



PRO

ЗДОРОВЬЕ

ВЫПУСК № 5 (15), 2016

**ШКОЛА ДЛЯ
ОТВЕТСТВЕННЫХ
РОДИТЕЛЕЙ**

**НАТАЛЬЯ ШЕВЧЕНКО:
«ДЕРЖИМ БАЛАНС!»**

16+

СОДЕРЖАНИЕ:

2	Это интересно
6	Горячая тема
9	Цветы жизни
12	Спортивная жизнь
15	Совет врача
18	Хобби
22	Вкусно и полезно
26	Проверь себя
28	О самом главном
30	А знаете ли вы?
33	Инфографика

Учредитель

БУ ХМАО-Югры
«Центр медицинской
профилактики»

Выпускающий редактор

Варвара Скидан

Над номером работали:

Илья Юрукин
Варвара Скидан
Андрей Шадрин

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 воспроизведение материалов и иллюстраций из журнала возможны лишь с письменного разрешения учредителя.

Дизайн, верстка и печать:

ООО «Типография «Экспресс»,
г. Тюмень

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Мы приветствуем вас на страницах свежего номера журнала «PRO Здоровье». Как всегда, мы подготовили интересную и полезную информацию о различных сторонах активной и здоровой жизни.

Вас ждет встреча с героиней номера – Натальей Шевченко, которая самостоятельно освоив йогу, теперь преподает ее всем желающим. Йога – это не только полезное для здоровья увлечение, но и способ достичь гармонии и счастья в личной жизни. Наша редакция надеется, что кто-нибудь из читателей решит проверить положительный эффект от таких занятий на себе.

Для тех, кого манит азарт борьбы, работа над собой и радость побед – наш корреспондент подготовил материал о таком замечательном виде спорта, как хоккей.

В нашей «кулинарной» рубрике мы, разумеется, постараемся помочь вам, читатели, сделать праздничный стол вкусным и полезным. Ведь Новый год не за горами!

Не обошли стороной и такую важную тему, как безопасность и здоровье малышей. Вас ждет рассказ об уроке в Школе ответственных родителей, а также рекомендации специалистов по профилактике плоскостопия у детей.

Полезной для каждого станет такая актуальная для нашего региона в зимнее время тема, как опасность обморожения.

Наша редакция старалась сделать наш номер интересным и полезным для вас. И мы очень надеемся, что он вам понравится.

Хотим пожелать в наступающем Новом 2017 году крепкого здоровья и желания менять свою жизнь только к лучшему. Приятного чтения, друзья!

С уважением,
редакция журнала «PRO Здоровье»

ДЕТИ: СТРЕСС ДЛЯ МАМ И ВЕСЕЛЬЕ ДЛЯ ПАП



Ученые из Корнелльского университета в Нью-Йорке исследовали, как мужчины и женщины воспринимают «родительство». Оказалось, что при том, что и тем, и другим нравится общаться со своими детьми, женщины несут большую ответственность и тратят на общение гораздо больше сил.

Исследователи связали это с тем, что папы обычно занимаются с сыном или дочерью разными интересными вещами – играми, прогулками, а вот на мам ложится большинство забот именно по бытовому обслуживанию детей. Кроме того, женщины чаще остаются с детьми одни (без партнера), чаще просыпаются по ночам и в среднем имеют меньше свободного времени. Все это ассоциировано с более низким уровнем благополучия.

Ученые использовали данные опросов за 2010, 2012 и 2013 годы, в которых участвовали около 12 тысяч родителей. У мужчин и женщин в три произвольно выбранных момента спрашивали, чем они заняты и что чувствуют. Участники рассказывали, насколько счастливыми, печальными, усталыми они себя чувствуют, не находятся ли они в стрессе, а также насколько значимым они считают

то дело, которым занимаются. Затем исследователи сравнивали, как люди чувствуют себя, занимаясь одними и теми же делами с детьми и без детей.

Соавтор исследования Келли Мусик рассказала, что ощущения родителей во многом зависели от того, насколько опасным было занятие и как пристально им приходилось следить за детьми, чтобы предотвратить возможные инциденты. Отцы чаще просто играли с детьми, причем во многих случаях мать тоже при этом присутствовала, «дети были вымыты, обед готов, стирка загружена». Женщины, по словам авторов, обычно занимались иными вещами – если совместные игры доставляли удовольствие всем участникам, и детям, и родителям, то гораздо менее интересные необходимые дела в основном ложились на женские плечи. Келли Мусик предположила, что разница может быть обусловлена общественными ожиданиями – «стандарты» предполагают, что мать гораздо более вовлечена в воспитание, чем отец.

Источник: <http://www.medlinks.ru/>

ЗАНЯТИЯ ЙОГОЙ СОЗДАЮТ БАРЬЕР ДЛЯ НЕИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Министр здравоохранения Индии заявил, что йога является отличным способом профилактики заболеваний сердца, сосудов, препятствует развитию диабета и рака, а также всевозможных инфекционных заболеваний. Кроме того, Джагат Пракаш Надда отметил, что йога объединяет тело, разум и душу, одновременно оздоравливая их. Ведь такие упражнения учат правильно относиться к своему здоровью. Так, например, инфекционные заболевания, по его мнению, чаще всего являются последствиями неправильного образа жизни, от которого может отучить

человека именно йога. Ведь она является определенно-го вида философией, способной поменять человека, его представления о мире и отношение к своему организму.

К слову, не так давно ученые университета Калифорнии провели исследование, в рамках которого выяснили, что йога и медитация полезны для работы мозга. Такие упражнения способны улучшить память и защищают от развития слабоумия.

Источник: <http://www.takzdorovo.ru/>



МУЗЫКА СПЛАЧИВАЕТ КОЛЛЕКТИВ

Два эксперимента, проведенные исследователями из Корнуэлльского университета, доказали, насколько важна роль музыки для работы в коллективе. Оказалось, что постоянный фоновый ритм помогает синхронизировать действия сотрудников.

Участников исследования разбили на команды по три человека, раздав каждому жетоны. На первом этапе все прослушивали поочередно жизнерадостную музыку и тяжелые для восприятия композиции. За понравившийся трек можно было отдать жетон в командную копилку. Выяснилось, что за оптимистичные песни (как, например, Yellow Submarine) охотно голосует наибольшее число

человек, тогда как композиции в стиле heavy metal собрали на треть меньше жетонов.

В ходе второго этапа ученые попробовали периодически вообще не включать музыку. Реакции всех добровольцев были одинаковыми, что позволило сделать выводы: бодрящие композиции помогают коллективу быстрее принимать правильные решения на благо команды. Таким образом, не подлежит сомнению тот факт, что музыка может действительно сплотить коллектив.

Источник: <http://www.takzdorovo.ru/>

СПЕЦИАЛИСТЫ ВЫЯСНИЛИ, ПОЧЕМУ МНОГИЕ ЖЕНЩИНЫ НЕ МОГУТ ПОХУДЕТЬ



Исследователи опросили 1500 женщин из Великобритании. Опрос показал, что большинство участниц пытались ограничиться 1800 калориями в день, но фактически употребляли 2200 калорий. То есть, на 200 калорий больше рекомендуемой нормы, рассказывает The Daily Mail.

За год среднестатистическая представительница прекрасного пола непреднамеренно употребляла 146 000 калорий. Это эквивалентно 487 чизбургерам, 1825 бокалам игристого вина или 608 плиткам шоколада. Больше 70% участниц опроса беспокоились о своем здоровье, но у них не получалось долго соблюдать диеты. Чаще всего женщины не могли устоять перед шоколадом, чипсами (44%) и хлебом (35%).

47% ели вредные продукты ночью. 40% заедали стресс, 36% – усталость, а 35% – грусть. В среднем участницы съедали больше, чем нужно, три раза в неделю. Почти половина считала, что всегда сидит на диете, но при этом не может похудеть. Три четверти женщин беспокоились о своем весе и думали об этой проблеме по два часа в день.

