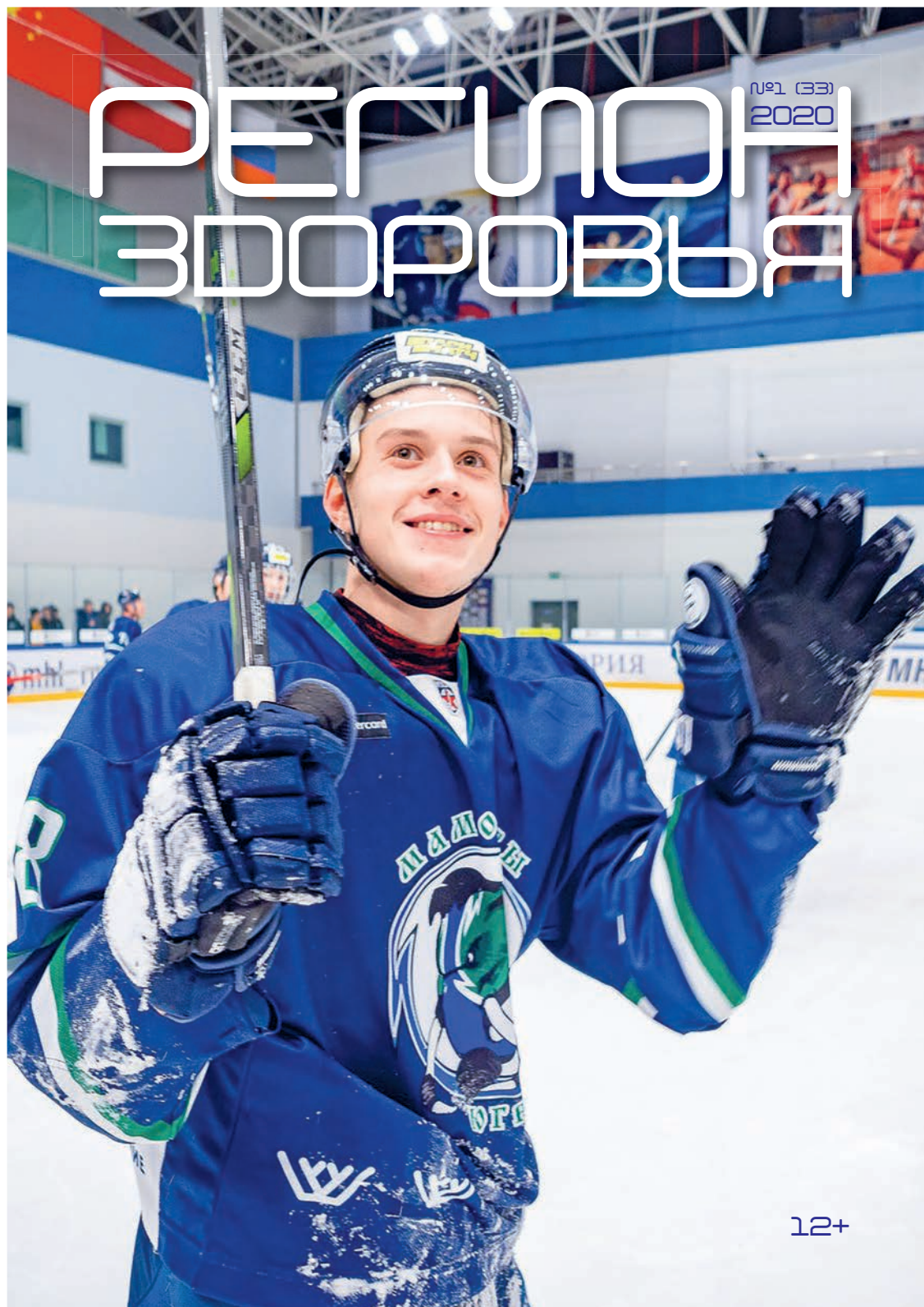


РЕУНО ЗДОРОВЬЯ

№1 (33)
2020



12+



ЗДОРОВЫЕ НОВОСТИ

В школах
Ханты-Мансийска
могут появиться
#oCHEERованные
3



Влияние смартфона
на сон
5

Супы – тренд
в здоровом питании
7



О правильном
проветривании
10

Роскачество сравнило
влияние оливкового
и подсолнечного
масел на здоровье
12

АКТУАЛЬНО

Краевая
патология
13



ТЕХНОЛОГИИ ЗОЖ

Что нового в мире
красивых улыбок
17



ГОРЯЧАЯ ТЕМА

Опасная мода
20

АКТИВНАЯ ЖИЗНЬ

Пешие походы –
не бойтесь пробовать!
26



ГОСТЬ НОМЕРА

Нападающий
МХК «Мамонты
Югры» Александр
Добровольский:
Хоккей – спорт
номер один
32



ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Рыба – источник
витаминов
35

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Как не стать
гугл-пациентом?
40

О ВАЖНОМ

Незаменимые
помощники
44





В ШКОЛАХ ХАНТЫ-МАНСЬИЙСКА МОГУТ ПОЯВИТЬСЯ #oCHEERованные

Серия обучающих мастер-классов по чир спорту пройдет на уроках физкультуры в шести школах Ханты-Мансийска. В мероприятиях примут участие 177 школьников из 6 и 7 классов. Ребятам предстоит познакомиться с азами зрелищного вида спорта: кричалками, прыжками и базовыми элементами чир спорта – стантами и пирамидами.

Напомним, проект #oCHEERованные – победитель первого конкурса гранта губер-

натора Ханты-Мансийского автономного округа – Югры на развитие гражданского общества, предоставленного Фондом «Центр гражданских и социальных инициатив Югры».

Его деятельность направлена на развитие чир спорта (черлидинга) в Ханты-Мансийске. Если в 2015 году этим видом спорта занимались всего 9 человек, то сейчас чир-команда состоит почти из 100 девочек в возрасте от 3 до 16 лет.

– Привлечение к регулярным занятиям чир спортом выльется в итоговую работу – участие школьников в фестивале города Ханты-Мансийска среди команд чирлидеров «Делай раз!», который пройдет уже в пятый раз в Центре развития теннисного спорта при содействии Центра медицинской профилактики, – рассказала президент Федерации чир спорта Югры Юлия Волощук.

**Пресс-служба
Центра медицинской
профилактики**



ВЛИЯНИЕ СМАРТФОНА НА СОН

Смартфоны плотно вошли в нашу жизнь. Очень часто мы нарушаем свой режим из-за того, что не можем расстаться с ними: проверяем свою почту, ведем беседу в социальных сетях или просматриваем новости. Это отвлекает наш организм от сна, свет излучаемый экраном смартфона, препятствует выработке гормона, который заставляет нас чувствовать усталость. Мы засыпаем медленнее и спим, в итоге, меньше, чем нам хотелось бы. А ведь сон – это неотъемлемая и важная часть нашей жизни. Во сне наш организм отдыхает и восстанавливается после долгого

дня. Большинству людей требуется 7-8 часов, чтобы чувствовать себя бодрым, но все зависит от особенностей организма человека. Нарушение сна может привести к ухудшению деятельности мозга и усугубить болезни, связанные со стрессом.

