

PRO ЗДОРОВЬЕ

ВЫПУСК № 5. 2015

СЕМЬЯ БАРМИНЫХ:

«СЕМЕЙНЫЙ ПОХОД –
НАША МЕЧТА»

МЕЖДУ НАМИ:

«ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»

ЦВЕТЫ ЖИЗНИ:

«НОВЫЙ ГОД: КАК УБЕРЕЧЬ ДЕТЕЙ»

16+

СОДЕРЖАНИЕ:

- | | |
|----|-------------------|
| 2 | Это интересно |
| 5 | Мифы и реальность |
| 8 | Жить здорово |
| 12 | Горячая тема |
| 15 | Семья |
| 18 | Секреты здоровья |
| 20 | Между нами |
| 24 | Вкусно и полезно |
| 27 | Цветы жизни |
| 30 | Вопрос–ответ |
| 33 | Инфографика |

Учредитель

БУ ХМАО – Югры
«Центр медицинской
профилактики»

Выпускающий редактор

Варвара Скидан

Над номером работали

Илья Юрукин
Варвара Скидан

Адрес редакции:

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

Контактный телефон:

8 (3467) 318-466, доб. 213

E-mail: 050@cmphmao.ru

Распространение:

издание бесплатное.

Тираж 999 экз.

Распространяется

**собственной
курьерской службой.**

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

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

ЗДРАВСТВУЙТЕ, НАШИ ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Новогодняя суета ворвалась в нашу размеренную зимнюю жизнь, которая больше напоминает спячку. И нам всем уже хочется поскорее окунуться в Новогоднюю сказку, нарядить елку, украсить дом, подготовить подарки.

Чтобы новогоднее настроение было еще более праздничным, в нашем завершающем этот год номере мы расскажем вам...

О том, как правильно, вкусно и полезно приготовить традиционное новогоднее блюдо. А какое именно, читайте в рубрике «Вкусно и полезно».

Напомним, как правильно вести себя в морозы, и что одевать для того, чтобы прогулка, занятия спортом и активный отдых не вышли боком.

Познакомим вас с замечательной семьей Барминых. Эти люди – не профессиональные спортсмены, – они так же работают, так же растят детей. А значит, их примеру может последовать каждый. К тому же – не забываем, что скоро Новый год. У большинства из нас появятся время и возможность сделать семейную жизнь активной и здоровой!

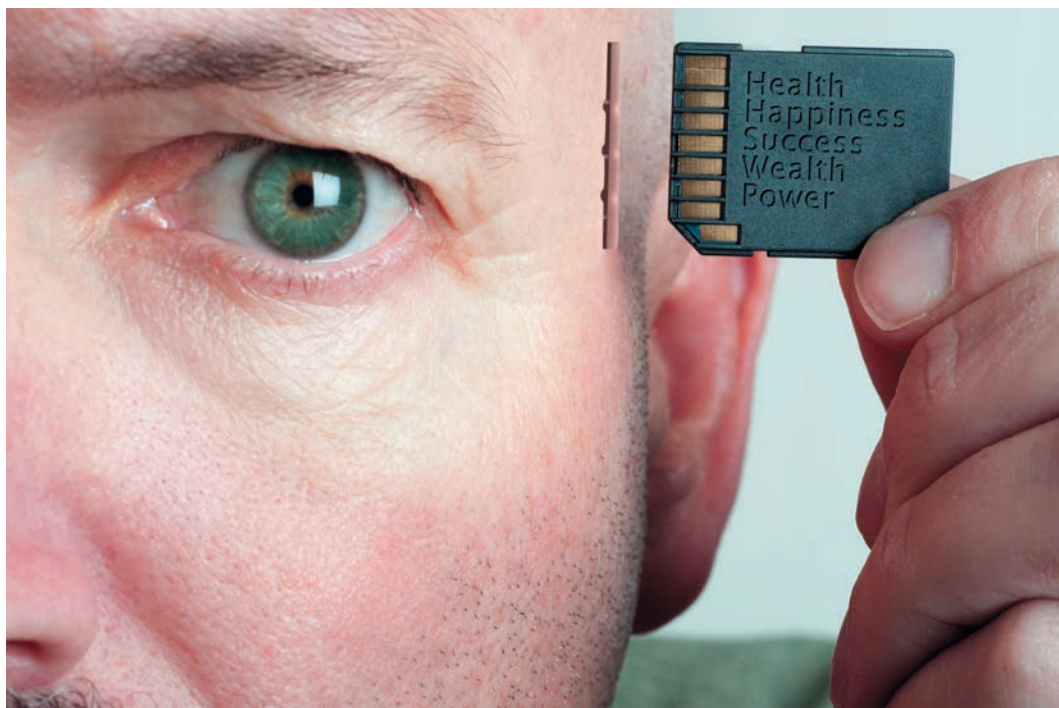
В этом номере мы постарались дать как можно больше информации о сердечно-сосудистых заболеваниях, ведь об этом нельзя молчать. Нужно помнить, что любая часть нашего тела, так или иначе, взаимосвязана с другой. И то, что вы сегодня делаете, едите, пьете – скажется на вашем здоровье завтра.

А в рубрике «Цветы жизни» мы дадим несколько рекомендаций родителям о том, как помочь деткам провести этот сказочный праздник без травм, болей в животе и ожогов от ярких петард.

Год завершается, подведите итоги, составьте планы на будущий год и помните, ваше здоровье в ваших руках!

С наступающим Новым годом и Рождеством Христовым!

**С уважением,
редакция журнала «PRO Здоровье»**



ЭКСПЕРТЫ УБЕЖДЕНЫ: ЧТОБЫ ЗАПОМНИТЬ ИНФОРМАЦИЮ, НУЖНО ПРОИЗНЕСТИ ЕЕ ВСЛУХ

Вероятно, люди, которые говорят сами с собой, хорошо все запоминают. Специалисты из Монреальского университета считают: их выводы пригодятся всем, кто не хочет забывать важные вещи. В новом исследовании приняли участие 44 студента-старшекурсника. «В первом эксперименте добровольцам показывали слова на экране», – рассказывает The Daily Mail.

Участников попросили прочитать слова про себя, а затем тоже про себя, но шевеля при этом губами. Кроме того, студенты читали слова вслух самим себе и другому человеку. Ученые заметили, что добровольцы лучше запоминали слова, читая их вслух другому. Чтение вслух самому себе тоже способствовало закреплению информации.

Исследователи объясняют: чем больше составляющих участвуют в процессе запоминания, тем лучше. Так, артикуляция и речь помогают сохранить информацию в памяти. Во втором эксперименте с бессмысленными слогами вышеупомянутый способ не работал. По мнению авторов исследования, дело в том, что бессмысленных слогов нет в долговременной памяти. Поэтому мозг не может связать их с ранее изученным материалом для того, чтобы лучше запомнить.

Источник: Meddaily.ru

ЭЛЕКТРОННЫЕ СИГАРЕТЫ ТОЖЕ ОПАСНЫ

Уже давно электронные сигареты широко рекламируются как средство, помогающее людям отказаться от курения настоящего табака. Однако сейчас, ученые из Калифорнийского университета в Сан-Франциско (США) представили публике первое в своем роде исследование, которое доказало, что на момент его проведения, молодежь, пользующаяся электронными сигаретами, курила не меньше, а больше; и, несмотря на то, что у пользователей подобных устройств действительно чаще наблюдалось желание бросить курить, случаи реального отказа от курения встречались среди них значительно реже.

В ходе исследования, ученые проанализировали данные по использованию электронных сигарет молодежью в Корее, где устройства активно рекламируются. Всего в исследовании была использована информация о 75 тыс. корейских юношах и девушках.

Исследование показало, что четыре из пяти корейских юношей и девушек, которые пользуются электрон-

ными сигаретами, на самом деле являются «двойными» курильщиками, т. е. курят как электронные сигареты, так и табак.