Источник: <http://www.meddaily.ru/>

ЭКСПЕРТЫ: «ЧЕЛОВЕКА, КОТОРЫЙ ПОСТОЯННО ЕСТ ГАМБУРГЕРЫ, МЕДИЦИНА СПАСТИ НЕ МОЖЕТ»

Исследования показывают, что состояние здоровья человека на 60% зависит от его образа жизни, и только на 40% от качества здравоохранения в стране проживания. Об этом говорили эксперты на пресс-конференции, посвященной результатам масштабного опроса россиян «Вауер Барометр», проведенного Вауер совместно с Всероссийским центром общественного мнения (ВЦИОМ).

Здоровье – ключевой показатель качества жизни. Важнейшим фактором, влияющим на состояние здоровья, наряду с экологической обстановкой, россияне назвали качество продуктов питания (82% респондентов). Доступность квалифицированной медицинской помощи отметили 71% опрошенных.

«Качество и структура питания, физическая активность, профилактические меры на 60% определяют здоровье человека. Это подтверждают исследования», – пояснил д.м.н., профессор кафедры общей и клинической фармакологии РУДН, зам. главного врача по терапии ГКБ № 24 г. Москвы Сергей Зырянов. Расходы на здравоохранение варьируются в разных странах. США, например, в этом отношении одно из самых «щедрых» государств – медицинские расходы на одного человека здесь в разы превышают расходы многих европейских стран.

При этом различия в показателях здоровья в разы в США и европейских странах не наблюдается. «С одной стороны, помимо самих затрат, важна и эффективность расходов. С другой, человека, который всю жизнь питается гамбургерами, не спасет самая совершенная система здравоохранения в мире. Сейчас в США серьезно задумались над государственными программами по изменению пищевых привычек населения», – подчеркнул эксперт.

В понятие «правильного поведения» входит и необходимость своевременного обращения к врачам, не дожидаясь возникновения серьезных осложнений, вылечить болезнь на ранних стадиях всегда проще. Это предполагает ответственность самого пациента, и как показывают результаты опроса, россияне, в принципе, это понимают. Подавляющее большинство респондентов (81%) (еще больше таких оказалось в Москве) – заявляют о готовности брать на себя ответственность за собственное здоровье. Только 14% опрошенных считают, что ответственность за их здоровье несут врачи, 4% респондентов возлагают ее на государство.

Исследование, которое проводится концерном Вауер совместно с ВЦИОМ уже третий год, призвано обозначить «болевые точки», связанные со здоровьем и качеством жизни в целом, проследить изменения в отношении россиян к своему здоровью, найти «зоны роста», которые могут способствовать улучшению жизни россиян, объединив стоящие перед обществом, государством и бизнесом задачи. В 2016 году в исследовании приняли участие 1600 респондентов из 137 населенных пунктов в 46 регионах России, дополнительно опрос проводился среди жителей Москвы (600 респондентов).

Источник: <http://riaami.ru/>





ШКОЛА ДЛЯ ОТВЕТСТВЕННЫХ РОДИТЕЛЕЙ

В Ханты-Мансийске прошел еще один урок в Школе ответственных родителей. Эта школа была создана по инициативе Ханты-Мансийской государственной медицинской академии совместно с Окружной клинической больницей.

Придя в выходной день в детскую поликлинику ОКБ, родители могут услышать советы специалистов по наиболее актуальным темам, связанным с воспитанием ребенка, его здоровьем и профилактикой травматизма. Во время встречи с врачами, сотрудниками медакадемии, родители могут не только получить полезную информацию по интересующей теме, но и задать любые интересующие их вопросы.

Стоит также отметить, что темы занятий выбраны не случайно, а на основе предварительного анкетирования, проведенного среди родителей в детской поликлинике ОКБ. Прошедшее занятие было посвящено так называемому бытовому травматизму, а также безопасности детей при поездках в транспорте, правилам безопасного поведения на дороге. Кроме того, родителям рассказали, как

действовать в критической ситуации до приезда врачей. Перед родителями выступили представители Управления ГИБДД, главный внештатный педиатр Департамента здравоохранения Югры Асия Гирина и главный внештатный анестезиолог-реаниматолог Департамента здравоохранения Югры Борис Яцинюк.

МАЛЕНЬКИЕ ДЕТКИ – НЕМАЛЕНЬКИЕ БЕДКИ

Большое количество травм дети получают дома, отмечают специалисты. При этом, если обратиться к статистике – большое число травм происходит с малышами в возрасте до десяти лет. Ребенок не может осознавать степень опасности, склонен причинять себе вред по неосторожности. Следующий опасный возраст –



подростковый, примерно в 12-15 лет. Но в этом случае беда происходит не только в быту. ДТП, алкоголь, отравления и суициды приходят на смену опрокинутым кастрюлям с кипятком и падениям.

ПОСМОТРИТЕ НА СВОЙ ДОМ ГЛАЗАМИ РЕБЕНКА

Хотите понять – какие опасности подстерегают вашего малыша в собственной квартире? Посмотрите на окружающий мир его глазами: встаньте на колени и буквально проползите по квартире. Так вы поймете – где подстерегает опасность, до которой может дотянуться ребенок – розетки, висящие провода, ручки шкафов и бытовая химия. Конечно, всего не предусмотреть, но стремиться к этому необходимо всеми силами. К примеру, распространен следующий сценарий – ребенок тянет за свисающий провод и роняет на себя бытовую технику. Врачи даже придумали специальный термин – «телевизионная травма». Упавший на маленького человека телевизор может причинить серьезную травму! Обратите внимание на провода – они не должны попасть на глаза и в руки вашему чаду.

Еще опаснее выдвижные ящики комода, встав на них, используя в качестве ступенек на пути к вершинам,

ребенок с легкостью может опрокинуть на себя комод, шкаф, тумбу, что повлечет серьезную травму! Поэтому ящики должны запираются, а мебель быть устойчивой. К тому же все ящики и полки таят в себе массу интересного – мамина косметичка, батарейки, острые и маленькие предметы, которые могут быть проглочены...

То же относится к газовым плитам – открыв духовку, ребенок может не только обжечься, но и опрокинуть на себя плиту. Проверьте, насколько она устойчива, и не оставляйте ребенка одного на кухне!

Скатерть, за которую можно потянуть и опрокинуть на себя все, включая горячие блюда – уберите. Внештатный педиатр Департамента здравоохранения Югры Асия Гирина даже наглядно продемонстрировала родителям, как это может произойти.

И, пока вы еще на кухне, переставьте уксус, моющие средства к тому подобное повыше, уберите в недоступное место: опасная «химия» – одна из распространенных причин несчастья. Это же относится к стиральному порошку, отбеливателю и так далее.

И, конечно же, розетки. Приобретите специальные заглушки для старых или поставьте новые с защитой от детей. Это в разы надежнее разговоров с ребенком об опасностях электротравм.

Стоит ли говорить о том, что аптечка должна быть не на виду и под замком. В практике врачей бывали случаи, когда ребенок принимал папины лекарства. Даже запивая водой – совсем как папа!

Еще одна серьезная опасность – окна, а также москитные сетки. Малыш не знает, что они хрупкие и ненадежные. И может опереться на сетку, которая просто не выдержит.

Перечень таких опасных мест можно продолжать очень долго – просто пристально взгляните на свою квартиру и примите превентивные меры.

КОНТРОЛЬ – НЕУСТАННОЕ РОДИТЕЛЬСКОЕ ОКО

По статистике, большинство травм дети получают при взрослых – не уследили. Любые папа и мама подпишутся под каждым словом – если ребенок в соседней комнате затих – он чем-то серьезно занят! И чем тише он ведет себя, тем страшнее туда входить.

Не оставляйте маленького ребенка без присмотра. Быть внимательным – первейшая обязанность родителя. Бывает, что непоправимое происходит прямо за спиной у мамы – она просто отвлеклась.

МАЛЕНЬКИЕ ДЕТИ НА БОЛЬШОЙ ДОРОГЕ

Дети и ДТП – это страшно. Вдвойне страшней, когда печальных последствий можно было избежать, но халатность родителей не дала. Пожалуй, не стоит даже говорить о том, что малыш в автомобиле должен сидеть в специальном кресле. Но стоит напомнить о том, что это кресло – не «для ГАИ», а для безопасности вашего ребенка. К сожалению, зачастую ребенок едет, как и положено, в кресле, но не пристегнут ремнями безопасности, отмечают представители УГИБДД. Экономив пару минут, не застегнув удерживающего ремня, водитель сводит на нет предназначение детского автокресла. И в нашем городе были примеры того, как такое поведение родителя завершилось гибелью маленького человека.

