, не нарушающих герметичности упаковки.

- Срок хранения бутылочных вод при соблюдении названных условий равен четырем месяцам со дня розлива для железистых вод и одному году – для всех остальных. Лишь минеральные воды (например, «Нафтуся»), содержащие органические вещества, хранятся не больше 1–2 недель.

Среди различных методов внутреннего применения минеральных вод на дому наиболее распространено и доступно питьевое лечение. При питье минеральная вода оказывает многообразное действие. Оно начинается еще до поступления ее в желудок и кишечник. Раздражая многочисленные рецепторы слизистой оболочки полости рта, она влияет не только на слюноотделение, но и на секреторную и моторную функции желудка и кишечника, функциональное состояние мочеподделительной и других систем. Рефлекторное действие минеральной воды продолжается и при дальнейшем перемещении воды по желудочно-кишечному тракту. Скорость ее передвижения, как и раздражающее действие, зависит прежде всего от минерализации и температуры. Взаимодействие со слизистой оболочкой желудка и кишечника сопровождается рефлекторными изменениями со стороны печени, поджелудочной железы, почек и ряда других органов и систем. При этом минеральная вода оказывает и непосредственное действие на полостное пищеварение. В общем, минеральная вода, раздражая чувствительные окончания слизистой оболочки рта и желудка, стимулирует желудочную секрецию. Воды (в первую очередь содержащие углекислоту и гидрокарбонатные ионы), посту-



пившие в двенадцатиперстную кишку, тормозят желудочную секрецию: количество сока, содержание соляной кислоты и переваривающая способность уменьшаются. Этим в какой-то степени диктуется время приема минеральной воды.

Одновременно (особенно в верхних отделах кишечника) происходит всасывание выпитой минеральной воды и поступление ее в лимфатическую и кровеносную системы. Это приводит к изменению химического состава и кислотно-щелочного равновесия жидкостей и тканей, усиливает образование биологически активных веществ, что в конечном счете сказывается на функциональной активности многих органов и систем, на течении обменных процессов в организме.

В эффекте питьевого лечения важную роль играет действие химических компонентов вод на состояние главных пищеварительных желез, на эндокринную систему органов пищеварения. В частности, питье минеральных вод стимулирует выделение клетками желудка гормона гастрин, который обладает выраженным физиологическим действием.

Что же конкретно известно о влиянии на организм отдельных химических компонентов минеральных вод?

Минеральные воды с высоким содержанием хлоридов натрия стимулируют секрецию пищеварительных желез, усиливают перистальтику кишечника, оказывают слабительное действие и вызывают желчегонный эффект. Такие воды наиболее пригодны для лечения хронических гастритов с пониженной секреторной функцией, хронических колитов и холециститов.

Воды с повышенным уровнем сульфатов (сульфатные воды) заметно снижают желудочную секрецию, вызывают сокращение желчного пузыря, усиливают перистальтику желчевыводящих путей, кишечника, увеличивают выработку желчи и снижают ее вязкость, оказывают слабительное действие. Сульфатные воды повышают обменные процессы. Основные показания к их внутреннему применению: хронические заболевания печени и желчевыводящих путей, нарушения обмена веществ.

Ионы магния в минеральных водах оказывают желчегонное действие, снижают уровень холестерина в желчи и крови, обладают спазмолитическим действием на желчный пузырь и сфинктер Одди. В повышенных количествах они вызывают слабительный эффект. Наиболее часто воды с повышенным содержанием магния используют при патологии гепатобилиарной системы (печени и желчевыводящих путей).

Лечебное действие вод, содержащих ионы кальция, во многом определяется их антиспазмическим эффектом. Такие воды повышают диурез (мочеотделение), оказывают противовоспалительное действие, активируют деятельность ряда ферментных систем. Их широко используют при заболеваниях

пищеварительной системы.

Находящееся в воде железо стимулирует образование эритроцитов, повышает содержание гемоглобина, способствует общему укреплению организма. Питье железистых вод рекомендуют при гипохромных анемиях, остром малокровии после кровопотери и заболеваний, хроническом малокровии.

Мышьяк содержащие воды оказывают выраженное влияние на функциональное состояние печени, способствуют росту и укреплению организма, благотворно влияют на кроветворную систему. Эти воды преимущественно используют для повышения общего тонуса организма, при различных анемиях.

Входящий в состав минеральных вод йод содействует процессам рассасывания и регенерации (восстановления), активизирует функцию щитовидной железы, участвует в окислительно-восстановительных процессах, обладает бактерицидным действием. Йодные воды целебны при атеросклерозе, базедовой болезни.

Бром, как, впрочем, и йод, часто сопутствует хлоридным натриевым водам. Он усиливает тормозные процессы в центральной нервной системе, оказывает седативное (успокаивающее) действие, стимулирует ряд обменных процессов. Бромистые воды наиболее употребительны при различных формах неврозов.

Кремнистые воды производят благоприятное действие на здоровье пожилых людей, в особенности страдающих заболеваниями желудочно-кишечного тракта, диабетом и нарушениями обмена веществ. Они показаны также при кожных заболеваниях.

Для внутреннего применения используют и воды, содержащие радон. Они стимулируют гипофизарно-надпочечниковую систему, оказывают противовоспалительное действие, ослабляют болевой синдром, повышают секреторную и моторную функции желудка, активируют тканевое дыхание, снижают основной обмен и тормозят функцию щитовидной железы.

Внутреннее применение радоновых вод показано при хронических заболеваниях желудка, печени, суставов и щитовидной железы.

В большинстве минеральных вод, само собой разумеется, одновременно содержится несколько терапевтически активных ионов и других компонентов. Действие таких вод, естественно, усложняется, но приобретает и большую ценность. В этих случаях особенно нужна квалифицированная консультация врача.

