

PRO ЗДОРОВЬЕ

ВЫПУСК № 2. 2016

СОВЕТ ВРАЧА:
БОРЕМСЯ С АЛЛЕРГИЕЙ
ПРАВИЛЬНО

БЕЗОПАСНОСТЬ:

РЯД ПРОСТЫХ ПРАВИЛ
ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ,
КОТОРЫЕ ДОЛЖЕН ЗНАТЬ
КАЖДЫЙ

ТАТЬЯНА БРИГИДА:

ПУТЕШЕСТВИЕ В
НЕИЗВЕДАННОЕ

16+

СОДЕРЖАНИЕ:

- | | |
|----|------------------|
| 2 | Это интересно |
| 5 | Главная тема |
| 9 | Секреты здоровья |
| 12 | Ты можешь! |
| 15 | Образ жизни |
| 17 | Совет врача |
| 20 | Безопасность |
| 22 | Вкусно и полезно |
| 25 | Хобби |
| 28 | Цветы жизни |
| 32 | Проверь себя |
| 33 | Инфографика |

Учредитель
БУ ХМАО-Югры
«Центр медицинской
профилактики»

Выпускающий редактор
Варвара Скидан

Над номером работали:
Илья Юрукин
Варвара Скидан
Виктория Кабирова

Адрес редакции:
628012, г. Ханты-Мансийск,
ул. Карла Маркса, 34

Контактный телефон:
8 (3467) 318-466, доб. 216

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 письменного разрешения учредителя.

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

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Снова ты держишь в своих руках профилактический журнал «PRO Здоровье». Очень надеемся, что он будет полезен тебе как и все предыдущие номера, и ты узнаешь для себя много нового.

Весна в этом году ранняя, поэтому многие уже вдоволь насладились теплыми деньками, и организм отошел от зимней спячки. Кто-то просто стал чаще гулять на свежем воздухе, кто-то возобновил свои пробежки и велопоездки, а кто-то выкатил из гаража своего железного коня, который верно ждал всю зиму своего часа. В этом номере мы хотим вас познакомить с байкером Вячеславом Цибиным. Мотоспорт требует большего внимания, сосредоточенности и чувства ответственности, как за себя так и за других участников дорожного движения.

Близится купальный сезон, немногие задумываются о простых правилах безопасности на воде и на прибрежной зоне, а учитывая, что в Ханты-Мансийске нет оборудованного пляжа: со спасателями, раздевалками и прочими удобствами, многие будут выбирать места у водоемов наобум. Наш корреспондент Илья подготовил для вас полезную информацию о том, как правильно и безопасно отдохнуть у воды.

Традиционно многие девушки в преддверии лета начинают приводить фигуру в порядок. Запасы, которые грели всю зиму, становятся ненавистными, и хочется поскорее от них избавиться. Самый лучший способ – это научиться правильно и рационально питаться, выработав в себе правильные пищевые привычки, при соблюдении которых ваша фигура круглый год будет в отличной форме. Конечно же, если не пренебрегать физической активностью. Об этом читайте в рубрике «Вкусно и полезно».

Рубрика «Цветы жизни» в лице психолога Ханты-Мансийского психоневрологического диспансера Ольги Шарыповой поведает родителям, как внести понимание в их отношения с детьми. Зачастую причиной возникновения сложностей у ребенка являются отношения, которые складываются у него в семье, поэтому при обращении за консультацией к психологу очень важно участие всей семьи, ведь работа должна проводиться со всеми ее членами.

Следите за новыми выпусками нашего журнала, проводите летнее время с пользой и берегите свое здоровье!

**С наилучшими пожеланиями,
редакция журнала «PRO Здоровье»**

ТРЕНИРОВКИ УКРЕПЛЯЮТ НЕ ТОЛЬКО МЫШЦЫ, НО И НЕРВЫ

Почему физическая активность помогает бороться со стрессом, выяснили ученые из нескольких американских университетов. Оказывается, она воздействует на нервную систему на клеточном уровне, делая нейроны более устойчивыми к напряжению.

В эксперименте, предварительные результаты которого исследователи озвучили на годовом собра-

нии Американского общества неврологии в Чикаго, участвовали две группы подопытных крыс.

Одна группа ежедневно совершала аэробные тренировки – бегала. А вторая жила размеренной крысиной жизнью, исключая тренировки. Потом всех животных заставили поплавать в холодной воде, которая грызунам очень не нравится. После окончания эксперимента ученые исследовали мозг крыс и выяснили, что стресс от пребывания в холодной воде активизировал специальные нейроны в мозге животных.

Правда, исследователи говорят, что антистрессовый эффект от физической активности наступит далеко не сразу. У крыс эффект проявлялся в период с третьей по шестую неделю эксперимента. Да и польза от длительных аэробных тренировок очевидна: они укрепят не только нервную систему, но и сделают выносливей весь организм.

Источник: takzdorovo.ru



ДОЛГО СПАТЬ ДНЕМ ОДНОЗНАЧНО ВРЕДНО

Ученые давно говорят о том, что дневной сон повышает риск метаболических расстройств. Но это правда лишь отчасти. Комментирует Томохиде Ямада, сотрудник Университета Токио: «Был проведен анализ 21 исследования, включавшего данные 307237 добровольцев. И он выявил однозначную связь между продолжительным дневным сном, а также дневной сонливостью и большей распространенностью болезней сердца и диабета 2 типа».

Итак, чем больше вы спите, тем выше риск метаболического синдрома, пишет The Times of India. В принципе, риск резко возрастает после 40 минут, затрачиваемых на сон. Если человек спит 90 минут, то вероятность развития метаболического синдрома увеличивается на 50%. Аналогичная зависимость наблюдается и в отношении ощущения сильной усталости днем.

Интересно, что отмечалось незначительное снижение риска метаболических расстройств, если человек спал

менее 30 минут. Ямада подчеркивает: сон критически важен для здоровья. Впрочем, как здоровый рацион и физическая активность. Непродолжительный сон, допускаемый днем, может позитивно сказаться на здоровье. Однако специалисты до сих пор не знают, за счет чего производится позитивный эффект и насколько он силен.



НА ГОТОВЫХ ЗАВТРАКАХ ЧЕМПИОНА НЕ ВЫРАСТИШЬ



Источник: Meddaily.ru

Дети, любящие готовые завтраки, рискуют вместо здорового роста получить лишний вес. Эти продукты, выпускаемые специально для ребятишек, содержат слишком много сахара и мало клетчатки, утверждают

американские ученые.

По данным исследователей из Йельского университета, в готовых завтраках и хлопьях, которые позиционируются как детская еда, на 85 процентов больше сахара, на 65 меньше клетчатки и на 60 процентов больше натрия, чем в аналогичных продуктах для взрослых.

Но самое интересное то, что дети одинаково высоко оценили вкусовые качества и сладких, и несладких продуктов. А это значит, что малыши становятся жертвами не только рекламы сладких и бесполезных готовых завтраков, но и предрассудков своих родителей. Которые считают, что готовые завтраки без сахара ребенок есть не будет.

Источник: takzdorovo.ru

СМАРТФОНЫ «ВЫСАСЫВАЮТ» У ЛЮДЕЙ СИЛЫ

Корейские ученые, проведя ряд исследований, пришли к выводу, что смартфоны забирают у работников силы. В частности, специалисты выяснили, что те люди, которые во время обеденного перерыва использовали телефоны, уставали намного сильнее, чем прогуливающиеся или общающиеся коллеги.

Группа корейских ученых выяснила, что работники на предприятиях теряют много сил, используя смартфоны во время перерыва. Именно такие люди сильнее всего жаловались на эмоциональное выгорание и физическую усталость к концу рабочего дня. Те люди, которые во время перерыва просто общались или гуляли, ничего подобного не испытывали.

Чтобы доказать свою теорию, ученые провели опрос среди населения, в котором участвовало 425 женщин и мужчин. Все участники работали в той или иной сфере, они проходили через ряд вопросов, связанных с рабочим процессом и отдыхом во время перерыва.