Рассказали специалисты и о безопасном переходе улицы. О необходимости научить малышек переходить дорогу правильно и осмотрительно. Это актуально особенно зимой – в темное время суток человека в темной одежде трудно заметить. Выход есть, он придуман давно – фликеры. Это светоотражающие наклейки, которые сделают вашего ребенка гораздо заметнее для водителя. Недорогая безделушка может сохранить жизнь и здоровье. Отличное дополнение – одежда с шитыми

светоотражающими полосами. Отметим, в награду за внимание представитель ГИБДД вручила всем слушателям Школы ответственных родителей наклейки-фликеры в подарок.

ЖИЗНЕННО ВАЖНЫЕ УМЕНИЯ

В рамках занятия слушателям рассказали, что делать, если беда уже произошла. Анестезиолог-реаниматолог Департамента здравоохранения Югры Борис Яцинюк рассказал и показал, что делать при попадании чужеродного предмета в дыхательные пути, как проводить искусственное дыхание, оказывать помощь человеку, находящемуся без сознания и многое другое. Эти знания и умения в определенный момент могут быть просто бесценны, отметил специалист. И по-настоящему ответственные родители просто обязаны найти время для получения этих знаний.

Следует отметить, что большую часть слушателей составляли студенты медицинской академии Ханты-Мансийска, как будущие родители и из профессионального интереса.

Илья Юрукин



ПЛОСКОСТОПИЕ У ДЕТЕЙ

Плоскостопие – деформация стопы, при которой происходит уплощение ее продольного или поперечного свода, – очень распространенное заболевание у детей. Однако далеко не все родители обращают на эту проблему внимание. И это серьезная ошибка...

ЕСЛИ «РЕССОРЫ» НЕ РАБОТАЮТ

Стопы – основные «рессоры» опорно-двигательного аппарата. Здоровые стопы представляют собой упругие куполообразные конструкции, пружинящие при ходьбе и беге и гасящие возникающую при этом ударную волну более чем на 80%. При наличии плоскостопия суставы ног и позвоночник берут часть ударной нагрузки на себя, что приводит к их заболеваниям; кроме того, происходит общее смещение центра тяжести тела, формируется нарушение осанки с искривлением позвоночника, иногда ноги даже приобретают разную длину. Походка становится неуклюжей, длительные пешие прогулки, бег и занятия спортом вызывают боль в ногах, сильную усталость.

ПРОФИЛАКТИКА ДЕФОРМАЦИИ СТОП

Различают врожденное и приобретенное плоскостопие. Врожденное встречается редко. Его причиной являются пороки развития структурных элементов стопы во внутриутробном периоде. В этом случае детям назначают лечебную физкультуру, массаж, физиотерапию, ванны для ног с горячей соленой водой и ношение удобной ортопедической обуви, в особых случаях накладывают гипсовые повязки с первых дней жизни ребенка. Плоскостопие приобретается после перенесенных болезней (рахит, полиомиелит), из-за ношения неудобной обуви, резкой прибавки в весе и т. д.

Чтобы не развилось плоскостопие, детям полезно чаще ходить босиком, особенно по неровной поверх-



ности (траве, гальке, песку). Девочки, которые часами играют на асфальте в классики и прыгают через скакалку, должны в целях профилактики надевать удобную обувь с супинаторами, иначе их стопы, часто подвергаясь ударам о твердый асфальт, со временем примут форму блина.

Советую не увлекаться катанием на роликовых коньках дошкольникам и детям младшего школьного возраста. Дело в том, что при катании центр тяжести ребенка смещается внутрь стопы, что провоцирует продольное плоскостопие – вальгус, а пятки, как правило, разворачиваются наружу, колени при этом склоняются внутрь и сближаются. В итоге ноги принимают Х-образную форму, а стопы становятся плоскими.

Идеальными видами спорта для развития стоп считают плавание, лыжи, велосипед. Здесь отсутствует контакт стопы с жесткой поверхностью и работают все мышцы и связки ног.

НОГИ ЛЮБЯТ КОМФОРТ

Жесткая, неэластичная обувь нарушает биомеханику движений и нормальное функционирование мышц и связок ног. Некоторые мышцы вовсе не включаются в работу и со временем атрофируются. Поэтому желательно приобретать детям обувь из мягкой натуральной кожи на невысоком и устойчивом каблуке, обеспечивающем надежную опору пятке. Носки обуви должны быть достаточно широкими, чтобы пальцы плотно не сжимались.

У детей встречается в основном продольное плоскостопие, а у взрослых – продольно-поперечное, так называемое классическое, поэтому стельки-супинаторы нужно подбирать соответствующие. При очень сильном плоскостопии, когда ноги ребенка принимают Х-образную форму, желательно приобрести ему специальные корректоры-подпятники, имеющие скошенную поверхность. Более высокой стороной подпятник кладется на внутреннюю сторону стельки, смещая таким образом центр пятки.

При поперечном плоскостопии, когда большой палец стопы отклоняется наружу и давит на все остальные пальцы, необходимо использовать корректор-вставку между первым и вторым пальцами. Корректоры лучше иметь из силикона, этот материал более нежный, эластичный и не создает дискомфорта.

СКУПОЙ ПЛАТИТ ДВАЖДЫ

Стельки-супинаторы и корректоры для ребенка нельзя покупать на вырост. Они должны четко соот-



ветствовать размеру стопы, чтобы бугорки супинатора (особенно для поперечного свода) четко подпирали плюсну стопы. Стельки изготавливаются фирмами из проверенных, натуральных и экологически чистых материалов и стоят недешево. В крупных городах существуют медицинские центры, где делают обувь или стельки-супинаторы по индивидуальному заказу.

Верна поговорка «Скупой платит дважды», поэтому не экономьте, покупая своему ребенку (и себе!) новую обувь. Не позволяйте малышам донашивать обувь за старшими братьями или сестрами, ведь стопы ребенка пластичны и быстро «примеряют на себя» все дефекты ног бывшего владельца обуви. Детям, страдающим плоскостопием, новую обувь желательно разнашивать с супинаторами.

Старые домашние тапочки с завалившимися или стоптанными пятками лучше всего отправить в мусорное ведро. Мягкие шлепанцы желательно надевать только после ванны или для утреннего туалета. При плоскостопии как детям, так и взрослым рекомендую носить дома кожаную обувь по типу летних сандалий, плотно фиксирующую пятки, на небольшом каблуке. Если плоскостопие очень сильное, то и в домашнюю обувь желательно подкладывать стельки-супинаторы.

Детям и молодым людям, страдающим плоскостопием, супинаторы можно носить только иногда. К примеру, во время курса лечения этого заболевания или длительных и больших нагрузок (прогулок, походов,

игр, занятий спортом), иначе мышцы и связки стоп «избалуются» и атрофируются.

НАРИСУЙ «ПОРТРЕТ СТОПЫ»

Выявить плоскостопие самостоятельно у себя или у своего ребенка несложно. Вот один из доступных каждому методов самодиагностики: смажьте стопы каким-нибудь красящим веществом и встаньте на лист белой бумаги так, чтобы получились отпечатки ваших стоп. Затем обведите отпечатки карандашом. Также обведите карандашом и всю стопу: получится след (своеобразная стелька). Теперь на стельке проведите прямую линию между точками А (в промежутке между третьим и четвертым пальцами) и В (в центре пятки). Затем проведите две касательные линии по наиболее выступающим точкам внутреннего и внешнего края стопы. От середины внутренней касательной линии проведите перпендикуляр через подсводное

пространство и разделите его на три равные части и заштрихуйте их. По мере закрашивания этого пространства можно установить степень плоскостопия. При третьей степени (самой тяжелой) закрасится все подсводное пространство.

При малейших признаках плоскостопия обратитесь к врачу, он поможет вам выбрать стельки-супинаторы и назначит лечение для вашего чада.