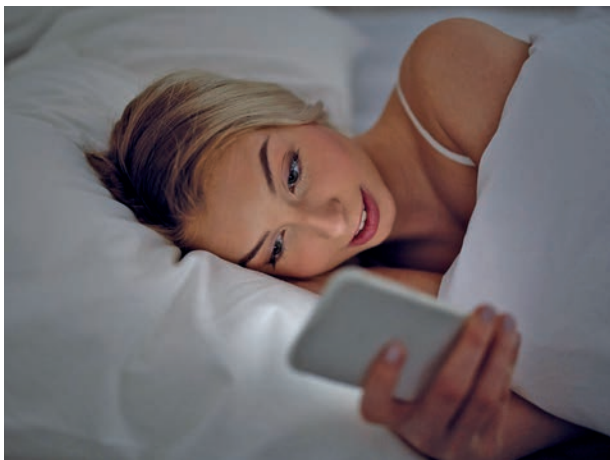
Поскольку сегодня многие интересуются темой влияния смартфонов на сон, были проведены исследования и выявлены случаи, которые показывают негативное влияние гаджета на здоровье человека. Вот некоторые из них.

Для первого, в Норвегии, в качестве аудитории взяли молодежь

в возрасте 16-19 лет. Их задачей было записывать длительность использования смартфона и сна на протяжении суток. Особо важное внимание уделялось моменту смены сна и бодрствования. В результате данного исследования обнаружилось, что чем дольше человек использует электронное устройство, тем сильнее увеличивается риск появления бессонницы. Норвежские исследователи также не исключают вероятность того, что электромагнитное излучение от смартфонов мешает нам высыпаться.

Специалисты из нескольких университетов: Флориды, Мичигана

и Вашингтона провели два исследования, чтобы увидеть воздействие использования смартфона перед сном на его продолжительность и качество. Воздействие, как и следовало ожидать, оказалось негативным. В первом исследовании ежедневно участников опрашивали о том, сколько времени они проводили за смартфонами, затем выяснялась длительность их сна и работоспособность. Во втором исследовании влияли на вовлеченность в работу в следующие дни. В результате у участников уменьшилась продолжительность сна, были проблемы с концентрацией внимания, самоконтролем, им тяжелее было сосредоточиться на рабочих задачах.



Из-за использования смартфона также может значительно испортиться зрение. В Великобритании был случай, когда две пациентки жаловались на то, что у них один глаз видит хуже другого. Специалисты пришли к выводу, что во всем виноваты смартфоны, которыми обе пациентки пользовались в постели перед

сном. Такое ухудшение зрения случилось из-за того, что один глаз видит яркий экран, а второй – подушку. По мнению врачей, женщины смотрели только одним глазом, второй «отключался», и нагрузка на глаза становилась неравномерной.

Из всего этого можно сделать вывод, что не стоит использовать смартфон так много времени и в особенности перед сном – это наносит серьезный вред нашему здоровью. Лучше выработать у себя режим сна и придерживаться его, а гаджеты, перед тем как лечь спать, убирать подальше, чтобы не было соблазна взять их в руки. Ведь ничего не может быть лучше, как чувствовать себя выспавшимся.





СУПЫ – ТРЕНД В ЗДОРОВОМ ПИТАНИИ

Часто ли вы едите супы? А ведь это блюдо благодаря своим полезным свойствам заслуживает быть включенным в ежедневный рацион. Супы полезны для процесса пищеварения, особенно при наличии заболевания желудочно-кишечного тракта, помогают сохранить вес в норме и даже сбросить лишние килограммы.

Суп – блюдо, которое встречается в кулинарных традициях каждой страны. И Россия не исключение. В нашей стране это одно из самых популярных блюд. Существует более 50 разновидностей супов: мясные, грибные, рыбные, кислые, постные, зеленые и т. д. Кстати, слово «суп» появилось в русском языке в конце XVIII

века, когда в России стали появляться западноевропейские яства – бульоны, супы-пюре и т. д. До этого жидкие блюда назывались «хлёбова».

Сегодня супом обильно кормят в детском саду и в школе, без него не обходится обед ни в одной корпоративной столовой, суп входит в бизнес-ланч почти всех кафе и ресторанов,

и является неотъемлемой составляющей лечебных рационов.

Вот только жители больших городов чаще предпочитают в качестве обеда быстрый перекус или даже фастфуд. Ведь суп относительно долго готовить, и его не съешь «на ходу». К тому же в Интернете периодически можно встретить рассуждения о вредности супов. Одни утверждают, что жидкая еда препятствует пищеварению, якобы смешиваясь с желудочным соком и нарушая естественный процесс переваривания пищи. Другие ссылаются на то,

что при варке все полезные микроэлементы и витамины «погибают», из-за чего суп превращается в «пустышку». Есть мнение, что бульоны – слишком жирная и тяжелая для желудка пища. Кроме того, существует гипотеза, что все антибиотики, гормональные препараты, канцерогены, которые поступали в пищу животных, затем оказываются в супе.

Такого рода размышления стали своеобразной антирекламой супа. Для многих он перестал быть «обязательным к употреблению» – его готовят не всегда и не во всех семьях.

Тем не менее, недавно супы вновь привлекли к себе внимание, а в западных странах даже появ-

вился новый тренд – «супинг» (от англ. souping). В 2018 году супы оказались более желанным блюдом в рационе адептов здорового питания, чем, например, соки и смузи.

Впрочем, чтобы прием такой пищи был максимально полезным, необходимо соблюдать некоторые правила.

ЛЕГКОЕ ПИЩЕВАРИЕ

Классический суп – это большое количество воды, много сваренных мелко нарезанных овощей, зелень, масло, приправы и специи. Блюдо простое и очень даже диетическое. На деле существует большое количество рецептов супов с различными компонентами. Один только борщ насчитывает порядка 200 вариаций. При

этом, несмотря на многообразие ингредиентов, супы являются легкой пищей, в отличие, например, от стейка из жирного мяса или спагетти с сыром. Составные супа – жидкая и твердая части, и каждый его компонент термически обработан. Это позволяет минимизировать риск какого-либо микробного заражения и, конечно, улучшает пищеварение: жидкость из супа помогает быстрее переваривать употребленные продукты. Бульон на самом деле не смешивается с желудочным соком, да и вообще не задерживается в желудке надолго, а практически сразу отправляется дальше по пищеварительному тракту. Но за это короткое время он стимулирует выработку желудочного





сока, который участвует в переваривании овощей и мяса из супа. Поэтому после такого блюда вы вряд ли почувствуете тяжесть в животе. А еще суп обеспечивает организму необходимый баланс жидкости, что важно для тех, кто в течение дня пьет малое количество воды.

В ПОМОЩЬ ХУДЕЮЩИМ

Супы чаще всего низкокалорийны. Это делает блюдо любимым среди тех, кто заботится о собственном весе или желает сбросить лишние килограммы.

По результатам исследований установлено, что употребление супа во время основного приема пищи помогает уменьшить объем съеденного. Чувство сытости придет практически сразу, при этом будет создаваться ощущение «наполненно-

сти» в желудке и объем порции другого блюда, которое вы сможете съесть после супа, будет значительно меньше. Хорошей основой для приготовления бульона являются нежирное мясо, птица без кожи или рыба. Первое блюдо почти всегда в 2 раза менее калорийнее второго.

КАКОЙ СУП САМЫЙ ПОЛЕЗНЫЙ?