Галина Першина,  
специалист по связям с общественностью  
филиала Центра медицинской профилактики в г. Сургуте

## СИЛЫ ГЕРКУЛЕСА



*Все мы помним из античных мифов сильного, крепкого и здорового Геракла, который в Италии почитался под именем Геркулес. И не зря, спустя множество поколений, в Советском Союзе, расплющенная и пропаренная овсяная крупа продавалась под торговой маркой «Геркулес». И что же полезного в этой каше, мы сейчас узнаем.*

По мнению портала «Здоровая Россия», овсянка (так кашу называют в быту) – диетическая крупа, которая делается из плющеного овса. Она богата клетчаткой и ценным белком. Кашу из овсяной крупы считают одним из самых сытных и калорийных завтраков. Овсяные хлопья так же полезны, но быстрее готовятся и проще усваиваются, а то есть быстрее, и завтрак перестает быть таким сытным. Лучше покупать необработанные хлопья без пометок типа «1 минута!» или «моментальное приготовление» – «быстрая» овсянка лишена большинства полезных свойств и несет меньше пользы, нежели обычная овсяная каша.

Традиционной основой для овсяной каши является крупа – как пропаренная недробленая, так и плющенная шлифованная. Время варки колеблется от часа (для цельных ядер) до получаса (для плющеной крупы). Готовая каша имеет серовато-желтый цвет. За время приготовления крупа увеличивается в объеме как минимум в 4 раза. Помимо овса и воды, ингредиентами овсяной каши могут быть сахар, соль, молоко, кефир, масло, варенье, мед, сухофрукты, корица, мак, орехи и даже сыр.

В последнее время, в связи с популяризацией здорового образа жизни и усиленного внимания общества

к правильному питанию, любители придумали множество вариаций блюд и способов подачи овсяной каши. Например, необычным является блюдо «Овсянка в банке» или «Ленивая овсянка». Приготовление простейшее и не занимает много времени, чем и привлекло к себе внимание кулинаров. На ночь овсяная крупа заливается либо теплым молоком/водой, либо кефиром, и добавляются по желанию орехи, фрукты, специи, в общем, все, что душе угодно. Это быстро, сытно, красиво и даже можно взять с собой.

Приверженцы правильного питания, или, как они сами себя называют, «ППшки», показали обществу на своем примере, как можно есть выпечку и не поправляться. (Мы, конечно, понимаем, что употребление в пищу такой выпечки комбинируется с занятиями спортом и правильным питанием, как образом жизни.) Все просто – выпечка делается из овсяной муки. Она менее калорийна, чем пшеничная. Конечно, можно использовать и гречневую, и ржаную, и рисовую, разновидностей много. Но предпочтение отдадут овсяной. А все потому, что этот вид муки, как и сама овсянка содержит два вида клетчатки: растворимую, которая снижает уровень сахара в крови, и нерастворимую, которая выводит токсины и восстанавливает микрофлору кишечника.

## РЕЦЕПТЫ:

## ЯБЛОЧНО-ГРУШЕВЫЙ КРАМБЛ

**Ингредиенты:**

Яблоки – 2 шт  
 Груши – 2 шт  
 Коричневый сахар – 1–2 ст. л  
 Овсяные хлопья – 1 ст.  
 Грецкие орехи – горсть  
 Мед – 3 ст л, либо его заменитель – сахарный или кленовый сироп, сироп агавы и т. д.  
 Растительное масло – 1–2 столовые ложки

**Способ приготовления:**

Груши и яблоки нарезаем средним кубиком, предварительно удалив сердцевину. По желанию добавляем сахар к фруктам и перемешиваем. Выкладываем на дно формы для запекания. Измельчаем до средней крошки орехи и смешиваем с овсяной крупой, к этой смеси добавляем масло и мед. Тщательно перемешиваем – должна получиться липкая масса. Эту смесь выкладываем поверх фруктов ровным слоем и ставим в духовку на 20 минут при температуре 180 градусов.

## МИНИ-ТОРТ ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ

**Ингредиенты:**

40 г овсяной крупы (не быстрого приготовления)  
 30 г овсяной муки  
 50 мл кефира 1%  
 50 мл нежирного натурального йогурта  
 Джем без сахара/варенье по вкусу  
 Специи и фрукты по вкусу (для украшения)

**Способ приготовления:**

Овсяную крупу залить кефиром и дать настояться полчаса, для того чтоб хлопья впитали влагу и разбухли. В это время можно сделать крем. В натуральный йогурт добавляем джем или варенье и взбиваем в блендере до однородности, по желанию можно добавить все, что угодно: орешки, корицу, бананы, ягоды. Эксперименты приветствуются. Отставляем крем в сторонку и берем нашу кашу. Кефир весь впитался, каша набухла и массы стало больше. В эту смесь добавляем овсяную муку (может понадобится меньше, должна быть консистенция густой сметаны), хорошо замешиваем. Нагреваем антипригарную сковороду и жарим оладьи без масла. После того, как вы закончили с оладушками, нужно дать им остыть. Затем собираем торт, тут ваша фантазия может разгуляться. Оладьи заменяют нам коржи. Каждый «корж» смазываем кремом и собираем такой высоты, какой вам хочется. Украшаем и убираем на ночь в холодильник, так он больше пропитается, но это не обязательно.

ка. Кстати, муку из толокна овса (т. е. из толченого зерна) врачи рекомендуют при болезнях органов пищеварения. Также отмечено, что при употреблении овса снижается уровень холестерина, что косвенно с хорошей стороны влияет и на сердечно-сосудистую систему.


Пару полезных и необычных рецептов из овсяной

каши расскажем вам мы, а также множество других вы можете найти на просторах Интернета.

Приятного аппетита! И помните: мы то, что мы едим!