Елена Геннадьевна Панкова,
врач по спортивной медицине
БУ «Клинический врачебно-физкультурный
диспансер»

Материал подготовлен с использованием
рекомендации Александра Демченко,
заведующего кафедрой ЛФК
Института мануологии

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СТОП

При плоскостопии необходимо каждый день выполнять упражнения:

Разминка. Походить по комнате сначала на пальцах ног, затем на пятках. Поджать пальцы ног и пройти 20-30 шагов, затем поднять пальцы вверх и пройти еще 20-30 шагов. Столько же шагов пройти на внешних сторонах стоп.

1. Передними частями стоп встать на широкий брус (или толстую книгу, порог), пятки опущены ниже уровня бруса. Подняться на пальцы ног, постоять 2-3 секунды, опустить пятки вниз, постоять 2-3 секунды. Повторять так до легкой усталости. Упражнение растягивает икроножные мышцы и укрепляет мышцы стоп.

2. Сидя на краю стула так, чтобы голени и бедра образовывали прямые углы, поочередно скользить то одной, то другой стопой назад под стул до полного поднятия пятки (пальцы ног не отрывать).

3. Сидя на стуле, поднимать пальцы правой ноги, а левой прижимать их к полу, оказывая сопротивление. Затем ноги «меняются ролями».

4. Сидя на краю стула, поставить стопы боком на наружные края и поочередно вдавливать их в пол. Затем делать загребающие движения стопами под стул.

5. Сидя на стуле, поставить стопы параллельно на небольшом расстоянии друг от друга. Сгибая и разгибая пальцы ног, продвигать стопы сначала вперед, затем назад.

6. Сидя на стуле, пальцами ног захватывать мелкие предметы (карандаши, камешки, катушки ниток) и перекладывать их с места на место.

7. Сидя на стуле, катать небольшой мяч (идеально подходит мяч для русского хоккея) вдоль сводов стопы: поочередно или одновременно обеими ногами.

8. При поперечном плоскостопии полезно сжимать большие пальцы ног, соединять их вместе, затем разводиться в стороны, преодолевая при этом легкое сопротивление.

В заключение походить по комнате на внешних сторонах стоп.





САМЫЙ ЗИМНИЙ ВИД СПОРТА

Длинная зима и холода – не повод сидеть дома! Самое время выйти на лед и попробовать себя в хоккее!

ИСТОРИЯ ХОККЕЯ: ПО ЛЬДУ НА РЕЗАКАХ ДЛЯ СЫРА

История хоккея с шайбой является одной из самых оспариваемых среди всех видов спорта. Традиционно местом рождения хоккея считается Канада, а именно – Монреаль. Хотя, еще на некоторых голландских картинах XVI века изображено множество людей, играющих на замерзшем канале в похожую на хоккей игру.

Но, несмотря на это, родиной современного хоккея с шайбой считается все-таки Канада. Дело в том, что когда в 1763 году Великобритания отвоевала у Франции

Канаду, солдаты привезли с собой на эту землю хоккей на траве. Поскольку канадские зимы очень суровые и длинные, то в этой местности всегда приветствовались зимние виды спорта. Прикрепляя резак для сыра к своим ботинкам, англо- и франкоговорящие канадцы играли в эту игру на замерзших реках, озерах и прочих водоемах.

3 марта 1875 года в Монреале на катке «Виктория» был проведен первый хоккейный матч, информация о котором была зафиксирована в монреальской газете. Каждая из команд состояла из девяти человек. Играли

деревянной шайбой, а защитную экипировку позаимствовали из бейсбола. Впервые на льду поставили хоккейные ворота.

В 1877 году несколько студентов монреальского университета Макгилла изобрели первые семь хоккейных правил. В 1879 году сделали резиновую шайбу. Через некоторое время игра стала столь популярна, что в 1883 году была представлена на ежегодном монреальском Зимнем карнавале. В 1885 году в Монреале была основана Любительская хоккейная ассоциация.

Правила игры в хоккей были усовершенствованы, упорядочены и напечатаны в 1886 году. В том же году была проведена первая международная встреча между канадской и английской командами. В 1890 году в провинции Онтарио прошел чемпионат для четырех команд. Вскоре появились крытые катки с естественным льдом. Чтобы он не таял, в стенах и крышах прорезали узкие щели для доступа холодного воздуха.



Кстати, первый каток с искусственным льдом построили в Монреале еще в 1899 году!

Игра в хоккей стала настолько популярной, что в 1893 году генерал-губернатор Канады лорд Фредерик Артур Стэнли приобрел за 10 гиней кубок, похожий на перевернутую пирамиду из серебристых колец, – для вручения чемпиону страны. Так появился легендарный трофей – Кубок Стэнли. Сначала за него боролись любители, а с 1910 года – и профессионалы.

С 1927 года Кубок Стэнли оспаривают команды Национальной хоккейной лиги.

А сетка на воротах появилась только к 1900 году. Она примирила споры о том – забит гол или нет. Металлический свисток судьи, от холода прилипавший к губам, заменили колокольчиком, а вскоре и пластмассовым свистком. Тогда же ввели вбрасывание шайбы (раньше судья руками придвигал клюшки соперников к лежащей на льду шайбе и, дав свисток, отъезжал в сторону, чтобы не получить удар клюшкой).

В России днем рождения хоккея считается 22 декабря 1946 года, когда в Москве, Ленинграде, Риге, Каунасе и Архангельске были сыграны первые матчи первого чемпионата СССР по хоккею с шайбой.

В 1954 году советские хоккеисты дебютировали на чемпионатах мира и сразу же заняли ведущее положение в мировом хоккее. Уже первая встреча с канадцами закончилась победой советских спортсменов – 7:3. Эта победа принесла сборной СССР первый титул чемпиона мира. С 1954 по 1991 год сборная СССР

22 раза выигрывала «золото» чемпионатов мира и 7 раз побеждала на зимних Олимпийских играх.

ГЛАВНОЕ – ЗАХОТЕТЬ

В нашей стране хоккей прижился. Любят его и в нашем городе. Кому-то достаточно побывать на матче в качестве зрителя, а кто-то желает быть непосредственным участником ледовых баталий. О том, с чего и как начинается хоккейная карьера, читайте в нашем материале.

«Главное, что требуется от

тех, кто пришел заниматься хоккеем – желание, – рассказывает тренер ханты-мансийского Детско-юношеского хоккейного клуба «Витязи» Павел Скоков. – Конечно, приветствуется уже имеющийся опыт катания на коньках и владения клюшкой. Обычно большинство мальчишек что-то уже умеют. Но не так обязательно обладать специальными навыками, как стремиться к развитию. Главное – это желание играть в команде, развиваться, расти как спортсмен».

ТРЕНИРУЕМ ВОЛЮ И ЦЕЛЕУСТРЕМЛЕННОСТЬ

Второе требование к начинающим спортсменам – чтобы желание тренироваться не угасало в ходе систематических занятий. «Бывает, что молодой человек приходит и тренируется, пока новые ощущения его привлекают, но со временем интерес гаснет. Такие ребята обычно уходят. Это категория детей и подростков, находящихся в постоянном поиске новых впечатлений», – отмечает тренер «Витязей». – А чтобы добиться настоящего успеха, нужно оставаться и через упорную, ежедневную работу над собой идти к высотам мастерства. Конечно, не все станут великими хоккеистами, но здоровье и навыки игры в хоккей, приобретенные на ледовых полях, пригодятся безусловно всем».

Нужно ли заставлять себя заниматься, если не хочется? Если вы пришли на первую тренировку, и вам не понравилось, то дальнейшие тренировки теряют смысл. Любой спорт должен приносить радость, а не быть в тягость! Другое дело, если начинающий юный спортсмен чего-то боится, например, не умеет хорошо кататься на льду. Тут уже задача тренера – направить маленького спортсмена, помочь ему, найти к нему подход. Со временем – страх пройдет, а удовольствие от тренировок останется.

Хоккей – вид спорта, воспитывающий целеустремленность и командный дух. Он закаляет волю и помогает приобрести коммуникативные навыки, делает спортсмена дисциплинированным и высокоорганизованным. Даже если он не претендует на статус профессионального спортсмена в будущем, то

с такими чертами характера он с легкостью адаптируется в любом коллективе. Кроме того, занятия хоккеем – отличная профилактика вредных привычек!