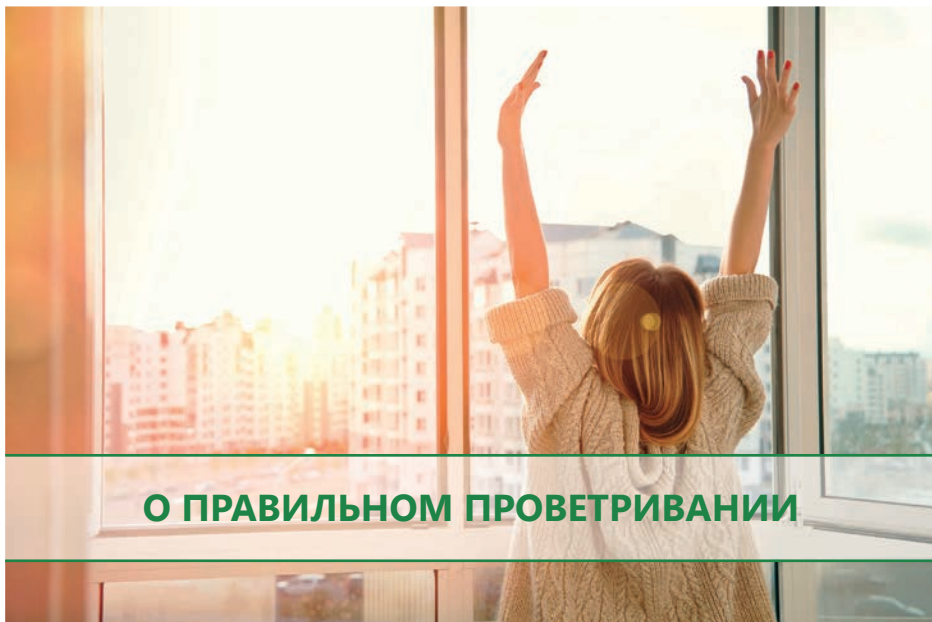
Однозначно рекомендуется готовить суп на втором бульоне. Диетологи советуют несколько минут прокипятить мясо до процесса, пока не перестанет образовываться пена, затем слить воду, налить новую, добавить все необходимое (коренья, лук) и продолжить готовить бульон.

Людам с заболеваниями желудочно-кишечного тракта не следует потреблять острые и слишком

жирные супы. К таким можно отнести любимую многими солянку. В ней содержатся копчености, несколько видов мяса, а еще соленые огурцы, рассол и лимон. Для больного желудка такое блюдо – настоящая катастрофа. Кстати, следить за жирностью и кислотностью супов диетологи советуют даже тем, кто не имеет заболевания и жалоб на работу ЖКТ.

А вот постные и вегетарианские супы могут стать прекрасным обедом для всех. Они готовятся без мяса и иных продуктов животного происхождения, очень легко перевариваются, при этом позволяют долгое время не испытывать голод.

Правильно и вкусно приготовленным супом можно накормить большую семью: и маленького ребенка, и взрослого человека. Такое блюдо способствует поддержанию нормального веса и надолго сохранит чувство сытости. Благодаря этому супы и стали настоящим трендом, которому следуют все больше поклонников здорового образа жизни и здорового питания.



О ПРАВИЛЬНОМ ПРОВЕТРИВАНИИ

Мебель, придвинутая вплотную к стене, недостаточное проветривание, микровентиляция, слишком сильное отопление, нежелание открывать окна в плохую погоду – все это типичные ошибки, делающие воздух помещения не-свежим.

Недостаточное проветривание. В любой квартире, где проживает семья, ежедневно из различных источников (включая естественную влажность воздуха и дыхание людей) испаряется вода. В условиях плохой вентиляции излишняя влага оседает в виде конденсата в самой холодной части помещения –

зимой там развивается особенно благоприятная среда для размножения спор плесени.

Если зимой окна открываются только на несколько минут – это ошибка. Для избавления от сырости проветривать комнаты квартиры необходимо от двух до четырех раз в день.

Микровентиляция. Летом окна в домах за-

частую остаются приоткрытыми круглые сутки для непрерывного поступления свежего воздуха. В зимний сезон это типичная ошибка. Небольшой зазор створки делает воздухообмен медленным, комнаты не столько освежаются, сколько остывают, их отопление расходуется впустую. К тому же область над щелью остается постоянно холодной, здесь могут образовываться капли влаги и очаги плесени.

Зимой лучше не приоткрывать форточки, а регулярно устраивать



небольшие 10-минутные сквозняки с распахнутыми настежь окнами.

Мебель у стены. Комод, шкаф или кровать невозможно поставить посреди комнаты. Но размещать их вплотную к стене, особенно наружной, ошибочно. Для циркуляции воздуха между стеной и мебелью слишком мало места. В квартире с повышенной влажностью это поспособствует появлению плесени.

Закрытые окна во время дождя, снега. Опасение, что в квартире увеличится сырость, – типичная ошибка. Как раз наоборот. Даже в дождливую и снежную погоду зимой воздух на улице более сухой, чем в помещении.

Игнорирование запотевших стекол. Появ-

ление конденсата – первый знак неправильной или недостаточной вентиляции, повышенной влажности, которая приводит к распространению грибка.

Отопление после проветривания. Свежий зимний воздух охлаждает квартиру, и многие включают отопление. Типичная

ошибка, которая делает проветривание бессмысленным. Если вам холодно, то оденьтесь, но радиатор не включайте – воздух в комнате быстро нагреется до той температуры, которая была раньше.

Слишком долгое проветривание. Вентилировать помещение на протяжении одной-двух минут зимой не имеет смысла: влага не успевает испариться, и в местах ее скопления может появиться плесень. Но и слишком долго лучше не проветривать: жилье сильно охлаждается, что может потребовать дополнительной энергии для обогрева. Не в зимнее время достаточно 10-15 минут сквозного проветривания.





РОСКАЧЕСТВО СРАВНИЛО ВЛИЯНИЕ ОЛИВКОВОГО И ПОДСОЛНЕЧНОГО МАСЕЛ НА ЗДОРОВЬЕ



Эксперты сравнили оливковое и подсолнечное масла и пришли к выводу, что каждое из них содержит полезные свойства, необходимые для здоровья человека. Об этом сообщается на сайте Роскачества.

Так, до 74% омега-6 жирных кислот, необходимых для улучшения питания тканей, кровообращения и профилактики атеросклероза, содержится в подсолнечном масле, при этом в оливковом их количество колеблется от 4 до 20%.

В то же время мононенасыщенная кислота омега-9, которая способствует уменьшению уровня холестерина и

препятствует образованию тромбов, находится преимущественно в оливковом масле (77 %), а в подсолнечном ее количество достигает 16%.

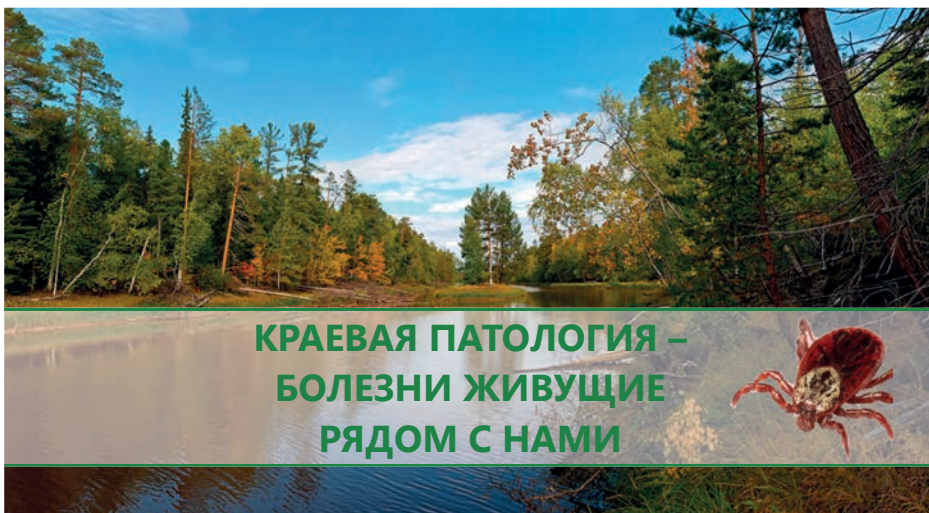
Также в подсолнечном масле содержится больше витамина Е и фитостерола, уменьшающего риск возникновения инсультов и рака.

