

PRO ЗДОРОВЬЕ

ВЫПУСК № 4. 2018



«НАСЛАЖДАЙТЕСЬ
НАСТОЯЩИМ!»

16+



СОДЕРЖАНИЕ:

Учредитель:
БУ ХМАО-Югры
«Центр медицинской профилактики»

Номер выпуска:
№ 4 (19)

Дата выхода в свет:
01.11.18 г.

Выпускающий редактор:
Н.С. Тырикова

Над номером работали:
Илья Юрукин
Ирина Ердякова
Елена Нигамедьянова
Андрей Шадрин

Фото на обложке:
Кирилл Меркурьев

Адрес редакции, телефон:
628011, г. Ханты-Мансийск,
ул. Карла Маркса, 34
8 (3467) 318-466, доб. 213

E-mail: OSO@cmphmao.ru

Дизайн, верстка и печать:
ООО «Печатный мир г. Сургут»,
г. Сургут, ул. Маяковского, 14.

Распространение:
издание бесплатное.
Тираж 999 экз.

**Распространяется
собственной курьерской службой.**

Любое использование материалов
допускается только с согласия учредителя.

Это интересно	4
Горячая тема	7
Секреты здоровья	10
Важно знать	14
Инфографика	18
Спортивная жизнь	20
Вкусно и полезно	25
Цветы жизни	27
Гость номера	31

НАЗВАН САМЫЙ ПОЛЕЗНЫЙ ДЛЯ СЕРДЦА ВИТАМИН



Ученые назвали витамин, который повышает выносливость сердца и оказывает другое положительное влияние на организм.

Кардиологи из университета Вирджинии (США) провели исследование, наблюдая за состоянием двух тысяч человек при приеме витамина D.

Результаты проекта NHANES появились в статье журнала EJPC. Оказалось, что прием указанного витамина существенно повышает выносливость сердца.

– Наше исследование показывает, что большое количество витамина D в ор-

ганизме статистически связано с более высокой выносливостью. Вдобавок все хорошо знают, что он благотворно влияет на кости и сердце. Поэтому всем людям стоит поддерживать его уровень, используя пищевые добавки или просто почаще выходя на солнце, – рассказал исследователь Амр Мараван.

Выяснилось также, что витамин D понижает вероятность смерти от инфаркта, замедляет развитие рассеянного склероза и защищает мозг алкоголиков от дальнейших повреждений. Кроме того, названное вещество может играть самую важную роль в защите клеток организма от старения и его последствий. Препятствует он и возникновению рака.

В ходе эксперимента оказалось, что любители рыбьего жира, в котором содержится витамин D, примерно в три раза лучше переносили тесты на «дыхалку», чем остальные участники опытов.

Источник: www.dayonline.ru

В КРАСНОЯРСКЕ ВПЕРВЫЕ ПРОВЕЛИ ОПЕРАЦИЮ НА ЧЕРЕПЕ С 3D-ИМПЛАНТОМ

Пластина, которую поставили больному, состояла из сплава алюминия, ванадия и титана. Как сообщили в ФМБА, нейрохирурги делали реконструкцию большого дефекта черепа.

– Задача состоит в том, чтобы материал, из которого изготавливается пластина, был как можно более интактен. Другими словами, он должен хорошо интегрироваться с костной тканью, не вызывать воспалений и травматизаций, – отметил руководитель научного отдела ФСНКЦ Евгений Семичев.



Врачи при проведении операции по реконструкции дефекта костей черепа использовали пластину, сделанную с помощью аддитивных технологий. Такой способ печати позволяет создавать импланты индивидуально под дефект любой сложности.

На первом этапе пациенту провели компьютерную томографию и определили размеры и форму дефекта. Далее в специальной компьютерной программе специалисты воссоздали трехмерную модель области, в которой находился дефект, и затем распечатали результат на 3D-принтере. На следующем этапе из металла уже был напечатан сам имплант.

По словам нейрохирургов ФСНКЦ, использование 3D-технологий оптимизирует

хирургический процесс по закрытию дефектов черепа, сокращает время операционного вмешательства и минимизирует риск возможных осложнений.

– Данная технология должна широко применяться при реконструктивных операциях на черепе. Нам известно о двенадцати подобных вмешательствах в клинической практике в России. Использование имплантатов, созданных на основе компьютерного планирования, значительно облегчает проведение реконструктивных вмешательств с достижением необходимой симметрии при сложных дефектах, – рассказал врач-нейрохирург ФСНКЦ ФМБА России Олег Иванов.

Источник: www.news.mail.ru



В РОССИИ СОКРАТИЛОСЬ ПОТРЕБЛЕНИЕ ТАБАКА

Системная работа по внедрению мер в борьбе с неинфекционными заболеваниями позволила за прошедшие годы существенно сократить потребление алкоголя на душу населения – почти на 40 процентов, табака – на 22 процента у взрослых и в 2,5 раза – у подростков. Об этом в интервью газете «Комсомольская правда» заявила министр здравоохранения Вероника Скворцова.

– По мнению экспертов Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), совместный вклад медицинской помощи и наследственных факторов в здоровье составляет не более 40 процентов, тогда как 50 процентов – это здоровый образ жизни, – отметила министр, добавив, что ВОЗ назвала Россию в числе лидеров по внедрению мер по борьбе с неинфекционными заболеваниями.

Министерство планирует внедрять проект «Укрепление общественного здоровья», являющийся частью нацпроекта «Демография». Главная задача проекта – формирование системы общественного здоровья в России. Среди стратегических шагов – формирование среды, способствующей ведению гражданами здорового образа жизни, коммуникационные кампании, региональные и муниципальные программы по общественному здо-

ровью, корпоративные программы укрепления здоровья.

– Весь этот комплекс мероприятий позволит к 2024 году увеличить число россиян, приверженных здоровому образу жизни, снизить продажи табака более чем на 23 процента, продажи алкоголя – на 9 процентов. А это означает снижение смертности и увеличение продолжительности жизни, – заявила министр.

Источник: www.newsrussia.today



УЧЕНЫЕ РАССКАЗАЛИ, ПОЧЕМУ НУЖНО СЛУШАТЬ МУЗЫКУ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ

Музыка является очень мощным слуховым стимулом. Ученые из Великобритании провели исследование и установили, что прослушивание музыки во время тренировки хорошо влияет на здоровье.

Также они отметили, что прослушивание музыки приводит к стимуляции области мозга, ответственной за чувство усталости. Таким образом, музыкальные композиции способствуют снижению

усталости и повышают эффективность тренировки.

Один из авторов исследования, доктор Марсело Бильясси объясняет это тем, что музыка является очень мощным слуховым стимулом. Однако ученые обеспокоены тем, что люди могут быть слишком зависимыми от музыки, как бегства от реальности.

Источник: www.MedLinks.Ru



Диагноз ВИЧ – не приговор. И все же жизнь ВИЧ-инфицированного человека резко меняется с получением диагноза. Меняются приоритеты, корректируются планы на жизнь. Человек сталкивается с множеством вопросов: «Как заботиться о своем здоровье?», «Как бороться с болезнью?», «Кому и как рассказать о своем диагнозе?» и т.д.

Получение диагноза ВИЧ-инфекция часто связано с чувством вины, страхом, растерянностью. Для того чтобы найти ответы и не впасть в отчаяние, требуется колоссальный запас стойкости и оптимизма. Уникальным ресурсом в этот сложный период становится понимание, поддержка близких и их готовность принять человека.