ЧЕМ ПОЛЕЗЕН ХОККЕЙ?

Хоккей полезен в любом возрасте. Он является оптимальным видом спорта для гармоничного физического развития, общей закали организма человека. Например, юные хоккеисты редко болеют простудными заболеваниями.

«Тренировки проводятся на открытой площадке и свежем воздухе, – отмечает тренер. – Это выгодно отличает хоккей от многих секций, в которых тренировки проводятся в спортзале всю долгую зиму. Занимаясь наравне с лыжниками, с биатлонистами на открытом воздухе, спортсмены получают дополнительную пользу для здоровья. Конечно, необходимо подстраиваться под погодные условия. Для занятий на открытой площадке приемлема температура в минус 15-16 градусов. Если же столбик термометра падает ниже – переходим в зал. В помещении мы отрабатываем разные движения, специфичные для хоккея, играем в спортивные игры».

Занятия хоккеем влияют на укрепление здоровья, оттачивание врожденных двигательных способностей, совершенствование дыхательной и сердечно-сосудистой системы, усиление костного корсета и развитие мышц.

К примеру, у юных хоккеистов с достаточным «стажем» всегда отличная скорость реакции и превосходная координация движений. Хоккейный бег на коньках, техника владения клюшкой и шайбой, силовые единоборства и быстрый темп игры – это те особенности хоккея с клюшкой, которые развивают силовые и скоростные качества.

Взаимосвязь координации и скорости движений с умственным развитием доказана многочисленными научными изысканиями, поэтому польза хоккея для молодых людей обязательно проявится в виде улучшения успеваемости в школе, в вузе.

Андрей Шадрин



ГИПЕРТОНИЯ: ПОД ДАВЛЕНИЕМ ВСЕ УХУДШАЕТСЯ

Болезни сердечно-сосудистой системы и их осложнения занимают первое место среди причин высокой смертности и инвалидизации населения трудоспособного возраста в современной России. По разным оценкам, на их долю приходится более 50% всех смертей. Это в два-три раза выше, чем в странах Западной Европы.

Российские мужчины умирают от ишемической болезни сердца в 7 раз и от инфаркта миокарда в 9 раз чаще, чем женщины. Причиной тому не только пагубные привычки – табакокурение и чрезмерное потребление алкоголя. Заместитель директора по научной и амбулаторно-поликлинической работе ФГБУ «ГНИЦ профилактической медицины» Минздрава России Руслан Линчак считает, что гипертония оказывает самое пагубное влияние на смертность населения нашей страны.

Риск развития гипертонии увеличивается, если в семейном анамнезе были случаи данного заболевания, при избыточной массе тела или ожирении, курении, чрезмерном потреблении алкоголя, а также с возрастом, из-за того, что сосуды становятся менее эластичными. В любом случае артериальное давление не должно быть выше 140/90. Выше – это гипертония, даже если при этом сам человек давления не ощущает и чувствует себя хорошо. Согласно статистике, повышение давления на каждые 10 мм рт. ст.



увеличивает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний на 30%.

ПОЖИЗНЕННОЕ ЛЕЧЕНИЕ

Если у человека была диагностирована гипертония – это пожизненно, говорит Руслан Линчак. «Никаких курсовых, цикловых или сезонных приемов препарата для него уже не будет существовать. Такой человек нуждается в подборе лекарств, как правило, это бывает два или три препарата, которые будут контролировать давление», – поясняет заведующий отделением неотложной кардиологии Института клинической кардиологии им. А. Л. Мясникова РКНПК МЗ РФ Игорь Староверов. – Доза и препараты всегда подбираются строго индивидуально».

«Кроме того, больной гипертонией должен измерять давление несколько раз в сутки. И особенно внимательным быть к показаниям тонометра с 6 до 8 утра. Именно в это время, по статистике, происходит наибольшее количество инсультов и инфарктов миокарда, многие из которых заканчиваются летальным исходом».

ТОНОМЕТР – вещь первой необходимости в любом доме. Если у вас часто стала появляться слабость, кружится и болит голова, начните измерять давление и именно по утрам. Больше число инфарктов и инсультов происходит с 6 до 10 часов.

Все полученные данные заносятся в дневник давления, что поможет врачу при постановке диагноза и подборе препаратов, – говорит руководитель отдела профилактики метаболических нарушений ФГБУ «ГНИЦ профилактической медицины» Минздрава России Давид Небиеридзе. – В идеале артериальное давление должно быть в пределах нормы в течение суток».

Наряду с лекарственной терапией для лечения гипертонии широко применяются немедикаментозные методы. В числе основных – отказ от курения и алкоголя, повышение физической активности, снижение веса и т. д. По словам Давида Небиеридзе, немедикаментозные методы повышают эффективность препаратов. «Золотое правило лечения гипертонии – это сочетание современной медикаментозной терапии с рекомендациями по здоровому образу жизни», – утверждает он.

ЧТОБ НЕ ДАВИЛО

Половина жителей нашей страны умирает от болезней сердца и сосудов. И главный фактор риска, предшествующий несчастью – повышенное артериальное давление. Запомните цифры – 140 на 90. Это тот предел, после которого человек пополняет гигантские ряды гипертоников.

Резкие скачки давления бывают у людей немолодых, а также просто мало двигающихся. Это вызвано

тем, что с возрастом и при сидяче-лежачем образе жизни стенки сосудов становятся твердыми, неэластичными, то есть попросту не могут растягиваться при сильном притоке крови. А этот приток бывает, когда вы быстро прошлись, молодецки вскочили со стула, да просто вышли из помещения на мороз. Поэтому для правильной постановки диагноза есть смысл измерять давление, сначала сидя, а потом стоя.

НЕ СЫПЬ МНЕ СОЛЬ...

Гипертония – штука верная. Если уж она у вас есть – не отстанет до конца дней. Чтобы ее нейтрализовать, существуют современные лекарства, подобрать которые помогут врачи. Но доктора и таблетки – только половина успеха в контроле давления. Есть еще вы и ваш нездоровый образ жизни.

Однажды в Великобритании обяжали производителей хлеба уменьшить содержание соли в продукции. Через несколько лет снизились и средние показатели артериального давления у всей нации. Соль – один из главных союзников гипертонии. Набор продуктов с зашкаливающим содержанием этой приправы хорошо известен – консервы, сосиски-колбаски, соусы-кетчупы, даже тортики, если в них добавляли разрыхлитель. Но начинать следить за потреблением соли нужно не с тех продуктов, в которых ее много, а с тех, что мы часто едим. Хлеб – как раз такой продукт.

В идеале человек должен съедать не больше 5 г соли в день. В России средний показатель – больше 12 г. Только 9% обследованных российских граждан употребляют меньше 6 г соли в сутки.

ЗДОРОВЫЕ «ПРОГУЛЬЩИКИ»

Если у вас уже есть гипертония – идите в реабилитационный центр, там подберут нужный именно вам комплекс физических упражнений. Пока же тонометр ведет себя смирно, купите велосипед, ролики, заведите собаку, сломайте на работе лифт – найдите любой повод, чтобы оторваться от любимого кухонного табурета.

От физкультуры эластичными становятся все мышцы, в том числе стенки сосудов. И когда нужно, они растянутся, а не разорвутся, пропуская кровь.

Для нормального функционирования организма взрослому человеку нужно заниматься физкультурой не менее 150 минут в неделю. И еще проходить 10 тысяч шагов в сутки.

Минздрав РФ



НАТАЛЬЯ ШЕВЧЕНКО: «ДЕРЖИМ БАЛАНС!»

Yoga

8.30- 10.00 Monday, Wednesday, Friday



В канун Нового года принято желать окружающим гармонии, семейного счастья и здоровья. Гостя нашего заключительного в уходящем году выпуска Наталья Шевченко расскажет: как быть счастливым и здоровым при помощи йоги.

«Если решила – обязательно добьюсь!»

«О СЕБЕ МОГУ СКАЗАТЬ, ЧТО Я – ЧЕЛОВЕК ЦЕЛЕУСТРЕМЛЕННЫЙ. ЕСЛИ ЧТО-ТО РЕШИЛА ДЛЯ СЕБЯ, ТО ОБЯЗАТЕЛЬНО ДОБЬЮСЬ».