Оказалось, что смартфоны, в которые играют рабочие, не дают человеку полноценно отдохнуть. Согласно мнению исследователей, человек попросту тратит силы во время перерыва на многозадачность использования смартфона



– проверку почты, общение через социальные сети, поиск информации, игры. К тому же, телефоны дают чисто физические нагрузки на шею, плечи и глаза.

Источник: Medlinks.ru

ПОХУДЕТЬ БЕЗ ГРАМОТНОГО РЕЖИМА СНА НЕЛЬЗЯ



Если вы решили сбросить вес, помните: успех гарантирован только в том случае, если будете достаточно спать. Как передает The Sun Daily, многие диетологи не учитывают количество часов сна в жизни пациентов. А это неправильно, ведь недосып повышает риск ожирения. Происходит это хотя бы из-за банальной усталости – снижается уровень физической активности, организм ищет жирную или углеводистую пищу для восполнения сил.

Ученые советуют ложиться спать, как только «напала» зевота. Нет ничего страшного в том, чтобы отойти ко сну в 22:00. Притом, некоторым от природы нужно больше спать (это определено генами). Поэтому если вам хватает



пять часов, чтобы выспаться, не стоит валяться в постели дольше. Отдельный вопрос – освещенность. Пребывание в помещениях с плохим светом или с лампами дневного света нарушает регуляцию мелатонина – гормона сна.

В выходные стоит вставать в обычное для вас время. Лучше днем поспать 20 минут, чем ломать режим. Конечно, вечером не рекомендуется потреблять продукты с кофеином (кофе, чай, энергетики, содовая, шоколад). Кофеин стимулирует нервную систему и изменяет активность мелатонина и аденозина – двух нейротрансмиттеров, важных для сна.

А еще на сон влияет рацион. Получается замкнутый круг. Было доказано: активное потребление жиров, сахаров замедляет пищеварение и повышает температуру тела. Между тем, для глубокого сна требуется снижение температуры. В свою очередь, алкоголь изначально вызывает сонливость, однако при переходе к фазе глубокого сна возможно возникновение проблем. Спиртное не дает выделяться адреналину, нарушает активность триптофана и серотонина, необходимых для регулирования сна.

Источник: Medlinks.ru

ПУТЕШЕСТВИЕ В НЕИЗВЕДАННОЕ: ГЛАВНОЕ – РЕШИТЬСЯ!



Человеку, ведущему активный образ жизни, как правило, не чужда романтика путешествий. Особенно, если он по натуре – турист. Позволить себе настоящее приключение, отправившись на другой конец света, что может быть лучше?

Сегодня мы предлагаем по-настоящему мотивирующий рассказ жительницы Ханты-Мансийска, воспитателя детского сада Татьяны Бригиды. О решении посетить «край света». И о том, как это произошло. Мотивирующий, потому что сделать подобное хотя бы раз в жизни может большинство из нас, но не каждый решится.

Дело даже не в финансах – ведь многие откладывают, берут льготный отпуск и ездят в отпуск на море, в курортные города. Просто – убедить себя, что ты можешь сказать «нет!» - привычным курортам, отелям, где все включено, заранее запланированной программе отпуска, где каждый шаг предопределен – совсем не легко.

«Решившись впервые самостоятельно поехать за границу, я долго не могла решить куда отправиться, – рассказывает Татьяна. Большого опыта заграничного туризма у меня, как такового, не было. Но, как-то гуляя по просторам интернета в поисках места для отдыха, я наткнулась на красивое название – Новая Зеландия. Что за страна такая? Стала про нее читать, смотреть фото, лазить на форумах... И тут меня затащило! Я подумала: «А почему, собственно говоря, нет!?». Почему бы в свое первое самостоятельное путешествие не поехать на край света? Сказано-сделано!

Я решила, раз уж позволяет отпуск, то смысла ехать так далеко на пару недель совсем нет, а вот на месяц – самое оно. Для меня, один из прекрасных и волнующих моменты в путешествии, это его организация. Выбор билетов, маршрута, поиск мест ночлега. При подготовке хорошо помогают форумы. Там люди могут дать хорошие советы, основываясь на собственном опыте.

Если уж еду в другое место, то не планирую находиться в одной точке. Изучаю, что интересного там можно посмотреть, где побывать. То, что заинтересовало, отмечаю

и строю маршрут передвижения. У меня даже не возникло сомнения, что я буду ездить по Зеландии, а не жить в одном отеле одного населенного пункта.

И вот, долгий перелет позади и настал долгожданный момент – с трапа самолета на новозеландскую землю. Если честно, я хотела прыгать и смеяться от того, что я действительно здесь и это не сон. Так началось мое большое путешествие по Новой Зеландии. Конечно, я слухавлю, если скажу, что совсем не боялась и не волновалась, это будет не правдой. Во мне присутствовал естественный страх, не туда приехать, не понять, что мне говорят и быть не понятой, не найти свой хостел, заблудиться, но! Все эти страхи улечиваются, когда ты окунаешься в эту страну с головой, люди просто бесподобны! Я побывала в 8 городах страны, заповеднике и национальном парке, на трех островах, матче по регби с участием новозеландской команды, передвигалась по стране на автобусах, поезде, самолете, машине и даже в доме на колесах пришлось.

Конечно, в пути я попадала в несколько курьезных ситуаций. Один раз не в том месте перешла дорогу,

ЕСЛИ УЖЕ ЕДУ В ДРУГОЕ МЕСТО, ТО НЕ ПЛАНИРУЮ НАХОДИТЬСЯ В ОДНОЙ ТОЧКЕ. ИЗУЧАЮ, ЧТО ИНТЕРЕСНОГО ТАМ МОЖНО ПОСМОТРЕТЬ, ГДЕ ПОБЫВАТЬ.



оказавшись в местной полиции, а в другой – не правильно поняв мужчину, которых хотел мне помочь. Вместо нужного мне города я оказалась на ферме с таким же названием – водитель подумал, что мне зачем-то нужно на ферму. Но радушная семья этого человека приютила меня на ночь. А на утро новые знакомые отвезли меня в город.

Вообще, люди отзывчивы – помогут, подскажут, расскажут, карту нарисуют, на пальцах объяснят если надо. Даже могут подойти и спросить – не нужна ли помощь.

Это удивительная страна. Очень многое я узнала именно из общения с местными жителями. Это очень открытые, позитивные люди. Сами себя они называют киви, что помешаны на спорте, что рано встают. И то, что только в Новой Зеландии есть ракушки «пауа». Они выделяются среди других ракушек необычайно яркими переливами перламутра. Просто неземной красоты, их можно найти просто на пляже, но вывозить нельзя...

На территории страны я перемещалась на общественном транспорте, междугородних автобусах. Кстати, в междугородних автобусах Новой Зеландии распыляют легкий аромат ментола для того, чтобы пассажиров не укачало.

Одно из ярких впечатлений это гуляния по поводу победы местной команды по регби – «all blacks». Я впервые увидела соревнования по регби – эмоции зашкаливали, хоть я и мало понимала, что происходит на поле. Но когда меня затащили еще и на массовое празднество я, вспомнив наших фанатов футбола (только они на ум пришли в тот момент), испугалась! Но, как же я была удивлена, когда люди несколько часов просто танцевали, пели, обнимались. Все были



на одной волне позитива и ни грамма агрессии или злости, это было поразительно. Действительно – удивительная страна, удивительные люди, я безусловно оставила там частичку своего сердца. Именно после этого путешествия, пусть и не идеального, я поняла, что путешествовать самостоятельно не страшно

и не опасно, если не пренебрегать элементарными правилами безопасности и быть открытым для окружающих! Рискните и, может быть, ваша жизнь изменится...

Илья Юрукин

ПУТЕШЕСТВОВАТЬ САМОСТОЯТЕЛЬНО НЕ СТРАШНО И НЕ ОПАСНО. РИСКНИТЕ И, МОЖЕТ БЫТЬ, ВАША ЖИЗНЬ ИЗМЕНИТСЯ...



КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ ЗУБОВ

Здоровые зубы – это признак благополучия и достатка. Существует несколько простых и полезных советов, которые помогут сохранить зубы на всю жизнь.