Авторы сообщают, что среди юных курильщиков электронных сигарет «чаще встречаются люди, которые на самом деле пытались бросить курить, на основании этого можно предположить, что некоторые юноши и девушки действительно используют электронные сигареты как средство для отказа от настоящего табака. Однако, четко прослеживается и связь между электронными сигаретами и повышенным потреблением обычных сигарет, что указывает на то, что фактическое использование электронных сигарет только увеличивает вред, открывая для молодых людей еще один способ, которым они могут заработать зависимость от никотина, и снижая шансы того, что юноши и девушки на самом деле откажутся от курения традиционных сигарет».

Источник: Takzdorovo.ru

МЫТЬЕ ПОСУДЫ ПОМОГАЕТ БОРОТЬСЯ СО СТРЕССОМ

Отличной заменой бокалу вина и даже посиделкам перед телевизором в борьбе со стрессом может стать мытье посуды. К такому мнению пришли ученые из университета штата Флорида (США).

Исследователи пригласили для эксперимента 51 студента своего университета. Задание было простым – мыть посуду. Но не просто так – половине добровольцев дали задание полностью сосредоточиться на всех нюансах процесса.

Выяснилось, что полная самоотдача процессу споласкивания тарелок приводит людей в более позитивное состояние. Например, нервозность у экспериментальной группы снизилась на 27 %, а мыслительный процесс улучшился на 25 % по сравнению с контрольной группой.

Ученые называют мытье посуды «заземлением», во время которого можно отдохнуть от неприятных воспоминаний или перестать строить планы, полностью включившись в процесс и ощущения от него. Теперь исследователи планируют проверить, как со стрессом

могут бороться и другие «моторные» занятия, например прополка грядок.

Источник: Takzdorovo.ru



РАЗРАБОТАН ПРОТЕЗ РУКИ, ПОЗВОЛЯЮЩИЙ ВЕРНУТЬ ОСЯЗАНИЕ

28-летний парализованный мужчина вновь обрел осязание с помощью протеза с электродами, помещенными непосредственно в мозг. Испытуемый теперь может контролировать свою новую «руку» и чувствовать, когда к ней прикасаются.

Специальные датчики определяют, когда на пальцы протеза оказывается давление, в ответ на это генерируют электрический сигнал и отправляют информацию в мозг. В состав устройства входят два набора электродов. Первый связан с моторной корой головного мозга, направляющей движения тела, а второй – с сенсорной корой, воспринимающей прикосновения.

Исследования и клинические испытания были проведены DARPA, исследовательской организацией оборонного

ведомства США. Сам протез руки был разработан лабораторией прикладной физики при Университете Джона Хопкинса (John Hopkins University).

Чтобы провести проверку протеза, испытуемому завязывали глаза. Мужчина смог определить «с почти 100-процентной точностью», к какому пальцу протеза прилагались. Еще более впечатляющий результат был получен, когда один из исследователей без предупреждения коснулся сразу двух пальцев «руки». Мозг испытуемого отреагировал иначе, чем в предыдущие разы, и мужчина поинтересовался, не подшучивают ли ученые над ним.

Источник: Medportal.ru



НЕ ДАЙ МОРОЗУ ШАНСА!

Зима вступила в свои права, а вместе с ней пришли и первые морозы. Югорчане привычны к низким температурам, но без досадных ошибок не обходится. Кто-то простыл, а кто-то даже заработал обморожение. Сегодня мы расскажем о способах согреться и уберечься от мороза, а так же о распространенных мифах и ошибках, связанных с ними.

Низкие температуры воздуха – всегда испытание для человеческого организма. Для того чтобы согреться, «дать бой холоду» – организму необходимо постараться. Однако не всегда получается. Городские жители не всегда готовы к удару природы. Особенно опасны морозы для тех из нас, кто не слишком печется о своем здоровье, не знает о том, что такое закаливание и ведет нездоровый образ жизни. А некоторые неправильные гастрономические предпочтения, мода, диеты и предрассудки в зимние дни могут стать причиной сильного переохлаждения.

Начнем с опасного – с обморожения. Обморожение представляет собой повреждение какой-либо части тела, вплоть до омертвения, под воздействием низких температур. Чаще всего обморожения возникают в холодное зимнее время при температуре окружающей среды ниже -20С.

Легкая степень: температура тела 32–34 С. Кожные покровы бледные или умеренно синюшные, появляются «гусиная кожа», озноб, затруднения речи. Пульс замедляется до 60–66 ударов в минуту. Артериальное давление

в норме или несколько повышено. Дыхание не нарушено. Возможны обморожения I–II степени.

Средняя степень: температура тела 29–32 С, характерны резкая сонливость, угнетение сознания, бессмысленный взгляд. Кожные покровы бледные, синюшные, иногда с мраморной окраской, холодные на ощупь. Пульс замедляется до 50–60 ударов в минуту, слабого наполнения. Артериальное давление снижено незначительно. Дыхание редкое – до 8–12 в минуту, поверхностное. Возможны обморожения лица и конечностей I–IV степени.

Тяжелая степень: температура тела ниже 31 С. Сознание отсутствует, наблюдаются судороги, рвота. Кожные покровы бледные, синюшные, холодные на ощупь. Пульс замедляется до 36 ударов в минуту, слабого наполнения, имеет место выраженное снижение артериального давления. Дыхание редкое, поверхностное – до 3-4 в минуту. Наблюдаются тяжелые и распространенные обморожения вплоть до оледенения.

Первая помощь состоит в прекращении охлаждения, согревании конечности, восстановления кровообращения

в пораженных холодом тканях и предупреждения развития инфекции. Первое, что надо сделать при признаках обморожения – доставить пострадавшего в ближайшее теплое помещение, снять промерзшую обувь, носки, перчатки. Вопреки неверному мнению, после того как пострадавший согрелся, необходимость в медицинской помощи не отпадает. При сильном обморожении одновременно с проведением мероприятий первой помощи необходимо срочно вызвать врача, «скорую помощь» для оказания врачебной помощи. Если же на первый взгляд все в порядке, нельзя просто забыть о досадном проигрыше в схватке с морозом. Обязательно нужно в ближайшее время показаться врачу – последствия переохлаждения могут проявиться и позднее, но не менее серьезно.

При легких степенях обморожения до отправки пострадавшего в лечебное учреждение или до прибытия врача отмороженную конечность следует погрузить в теплую воду. Или приложить теплый водный компресс к отмороженному участку. Очень осторожно растереть отмороженный участок до покраснения кожи и восстановления ее чувствительности, после чего наложить асептическую повязку. Вода должна быть не горячей, а чуть теплой или комнатной температуры. Подвергшиеся отморожению участки тела особенно чувствительны к холоду, поэтому их нужно тщательно оберегать от его воздействия.

Ни в коем случае нельзя погружать отмороженную ко-


нечность в холодную воду: это может привести к дальнейшему интенсивному охлаждению и лишь усугубит положение. Нельзя также растирать отмороженную часть тела снегом. Снег состоит из кристалликов льда с очень острыми краями, которые могут сильно повредить кожу при растирании. Шерстяную ткань при растирании тоже лучше не применять: шерсть сдирает кожу, вызывает раздражение и образует ссадины.

Нельзя держать руки под очень горячей водой. Этим можно нанести вред. Не стоит держаться ледяными руками за горячую батарею или держать руки над включенной газовой горелкой. Можно испортить кожу на руках. При таких экспресс-отогреваниях обмороженная кожа только будет дополнительно травмироваться.

Нельзя так же пройти мимо такого распространенного метода отогреться, как алкоголь. После употребления алкогольного напитка по телу разливается приятное тепло, и человеку кажется, что он согрелся. Однако такой разогревающий эффект после приема спиртного имеет непродолжительное действие.

Алкогольные напитки способствуют расширению сосудов, а затем – их сильному сужению. Именно поэтому, та волна тепла, которая так приятно разливалась по вашему расслабленному алкоголем телу, быстро сменяется дрожью и ознобом.