К сожалению, общество на призыв о помощи ВИЧ-позитивного человека часто отвечает презрением, осуждением и отчуждением. Таким образом, в бесконечный список вопросов ВИЧ-инфицированного человека добавляется еще один: «Как выжить в обществе?»

Большинство ВИЧ-инфицированных держат свой диагноз в тайне и пытаются вести прежний образ жизни, чтобы не по-

терять работу и друзей, не ранить близких и не доставлять им лишних хлопот. Такой путь крайне сложен для человека. Это путь постоянной напряженности и одиночества.

Отторжение обществом носителей ВИЧ на языке психологов называется «стигматизацией» (от греч. Stigma – клеймо). Ее основные причины – отсутствие достоверной информации, ханжество и страх перед болезнью. Кроме того, принять этих людей в общество означало бы признать, что они существуют и что существует вирус, которым может заразиться любой, а такое признание для большинства – непосильная ноша. Поэтому ВИЧ-инфицированных детей не хотят принимать в детские сады и школы, а взрослых пытаются уволить с работы и даже отказывают в медицинской помощи. И хотя все эти действия незаконны, ВИЧ-позитивные люди ежедневно подвергаются дискриминации.

Подобное отношение к людям, живущим с ВИЧ, тем больше вызывает удивление, чем чаще мы слышим в СМИ понятие «толерантность». Уже в начальной школе детям объясняют значение этого



понятия, определяя его как «терпимость». Словарь русских синонимов приравнивает «терпимость» к благодущности, добросердечности, человечности и т.д. Оказывается, проявление толерантности связано с обычной добротой и сердечностью. Толерантность является важным компонентом жизненной позиции зрелой личности, имеющей свои ценности и интересы, готовой, если потребуется, их защищать, но одновременно с уважением относящейся к позициям и ценностям других людей.

А что стоит за нашими глубокими знаниями о толерантности? Есть ли в нашем эмоциональном диапазоне такие чувства, как снисхождение, сопереживание, доверие? И если нам эти чувства присущи, то умеем ли мы их выражать, привносить в наши отношения с окружающими? А если предположить, что ВИЧ-инфицированный человек будет работать рядом с нами, ездить в транспорте, посещать ту же школу и сидеть за одной партой? Отнесемся ли мы с пониманием к чужой беде?

Люди часто объясняют свое негативное отношение к ВИЧ-инфицированным заботой о собственном здоровье. Но сохранить свое здоровье таким образом нельзя хотя бы потому, что мы зачастую не знаем ВИЧ-статуса окружающих нас людей. Единственным действенным средством защиты от ВИЧ является осведомленность о заболевании и контроль собственного поведения. Вся необходимая информация о ВИЧ содержится буквально в нескольких предложениях:

- ВИЧ передается половым путем (любой незащищенный сексуальный контакт);
- ВИЧ можно заразиться при контакте с кровью ВИЧ-инфицированного (чаще при употреблении инъекционных наркотиков);
- ВИЧ-инфицированная мать может заразить своего ребенка во время беременности, родов, кормления грудью;
- ВИЧ не передается в быту.

Учитывая, что в обычной жизни мы практически не контактируем с чужой кровью (исключая потребителей инъекционных наркотиков и работников определенных профессий), остается взять под контроль только свое сексуальное поведение.

Необходимо придерживаться здорового образа жизни, хранить верность партнеру и не забывать, что мы – люди. Человек, живущий с ВИЧ, нуждается в сострадании, помощи, поддержке и лечении, так же как и любой другой больной. Никто не заслуживает пренебрежительного отношения только потому, что он заразился.

От каждого из нас зависит, где поставить запятую **«Осуждать нельзя поддерживать»**. Мы можем жить человечно, даря всем окружающим, независимо от их ВИЧ-статуса, поддержку, слова ободрения, крепкие и уверенные рукопожатия, дружеские объятия.

*Елена Нигамедьянова,
медицинский психолог КУ «Центр СПИД»*

ТЕЛЕФОН ПО ВИЧ/СПИД:

Ханты-Мансийск – **8 (3467) 33-09-09**
 Сургут – **8 (3462) 25-07-89**
 Нижневартовск – **8 (3466) 43-30-30**
 Пыть-Ях – **8 (3463) 42-83-62**
 Официальный сайт: **AIDS-86.INFO**



Казенное учреждение
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры
«Центр профилактики и борьбы со СПИД»

1
декабря

**Всемирный
день
борьбы
со СПИДом**

**ЗНАЮ
ПОДДЕРЖИВАЮ
ПРИСОЕДИНЯЮСЬ**

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ИНФОРМАЦИЯ
НА САЙТЕ:
WWW.AIDS-86.INFO

ТЕЛЕФОНЫ ПО ВИЧ/СПИДУ

ХАНТЫ-МАНСИЙСК
(3467) 33-09-09

СУРГУТ
(3462) 25-07-89

НИЖНЕВАРТОВСК
(3466) 43-30-30

ПЫТЬ-ЯХ
(3463) 42-83-62



ГИД ПО ЗДОРОВОМУ ПРАЗДНИКУ: ОТРЕПЕТИРУЕМ ВМЕСТЕ!

Впереди Новый год и, как обычно, специалистами поднимается тема безопасности. И не даром – из года в год врачам приходится иметь дело с «пострадавшими», которые были неосторожны или слишком рьяно праздновали. А значит, нелишним будет еще раз вспомнить о праздничных мерах безопасности.

Давайте вместе «пробежимся по сценарию» нашего любимого праздника, попутно останавливаясь на грозящих нам опасностях и неприятностях. Вместе мы узнаем, как их избежать. Заранее оговоримся, все нижеперечисленное вполне справедливо и в предновогодний период – ведь пора корпоративов, утренников совместных праздников уже на носу!

ЧТО БУДЕМ ДЕЛАТЬ НАКАНУНЕ НОВОГОДНЕЙ НОЧИ?

Вы внесете значительный вклад в торжество, если... подольше поспите или

вздремнете днем. Тогда сил на долгую новогоднюю ночь точно хватит. И вы не проспите приход Деда Мороза и тот момент, когда вместе с наступлением Нового года в дом проникнет волшебство. Если в силу загруженности вы можете лишь скептически хмыкнуть на это предложение – попробуйте взбодриться, приняв контрастный душ. Многие недооценивают его эффективность, а напрасно!

ЗА СТОЛ, ДРУЗЬЯ!

Вот и настал этот радостный момент! Почему говорят, что за праздничный стол нельзя садиться голодным? Ведь все та-

кое вкусное и все нужно попробовать! Дело в том, что из-за разыгравшегося аппетита можно в буквальном смысле потерять контроль. И наестся очень быстро. А это чревато испорченным праздником.

Поэтому важно в течение дня устраивать небольшие перекусы. Попробуйте, например, сыр, куриное мясо. Овощи, фрукты, сок, йогурт, кефир или творог – также наши союзники в подготовке к встрече с праздничным застольем.

Сев за стол, пейте во время застолья больше чистой негазированной воды – это предотвратит обезвоживание организма и поможет выведению токсинов. А еще существуют продукты, которые помогают нашей пищеварительной системе справляться с «набегом на стол». К ним относятся кислые морсы, компоты, лимоны, маринованные помидоры и огурцы, квашеная капуста.

Вздутие живота, отрыжка, газы – вы ведь не хотите встать с этими неприятными симптомами из-за стола? Тогда исключите сладкие фрукты. Они, сочетаясь с жирными и мясными блюдами, создают среду, благоприятную для брожения.