СОВЕТ ПЕРВЫЙ

Соблюдение личной гигиены полости рта:

минимальный набор для проведения гигиены полости рта включает 5 предметов – это зубная щетка, зубная паста, зубная нить (или флосс), ополаскиватель для полости рта и щетка для языка.

Зубная щетка – удаляет мягкий зубной налет с поверхности зуба. Она должна быть только индивидуальная. Бывают разные по жесткости: мягкие, средней жесткости и жесткие. Чаще используют средней жесткости. Сейчас существуют электрические и

ультразвуковые зубные щетки.



Зубные пасты – почти все содержат микроэлементы, и называются лечебно-профилактические, обладают противокариозным эффектом (с различным содержанием фтора). Зубные пасты могут быть утренние и вечерние.

Зубная нить – очищает межзубные промежутки или контактные поверхности зуба. Желательно применять после каждого приема пищи. При широких межзубных

промежутках эффективнее использовать межзубные ершики.

Ополаскиватели – являются дополнительным средством, обладает антибактериальным и минералоформирующим действием.

Щетка для языка – очищает спинку языка от мягкого налета.

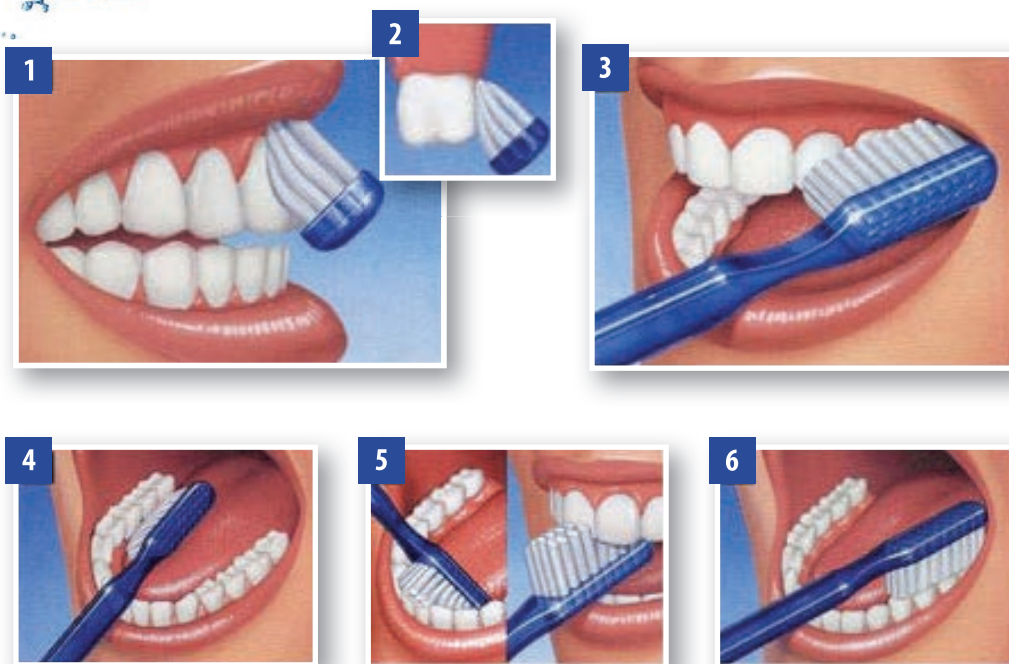


СОВЕТ ВТОРОЙ

Правильное питание. Здоровье зубов и десен заключается не только в уходе за ними, но и в правильном питании. Рекомендуется соблюдать режим питания, меньше употреблять сладкой пищи, сладкого питья и газированных напитков (углекислый газ разрушает эмаль зубов).

Больше употреблять свежих фруктов и овощей. Эти продукты усиливают слюноотделение, что помогает защитить зубы от кариеса. Дело в том, что слюна «вымывает» застрявшие остатки более твердой пищи, а также нейтрализует действие вредных кислот.

Самые полезные фрукты и овощи для зубов – груши, яблоки, морковь и свекла. В их составе присутствует много клетчатки, которая «работает» словно зубная щетка, очищая полость рта от кусочков еды. Чтобы максимально избежать проблем, необходимо включить в рацион обогащенные следующими элементами продукты:



ЗУБЫ ЧИСТЯТ 2 РАЗА В ДЕНЬ, УТРОМ ПОСЛЕ ЗАВТРАКА, ВЕЧЕРОМ ПЕРЕД СНОМ, САМ ПРОЦЕСС НЕ МЕНЕЕ 3-Х МИНУТ



Кальций

Главный защитник зубов от повреждений. При его недостатке в организме зубы начинают крошиться и стачиваться. Основной источник кальция – молочные продукты, кунжут и брокколи.

Фосфор

Данный элемент помогает укрепить зубную эмаль, а также отвечает за рациональное распределение кальция в организме. Фосфор содержится в рыбе, морепродуктах, говядине и яйцах.

Железо

Недостаток этого полезного элемента приводит к возникновению кровоточивости десен и развитию пародонтоза. Избежать неприятных последствий помогут такие продукты как гречневая крупа, яблоки, красное мясо и печень.

СОВЕТ ТРЕТИЙ

Следите за своим здоровьем здоровое питание, свежий воздух, регулярное питье, прием витаминных комплексов.

СОВЕТ ЧЕТВЕРТЫЙ

Посещайте регулярно стоматолога. Выбор гигиенических средств для себя лучше обсудить со своим стоматологом. Обязательно нужно 2 раза в год приходиться на профилактические осмотры к стоматологу, а также проводить профессиональную гигиену полости рта.

Врач-стоматолог высшей категории Дмитриева Н.Л.
БУ «Клинический врачбно-физкультурный диспансер»
г. Ханты-Мансийск

Фтор

Без него эмаль не смогла бы противостоять разрушающей кислоте. Незаменимый элемент содержится в красной рыбе, орехах и черном чае.

Витамины А, С, В6, В12, D

Данные группы витаминов защищают десны и помогают организму лучше усваивать кальций и фтор. Их недостаток приводит к возникновению налета, образованию зубных камней, а также более серьезных заболеваниям – пародонтозу и кариесу. Грибы, рыба, картофель, цветная капуста, шпинат, цитрусы, томат и морковь – не полный, но основной список продуктов, богатых этими витаминами.





МИР БЕЗ ГРАНИЦ, ЖИЗНЬ БЕЗ ОГРАНИЧЕНИЙ

На протяжении нескольких лет наш журнал знакомит вас с людьми, которые, не смотря на загруженность на работе, домашние хлопоты и многие другие повседневные дела, находят время на свое здоровье – занимаются спортом, активно проводят время всей семьей, заботятся о своем будущем без серьезных проблем со здоровьем. Такие люди – пример для многих.

В нашей новой рубрике «Ты можешь!» мы будем рассказывать вам истории из жизни людей с ограниченными возможностями, которые, не смотря на свои повседневные дела и, прежде всего, особенности своего организма, продолжают заниматься спортом, не перестают быть физически активными, и становятся гордостью для себя, нас – жителей округа, и всей страны. А таким особенным людям развиваться в спорте и поддерживать свое физическое состояние помогают специалисты Центра адаптивного спорта Югры.

Для начала хотелось бы рассказать о самом Центре, о правилах, которые существуют в этом «мире», и какую помощь могут получить люди с ограниченными возможностями, придя в Центр адаптивного спорта Югры.

У каждого дела есть своя цель. Одна из основных целей Центра – создание необходимых условий для развития спорта инвалидов в автономном округе.

«Поверив в себя, ты перестанешь быть инвалидом!» – девиз учреждения, который ввел в оборот инициатор создания и первый директор Центра Эдуард Исаков: «Хочешь стать успешным, уверенным в себе – ставь

цель и достигай ее. И пусть даже у вас есть проблемы со здоровьем, вы все равно имеете право стремиться к лучшей жизни».

Символом Центра адаптивного спорта Югры выбран спортсмен на треновой коляске. Распахнутые за спиной легкоатлета крылья говорят о том, что спорт вдохновляет, дает человеку силы стремиться к своей мечте.