«Когда-то в 10 лет сама записалась в музыкальную школу по классу народных инструментов: начала с баяна, потом аккордеон, фортепиано. Сама же освоила дополнительный инструмент – гитару. Получив профессиональное музыкальное образование, долгое время работала преподавателем музыкальной школы, – рассказывает Наталья. – Потом с отличием окончила факультет «Культурология» и работала режиссером в общеобразовательной школе, руководила школьной командой КВН на протяжении семи лет. За это время выпустила несколько сборников сценариев мероприятий».

ЙОГУ ОСВОИЛА САМОСТОЯТЕЛЬНО

Работа в офисе, не отрываясь по 7-8 часов от компьютера, наверное, каждый человек находит для себя какую-то отдушину, хобби. Занимаясь спортом, музыкой, обустройством дома, общением с друзьями, а может быть – всем вместе взятым.

«Будучи человеком активным, я долго искала для себя какой-то вид спорта, который стал бы для меня такой отдушиной, – рассказывает Наталья. – Аэробика, фитнес, восточные танцы, чем только я не занималась».

Йогу – любовь всей своей жизни, Наталья освоила самостоятельно, по книге.

«Мое знакомство с этим увлечением произошло в сознательном, можно сказать, взрослом возрасте. Однажды в библиотеке своей мамы я нашла маленькую брошюрку о йоге. В черно-белом варианте, маленькая такая книжка с рисунками асан-поз и описанием того, как правильно их выполнять. И на что они влияют – какие органы человека оздоравливают, – рассказывает она. – В то время мне было 25 лет, у меня была 6-летняя дочка Катя. И я начала изучать йогу по этой книжечке. Обладая огромным желанием освоить эти позы, я каждое утро делала их, выполняя определенный комплекс. Особенно привлекала меня царица поз – стойка на голове».



ЙОГА – ЭТО ВОЛШЕБСТВО

«Постепенно утренний йога-моцион вошел у меня в привычку. И я с удивлением заметила, что позанимавшись, я целый день энергична, заряжена на хорошее, все неприятности как-то переживаются легче. К тому же – я просто перестала болеть простудными заболеваниями», – рассказывает героиня нашей рубрики.

«Приятным бонусом стал тот факт, что мой вес сохранялся на одном уровне. С месяцами, годами занятий, осваивая йогу все больше и больше, читая литературу и, конечно, ежедневно занимаясь, я поняла, что йога – это просто волшебство, панацея. Лично для меня, конечно».

У меня исчезли проблемы со здоровьем: лишний вес, высокий сахар в крови, восстановилась работа щитовидной железы. Не отказывая себе в еде:



тортик на день рождения, шоколадки, обмен веществ сохранялся в норме, энергия, работоспособность – на высоте. А вот не позанимавшись несколько дней, я ощущала вялость, усталость», – говорит Наталья.

ЙОГА – ЭТО СОЮЗ

«Постепенно, все серьезнее занимаясь йогой, изучая эту науку, я самостоятельно освоила пранаяму, дыхательные практики. Сначала я долго не могла понять, для чего они нужны. Сейчас понимаю, йога переводится с санскрита как «союз». Поэтому в ней важны все составляющие – и дыхание, и физические упражнения, и умение расслабляться – все в «союзе», – рассказывает гостья рубрики.

Потом были обучающие курсы, семинары, поездка в Индию, после которой Наталья стала преподавать

йогу, уже хорошо понимая философию этой древней науки самосовершенствования. Проводила занятия даже в Тунисе, будучи на отдыхе: несколько занятий по просьбе аниматора. Я пробовала вести детскую йогу и прошла курсы йоги в гамаках. Но все-таки хатха-йога на земле, на коврик, для меня ближе», – говорит собеседница.

«Йога же привела меня к вегетарианству – я не ем мясо более двух лет. Считаю, что каждый в своей жизни находит то, что ему наиболее близко. Кому-то нравятся активные виды нагрузки с хорошей кардио-тренировкой, кому-то – тренажерный зал. Для меня йога – оптимальный набор и физического, и психо-эмоционального заряда. В настоящее время я занимаюсь дома, так как стараюсь больше времени уделять семье», – рассказывает Наталья.

ЙОГА ДОСТУПНА КАЖДОМУ

Начинающим осваивать йогу, а также еще сомневающимся, Наталья Шевченко советует: «Начинайте не раздумывая. Старайтесь сравнивать в ходе занятий себя сегодняшнего с самим собой вчерашним. Почувствуйте положительные перемены. Но не старайтесь при этом «совершать подвиги» – развивайтесь постепенно. Йога дает гибкость, силу, омолаживает и оздоравливает внутренние органы и системы человека, наполняет энергией, снимает стресс, учит относиться к разным событиям жизни философски и позволяет всегда быть в форме».

А самое главное то, что йогой можно начинать заниматься в любом возрасте, людям с разной весовой категорией и находить в этих занятиях что-то свое, важное и полезное для себя, здесь и сейчас.

«В наступающем Новом году желаю читателям журнала не просто здоровья, а здорового отношения ко всем сферам своей жизни – физическим нагрузкам, питанию, мыслям, словам, поступкам, ведь все это взаимосвязано. Будьте гармоничными, старайтесь находить баланс в работе и отдыхе. Желаю вам больше позитивных мыслей, добрых поступков и предпраздничного Новогоднего настроения!», –

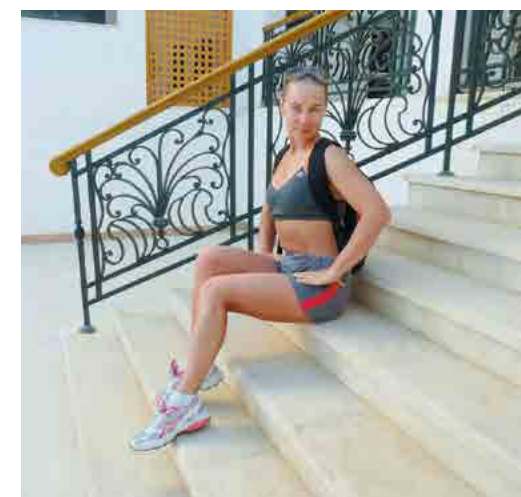
Наталья Шевченко

Илья Юрукин

Фото из личного архива Натальи Шевченко



НАЧИНАЙТЕ НЕ РАЗДУМЫВАЯ. СТАРАЙТЕСЬ СРАВНИВАТЬ В ХОДЕ ЗАНЯТИЙ СЕБЯ СЕГОДНЯШНЕГО С САМИМ СОБОЮ ВЧЕРАШНИМ. ПОЧУВСТВУЙТЕ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ПЕРЕМЕНЫ.



НОВОГОДНИЙ СТОЛ



Новогодние каникулы – время отдыха, и только вам решать, будет он активным и полезным для здоровья, либо на ближайшую неделю после Нового года вашими близкими друзьями станут диван, телевизор и салатники с новогоднего стола. В любом случае, еда в праздники будет сильно отличаться от повседневной, и к приготовлению праздничного стола нужно подойти с умом.

Существует 10 главных малосъедобных причин, которые необходимо учитывать, чтобы сохранить желаемые вес и здоровье, несмотря на праздники.

«СЛАДКИЕ ПОДАРКИ»

В последнюю неделю декабря сотрудники множества компаний получают в подарок от администрации, коллег и партнеров килограммы сладостей. Оставьте их в старом году – на работе (коллеги съедят за чаем), в салоне красоты, детском саду или любом другом месте, где конфетам до сих пор рады.

Подарки, которые стоит нести домой: фруктовые корзины, горячий и горький шоколад (в составе на первом месте должно быть какао, а не сахар!) и сухофрукты или орехи – остальному вы найдете замену, если дочитаете статью до конца. И кстати, вы сами можете рассмотреть вариант таких полезных подарков, вместо совсем бесполезной сладкой горки цветных фантиков.



МАЙОНЕЗ

Самый популярный в России соус, разлитый в промышленные упаковки, не имеет ничего общего ни с полезной едой, ни с праздником. Это двухсотграммовый пакет бесполезного жира, соли, горчичного порошка, эмульгаторов, стабилизаторов, консервантов и аромати-

заторов. В целом, безвредно (если не считать жира и соли), но ничего необходимого тоже нет.

