

12+

# РЕГИОН ЗДОРОВЬЯ

№3 (27) / 2018

**ПРОЖИВАЯ  
СТРЕСС,  
ОСТАВАТЬСЯ  
ЖИВЫМ**

**НУЖНЫ ЛИ  
СПОРТСМЕНУ  
ОЧКИ?**



**ЯНА АРТАМОНОВА:  
ВОЛОНТЕРСТВО – ЭТО  
ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ РАЗРЯДКА,  
НОВЫЕ ЗНАКОМСТВА,  
РАЗВИТИЕ ОРАТОРСКИХ  
СПОСОБНОСТЕЙ!**



*Здравствуйте, дорогие читатели!*

В новом номере журнала «Регион здоровья» мы стараемся развеять мифы о заражении ВИЧ-инфекцией. Кто-то считает заболевание окончательным приговором, кто-то боится находиться рядом с ВИЧ-позитивным человеком, ошибочно считая, что ВИЧ-инфекция передаётся по воздуху. Информацию чаще всего черпают в «компаниях по интересам» и на сайтах сомнительного содержания, а не из официальных источников. В результате страдают все – и здоровые люди, потому что боятся, и ВИЧ-позитивные, потому что их избегают или игнорируют.

В рубрике «Проверь себя» расскажем о том, как пережить стресс и быть эмоционально стойкими, а также что такое стрессоустойчивость и как ее развить.

Сургутянин Артем Сайфутдинов познакомит с проектом «Здоровая молодежь». Его целью является привлечение жителей города к занятию спортом, физической культурой и здоровому образу жизни. Чтобы любой человек, независимо от того, занимался ли он фитнесом или каким-либо спортом раньше мог прийти и с пользой провести своё утро.

Рубрику «Гаджеты» мы посвятили современным транспортным средствам: сигвеям, гироскутерам и моноколесам. Первые их прототипы появились еще в 90-х годах прошлого века. С тех пор возникло множество их разновидностей, а технологии шагнули далеко вперед. Обилие разнообразных электрических транспортных средств увеличивается, они уже почти перешли из стадии диковинки и необычного экстремального развлечения в сферу персонального транспортного средства.

Кроме того, в журнале «Регион здоровья» вас ждет много интересной и полезной информации. Будьте здоровы!

*С уважением,  
редакция журнала «Регион здоровья».*

## ЗДОРОВЫЕ НОВОСТИ

- 5 10 тысяч шагов в день минимум
- 6 Диетическая газировка: вред или польза?
- 7 Употребление трех гамбургеров в неделю повышает риск развития астмы
- 8 Создается вакцина против аллергии на кошек



## АКТУАЛЬНО

- 9 Заражение ВИЧ-инфекцией: правда и распространенные заблуждения

## ТЕХНОЛОГИИ ЗОЖ

- 11 Нужны ли спортсмену очки?



## ГОД ДОБРОВОЛЬЧЕСТВА

- 14 Расскажите подросткам понятно о СПИДе

## ПРОВЕРЬ СЕБЯ

- 18 Проживая стресс, оставаться живым

## АКТИВНАЯ ЖИЗНЬ

- 26 Артем Сайфутдинов: Получайте удовольствие от нового себя!

## ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

- 31 Здоровый перекус для здоровых людей



## ЭТО ИНТЕРЕСНО

- 36 Равновесие в движении: сигвей, гироскутеры, моноколеса

## НУЖНО ЗНАТЬ

- 41 Спасение от белых смертей

## О ВАЖНОМ

- 45 Как самостоятельно помочь наркозависимому?



## 10 ТЫСЯЧ ШАГОВ В ДЕНЬ МИНИМУМ

10 тысяч шагов в день – это примерно 40 минут ходьбы быстрым шагом. Именно такое количество шагов является минимальным для сохранения своего здоровья до старости. Однако, как считает главный гериастр Минздрава России, доктор медицинских наук Ольга Ткачева, это еще не все – необходимо плавать или ездить на велосипеде еще хотя бы раз в неделю.

По ее словам, чтобы в преклонном возрасте быть активным, необходимо отказаться от всех вредных привычек и контролировать свой рацион питания.

«Не следует переедать, злоупотреблять сладким и соленым. Научно доказано, что сахарный диабет – путь к ускоренному старению. Также советуем употреблять много овощей и фруктов, а за день съедать по пять небольших порций еды», – рекомендует гериастр.

Как считает Ольга Ткачева, человек сам ответственен за свое здоровье, целый перечень заболеваний является результатом собственного халатного отношения к своему организму на протяжении всей жизни.



## ДИЕТИЧЕСКАЯ ГАЗИРОВКА: ВРЕД ИЛИ ПОЛЬЗА?

О вреде сладкой газировки, включая так называемую диетическую, говорят уже не один год. Результаты исследования, проведенного Американской ассоциацией сердца, только подтверждают ее губительное влияние на человеческий организм. Ученые советуют если не совсем исключить газировку из рациона, то значительно уменьшить объемы ее потребления.

Газированные напитки с сахарозаменителями, которые считаются диетическими, повышают риск возникновения инсульта и слабоумия, заявили специалисты Ассоциации сердца.

«Употребляя хотя бы одну баночку газировки «без сахара» в день, человек втрое увеличивает свой риск инсульта и в 2,9 раз — риск развития слабоумия», —

утверждается в подготовленном ими докладе.

В качестве замены сахара в газировках могут быть использованы разные искусственные подсластители, например, аспартам. Согласно результатам исследования, при попадании этого вещества в организм, он распадается на фенилаланин, аспарагиновую кислоту и метанол, токсичный для организма.

Помимо этого, аспартам может накапливаться в головном мозге и вызывать аномальную активность его нервных клеток. Также стоит помнить, что газированные напитки содержат различные кислоты, повышенное содержание которых в организме ведет к быстрому старению. Среди других последствий этого процесса — воспаление и разрушение тканей.

## УПОТРЕБЛЕНИЕ ТРЕХ ГАМБУРГЕРОВ В НЕДЕЛЮ ПОВЫШАЕТ РИСК РАЗВИТИЯ АСТМЫ

Как заявляют китайские ученые, помимо лишнего веса гамбургеры могут быть опасны и для дыхательных путей. Согласно результатам их исследований, опубликованным на портале Sichuan University, употребление всего трех гамбургеров в неделю повышает риск развития астмы.

В последнее время фастфуд становится не просто частью рациона многих людей, но и в определенной степени модой. Однако это крайне опасно для здоровья. Например, гамбургеры содержат большое количество калорий и жира, провоцируют развитие ожире-

ния, которое является фактором риска возникновения воспалительных заболеваний верхних дыхательных путей.

Исследователи из Китая установили, что жирные кислоты, содержащиеся в фастфудах, стимулируют выделение веществ, отвечающих за развитие воспалительной реакции. Это может способствовать возникновению бронхиальной астмы.

Увлечение фастфудом также снижает количество потребляемых фруктов и овощей, что также дополнительно сказывается на здоровье.





## СОЗДАЕТСЯ ВАКЦИНА ПРОТИВ АЛЛЕРГИИ НА КОШЕК

Работу над первой в мире генно-инженерной вакциной против аллергии на кошек начала группа, состоящая из ученых Венского медуниверситета и Первого Московского государственного медицинского университета им. Сеченова. Проект получил название «Cats Project». Как пишут «Известия», всего известны восемь аллергенов, связанных с кошками, и инновационная вакцина сможет победить их все.

Профессор Рудольф Валента прокомментировал: «Для вакцины мы использовали искусственно созданные белки. Мы снизили их аллергическую активность, чтобы пациенты могли легче переносить терапию. Возможно, в будущем наш препарат удастся прививать беременным женщинам, чтобы они передавали защиту от аллергенов своим детям».

Вакцина очень актуальна на территории России, здесь у половины детей наблюдается повышенная чувствительность к кошкам. У некоторых это перерастает в тяжелые формы астмы.

«Аллергены, связанные с кошками, это белки, которые содержатся в шер-

сти, слюне, поте и продуктах жизнедеятельности животных. Важно, что основой будущего препарата стали не природные белки, а их рекомбинантные, то есть искусственно созданные биотехнологическими методами версии. Впервые все восемь известных белков-аллергенов будут входить в состав вакцины. Все рекомбинантные аллергены уже созданы. Теперь мы будем изучать действие различных их комбинаций в вакцине», — комментирует заведующий кафедрой клинической иммунологии и аллергологии Института молекулярной медицины Первого МГМУ академик Александр Караулов.

Данная разработка должна подойти и в качестве превентивного средства, и в качестве терапевтического (заблокирует развитие симптомов, если аллергия уже есть). По предварительным данным, доклинические испытания займут порядка трех лет, а полноценный выход на рынок стоит ожидать не раньше, чем через пять лет.