Сегодня в Югре активно занимаются физкультурой и спортом 6667 человек с инвалидностью, из них 3215 – дети.

В сборную Югры по видам спорта входят более 200 спортсменов с инвалидностью, членами сборной команды России являются 59 человек по 18 дисциплинам адаптивного спорта.

Если десять лет назад учреждение развивало 7 спортивных дисциплин, то сейчас – 41 дисциплину по спорту лиц с поражением опорно-двигательного аппарата, спорту слепых, спорту глухих и спорту лиц с нарушением интеллекта.

Центр адаптивного спорта стремится к тому, чтобы привлечь как можно больше людей к активной жизни. Важно предоставить таким людям беспрепятственный доступ к спортивным объектам, а также обеспечить полной информацией об их правах на занятия физической культурой и спортом.

В январе 2016 года в учреждении был открыт новый отдел по социальному сопровождению и реабилитации, главной задачей которого является взаимодействие с органами медико-социальной экспертизы – специалисты отдела определяют возможности человека заниматься физкультурно-оздоровительными мероприятиями или спортом, и составляют комплекс необходимых упражнений.

В форме индивидуальной программы реабилитации или абилитации ребенка-инвалида (ИПРА – вместо прежней ИПР!) теперь появился такой раздел как: физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия спортом.

Отдел по социальному сопровождению и реабилитации располагается на базе Спортивно-оздоровительного центра в Ханты-Мансийске по адресу: Дзержинского 17. Контактный телефон: 8(3467)32-06-91.

Если человек перспективен в области спорта, то сотрудник отдела направляет данного человека к тренерам, занимающимся развитием адаптивного спорта и спортом высших достижений. Если же он по своим показаниям не может заниматься спортом, то ему рекомендуются оздоровительные занятия, которые он может посещать по месту жительства.





ЦЕНТР АДАПТИВНОГО СПОРТА СТРЕМИТСЯ К ТОМУ, ЧТОБЫ ПРИВЛЕЧЬ КАК МОЖНО БОЛЬШЕ ЛЮДЕЙ К АКТИВНОЙ ЖИЗНИ. ВАЖНО ПРЕДОСТАВИТЬ ТАКИМ ЛЮДЯМ БЕСПРЕПЯТСТВЕННЫЙ ДОСТУП К СПОРТИВНЫМ ОБЪЕКТАМ

На сегодняшний день 167 учреждений и организаций Югры оказывают услуги по физкультуре и спорту людям с инвалидностью, в 67 из них организованы специальные отделения по адаптивной физкультуре. Полностью или частично приспособлены для занятий 491 спортивное сооружение или 17,8 % от их общего числа.

Мы редко задумываемся о том, как тяжело людям с инвалидностью. Когда окружающий мир состо-

ит из одних барьеров, которые каждый день нужно преодолевать. И с каждым проделанным шагом они становятся сильнее, возвращая в себе стержень. И задача Центра адаптивного спорта и многих других организаций не усложнять этот путь, а делать его немного проще, протягивая руку помощи.

Варвара Скидан



ПОЛЖИЗНИ В СЕДЛЕ



Управляя одним из самых небезопасных видов транспорта, каждый человек понимает, что теперь его судьба только в его руках

В нашем журнале мы стремимся познакомить вас с интересными людьми, которые не любят сидеть на месте, а ведут активный образ жизни. Своим примером наши герои доказывают – попробовав однажды, невозможно остановиться.

Сегодня нашим гостем стал житель Ханты-Мансийска Вячеслав Цибин, человек, который занимается техническими видами спорта, а именно мотоциклетным, уже на протяжении 11 лет.

Со своим первым мотоциклом Вячеслав познакомился еще в 13 лет, причем собрал он его вместе со своими друзьями. После чего, по очереди учились кататься. А на свой собственный мотоцикл сел в 16 лет.

«Старый, запылившийся, он стоял никому не нужный. Ког-

да мы принялись его чинить, стало понятно, что проблем у него много. Но в конце концов он поехал! На починку ушло около месяца, может чуть меньше. Знающий человек сделал бы все за пару дней, но у нас, неопытных ребят, не хватало знаний сделать все быстрее. К тому же ни у кого в то время не было интернета, поэтому кроме как в специализированной литературе подглядеть было негде», - вспоминает Вячеслав.

У каждого нашего гостя есть такие люди, которые поддерживают или разделяют его активную позицию, будь то семья или вторая половинка. Не стал исключением и Вячеслав. Его не только поддерживает, но и более того, разделяет это увлечение его девушка. Они вместе участвовали в мотопробеге по городам и поселкам Ханты-Мансийского округа, который был приурочен к нескольким датам.

«Первой остановкой был Белоярский, там отмечали день города, потом отправились в Талинку – поздравляли ветеранов, и передавали им знамя СССР, копию того, что подняли на Рейхстаг, с подписями наших ветеранов из Ханты-Мансийска. В Нягани было открытие дружественного нам мотоклуба «Bobbers»».

Для нашего героя мотоцикл уже давно перестал быть просто увлечением или средством передвижения – это уже неотъемлемая часть жизни.

«Трудно найти человека, который водит мотоцикл и не считает это образом жизни. Это отражается во всех жизненных аспектах: начиная со стиля одежды, заканчивая кругом общения».

Считается, если человек сел на мотоцикл, то у него что-то не в порядке с инстинктом самосохранения. Таким людям даже придумали не самые приятные прозвища: «смертники», «лихачи», и прочее. Почему это происходит? Зачастую так случается из-за высокой опасности для жизни, которую представляет мотоцикл. Чаще всего виновниками аварий становятся мотоциклисты, которые впоследствии получают многочисленные травмы, нередко – с летальным исходом. Впрочем, всегда отыщется тот, кто сломает очередной стереотип. На свете также найдутся любители этого экстремального вида транспорта, которые имеют опыт безаварийного вождения в течение многих лет. Ведь если разобраться, у умного человека не бывает необдуманных рискованных и безрассудных поступков. Потому что ко всему нужно подходить спокойно и с умом. Управляя одним из самых небезопасных видов транспорта, каждый человек понимает, что теперь его судьба только в его руках. Каждый выбирает сам для себя: ездить по правилам ПДД или же просто гонять в свое удовольствие. Но опытные люди понимают, что от соблюдения правил дорожного движения зависит 90% безопасности. У многих мотоциклистов обостряется чувство внимательности, ускоряется реакция.

«Когда ты управляешь мотоциклом, то ведешь себя намного собраннее, чем когда передвигаешься на автомобиле. Ездишь по правилам. Ты начинаешь понимать, что любое столкновение может привести к печальным последствиям», – отмечает Слава.

В спорте, как и в любом другом деле, можно завести много новых знакомств. Появляются единомышленники, которые не оставят тебя в беде и помогут в трудную минуту.

«Когда начал ездить на мотоцикле, завел много знакомств, зачастую полезных. У любого можно попросить о помощи, и можно не бояться, что кто-то откажет. Ввиду обособленности мотоциклистов, как маленькой ячейки общества, все мы ведем себя, как одна семья».



ТРУДНО НАЙТИ ЧЕЛОВЕКА, КОТОРЫЙ ВОДИТ МОТОЦИКЛ И НЕ СЧИТАЕТ ЭТО ОБРАЗОМ ЖИЗНИ. ЭТО ОТРАЖАЕТСЯ ВО ВСЕХ ЖИЗНЕННЫХ АСПЕКТАХ: НАЧИНАЯ СО СТИЛЯ ОДЕЖДЫ, ЗАКАНЧИВАЯ КРУГОМ ОБЩЕНИЯ

Безопасность – превыше всего. Не стоит переоценивать себя и свой мотоцикл. Этим страдают особенно новички, которые сезон-два откатали без проблем, и, кажется, что все уже можно, все получается. Запомните, что падения и аварии происходят рано или поздно с каждым, кто не соблюдает предельной осторожности и ПДД.