Любите вкус? Сделайте несколько ложек майонеза сами и почувствуйте разницу. А еще лучше – переходите на заправку салатов нежирным натуральным йогуртом с добавлением лимонного сока, горчицы и любимых специй.

ТРАДИЦИОННЫЙ СТОЛ

Что мы привыкли видеть на праздновании Нового года? Селедку под шубой, оливье, желатиновое заливное, красную икру на густом слое масла, сырокопченые нарезки, моментально заветривающиеся и оплывающие ломтики жирных твердых сыров.

Может быть, не отказываться от традиций, но взять пример с других стран? Вот что, например, готовят на праздники в Европе:

- запеченное на гриле или в духовке целым куском мясо с ягодными или фруктовыми (брусничным, клюквенным, апельсиновым) соусами;
- запеченная целиком птица – гусь, индейка, утка, молодые цыплята или перепелки;
- красная рыба и морепродукты (отдельно и в салатах);





- салаты из свежих овощей с заправками из лимонного сока и фруктового уксуса;
- запеченные фрукты.

И готовить эти блюда значительно быстрее, чем мелко крошить килограммы отваренных и лишившихся витаминов овощей – заправил мясо и в духовку на несколько часов.

ЭКОНОМИЯ И РАЗГУЛ

С одной стороны, Новый год – главный русский праздник, и экономить на нем не принято: «надо же хоть иногда отдохнуть», «хоть сейчас копейки считать не буду» – проносится в головах многих россиян.

С другой – многие почему-то думают, что организация праздничного стола как на обложках кулинарных журналов обойдется в несколько раз дороже, чем привычные горы оливье. Но килограмм сырокопченой колбасы стоит дороже неплохой телятины, а красная рыба дешевле красной икры.

А на чем обычно никто не экономит на Новый год? На напитках. Откажитесь от крепкого «элитного» алкоголя, приготовьте сами лимонад или сб-

ить и подбейте бюджет снова: теперь хватит и на икру.

НЕДЕЛЯ ЗА СТОЛОМ

Главные события праздников у большей части страны – повтор по телевизору любимых советских фильмов и голливудских блокбастеров. Хорошо, вы никуда не поехали на праздники, остались в городе и терпеть не можете народные гулянья. Но не поддавайтесь лени и распланируйте праздники как следует!

Вариант для новичков, которым сложно отлипнуть от праздничного стола: забронируйте столики в кафе, в которых давно собирались побывать и попробовать «зимнее меню». Есть шанс, что вы хотя бы погуляете, пока до него доберетесь.

Купите билеты на «елки» и в парки развлечений. Несколько раз пообещайте детям зоопарк, каток, аквапарк и мультки в кинотеатре – они не дадут вам остаться дома ни при каких обстоятельствах.

Возьмите к себе собаку друга, уехавшего на праздники, и гуляйте с ней. И напрашивайтесь на все выездные корпоративы, о которых узнаете – аккуратно обходя накрытые там столы.

НОВОГОДНИЕ ПРАЗДНИКИ – ЦЕЛОЕ ИСПЫТАНИЕ ДЛЯ ТЕХ, КТО БЕСПОКОИТСЯ О СВОЕМ ЗДОРОВЬЕ. НО НЕМНОГО ГИБКОСТИ, ФАНТАЗИИ И ТВОРЧЕСКОГО ПОДХОДА К ДЕЛУ ПОМОГУТ НЕ ИСПОРТИТЬ НИ ПРАЗДНИК, НИ ОТНОШЕНИЯ С БЛИЗКИМИ, НИ СОБСТВЕННОЕ САМОЧУВСТВИЕ.

ЕДА, ПЕРЕЖИВШАЯ МНОГОЕ И МНОГИХ

Если врач вам расскажет, что можно найти в салате, которым вы завтракаете 1 января, кроме пепла от бенгальских огней, конфетти и вялой петрушки, есть вам еще долго не захочется.

Устройте себе настоящий праздник: ешьте эти две недели только свежие продукты и блюда. Распланируйте меню из блюд моментального приготовления – не быстрой лапши, а, скажем, супов-пюре – и тех, которые с течением времени становятся только лучше, например, вареное и запеченное мясо.

Купите мини-овощи, которые необязательно резать в салат, можно бросать целиком. И не оставляйте стол накрытым!

ПРАЗДНИЧНЫЕ ТОРТЫ

Никто не запрещает вам побаловать себя. Однако, как и в пункте про традиционный стол, почему бы не переключиться с тортов со сливочными розами на настоящие рождественские десерты?

Вот несколько идей: открытые пироги из сладких ягод на тонком тесте, фруктовые салаты, запеченные фрукты с медом и изюмом. Ягоды, сушеные и свежие фрукты: клюква, брусника, апельсины, мандарины. Орешки, пряности и специи: корица, имбирь, бадьян, анис, ваниль, чабрец (тимьян), мускатный орех, апельсиновая цедра.

БАТАРЕИ БУТЫЛОК

И речь даже не об алкоголе – вы знаете, что он небезопасен в любых дозах, – а о фруктовых соках, восстановленных и осветленных, сладкой газировке и даже воде, подкрашенной сиропами и выставленной на стол в больших кувшинах, и растворимых напитках.

Хорошие альтернативы: апельсиновый чай, безалкогольные гроги, пунши и морсы, кисели и небольшое количество горячего шоколада (многие любят добавлять в него бананы или мяту, они дают необычный вкус), лимонады и шорле.

Шорле – это смесь газированной воды с яблочным или грейпфрутовым соком в соотношении 1:1.



ВИЗИТЫ ВЕЖЛИВОСТИ

Даже если вы изжили всю вредную еду и устранили соблазны дома, в гостях вас ждут те же лица, любящие «хоть бы сейчас расслабиться», и те же блюда с лишними сахаром, жиром и солью.

Бороться с ними нотациями и отказом невежливо и неэффективно. Но есть один прекрасный выход: всегда приезжайте пораньше и помогайте хозяевам. Готовьте свои блюда, делитесь рецептами и привозите готовую еду с собой.

Проверено: общение на кухне, плечом к плечу, всегда теплее и душевнее, чем за самым прекрасным праздничным столом.

ШВЕДСКИЕ СТОЛЫ

Правда, никто не даст вам приготовить безупречный диетический салат на обеде в гостинице или корпоративной вечеринке. Выбирать еду на фуршетах – целое искусство, но им можно овладеть.

Источник: www.takzdorovo.ru



ВАЖНО ЗНАТЬ ВСЕМ ЖЕНЩИНАМ

Одной из ведущих проблем онкологии на современном этапе является диагностика патологических образований молочных желез. Проблема рака молочной железы сегодня одна из самых острых, так как он занимает первое место среди онкологических заболеваний у представительниц прекрасного пола. Ежегодно в мире выявляют около 1 миллиона, а в России около 47 тысяч новых случаев рака молочных желез. Одна из составляющих успешной борьбы с коварным недугом – своевременная диагностика.

Во исполнение приказа Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 15.03.2006 № 154 «О мерах по совершенствованию медицинской помощи при заболеваниях молочных желез» Департаментом здравоохранения Югры были утверждены этапы проведения скрининга ранней диагностики заболеваний молочных желез.

Каждая женщина обязана знать о возможных рисках заболеваний молочных желез, а также о способах их выявления.

Первым этапом является выявление факторов риска заболеваний молочных желез. Осмотр осуществляют акушерки смотровых кабинетов амбулаторно-поликлинических подразделений в мед.орга-

низациях, также осмотр могут провести врачи общей практики, акушеры-гинекологи, терапевты, хирурги тех же мед. организаций. При этом этапе осмотра проводится пальпация молочных желез и регионарных лимфатических узлов, взятие мазка-отпечатка при выделении секрета. По результатам первого этапа формируются группы пациенток: группа 1 – здоровые лица, не имеющие факторов риска и изменений в молочной железе; группа 2 – лица, имеющие анамнестические факторы риска без изменений в молочной железе; группа 3 – лица, имеющие анамнестические факторы риска и изменения в молочной железе; группа 4 – лица, имеющие изменения в молочной железе без наличия анамнестических факторов риска.