*Источник: официальный ресурс программы «Здоровая Россия»  
Takzdorovo.ru*



## ЗАРАЖЕНИЕ ВИЧ-ИНФЕКЦИЕЙ: ПРАВДА И РАСПРОСТРАНЁННЫЕ ЗАБЛУЖДЕНИЯ

**Вокруг ВИЧ-инфекции существует множество мифов – кто-то считает заболевание окончательным приговором, кто-то боится находиться рядом с ВИЧ-позитивным человеком, ошибочно считая, что ВИЧ-инфекция передаётся по воздуху. Информацию чаще всего черпают в «компаниях по интересам» и на сайтах сомнительного содержания, а не из официальных источников. В результате страдают все – и здоровые люди, потому что боятся, и ВИЧ-позитивные, потому что их избегают или игнорируют.**

### МИФЫ О ВИЧ

**Миф первый:** ВИЧ-позитивный человек сильно отличается внешним видом

**Реальность.** ВИЧ-положительные люди ничем не отличаются от обычных людей, так как долгое время болезнь вообще не проявляет себя, кроме того, у ВИЧ нет специфических клинических признаков. Узнать ВИЧ-статус человека можно только при тестировании на ВИЧ.

**Миф второй:** ВИЧ-инфекцией можно заразиться в быту

**Реальность.** Вирус очень быстро разрушается во внешней среде. Поэтому ВИЧ не передается через полотенце, одежду, постельное белье, посуду. На самом деле, ВИЧ не передается через прикосновения, рукопожатия и объятия с ВИЧ-позитивным человеком, так как неповрежденная кожа служит надежным барьером для вируса, а также воздушно-капельным путем – то есть при кашле и чихании.

**Миф третий:** ВИЧ может передаваться со слюной, потом и слезами

**Реальность.** Вирус действительно может находиться в этих биологических жидкостях, однако количество его в них невелико, поэтому риск заражения в обычных условиях отсутствует. Вирус не передается при поцелуе, пользовании одним туалетом, душем, кухонными принадлежностями. Например, чтобы доза вируса в слюне стала достаточной для инфицирования, ее необходимо три литра. Если говорить про пот, то для заражения нужна целая ванна, в случае слёз – целый бассейн.

**Миф четвертый:** ВИЧ можно заразиться в бассейне, сауне

**Реальность.** Как мы уже говорили ранее, ВИЧ очень нестойк во внешней среде и быстро разрушается, потому такими способами заразиться ВИЧ также невозможно.



**Миф пятый:** Дети, инфицированные ВИЧ, могут заразить здорового ребенка при совместных играх, например, при укусе. Поэтому такие дети должны посещать специальные детские сады или школы, отдельно от здоровых детей.

**Реальность.** Дети не так часто кусают друг друга. Кроме того, для заражения ВИЧ нужно достаточно много слюны – наверное, поэтому за всю историю эпидемии такого случая заражения зафиксировано не было. Во всем мире дети, инфицированные ВИЧ, посещают обычные школы и детские сады и не должны быть изолированы от здоровых детей.

**Миф шестой:** Комары передают ВИЧ при укусах

**Реальность.** Если бы этот миф был правдой, то, наверное, уже все население земного шара было бы инфицировано ВИЧ. Тогда как ВИЧ не может жить и размножаться в теле комара, кроме того – на хоботке комара умещается слишком мало вируса, такого количества недостаточно для заражения.

**Миф седьмой:** Беременная женщина, инфицированная ВИЧ, обязательно заразит своего ребенка

**Реальность.** Действительно, такой путь передачи ВИЧ существует. Однако при современном развитии медицины правильное лечение беременной женщины и соблюдение ею рекомендаций врача снижает риск передачи ВИЧ ребенку до 2-3 процента.

*Центр профилактики и борьбы со СПИД (г. Ханты-Мансийск)*



## НУЖНЫ ЛИ СПОРТСМЕНУ ОЧКИ?

**Очки представляют собой важную и полезную составляющую экипировки спортсмена, которая защищает его глаза от влияния солнца, недостатков освещения, осадков, инородных предметов. Учитывая то, насколько удивительным и вместе с тем хрупким органом является глаз, использовать очки при тренировках в любом случае полезно. Но с оговоркой – если речь идет о качественном и верно подходящем изделии.**

Современные очки спортсмена способны улучшать зрение в тени или при ярком солнце, увеличивать видимость предметов и в целом делать уличный тренинг комфортнее. Такие высокотехнологичные изделия незаменимы для тренировок и выходов на природу. Они берегут глаза от пыли и веток, которые могут их повредить. Защищают от ветра и синдрома «слезящихся глаз», улучшают аэродинамические свойства, что важно при беге и езде на велосипеде. Кстати, для нашего региона, в особенности для велосипедистов и бегунов присутствует еще одна полезная функция – защита глаз от столкновений с мошками, комарами и прочими насекомыми.

Оправы таких очков выбирают в зависимости от вида спорта и индивидуальных особенностей человека. Важно, чтобы оправа была легкой и не причиняла дискомфорт, не давила, в противном случае лучше отказаться от покупки. Убедитесь так же, что они не слетят с вас в момент тренировки. Очки должны плотно прилегать к глазам – это обеспечивает лучшую защиту и надежность во время занятий спортом. Некоторые модели даже могут быть снабжены специальными вставками, способными впитывать влагу, чтобы очки не скользили из-за пота.

Бегуны, триатлонисты и поклонники велоспорта, как правило, используют

очки более обтекаемых форм – они дают лучшие аэродинамические свойства. Спортсмены водных видов спорта обращают внимание на очки плотного прилегания, способные задерживать воду, из легких материалов, которые не дают очкам утонуть в воде. Свой вариант найдет и активный турист – достаточно прочные очки, которые не слетят с головы при встрече с веткой или резких телодвижениях и не бояться повреждений в суровом походном быту.

Стеклянные линзы в спортивных очках – крайне редкое явление, ведь это травмоопасно. Чаще всего они сделаны из полимерного пластика. Эти искусственные материалы обеспечивают высокую степень защиты глаз, ударопрочность и легкий вес. Такие линзы безопаснее – при ударах они не рассыпаются на осколки, а деформируются, что крайне важно!

Линзы для спорта и активного отдыха обладают рядом технологичных свойств, таких как оптическая коррект-

ность – отсутствие искажений, когда вы смотрите сквозь линзу, контрастность – позволяет видеть предметы четче в плохих погодных условиях, поляризация устраняет блики и не дает глазам уставать.

Иногда очки для спортсмена имеют функцию быстрой смены линз в зависимости от погодных условий. А у других моделей линзы фотохромны. Это значит, что они способны менять свое затемнение в зависимости от того, насколько силен солнечный свет.

Кстати, цвет линз выбирают в зависимости от вида спорта и активного отдыха. Например, янтарные, коричневые, светло-зеленые и желтые подойдут велосипедистам, бегунам, теннисистам и лыжникам. Почему? Они борются с бликами и увеличивают контрастность, позволяют четко видеть особенности рельефа и правильно оценивать расстояние. Желтые и оранжевые линзы лучше использовать в пасмурную и дождливую погоду, они отсекают синие оттенки и улучшают контрастность.



Их можно назвать универсальными.

Оранжевые и красные подойдут для вождения, мотоциклетного спорта, охоты и походов. В условиях неяркого света, переменной облачности, такие линзы позволят лучше видеть окружающие предметы и ориентироваться. Красные линзы увеличивают четкость предметов на зеленом и светло-коричневом фоне – например, в лесу.

Бесцветные или голубые, а также серые линзы используются для плавания и водных видов спорта. Они убирают блики воды, позволяют лучше распознавать предметы на ее поверхности.

Зеркальный эффект линз известен с момента первого нанесения частиц металла на линзы очков для летчиков в 30-е годы прошлого столетия. Такие очки рекомендуется активно использовать для отдыха и работы в горах со снежными покровами и на открытых водных пространствах.

Кстати, поскольку важная цель велоочков – защита от ультрафиолетовых лучей, важно проверить товар на выполнение данной функции. В специализированных оптиках имеются приборы, способные определить степень проникновения солнечных лучей. А если на наклейке или в инструкции вы увидите надпись UV-400, означающую 100-процентную защиту от ультрафиолета, можете смело покупать товар. Конечно, если вы верите, что это не подделка.

Существуют модели очков с диоптриями и специальные модели со встроенным адаптером для увеличительных стекол. Они могут выручить спортсменов, которым некомфортно тренироваться в линзах.