Более того, алкогольные напитки одурманивающе влияют на человеческое сознание, и человек уже не в состоянии адекватно воспринимать окружающую его ситуацию: он теряет бдительность, перестает контролировать и чувствовать свое тело. Все это может закончиться очень печально и трагично – начиная от обморожения пальцев на руках и ногах, и заканчивая тем, что человек уснул на морозе и замерз...

Есть так же вредное и ошибочное мнение, что курение согревает дыхательные пути. На самом деле, сочетание холодного воздуха и табака вызывает глубокие повреждения ваших дыхательных путей. Не говоря уже о том, что курение само по себе губительно в прямом смысле этого слова.

Часто, стремясь «похудеть к лету», люди «салятся» на диету с началом зимы. Однако диетологи утверждают, что диета в зимний период времени сильно вредит здоровью. В это время ваш организм, для того чтобы согреться, бороться с вирусами, напротив нуждается в обильной и калорийной пище. Ограничив его в получении питательных веществ, человек, тем самым, ставит под удар свое самочувствие. Питаться нужно правильно и полезно, незави-

симо от погоды за окном. Правильно составленное меню не позволит растолстеть и даст организму необходимые вещества в нужном количестве.

Очень важно: не выходить на мороз голодным. Полезно употребление продуктов, имеющих высокие согревающие свойства: мясных, рыбных, молочных блюд, круп и хлеба, горячих первых блюд. Одним из самых теплеемких напитков считается чай с молоком. Его рекомендуют пить как перед выходом на улицу, так и после возвращения с мороза. А с собой можно взять термос с горячим питьем.

И напоследок: украшения, кольца, серьги, браслеты, независимо от того, из какого металла они изготовлены, в очень морозный день лучше оставить дома. Кольцо на пальце будет мешать нормальным процессам кровообращения рук, серьги в ушах (кстати, они очень быстро охлаждаются до минусовых температур) могут стать причиной обморожения мочек уха.

Лучше всего, конечно, одеваться по сезону и не давать себе замерзнуть. Зима в наших краях долгая и суровая. Но зная, как правильно бороться с морозом, от нее тоже можно получить удовольствие.

Илья Юрукин

ЛАЗЕРТАГ – РОДОМ ИЗ «ЗВЕЗДНЫХ ВОЙН»



Военно-спортивные игры были популярны в нашей стране всегда. Вспомним хотя бы ту же «Зарницу». Физическая подготовка, оттачивание характера и даже подготовка к службе в вооруженных силах – в этот род физически активной деятельности вкладывалось множество практических составляющих.

Сегодня мы расскажем вам о Лазертаге, который так же представляет собой военно-спортивную игру сродни пейнтболу. Главное его отличие – высокотехнологичность. «Поражение» противника происходит инфракрасным лучом, что абсолютно безопасно.

ТЕХНОЛОГИИ

Когда игрок нажимает на спусковой крючок, в оружии генерируется сигнал, который проходит через систему оптики. Так формируется инфракрасный луч, а выстрел сопровождается реалистичным звуком. При попадании луча в датчик на теле противника, электроника расшифровывает поступивший сигнал и уменьшает игровую «жизнь» участника игры на единицу, засчитывая таким образом «ранение». Когда жизни кончатся, оружие «убитого» игрока отключается и он не может стрелять. Информация об этом событии с помощью радиобазы поступает на компьютер, где обрабатывается специальной программой и записывается в статистику.

Кроме того, на поле боя могут присутствовать такие же высокотехнологичные контрольные точки и даже «аптечки».

ТОЧКА И ЛАЗЕР

Лазертаг – это возможность оторваться от реальности, принять участие в фантастическом сражении. Или примерить на себя роль солдата XX и XXI веков. Он интересен и доступен как профессиональным спортсменам, так и детям – все зависит от сценария и площадки, на которой проходит игра.

Лазертаг (от англ. Laser – лазер, и tag – метка) – военно-тактическая игра, изначально предназначенная для подготовки вооруженных сил, созданная в США. Создатель лазертага был вдохновлен «Звездными войнами» и придумал игру «Photon». Именно его идея легла в основу всех нынешних коммерческих Лазертагов как в плане стиля проведения, так и в плане концепции игры.

Рассказывает глава и идейный вдохновитель лазертаг-клуба «Laser Strike» в Ханты-Мансийске Александр Кожедуров: «В Америке в основном распространен, так называемый,

аренный лазертаг. Он в большей степени ориентирован на детей: там используется оружие более футуристического, фантастического вида. В России же получил распространение внеаренный лазертаг. Он как раз использовался и в дальнейшем планируется к использованию для тренировок в вооруженных силах. В том числе и в России. «Тагеры», оружие лазертага, изготавливаются известными производителями с мировым именем. Это полные копии настоящего оружия по массе и конструкции, а так же дальности поражения, что предполагает широкий потенциал тренировок».

Во внеаренном виде игры боевые действия проводятся на открытой местности с естественными укрытиями. Это может быть полигон, лесистые участки местности, площадки с заброшенными зданиями или недостроенными объектами. Таким образом, приближенность к реальности и масштабность игры делает внеаренный лазертаг более экстремальным, но не менее увлекательным, чем аренный.

УВЛЕЧЕНИЕ ДЛЯ КАЖДОГО

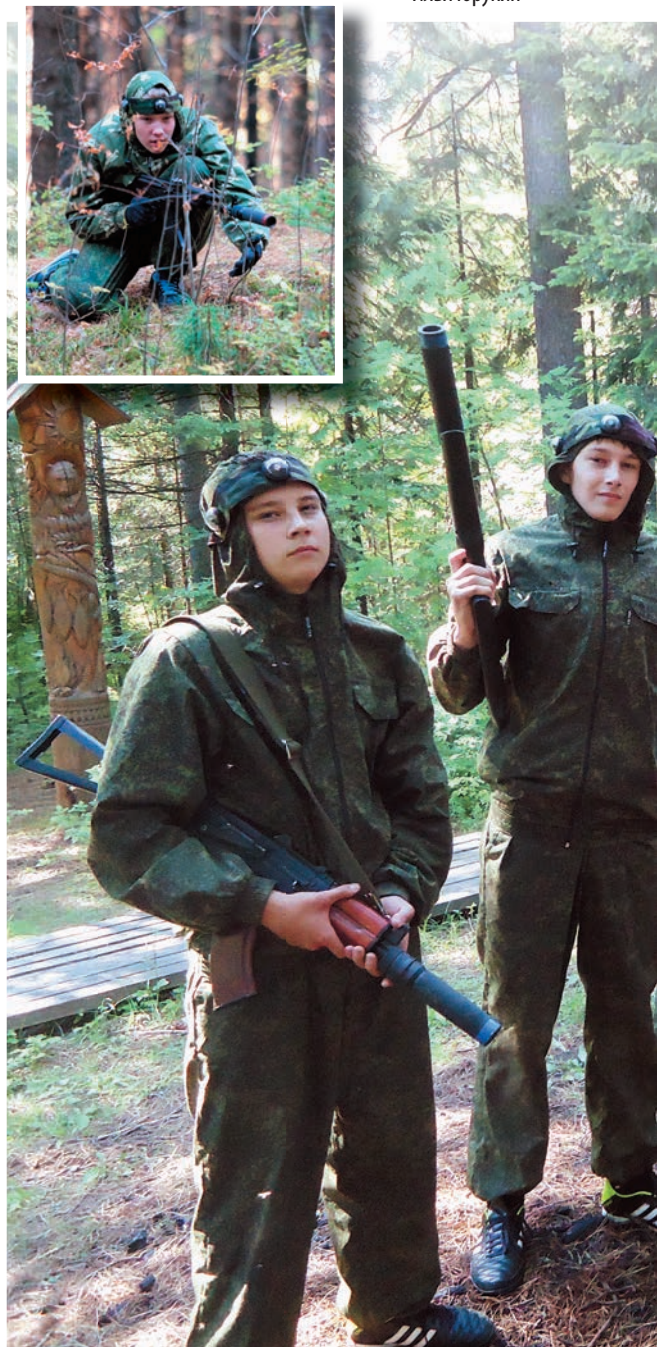
«Когда-то мы с друзьями впервые увидели и попробовали эту игру в другом городе. И однажды захотели повторить этот опыт в Ханты-Мансийске. Лазертага в то время в нашем городе не было, а значит – нужно было его создать. И по возможности приобщить к этому виду активного отдыха как можно большее число людей. В мае следующего года нам будет два года, – рассказывает Александр. – Этот вид тренировок или активного отдыха, в зависимости от сценария и специализации участников, вызывает интерес как у детей, в качестве сверхреалистичной, но при этом безопасной «войнушки», так и у взрослого населения».