Конечно, хочется попробовать все блюда – не зря же старались! Поэтому всего берем понемногу, а между дегустацией самым правильным будет делать перерывы – потанцевать, поучаствовать в конкурсах, вручить подарки и, конечно же, поздравить окружающих с праздником.

Стоит ли говорить о том, что в процессе приготовления всех блюд должны использоваться только качественные ингредиенты, авторы кулинарных изысков должны проверять дату изготовления, соблюдать принципы чистоты. Забегая вперед, сделаем себе отметочку – если придется впоследствии доедать оставшиеся блюда, безжалостно выбрасываем все, что могло испортиться. Ведь из-за некачественных продуктов или испортившейся еды многие россияне проведут новогодние каникулы очень грустно – с диагнозом «пищевое отравление».

Давайте не будем налегать на жирную пищу! Панкреатиты и аппендициты из-за переедания жирной пищи – частая причина обращений в больницу в Новый год!





Еще одна традиционная опасность не только новогоднего, а любого праздничного застолья – алкогольные отравления. Эта беда не коснется вас, если вы исключите алкоголь во время праздничных выходных или воздержитесь от обильных возлияний.

А еще – осторожнее с бенгальскими огнями и хлопушками, особенно если среди вас малыши! Не стоит забывать о резко вылетающих с шумным хлопком пробках шампанского. Направлять горло бутылки в людей – очень неудачная мысль. Следите, чтобы пробка не отлетела в люстру или окно. Не трясите бутылку перед ее открытием.



ГОРИ-ГОРИ ЯСНО!

Первые тосты сказаны, новогоднее настроение набирает обороты. Самое время выйти из-за стола и отправиться на улицу – запустить фейерверки, полюбоваться салютом.

Вы уже догадались, что на этом отрезке нашего сценария мы сталкиваемся с теми опасностями, которые не дают нормально отметить праздник травматологам, и не только им.

Но начнем не с ожогов. Ведь во двор нужно спуститься шумной веселой компанией. Неважно, порадует ли теплом югорская погода, обратим внимание на ноги – праздничная обувь, как правило, не очень-то приспособлена для зимних прогулок. И первая опасность поджидает уже на лестнице. Осторожно! Скользко! А может быть, еще и холодно! Поэтому тепло одеваемся, не даем себе и окружающим падать, а также не допускаем переохлаждения. Вывихи и простуда совсем не лучшие спутники в новогодние выходные.



И вот она – красота: запуск фейерверков стал традиционным мероприятием в новогоднюю ночь. И он доставит вам (и не только вам) исключительно положительные эмоции, если будете соблюдать меры безопасности. При запуске придерживайтесь инструкции, приобретайте петарды и фейерверки только в магазинах, у которых есть лицензия на продажу пиротехники. Осторожность и осмотрительность у многих из нас улетучивается с приходом праздника, о чем свидетельствует количество ожогов, которые сопровождают каждый Новый год. Поэтому внимательно следим за окружающими, не стоим «в опасной зоне».

НОВЫЙ ГОД!

Вот мы и подошли к финалу нашего сценария – увернулись от фейерверков, попробовали самые вкусные блюда, не навредив здоровью, не упали сами и не уронили елку. Самое время писать новый сценарий – пора решить, чем займемся завтра и в последующие дни. Главное – не сидеть дома!

Центр медицинской профилактики настоятельно рекомендует югорчанам в эти праздничные дни соблюдать технику безопасности при катании на санках и лыжах, тепло одеваться, полезно и разнообразно питаться и просто быть счастливыми!

Андрей Шадрин





НАВСТРЕЧУ ЖИЗНИ: КТО ПОМОЖЕТ СДЕЛАТЬ САМЫЙ ТРУДНЫЙ ВЫБОР?

За последние пять лет медикам, психологам и волонтерам групп до-абортного консультирования удалось спасти 3165 маленьких югорчан. И это при том, что каждый год только в самом крупном городе региона – Сургуте – прервать беременность решаются около 1000 женщин. В целом по России эти цифры значительно выше. По статистике, за год делается около 6 млн аборт, то есть практически каждый час беременность прерывают 160 женщин.

Аборты в России представляют достаточно серьезную демографическую проблему. На сегодняшний день наша страна занимает одно из первых мест по количеству аборт в процентном отношении к общему числу рожденных детей.

Бывают моменты, когда человек стоит перед выбором, от которого зависит вся его дальнейшая судьба. И, наверное,

один из самых тяжелых вопросов встает перед женщиной на пороге абортария – быть матерью или нет.

Гораздо легче совершить процедуру прерывания беременности, чем избавиться от памяти о ней. Даже когда женщина на рассудочном уровне относится к абарту как к единственному выходу из создавшегося положения, ее подсо-

знание его отрицает. Как бы она ни боролась и ни говорила, что это необходимо и иного выхода нет, аборт вызовет у нее глубокие переживания, чувство боли, стыда и невозполнимой утраты, говорят психологи.

Каждой женщине нужно знать, что искусственное прерывание беременности, даже если оно произведено в медицинском учреждении квалифицированными специалистами и в наиболее благоприятный срок (7–9 недель беременности), не может пройти бесследно для ее здоровья. После аборта в среднем каждая двадцатая женщина впоследствии не может иметь детей. У каждой десятой следующие беременности заканчиваются выкидышем, и, даже желая иметь ребенка, она уже не может его выносить. Шесть из десяти женщин, сделавших аборт, приобретают психическое расстройство или заболевание, которое может развиваться не сразу, а много позже. В среднем у одной из десяти женщин, сделавших аборт, впоследствии случается внематочная беременность.



Постабортный синдром – это мина замедленного действия, которая может стать причиной нарушения сна, отсутствия аппетита, сексуальных расстройств. А каждая повторная операция многократно увеличивает риск развития осложнений, подрывая здоровье, возможность будущего материнства.

Поэтому так важно понимать, что речь идет о судьбе не только ребенка, но и матери.

Всегда ли тяжелый выбор оправдан? Каждая женщина имеет право самосто-





ательно принять решение о прерывании или сохранении беременности. Оставить ребенка возможно вплоть до последнего момента. Ситуации, когда мать отказывается от аборта, порою в последние минуты, действительно случаются. Такое происходит и у нас в Югре. Врачи дают понять женщине, что она может изменить свое решение и сохранить ребенка. Даже анестезиологи перед введением наркоза готовы пойти навстречу и прервать процедуру аборта. Иногда даже после введения катетера в вену женщина принимает судьбоносное решение.

Именно поэтому так важен индивидуальный всесторонний подход со стороны специалиста, который поможет женщине сделать верный выбор. Что впоследствии сможет изменить пугающую статистику прерываний беременности.

При этом, как говорят специалисты, статистика эта не может быть полной, а ее показатели можно с уверенностью увеличить вдвое, так как аборт, проведенные в частных клиниках, а также самостоя-

тельное медикаментозное прерывание беременности в статистику не входят.

В Югре последние семь лет благодаря усилиям медиков и общественников эти показатели удалось изменить к лучшему. В регионе реализуется целый комплекс мер по профилактике аборт, по социальному и медико-психологическому сопровождению беременных. В женских консультациях работают кабинеты медико-социальной помощи беременным. В медицинских организациях проводится индивидуальное консультирование беременных женщин и женщин, принявших решение о прерывании беременности. Акушерами-гинекологами, врачами центров здоровья проводится активная санитарно-просветительская работа в молодежной среде.