Рубрику подготовила Варвара Скидан

## КАК УБЕРЕЧЬ РЕБЕНКА ОТ НАРКОМАНИИ?



Современные родители все чаще беспокоятся о том, чтобы их дети не столкнулись с проблемой детской и подростковой наркомании. Для многих это кажется далеким и нереальным, но в некоторых случаях родители и дети оказываются в тяжелой ситуации, касающейся наркотической зависимости. Как правило, возраст, когда дети наиболее подвержены развитию наркотической зависимости, составляет от тринадцати до девятнадцати лет. Страхи и беспокойства родителей вполне объяснимы. Родительский контроль, к которому так привыкли сознательные мамы и папы, постепенно перестает распространяться на взрослеющего ребенка. Ребенок больше тяготеет к общению со сверстниками, даже с малознакомыми людьми, что нередко доставляет массу проблем родителям. Помимо всего прочего, сознание родителей тревожит масса той негативной информации, что подается сейчас всеми СМИ.



Так как же уберечь ребенка от наркомании? Почему одни становятся наркоманами, а другие нет? Как может повлиять на данную проблему семья?

Для профилактики детской наркомании родители в первую очередь должны давать ребенку достаточное количество внимания с самого раннего возраста. Многие дети развиваются в обстановке нехватки времени их родителей на игры и просто времяпрепровождение с ними. Между тем, общение с ребенком – ежедневное, регулярное – залог правильного развития ребенка как личности, эффективная профилактика детской наркомании. Более того, если состоявшийся человек взрослого возраста может обходиться без внимания, то для ребенка именно внимание родителей встает на одну ступень с такими потребностями, как питание и сон. При нехватке внимания ребенок старается найти ему замену, чтобы создать вокруг себя комфортную обстановку. Если же родители потакают развитию привычки заменять их внимание на какой-то иной способ получения удовольствия, то тенденция к развитию всевозможных зависимостей становится еще сильнее.

Любому ребенку для правильного развития необходимо самостоятельно накапливать жизненный опыт, переступать через трудности, радоваться победам и переживать поражения. Таким образом происходит расширение границы интересов ребенка. Если не давать ребенку возможности для саморазвития и самосовершенствования, то он будет стремиться искать что-то новое в мире иллюзий, показать который ребенку могут наркотики и алкоголь. Родители в свою очередь должны быть крайне внимательными к поведению ребенка, чтобы вовремя обнаружить первые признаки того, что ребенок пристрастился к наркотикам.

Вот несколько простых советов, как уберечь своего ребенка от употребления наркотиков:

Ищите повод поговорить с ребенком об этой проблеме. Если смотрите по телевизору сюжет о смерти от наркотиков, надо расставить акценты, обсудить, какие действия ведут к таким последствиям, но говорить следует без описания притягательных свойств наркотических веществ, без конкретных названий. Ограничьтесь информацией «есть такое явление и люди от этого погибают». Информация плюс последствия – необходимое звено любой профилактической работы.

Расскажите ребенку о значимости репутации семьи. Здесь вам необходимо надавить на честь и достоинство семьи в общем, и вас, как родителей, в частности. Вы должны объяснить ребенку, что вред наркотиков распространяется не только на самого наркомана, но частично причиняется и его семье.



Объясните ребенку, что спорт, физическая сила, хорошая фигура и наркотики – вещи несовместимые.

Поддерживайте здоровые увлечения ребенка: хочет заниматься борьбой – пусть будет борьба, хочет футболом – пусть будет футбол...

Довод для девочек – их красота, привлекательность, которые растут, если употреблять наркотики.

Поддерживайте хорошие отношения с детьми, чтобы видеть, чем они интересуются, что с ними происходит.

Проводите больше времени вместе. Совместные походы в театры и музеи, совместные занятия спортом, путешествия и хобби будут настраивать ребенка на то, что жизнь увлекательна и без одурманивающих средств.

При этом каждый родитель должен понимать, что в проявлении внимания также должна быть мера, так как при избытке внимания ребенок растет балованным, что также может послужить толчком на пути формирования у него наркотической зависимости.

О. А. Меркитова,  
врач-психиатр Нижневартковского  
психоневрологического диспансера

## ЖИЗНЬ БЕЗ СТРАХА

*Основные причины доведения болезни до последней стадии – ее скрытое течение или позднее обращение за помощью к специалистам, когда человек чувствует, что с ним что-то не так, но тянет с походом в больницу до последнего.*



Рак – излечимое заболевание, если его вовремя диагностировать. Специалисты рекомендуют регулярно проходить так называемое скрининговое обследование – быструю и достаточно простую диагностику онкологических заболеваний. Это позволяет выявить опухоль на ранней стадии, когда еще нет проявлений болезни. Тем самым человек сохраняет не только свое здоровье, но и, возможно, свою жизнь. Разработка программ ранней диагностики и скрининга является одним из приоритетных направлений развития онкологии и позволяет значительно улучшить результаты лечения. В нашем округе проводится скрининг на рак молочной железы, рак толстого кишечника, рак предстательной железы и рак шейки матки. Под скринингом подразумевается набор диагностических методик, легких в применении, не требующих больших временных и финансовых затрат для пациента, при помощи которых возможно регулярно проводить эффективные информативные обследования большим группам населения.

## СИМПТОМЫ, КОТОРЫЕ ДОЛЖНЫ НАСТОРОЖИТЬ...

Как известно, рак – это заболевание, которое может поражать любые органы и ткани человеческого организма. Врачи-онкологи рекомендуют обращать внимание на следующие симптомы:

- Наличие некоторых опухолей (например, молочной железы) можно обнаружить визуально, то есть обычным прощупыванием. Женщина время от времени сама может ощупывать грудь на наличие уплотнений.
- Если у вас в кале обнаружилась кровь, это может быть одним из симптомов рака желудочно-кишечного тракта.
- Наличие крови в моче может стать признаком рака мочевого пузыря.
- Если при относительно здоровьe человек резко начал худеть, это тоже тревожный симптом, на который лучше не закрывать глаза, а выявить причину.
- При длительном непрекращающемся кашле, особенно курильщикам, необходимо пройти бронхоскопию. Пневмония или хронический бронхит могут привести к раку легких.