В Роскачестве отметили, что ежедневное употребление нескольких

сортов масел в небольших количествах, например по одной столовой ложке каждого, поможет укрепить здоровье.

Чтобы сохранить полезные свойства нерафинированного масла, его необходимо применять при приготовлении только холодных блюд и салатов, так как при жарке оно может выделять вредные канцерогены. Для приготовления горячих блюд эксперты советуют использовать рафинированные масла.

**По материалам
открытых источников**



А вы знаете, что каждому региону присущи не только свой особенный климат, красоты природы, фольклор, но и болезни? И Югра – не исключение.

Нас окружают леса, в которых опасность для человека представляют клещи. Кроме того, мы живем среди большого количества водоемов, несущих в себе опасность описторхоза. Ханты-Мансийский автономный округ расположен в крупнейшем природном очаге биогельминтозов и клещевого энцефалита, а также таких паразитарных болезней, как описторхоз и дифиллоботриоз. Но не все так страшно. Любая болезнь, даже та, которая постоянно «живет» рядом с нами, не страшна при правильной профилактике.

Болезни, которые характерны для определенной местности, называются краевой патологией.

ЛЕС НЕ ТОЛЬКО МЕДВЕДЯМИ СТРАШЕН

Лес и клещи в нашем регионе неразрывно связаны. И если встреча с медведем – достаточно редкая «удача», то принести на себе домой клеща может каждый.

Иксодовые клещи, которые являются источником и переносчиком клещевого энцефалита в

природе, наиболее активны в мае и июне. Вопреки распространенному заблуждению, клещи не могут прыгать или летать. Они терпеливо ждут свою «жертву», сидя на травинках или на деревьях. Клещ может напасть на человека или животное, главное для него – зацепиться за одежду или шерсть. Укус клеща часто проходит незаметно.

Сезон активности клещей с мая по июнь вовсе не означает, что в другое время шанс встретить их отсутствует совсем. Резкие потепления или теплая осень способны пробудить опасность.

Энцефалит – это вирусная инфекция, поражаю-



щая центральную и периферическую нервные системы. Тяжелые осложнения болезни могут даже завершиться параличом и иметь смертельный исход.

Клещевой энцефалит обычно проявляет себя через неделю-две после укуса. Его симптомы: резкая головная боль, тошнота и рвота, разбитость, утомляемость, слабость в конечностях, мышцах шеи, онемение кожи лица и шеи. Болезнь часто начинается остро с повышения температуры тела до 38-40°C, которая держится от 2 до 10 дней.

При появлении подобных симптомов, а также при выявлении укуса, обнаружении клеща на теле, необходимо сразу обратиться в медицинское учреждение.

Если вы находитесь вдали от цивилизации и

медицинских учреждений вытаскивание петель из нитки считается самым действенным способом. Необходимо сделать из прочной нити небольшую петлю, затянуть ее вокруг клеща как можно ближе к хоботку и достать паразита легкими движениями с помощью нитки вверх и в стороны. Снятое насекомое необходимо принести в медицинское учреждение для установления инфицированности клеща.

КАК УБЕРЕЧЬСЯ ОТ ОПАСНОСТИ?

Лучше всего – постараться избежать встречи с опасным членистоногим. Для этого необходимо носить специальную одежду: сапоги, куртки с плотно застегнутыми рукавами, головной убор,

закрывающий волосы, платок, закрывающий шею. Проводите осмотры на выходе из леса и на привалах. Скашивайте траву на дачном участке и, при возможности, обрабатывайте его от клещей. Используйте репелленты (специальные химические вещества для борьбы с насекомыми).

Самый надежный метод профилактики клещевого энцефалита – вакцинация.

РЫБНЫЙ СЕЗОН

Каждый год врачи напоминают югорчанам о том, как избежать заражения коварными глистными заболеваниями – описторхозом и дифиллоботриозом. Чтобы понимать важность подобного «санпросвета», стоит знать, что водоемы нашего региона на 80% и более поражены личинками сибирской двуустки (описторх). По статистике Роспотребнадзора, каждый год на территории округа одним только описторхозом заражаются десятки тысяч человек.

«Двуусткой» паразита прозвали из-за того, что первоначально уче-

ные подозревали наличие у описторха сразу двух ротовых отверстий.

Описторхоз и дифиллоботриоз – это глистные заболевания человека и животных, переносчиками которых является речная рыба. Слишком близко познакомиться с этими паразитами можно при употреблении в пищу сырой (патанка, строганина), недостаточно обработанной, слабосоленой и вяленой рыбы. И даже если вы просто используете не чистый инвентарь для разделки рыбы, угроза заражения остается. Так же как и при несоблюдении правил личной гигиены, снятии пробы.

Не обязательно быть заядлым рыбаком или кулинару: рыбные деликатесы, роллы и подобные блюда тоже могут таить в себе угрозу, если покупать их в не заслуживающих доверия местах.

КАК ПРОИСХОДИТ ЗАРАЖЕНИЕ?

Промежуточными «хозяевами» для описторхов являются моллюски. Яйца паразитов заглатываются моллюсками



и вместе с кормом попадают в желудочно-кишечный тракт, где превращаются в личинки. Тысячами они выходят из моллюсков, свободно плавая в водоеме. Но на этой стадии они не являются опасными для человека – через воду описторхозом заразиться нельзя.

Дополнительным «хозяином» является рыба карповых пород. Впрочем, в хищной рыбе описторхоз также может встречаться, тем более щука и сырок нередко обитают в тех же водоемах, что и карповые, поэтому заразиться описторхисами им ничто не мешает.

Употребляя эту рыбу, человек или животное рискуют заразиться – став окончательным «хозяином».

ЧТО ПРОИСХОДИТ ПОСЛЕ ЗАРАЖЕНИЯ?

Попадая в организм, личинки проникают в желчные протоки. В течение 3-4 недель они достигают половой зрелости и начинают откладывать яйца. Происходит отравление продуктами их жизнедеятельности. Паразиты проникают в печень, желчный пузырь, поджелудочную железу, вызывая тяжелейшее заболевание. Скопление паразитов в желчных протоках способствует их закупорке, нарушению оттока желчи и деформации протока.

Продолжительность жизни паразита в организме человека – до 25 лет.

Заболевание может протекать в острой или



хронической форме. Острая форма заболевания вызвана тяжелой интоксикацией организма и характеризуется повышением температуры тела, головной болью, недомоганием, отеками, сыпью, болями в мышцах, суставах. При тяжелом течении возможно развитие аллергического миокардита, эозинофильной мелкоочаговой пневмонии.

Для хронической формы описторхоза характерны симптомы воспаления желчного пузыря (холецистита) с периодическими обострениями и ремиссиями. Больных беспокоят тяжесть и периодически возникающие боли в правом подреберье, эпигастрии (боли в желудке), снижение аппетита, тошнота, вздутие живота, запор либо жидкий стул с развитием дисбактериоза.

Еще один паразит, который встречается в рыбе нашего региона – широкий лентец. Он паразитирует в верхних

отделах тонких кишок, питается всей поверхностью тела, всасывая при этом различные пищевые вещества, в том числе витамины B2 и фолиевую кислоту. Он – причина дифиллоботриоза.

Лентец попадает в наш организм минуя трех хозяев-переносчиков: яйца заглатываются рачками (циклопами), в их теле развиваются личинки. Циклопов проглатывают в качестве корма пресноводные хищные рыбы, такие как щука, налим, окунь, ёрш. Особенно опасна щучья икра.

При лёгком течении заболевания больные жалуются на общую слабость, плохой аппетит, тошноту, боль и урчание в животе, расстройства кишечника, снижение трудоспособности.