*Илья Юрукин, по материалам открытых источников*





## РАССКАЖИТЕ ПОДРОСТКАМ ПОНЯТНО О СПИДЕ

**20 лет Центр СПИД обучает подростков и молодежь с 14 лет, а также специалистов, работающих с ними, основам профилактики ВИЧ-инфекции.**

**Подростки и молодые люди испытывают потребность знать как можно больше о том, как обезопасить интимную жизнь, как сохранить здоровье и улучшить отношения с партнером.**

К сожалению, взрослые – педагоги, родители, специалисты – принимающие решения, боятся темы «ВИЧ/СПИД». Страх проявляется в замалчивании темы, нежелании разбираться в сложностях и тонкостях вопроса, желании придумать и утвердить ограничения, которые «все должны выполнять».

Между тем, ВИЧ-инфекция – это заразное заболевание. Если простым, понятным языком не рассказывать

о путях её передачи и мерах защиты вовремя (еще до начала половой жизни) – риск заражения уже при первом половом контакте у девственниц и девственников может достигать 100 процентов. При этом совершенно не важно, какой вид сексуального контакта выберут двое. Риск связан с биологическими жидкостями человеческого организма, которые участвуют в процессе.

Чтобы разговор о ВИЧ достиг цели – предупредил возможное заражение – он должен опираться на знание подростковой психологии и молодежной субкультуры. Такой разговор подразумевает обмен информацией. Равноправие сторон проявляется взаимной заинтересованностью: взрослый узнает о бытующих в молодежной среде предпочтениях, молодые узнают об опасностях. Если исключить нравоучения и оценки, диалог окажется эффективнее многочасовых лекций «в одну сторону».

В решении этой непростой задачи, большой вклад вносят люди, занимающиеся профилактикой ВИЧ-инфекции на добровольных началах. Как правило, волонтерами Центра СПИД становятся ученики старших классов средних общеобразовательных школ, студенты вузов. Но прежде чем волонтер выходит на мероприятие, он прослушивает курс лекций, по окончании которых получает сертификат, подтверждающий обучение, а также необходимый объем знаний и навыков, позволяющих участвовать в мероприятиях Центра.

После обучающего курса волонтеры принимают участие в мероприятиях, посвященных Всемирному дню борьбы со СПИДом, Всемирному дню памяти людей, умерших от СПИДа, активно



занимаются профилактикой в День семьи, любви и верности, и День молодежи.

Эти ребята не только оказывают большую помощь специалистам в их профессиональной деятельности, но и заряжают своей неиссякаемой энергией и позитивом.



Яна Артамонова ученица 11 класса с углубленным изучением биологии школы №3 является добровольцем школьного волонтерского движения «Стремление». Это движение занимается пропагандой здорового образа жизни, проводит различные акции для школьников. Так же волонтеры «Стремления» принимают участие в организации городских мероприятий, сотрудничают со специалистами Центра СПИД, где Яна волонтер-промоутер. Посещая образовательные учреждения, она в игровой форме рассказывает о способах передачи ВИЧ/СПИД, средствах защиты и профилактике.

Волонтерство для Яны – это эмоциональная разрядка, новые знакомства, новый опыт, развитие ораторских способностей, эмоции: «Эмоции детей-дошколят, когда мы приходим в детские сады – это многого стоит. Эмоции детей



с ограниченными возможностями – это вообще что-то необъяснимое».

Три месяца назад девушка вступила в волонтерское движение в сфере адаптивного спорта «Респект», что стало для Яны новой ступенью в добровольческой деятельности: «Респект» помогает в проведении мероприятий в сфере адаптивного спорта, так же волонтеры этого клуба курируют группы из разных городов на слете волонтеров в сфере адаптивного спорта. На слетах

проходят различные тренинги по русскому жестовому языку и ассоциативные игры, которые приближают нас, волонтеров, к людям с ограниченными возможностями здоровья, помогают понять их».

За период 2017 года и первой половины 2018 года в автономном округе специалисты Центра СПИД совместно с волонтерами провели более 100 мероприятий, в которых приняли участие более 20 тысяч человек.

*Ирина Ердякова, фото автора*

#### Телефон по ВИЧ/СПИД КУ «Центр СПИД»:

Ханты-Мансийск	+7 (3467) 33-09-09	Нижневартовск	+7 (3466) 43-30-30
Сургут	+7 (3462) 25-07-89	Пыть-Ях	+7 (3463) 42-83-62

Официальный сайт: [AIDS-86.INFO](http://AIDS-86.INFO)

### ПОСТОЯННО ДЕЙСТВУЮЩИЕ ПУНКТЫ

Дата	Название	Адрес	Время	Телефон
пн-пт	Центр профилактики и борьбы со СПИД	г. Ханты-Мансийск Ул. Гагарина 106, корп.2	8:00 – 14:00	(3467) 32-03-60, 33-09-09 (будни 8:00 – 16:40)
пн-пт	Центр профилактики и борьбы со СПИД	г. Сургут ул. Геологическая, 18	8:00 – 15:00 перерыв 12:00 – 13:00	(3462) 25-07-89, 25-45-33 (будни 8:00 – 15:40)
пн-пт	Центр профилактики и борьбы со СПИД (Филиал)	г. Пыть-Ях 8 мкр-н., ул. Православная, 10	8:00 – 15:00 (пн-чт) 8:00 – 8:30 (пт) перерыв 12:00 – 12:30	8 (3463) 42-83-62 (будни 8:00 – 15:40)
пн-пт	Центр профилактики и борьбы со СПИД (Филиал)	г. Нижневартовск ул. Спортивная, 19, 3 этаж	8:00 – 15:00 (пн-чт) 8:00 – 14:00 (пт) перерыв 12:00 – 13:00	8 (3466) 43-30-30, 43-52-80 (будни 8:00 – 15:40)

## «#ЯВОЛОНТЕР»:

Удивительные истории о простых людях скоро в кино

Задолго до официального объявления Года добровольца в России группа профессиональных документалистов задумала снять фильм о людях, которым небезразлично все, что происходит вокруг, о людях, готовых помогать безвозмездно — о волонтерах. Лента «#ЯВолонтер» выйдет на экраны в конце 2018 года, но у добровольцев еще есть шанс стать ее героями.

Документальный фильм будет состоять из 15-20 уникальных историй, отражающих все многообразие волонтерской деятельности.

Кинотеатральную премьеру назначили на 5 декабря 2018 года — Международный день волонтеров. Показ пройдет более чем в 100 городах России, а на следующий день документальный фильм можно будет увидеть в эфире одного из федеральных каналов.

На данный момент создатели ленты активно ищут героев. Для того чтобы принять участие в проекте, нужно заполнить анкету и прислать рассказ о себе на официальный сайт <http://ivolunteer.ru/>.





- является уравновешенным и вдумчивым, прирожденным лидером, который не боится проблем;
- любые провокации, хамство и злословие воспринимает как пустой звук, что-то незначительное, не стоящее внимания;
- с легкостью находит выход в случае экстремальной ситуации (аварии, нападения, ограбления и пр.).

Важно научиться различать свою зону ответственности за происходящее и, уже исходя из этого, предпринимать соответствующие действия.

**2. Научиться находить выход эмоциям.**

Важно научиться понимать, что вы чувствуете в трудной, стрессовой ситуации, признаться себе, что эти эмоции есть, и вы имеете право их испытывать. И еще более важно – научиться выражать эти эмоции приемлемым для каждой конкретной ситуации способом (сказать о своем недовольстве, выражением лица дать понять собеседнику о своем раздражении, повысить голос, порвать лист бумаги, нахмуриться, порычать или найти другой возможный способ для выражения злости). Если нет возможности прямо сейчас выразить эмоции (так тоже может быть), подсоберите эмоции и найдите место и время их «расконтейнировать» – лучше это делать не дома, не во время движения на автомобиле, не с помощью повыше-

**СПОСОБЫ РАЗВИТИЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ**

**1. Научиться анализировать стрессовые ситуации.**

Для этого необходимо задать себе вопросы: насколько серьезна проблема? Как она повлияет на мою жизнь? Могу ли я изменить ситуацию?

Условно стрессовые ситуации можно разделить на две категории:

- те, которые вы можете как-то изменить;
- те, на исход которых вы не властны влиять.

ния скорости и дерзкого поведения по отношению к другим участникам движения. Сдерживаемые эмоции можно перевести в моторный компонент деятельности – выйти на прогулку, подвигаться; получасовая пробежка по парку или на беговой дорожке, пара заплывов или боксирование груши – отличный способ снять напряжение. Не зря в народе есть поговорка: «Сильная женщина не расстраивается, а делает музыку погромче и принимается за уборку».

В России есть уникальное решение для реализации данного способа – встретиться с друзьями и поделиться с ними своими чувствами. Настоятельно рекомендуют делать это без алкогольных напитков. Принимающее присутствие близкого человека, от которого зачастую требуется кивать головой и просто выслушать целительно само по себе.