## БРОСАЙТЕ КУРИТЬ

Если бросить курить, вероятность появления раковой опухоли в легких снизится на 90%. Кроме того, значительно повышаются шансы на жизнь без рака губы, языка, печени и десятка других органов. Курение – доказанный фактор риска развития рака мочевого пузыря, оно влияет на слизистую мочевых путей. На развитие раковых опухолей влияют не только канцерогены из табачного дыма, но и никотин, который увеличивает вероятность развития рака груди.

## ПОМЕНЬШЕ СЛАДКОГО И КОПЧЕНОГО

Отказ от сладкой газировки и продуктов, в которых содержится рафинированный сахар, снижает риск появления рака поджелудочной железы. Снижение потребления переработанного мяса уже позволяет уменьшить риск возникновения рака.

## ОТКАЖИТЕСЬ ОТ АЛКОГОЛЯ

Отказ от алкоголя уменьшает риск возникновения рака молочной железы на 25 процентов. Отказавшиеся от алкоголя мужчины страдают раком простаты на 60 и более процентов реже.

## ПОДДЕРЖИВАЙТЕ НОРМАЛЬНЫЙ ВЕС

Лишние килограммы приводят к развитию раковых опухолей. Среди мужчин, которые следят за своим весом, в шесть раз реже встречается рак печени, на 75 % реже – рак желудка и прямой кишки, и в два раза – рак поджелудочной железы.

## ПРАВИЛЬНО ЗАГОРАЙТЕ

Не выходите на пляж с 11:00 до 16:00. Обязательно защищайте кожу солнцезащитными лосьонами или кремами. Ведь риск развития самого распространенного рака кожи – меланомы – у светлокосых людей выше, чем у тех, кого защищает темный пигмент. Избегайте загара в солярии. Всемирная организация здравоохранения считает искусственный загар серьезным фактором риска развития рака кожи. У тех, кто начинает посещать солярий до 30 лет, онкологические заболевания кожи развиваются чаще.

## РЕГУЛЯРНО ПОСЕЩАЙТЕ ВРАЧА

Особенно если в вашей семье уже были случаи онкологических заболеваний.

## ЕШЬТЕ ОВОЩИ И ФРУКТЫ

В них содержится натуральная защита от рака – биофлавоноиды. К тому же любители овощей и фруктов едят гораздо меньше жиров и, как правило, сохраняют нормальный вес, что еще больше снижает риск развития опухолей.

М.Р. Агаев,  
зубной врач высшей категории  
Ханты-Мансийской клинической  
стоматологической поликлиники

# ВНЕДОРОЖНЫЙ ТУРИЗМ: ПРЕОДОЛЕТЬ НЕПРЕОДОЛИМОЕ



*Не каждый готов бросить все и проехать сотни километров по незнакомым дорогам. Постепенно распрощавшись с асфальтом, пылить по безлюдным грунтовкам, а затем свернуть на неприметный проселок и дальше – туда, где редко встретишь людей, где нет машин, а дорога уступает, растворяется в болотах и непролазной тайге.*

*Вязнут, переваливаются в разбитых колеях внедорожники, постукивает за спинами водителей нехитрый дорожный скарб. Бросая комья грязи из-под колес, пугая зверье ревом моторов, машины медленно продвигаются по тайге к неведомой точке на карте. Вечером – костер и котелок, злющие комары и тишина настоящей дикой природы. А с утра – снова в путь.*



Покинуть свою «зону комфорта» – это одно. А вот потратить долгие месяцы подготовки, силы и средства для того, чтобы оказаться вдалеке от жилья, благ цивилизации, автосервисов и больниц, – совсем другое. А для членов внедорожного сообщества «Югра 4x4» – именно такой вид активного отдыха приемлем. На счету участников клуба экспедиции на Северный Урал, Алтай – участие в соревнованиях по покорению бездорожья.

«Нас не так много, но мы объединены общими интересами, – рассказывает член клуба внедорожного туризма Евгений Кугаевский. – У нас нет официального статуса, но зато есть сплоченный общими приключениями коллектив. Нам нравится путешествовать. Как говорится, если один раз в горах побывал, то точно туда вернешься. Впрочем, есть даже такие места, куда мы ездили не раз и не два».

Первая экспедиция клуба по Северному Уралу на перевал Дятлова была, можно сказать, пилотным проектом. Сначала готовили машины каждый в своем гараже, экспериментировали, пробовали. Сейчас члены сообщества покорителей бездорожья работают совместно, собираясь на базе у общего знакомого. И совсем недавно даже занимались постройкой вездехода, способного передвигаться по воде, снегу и болоту.

От участников клуба требуются навыки, желание работать и упрямство. Обычно подготовка техники может длиться по несколько месяцев. «У нас в клубе – самые обычные люди различных профессий. Тем не менее, они хорошо знают матчасть, способны перебрать двигатель в поле. В обычных условиях отдать машину в сервис – дело нехитрое, в том числе

и для подготовки к дальней и трудной дороге. Но как потом самому ее ремонтировать, когда до ближайшего жилья сотни километров, не говоря уже о сервисах? Навыки ремонта просто необходимы. Подготовка идет каждый день после работы и до ночи. В прошлую экспедицию, например, когда до выезда оставалось пять-шесть часов, на машине еще не было колес, коробка передач была снята», – рассказал Евгений.