При тяжёлом течении наступает непроходимость кишок. У 2-3% больных наступает тяжёлая форма анемии (малокровие). Больные жалуются на слабость, сонливость, головокружение. На языке появляются ярко-красные пятна, трещины. Кожа становится бледной с желтоватым оттенком, могут увеличиваться пе-

чень, селезёнка. Температура тела достигает 38 градусов.

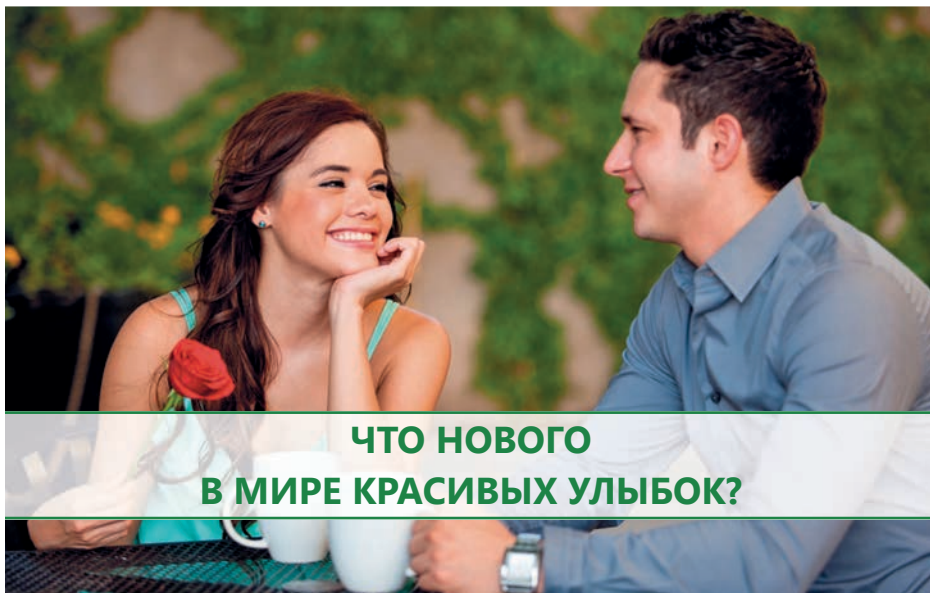
Народные средства не помогут вам вылечить описторхоз и дифиллоботриоз самостоятельно! Обращайтесь в врачу для проведения дегельминтизации и, при необходимости, лечения.

КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ «ВТОРЖЕНИЯ»?

Специалисты рекомендуют: варить рыбу нужно в течение 15-25 минут, а на приготовление рыбных котлет и тефтелей необходимо отвести 25 минут. Рыбный пирог запекают не менее 1 часа в духовке.

Рыбу семейства карповых нельзя употреблять в малосоленном виде и как строганину. Солить мелкую рыбу нужно в течение 14 дней, крупную (свыше 25 см) в течение 40 суток с добавлением 2 кг соли на 10 кг рыбы. Разделочные доски и ножи после обработки рыбы нужно обязательно вымыть с мылом и ошпарить кипятком. Но лучший вариант – это иметь отдельный инвентарь для рыбы.

Илья Юрукин



ЧТО НОВОГО В МИРЕ КРАСИВЫХ УЛЫБОК?

Умные гаджеты для зубов? Почему бы и нет! Уход за полостью рта – важная систематическая работа, благодаря которой человек оберегает себя от неприятных последствий в будущем. Что могут предложить разработчики передовых технологий человеку, заботящемуся о здоровье зубов?

ЭЛЕКТРИЧЕСКИЕ ЗУБНЫЕ ЩЁТКИ

Это щётки, щетинки которых вибрируют при помощи электрического моторчика. Как правило, этот моторчик встроен в корпус щетки и берёт питание от аккумулятора, либо от батарейки. Щетинки вибрируют либо вверх-вниз, либо возвратно-вращательно.

Техника чистки вибрирующими зубными щётками схожа с техникой чистки ручными, а чистка щётками с возвратно-вращательными движениями щетинок предполагает медленное перемещение с зуба на зуб.

Электрические зубные щетки также можно классифицировать в зависимости от скорости движения щетинок: стандартные, звуковые

и ультразвуковые. Если движения щетинок (а не моторчика) слышны человеческому уху (20Гц – 20 000Гц) – эта щётка считается звуковой. Движения за пределами слышимости человеческого уха – это ультразвуковая щётка. Некоторые ультразвуковые щетки имеют и звуковое, и ультразвуковое действие.

Существует даже такой высокотехнологичный предмет личной гигиены как умная зубная щетка. Она обладает датчиками, контролирующими процесс чистки зубов пользователем.

С ее помощью можно зафиксировать длительность этого занятия в целом, а также количество времени и усилий, которые были приложены к очистке той или иной части челюсти. Щетка соединяется со смартфоном через беспроводной интерфейс Bluetooth. А специальное мобильное приложение, установленное на телефоне, как раз и контролирует описанные выше моменты.

Пользователь сможет увидеть результат чистки зубов на экране своего телефона. Устройство укажет, чему следует уделить больше внимания во время этого процесса, чтобы избежать проблем в будущем.

При желании, приложение для щетки можно настроить таким обра-

зом, чтобы оно отправляло полученные результаты стоматологу.

Кроме того, современные высокотехнологичные щетки могут приучать ребенка чистить зубы. Например, гаджет работает в паре с приложением на смартфоне, которое включает в себя специальные игры, сюжет которых управляет щеткой во рту. Педагогическая задача решается за счет увлеченности, а полная очистка – за счет продуманного сценария.

На сегодняшний день разработчики сумели даже добиться того, чтобы процесс чистки был полностью автоматизирован. Они собрали специальное устройство из съёмной чистящей насадки, изготовленной из специального силикона с антибак-

териальными свойствами, и приводного механизма, обеспечивающего вибрацию чистящего элемента. Пользователь вставляет в рот похожую на боксерскую капу чистящую насадку и соединяет её с приводом при помощи магнитной муфты. Устройство приводится в действие при помощи нажатия пусковой кнопки. Внутри расположена капсула, заправленная зубной пастой, которая поступает в рабочую зону по микроскопическим каналам.

Высокую эффективность и одновременно безопасность при чистке зубов разработчики достигли, расположив щетинки под углом 45 градусов к плоскости дёсен и зубных пластин. При этом мягкие щетинки совершают возвратно-поступательные движения по траектории, исключая повреждение нежных дёсен пользователя. Вибрация щетинок и точно рассчитанная траектория, покрывающая сразу всю поверхность зубов, позволяют сократить процедуру до 10 секунд по сравнению со 180-секундной традиционной чисткой зубов.





ИРРИГАТОР ДЛЯ РОТОВОЙ ПОЛОСТИ

Устройство для выполнения гигиенической процедуры в домашних условиях, а именно: за счёт множества пульсаций воды удаляются зубной налёт и остатки пищи между зубами, также массируются дёсны, что улучшает их состояние.

Насадка ирригатора прицельно подает под давлением (0,7 – 4,8 бар) струю жидкости, наливаемой в резервуар. Струя может быть централизованная (режим «струи») или распыленная (режим «душа»), постоянная или пульсирующая. Во время работы в режиме «струи» под сильным давлением вымываются остатки пищи и частично мягкий налет с поверхностей зубов, межзубных промежутков, десен, языка, слизистой оболочки полости

рта. Когда ирригатор работает в режиме «душ» осуществляется массаж десен, слизистой оболочки и языка, за счет чего увеличивается и нормализуется кровообращение. Таким образом, очищенными оказываются не только поверхности зубов, но и межзубные промежутки, складки слизистой оболочки, язык, достигается выраженный освежающий эффект. В качестве промывающей жидкости используется очищенная вода либо растворы, обладающие лечебным и/или профилактическим действием.