«Сегодня «Laser Strike» – официальный клуб, который занимается организацией игр. Существует так же сообщество единомышленников, которые болеют этим видом активного отдыха. Около 20–25 человек постоянных участников. Мы постоянно проводим тренировки и игры, нацеленные на достижение определенных результатов в плане физического, военно-патриотического воспитания. Делимся на команды, отрабатываем тактические приемы командного ведения боя, работаем в парах, в тройках и так далее. А все желающие могут обратиться к нам и ознакомиться со сценариями и условиями организации игр», – рассказывает руководитель лазертаг-клуба.

«В плане физической подготовки, конечно же, требования есть, – говорит Александр. – То, что приходим к нам в первый раз ребятам кажется детской забавой, на самом деле предъявляет к человеку серьезные требования. Неподготовленный человек после первого же раунда понимает необходимость физического развития. Нужны выносливость и тренированность. И чем их больше – тем лучше. Зачастую

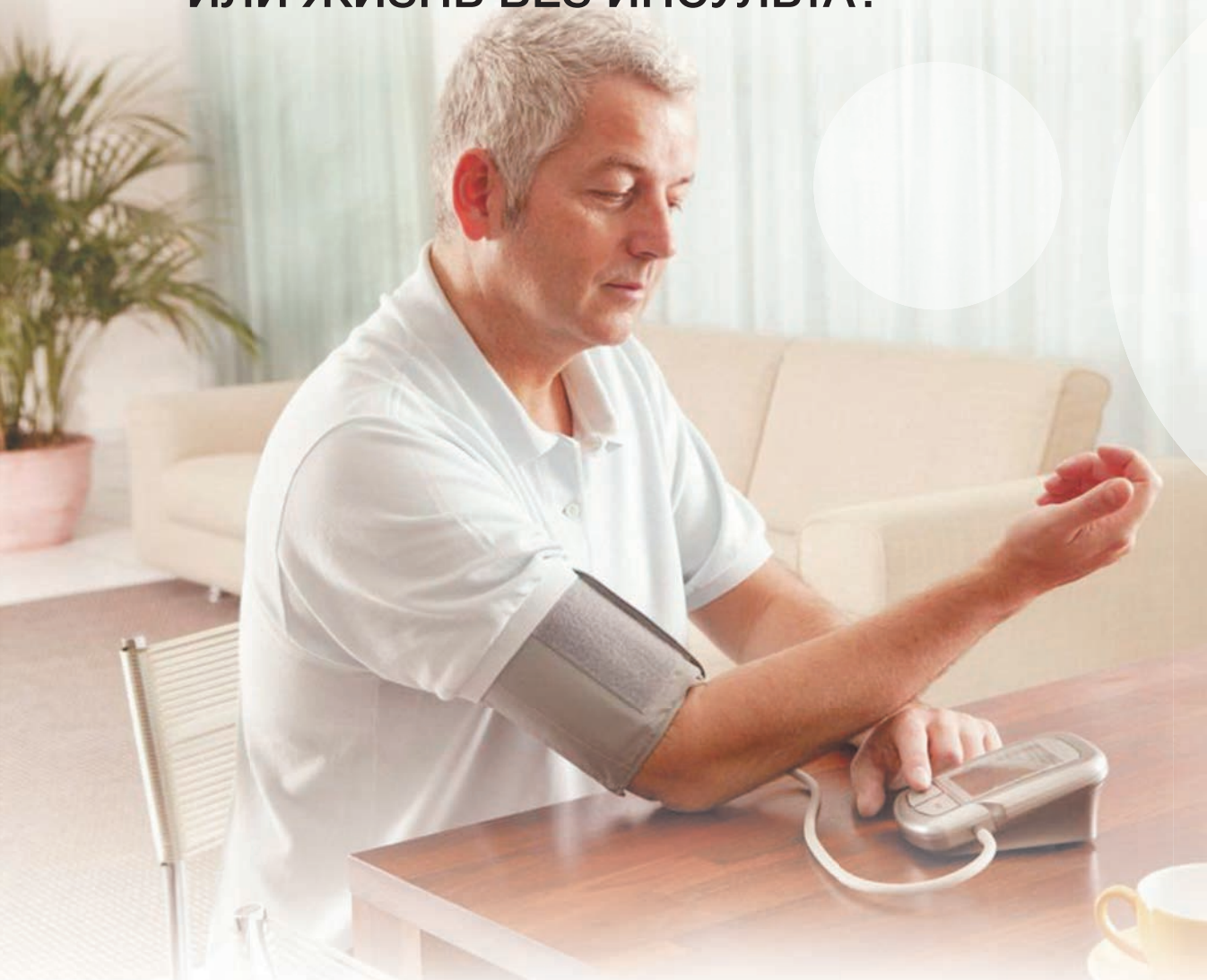
физическая подготовка команды играет определяющую роль в достижении победы. Хотя, конечно, существуют менее физически тяжелые сценарии – ведь лазертаг открыт для всех. Удовольствие, адреналин и активное времяпрепровождение гарантированы!»

Илья Юрукин





ЖИЗНЬ С СИГАРЕТОЙ ИЛИ ЖИЗНЬ БЕЗ ИНСУЛЬТА?



Ни для кого не секрет, что инфаркт миокарда является грозным осложнением ишемической болезни сердца, приводящим в некоторых случаях к ограничению жизнедеятельности и являющийся причиной инвалидизации населения. Тем не менее, далеко не каждый задумывается о том, что в его силах уменьшить риск развития этого серьезного заболевания. Что же нужно для этого сделать? О том, какой вред наносит здоровью курение рассказала врач-кардиолог консультативного кардиологического отделения Округового кардиологического диспансера «Центра диагностики и сердечно-сосудистой хирургии» (г. Сургут, ХМАО – Югра) Кристина Кожокарь.

Никотин, содержащийся в табачном дыму, вызывает существенное увеличение частоты сердечных сокращений и кровяного давления.



О взаимосвязи сердечно-сосудистых заболеваний (ССЗ) и курения как о доказанном факте стали говорить еще в конце 50-х годов XX в. В ходе проводимого исследования изучалась взаимосвязь возраста и числа летальных исходов от сердечно-сосудистых причин у курящих и никогда не куривших пациентов. Из полученных данных был сделан вывод, что курение увеличивает смертность от ССЗ во всех возрастных группах как у мужчин, так и у женщин; наиболее выраженная взаимосвязь смертности и курения была выявлена у пациентов в возрасте до 60 (!) лет. Так, в возрасте 35–39 лет риск курящего мужчины умереть от сердечно-сосудистых причин был в 2 раза выше, чем у некурящего.