И не совсем типичный способ «расконтейнирования» – консульта-

ция психолога (очная или заочная, по телефону) или сеансы психотерапии.

Зачастую сама ситуация принятия ваших чувств приведет к снижению остроты эмоций, а дальше смотреть пункт 1.

**3. Развивать стрессоустойчивость можно...играя!**

Игры типа «Брейн – ринг», «Что? Где? Когда?» и столь модный в последнее время «КВИЗ» (QUIZ – это командное соревнование, викторина, состоящая из двух раундов, по 25 вопросов в каждом. Побеждает команда, набравшая наибольшее количество очков. В команде 2-8 человек). Прохождение разного рода квестов требуют от участников умения молниеносно принимать решения, думать четко и быстро. В ходе каждой из этих игр человек испытывает сильнейший стресс. Посудите сами: нужно быстро ответить





на поставленный вопрос, выбрать один из ответов других участников, вспомнить историческое событие, содержание книг, слова песен, быть внимательным к происходящему в помещении и др. А главное, все это в условиях ограниченного времени и при шуме – криках болельщиков, выкриках других членов команды. Нельзя забывать и о нервозности – ведь так хочется победить. Есть еще одна замечательная игра для взрослых и детей – шахматы. Но не простые, а блиц, то есть с жестким лимитом времени на ход. За 30-60 секунд вам будет необходимо оценить ситуацию на доске, продумать возможные ходы и реакцию на них соперника – вот где стресс! Не любите шахматы? Пусть это будут шашки, бильярд или любая другая игра,

которую можно провести в скоростном режиме.

Хороши и командные виды спорта, где принимать решения и действовать приходится молниеносно, по обстоятельствам.

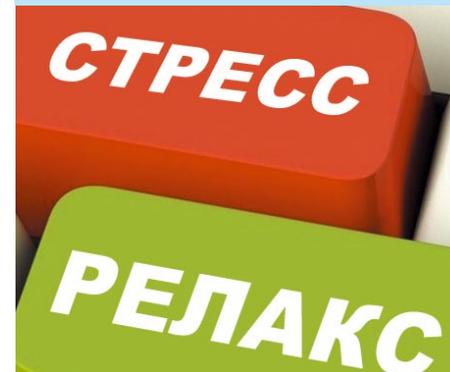
**4. Чем крепче ваше здоровье, тем менее уязвимыми вы будете для стресса.**

Для этого необходимо рационально питаться, иметь под рукой препараты для лечения некоторых недугов, а также тренировать тело, что поможет расслабиться, восстановить силы, найти столь желанное после трудов равновесие.

**5. Научиться защищаться от агрессии, не «заражаться» ею.**

1. Оставить агрессора вместе с его гневом (выйти в другую комнату). Даже минутная передышка даст возможность успокоиться и проанализировать ситуацию, причем не только вам, но и агрессору.

2. Представить, что между вами



и оппонентом выросла звукопроницаемая стена, через которую к вам никак нельзя пробиться/надеть на агрессора стеклянный колпак/уменьшить крикуна до размера блохи/представить оппонента изображением черно-белого телевизора.

3. Рассместить себя (постараться вспомнить смешную историю, анекдот)/представить агрессора в забавной одежде.

*Елена Зинова*

**На территории Ханты-Мансийского автономного округа функционирует служба «Телефон доверия»**

8-800-101-12-12 (с 8:00 до 20:00 ч.), 8-800-101-12-00 (с 20:00 до 8:00 ч.)

**Общероссийский телефон доверия для детей, подростков и их родителей**

8-800-2000-122.

**БУ «Ханты-Мансийская клиническая психоневрологическая больница» -**

Кабинет экстренной психологической помощи (г. Ханты-Мансийск, ул. Гагарина, 106), тел. +7 (3467) 393-330.

«Кабинет медико-социальной помощи» запись на прием по тел. +7 (3467) 393-256

**БУ «Центр медицинской профилактики»**

Ханты-Мансийск, ул. Карла Маркса, 34, тел.+7 (3467) 330-099, пн-пт 09:00-18:00

**БУ «Окружная клиническая больница»**, врач-психотерапевт консультативного отделения консультативно-диагностической поликлиники.

Запись через Госуслуги, терминал, регистратуру, тел.: +7 (3467) 390-093, 390-095, 304-150, 928-434

**БУ «Окружной клинический лечебно-реабилитационный центр»**, врачи-психотерапевты лечебно-диагностического отделения.

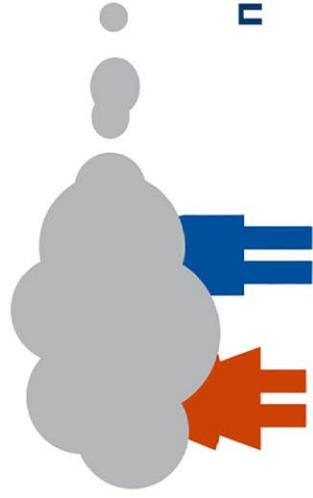
Запись по тел. +7 (3467) 330-148

# СКАЖИ КУРЕНИЮ «НЕТ»



**96-99%**

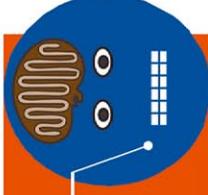
больных раком  
легких в мире —  
курильщики



**35%**

россиян ежедневно  
подвергаются воздействию  
пассивного курения

На зубах появляется желтый налет и разрушается эмаль,  
неприятный запах изо рта



Ухудшается зрение,  
слух, обоняние,  
осознание и память

Легкие наполняются канцерогенными смолами,  
уменьшается их объем, затрудняется дыхание



Табачный дым вызывает  
воспаление верхних  
дыхательных путей,  
существенно повышает  
риск рака легких и  
инфицирования  
микобактериями туберкулеза

Кровеносные сосуды и сердце работают на пределе  
своих функциональных возможностей

Риск рождения ребенка с патологиями



Снижаются тонус мышц,  
эластичность кожи и  
жизненная активность

## ЧТО ДЕЛАТЬ?



**ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ 8 (800) 200-0-200**

Получить информацию по любым вопросам, связанным с курением, можно, позвонив в справочную службу «Здоровая Россия». Горячая линия работает каждый день. Звонки со всех регионов России – Бесплатные.



## АРТЕМ САЙФУТДИНОВ: ПОЛУЧАЙТЕ УДОВОЛЬСТВИЕ ОТ НОВОГО СЕБЯ!

Артем родился в поселке Белый Яр, Сургутского района, а когда мальчику исполнилось четыре года, семья переехала в Сургут. Здесь Артем пошел в школу и уже в то время начала проявляться его активная жизненная позиция. Он принимал участие в военно-патриотических соревнованиях, в большинстве спортивных соревнований среди школ города, не раз принимал участие в беговых кроссах. Помимо этого занимался в секции по спортивным бальным танцам.

Каникулы проходили, как и у многих детей, ездил отдыхать в детские лагеря, ну и конечно, к бабушке с дедушкой.

– Окончив школу я поступил в Сургутский нефтегазовый институт филиал Тюменского государственного нефтегазового университета. После учебы трудовую деятельность начал в ПАО «Сургутнефтегаз» и с рабочей должности помощника бурильщика вырос до инженера по бурению 1 категории, где и работаю по сегодняшний день. Кроме



того, с 2016 года являюсь помощником депутата думы Сургута, а в 2017 году был делегирован и избран членом Молодежной палаты при думе Сургута VI созыва.

Артем занимается спортом, играет за мини-футбольный клуб «Сибирь»: «Футболом я увлекаюсь с самого детства, помню, как мы собирались играть независимо от времени года, однажды в -38°C отменили занятия в школе и мы с друзьями пошли играть».

Помимо этого он увлекается новым для России видом фитнеса – кросс-фитом. Это эффективные тренировки, которые развивают как физическую силу, так и выносливость.

– Благодаря таким тренировкам я впервые выступил на городских соревнованиях по тяжелой атлетике и показал неплохой результат для любительского уровня, – рассказал Артем Сайфутдинов.

Он считает, что не стоит бояться чего-то нового. Сейчас большинство фитнес-центров предоставляют возможность посещения пробных занятий



для потенциальных клиентов, и всегда можно выбрать то, что вам по душе. Кому-то нравится посещать тренажерный зал, для стеснительных хороши групповые занятия и кардио-тренировки, например, бег и плавание. Но при этом, по его наблюдениям, фитнес-клубы летом пустеют. Это логично, так как люди хотят проводить время на природе: можно кататься на велосипеде, роликах, можно бегать, играть в активные игры или просто прогуливаться





на свежем воздухе – все это приносит большое удовольствие.