Вторым этапом является диагностика заболеваний молочных желез. Обследования проводят те же специалисты, что указаны в первом этапе. Здесь проводятся инструментальные исследования по показаниям и заключениям проведения первого этапа.

Третий этап – диагностика пальпируемых и непальпируемых очаговых образований молочных желез. К обследованию подключаются онкологи, маммологи, специалисты отделений лучевой диагностики. Обследование включает в себя использование УЗИ и маммографии.

Ведущим методом объективной оценки состояния молочных желез продолжает оставаться рентгеновская маммография. Преимущества ее достаточно неоспоримы (высокая чувствительность и специфичность, доступность, простота, неинвазивность и безвредность, высокая пропускная способность), чтобы рекомендовать этот метод всем женщинам старше 40 лет. Патологические изменения при данной методике выявляются в 95-97% случаев. Именно это позволило проводить профилактические скрининговые обследования. Это значительно снизило смертность от рака молочной железы, в некоторых странах на 30-50%. В настоя-

щее время во всем мире принято, начиная с 40 лет, проводить маммографическое исследование 1 раз в 2 года, при отсутствии показаний для более частого обследования; после 50 лет – 1 раз в год. Исключением являются кормящие, беременные женщины и подростки, которым маммография назначается только по строгим показаниям.

Женщины моложе 40 лет могут обследоваться с помощью ультразвукового исследования. Метод способен выявлять кисты (со 100% точностью), идентифицировать пальпируемые новообразования, расположенные внутри плотной ткани, которые при маммографии не выявляются и выглядят как уплотнения. Однако УЗИ имеет ряд ограничений: невозможность выявить микрокальцинаты, являющиеся одним из первых признаков озлокачествления; диагностировать небольшие опухоли (менее 1 см), оценивать диффузные изменения, распознавать опухоли на фоне жировой ткани. Совместное использование ультразвукового исследования и рентгеновской маммографии позволяет увеличить точность диагностики различных заболеваний молочных желез до 98%.



По материалам, разработанным специалистами БУ «Окружной кардиологический диспансер «Центр диагностики и сердечно-сосудистой хирургии» г. Сургута



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.

«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.

«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.

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.

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 9:00 – 17:00 (пн – пт)

Обед 13:00 – 14:00





ЧТО ДЕЛАТЬ ПРИ ОБМОРОЖЕНИИ ИЛИ КАК НЕ ИСПОРТИТЬ СЕБЕ ЗИМНИЕ ПРОГУЛКИ

Многие называют зиму самым романтичным и волшебным временем года. Действительно, снег переливается на солнце и ложится белыми хлопьями на землю, а мороз рисует красивые узоры на окнах. Но зима, особенно наша – северная, несет за собой и опасности, одна из которых – обморожение.

Обморожением принято называть повреждение участка кожи или части тела из-за воздействия очень холодной окружающей среды (воздуха или воды). Обморожением нельзя называть повреждение ограниченного участка тела из-за прямого контакта с очень холодным веществом или предметом.

Человек – хрупкая и теплолюбивая система, не приспособленная справляться с холодом. Обычно мы ощущаем дискомфорт с наступлением зимнего периода. В это время холод может достигать -20°C и ниже, тогда мы очень быстро замерзаем, и это требует определенной осторожности, потому что кровь замедляет свое течение, в органы и мягкие ткани не поступает кислород. В первую очередь страдают те части нашего тела, в которых много капилляров: лицо, конечности.

Существует несколько степеней обморожения, определив которые, вы сможете понять, какую первую помощь необходимо оказывать пострадавшему.

Первая степень обморожения может случиться при недолгом нахождении на холоде, когда кожа бледнеет, а в теплом помещении поврежденный участок кожи начинает краснеть. На этом участке тела человек чувствует сначала покалывание или жжение, а после – онемение, которое сменяется болью. Кожа может начать шелушиться, но через неделю на теле не останется и следа от произошедшего обморожения.

При второй степени обморожения на теле возникают волдыри с прозрачным содержимым (такие



бывают и при ожогах) и отечность. Обычно полное выздоровление наступает спустя неделю. А при третьей степени – чувствительность на поврежденном участке кожи полностью теряется. После того как человек попадает в теплое помещение, на поврежденной коже возникают волдыри с кровью внутри, а отек переходит и на здоровые ткани. Через несколько дней пострадавший чувствует сильную боль, рубцевание же начинается происходить лишь спустя месяц.

Самые сильные повреждения человек получает при четвертой степени обморожения, когда происходит некроз мягких тканей или даже суставов и костей. Пораженный участок тела приобретает синий, а иногда черный цвет и не имеет никакой чувствительности. Отогреваясь, тело отекает, но поврежденный участок не восстанавливается.

Необходимо оставить пострадавшего в прохладной комнате, дав ему горячий напиток, и постепенно

ПРИ ЛЮБОЙ СТАДИИ ОБМОРОЖЕНИЯ НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ НЕЛЬЗЯ ДАВАТЬ ПОСТРАДАВШЕМУ СПИРТНЫЕ НАПИТКИ, РАСТИРАТЬ ПОВРЕЖДЕННЫЕ УЧАСТКИ СНЕГОМ, ЖИРОМ, МАСЛОМ ИЛИ СПИРТОМ, НЕ НУЖНО РЕЗКО МЕНЯТЬ ТЕМПЕРАТУРУ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ. ЭТИМ ВЫ БУДЕТЕ СТИМУЛИРОВАТЬ УСКОРЕНИЕ КРОВООБРАЩЕНИЯ, К КОТОРОМУ ОРГАНИЗМ ЕЩЕ НЕ ГОТОВ.

обогревать помещение. Если произошло обморожение первой степени, можно очень легко растереть поврежденный участок тела сухими, теплыми и мягкими варежками. Не забудьте переодеть человека в теплую и сухую одежду из натуральных тканей. При обморожении, степень которого превышает вторую, на поврежденный участок необходимо наложить теплоизолирующую повязку, если произошло обморожение лица, приложите к нему сухие и теплые ладони. Если стадия обморожения вторая или выше, немедленно отправляйтесь с пострадавшим в больницу, не допуская при этом повторного обморожения поврежденного участка.

Причин обморожения может быть бесконечно много, но самые распространенные и поправимые эти:

- Однозначно, тесная обувь может быть причиной обморожения ног. Еще хуже, если она влажная (вода лучше проводит тепло).
- Быстрее замерзнет человек, который голоден, физически переутомлен и энергетические запасы его иссякли.
- Заболевания кровеносных сосудов ног, их плотность.

- Длительное неудобное положение, возможно неподвижное.
- Механическая травма с кровопотерей.

Чтобы не получить обморожения, обязательно одевайтесь по погоде. Во время сильных морозов, одевайтесь в несколько слоев одежды, ведь между большим количеством одежды будет больше воздуха, который удержит тепло. Обязательно носите варежки и шапку и постарайтесь не надевать металлические украшения – они остывают быстрее тела и забирают тепло, которое очень важно сохранить во время морозов. За полчаса до выхода на улицу нанесите на лицо и руки защитный зимний крем (главное – не увлажняющий, ведь влага способствует обморожению). Не курите и не пейте спиртных напитков на морозе, так как алкоголь способствует потере тепла, а курение – сужает кровеносные сосуды, что мешает согреться конечностям. Если вы чувствуете, что замерзаете, обязательно зайдите в теплое помещение до полного согревания, чтобы не подвергнуть свое здоровье опасности.

По материалам: www.takzdorovo.ru



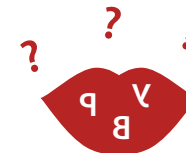
КАК РАСПОЗНАТЬ ИНСУЛЬТ?



ЕСЛИ ВНЕЗАПНО ЧЕЛОВЕК:



не может поднять руку или ногу



неразборчиво говорит или не понимает, что ему говорят



не может улыбнуться



теряет равновесие и координацию

ЧТО ДЕЛАТЬ?



Немедленно вызвать скорую помощь



В первые 4,5 часа от начала приступа врачам намного чаще удастся спасти жизнь