Так каким образом курение сигарет влияет на нашу сердечно-сосудистую систему? Никотин, содержащийся в табачном дыму, вызывает существенное увеличение частоты сердечных сокращений и кровяного давления. Сердце вынуждено работать с большей нагрузкой и ему нужно больше кислорода, после выкуривания сигареты в течение 20 минут повышается пульс и давление. Это является ответной реакцией на поступление дозы никотина, которую тело старается поскорее переработать и вывести (полностью ядовитые вещества могут покинуть организм

лишь через 36 часов). При этом монооксид углерода из табачного дыма снижает количество кислорода, которое должно переноситься кровью к сердцу. Никотин и монооксид углерода повреждают стенки здоровых артерий; жироподобные вещества, циркулирующие в крови, просачиваются через поврежденные стенки. В результате стенки артерий покрываются рубцами и утолщаются, их просвет суживается и почти перекрывается. Сердечная мышца может оставаться здоровой, только если имеется адекватный ток крови к ней через коронарные артерии. С течением времени проходит необратимый процесс старения, в результате которого эти сосуды постепенно сужаются из-за дегенеративных процессов в их стенках. Благодаря курению этот процесс начинает развиваться значительно раньше и протекает намного быстрее.

Табачный дым отрицательно сказывается на распределении липопротеидов высокой и низкой плотности в пользу так называемого «плохого холестерина». Он начинает активно откладываться на стенках сосудов в виде холестериновых бляшек. Отложения холестерина также приводят к сужению сосудистого просвета. В результате все органы организма испытывают ишемию – недостаток кислорода. Нарушение тока крови в измененных сосудах приводит



к увеличению вязкости крови и повышению риска тромбообразования, что может явиться причиной развития инфаркта или инсульта. Исследователи выявили прямую зависимость между количеством выкуриваемых сигарет, объемом тромба, приводящего к инфаркту, и самой вероятностью наступления этого опасного для жизни состояния. Курение и сердечно-сосудистые заболевания связаны: чем больше и чаще вы курите, тем скорее произойдет закупорка коронарной артерии. Если человек продолжает курить после развития инфаркта, то он значительно увеличивает свои шансы на второй инфаркт.

Курящий человек субъективно ощущает влияние табачного дыма на его собственный организм. Кислородное голодание проявляется одышкой, особенно во время повышенной физической нагрузки, а при развитии стенокардии даже при подъеме по ступенькам. Каждая следу-

ющая сигарета вызывает головную боль, головокружение, одышку и кашель. Развитие и течение коронарной болезни сердца зависит от количества выкуренных сигарет, степени вдыхания и возраста начала курения. Если вы курите пачку сигарет в день – знайте, что тем самым вы повышаете риск инфаркта в 5 раз! Повышенный риск резко снижается, как только привычка к табаку оставлена. Разве вы не желаете сохранить красоту, молодость и физическую силу на долгие годы? Знайте, что сигареты сокращают вашу полноценную жизнь вдвое!

Елена Гапонова,
специалист по связям с общественностью БУ ХМАО –
Югры «Окружной кардиологический диспансер «Центр
диагностики и сердечно-сосудистой хирургии»

СЕМЬЯ БАРМИНЫХ – ПРОСТЫЕ ТОНКОСТИ СЧАСТЛИВОЙ ЖИЗНИ

В нашей традиционной рубрике «Семья» мы стараемся знакомить читателей с семьями, которые могут стать для всех в чем-то примером. Примером того, что в силах каждого из нас: не дать себе застыть в трясине серых будней, быть активным, здоровым, жить ярко и привлекать к этому домочадцев.



Нужны ли такие примеры обществу? Нужны безо всякого сомнения! Неподвижность и рутина незаметно подкрадывается к большей части населения. Работа – с утра и до темноты, вечер перед телевизором, а с утра – все сначала. В выходные – поход по магазинам или в гости. Вот, пожалуй, все. Врачи давно бьют тревогу – отсутствие двигательной активности, говоря по-научному – гиподинамия, принимает масштаб эпидемии. А следом за малоподвижностью приходят лишний вес и, как следствие, проблемы со здоровьем. Неприятная тенденция, не так ли?

Поэтому редакция нашего издания всегда рада познакомиться аудиторию с семьями, которые сохранили яркий и активный образ жизни, просим рассказать их о себе. Эти люди – не профессиональные спортсмены – они так же работают, так же растят детей. А значит, их примеру может последовать каждый. К тому же – не забываем, что скоро Новый год. У большинства из нас появятся время и возможность сделать семейную жизнь активной и здоровой!



МАМА, ПАПА, СЫН И ДОЧЬ

Сегодня гостями нашей «семейно-мотивирующей» рубрики стали Светлана и Денис Бармины, а так же их дети – шестилетняя дочь Александра и сын Дмитрий, которому сейчас чуть меньше трех лет.

«После окончания школы в Когалыме, я поступила в Тюменский государственный институт искусств и культуры. Прочувшись два года на народном хореографическом отделении, я перевелась в Екатеринбургский Государственный театральный институт, закончив его по специальности актер пластического театра, – рассказывает Светлана Бармина. – А Денис, закончив школу в Тобольске, поступил в Тобольский государственный педагогический институт по специальности учитель физики и математики. Там мы и познакомились впервые: В студенческие годы я танцевала в шоу-балете. И наш коллектив пригласили на дебют первокурсника в педагогический институт».

Еще того не зная, Светлана выступила перед будущим мужем. После чего судьба периодически сталкивала их. «Пока мы, наконец, окончательно не разглядели друг друга. Уже в Ханты-Мансийске», – говорит мама семейства.

ОСНОВА СЕМЬИ – В ТВОРЧЕСТВЕ

Семья Барминых родилась восемь лет назад 12 июля. Через полтора года появилась на свет Александра, а спустя еще 4 года – Дмитрий.

«Огромный общий интерес, который сплачивает нашу семью на совместном жизненном пути – творчество, – рассказывает собеседница. – Денис еще в студенческие годы был участником известного в своих кругах театра студенческих миниатюр «Пломбир», выступал в студенческой команде КВН «Югра», эти ребята даже немного играли в высшей лиге. Переехав в Ханты-Мансийск он работал в Развлекательном центре «Территория первых» арт-директором. Это постоянная работа с творческими коллективами, организация и проведение мероприятий.

А я всю свою сознательную жизнь занимаюсь хореографией. В студенческие годы была участницей шоу-балета, позже преподавала современную хореографию в Тюменском государственном университете, а в своем институте преподавала классический танец. После приезда в Ханты-Мансийск работала в Югорском государственном университете, была руководителем студии современной хореографии «Мастерская Светланы Юсуповой». С этим коллективом мы неоднократно становились лауреатами окружных и международных конкурсов».

С недавнего времени Светлана работает в Центре развития творчества детей и юношества. Ведет группы детей и взрослых, всех тех, кто желает научиться танцевать.

МЕЧТА – В ПОХОД ВСЕЙ СЕМЬЕЙ

Что касается спортивных увлечений семьи, все эпизодично: когда-то Денис и Светлана катались на горных лыжах, теперь, с появлением детей, иногда совершают вылазки в бассейн, катаются на тюбингах, а в хорошую погоду совершают прогулки по лесу. А в январе семья планирует выезд под Екатеринбург на турбазу, находящуюся возле горного комплекса. Кататься на лыжах и лошадях.

«Сегодня, к сожалению, сложно найти время для спортивных увлечений, но мы стараемся. И привлекаем к этому детей. Дочь Александра уже ходит в студию классического танца, а так же посещает уроки вокала. А с сыном Дмитрием мы планируем покорять бассейн. И еще какой-нибудь вид спорта, выбрать который предстоит ему самому, – отмечает Светлана. – А еще у нас есть мечта, которую очень сильно продвигает наш папа, заражая ею и нас: семейный поход. Всей семьей – палатки, костры и все остальное, что сопутствует настоящему походу. Вот Дима немного подрастет, и может быть уже летом следующего года, мы насладимся красивыми видами нашей страны».

ЗА ЗДОРОВЫМ СТОЛОМ

Помимо активной жизни, здоровый образ жизни Барминых включает в себя и питание. «Я стараюсь придерживаться правил здорового питания. Уже полтора года активно слежу за тем, что ем сама и домочадцы. Наполняю свой рацион овощами и фруктами. Хотя в наших северных условиях это очень сложно, но вместе с тем – важно».