Одним из важных направлений работы медиков, социальных работников и психологов является консультирование так называемых кризисных беременных, которые находятся в трудной жизненной ситуации – стоят перед выбором, сохранить ребенка или сделать аборт.



Для этого, в том числе на территории Ханты-Мансийского автономного округа – Югры, с сентября 2017 года реализуется проект «Навстречу жизни». Главной его целью является оказание помощи женщинам в состоянии репродуктивного выбора. При этом с женщиной работает сразу группа специалистов: врачи, представители службы занятости, организа-

ций социального обслуживания, органов местного самоуправления в сфере опеки и попечительства, образования.

Но! Чтобы избежать столь трудного выбора, рекомендуем использовать контрацепцию, благо сегодня выбор подобных средств достаточно обширен.

Ирина Ердякова, Илья Юрукин



БУДЬТЕ ЗДОРОВЫМИ

В НОВОМ 2019 ГОДУ!



СОБЛЮДАЙТЕ РЕЖИМ ДНЯ

ОТКАЖИТЕСЬ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

РЕГУЛЯРНО ПРОХОДИТЕ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ ОСМОТРЫ

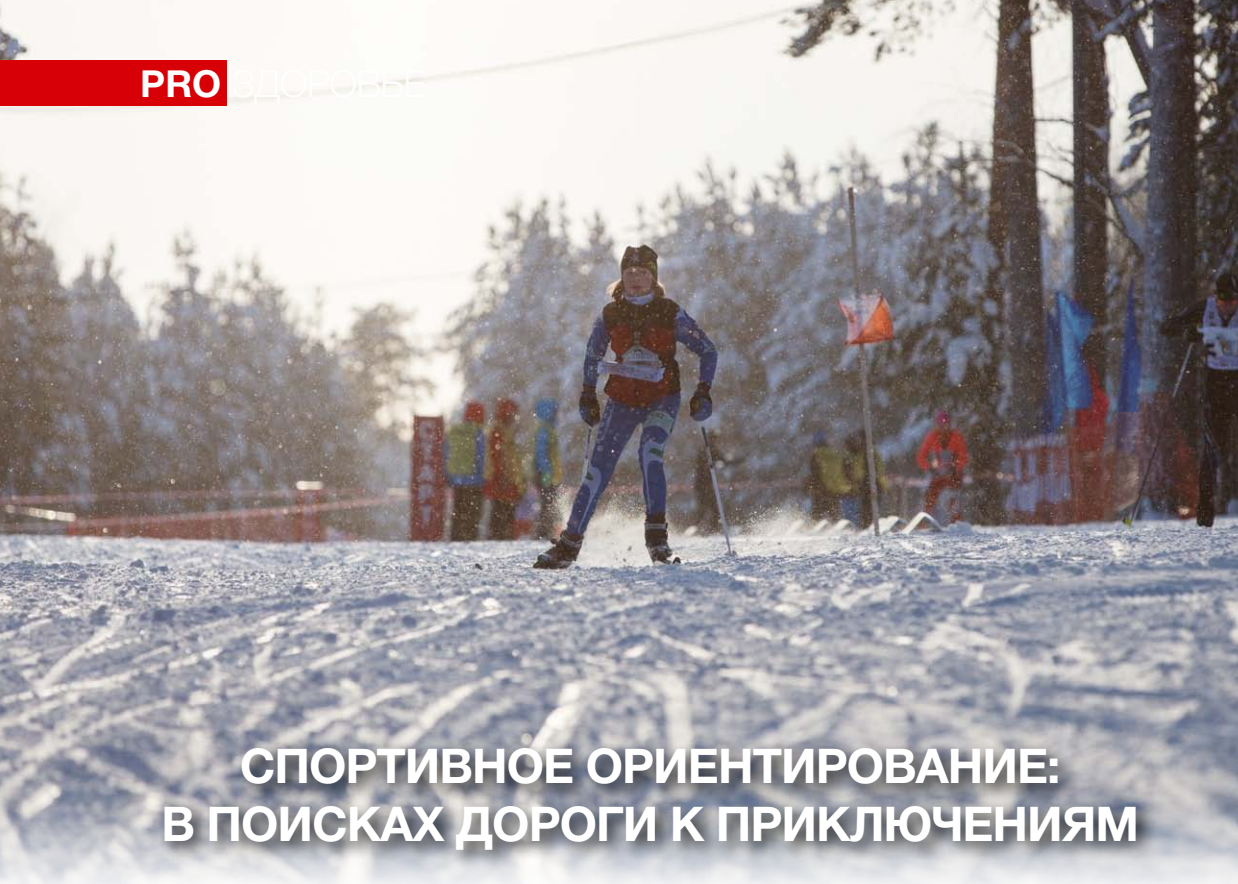
ПИТАЙТЕСЬ ПРАВИЛЬНО

НЕ ЗАБЫВАЙТЕ О ХОББИ

БОЛЬШЕ ДВИГАЙТЕСЬ

ИЗБЕГАЙТЕ СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЙ





СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ: В ПОИСКАХ ДОРОГИ К ПРИКЛЮЧЕНИЯМ

Способность найти свой путь в прямом, а не переносном смысле использовалась и ценилась людьми с незапамятных времен. Позже стало понятно: этот важный практический навык может быть не только полезным, но и увлекательным.

В умении читать карту, находить дорогу и идти к цели люди соревновались еще в начале прошлого века. Как следствие, этот процесс воплотился в интересное, полезное и захватывающее увлечение – спортивное ориентирование.

Отойдя от своего исключительно утилитарного назначения, ориентирование на местности при помощи карты и компаса начало приобретать черты вида спорта еще в конце XIX века. Военные Швеции, Норвегии и Великобритании стали соревноваться между собой в умении быстро перемещаться по незнакомой местности.

В 1918 году в Швеции майор Эрнст Килландер придумал состязания в беге по пересеченной местности с использованием

карты и компаса, что послужило поводом считать Швецию родиной спортивного ориентирования. Сегодня, спустя столетие, интерес к спортивному ориентированию в Швеции не угас. Напротив, он носит почти общенациональный характер. Пользу для здоровья и практическую ценность ориентирования используют военные для топографической и физической подготовки личного состава, спасатели и пожарные. С его помощью борются с монотонностью кроссовых тренировок спортсмены. Ориентирование продолжает развиваться, приобретая новые виды и направления. Такие как ориентирование бегом, на лыжах, по дорожкам (для инвалидов-колясочников), велоориентирование.

В России этот вид спорта имеет более чем полувековую историю. Наши спортсмены не раз становились победителями мировых соревнований. Ведь обилие путей, направлений и разнообразие рельефов в нашей стране отлично подходит для развития навыков ориентирования. Не исключение и Югра.

– О спортивном ориентировании как увлечении и способе познания окружающего мира нашему журналу рассказал председатель Федерации спортивного ориентирования Югры Адик Бектимиров.

– Спортивным ориентированием я занимаюсь с 16 лет, – начал свое повествование Адик. – Любовь к данному виду спорта мне привил первый тренер и учитель по физической культуре в школе. На тот момент я уже успел позаниматься в различных спортивных секциях, но в итоге остановился именно на ориентировании. Это уникальный вид спорта. Он позволяет человеку реализовать себя как спортсмена, при этом испытать себя не только физически, но и интеллектуально.

– В этом увлечении далеко не всегда выигрывает тот, кто физически сильнее.