«Хочу пожелать всем, кто впервые сел за руль мотоцикла: выключить юношеский максимализм, включить голову. В обязательном порядке пройти курсы по подготовке водителей категории «А». А также максимально обезопасить себя и своих пассажиров качественной экипировкой. Запомните, что только регулярные тренировки помогут достигнуть высших результатов».

Виктория Кабирова



БОРЕМСЯ С АЛЛЕРГИЕЙ ПРАВИЛЬНО

На сегодняшний день аллергические болезни стали самыми быстро распространяющимися заболеваниями во всем мире. По статистике Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), каждый пятый житель нашей планеты страдает от аллергии. Рост аллергических заболеваний отмечается как среди взрослого населения, так и среди детей. В современном мире аллергия обрела множество различных видов, которые мешают человеку жить полной жизнью.

Об этой проблеме мы поговорили с врачом-аллергологом-иммунологом Вероникой Анатольевной Калининской и узнали, как же бороться с этим недугом.

«Аллергия – это гиперчувствительность организма на какие-либо факторы, иначе чужеродные вещества, мы называем их аллергенами. Такими веществами могут быть: пищевые продукты, пыльца растений, шерсть животных, химические вещества, в т.ч. бытовая химия. Аллергенами может быть любое вещество. Все зависит от индивидуальных особенностей организма», – отмечает Вероника Анатольевна.



Эксперт
врач-аллерголог-иммунолог
Вероника Анатольевна Калининская

- Что является причиной аллергии?

- Чаще всего имеется наследственная предрасположенность. Главная причина развития аллергии – высокий гиперактивный иммунный ответ на внешние раздражители. В развитии истинной аллергической реакции участвуют иммунные реакции, связанные с гиперпродукцией специфических антител, взаимодействующих с аллергенами.

Слишком активные внешние раздражители, которые сами по себе являются очень токсичными и выступают в роли аллергена, вызывая аллергические реакции даже у не предрасположенного к аллергии человека, чем часто является бытовая химия.

Еще одной причиной аллергии является образ жизни, питание в период беременности и в период грудного вскармливания матери пациента: одним из самых отрицательных факторов возникновения аллергии является курение будущей мамы. В сигаретном дыме содержится огромное содержание токсических, ядовитых и канцерогенных веществ, ухудшающих работу иммунной системы, что существенно увеличивает риск развития аллергии у ребенка!

Пищевые продукты также являются источником потенциального аллергена. Ранний прикорм, отсутствие грудного вскармливания являются фактором риска для развития аллергопатологии. Коровье молоко – чужеродный белок. При слишком раннем попадании его в организм младенца формируется гиперчувствительность ребенка к молоку. Поэтому необходимо как можно длительней продолжать грудное вскармливание!



Кроме того, будущей матери нельзя увлекаться такими продуктами как: мёд, орехи, шоколад, цитрусовые, куриные яйца, рыба, так как они также могут стать причиной гиперчувствительности ребенка ко многим пищевым продуктам, способствующей развитию аллергических реакций.

- Какие существуют методы профилактики, помогающие уберечь себя от симптомов различных форм аллергии?

- При пищевой аллергии необходимо исключить из рациона питания продукт-аллерген. Именно исключить, а не уменьшить количество того или иного продукта. Для запуска аллергической реакции достаточно небольшого количества попадаемого в организм аллергена.



При пищевой аллергии необходимо также продукты, являющиеся высокоаллергенными: коровье молоко, куриные яйца, морепродукты, орехи, пшеницу, фрукты и овощи ярко-красной или оранжевой окраски, мёд, шоколад (какао), кофе, грибы, копчености, газированные напитки, консервированные продукты.

Разрешены без ограничений: овощные пюре из кабачков, патиссонов, белокачанной и цветной капусты; каши на воде: рисовые, гречневые, овсяные; зеленые яблоки (отечественные), груши, желтую сливу, белую смородину.

При аллергическом рините, конъюнктивите, бронхиальной астмы нужно убрать из дома все пылесборники (ковры, мягкую мебель), обязательно иметь очиститель и увлажнитель воздуха.

При аллергии на пыльцу растений уберечь себя от аллергенов во время прогулки можно обычными респираторами или же респираторами-невидимками (специальные маленькие затычки, которые помещаются в носовую полость).

Самыми распространенными аллергенами в нашем регионе является береза, ольха, лещина. Поэтому постарайтесь избежать прогулок в лесу и парках во время цветения, особенно в сухое и солнечное время. Если вы находитесь в помещении, то держите окна закрытыми, особенно в первой половине дня и послеобеденное время, когда в воздухе присутствует наибольшее количество пыльцы. Если вы едете в машине, не открывайте окна. Избавьтесь от цветущих растений с ярко выраженным ароматом. Если аллергия у ребенка, то в его комнате не должно быть цветов. Принимайте душ после возвращения с прогулки. Лучше всего выходить на улицу во влажную погоду, это ослабит воздействие внешних раздражителей на организм.

Существует ряд препаратов, используемых во время сезона цветения растений или при вынужденном постоянном контакте с аллергеном для облегчения симптомов аллергии.

Для лечения аллергии на пыль и пыльцу растений существует современный метод – АллергенСпецифическая Иммуноterapia (АСИТ). Эта терапия снижает чувствительность к аллергену. После исключения противопоказаний, врач назначает курс лечения заблаговременно до цветения за несколько месяцев.

**ЗАПОМНИТЕ!**

Для того, чтобы уменьшить симптомы аллергии необходимо проконсультироваться с врачом-аллергологом. Только специалист, после подробного сбора вашего анамнеза, назначит вам необходимый перечень обследований, которые необходимо будет сдать для уточнения диагноза и назначения лечения.

СЕМЬЕЙ НА ПЛЯЖ!



Приближается лето, а значит – скоро начнется и купальный сезон. И многие семьи поспешат на берега рек и водоемов. Предлагаем нашим читателям вспомнить ряд простых правил, которые должен знать каждый.



Выбор места купания – это важно. А в особенности, если с вами ребенок, еще не научившийся всем секретам плавания. Правильнее всего будет выбрать подготовленный пляж. Он обследован специалистами на предмет подводных «сюрпризов» в виде свай, коряг, острых камней, стекла, водорослей и так далее.

Для семейного купания выбирайте неглубокое место с пологим дном, без резких углублений, перепадов глубин. Обследование места купания проводится взрослыми людьми, умеющими хорошо плавать и нырять.

Научив своего ребенка плавать, вы окажете ему огромную услугу. Умение держаться на воде – одна из важнейших гарантий безопасного отдыха. Но следует объяснить молодому пловцу, что даже опытный ныряльщик всегда соблюдает постоянную осторожность, дисциплину и строго придерживаться правил поведения на воде, зная, как коварна бывает эта стихия.

РОДИТЕЛИ, ПОМНИТЕ – НАДУВНЫЕ МАТРАСЫ И КРУГИ ПРЕДНАЗНАЧЕНЫ ДЛЯ ПЛАВАНИЯ ТОЛЬКО ВБЛИЗИ БЕРЕГА. ПОЧУВСТВОВАВ СЕБЯ «КАПИТАНОМ» СУДНА, ВАШ РЕБЕНОК МОЖЕТ ОКАЗАТЬСЯ В ОПАСНОМ ОТДАЛЕНИИ ОТ БЕРЕГА!

Нужно помнить, что плавать можно не раньше, чем через полтора часа после приема пищи.

Начинать купаться рекомендуется в солнечную безветренную погоду при температуре воды 17-19 °С, воздуха 20-25 °С. В воде следует находиться 10-15 минут, а перед заплывом необходимо предварительно обтереть тело водой. При температуре воды ниже 15 °С, возможно переохлаждение, а так же внезапная потеря сознания и смерть от холодового шока. Развитию шока нередко способствует перегревание организма перед плаванием и неожиданно быстрое погружение в холодную воду. При переохлаждении тела могут появиться

судороги, которые сводят руку, а чаще ногу или обе ноги. При судорогах надо немедленно выйти из воды.