Естественно, вовлекаю в привыкание к здоровой пище всю семью. Пьем много воды, добавляем в свой рацион орешки, сухофрукты, стараемся отходить от мучного. Я много читаю про законы построения правильного рациона, делаю соответствующие выводы, воплощая их на практике», – рассказывает Светлана Бармина.

ГЛАВНОЕ – ЖЕЛАНИЕ И МОТИВАЦИЯ

Традиционный вопрос: подходит ли Ханты-Мансийск для активной и здоровой жизни? «Я отвечу – да, – говорит наша собеседница. – У нас на самом деле много спортивных комплексов для занятий спортом, биатлонный центр, горнолыжные спуски, бассейны, теннисный корт, комплексы с фитнес-залами. Множество частных компаний, которые предлагают различные интересные танцевальные направления. Главное, чтобы у человека было желание и собственная мотивация. Единственное, на что я лично ропщу, это то, что в городе не хватает полезной и экологически чистой еды в магазинах. Убеждена, нам нужен ассортимент здоровой еды, а пока только интернет-магазины в помощь...»

САМЫЙ СЕМЕЙНЫЙ ПРАЗДНИК

В завершение нашей рубрики, от лица редакции журнала «PRO-Здоровье» поздравляем все югорские семьи с приближающимся Новым годом. Желаем любви, понимания, творческих успехов, активности и, конечно же, здоровья!

Беседовал Илья Юрукин

Фото из архива семьи Барминых



ХОТИТЕ ИМЕТЬ ЗДОРОВОЕ СЕРДЦЕ – ПОСЕТИТЕ СТОМАТОЛОГА



Сердечно-сосудистые заболевания занимают одно из первых мест среди заболеваний человека. Более 8 миллионов россиян имеют высокое кровяное давление, каждый второй человек страдает от высокого уровня холестерина. Ученые считают, что более чем на 60 % состояние нашего сердца зависит от нашего образа жизни. Современные люди стали двигаться меньше, у них больше возможностей облегчить себе жизнь. Компьютеры, «умная» бытовая техника, даже телевизионные пульты – все создается для того, чтобы жить стало удобнее, а усилий для этого требовалось меньше. Современные дети больше не играют на улице – это уже «не круто». Они все свободное время проводят за компьютерными играми, мало двигаются и питаются канцерогенной пищей – полуфабрикатами, чипсами и колой. Впоследствии уже у 5 % подростков наблюдаются проблемы с сердцем! Болезнь «молодеет» на глазах. Если раньше проблемы с сердцем затрагивали лишь людей пожилого возраста, теперь это – не меньшая проблема молодых людей. Как же сохранить с ранних лет здоровое сердце, чистые сосуды и навсегда забыть о походах к кардиологу?

Предупреждение сердечно-сосудистой недостаточности состоит в профилактике системных заболеваний, общие профилактические мероприятия касаются в основном режима. Лица, страдающие заболеванием сердца, при отсутствии проявлений сердечной слабости должны активно двигаться, заниматься физическими упражнениями, исключая физические перенапряжения и, следовательно, профессии, связанные с тяжелым физическим трудом. Физическая активность способствует улучшению коронарного

кровотока, улучшает окислительно-восстановительные процессы в тканях. Большое значение имеет соблюдение режима, исключение перенапряжений нервной системы и отрицательных эмоций.

Важен и правильный пищевой режим: запрещается «наедаться», продукты должны быть легко усваиваемыми; жидкость употребляют в количестве, не нарушающем водный баланс организма; пища должна иметь необходимые витамины, особенно группы В и витамина С; больные

периодически должны отдыхать на курортах и в санаториях, должны постоянно находиться под систематическим врачебным контролем.

Ученые обнаружили прямую связь между количеством зубов и риском умереть от инфаркта. Оказывается, чтобы сохранить сердце здоровым, необходимо чаще посещать... стоматолога. На самом деле, связь общего состояния организма со здоровьем зубов известна врачам давно. Не случайно женщинам, собирающимся родить ребенка, приходится первым делом посетить стоматолога. Очаг инфекции во рту может сказаться не только на здоровье самой будущей мамы, но и на состоянии организма ребенка в течение родов. Предыдущие исследования не раз показывали, что сердечно-сосудистые заболевания чаще

возникают у тех, у кого отмечены болезни полости рта. Руководитель исследования Андерс Холмлунд считает, что число оставшихся зубов является надежным интегральным показателем того, сколько хронических воспалительных заболеваний полости рта человек перенес за свою жизнь. А каждое такое заболевание не только разрушает ткани во рту, но и является очагом инфекции для всего организма. Длительно текущая инфекция поражает в первую очередь сердце, в котором развивается эндокардит – воспаление внутренней сумки. Могут также возникать инфекционные поражения клапанов, воспалительные процессы в сосудах, которые способствуют развитию атеросклероза. Как поясняют специалисты, атеросклероз относится к воспалительным процессам, поэтому состояние зубов и десен



может напрямую влиять на здоровье сосудов. Подобная взаимосвязь была обнаружена в результате исследования работы сонных артерий у людей, страдающих воспалением десен, в частности, пародонтитом. У пациентов, проходящих лечение десен, наряду с сокращением количества вредных бактерий в полости рта наблюдалось постепенное уменьшение иммунного повреждения и утолщения кровеносных сосудов.

Это исследование позволило утверждать, что постоянное поддержание гигиены полости рта поможет существенно снизить риск возникновения сердечно-сосудистых патологий. А в случае обнаружения той или иной патологии,

после посещения кардиолога они советуют обратиться к стоматологу, чтобы исключить воспалительные заболевания зубов и пародонта.


Проблем с сердцем можно избежать, если уделять должное внимание гигиене полости рта и регулярно посещать стоматолога.

Тогда ваша улыбка будет безукоризненной, а сердце здоровым!

Подготовила: врач-стоматолог-терапевт
высшей квалификационной категории
Козярец И. Н.

ЗНАК ГТО – НАГРАДА ДЛЯ СИЛЬНЫХ ТЕЛОМ И ДУХОМ

Многие десятилетия назад в нашей стране была придумана замечательная по своей идее система, направленная на оздоровление населения и популяризацию спорта.



Комплекс ГТО – «Готов к труду и обороне» – был введен в 1931 году. Он в первую очередь был ориентирован на качественную физическую подготовку миллионов граждан. Состоял он на тот момент всего из одной ступени и предполагал выполнение 21 испытания. Допускались к нему мужчины не моложе 18 лет и женщины не моложе 17 лет.

В список испытаний входил бег; прыжки в длину и высоту; метание гранаты; подтягивание на перекладине; лазание по канату или шесту; переноска патронного ящика весом 32 кг; плавание; умение ездить на велосипеде или умение управлять трактором, мотоциклом, автомобилем; гребля на веслах; лыжи; верховая езда и продвижение в противогазе.

Теоретическая часть испытания содержала задачи по военным и физкультурным знаниям. Просто так – решить, и в тот же момент сдать на значок было нельзя ни тогда, ни позже. Подготовка требовалась существенная. Человек, успешно сдавший все нормативы, был физически готов для спорта, труда, а так же обладал навыками, необходимыми для обороны своего государства в военное время. Нельзя не отметить, что практическое содержание комплекса ГТО прошло суровую проверку в огне Великой Отечественной войны.

С годами комплекс менялся. Правились возрастные нормы и ступени, добавлялись новые виды испытаний и дисциплин. Нормативы тщательно обсуждались научными и практическими работниками физического воспитания. Система ГТО являлась мощным стимулом для спорта. Подготовка к выполнению нормативов развивала все группы мышц, увеличивала выносливость, координацию, умение рассчитывать свои силы и потенциал. Вплоть до конца 80-х годов прошлого века комплекс ГТО играл ключевую роль в физическом воспитании.