Участие в дальних экспедициях накладывает особые требования к коллективу, ведь предстоит вместе перенести все трудности дороги, заниматься ремонтом техники и решать бытовые вопросы вдали от цивилизации. Продолжительность экспедиции зависит, конечно, от отпуска. Неделя-две. На меньший срок не имеет смысла ехать. Поэтому в экспедицию идут давно знакомые, проверенные люди.

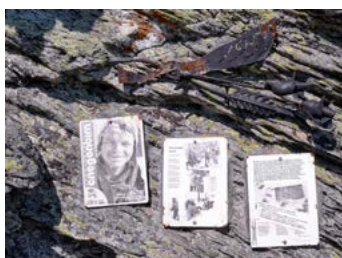
«Сейчас, конечно, уровень подготовки и техники вырос в разы, сложился и коллектив. После прошедших четырех экспедиций сформировался костяк из тех, кого объединяет увлеченность внедорожным туризмом. Обычно нас едет до 10 человек, дата выезда и место назначения определяются задолго до старта. Как правило, инициатива исходит от нашего бессменного руководителя Ильи Зайцева. Мы обсуждаем детали, подгадываем с отпусками, копим деньги и готовим технику. Родные и близкие относятся к нашему занятию с пониманием, ждут нас из далеких мест. Правда, есть у нас и пара, которая ездит вместе, – рассказывает участник экспедиций. – Такие путешествия – проверка того, на что способен коллектив. Человек оказывается в дикой природе, где нет никого, кроме твоих соратников. С начала экспедиции и до возвращения домой мы все время находимся в движении. Идем колонной, связь поддерживаем по рации. Если один застрял или остановился из-за технических проблем, помо-

гаем. И дальше двигаемся вперед. Когда встаем на ночлег, опять же, многое зависит от личных качеств членов экспедиции. Ведь после «трудового» дня нужно еще готовить, заниматься возникшими неисправностями», – поделился Евгений Кугаевский.

Конечно, участникам экспедиций нужны и спокойствие, и выносливость. Так, например, ранее путешественники проехали по дорогам, которыми ездили золотоискатели. А это затопленные колеи от гусеничной техники – около полуметра воды снаружи, вода в салоне. И так экстремалам приходилось выживать в течение нескольких дней – утром проснулись, и снова весь день продвигаться вперед. Зачастую дороги не существовало вообще. В зависимости от дорожных условий на определенных участках пути туристы могли проезжать за день всего по два километра. А вытаскивать застрявшие автомобили приходилось общими силами, исправлять поломки по колено в грязи, а случалось, что в полевых условиях снимали и автоматические коробки передач.

Конечно, устают и люди, и техника. Машины возвращаются из экспедиции помятые, поцарапанные, с битыми стеклами. Зато путешественники еще ни разу еще не переворачивались, хотя иногда бывали на грани, но все же успевали спастись друг друга.

«При этом морально надо быть готовым и к такому варианту, что окончательно вышедшую из строя машину невозможно будет эвакуировать. Сломавшийся джип, который весит больше двух тонн... Проще снять с него все навесное оборудование и забыть. Но такого, к счастью, не было. Мы во всем надеемся на себя. Приходится быть готовыми к любым неожиданностям. В том числе, со стороны здоровья членов экспедиции. В команде нет профессиональных врачей, но



зато есть огромные аптечки», — поделился Евгений.

Что касается быта в пути, то он крайне прост: в машине два передних сидения — «пилота» и «штурмана», а сзади спальник — конструкция с лежаками, обитыми кожзамом. Под спальником — багаж: масло, запас воды и многое другое. На крыше джипа, как правило, расположен багажник — очень полезная вещь в дальнем путешествии, даже несмотря на то, что груз на нем нарушает центровку. У каждого участника экспедиций имеется основной набор оборудования: спальники, инструменты, лопаты, пилы и топоры. А иногда и запчасти. Особенно, если автомобиль отечественный.

О прицепах, естественно, речи быть не может! Лишь один раз члены экспедиции использовали их — довести «грязевую» резину до выхода на бездорожье по асфальту и там переобуться. Но на обратном пути, после долой борьбы с природой, грязью и бездорожьем, сил снимать «внедорожную обувь» и одевать обычные колеса практически не остается.

«Времени на охоту и рыбалку не остается. К тому же, как правило, мы находимся на территории заповедников. С собой — консервы, котелок, ничего скоропортящегося. Небольшой запас — литров двадцать — воды имеется в каждой машине. Больше и не надо, так как по пути есть чистейшие горные речки. Воду с ледников можно смело пить. Конечно, приходится брать с собой и запас топлива. Вообще, канистры — вещь ненадежная. Куда надежнее дополнительный топливный бак. Как бы ты ни закрывал канистру, в салоне неизбежен невыветриваемый запах соляры, а ведь нужно как-то спать, отдыхать в машине. Можно их возить на крыше, но тогда высок центр тяжести — при кренах даже лишние 50 килограммов на крыше могут сыграть плачевную роль. Поэтому канистры с запасом топлива стараемся оставлять в лесу —

забываем в GPS координаты, на обратном пути находим и заправляемся. Бывали случаи, что медведи находили и прокусывали спрятанные емкости. Не очень-то приятная ситуация, если до следующей канистры сотня километров», — добавил Евгений Кугаевский.

Внедорожный туризм не заключается в одном лишь преодолении бездорожья, проверке себя, своих сил. Это настоящие путешествия. Не по заранее проложенным и укатанным тысячами колес и ног маршрутам. Это возможность увидеть снег в горах посреди лета, набрать воды из чистейших горных рек, а главное — побывать в таких точках на карте, о которых мало кто слышал.