Научите ребенка отдыхать на воде – лучшим способом является положение «лежа на спине». Так же объясните ему, что нельзя заплывать слишком далеко, прыгать в воду в незнакомом месте. Особенно с лодок, причалов и мостов. В таких местах наличие под водой каких-либо твердых объектов весьма вероятно. Для детей, которые плохо плавают, применяйте специальные средства безопасности, надувные нарукавники или жилеты.

И главное – старайтесь держать ребенка в поле своего зрения, когда он находится в воде. Всегда находите на расстоянии до метра от них и подстраховывайте малышей рукой, даже если ребенок плывет с надувным кругом или жилетом. Никогда не рассчитывайте только на них, помните, что вы в первую очередь отвечаете за безопасность собственного ребенка на воде. И внимательно следите, чтобы маршруты плавания маленьких детей не пересекались со старшими, это может привести к травме.

Не подавайте дурного примера – не купайтесь с детьми в местах, где это запрещено, не заплывайте за буйки, не прыгайте в воду со скал или в местах с неизвестным дном.

Ребятам постарше будет полезно рассказать и объяснить азы техники спасения утопающих, подробный материал вы без труда найдете в интернете.

Будьте всегда рядом, и тогда отдых на воде принесет вам только радость. А дружба с водой станет вашей доброй семейной традицией.

Илья Юрукин



ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ ПРОСТО

Рубрика «Вкусно и полезно» всегда рассказывала о каких-то конкретных продуктах питания, об их полезных свойствах и давала рецепты блюд именно с этим продуктом. В этот раз мы решили отойти от этого формата и рассказать вам о принципах правильного и здорового питания, а так же развеять некоторые мифы, которые плотно засели в головах многих.

Начнем с того, что вообще такое питание. Это жизненно необходимый процесс для нашего организма, хочешь жить – необходимо питаться. В результате этого процесса мы получаем энергию, строительный материал для обновления (роста) организма, биологические активные питательные вещества, определенное воздействие на психику и самочувствие человека в целом.

Правильное питание способно подарить нам здоровье, долголетие и красоту. Оно предполагает, что в организм регулярно, в необходимом количестве и оптимальных соотношениях должны поступать многие питательные вещества – белки, углеводы, жиры, вода, минеральные вещества и витамины.

Одним из первых важных принципов правильного питания – является соотношение белков, углеводов и жиров.

УГЛЕВОДЫ

Стоит отметить, что здесь имеются в виду именно сложные углеводы – это полисахариды основной, которых является крахмал и целлюлоза. Они содержатся в крупах, макаронах из твердых сортов пшеницы, бобовых и др.. Сложные углеводы способствуют пищеварению и обеспечивают чувство сытости на длительный срок. Простые углеводы – это моносахариды и дисахариды. Их основа глюкоза и фруктоза. Они содержатся в молоке, фруктах, в кондитерских изделиях и некоторых овощах. Простые углеводы имеют более простую структуру, благодаря чему быстро перерабатываются в организме. Недостаток физической нагрузки приводит к повышению уровня сахара в крови, который потом резко падает, и вызывает чувство голода. В свою очередь неизрасходованные углеводы превращаются в жир. В то же время при их недостатке возникает усталость и сонливость.

БЕЛКИ

Белки — это природные органические вещества, состоящие из аминокислот и играющие фундаментальную роль в жизнедеятельности организма. Это единственный источник аминокислот для людей. Так как многие аминокислоты, такие как лейцин, изолейцин, валин и прочие, не синтезируются нашим организмом, и единственный вариант их поступления к нам – это еда. Белки выполняют несколько основных ролей в нашем организме: являются основой для создания мышечной ткани, являются материалом для построения всех клеток, тканей и органов, обеспечивают иммунитет организма и выступают в качестве антител, участвуют в пищеварительном процессе и энергетическом обмене.

Недостаток белков в питании вызывает у детей замедление роста и развития, а у взрослых – глубокие изменения в печени, нарушение деятельности желез внутренней секреции, изменение гормональ-

ного фона, ухудшение усвоения питательных веществ, проблемы с сердечной мышцей, ухудшение памяти и работоспособности. Все это связано с тем, что белки участвуют практически во всех процессах организма.

Высококачественными белковыми продуктами являются молоко, яйца и мясо, которые, к сожалению, часто содержат довольно много жира, поэтому необходимо помнить, что при наличии даже небольшого количества жира следует ограничить себя в излишнем потреблении калорий. Предпочтительные белковые продукты: нежирные сыры, обезжиренный творог, яичный белок, большинство свежей рыбы и морепродукты, нежирная телятина, молодой барашек, кури, индейка, предпочтительно белое мясо без кожицы.

В ОРГАНИЗАЦИИ СВОЕГО ПИТАНИЯ СТОИТ ПОМНИТЬ О ПОЛЕЗНЫХ ВЕЩЕСТВАХ, КОТОРЫЕ ПОСТУПАЮТ В НАШ ОРГАНИЗМ С ПИЩЕЙ. ТАК ЖЕ ВАЖНО СОБЛЮДАТЬ БАЛАНС, ВИДЕТЬ МЕРУ В УПОТРЕБЛЯЕМЫХ УГЛЕВОДАХ, БЕЛКАХ И ЖИРАХ

ЖИРЫ

Натуральные жиры крайне необходимы для жизнедеятельности организма, они самый выгодный поставщик энергии. Из одного грамма жира получается девять килокалорий. Жиры входят в состав клеток – только в оболочке нервных клеток их около 60 процентов. Кроме того, они помогают всасыванию жирорастворимых витаминов и минеральных веществ в кишечнике.

Жиры бывают растительного и животного происхождения. В животных жирах преобладают насыщенные жирные кислоты, которые делают их твердыми и тугоплавкими.

Растительные жиры, за исключением пальмового, кокосового и масла какао, жидкие благодаря содержанию мононенасыщенных и полиненасыщенных жирных кислот. Эти важные вещества называются незаменимыми, потому что организм не может синтезировать их сам и вынужден получать вместе с пищей.

В организации своего питания стоит помнить о полезных веществах, которые поступают в наш организм с пищей. Так же важно соблюдать баланс, видеть меру в употребляемых углеводах, белках и жирах.



ВОДА

Тенденция, которая длится на протяжении многих лет, гласит – человек должен выпивать не менее 2 литров воды в день, именно воды. Спешу сообщить, что это не совсем так.

Многие наверняка пробовали пить такой объем воды или даже больше. С трудом заставляли себя выпить еще стаканчик, чувствовали тяжесть и ком в горле. Эти неприятные ощущение не единственное отрицательное воздействие, которое происходит после употребления такого количества жидкости. Вода дает дополнительную нагрузку на кровеносную систему и сердце, заставляя его работать еще больше, а от этого пользы никакой.

Так же стоит помнить, что во многих продуктах уже содержится вода. Врачи рекомендуют пить столько, сколько хочется организму, насильно не заставляя. А пресловутые «2 литра воды в день» это лишь маркетинговый ход. Конечно, при похудении стакан за полчаса до еды позволит сократить чувство голода и уберечь от переедания, но следует помнить, что «насильно мил не будешь».

«НЕ ЕШЬ ПОСЛЕ 18:00!»

Многие наверняка отошли от этого далеко бесполезного принципа, но повториться стоит.

Последний прием пищи должен быть не позднее, чем за 3-4 часа до сна. То есть если вы ложитесь спать в 23:00 то и покушать вы должны в 19:30 – 20:00, и это после 6 вечера, да-да.

На ужин лучше приготовить белок (курица, нежирная рыба, омлет и тд) и клетчатку (овощи). Так же, соблюдая такой правильный режим сна и питания, любят полакомиться перед сном творог или кефиром. Обратите внимание на жирность молочной продукции – лучше выбирать обезжиренные или с низким процентом жирности.



ПРАВИЛЬНЫЙ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Правильное питание – одна из фундаментальных составляющих всех основ здорового образа жизни. При соблюдении всех принципов: здоровый сон, физические нагрузки, эмоциональная активность, рациональное питание, отказ от вредных привычек, человек создает себе здоровое и счастливое будущее. И своим примером к этому будущему призывает своих близких.