К концу 80-х годов в стране насчитывалось более 200 миллионов человек, имевших знак «Готов к труду и обороне». Но с приходом 90-х комплекс ГТО практически исчез из жизни наших сограждан. Еще несколько лет назад на этой минорной ноте можно было бы и закончить воспоминания. Но в прошлом году в России было принято решение о возвращении программы «Готов к труду и обороне». Планируется, что к 2017 году сдать нормы ГТО сможет любой гражданин России.

Планируется, что когда возвращение комплекса ГТО завершится, спортивные нормы смогут выполнять граждане в возрасте от 6 до 70 лет и старше. Сейчас комплекс ГТО состоит из 11 ступеней в соответствии с возрастными категориями.

Согласно утвержденным планам поэтапного внедрения всероссийского физкультурного комплекса ГТО, в 2015 году предусмотрено выполнение испытаний гражданами в возрасте от 6 до 29 лет в катего-

рии «обучающиеся». Выполнение испытаний для взрослого населения запланировано на следующий год.

Уже сейчас граждане до 29 лет могут зарегистрироваться на официальном сайте – gto.ru и получить уникальный ID-номер, позволяющий

записаться в ближайший центр тестирования для выполнения нормативов. После подачи заявки на выполнение норм комплекса, необходимо так же получить медицинский допуск. Учащиеся могут получить его в медицинском кабинете образовательного учреждения, а представители взрослого населения в поликлиниках по месту жительства.

Отметим, что перед выполнением спортивных испытаний предстоит пройти проверку теоретических знаний основ физической культуры. Выполнить все спортивные нормативы комплекса ГТО в один день невозможно, да и не нужно. Выполнять нормативы ГТО в рамках одной возрастной ступени можно в течение 365 дней, в зависимости от графика, установленного центром тестирования. Необходимо понимать, что у вас есть только одна попытка при выполнении одного норматива. К выполнению испытаний комплекса ГТО необходимо готовиться в индивидуальном порядке и приходить в центр тестирования лишь тогда когда вы полностью уверены в успешном выполнении испытаний на самые высокие показатели.

Согласно методическим рекомендациям, опубликованным на сайте gto.ru, в один день возможно выполнить три-четыре вида испытания. Помните, что, в первую очередь, вы сами должны быть заинтересованы в успешном выполнении испытаний, чтобы показать

**УЖЕ СЕЙЧАС ГРАЖДАНЕ ДО 29 ЛЕТ
МОГУТ ЗАРЕГИСТРИРОВАТЬСЯ НА
ОФИЦИАЛЬНОМ САЙТЕ – GTO.RU
И ПОЛУЧИТЬ УНИКАЛЬНЫЙ
ID-НОМЕР, ПОЗВОЛЯЮЩИЙ
ЗАПИСАТЬСЯ В БЛИЖАЙШИЙ ЦЕНТР
ТЕСТИРОВАНИЯ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ
НОРМАТИВОВ.**



лучший результат. Соответственно, составляя индивидуальную карту участия в комплексе ГТО, важно грамотно подойти к вопросу распределения нагрузки на организм.

Для того, чтобы успешно подготовиться к испытанию, нужно вести здоровый образ жизни, включая здоровое питание и регулярные физические нагрузки. Посещать уроки физкультуры или спортивные залы. Сформировать индивидуальный график или план подготовки. При соблюдении указанных рекомендаций, вы непременно можете рассчиты-

вать на успех, отмечают специалисты, а кроме того – обретете хорошую физическую форму, улучшите здоровье и сделаете свою жизнь ярче.

Илья Юрукин.
По материалам портала всероссийского
физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне»

КУРОЧКА РЯБА



Почти в каждой семье традиционно на новогоднем столе можно увидеть запеченную куриную тушку. И не зря. Вкусная, сочная и полезная курочка готовится по индивидуальным рецептам хозяек. Мы поможем вам узнать больше новой и полезной информации об этом продукте, который мы употребляем не только по праздникам.

Куриное мясо – наиболее популярный вид мясных продуктов. И не случайно. При относительно невысокой стоимости курятина – один из лучших источников полноценного животного белка. Кроме того, по сравнению со свиной и говяжьей, куриное мясо содержит очень мало жира.

ЧТО ЕСТЬ В КУРИНОМ МЯСЕ?

Мясо птицы достаточно сухое: в нем содержится всего около 60% воды. Белка – около 20%, от 8 до 10% жиров и меньше процента углеводов.

В курятине много железа, цинка, калия и фосфора. В мясе этой птицы можно найти практически все витаминные группы В, витамины А, Е и С. Стати, железом наиболее богато «темное мясо», располагающееся на окорочках и голеньях кур.

Белка в курином мясе больше, чем в других мясных продуктах. Например, в мясе гусей его содержится около 17%, в говядине – 18, а в свинине – всего 13%.

Диетический белок из мяса курицы позволяет человеку получить незаменимые аминокислоты. Больше всего в нем триптофана – аминокислоты, из которой синтезируется гормон удовольствия серотонин.

Белки, полученные из куриного мяса, легко усваиваются, так как курятина практически не содержит соединительной ткани и коллагена, которые трудно перевариваются. Поэтому диетологи рекомендуют включать блюда из курицы в различные диеты – в том числе и при заболевании желудочно-кишечного тракта.

СКОЛЬКО ЖИРА В КУРЯТИНЕ?

Содержание жира в курином мясе колеблется в зависимости от части тушки.

Часть тушки	Количество жира на 100 г сырого продукта
Бедро куриное с кожей	15,4 г
Голень куриная с кожей	11,4 г
Грудка куриная с кожей	7,7 г
Кожа курицы	40,3 г
Крыло курицы с кожей	19,3 г
Спинка курицы с кожей	20,8 г
Шея курицы с кожей	17,9 г



Наименее жирное куриное мясо – это белое мясо грудок. Если готовить его без кожи, жира в нем содержится всего три с половиной процента, а холестерина – почти столько же, сколько в рыбе.

Так, в отварной курице его содержится около 75 мг на 100 г, а в белой рыбе – 65 мг.

Куриное мясо – обязательная составляющая списка основных продуктов, которые должны присутствовать в детском меню ежедневно.

КАК ПРАВИЛЬНО ВЫБРАТЬ КУРИЦУ?

- Свежее куриное мясо – розовое со светлой кожей. Охлажденная тушка должна быть упругой и круглой.
- Запах курятины – свежий, легкий, не насыщенный и без посторонних ароматов.
- На тушке должны отсутствовать перья. Если курица не до конца ощипана, а на ее коже есть кровоподтеки и разрывы – значит, она обрабатывалась на устаревшем оборудовании и, возможно, в плохих санитарных условиях.
- Отдавайте предпочтение охлажденной курице. После заморозки мясо становится жестким, а недобросовестный

производитель может добавить к нему лишней воды.

- Выбирайте курицу в прозрачной упаковке: так вы сможете хорошо рассмотреть то, что покупаете.
- Осмотрите упаковку – на ней не должно быть повреждений, обязательно присутствует ГОСТ и отметка о ветеринарной проверке.
- Обратите внимание на срок годности. Охлажденная курица хранится не более пяти суток.
- Жир у молодой курицы – светло-кремового оттенка. Желтый жир может говорить о том, что перед вами старая птица.

САМОЕ ВАЖНОЕ

Куриное мясо – доступный нежирный продукт. Самая диетическая часть курицы – грудка без кожи, а знаменитые окорочка лишь немногим уступают по жирности говядине. Лучше выбирать охлажденную курицу – со светлой кожей без посторонних запахов и не выщипанных перьев.

Попробуйте на праздничный стол подать птицу, приготовленную по нашему рецепту. И помните, мы то, что мы едим!