Часто вперед вырывается более внимательный, техничный и психологически устойчивый спортсмен, – пояснил собеседник. – Кроме того, в ориентировании всегда присутствует дух приключений, свободы, который я люблю с детства. Ведь человек перед стартом никогда не знает, что его ждет. Поэтому умение свободно мыслить, принимать тактические решения на дистанции позволяют улучшить результат. Вот за что я люблю эти тренировки.

Популярность спортивного ориентирования с каждым годом растет. В первую очередь это связано с тем, что многие стали уделять внимание здоровому образу жизни. А что может быть лучше, чем занятия спортом на свежем воздухе, в экологически чистой зоне, в компании семьи или друзей.

Это достаточно демократичный вид спорта. Ты можешь выбирать для себя: зимой ориентирование на лыжах, весной ориентирование на велосипедах, летом ориентирование бегом. Возможно, все вместе.

Начать заниматься очень легко. В нашем регионе работает достаточно боль-





шое количество обучающих специалистов. Традиционно в Югре проводится более десятка стартов для новичков и профессионалов. Как правило, организаторы делают группу для новичков, чтобы привить интерес к данному виду спорта. На первых тренировках достаточно знать основы географии, чтобы понимать карту, уметь определять стороны горизонта и пользоваться компасом.

В данный момент наша окружная Федерация спортивного ориентирования преследует цели популяризации этого вида спорта и здорового образа жизни в целом. Мы проводим много акций и соревнований, активно приглашаем школьников принять участие в наших мероприятиях. И рады, что заинтересовавшиеся участники приходят к нам в спортивные группы. Этот устойчивый интерес к ориентированию понятен – детей влечет романтика природы, леса и вечного поиска, а взрослых – заряд положительных эмоций и двигательная активность, как следствие – хорошее здоровье.

Казалось бы, ориентироваться на местности умеет каждый из нас. Но кто-то способен быстро найти дорогу в новом для него месте. А другой, напротив, «блуж-

дает в трех соснах», в мгновение ока теряя всякую ориентацию в пространстве. «Эх, была бы карта...» – вздыхают люди. Но даже когда в руках карта и компас, найти верный путь порой непросто. Наш «внутренний штурман», расслабленный разного рода гаджетами, GPS-навигаторами, не всегда способен правильно определить – куда же идти. А если это нужно сделать быстро и без ошибок?

Не все так просто, зато интересно и увлекательно. И попробовать себя в этом начинании стоит каждому. Элемент соревнования, физическая активность, совершенствование способностей, а также новые места и дороги определенно сделают вашу жизнь ярче и интереснее.

К тому же этот вид спорта можно назвать семейным, что на личном примере подтверждает наш собеседник. Моя супруга тоже занималась спортивным ориентированием, сейчас сын активно вникает в этот спорт и даже занимает призовые места на соревнованиях. Тема спорта для нашей семьи близка: мы любим активно отдыхать. Зимой на лыжах, летом выезжаем на соревнования по ориентированию. Это наш общий путь к здоровому образу жизни. Ты ставишь

перед собой цель и к ней стремишься. Благодаря чему приходишь к осознанию необходимости регулярных занятий спортом, вреда нездоровой пищи, пагубных привычек, важности режима питания, сна и отдыха. Можно сказать, ты начинаешь думать как профессиональный спортсмен, который стремится к наивысшей цели.

Поэтому мы часто проводим семейные старты. Считаю очень важным привлекать родителей к участию в соревнованиях, это помогает им найти общий язык и интересы в жизни.

Соревнования по спортивному ориентированию бывают личные или командные. Они проходят в различных природных зонах, отличаются по сложности. Самое главное – карта и система отметки. Например, если идет тренировка в людном месте, мы обычно вешаем цветные карандаши и цветной скотч на контрольном пункте. Чем выше статус мероприятия, тем сложнее и качественнее система отметки, а также карта. Ведь современные технологии не обошли ориентирование стороной. Так, спортсмен может бегать

с современным gps-трекером, который отслеживает его местоположение в реальном времени, что впоследствии помогает справедливому судейству. Чему способствует и система электронной отметки на контрольных пунктах, которая позволяет спортсмену даже не прикасаться к станции, чтобы отметить на нем, а просто пробежать рядом.

По правилам этого вида спорта, в соревнованиях могут участвовать спортсмены с восьми лет. Для соблюдения равенства условий борьбы для всех участников соревнования проводятся по возрастным группам.

В 7–10 лет мальчики и девочки впитывают новую информацию как губка, «вживаясь» и воспринимая ориентирование как игру. Вместе с тем, благодаря тренировкам, они с детских лет получают правильную постановку бега, передвижения по пересеченной местности и умение работать с картами. Длина детской дистанции не велика и «привязана» к дорожкам, просекам и другим подобным ориентирам, чтобы ребенок уверенно чувствовал себя во время соревнований,





не боялся заблудиться, получить травму. И взрослые, как правило, находятся рядом.

Если маленького спортсмена ориентирование «зацепит», то это станет началом нового образа жизни и большим вкладом в физическое и умственное развитие.

В целом возраст участников варьируется от 7 до 80 лет. Так что вы имеете все шансы найти единомышленников среди сверстников.

Кроме того, в последние годы развивается ориентирование, в том числе

среди спортсменов с ограниченными возможностями. Для них создаются специальные карты, обычно карты городских парков.

С чего же начать? На первых порах вам понадобится обычная спортивная одежда по сезону. Зимой, конечно же, одеваться следует тепло, но не переусердствуйте – ориентирование – это не пешая прогулка, придется попотеть. Форма должна быть удобной для бега, нетяжелой, дышащей и не стеснять движений. Отдельно стоит остановиться на обуви – она должна быть прочной, легкой и не скользить, хорошо сохраняя сцепление на разных поверхностях. Подойдет трекинговая обувь, гетры или щитки на ноги.

Кроме того, вам понадобится жидкостный компас. Не нужно сразу же покупать самый дорогой, гораздо важнее – научиться им пользоваться. Также потребуются тренировки в чтении карт и знании условных знаков. Ну а самое главное – желание и уверенность в своих силах!

Илья Юрукин,
фото из архива Федерации
спортивного ориентирования



НОВЫЙ ГОД БЕЗ ЛИШНИХ КИЛОГРАММОВ

Новогоднее застолье – настоящее испытание для печени. Если вы хотите на протяжении праздников сохранять прекрасное самочувствие, воспользуйтесь простыми советами по правильному питанию, адаптированными под Новый год.

ГОЛОВОДКА ОТМЕНЯЕТСЯ!

31 декабря начинается интенсивная подготовка к празднику. Почти весь день уходит на приготовление праздничного стола. И в такой суматохе мы забываем поесть. А иногда специально ограничиваем себя в еде, желая не набрать лишних калорий. Это совершенно неправильный подход! Есть огромный риск съесть гораздо больше и набрать лишних килограммов в новогоднюю ночь, если весь день морить себя голодом. Обязательно нужно сохранить привычный режим питания в этот день. Пусть это будут легкие блюда,

бульоны или свежие салаты. Вероятность съесть больше в праздник от этого только снизится.

СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ

Ежедневный рацион должен состоять из 20 процентов белка, 30 процентов жиров и 50 процентов углеводов. Но в Новый год многие решают «не портить себе праздник диетой» и начинают есть все подряд. Результатом становятся различные расстройства желудочно-кишечного тракта, поэтому даже в Новый год ста-



райтесь питаться сбалансированно, а поможет в этом «правило тарелки»: пусть половину вашей тарелки занимают свежие овощи или легкие овощные салаты/овощи-гриль, примерно четверть – «тяжелые» салаты с майонезом (оливье, сельдь под шубой) и оставшееся место – мясо, рыба или птица.