Стоит только начать, немного разобраться во всем, спросить совета у специалиста и в дальнейшем такое поведение станет неотъемлемой частью жизни.

Варвара Скидан



КВЕСТ КОМНАТА – РАЗУМ ВМЕСТО КЛЮЧА

В нашем журнале мы стараемся писать о самых интересных и необычных видах активного отдыха. Сегодня мы расскажем о новой форме занимательно-го времяпрепровождения, которая дает возможность на один час полностью «отключиться» от обыденности – квест комната.

В России этот вид активного отдыха начал развиваться совсем недавно. А в Ханты-Мансийске квест комната открылась несколько месяцев назад. Но уже можно говорить о явном интересе со стороны публики.

Рассказывает организатор необычного развлечения – Катерина: «Суть состоит в следующем: Вас и ваших товарищей закрывают в помещении, стилизованном согласно определенной тематике. Ваша задача – выбраться из комнаты, находя различные подсказки, ключи, решая логические задачи. В процессе поиска ответа, а значит – выхода, участникам квеста приходится пользоваться различными предметами, заранее подготовленными организаторами. На поиск выхода у команды 60 минут».

Помещение, где оказываются участники, может быть стилизовано на тему детективов, приключенче-

ских фильмов, чего угодно. Соответствующий антураж настраивает участников на нужный лад. «В нашем случае это – психбольница, - рассказывает Катерина. – Немного мрачное место, но, несмотря на это, дарящее участникам море положительных эмоций. Сейчас нам часто звонят, узнают об особенностях квеста, приходят и, что самое главное – всем нравится! Поэтому, мы считаем своей главной задачей – развиваться в дальнейшем. В планах – открыть еще несколько комнат различной тематики».

Задачи, ребусы, головоломки, тайники и замки – все направлено на то, чтобы человек полностью погрузился в заботливо созданную организаторами квеста атмосферу. Проникся «игрой», жил ею, отвлекся от внешнего мира с его проблемами и заботами. В конечном итоге, следуя голосу разума и логики, а, подчас – подсказок ведущего,



команда добровольцев должна найти что-то. Этим «чем-то» может быть ключ, предмет или их группа, которые откроют заветную дверь.

«Разновидность квестов огромна, - говорит Катерина. В различных городах разные организаторы квестов пробуют свой рецепт увлекательного времяпрепровождения для всех желающих. «Плацдармом» может быть как комната, так и городские улицы. Есть даже такая разновидность, как выездной квест - когда приключение приходит на дом. Подарок для желающих провести корпоративные или семейные праздники необычно и интересно. Но это уже иная разновидность квеста».

Намного интереснее - квест в одном помещении. Это погружение в атмосферу, ощущение причастности к действию. Минус лишь в том, что один раз пройдя квест, вы уже все знаете, второй раз будет не интересно. Но, даже проведя в этой комнате один час, можно качественно отдохнуть и отвлечься от серых будней.

«Это час без гаджетов, без забот и новостей, - рассказывает организатор. Это положительные эмоции. Нужно видеть, с какими лицами выходят оттуда даже серьезные взрослые люди! Это загадки и ответы, неожиданные повороты. И разговоров потом на весь вечер. Людям не хватает положительных эмоций. Здесь они могут их получить в полном объеме. Это заряд бодрости на долгое время. Поэтому-то, участники

приводят потом друзей, чтобы уже со стороны понаблюдать за тем, как они будут действовать».

Следует сказать, что оказавшись в комнате, участники находятся под наблюдением ведущего - камеры контролируют все, что происходит. Имеется так же дистанционная связь с игроками.

«Меня все спрашивают - а не смеетесь ли вы, когда наблюдаете за нами? Но это не смешно, а очень познавательно - наблюдать, как люди приходят к одним и тем же выводам, используя только свой интеллект. Мне лично - это очень интересно», - признается Катерина.

В квесте участвует команда - друзья, коллеги или даже семья. В этой комнате становится ясно - кто лидер, кто главный интеллектуал, кто умеет сохранить спокойствие в любой ситуации. А ситуации могут быть совершенно неожиданными, благодаря стараниям разработчиков квеста.

Присутствует и соревновательный момент, хотя и не явный. Каждая команда стремится не просто уложиться в выделенное время, а, по возможности, решить все головоломки как можно скорее. «У меня даже есть рекордсмены, - говорит организатор квестов. - Команда из шести человек, которые выбрались из комнаты за четырнадцать минут. Но по факту - в этой команде был строго выделенный «мозговой центр», один человек, который вдумчиво и быстро решал все предложенные нами задачи».



ЗАДАЧИ, РЕБУСЫ, ГОЛОВОЛОМКИ, ТАЙНИКИ И ЗАМКИ - ВСЕ НАПРАВЛЕНО НА ТО, ЧТОБЫ ЧЕЛОВЕК ПОЛНОСТЬЮ ПОГРУЗИЛСЯ В ЗАБОТЛИВО СОЗДАННУЮ ОРГАНИЗАТОРАМИ КВЕСТА АТМОСФЕРУ

Все ли могут побывать в этой комнате загадок? Сам по себе квест, как вид активного отдыха, не имеет ограничений по возрасту и полу. Но определенная тематика может подразумевать такие ограничения. Основа целевой аудитории - подростки и молодые люди - на них ориентировано большинство квестов. Они могут справиться с заданиями, а так же адекватно отнестись к обстановке в «квест-комнате».

«Сейчас мы пробуем анализировать пожелания, реакцию участников и думаем над тем, какими должны быть следующие «квест-комнаты», - говорит Катерина. - В планах - комнаты различной тематики. От «ужасиков» для тех, кто любит пощекотать себе нервы, до абсолютно спокойных, интеллектуальных детективных квестов для всей семьи и всех возра-

тов. А еще - детский квест. Для детей в возрасте 7-10 лет, а так же для малышей от 4 до 6 лет. Чтобы вместе с друзьями юные участники могли таким необычным образом справить день рождения, отдохнуть и проявить себя».

Все мы иногда хотим - хоть на часок оторваться от проблем, нарушить привычное течение жизни. Проявить себя, испытать свои способности, лучше узнать близких людей. А еще неплохо бы при этом отдохнуть и повеселиться. Именно такой отдых предлагают организаторы квестов.

Вам нужно просто открыть дверь и войти в комнату.

Илья Юркин

РОДИТЕЛИ И ДЕТИ: ПОНЯТЬ ДРУГ ДРУГА



Непонимание между детьми и родителями, постоянные ссоры, случаи побегов из дома, протестное поведение ребенка, проявляющееся как бойкот требований родителей, игнорирование просьб, конфликтность и агрессивность по отношению к родителям – все это наиболее частые поводы для обращения родителей к психологу. Это подтверждает и практика работы специалистов Ханты-Мансийской клинической психоневрологической больницы.

Зачастую причиной возникновения сложностей у ребенка являются отношения, которые складываются у него в семье, поэтому при обращении за консультацией к психологу очень важно участие всей семьи, ведь работа должна проводиться со всеми ее членами. Начиная работу, специалисты диспансера, проводят диагностику, разрабатывают план работы с выявленными проблемами.

Причины обращения родителей в учреждение бывают очень разными. Они могут быть связаны с возникновением детских страхов и тревожности, заниженной самооценки, застенчивости, зажатости и робости ребенка, гиперактивности ребенка, импульсивности и чрезмерной возбудимости, гипертрофированной агрессии, а также неумении выстраивать отношения со сверстниками. Кроме того, обращения

бывают связаны с отсутствием у ребенка мотивации к обучению и появлению школьной неуспеваемости, подозрениями на появление у подростков алкогольной, табачной или наркотической зависимости, различными проявлениями кризиса переходного возраста. Нарушение сна – также одна из причин для работы с семьей. Причем проявляется данная проблема по-разному – это и беспокойный сон, и ночные кошмары у ребенка, и сложности с пробуждением, и нежелание ребенка спать в одиночестве. Помимо всего прочего, в качестве поводов для обращения родителей к психологам диспансера стоит также отметить: нарушение адаптации ребенка в школе и в детском саду, психологические травмы у ребенка, такие, как переезд на новое место, смена детского сада или школы, развод родителей, рождение другого ребенка в семье, гибель одного из родителей или близких родственников. Специалисты учреждения проводят комплексную работу при наличии у детей заболеваний, требующих психологической помощи и консультации детского психолога (психотерапевта). В числе подобных недугов: тики, заикание, энурез (недержание мочи), энкопрез (недержание кала), навязчивые движения (сосание пальца, грызение ногтей), частые простудные заболевания, хронические заболевания (бронхиальная астма, тонзиллит, гастрит, аллергические реакции).