USB-СТЕРИЛИЗАТОР ЗУБНОЙ ЩЕТКИ

Устройство дезинфицирует зубную щетку при помощи ультрафиолетового излучения. Это небольшая коробочка, в которую вкладывается головка зубной щетки.



Посредством USB-кабеля гаджет подключается к компьютеру или планшету на 5–8 минут.

ТРЕЙНЕР С ВИБРАЦИЕЙ

Вибрирующая капа надевается на 20 минут ежедневно. Сроки выравнивания зубов зависят от сложности клинической картины. Чем может навредить? При самолечении эффект вряд ли будет – для серьезной коррекции необходима постоянная фиксация брекет-системами. А из-за регулярной вибрации еще может возникнуть травматический периодонтит.

По материалам
Юлии Васильковой,
врача-стоматолога
Ханты-Мансийской
клинической
стоматологической
поликлиники



ОПАСНАЯ МОДА

Модный и легкодоступный до недавнего времени снюс не что иное как опасное увлечение. Увлечение, которое подхватили не только европейские, но и российские подростки. И если в Европе (а конкретно в Швеции) снюс впервые появился в 1637 году, то в России торговля этим веществом ведется относительно недавно – с 2000-х годов. Но, несмотря на это, снюс быстро стал популярным среди молодежи за счет своих «преимуществ»: человек может получить очередную дозу никотина там, где курить нельзя: на дискотеках, мероприятиях, в ресторанах и самолётах, на занятиях, в процессе работы. Но стоят ли эти «преимущества» вашего здоровья?!

Снюс – это измельченный увлажненный табак, либо бестабачная, никотинсодержащая смесь. Чистое содержание никотина в одном пакетике в пять раз выше, чем в

обычной сигарете. Никотин и другие вещества, содержащиеся в снюсе, оказывают негативное воздействие на организм, так как оказываясь в слюне сразу попадают

в кровоток, всасываясь через слизистую полости рта. А многократное употребление никотина, находящегося в снюсах вызывает физическую и психическую зависимость.

При первом его применении наступает стремительное насыщение никотином. Человек испытывает удовольствие и даже впадает в состояние эйфории. Но при следующих применениях наблюдается серьезное привыкание и физическая зависимость.

Среди курильщиков широко распространен миф о том, что замена

В одной сигарете содержание никотина в среднем 1 мг, а в порции снюса содержится до 90 мг – 4,5 пачки сигарет в одной дозе! Смертельная дозировка никотина около 1 мг на килограмм веса. Детей спасает только то, что такие высокие концентрации никотина сильно раздражают слизистую рта и десен, вот и выплевывается пакетик до того, как весь яд всасывается. Но, увы, не всеми.

сигарет на жевательный снюс помогает справиться с никотиновой зависимостью. Это не так. Зависимость лишь усиливается из-за более высокого содержания никотина в снюсе и более продолжительного времени употребления. Так, снюс дер-



По статистике, практически все подростки, которые употребляли снюс на протяжении нескольких лет и затем бросали его, рано или поздно начинали курить обычные сигареты, поскольку у них вырабатывалась устойчивая никотиновая зависимость.

жат в ротовой полости от 30 минут до часа, и все это время организм впитывает никотин. А сигарету курят за несколько минут, и при этом часть никотина в виде дыма растворяется в воздухе.

– Распространено заблуждение, что исполь-

зование бездымного табака менее вредно, по сравнению с курением, поскольку он содержит менее опасные химические вещества. Это не так. Снюс содержит более 30 химических канцерогенных веществ, образующихся в процессе

ферментации табака, но стоит помнить, что даже один единственный канцероген может вызывать мутации, приводящие к раку. В отличие от сигарет, никотин и другие вещества высвобождаются из снюса в слюну и сразу попадают в кровоток, всасываясь через слизистую полости рта,

быстро достигают головного мозга. Уже доказано, что люди, которые употребляют снюс, фактически подвергаются воздействию более высоких уровней токсичных веществ, нежели курильщики традиционных сигарет: снюс по сравнению с сигаретным дымом остаётся во рту дольше, от нескольких десятков минут до нескольких часов, а значит, вредные химические вещества дольше воздействуют на организм, в организм

Стоит отметить, в странах ЕС (за исключением Швеции) продажа снюса запрещена. В России в декабре 2015 года Госдума приняла закон, который установил запрет на оптовую и розничную торговлю сосательным табаком (снюсом) – снюс стали ввозить и продавать под видом жевательного (некурительного) табачного изделия. Поэтому до недавнего времени его можно было свободно приобрести почти в любом городе страны. Кстати, на территории автономного округа установлено региональное ограничение розничной продажи несовершеннолетним бестабачной никотиносодержащей продукции, а также административная ответственность за нарушение указанного ограничения.

поступит больше никотина. Если в самой крепкой сигарете содержится до 1,5 мг никотина, то при употреблении снюса можно получить до 22 мг никотина – лошадь бы точно не выжила! Этим и объясняются регистрирующиеся все чаще случаи сильнейшей никотиновой зависимости у людей, которые не курят, – говорит врач-нарколог Нефтеюганской районной больницы Артур Мурсалимов. – Никотиновая зависимость считается одной из самых сложных для лечения. По силе привыкания никотин превосходит практически все известные тяжелые наркотики

и находится примерно на одном уровне с алкоголем. Привыкание организма к никотину происходит примерно с второго-третьего приема. И с каждой новой дозой степень зависимости и частота приемов увеличиваются.

Влияние никотина на организм разрушительно и никогда не проходит бесследно. Следствия пагубной привычки – онкологические заболевания, болезни сердечно-сосудистой системы и органов дыхания.

Отказаться от сигарет и табака в любом его виде возможно, хотя при попытках может возникнуть типичная никотиновая «ломка». Все ее симптомы связаны с тем, что при отсутствии никотина клетки организма перестают получать импульсы для ослабления и вынужденно реагируют на импульсы «стрессовых» систем организма. Но все-таки стоит найти в себе силы, и сказать решительное «нет», пережить, перетерпеть мучительную тягу. Время, которое заполняла

ПОСЛЕДСТВИЯ УПОТРЕБЛЕНИЯ СНЮСА В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ КРАЙНЕ ОПАСНЫ:

- замедляются нормальные темпы роста;
- резко меняется настроение: наблюдается повышенная раздражительность, агрессивность и возбудимость;
- страдает мозг: ухудшается память, угнетаются когнитивные процессы;
- повышается риск развития онкологических заболеваний;
- снижается иммунитет.



сигарета, нужно заполнять не воспоминаниями о ней, не жалостью к себе, а физическими упражнениями: физкультура и спорт дадут тот адреналин, которого не хватает организму. А привычка

делать утреннюю зарядку, бегать, играть в футбол или хоккей, подтягиваться на турнике, заниматься в тренажерном или танцевальном зале поможет восстановить подорванное табаком здоровье,

укрепить и сохранить его на всю долгую и счастливую жизнь.

Ирина Ердякова,
по материалам
Татьяны Кабириной
(БУ «Нефтеюганская
районная больница»)

**Круглосуточный приём звонков по вопросам
продажи некуриательной никотиносодержащей
продукции осуществляет Единый консультационный
центр Роспотребнадзора по бесплатному номеру**

8-800-555-49-43

**При необходимости по отдельным вопросам звонок
перенаправляется в территориальные органы
и организации ведомства.**

Описторхоз – глистное паразитарное заболевание, возбудителем которого является плоский червь из рода *Opisthorchis*. Заболевание отличается длительным течением, частыми обострениями, отягощает течение многих сопутствующих заболеваний, способствует возникновению первичного рака печени и поджелудочной железы.