Именно поэтому молодому человеку пришла в голову идея проводить бесплатные тренировки на свежем воздухе, чтобы это было доступно каждому. Чтобы любой человек, независимо от того, занимался ли он фитнесом или каким-либо спортом раньше мог прийти и с пользой провести свое утро. Так появилась идея создания проекта «Здоровая молодежь», целью которого является привлечение жителей Сургута к занятию спортом, физической культурой и здоровому образу жизни.



Работа предстояла очень масштабная, так как за две недели необходимо было найти место для реализации проекта, людей готовых на общественных началах проводить тренировки и самое главное – проинформировать население о новом проекте.

– Благо мне очень повезло, так как идея моего проекта была воспринята позитивно, многим понравилась и соответственно вопрос с местом проведения тренировок и людьми, готовыми эти тренировки проводить решился быстро. А в информировании людей о проведении бесплатных тренировок мне помогли мои коллеги по Молодежной палате, которым я хочу сказать отдельное спасибо, – рассказал Артем Сайфутдинов.

На сегодняшний день проект «Здоровая молодежь» рассчитан только на летний период 2018 года. Но в дальнейшем Артем планирует продолжать работу в данном направлении, так как проект получил массу положительных отзывов.

*Во-первых, абсолютно бесплатно можно начать заниматься физической культурой и спортом, начать укреплять свое здоровье.*

*Во-вторых, это возможность познакомиться как с фитнесом, так и с йогой.*

*И, в-третьих, узнать, как правильно питаться для улучшения состояния здоровья, а так же для достижения красивой и стройной фигуры.*



– У нас образовались группы по интересам, уже было предложено организовать дружескую встречу с участниками тренировок. Это очень радует. Наш проект для людей не просто возможность прийти и бесплатно позаниматься, а так же возможность найти единомышленников. У нас уже сейчас есть идеи по развитию и продвижению проекта в будущем. Я надеюсь, что их воплощение не заставит себя долго ждать.

Продвижением проекта от начала и до конца Артем занимался самостоя-

тельно. Но не обошлось без поддержки коллег из Молодежной палаты, а именно Ирины Цхададзе и Юрия Стрельца, за что он им очень благодарен.

Занятия в рамках проекта «Здоровая молодежь» начались в июле, и будут проходить каждое воскресенье, завершатся они в конце лета.

Занятия проходят на двух площадках города в парке за Саймой. На одной из них проводят тренировки по зумбе, стретчингу и функциональные тренировки с профессиональными тренерами





фитнес-клуба «Fitness Plaza», а также проводятся семинары по правильному питанию. На другой площадке проходит йога, так же с профессиональным тренером из Сургутского клуба «Моржи Сургута».

Посещать тренировки может любой житель Сургута, а так же гости горо-

да, независимо от возраста. Для того чтобы заниматься необходимо прийти в назначенное место в указанное время в удобной спортивной одежде, а для занятия йогой взять с собой коврик и хорошее настроение.

Вся информация о проекте, месте и времени проведения публикуется в социальных сетях, а именно в группе ВКонтакте Молодежной палаты при думе города Сургута и Инстаграмме. Так же информация размещается в социальных сетях наших партнёров – фитнес-клуба «Fitness Plaza» и клуба «Моржи Сургута».

Пробуйте, выбирайте и получайте удовольствие от нового себя!

*Ирина Ердякова,  
фото Артема Сайфутдинова*



# ЗДОРОВЫЙ ПЕРЕКУС – ДЛЯ ЗДОРОВЫХ ЛЮДЕЙ

Специалисты в области диетологии давно доказали, что у ожирения не может быть одной единственной причины. На проблемы с весом влияет множество факторов, в числе которых перекусы вредными продуктами. Нередко мы между основными приемами пищи, желая «заморить червячка», балуем себя чем-то вкусеньким.

**Диетологи бьют тревогу: продукты, используемые для еды на скорую руку, не несут никакой пользы для организма, и более того, наносят вред и приводят к образованию жировых отложений.**

**Научиться быстро утолять чувство голода – нелегкая задача, но приложив немного усилий вы всегда будете оставаться в хорошей форме, и получать заряд энергии. Каким должен быть полезный перекус? Читайте в нашем материале.**

## КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

Натуральный йогурт, кефир, ряженка и прочие кисломолочные продукты – это приятный легкий перекус. В них содержится высокое количество кальция – строительного материала зубов и костей. Они способствуют улучшению метаболических процессов в организме, выводят скопившиеся шлаки и токсины из печени и почек, укрепляют сосуды, вследствие чего, улучшается работа сердечной системы.

Положительные свойства молочных продуктов достигаются за счет входящих в их состав витаминов группы А, В и С, а также участвующих в биохимических процессах организма микроэлементов.

## ФРУКТЫ И ЯГОДЫ

Ягоды и фрукты, безусловно, являются полезным перекусом, так как богаты клетчаткой, витаминами и минералами. Однако в некоторых из них, например, в винограде, бананах, инжире, манго, хурме и вишне, очень много сахара. Если вы следите за фигурой, увлекаться ими не стоит. Обратите внимание на фрукты с низким содержанием сахара: грейпфрут, арбуз, клубнику, клюкву. Яблоки, которые давно стали символом диетического питания, также спорный продукт: в них много витаминов, они богаты железом и клетчаткой, но при этом обладают свойством усиливать аппетит.

**ОВОЩИ**

Стебли сельдерея или овощной салат – практически оптимальный здоровый перекус. В овощах, как сырых, так и термически обработанных, много клетчатки, витаминов и антиоксидантов, они продлевают молодость, помогают сохранить фигуру и улучшают общее состояние здоровья. К самым полезным овощам, то есть тем, в которых высокое содержание витаминов сочетается с низкой калорийностью относятся брокколи, редис, морковь, баклажаны, сладкий перец, капуста, сельдерей. Если вам не хочется есть овощной салат, заранее запекайте овощи на гриле (перец, кабачки, баклажаны, морковь, свекла, тыква, помидоры – все они подходят для этого очень хорошо) и сделайте вегетарианский сэндвич на цельнозерновом хлебе.



слегка влажный хлеб с грубой текстурой. В нем огромное количество клетчатки, он улучшает обменные процессы и состояние сосудов, понижает уровень холестерина, содержит витамины группы В, необходимые, в частности, для работы нервной системы. Но не заблуждайтесь, это не диетический продукт: 100 граммов такого хлеба содержат 300–350 калорий, а если в хлеб добавлены орехи, семечки и сухофрукты, то и больше.

**ЦЕЛЬНОЗЕРНОВЫЕ ХЛЕБЦЫ**

Кстати, о хлебе — цельнозерновые булочки и хлебцы также считаются прекрасным выбором для полезного перекуса.

Цельнозерновые хлебцы изготавливают не из муки, а из размоченных, измельченных и спрессованных злаков. Ни муки, ни – в идеале – жиров, ни тем более дрожжей или яиц. Это тяжелый,

*Не путайте цельнозерновой хлеб с хлебом из муки грубого помола, это совсем разные продукты. В хлебе из муки грубого помола есть и сахар, и дрожжи, и прочие привычные ингредиенты. Однако он все равно полезнее белого хлеба и выпечки, так как содержит больше витаминов и клетчатки.*



**БАТОНЧИКИ**

Фитнес-батончики, как их часто называют, бывают двух типов: одни состоят из злаковых хлопьев (иногда с добавлением сушеных ягод, сухофруктов, орехов или черного шоколада), основа других — фрукты и орехи. Оба типа полезны и являются отличным вариантом для легкого перекуса. Однако это относится только к тем батончикам, в состав которых не входят сахар, ароматизаторы, красители и консерванты.

типа можно есть с молоком или кефиром, сырые также хорошо добавлять во фруктовые салаты, а запеченные – грызть просто так. В натуральных мюсли много клетчатки, улучшающей работу кишечника, они прекрасно насыщают и содержат витамины. Однако не путайте мюсли с кукурузными хлопьями – это разные продукты. Хлопья далеко не так полезны, поскольку зачастую содержат много растительных масел и сахара. Сладкоежкам можно посоветовать запеченные мюсли с медом и сухофруктами – они калорийнее диетических, но зато содержат дополнительную дозу витаминов и минералов.

**МЮСЛИ**

Хороший здоровый перекус. Они бывают сырыми и запеченными – оба





**ОРЕХИ**

Это настоящий суперфуд. Практически все разновидности орехов содержат высокую дозу витаминов Е и В3, много калия, фосфора и магния, они улучшают память, способность к концентрации внимания и работоспособность. Кроме того, орехи понижают уровень холестерина, снижают риск инфаркта. Но с этим продуктом следует быть осторожным: орехи очень калорийны, поэтому не стоит съедать более 10 граммов за раз.