РЕЦЕПТЫ:

КУРИЦА С РОЗМАРИНОМ, ЧЕСНОКОМ И ЛИМОНОМ В ДУХОВКЕ

Ингредиенты:

- 1 курица целиком (чуть больше 1 кг)
- 250 г сливочного масла комнатной температуры
- 1 лимон
- 3 ст. л. измельченного чеснока
- 2 ст. л. нарезанного свежего розмарина (или 2 ч. л. сухого)
- соль и свежемолотый черный перец по вкусу
- 1 ч. л. паприки
- 5 зубчиков чеснока, нарезанных ломтиками
- 5 веточек свежего розмарина

Способ приготовления:

Промойте и обсушите курицу. Снимите с лимона цедру. Нарезьте оставшийся лимон на четвертушки и отложите. Смешайте сливочное масло, цедру лимона, чеснок и нарезанный розмарин.

Отделите кожу на грудке, поддев ее пальцами, а также приоткройте кожу у основания ног и крыльев. Возьмите немного смеси из сливочного масла и розмарина пальцами и вложите под кожу на грудке и в основания ножек и крыльев (отложите примерно 1/4 смеси из розмарина и масла и натрите ей курицу изнутри.)

Приправьте полость курицы солью, перцем и паприкой. Добавьте внутрь четвертушки лимона, веточки розмарина и нарезанный чеснок. Свяжите ножки бечевкой и заправьте крылышки в кармашки у основания ножек.

Положите курицу грудкой вверх на противень и поставьте в духовку, предварительно разогретую до 180 С. Запекайте около 50 минут, или пока сок не станет прозрачным. Достаньте начинку из полости и разрежьте курицу на порционные куски.

(www.allrecipes.ru)

Варвара Скидан

По материалам портала TakZdorovo.ru



НОВЫЙ ГОД: КАК УБЕРЕЧЬ ДЕТЕЙ ОТ САМИХ СЕБЯ

Сам Новый год и новогодние каникулы становятся серьезной проблемой для родителей. Дело в том, что ребенок выбивается из привычного ритма питания (дом-школа-дом) и одновременно оказывается наедине с праздничным столом и огромным количеством разной и не всегда полезной еды.

Плюс елки – с их подарками, такими вкусными и сладкими, что очень сложно удержаться, чтобы не съесть все конфеты за раз. В общем, проблем немало.

ЕЛКИ

Все мамы прекрасно знают это страшное слово – «елки». Проблема не в том, что ребенка надо вести с утра пораньше на представление, когда хочется выспаться. Сложность в том, что в стоимость билета традиционно входит подарок.

И все мамы знают, что это такое – огромная емкость, полная сладостей. Ничего плохого в самих сладостях нет, когда их количество строго нормируется. Но новогодние подарки выдаются ребенку в руки, и он очень легко может

всю эту сахарно-шоколадную массу съесть за раз.

Игорь Конь говорит, что нужно быть реалистами и отбирать подарок нельзя: «Даже семилетний ребенок устроит истерику, а десятилетний – тот и драться полезет». Конечно, ограничивать надо – но надо это делать убеждениями.

Убедить ребенка растянуть удовольствие, заверить его в том, что это – его подарок, никто его не съест. Еще один важный момент: начинать убеждать малыша не набрасываться на сладости следует до того, как ребенок пошел на елку.

НОВОГОДНИЙ СТОЛ И КАНИКУЛЫ

Еще один сложный вопрос – это дети и новогодний стол. Причем проблем две: много еды, с которой и взрослые-то не очень справляются, и алкоголь, который ребенок может захотеть («все употребляют, а я?»).

И если, по словам Коня, ограничить ребенка в еде совсем будет неправильно, то в алкоголе ограничивать нужно жестко. Никакого спиртного ребенку, даже пива! Если не хотите, чтобы дети чувствовали себя обделенными в полночь – купите им безалкогольного детского шампанского.

В чем еще можно и нужно ограничивать ребенка – так это в количестве съеденного. Поработайте его официантом. Накладывайте ему сами – всего, но понемногу. А также постарайтесь обойтись на Новый год без сладких газированных напитков. Обойдитесь соками или морсами. Желательно натуральными, а не нектарами (ведь мало кто знает, что нектар – это смесь сока с водой, сахаром и лимонной кислотой).

Есть еще один хороший способ удержать ребенка от переедания. Дети с удовольствием принимают участие в подготовке новогоднего стола. И, естественно, дети с большим удовольствием будут есть то, что они сами готовили.

Так предложите своим детям приготовить с вами вместе, например, фруктовые салаты. Это и вкусно, и полезно – и украсит любой стол, да еще и самооценку ребенка повысит неимоверно.

Что же касается питания на каникулах вообще, то принцип такой: оно не должно сильно отличаться от обычного питания, как бы это ни было трудно для работающих родителей. Да, новогодняя ночь выбьется из обычного ритма. Но после нее можно сделать несколько дней с более легким питанием и плавно перевести ребенка на нормальный, привычный режим.



Источник: Takzdorovo.ru





*Дети с удовольствием
принимают участие
в подготовке новогоднего
стола*

В НОВЫЙ ГОД – БЕЗ БОЛЕЗНЕЙ И ЗАБОТ



Часто после новогодних праздников приходится слышать жалобы – отдохнуть бы, дать организму восстановиться... Но ведь это не правильно! Праздничные дни не должны оставлять после себя неприятное послевкусие в виде обострившихся недугов, травм и лишних килограммов. Как не навредить организму и встретить желанный праздник весело и с пользой?

*Отвечает врач-терапевт
консультативно-оздоровительного
отделения окружного центра
медицинской профилактики
Кирилл Камнев:*

*– Самое главное – заблаговременно
спланировать, что мы будем делать в
эти предстоящие одиннадцать дней.
Позаботьтесь о плане праздничных
мероприятий, об интересном каждом
из домочадцев времяпрепровождении.
Согласуйте свою программу с прогнозом
погоды, чтобы от нечего делать не
просидеть все праздники за столом.*



Активные физические упражнения на свежем воздухе во время новогоднего отдыха будут поддерживать организм в тонусе, помогут «сжечь» лишние калории и, таким образом, поспособствуют поддержанию стройной фигуры. А что именно это будет – катание на тюбингах или игра в снежки, не столь важно.



Только не забывайте о необходимости правильно одеваться и внимательно смотрите под ноги. Гололёд подстерегает нас зимой на каждом шагу! Подбирайте удобную нескользящую обувь, девушкам желательно отказаться от каблуков.

Наша задача – отдохнуть за праздничные выходные, а не нанести непоправимый вред своему здоровью. Не нужно ставить себе задачу – съесть все самое вкусное и попробовать все, что на столе. Иначе легко можно попасть в больницу с различного рода неприятностями – обострением желудочно-кишечных заболеваний, холецистита, панкреатита.

Чтобы праздничный стол был не только вкусным, но и полезным, используйте больше фруктов и овощей. В процессе подготовки праздничного меню обращайте внимание на количество жирных ингредиентов: масло, майонез, соусы. От этого зависит калорийность приготовленных блюд. Существует огромное количество различных рецептов по приготовлению диетических, но при этом очень вкусных угощений. Например, «мясо по-французски», приготовленное на основе майонеза и сыра, лучше заменить на рыбу с овощами или запеченную курицу. Таким образом, меню праздничного стола будет вкусным и не нанесет ущерб здоровью и фигуре.



ПРОВЕРЬТЕ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ – ПРОЙДИТЕ ДИСПАНСЕРИЗАЦИЮ



Прикрепиться к поликлинике или прийти в поликлинику по месту прописки



Взять информацию в регистратуре



Получить консультацию в кабинете доврачебного контроля



Пройти необходимые обследования



Получить консультацию терапевта и, если выявлена необходимость, пройти обследование

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



ВЫБИРАЕМ ЗДОРОВУЮ ЖИЗНЬ!

PRO ЗДОРОВЬЕ

ВЫПУСК №5. 2015