ПУТИ ЗАРАЖЕНИЯ:

Заражение описторхозом происходит при употреблении в пищу рыбы семейства карповых (язь, елец, плотва, лещ, линь, пескарь, голянь, верховка, красноперка, карась), содержащей жизнеспособные личинки паразита.

Заразиться описторхозом можно в том случае, если употреблять в пищу рыбу малосоленой, непрожаренной, свежемороженой, свежевывловленной и др.

Следует помнить, что заразиться описторхозом, употребляя воду из открытых водоемов, нельзя, а вот кухонная утварь – доски, ножи, ветошь, которые используются для разделки сырой или плохо обработанной рыбы, могут стать источником заражения.

Нельзя заразиться от больного человека и рыбоядных млекопитающих.



Единственный достоверный способ диагностики – выявление яиц описторха в кале или в желчи. Курс лечения в среднем составляет не более одного месяца.

Отсутствие вакцинопрофилактики и лекарств, предупреждающих заражение, делает особенно важным знание мер профилактики заражения описторхозом.

Обеззараживание рыбы гарантируют следующие



СПОСОБЫ ЕЕ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:



Варка рыбы в течение **15 - 20 минут**
с момента закипания.



Приготовление рыбного пирога
в духовке не менее **60 минут**.



Посол рыбы в течение двух и более недель
из расчета **2 кг соли на 10 кг** рыбы.



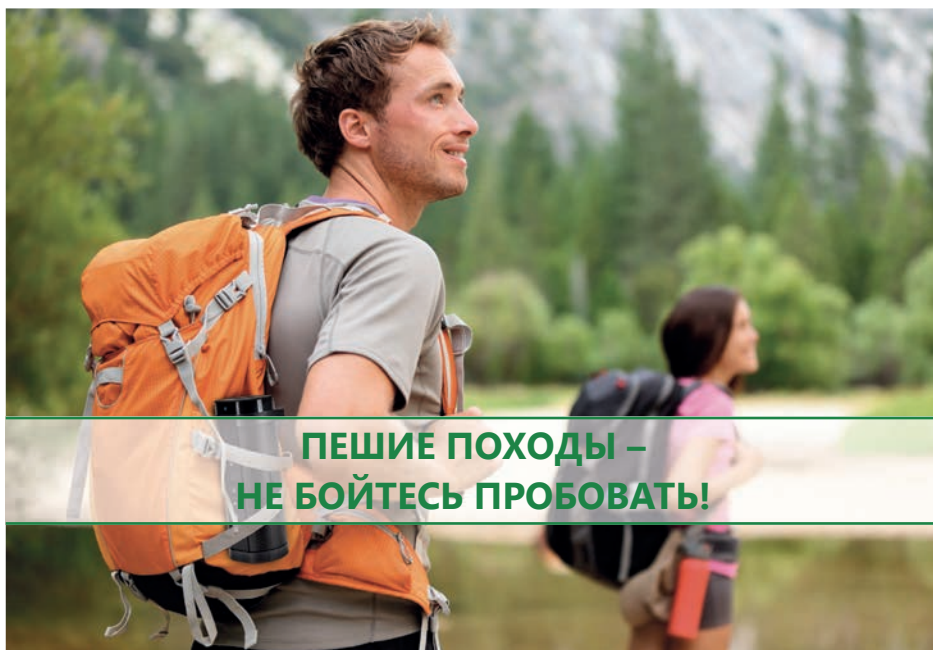
Горячее копчение при температуре 70 - 80
градусов в течение **2-2,5 часов**.



Холодное копчение только после
предварительного обеззараживания путём
посола (из расчета **2 кг соли на 10 кг** рыбы).



Жарение рыбы в течение **15 - 20 минут**
небольшими кусками, в распластанном виде,
под крышкой, с добавлением достаточного
количества жира. Приготовление котлет,
тефтелей из рыбы **15 - 20 минут**.



ПЕШИЕ ПОХОДЫ – НЕ БОЙТЕСЬ ПРОБОВАТЬ!

Легкие наполняет целебный воздух, пахнущий хвоей и древесной смолой. Впереди петляет между стволами деревьев пешеходная тропа, а рюкзак приятно оттягивает плечи. На привале чай из термоса и прекрасный вид... Походная романтика сегодня в моде. И это, без сомнения, позитивная тенденция.

О том, что современное человечество мало двигается знает каждый. Но от этого проблема гиподинамии (недостатка физической активности) меньше не становится. Наш организм устроен так, что регулярные нагрузки ему просто необходимы. Походы – прекрасный выход из ситуации.

Ходьба – самая естественная физическая нагрузка. Минздрав рекомендует нам проходить не менее 10 тысяч шагов в день. Задумайтесь – а сколько проходите вы?

Открыть для себя пеший туризм никогда не поздно – он доступен человеку практически в любом возрасте. Перед вами всегда будет выбор:

от самых простых (для новичков и физически неподготовленных людей) до настоящих многодневных, категорийных «путешествий».

А МОЖЕТ И ТЫ В ДУШЕ ПОХОДНИК?

Может быть. Вот только проверять это на собственных ногах, спине и самомнении как-то страшно, ответят многие. Поэтому нужно попробовать, начиная с малого. Ведь активный отдых должен в первую очередь доставлять удовольствие, а не превращаться в изну-

рительную тренировку на выживание.

ВЫБЕРИ ДЕНЬ, СОБЕРИСЬ И ИДИ!

Просматривая информацию о различных активностях, которыми занимаются люди, многие сталкивались с аббревиатурой «ПВД» – поход выходного дня. Что это такое? Завсегдатаи различного рода туристических форумов сходятся во мнении, что поход выходного дня – это серьезный поход в миниатюре, на один, два, реже три дня. Отличный вариант попробовать. И, может быть, втянуться.

Туризм – способ узнать себя, свои возможности, сильные и слабые стороны, открыть потенциал. Кто-то вдруг с удивлением понимает, что ему нравится фотографировать, кто-то выяснит, что он природолюбивый повар. Или вдруг, неожиданно-негаданно, в одном из членов группы просыпается талант флориста и резчика по дереву.

И что крайне немаловажно – первый поход отлично поднимает самооценку и веру в себя. Все что для этого нужно – решиться, собраться и отправиться в путь.

ЧТО ВЗЯТЬ С СОБОЙ?

Все зависит от того, в какую местность вы собираетесь, какая погода стоит на улице и сколько времени вы планируете провести в пути. Но есть определенный минимум вещей, которые точно не будут лишними.

Возьмите коврик, он же «пенка», он же «каремат» – вещь простая и недорогая, но вам представится немало поводов благодарить себя за это приобретение.

Положите в карман рюкзака дождевик. Пусть эта тоненькая и несерьезная на вид накидка посе-





лится там. Однажды вы скажете себе огромное спасибо за предусмотрительность! Вместе с дождевиком определите на постоянное место жительства спички, упакованные в пакет с клапаном или две простые зажигалки.

Одевайтесь исходя из длительности маршрута и погоды. Если планируете ночевку, не забудьте термобелье или штаны и футболку для ночевки.

Обувь – это самое важное. Она должна быть удобная, не скользкая и разношенная. Но, как бы вы не были уверены в ботинках – возьмите запас лейкопластырей. Скорее всего в группе будут люди, которые натрут ноги.

Не забудьте средства от насекомых, если

ваш поход пришелся на период их активности. Обязательно возьмите с собой заряженный телефон, закачав в него программу-навигатор и карты местности. Еще вам пригодятся: фонарик и, на всякий случай, компас – от возможности заплутать не застрахован никто. По той же причине возьмите с собой запас воды, продуктов и лекарств, если вы принимаете их постоянно.