**РЕЦЕПТЫ**

**Домашние батончики мюсли**

- Овсяные хлопья — 1 стакан
- Гречневые хлопья — 1 стакан
- Банан — 1 шт.
- Яблоко — 1 шт.
- Измельченные орехи (грецкие, миндаль) — 100 г.
- Нарезанные сухофрукты (инжир, курага, изюм, чернослив) — 100 г.
- Сушеный ананас (цукат) — 50 г.

**Способ приготовления:**

1. Натираем яблоко на крупной терке, разминаем банан вилкой. Смешиваем фрукты с сухофруктами, цукатами, орехами, овсяными и гречневыми хлопьями. Разминаем получившуюся смесь руками.
2. Застылаем противень бумагой для запекания и выкладываем мюсли слоем не толще 1,5 см.
3. Помещаем в духовку и запекаем при 180 С до появления румяной корочки. Внутри мюсли должны оставаться мягкими.
4. Достаем мюсли и режем на несколько частей, пока они не успели остыть. Батончики для перекусов готовы!



**СМУЗИ**

Они вошли в моду примерно 5-7 лет назад. Хотя начали их делать намного раньше – в 1970-х, когда в США на волне интереса к здоровому образу жизни начали открываться кафе полезной еды.

Смузи – хороший вариант для тех, кто не особенно любит овощные и фруктовые салаты: он позволяет ввести в рацион такие продукты, какие мало кто стал бы есть просто так, например, свеклу или сельдерей. Главное – не добавляйте в смузи сиропы, сладкий йогурт или мороженое. А также не забывайте о том, что нашим зубам и деснам для здоровья требуется постоянная нагрузка, которая отсутствует, если питаться жидкостями постоянно.

**Кубики из йогурта**

- Йогурт без добавок — 375 грамм
- Молоко цельное — 60 грамм
- Мед жидкий — 2 чайных ложки
- Ванильный экстракт — 0,5 чайной ложки
- Черника — 60 грамм
- Клубника половинками — 60 грамм
- Малина — 60 грамм



**Способ приготовления:**

1. В миске, объемом достаточной для жидких ингредиентов, смешайте йогурт, молоко, мед, ванильный экстракт и венчиком перемешайте до однородной консистенции. Не усердствуйте со скоростью, пузырьки и пена не нужны.
2. В формы для льда распределите ягоды по одной штуке в соте. Если у вас большие контейнеры — смело делайте микс из нескольких ягод в каждой соте.
3. Залейте ягоды фруктовой смесью и отправьте в морозильную камеру минимум на 5 часов, или пока йогуртные кубики с фруктовой начинкой не застынут.

**Способ приготовления:**

1. Разогрейте духовку до 220 градусов, на противне разложите пергаментную бумагу для выпекания.
2. Вместо варки отправьте брокколи на 1 минуту в микроволновку. Перед тем как смешаете ее с остальными компонентами избавиться от жидкости.
3. Переложите брокколи в большую миску, добавьте яйцо, 75 грамм чеддера, пармезан. Приправьте чесночным порошком, солью и перцем по вкусу. Распределите тесто по пергаменту на противне круглой, тонкой массой.
4. Выпекайте до золотистого цвета и сухой консистенции около 20 минут, после чего посыпьте сверху оставшимся чеддером и оставьте в духовке еще на 10 минут, пока сыр не расплавится и не образуется хрустящая корочка.

**Хлебцы из брокколи и сыра**

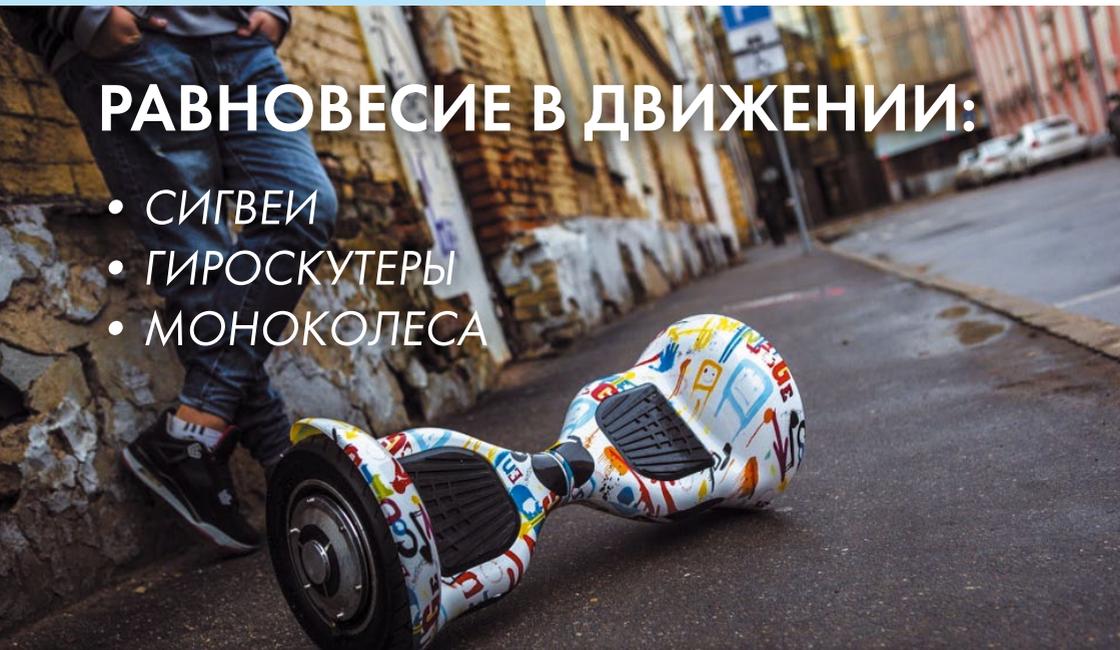
- Брокколи, измельченная, сырая — 225 грамм
- Яйцо — 1 штука
- Сыр чеддер, натертый — 180 грамм (отдельно 90 для теста, оставшиеся 90 грамм по мере приготовления)
- Пармезан — 30 грамм (натереть перед самым добавлением в блюдо, чтобы не высох)
- Чесночный порошок — 1/2 чайной ложки
- Соль (кошерная желательна)
- Черный молотый перец
- Фермерский соус (как гарнир к хлебцу)



*Ирина Ердякова,  
по материалам открытых источников*

## РАВНОВЕСИЕ В ДВИЖЕНИИ:

- СИГВЕИ
- ГИРОСКУТЕРЫ
- МОНОКОЛЕСА



Первые прототипы этих необычных транспортных средств появились еще в 90-х годах прошлого века. С тех пор возникло множество их разновидностей, а технологии шагнули далеко вперед. Обилие разнообразных электрических транспортных средств ширится, они уже почти перешли из стадии диковинки и необычного экстремального развлечения в сферу персонального транспортного средства.

### БЕСКОНЕЧНОЕ КОНТРОЛИРУЕМОЕ ПАДЕНИЕ

Передвижение на подобных аппаратах действительно представляет собой падение, как, собственно, и ходьба. Наклон вперед – выставленная нога останавливает падение – наклон сохраняется – вперед движется вторая нога. Только в случае с сигвеями и им подобными роль ног выполняет аппарат. Он сам держит равновесие, сам чувствует, в какую сторону ехать, и вообще все делает сам.

### СИГВЕЙ – «ЭЛЕКТРИЧЕСКАЯ КОЛЕСНИЦА»

К середине 90-х американский изобретатель Дин Кеймен представил публике первый массовый электрический самокат – сигвей. Считается, что название приспособления происходит от определения «segue», что означает – последовательный, размеренный переход из одного состояния в другое и слова «way», которое переводится как «дорога» или «путь».

Сигвей – это уникальное изобретение, которое дает возможность пользователю быстро научиться ездить на приличной скорости и получать от этого удовольствие. Подобные устройства достаточно безопасны, отличаются простым управлением, безвредны для экологии. Указанные особенности делают двухколесный электросамокат чрезвычайно удобным, однако далеко не дешевым.

Сигвей автоматически балансирует при изменении положения корпуса ездока. В основе этого явления лежит целая группа специальных датчиков положения в пространстве и гироскопов, что неустанно регистрируют направление смещения центра тяжести пользователя, размещенного на площадке. Благодаря полученным данным система определяет в какую сторону наклоняется человек и предотвращает падение. Если тело пользователя отклоняется, сигвей автоматически движется в ту же сторону. Руление происходит с помощью поворотной рукоятки,

в новых моделях – качанием колонки влево-вправо.