Что касается десертов, то они должны занимать примерно 10 процентов вашего рациона. Небольшой кусочек торта раз в пару дней не будет считаться преступлением, а вот небольшой кусочек торта за каждой трапезой на протяжении недели – перебор.

БОЛЬШЕ ПОЛЕЗНЫХ БЛЮД

Пусть помимо традиционного залитого майонезом оливье на столе присутствует, например, винегрет – ведь он очень вкусный и полезный. Если вы все-таки не мыслите салаты без майонеза, то готовьте его сами: это очень просто, а соус получается в разы вкуснее и опять же полезнее покупного.

Мясо и рыбу старайтесь запекать, а не жарить. Соусы к ним необязательно делать на основе сливочного масла и муки – прекрасной альтернативой станут брусничные или клюквенные!

Колбасу можно заменить пастромой – запеченной в специях куриной грудкой, а также поставить на стол слабосоленую красную рыбу и черный хлеб к ней. Не забывайте о нарезке из свежих овощей.

Что касается десерта, то желательно готовить его самому, чтобы быть уверенным в качестве продуктов. Кроме того, проявив фантазию, домашний торт можно слегка облегчить по калориям. Для следящих за фигурой альтернативой могут стать свежие фрукты, желе с фруктами в легком сиропе или нежный мусс.

ПОМНИТЕ О ЖИДКОСТИ

Хотите узнать, сколько жидкости вам необходимо употреблять в сутки? Тогда умножьте 40 мл на ваш вес в кг. Из этого следует последнее правило – на столе должно быть достаточно жидкости:

- во-первых, это минеральная вода с газом или без;
- во-вторых, морс и компот, желательно собственного приготовления. Они не только помогут справиться с жаждой, но и насытят организм витаминами. Помните, что покупные соки и морсы содержат различные не очень полезные добавки и большое количество сахара;
- если вы любите газировку, отдавайте предпочтение вариантам «лайт»;
- ну, а за десертом просто незаменимы чай или кофе. Лучше, конечно, пить их без сахара, в крайнем случае используйте немного меда.

По материалам сети Интернет



«ВЯЗКИЙ» НЕДУГ

Большинство родителей даже не знают, что существует такая опасная патология, как муковисцидоз, и что это болезнь, которая может проявиться у ребенка уже в первые дни его жизни. Муковисцидоз – одно из самых распространенных наследственных заболеваний в мире, которое считается неизлечимым. Продлить жизнь можно только с помощью постоянного приема лекарственных препаратов. При адекватном лечении продолжительность жизни больного достигает 30 лет.

Муковисцидоз – это тяжелая неизлечимая наследственная патология, при которой поражаются экзокринные железы (железы внешней секреции, выделяющие слизь: бронхи, легкие, потовые железы, поджелудочная, печень, слюнные железы, половые железы) и нарушаются функции дыхательных органов и желудочно-кишечного тракта.

Причиной появления заболевания является мутация гена муковисцидоза. В результате мутации секрет, который выделяют железы, становится очень густым и практически не может выводиться через протоки.

Спустя некоторое время секрет накапливается в железах и тканях организма,

из-за чего там начинают развиваться патологические бактерии (чаще всего это золотистый стафилококк, гемофильная и синегнойная палочка). Все это приводит к развитию хронических воспалительных процессов.

Муковисцидоз – заболевание наследственное и может проявиться у ребенка, даже если его родители сами не болеют, а являются только носителями мутировавшего гена.

Дети заболевают муковисцидозом, если получают по одному мутировавшему гену от каждого родителя. Если ребенок наследует только один мутировавший ген, то при рождении он также будет только носителем, но сам болеть не будет.

Муковисцидоз передается только от родителей детям, и заразиться им при любом контакте с больным – невозможно.

МУКОВИСЦИДОЗ – СИМПТОМЫ У ДЕТЕЙ

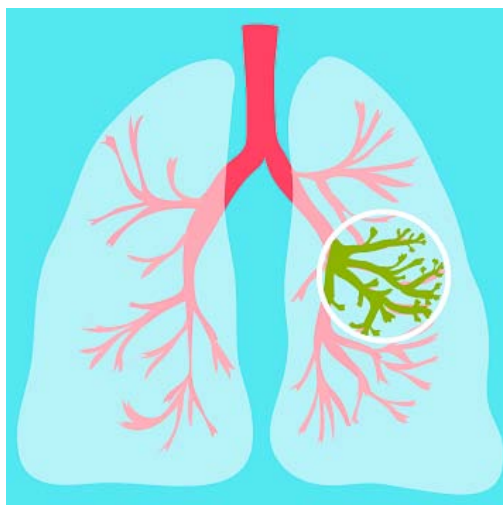
В зависимости от поражения органов и развития характерных признаков различают три формы муковисцидоза у детей:

- **Бронхо-легочная форма.** При такой форме заболевания уже в первые годы жизни у малыша появляются признаки поражения органов дыхания. Ребенка беспокоит болезненный навязчивый кашель, который накачивается приступами. В острой стадии заболевания присоединяется бактериальная инфекция, быстро развиваются бронхиты и пневмонии. Болезнь протекает долго и тяжело: с высокой температурой, одышкой.

- **Кишечная форма.** При муковисцидозе кишечной формы в ЖКТ у детей находится недостаточно активных ферментов. Все проявления болезни связаны с плохим усвоением пищи. Заболевание обостряется в тот период, когда малыша переводят на искусственное питание или вводят прикорм. Питательные вещества не могут полностью расщепляться и всасываться в кишечнике, накапливаются газы, наблюдается частый обильный стул, вздутие живота и боли. Ребенок может хорошо есть, но при этом плохо набирает вес и даже, наоборот, заметно худеет.

- **Смешанная (легочно-кишечная) форма,** когда наблюдаются разные симптомы, присущие и легочной, и кишечной форме. Чаще всего у детей диагностируют именно эту форму болезни.

К сожалению, современная медицина не может полностью излечивать муковисцидоз, однако начало лечения на ранней стадии, до появления первых симптомов



заболевания, позволяет большинству пациентов не только вести активный образ жизни, но и значительно увеличивать ее продолжительность. В настоящее время проходят многочисленные клинические исследования препаратов, которые влияют не только на симптомы заболевания, но и позволяют исправлять непосредственно генетический дефект.

ГДЕ ПОМОГУТ?

Для помощи пациентам в Югре работает детский центр для больных муковисцидозом. Он базируется в окружной клинической детской больнице Нижневартовска и оснащен специализированным медицинским оборудованием и лекарственными средствами для оказания качественной медицинской помощи.

– На 400 тысяч детского населения в округе приходится 45 детей, больных муковисцидозом. На первый взгляд может показаться, что проблема касается небольшого процента населения, – рассказала начальник отдела организации акушерско-гинекологической помощи управления медицинской помощи детям и службы родовспоможения Департамента здравоохранения Югры Софья Яковенко, – вопрос помощи больным муковисцидозом является важным и значимым для департамента здравоохранения.

Также единый центр для лечения взрослых людей, больных муковисцидозом, работает на базе Няганской окружной больницы. Специализированный центр находится в терапевтическом отделении больницы, где могут наблюдаться взрослые пациенты со всего округа.