Эксперт
педагог-психолог
Ольга Шарыпова

Своим профессиональным опытом по разрешению трудностей в детско-родительских отношениях с нами поделилась педагог-психолог кабинета медицинской профилактики Ольга Шарыпова.

- Какие практические рекомендации родителям Вы могли бы дать при возникновении детских страхов?

- Во-первых, не надо ругать и наказывать ребенка, если он чего-то боится. Необходимо спокойно выяснить, что является причиной страха у ребенка. Во-вторых, родителям не стоит начинать разговор со



слов «не бойся». Лучше рассказать ребенку о том, чего родители боялись сами, когда были маленькими. В-третьих, желательно постепенно увеличивать продолжительность встречи ребенка с объектом или ситуацией, которые кажутся ему угрожающими. Нужно попытаться одновременно с этим разъяснить ему, что ничего плохого с ним не происходит и не произойдет. Очень важно помочь ребенку расслабиться в присутствии устрашающего объекта или ситуации. Например, при страхе темноты полезно оставаться с ребенком в комнате при выключенном свете и разговаривать с ним.

- Что же делать родителям, если ребенок демонстрирует агрессивное поведение?

- Некоторые дети по природе более энергичны и агрессивны, чем другие. Способствовать проявлению агрессивного поведения у дошкольников могут родительская реакция на такое поведение или влияние агрессивных примеров в жизни семьи.

В качестве рекомендаций, предлагаю выяснить, почему ваш ребенок раздражен и озлоблен, а также постараться проконтролировать обстоятельства, которые провоцируют агрессивное поведение.

Многие дети подражают агрессивному, «командирскому», грубо-повелительному поведению их родителей. Пересмотрите свое поведение дома и контролируйте его. Если ваш ребенок подражает агрессивному поведению другого ребенка, попытайтесь ограничить контакты между ними.



Постарайтесь разъяснить ребенку, что его агрессивное поведение неприемлемо и, что он должен изменить его. Обучайте ребенка контролировать свою злость и раздражение. Будьте категоричны и последовательны. Избегайте частых наказаний. Хвалите своего ребенка за хорошее поведение.

- Одной из актуальных тем для родителей является рождение брата или сестры. Как подготовить первого ребенка к появлению нового члена семьи?

- Рождение брата или сестры для каждого ребенка – радикальное и часто нарушающее его жизнь событие. Новорожденный – это новый, требовательный соперник, вызывающий ревность и дух соперничества, вытягивающий из родителей их физические и психические ресурсы и отнимающий у них то время, которое могло бы принадлежать старшему ребенку.



При приближении родов советуем родителям:

- Рассказывать о приближающихся родах доступно для ребенка данного возраста. В этом большую помощь могут оказать детские книжки, в которых рассказывается о рождении и появлении нового ребенка.

- Разрешать ребенку прикасаться к мамину животу для того, чтобы он почувствовал движение плода, и разъяснять ему, что малыш появится на свет тогда, когда будет к этому готов.

- Объяснять ребенку, где будет находиться его мама во время родов, и кто будет заботиться о нем в период ее отсутствия.

- Предоставить ребенку возможность принять участие в выборе имени новорожденному и в обустройстве комнаты для него.

- По возможности после родов посетите вместе с ним маму в роддоме и создайте условия для того, чтобы это событие произвело на него радостное впечатление.

- Создайте у старшего ребенка уверенность в том, что его не станут любить меньше, скажите ему, что теперь он займет новое положение в семье, за что поблагодарите его и покажите свое доверие.

- Не разрешайте старшему проявлять агрессивность в отношении грудного ребенка.

- Старший ребенок, как и новорожденный, нуждается в особом внимании. Ежедневно выделяйте время, которое вы посвящаете только старшему: играйте с ним, читайте ему, возьмите с собой на прогулку или в магазин.

- Предоставьте ребенку возможность посещать кружки или заниматься интересной для него деятельностью вне дома.

Всегда говорите со своими детьми, это сделает вашу семью крепкой, поможет построить доверительные отношения на всю жизнь.

Контактные телефоны для получения консультации специалистов:

- детский врач-психиатр **8 (3467) 393-313;**
- медицинский (клинический) психолог **8 (3467) 393-256, 393-264;**
- кабинет медицинской профилактики **8 (3467) 393-257;**
- кабинет медико-социально-психологической помощи **8 (3467) 393-256;**
- телефон экстренной психологической помощи **8 (3467) 393-330** с 20:00 до 24:00

Кроме того, на территории автономного округа функционирует служба «Телефон доверия»:

8-800-101-12-12, 8-800-101-12-00.

телефон Доверия для детей, подростков и родителей – 8-800-2000-122

Кабинет медицинской профилактики
БУ ХМАО – Югры «ХМКПНБ»

ДАЛЕКО НЕ ВСЕГДА МОЖНО ПОЧУВСТВОВАТЬ, ЧТО ЗДОРОВЬЕ УХУДШИЛОСЬ

Консультативно-оздоровительное отделение БУ «Центр медицинской профилактики» бесплатно проводит скрининговое обследование с использованием современного диагностического оборудования с целью раннего выявления заболеваний сердечно-сосудистой системы и факторов риска их развития. Здесь Вы можете также узнать состав своего тела (сколько мышц, жира и воды находится в вашем организме), определить свой уровень устойчивости к стрессогенным факторам.



Сфигмометр «VaSera»

Проведение обследования на сфигмографе позволяет выявить ранние признаки атеросклероза. Атеросклеротические изменения сосудов сердца и головного мозга являются одной из главных причин возникновения инфаркта миокарда и мозгового инсульта.

Как проходит диагностика

Исследование сосудов на сфигмографе не требует предварительной подготовки и не связано с болью.

«Кардиовизор»

Метод оценки состояния сердца по ЭКГ-сигналам от конечностей. Кардиовизор позволяет быстро и комфортно провести диагностическое тестирование состояния сердца. Методика позволяет на ранних стадиях выявить патологические изменения при таких заболеваниях, как ишемическая болезнь сердца, миокардиодистрофия и нарушения сердечного ритма. Анализ ЭКГ сигналов проводится непосредственно прибором автоматически, что позволяет получить результат сразу по окончании обследования

Как проходит диагностика

Перед обследованием специальной подготовки не требуется.

Обследование проводится по предварительной записи по телефону:

8(3467) 31-84-66, добавочный 234

Наш адрес: ул. Карла Маркса д. 34, кабинет № 11
Время работы с 9:00 – 17:00 (пн-пт) Обед с 13:00 – 14:00

«МЕДАСС»

Обследование с использованием биоимпедансометрии позволяет объективно и в индивидуальном порядке оценить процентное соотношение жира, мышц и воды в организме, а также уровень физической работоспособности в соответствии с полом и возрастом.

Как проходит диагностика

За 24 часа до диагностики не рекомендуется употребление алкоголя. За 1-1,5 часа до диагностики исключить прием пищи и воды.

Комплекс БОС «Реакор»

Комплекс БОС (биологическая обратная связь) «Реакор» применяется для оценки психофизиологического состояния человека, помогает сформировать навыки саморегуляции для повышения устойчивости к стрессогенным факторам. Процедуры БОС-тренинга способствуют улучшению психофизиологического состояния, а также эффективны:

- при коррекции дисфункций сердечно-сосудистой, центральной и вегетативной нервной систем;
- в комплексной терапии никотиновой зависимости.



Посчитать, сколько калорий в более крупном или мелком фрукте можно самостоятельно, зная калорийность на 100 грамм