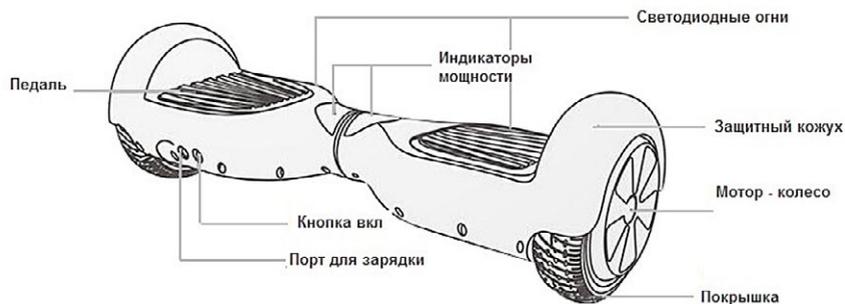
Усредненные характеристики сигвеев примерно следующие: скорость около 20 км/ч; максимальная нагрузка до 140 кг; масса аппарата около 45 кг; пробег на одной зарядке – до 40 км.

Сегодня в мире сигвеи уже пробуют использовать почтовые работники, игроки в гольф и даже официанты, а так же работники больших производственных помещений. Но в силу высокой стоимости, это все же скорее объект дорожного развлечения, нежели утилитарный прибор.

### ГИРОСКУТЕР – «ЛЕТАЮЩАЯ ДОСКА»

Гироскутер – это двухколесный само-балансируемый скутер, очень похожий на сигвей, но не имеющий рулевой колонки. Их иногда называют «ховербордами» – от названия летающей доски из мира фантастики.





Основополагающая часть этого средства передвижения – механизм балансировки, который тоже состоит из системы гироскопов, сосредоточенных в отдельных частях корпуса устройства. Система стабилизации реагирует на малейшие отклонения платформы от вертикальной и горизонтальной оси. С датчиков данные поступают в центральный компьютер, который активизирует либо замедляет двигатели.

Чтобы контролировать гироскутер, необходимо опереться обеими стопами в платформу и достичь равновесия тела. Далее механизм начнет передвигаться в ту или иную сторону, в зависимости от наклона корпуса в определенном направлении. При оказании давления на правую сторону платформы гироскутер станет поворачивать вправо, при нажатии на левую часть

– начнет двигаться в этом направлении. Останавливается такое средство передвижения благодаря принятию человеком изначального, вертикального положения тела, без явного отклонения в определенную сторону.

Приобрести навыки управления столь оригинальным средством передвижения не очень сложно. Даже если вы впервые в жизни видите гироскутер, уже через несколько часов вы сможете уверенно передвигаться на нем.

Гироскутеры различаются по размерам колес. Есть маленькие гироскутеры с 4.5 дюймовыми колесами, подходящие для детей. Есть аппараты побольше – с 6.5 и 8 дюймовыми колесами. А есть «гироскутеры-внедорожники», у которых самые большие колеса с размером в 10 дюймов, способные «глотать» неровности и выбоины. Гироскутеры с маленькими колесами обычно имеют бескамерную систему, то есть колеса сделаны из сплошной резины. Это является небольшим минусом, так как езда не такая плавная, а износостойкость самого гироскутера из-за сильной вибрации при езде сильно падает. Гироскутеры же с большими 10 дюймовыми колесами имеют уже надувную систему. Такие гироскутеры ездят более плавно по неровным дорогам.



**БЕСКОНЕЧНОЕ  
КОНТРОЛИРУЕМОЕ ПАДЕНИЕ**

Поэтому если вы берете гироскутер для езды по паркам, ровным дорогам, магазинам или супермаркетам, то лучше взять модель с 8 дюймовыми колесами. Если же вы знаете, что у вас в городе беда с дорогами, то лучше взять 10 дюймовую модель.

Детские гироскутеры весят около 4.5 кг, могут ехать со скоростью до 10 км/час, перевозят до 60 кг. Взрослые модели весят от 10 кг, развивают скорость до 20 км/час, а поддерживаемый вес доходит до 120 кг.



Моноколеса или одноколесные гироскутеры появились в 2010 году. И сразу же завоевали популярность. Сначала в Китае, а позже и по всему миру.

Моноколесо состоит, само собой, из колеса, вокруг которого уже строится весь механизм. Благодаря камерной системе колесо терпеливо к неровностям на дорогах. Отметим, что у него нет задней и передней частей, аппарат одинаково едет как вперед, так и назад. Многие хвалят его за то, что его легко нести в руках, брать с собой, хранить дома. Также практически на всех моделях есть выдвижная ручка. Поэтому вы легко можете не нести, а катить ваше средство передвижения как багажную сумку.

На одной зарядке вы можете проехать около 20 километров. Скорость у моноколес может быть доста-

точно высока до 25 км/ч и даже выше, но часто используется ограничитель, который не даст разогнаться выше 12-15 км/ч ради безопасности пользователя. Весят моноколеса от 8 кг, а вес райдера – 80-85 кг.

Также как и гироскутер его одноколесный коллега различается по классам. Есть маленькие с размером колес 5 дюймов – «детское моноколесо». Есть побольше – 10 дюймовые, которые хорошо подойдут подросткам и девушкам. Модели 12, 16 и 18 дюймов предназначены для взрослых.

### НЕМНОГО О БЕЗОПАСНОСТИ

Вы быстро можете научиться кататься на этих устройствах. Благодаря простой конструкции они являются достаточно безопасным транспортом. Тем не менее, стоит помнить о мерах безопасности и экипировке.

Со временем растущий опыт и тренировки помогут вам освоиться, но в начале пути следует быть осторожным. На первых порах не совершайте нежиданных резких маневров, не останавливайтесь и не начинайте движение слишком быстро. Используйте для тренировок ровную площадку без препятствий, достаточно свободную, чтобы не мешать другим тренирующимся. Любое резкое изменение рельефа может стать причиной потери управления, например, езда с травы на тротуар, лежащий полицейский и так далее. Делайте это медленно и с осторожностью. Так же помните: вы двигаетесь быстрее пешеходов, и многие из них даже не услышат вашего приближения, будьте готовы к неожиданным маневрам и держите дистанцию.

Серьезных травм новички обычно не получают, потому что сперва быстро никто не катается. Чаще всего падения происходят на нулевой скорости, когда человек пытается просто сойти на землю. Но чтобы свести риск к минимуму, следует использовать наколенники, налокотники, шлем. Не надевайте ничего такого, что может попасть в колеса, зацепиться за препятствие, и, например, шарфы или длинные пальто. Удачи!

*Андрей Шадрин*



## СПАСЕНИЕ ОТ БЕЛЫХ СМЕРТЕЙ

**Соль и сахар недаром называют в обиходе белыми смертями. Они уносят в разы большей жизнью, чем инфекционные заболевания и травмы. О рациональном питании, безопасных дозах сахара, соли и типичных погрешностях в диете россиян, рассказывает главный внештатный специалист Минздрава России по профилактической медицине Сергей Бойцов.**

**– Сергей Анатольевич, какие продукты относят к «нездоровой» пище? От чего необходимо отказаться?**

– Все продукты с большим количеством насыщенных жиров. Это все мясные продукты кроме курицы, индейки, кролика и нежирных сортов говядины. Жирную мясную пищу нужно ограничить. Я не говорю полностью ее исключить – должны же быть какие-то маленькие радости, но убрать из регулярного потребления нужно. Дальше – уменьшить потребление жирной мо-

лочной продукции. Если вы любите йогурты, то перейдите на 5 процентные, а сметану выбирайте не более 10 процентов жирности. Желательно совсем отказаться от продуктов с большим содержанием трансизомерных жирных кислот – это практически все кондитерские изделия: торты, конфеты, вафли, чипсы и все, что хрустит. Не стоит также злоупотреблять соками – в них содержится чрезвычайно много сахара. И мед в их числе: считается, что столовая ложка меда с утра – это очень по-

лезно, в этой ложке содержится треть ежедневной нормы всего потребления сахара.

– Наверняка в России много таких, чей рацион практически полностью состоит из вредных продуктов, и я тоже в их числе. Чем же нам заменить привычные продукты?

– На первом месте в пирамиде питания должны быть фрукты и овощи. Достаточно, если каждый день у вас в рационе будет овощной салат из помидоров, огурцов, зелени, и, как минимум, два больших фрукта. Самый простой и доступный вариант – это два яблока. Но лучше, чтобы это было яблоко и другой фрукт, например, апельсин. Но не виноград, потому что в нем много свободного сахара.

На втором месте в пирамиде – злаки. Здесь очень просто – это утренние каши и зерновой или даже обычный хлеб, но со сниженным содержанием соли. И, наконец, бобовые. К сожалению, они не являются основным элементом нашей гастрономической культуры. В России выращивают много фасоли, но большую часть продаем на экспорт. Гороховые и бобовые содержат большое количество



растительного белка, а это необходимые аминокислоты.