13 января 2016 года была зарегистрирована региональная благотворительная общественная организация инвалидов, больных муковисцидозом, Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Второе дыхание».

Руководитель Галина Флегентова.

Ранее на конференции «Оказание специализированной помощи детям с орфанными заболеваниями, в том числе муковисцидозом, в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре» экспертами было отмечено, что особенно важно налаживать для больных муковисцидозом специальную схему амбулаторной помощи, открывать специализированные центры. На фоне муковисцидоза у больных часто развиваются бронхо-легочные заболевания, хроническая панкреатическая недостаточность. У пациента могут быть ассоциированный с муковисцидозом диабет, цирроз, поли-



поз носа, хронический гайморит. «Важно наладить преемственность между педиатрическим и взрослым звеном в здравоохранении, чтобы выросшие пациенты с муковисцидозом по достижении совершеннолетия продолжали получать адекватное лечение. Совершенствования также требует схема микробиологического исследования. Многие исследования сегодня проводятся через столичные центры, но во многих ситуациях было бы гораздо удобнее и эффективнее проводить анализы на местах».



Орфанные (редкие) заболевания являются не только медицинской проблемой, но и сложным социальным явлением. Семье, где есть ребенок с муковисцидозом, необходима всесторонняя поддержка. Пожизненная терапия такого заболевания подразумевает высокую дисциплину всех членов семьи. Пациенты вынуждены всю жизнь находиться на комплексной ферментной и антибактериальной терапии, придерживаться определенной диеты, систематически госпитализироваться в стационар для прохождения курса физиолечения, кинезитерапии, небулайзерной терапии, своевременно и часто сдавать специальные анализы.

При адекватном, своевременном и комплексном подходе качество жизни больных муковисцидозом может быть достаточно высоким – некоторые из них профессионально занимаются спортом, музыкой, полноценно работают. Также в нашей стране существуют специальные репродуктивные программы, которые позволяют пациентам в будущем заводить семьи и становиться родителями. Однако такие оптимистичные прогнозы возможны только при высоком уровне оказываемой медицинской помощи. Для больного муковисцидозом банальное ОРВИ может стать роковым.

ПРОФИЛАКТИКА МУКОВИСЦИДОЗА

Основная профилактическая мера при данном заболевании – выявить муковисцидоз как можно раньше.

Если в семье уже были случаи заболевания муковисцидозом, при планировании беременности следует обязательно обратиться к врачу-генетику и пройти необходимые обследования.

Если ребенку поставили диагноз «муковисцидоз», врач может предложить пройти генетический анализ и родителям. Это поможет подтвердить диагноз и станет частью дородовой диагностики для следующей беременности.

Чем раньше диагностировано генетическое заболевание, тем больше шансов своевременно приступить к правильному лечению, которое улучшит качество жизни пациента и увеличит ее продолжительность. С задачей диагностики сегодня успешно справляются генетики. Например, специалисты консультации в Сургуте смогли усовершенствовать алгоритм неонатального скрининга, который позволяет в меньшие сроки выявлять мутации, приводящие к муковисцидозу.

Ирина Ердякова

(по материалам открытых источников)



**ЕЛЕНА ПАРФЕНОВА:
НУЖНО УМЕТЬ
НАСЛАЖДАТЬСЯ
НАСТОЯЩИМ**

В нашей традиционной рубрике мы стараемся рассказывать об активных и спортивных югорчанах. Наши герои доказывают, что жить здорово и интересно – под силу каждому.

В новом номере журнала Елена Парфенова из Ханты-Мансийска поделилась тем, как здорово учиться чему-то новому и передавать знания окружающим, а также рассказала об увлечении плаванием, которое объединяет всю семью.

СПОРТ – ЗИМОЙ И ЛЕТОМ

– Наша семья всегда была активной и спортивной, – отметила Елена. – Муж в большей степени тяготеет к техническим видам спорта, а я люблю физические нагрузки. Ну, а общим нашим увлечением является сноуборд. Я уже давно им занимаюсь, в свое время даже учила друзей. А когда познакомилась с будущим

мужем, пусть и не с первого раза, но все-таки заманила его на гору! Он проникся, ему понравилось. И с тех пор сноуборд стал нашим общим зимним увлечением.

После рождения дочери мы по возможности продолжали тренировки. Иногда маленькая Лера отправлялась к снежным склонам вместе с нами – в коляске. У меня даже получилось поучаствовать в соревнованиях и занять второе место. Между заездами подбегала к мужу с коляской. Так что дочка тоже за меня болела. Надеемся, что скоро она присоединится к нашему увлечению.

Летом мы катаемся на велосипедах. Еще до замужества я была активным чле-





ном ханты-мансийского велодвижения. Примкнула к нему в самом начале, участвовала во всех соревнованиях, в том числе заездах между городами. Например, еще в студенчестве ездила с единомышленниками по маршруту Ханты-Мансийск – Тюмень. У меня даже есть призовые места в различных велопробегах. А самым большим моим марафоном стало путешествие «Москва – Лондон – Сочи». После него я познакомилась с супругом, вышла замуж.



Конечно, сейчас уже не хватает времени принимать участие в подобных заездах. Зато теперь мы совершаем совместные велопогулки всей семьей. Этим летом к нам присоединился новый участник, маленький пассажир – Лера. В десять месяцев она уже хорошо сидела в детском велокресле. Конечно, обязательно использовались ремни безопасности и шлем, в котором она смотрелась как грибочек.

ЗДОРОВЬЕ – ДЕЛО СЕМЕЙНОЕ

В конечном итоге все идет из семьи. Поэтому наша семейная установка – физическое развитие ведет к развитию умственному. И мы стараемся во всем придерживаться этой точки зрения, даже организовали в квартире небольшой спорткомплекс для малышки. Не заставляем Леру заниматься, но всячески мотивируем, в том числе своим примером. Пока это игра для нее, но если она войдет в привычку – это уже здорово. Мы не преследуем цели добиться от ребенка каких-то спортивных достижений, просто делаем вклад в ее будущее здоро-

вье. Не забывая, впрочем, про раскраски и книжки.

Да и сам наш город очень способствует здоровому и активному времяпрепровождению. Я люблю его отчасти за то, что у нас различные виды спорта действительно доступны для населения, если сравнивать с другими городами. Можно сказать, что весь автономный округ заточен под спорт и ЗОЖ, чем необходимо пользоваться. Так, для меня важно, что в нашем небольшом городе много бассейнов. Это просто кладезь для занимающихся, нет необходимости терять время на долгую дорогу, все доступно и очень удобно.