Что сказать в завершение нашего рассказа? Туризм бывает разным. Для кого-то это сон под гул турбин авиалайнера, а потом уютный номер, накрытый стол и «типовой» отдых на курорте: экскурсии, пляж, а потом на память — магнитики...

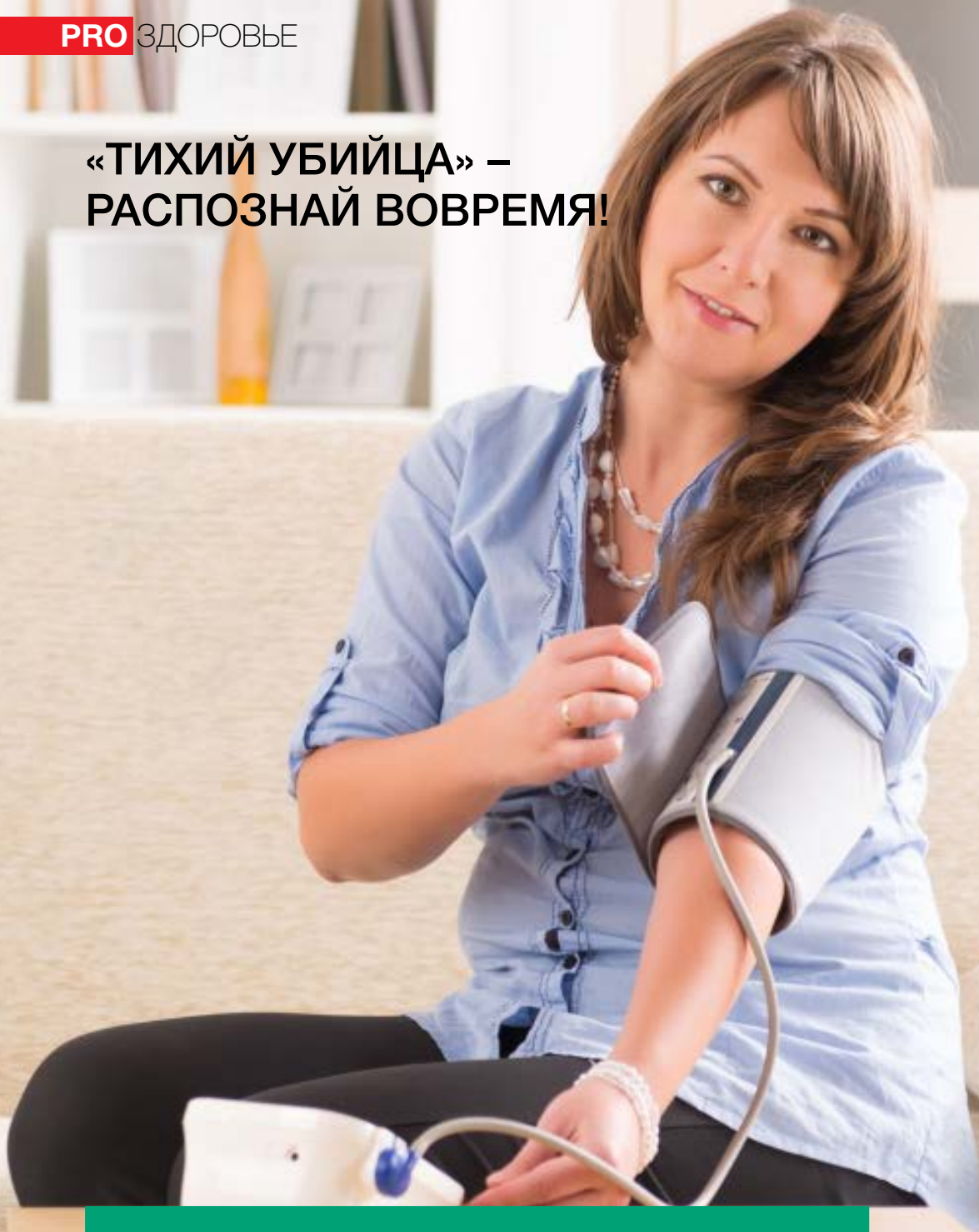
Но есть среди нас и те, кому не хватает в таком вот комфортабельном и распланированном отдыхе настоящих впечатлений. Эти люди, готовые физически и морально выкладываться, отдыхая. Чтобы за несколько недель отпуска полностью отключиться от обыденности, совершить что-то, о чем можно будет вспоминать с гордостью: «Смогли! Получилось!». Сделать что-то настоящее. И, может быть, преодолеть на первый взгляд непреодолимое.

В дальнейшем у членов клуба «Югра 4x4» — множество планов. Они задумываются о горе Народной, Приполярном Урале. Это как раз тот случай, когда слоган «Дороги хватит на всех!» как никогда справедлив.

Илья Юрукин



## «ТИХИЙ УБИЙЦА» – РАСПОЗНАЙ ВОВРЕМЯ!



*Одно из самых распространенных заболеваний в России и в других экономически развитых странах – артериальная гипертония. Это серьезное заболевание, при котором артериальное давление, то есть сила давления крови на стенку сосуда, постоянно повышено.*



При отсутствии надлежащего лечения вместе с гипертонией человек рискует получить целый комплекс тяжелых осложнений. Она нередко влечет за собой развитие ишемической болезни сердца и является основной причиной возникновения сосудистых заболеваний мозга, в том числе инсульта. Кроме того, на фоне гипертонии может развиваться почечная недостаточность, произойти кровоизлияния на глазном дне и атрофия зрительного нерва.

Эта болезнь коварна тем, что все сопутствующие сосудистые катастрофы могут обрушиться на человека внезапно, через много лет после появления стойкого повышения давления. Масса людей долгое время даже не подозревает о наличии у себя «незаметной» болез-

ни: у них нормальное самочувствие, а тревожные симптомы отсутствуют. К примеру, в нашей стране меньше половины населения, имеющего гипертонию, знает о своем заболевании.