Ну и, конечно, рыба. Рыбу желательно есть не менее двух раз в неделю. И предпочтительнее выбирать рыбу холодных морей. Доля сахара и кондитерских изделий в рационе не должна превышать 10 процентов.

– Как вышло, что россияне едят вдвое больше, чем нужно?

– В период бурного роста подросток, а потом и молодой мужчина, съедает большое количество пищи: она легко усваивается и не оставляет никаких



неприятных последствий в виде жировых отложений. Но уже лет через 10-20 такого большого количества пищи, как в подростковом возрасте, не нужно. А пищевые привычки сформировались, объем желудка увеличен – это все мощный фактор формирования избыточного веса. Если мужчина не будет чувствовать меру и есть, как в период бурного роста, то уже к 20 годам у него могут появиться жировые отложения, в первую очередь висцеральные (прим. – внутренние), в области брюшной полости, сальника, брыжейки, в печени. Иными словами, появляется маленький животик. Дальше, к 35-45 годам, это уже стереотипный портрет россиянина, который страдает абдоминальным ожирением (прим. – избыток жира верхней половине туловища и на животе). Результат – умеренная артериальная гипертензия и, в целом, появляется высокий риск сердечно-сосудистых заболеваний.

– Получается, достаточно просто меньше есть, чтобы жить здоровее и дольше?

– И еще нужно обязательно сократить потребление сахара и соли. ВОЗ

установила следующие безопасные нормы потребления сахара и соли: 50 г и 5 г в день, соответственно. 60 процентов россиян, согласно эпидемиологическим исследованиям Федеральной службы статистики, соли потребляют почти в два раза больше – 11 г в день. И эта статистика без учета дополнительного досаливания, поэтому конечное превышение может быть значительно выше. Однако досаливание – основной, но не единственный механизм избыточного потребления соли. Главное все-таки, чрезмерное потребление соленой и очень соленой пищи. В первую очередь, колбасных, хлебобулочных изделий, копченостей, консервов. Соль – это главный консервант.

– Чем же так вреден избыток соли?

– Между содержанием соли в пище и распространением артериальной гипертензии существует отчетливая связь. Конечно, разные люди по-разному реагируют на соль, есть более или менее чувствительные к соли, но все равно изменение артериального давления вызывается чаще всего обилием соли в рационе. Соль задерживает жидкость в организме, таким образом, повыша-



ется гидродинамическое давление в сосудистой системе. С возрастом у человека неизбежно начинается ухудшение большинства функций организма, в том числе и почек – заустевают, так называемые, почечные клубочки. Примерно у 20 процентов лиц старше 60 лет они заустевают уже по естественным причинам. Почки хуже работают, соль медленнее выводится, а это, в свою очередь, один из основных механизмов повышения артериального давления у лиц пожилого возраста.

**– Как и чем можно заменить соль?**  
– Специями. В странах, где едят

много острого – в Латинской и Центральной Америке, Китае – распространность артериальной гипертензии принципиально ниже. Средиземноморский вариант альтернативы – пряные травы и лимон. Нужно потихоньку менять свою культуру потребления. И вы ощутите совсем другие вкусовые ощущения.

**– На мой взгляд, от соли отказаться проще, чем от сахара. Как снизить его потребление? Как подсчитать, сколько сахара в сутки потребляет человек?**

– Сахар содержится в очень многих промышленных продуктах – это и тот же мед, соки, сиропы, консерванты. Скрытый промышленный сахар просчитать непросто, но хотя бы нужно отказаться от того, чтобы добавлять сахар дополнительно. Начать с того, чтобы перестать пить чай и кофе с сахаром. Желательно, чтобы сахар, который вы потребляете, поступал только с фруктами. Этого будет вполне достаточно.

*По материалам  
Министерства здравоохранения*

## КАК САМОСТОЯТЕЛЬНО ПОМОЧЬ НАРКОЗАВИСИМОМУ?

**Наркомания – серьезная зависимость, которую лучше распознать на ранних стадиях. Однако что делать, если ваш близкий оказался в такой тяжелой ситуации? С чего стоит начать лечение? Как себя вести с ним? Семья и друзья хотят помочь зависимому, но часто не знают, что им делать? Рассмотрим некоторые советы.**

### С ЧЕГО НАЧАТЬ

Для начала необходимо узнать, какие наркотики принимает зависимый. Понимая все признаки, последствия, характеристики и динамику развития наркомании, можно научиться эффективней, реагировать на ее симптомы. Обязательно сходите на консультацию к специалистам – помимо необходимой информации, это поможет вам избежать одиночества в борьбе с наркозависимостью, а также вселит уверенность, что в этой борьбе можно победить.

Наркомания очень «дорогая» зависимость. Постепенно она будет требовать все больше денег и в этот момент важно не подпитывать ее. Старайтесь всевозможные необходимые расходы совершать самостоятельно. Многие наркозависимые люди согласились на лечение наркомании, потому что не могли найти денег для покупки очередной дозы. Они испытывали симптомы абстиненции, после чего обращались за помощью.

### Поговорите с наркоманом

Борьба с наркоманией ваших близких заключается в том, чтобы оказать им профессиональную медицинскую помощь. Наркозависимость не лечится в домашних условиях. Помогите подвести зависимого к необходимости срочно начать лечение, не откладывая это «на понедельник».

Если разговор не идет, и вы чувствуете, что собеседник занял оборонительную позицию, не желая касаться этой темы – оставьте разговор до следующего раза, чтобы не спровоцировать отрицательную реакцию. Вместо этого, поговорите с близкими, родственниками о планировании принудительного медицинского вмешательства.

### ВОЗДЕРЖИТЕСЬ УГРОЖАТЬ, СТЫДИТЬ ИЛИ ЧИТАТЬ ЛЕКЦИИ

Вне зависимости от того, насколько вы близки, зависимость всегда будет сильнее, поэтому слова лишь незначительно влияют на наркомана. Угрозы не приведут к восстановлению, наоборот, только принесут вред. Это не означает, что членам семьи не нужно указывать наркоману на последствия – вы должны пытаться открыть ему глаза на реальность болезни.

К сожалению, лечение от наркомании – долгая и тяжелая борьба и для зависимого, и для его близких.

*Минздрав России*



## ПРИЗНАКИ УПОТРЕБЛЕНИЯ НАРКОТИКОВ

### КОСВЕННЫЕ ТРЕВОЖНЫЕ СИГНАЛЫ



Стеклянный взгляд  
или красные глаза



Заторможенная или  
слишком быстрая речь



Неряшливый вид



Резкая жажда и  
желание сладкого



Неуклюжие движения,  
нарушение координации



Проблемы с зубами,  
сухость кожи и волос



Необоснованная агрессия  
или полное безразличие



Резкое ухудшение  
успеваемости



Финансовые проблемы

НАРКОМАНИЯ - ОЧЕНЬ СЕРЬЕЗНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ,  
КОТОРУЮ ЛУЧШЕ РАСПОЗНАТЬ НА РАННИХ СТАДИЯХ

TAKZDOROVO.RU

/TAKZDOROVO\_OFFICIAL



# РЕГИОН ЗДОРОВЬЯ

№3 (27) / 2018

**Главный редактор:** А.А. Молостов

**Ответственный за выпуск:** Н.С. Тырикова

**Над номером работали:** Илья Юрукин  
Ирина Ердякова  
Андрей Шадрин  
Елена Зинова

**Адрес редакции, телефон:** 628011, г. Ханты-Мансийск,  
ул. Карла Маркса, д. 34,  
тел. +7 (3467) 31-84-66

**Издатель:** БУ «Центр медицинской  
профилактики»,  
г. Ханты-Мансийск,  
ул. Карла Маркса, д. 34

**Адрес типографии:** ООО «Печатный мир г. Сургут»  
г. Сургут, ул. Маяковского, 14

**Дата выхода в свет:** Заказ № 2605 от 13.06.2018  
Тираж 1200 экз.

**Цена:** Издание  
распространяется  
бесплатно

**Познавательно-просветительский журнал**  
«Регион здоровья»

СМИ зарегистрировано в Управлении Федеральной  
службы по надзору в сфере связи, информационных  
технологий и массовых коммуникаций по Тюменской  
области, Ханты-Мансийскому автономному округу – Югре  
и Ямало-Ненецкому автономному округу  
(Свидетельство о регистрации) ПИ № ТУ72-00864  
от 23.04.2013 г.



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

 [vk.com/cmphmao](https://vk.com/cmphmao)

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

 [ok.ru/tsentrmedprof](https://ok.ru/tsentrmedprof)

 [twitter.com/cmphmao](https://twitter.com/cmphmao)