ЛУЧШАЯ НАГРАДА – БЛАГОДАРНОСТЬ МОИХ УЧЕНИКОВ

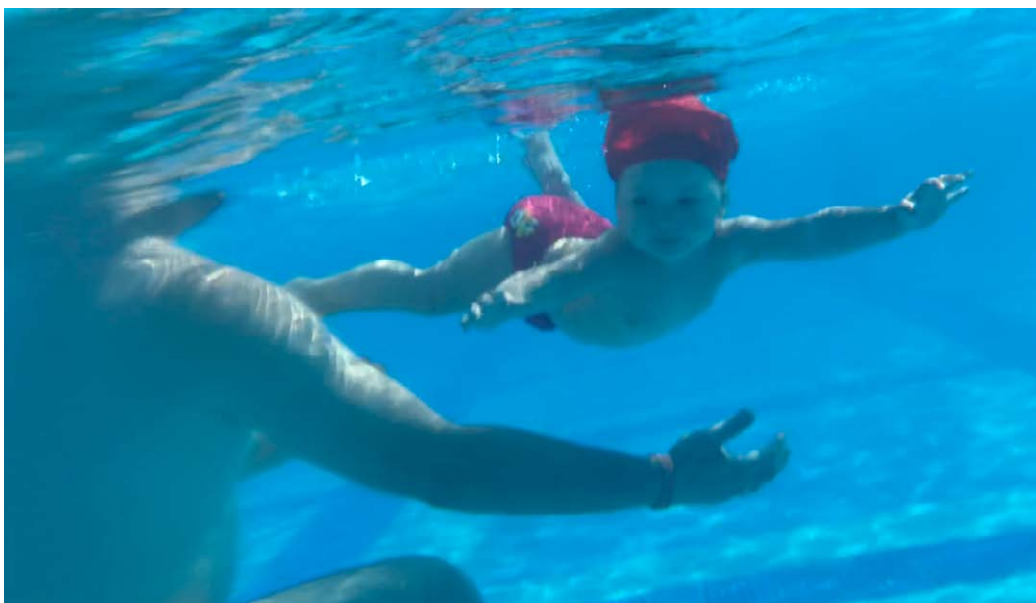
С самого детства важное место в моей жизни занимает плавание. И радует то, что дочка уже стала полноправным участником этого увлечения. Спорт всегда присутствовал в моей жизни – мама была спортсменкой, занималась волейболом и выступала на первенстве союза за «Локомотив». Может быть, и я по-

шла бы по ее стопам, если бы в Урае, где я росла, развивался волейбол. Я немного позанималась гандболом, даже акробатикой в пять лет. Но в итоге остановилась на плавании. О чем не жалею. Я активно тренировалась, а приехав в Ханты-Мансийск, продолжила тесное общение со спортивной тематикой в университете.

Рождение ребенка стало еще одним поводом учиться новому: заинтересовалась грудничковым плаванием. Сначала смотрела видео в интернете, потом читала специальную литературу, а летом прошла курсы в обучающем центре в Екатеринбурге. И была очень довольна пополнением своего багажа знаний в этом направлении. Вместе с дочкой мы начали осваивать плавание. Сначала дома – в ванной, а потом и бассейне. Пусть это пока только планы, но я надеюсь в будущем расти в этом направлении – создать обучающие группы для малышей и мам.

Наша собеседница не только стремится к знаниям, но и любит передавать их окружающим. В 2009 году Елена начала вести группы по плаванию, став первым преподавателем в Ханты-Мансийске, который учил взрослых.





– Сначала у меня обучалось не более пяти человек. Одной из первых была девушка Татьяна, которую я всегда ставлю в пример всем сомневающимся в своих способностях.

Татьяна начинала плавать абсолютно с нуля, у нее присутствовал и страх воды. Поэтому на первых занятиях мы надевали пояс, и все равно порою не могли отойти от бортика. Но не сдавались – я поддерживала ее в прямом и переносном смысле, помогала освоиться. И все получилось! За тренировочный сезон Татьяна научилась плавать, а я получила важный первый опыт такой работы с взрослыми. Сегодня я знаю, что Татьяна с удовольствием плавает не только в бассейне, но и в море, что для меня является самой лучшей наградой.

Вообще, это очень интересный и увлекательный процесс – учить другого человека. Особенно когда ты сталкиваешься с нестандартными ситуациями, где нужен определенный творческий подход. Нужно как-то переиграть то или иное упражнение, чтобы достичь успеха. При этом, когда ты видишь плод своей работы, видишь, что найденная тобой «изюминка» сработала, – это очень здорово. Довольные лица

людей, которые не умели что-то делать, опасались неудачи, а с твоей помощью у них все получилось, дорогого стоят.

Так я помогала мужчине, который готовился к марафону «Морская миля» на гребном канале в Москве. Он сам определил для себя эту цель, нужно было только помочь ему подготовиться. В итоге все прошло успешно. Теперь он дальше развивается – в триатлоне, приятно понимать, что я приложила руку к его спортивному росту, – рассказала Елена.

Впоследствии у нее были разные ученики, но в итоге научиться плавать и любить воду получалось у всех. Всех, кто не сдавался и продолжал заниматься. Абсолютно каждый человек в любом возрасте может научиться плавать. Как и везде, главное – упорство, желание и настрой.

– Эта работа позволила мне обрести большой опыт. Понять, как важны для преподавателя такие качества, как доброта и любовь к своему делу. Без них в педагогике просто нечего делать, – подчеркнула Елена Парфенова. А еще важны выдержка, умение и желание научить, донести свои знания и навыки.

– Тем более это важно в занятиях с детьми, – говорит она. – Кто-то балуется,

кто-то недопонимает. Что-то может пугать малыша. Ко всем нужно искать индивидуальный подход.

И все-таки особенно мне интересна работа с детьми. Детскому тренеру нужно быть вдвойне внимательным. Ты должен уметь выслушать каждого из них, ведь у всех свои эмоции, впечатления, страхи и волнения. Нужно быть готовым помочь в трудной ситуации, вывести на разговор – некоторые детишки отстраняются, если что-то у них не получается, не выходит сразу. Все это приходит с опытом. Кого-то нужно похвалить, кого-то – пожурить.

В работе с самыми маленькими ребятами важны любовь и добрые глаза, чтобы малыш смог довериться, тем более если это занятия на руках у тренера. Впрочем, даже если занятия проходят по принципу «мама+малыш», все равно ребенок должен доверять и слушать вас на интуитивном уровне.

Пока у меня не было большого опыта работы с детьми грудного и раннего возраста, за исключением дочери. Хотя однажды на отдыхе разговорилась с родителями малыша, которые посетовали на то, что у них не все получается. Я с ним немного позанималась, мы поныряли, родители увидели, что все возможно и все получается. А мне придало уверенности в своих силах. И пусть пока это планы, я верю, что буду работать с малышами.

ЖИТЬ НАСТОЯЩИМ

Героям нашей рубрики, ведущим насыщенный и активный образ жизни, мы часто задаем логичный вопрос: как же все успеть?

– У меня вопрос нехватки времени стал актуален с рождением Леры. Казалось, что свободной минутки вообще не найти, а я всегда совмещала различные увлечения, хобби и другую деятельность. Так, пока я в декрете, стараюсь помогать в работе добровольно-спасательному формированию Югры, в которое входят спасатели, пожарные

и добровольцы. Я не ищу лично, скажем, пропавших без вести, но осуществляю информационную поддержку – могу подготовить ориентировку на пропавшего человека, распространить сведения о нем. Также мы занимаемся профилактикой пожаров, оповещением населения, рассказываем о необходимости соблюдать меры предосторожности. Кроме того, я мать и жена. Хочется и в этих направлениях быть на высоте. Участвовать в развитии своего ребенка, в жизни семьи.

Поэтому я стараюсь составлять своеобразный скользящий график, подстраиваясь под дочь, ее потребности и настроение, по ходу дня корректируя планы.

А когда мне кажется, что времени все же катастрофически не хватает, я делаю небольшую паузу. Стараюсь все переосмыслить. Вспомнить, что жизнь – это не гонка за медалями. И надо успеть насладиться настоящим моментом.

Илья Юркин,


фото из архива семьи Парфеновых




PRO ЗДОРОВЬЕ

ВЫПУСК № 4. 2018

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

 vk.com/cmphmao

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

 ok.ru/tsentrmedprof

 twitter.com/cmphmao