Самый верный способ вовремя распознать «тихого убийцу» – это измерить артериальное давление трижды с интервалом в 2–3 минуты, итогом считая результаты третьего измерения. Однако есть и косвенные признаки, в случае регулярного повторения могущие послужить сигналом риска развития гипертонии: головные боли, головокружение, утомляемость, «мушки» перед глазами, тошнота, сильное сердцебиение. Если замечены подобные симптомы, нужно незамедлительно обратиться к терапевту.

**Факторы риска развития этого заболевания разделяются на неуправляемые и те, которые напрямую зависят от вашего образа жизни и привычек и поэтому могут быть устранены. К первым относятся наследственность и возраст: для мужчин старше 55 лет, для женщин – 65 лет. Но заболевания можно избежать и в старшем возрасте, и даже если есть наследственная предрасположенность к артериальной гипертонии. Для этого нужно управлять теми факторами риска ее возникновения, которые зависят от вас:**

1. Если есть лишний вес, необходимо избавиться от него, ведь каждый лишний килограмм добавляет в среднем 1–2 мм рт. ст. Наиболее опасны избыточные жировые отложения в области груди и живота (объем талии не должен превышать у мужчин 102 см, у женщин – 88 см). Сбросив даже пять килограммов, можно заметно улучшить показатели артериального давления, уровня холестерина и сахара в крови.

2. Больше физической активности. В современном мире работа в основном связана с напряжением нашей нервной системы, в то время как скелет, мускулатура и миокард ослабляются от бездействия – сидения на рабочем месте. Из-за малоподвижности в организме нарушается усвоение углеводов, накапливается холестерин, жирные кислоты, лишний жир. Всё это приводит к закупорке сосу-

дов и затрудняет движение крови по артериям.

Не обязательно постоянно ходить в тренажерные залы, достаточно того, что вы будете меньше пользоваться лифтом, автомобилем, больше ходить пешком «бодрым шагом», и со временем способность организма самостоятельно избавляться от холестерина повысится, мышцы будут в тонусе, а ненужные килограммы «сгорят».

3. Питаться рационально, не есть перед сном. Главное правило – поступление калорий в организм не должно значительно превышать количество, необходимое для нормальной жизни и работы. Исключите излишнее употребление соленой и жирной пищи, чтобы уменьшить отложение холестерина в стенки артерий.

4. Проводить профилактику заболевания сахарным диабетом. У людей, больных диабетом, частота гипертонической болезни достигает до 30%.

5. Не курить и не употреблять алкоголь. Это одни из главных факторов развития сердечно-сосудистых заболеваний.

6. Учится правильно преодолевать стресс – эмоционально-психическое напряжение провоцирует скачки артериального давления. В сложных ситуациях займитесь релаксацией, йогой, находите время для прогулок с друзьями, общайтесь с близкими и интересными людьми.

Как видно, факторов риска заполнить неприятнейшее заболевание, не зависящих от нас, всего два. Зато сколько полезного мы самостоятельно можем сделать для того, чтобы оградить себя от недуга! Важно помнить, что успешное лечение артериальной гипертонии зависит от правильных привычек пациента даже в большей степени, чем от лекарств, назначенный прием которых все же следует строго соблюдать. А человека, придерживающегося принципов активной и здо-

ровой жизни с юности, гипертония и вовсе не коснется.

Измеряйте свое артериальное давление даже при отсутствии жалоб и в хорошем самочувствии, и будьте здоровы!

О. Г. Лещенко,  
заведующий кабинетом медицинской профилактики  
Мегионской городской больницы № 1

# СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА – ПОЛЬЗА, ТЕХНИКА, ПРАВИЛА



*Скандинавская ходьба – это современный вид оздоровительных упражнений, который представляет собой не что иное, как ходьбу с палками. Сегодня это один из самых популярных видов фитнеса в Европе.*

Основоположниками скандинавской ходьбы считают финских лыжников, которые в начале 70-х годов прошлого века стали использовать в своих летних тренировках имитационные упражнения, а также бег и ходьбу с палками. После финнов использовать палки летом начали шведские и норвежские лыжники. Затем «новые веяния» подхватили другие европейские страны. И поскольку пришло новое упражнение из скандинавских стран, то называть его стали скандинавской ходьбой. Со временем бег и ходьбу с палками начали использовать не только профессиональные лыжники, но и просто любители активного отдыха и здорового образа жизни.

И сегодня по всей Европе и в России вы можете встретить сотни людей, бодро шагающих с палками в руках по

специально отведенным трассам, городским паркам и просто пешеходным дорожкам. С каждым годом число поклонников растет, а также расширяется география. Количество занимающихся: в мире – более 12 млн человек, а в России – около 1 млн.

## **ЧЕМ ЖЕ ОБЪЯСНЯЕТСЯ ПОПУЛЯРНОСТЬ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ?**

Прежде всего, это отличное аэробное упражнение, которое стимулирует деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Кроме того, благодаря активному отталкиванию палками, в работу вовлекаются не только мышцы нижних конечностей, но еще мышцы туловища и рук.

При этом благодаря дополнительной опоре на палки снижается нагрузка на суставы и позвоночник. Поэтому скандинавская ходьба доступна даже людям не очень подготовленным в физическом плане, а также имеющим избыточный вес, и ослабленным после болезней.

Добавьте сюда еще естественную технику движений и возможность заниматься практически в любом месте, и вы получите очевидный ответ: секретом популярности скандинавской ходьбы являются:

- выраженный оздоровительный эффект;
- простота в освоении;
- доступность мест для занятий.

### ЭКИПИРОВКА

Скандинавская ходьба не предъявляет каких-то особых требований к месту занятий и экипировке. Одежда должна быть удобной, не стеснять движений и позволять телу дышать. Кроссовки должны быть на упругой устойчивой подошве и не фиксировать голеностопный сустав. Единственное, на что следует обратить особое внимание – это палки.

В продаже есть специальные палки, но можно пользоваться и обычными лыжными палками. Подбирая палки, нужно учитывать следующие моменты.

Длина палок. Легко рассчитывается = рост человека  $\times 0,7$ . Но проще руководствоваться простым практическим советом: когда возьмете в руки палки и поставите их перед собой на уровне носков, то руки в локтевом суставе должны согнуться под углом, близким к 90 градусам.

Материал, из которого сделаны палки. Существенно влияет на их качество и цену. Лучший вариант – это палки из современных композитных материалов на основе стекловолокна и карбона, они сочетают в себе легкость, высокую прочность и отлично гасят вибрацию. Средняя цена от 1,5 до 3 тысяч рублей.

Наконечник. Специальные палки для скандинавской ходьбы имеют металлический наконечник – для ходьбы по грунтовому покрытию, снегу, а для ходьбы по асфальту и другому твердому покрытию используют резиновые насадки.

### ПРАВИЛА СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ

Освоить эту ходьбу достаточно просто, достаточно соблюдать некоторые правила.

Во время занятий необходимо держать спину прямо и не наклоняться вперед.



Движения напоминают бег на лыжах: правая рука и левая нога движутся одновременно, а затем так же — левая рука и правая нога. Важна асимметричность. Согласованность действий рук и ног стимулирует нервную систему, а это особенно важно в пожилом возрасте.

Также можно чередовать основной шаг с дополнительными движениями: широким шагом, чередованием ходьбы с прыжками и бегом, одновременно движение правой палки и правой ноги, левой палки и левой ноги.

Сжимайте кисть, когда рука идет вперед, и разжимайте при движении назад.

Сначала ногу ставьте на пятку, затем на носок.

Держите палки ближе к корпусу, не разносите их по сторонам.

Темп должен быть размеренным, вы не должны задыхаться. Себя легко проверить: нужно произнести 5 слов подряд.

Первые занятия не должны превышать 20–25 минут, постепенно увеличивайте продолжительность занятий на 5 минут с каждым занятием.

Для поддержания формы достаточно заниматься 3 раза в неделю, а для похудения — ежедневно.

Не следует принимать пищу ранее, чем за 1,5–2 часа до начала занятий.

Перед началом ходьбы нужно сделать небольшую разминку, состоящую из динамических упражнений, которые помогут разогреть суставы и активизировать кровообращение.

А закончить занятие следует упражнениями на растягивание передней и задней поверхности бедра, а также икроножных мышц.

## ПОЛЬЗА

Сжигает до 46% больше калорий, чем обычная ходьба. Уменьшает при ходьбе давление на колени и позвоночник.

Улучшает работу сердца и легких, увеличивает пульс на 10–15 ударов в минуту по сравнению с обычной ходьбой.

Корректирует нарушения осанки, снимает напряжение с мышц шейно-плечевого пояса, уменьшает болевые ощущения.

Улучшает чувство равновесия и координацию.

Эффективное занятие для спортсменов, которым необходима постоянная тренировка сердечно-сосудистой системы и выносливости.

Возвращает к полноценной жизни людей с проблемами опорно-двигательного аппарата.

Прекрасное средство для профилактики остеопороза (что особенно важно для женщин).

## АБСОЛЮТНЫЕ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ:

- Острый инфаркта миокарда.
- Прогрессирующая гипертония.
- Расслаивающая аневризма аорты.
- Выраженные нарушения сердечного ритма.
- Выраженный аортальный стеноз.
- Острый тромбофлебит.
- Острые инфекционные заболевания.
- Диастолическое АД более 115 мм рт. ст.

## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ЗАНЯТИЙ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБОЙ С ПОЖИЛЫМИ

Как считают многие специалисты, одним из самых сильных факторов, влияющих на установки и поведение человека в пожилом возрасте, является то, что он может уйти из активной общественной жизни, как социальной, так и семейной. Многие пожилые люди страдают от одиночества.

Одним из эффективных способов решения данной проблемы могут стать групповые занятия скандинавской ходьбой. Пожилые люди, регулярно занимающиеся скандинавской ходьбой, в процессе занятий могут наладить новые дружеские отношения и знакомства, будучи более активны физически, они становятся более активны и в социальном плане, а значит, с меньшей вероятностью подвержены исключению из жизни общества.

Регулярная ходьба с палками в группе с инструктором или просто со знакомыми и друзьями помогает старшим людям преодолеть чувство одиночества. Скандинавская ходьба и физически активный образ жизни позволяют поддерживать функциональную самостоятельность и оптимизировать активное участие в общественной жизни.

В норме, человек должен проходить в день примерно 10 тыс. шагов. Это еще древние китайцы говорили, но в то время это вообще было нормой. Сейчас же у многих из нас даже за неделю наберется не более 5 тыс. шагов.

А. В. Столярова,  
заведующая отделением спортивной медицины  
Клинического врачебно-физкультурного диспансера

# ПРОВЕРЬТЕ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ – ПРОЙДИТЕ ДИСПАНСЕРИЗАЦИЮ

---



Прикрепиться к поликлинике или прийти в поликлинику по месту прописки



Взять информацию в регистратуре



Получить консультацию в кабинете доврачебного контроля



Пройти необходимые обследования



Получить консультацию терапевта и, если выявлена необходимость, пройти обследование

Диспансеризация проходит один раз  
в три года начиная с **21** года



# ВЫБИРАЕМ ЗДОРОВУЮ ЖИЗНЬ!

**PRO** ЗДОРОВЬЕ

---

ВЫПУСК №2. 2015