Если ваши планы идут дальше однодневной прогулки и планируется ночевка на свежем воздухе – пора подумать про спальный мешок. На первых порах «спальник» можно попробовать взять у знакомых на прокат, если есть такая возможность. Походная

жизнь может и не přijтись вам по душе (в чем нет ничего страшного!). Глупо будет тратить деньги ради одного выхода на природу. Покупать самый дешевый вариант – тоже неверно. Спальник должен быть качественным – от него зависит здоровье и качество вашего отдыха, а значит – настроение и физические возможности.

Носки и футболки лишними тоже не бывают – может случиться так, что все время будет идти дождь, и это не позволит вам нормально просушить носки. А в походе главное – беречь ноги. По той же причине берут сменную обувь.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Новички часто сталкиваются со страхом: ведь группа туристов – это тоже коллектив. На глазах у которого человек должен проявить себя в совершенно незнакомых обстоятельствах. Как настроить себя позитивно и не паниковать раньше времени?

– Начнем с того, что сложности проявления себя в группе, если уж

они есть, будут проявляться во всех сферах жизни, — отвечает психолог Центра медицинской профилактики Елена Зинова. — Если они есть, то, скорее всего, у человека уже есть некоторые наработанные способы справляться с такого рода ситуациями. Если такие сложности проявляются впервые, то имеет смысл понять с чем связаны опасения: с тем, что неопытен и можешь неправильно что-то делать; с тем, что можешь подвести группу и случится несчастье или еще какой-то «страшной» фантазией. Имеет смысл вспомнить о том, что любой человек в своей жизни много раз начинает какое-то новое дело, овладевает новым навыком, встречается с новыми людьми. И в начале не всегда все получается «гладко», это нормальный процесс овладения навыком. Порой полезно допустить мысль о том, что вы ошибаетесь, потому что не можете всего на свете знать и уметь (зато можно постараться узнать многое). Такое допущение позволит спокойнее относиться к возможным ошибкам, и простить себе их.

Еще одна рекомендация: перевести фокус внимания товарищей по походу на ваши личные ощущения и чувства. Как вам удастся справляться с тем, что происходит (выдерживает ли ваш организм нагрузки, холодно вам или тепло, нравятся ли вам действия, которые вы выполняете, сам процесс путешествия или вас интересует только конечный пункт маршрута). Вообще, если посмотреть на ситуацию отстраненно, то можно понять, что занятие пешим туризмом вы затеяли из своего интереса, именно вам хотелось путешествовать пешком. И тогда, стоит ли отказывать себе в этом удовольствии из-за ожиданий негативных оценок окружающих? Удовлетворение своих

потребностей, достижение своих желаний — зона ответственности самого человека.

ОТПРАВЛЯЕМСЯ ЗА ЗДОРОВЬЕМ

В начале занятий пешим туризмом рекомендуется совершать путешествия по равнинной местности, а уж потом, набравшись опыта и привыкнув к новому для вас виду нагрузок, можно увеличить сложность маршрута, штурмуя разного рода возвышенности.

Если вы правильно экипированы, имеете необходимый запас продуктов, идете верным маршрутом и правильно рассчитывая свои силы, пеший туризм принесет вашему организму только пользу.





Какой именно пользы можно ждать от похода? Например, нормализации веса. Передвигаясь пешком по пересеченной местности можно израсходовать довольно большое количество калорий. Отнести в лес и оставить там лишние килограммы – идея заманчивая. Если чередовать свои «путешествия» с правильным питанием, эффект порадует. Особенно в первое время – расход энергии зависит от массы тела, возраста и тренированности: чем лучше подготовлен организм к нагрузкам, тем меньше траты энергии. Поэтому по мере адаптации длительность и сложность маршрутов нужно будет увеличивать. В среднем участники походов выходного дня и несложных пеших походов по сред-

ней полосе тратят более 2,5–3 тысяч ккал в сутки.

Походы укрепляют тело и развивают мускулатуру – подъёмы, преодоление оврагов и рвов развивают физическую силу и заставляют работать различные группы мышц. Под воздействием нагрузок совершенствуется выносливость, желая физическая работа выполняется с меньшими затратами энергии, организм восстанавливается быстрее. Повышается эффективность работы сердечнососудистой и дыхательной систем.

Кроме того, ученые доказали, что активные люди медленнее стареют по сравнению с теми, кто предпочитает вредные привычки и лежание на диване.

Занятия туризмом заметно улучшают состо-

яние психики. Туристы обычно меньше подвержены депрессии, тревожности и напряженности. Они становятся более собранными, уверенными в себе, доброжелательными.

Люди с истощенной нервной системой, утомленные напряженной работой, страдающие от физической и умственной усталости, после пребывания на природе обычно ощущают прилив энергии и бодрости, снятие напряжения, внутреннюю приподнятость.

СПОСОБ УЗНАТЬ СЕБЯ

В отличие от занятий в спортзале, пеший туризм – это движение на свежем воздухе. Даже всего одно путешествие пешком, придаст сил и уверенности в себе на долгое время.

– Узнаешь себя. Человек ставится в такие условия и обстоятельства, которых никогда в обычной жизни может и не произойти, – рассказывает участница походов по Уралу Татьяна. – Вдруг раскрываешь в себе такие качества о которых сам не знал! Пусть и не всегда эти открытия приятные, зато есть над чем работать.

Походы – это расширение кругозора. Это просто неизбежно – новые люди, новые профессии, новые места, интересные истории.

Это и собственный внутренний рост. Когда ты, реально преодолев трудную дорогу, смотришь на всю эту красоту вокруг, такое ощущение, что ты и правда вырос. Не отступил, сдержал эмоции, сделал это, даже если было страшно или хотелось повернуть назад.

По-другому начинаешь смотреть на трудности. Вот я иду, у меня анатомический рюкзак, специальные ботинки, палатка, теплый спальник, палки. А во времена войны этого не было. И люди шли голодные,

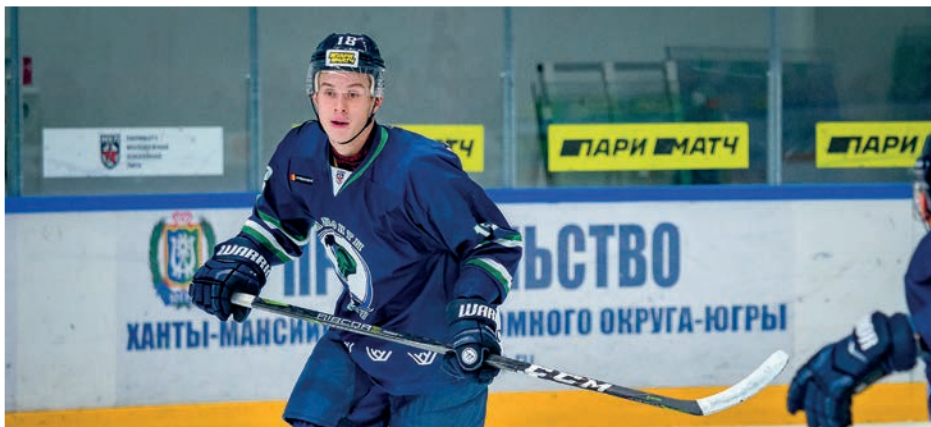
марш бросками не по 10 километров, а по 50! Тащили с собой не по 15-20 кг, а по 40 и более кг и при этом должны были еще вступить в бой. И такие мысли отрезвляют. К тому же вырабатывается более легкое отношение к жизни. Когда преодолел много километров с тяжелым рюкзаком, по грязи, уже не так психуешь сидя в пробке например. Мой знакомый чуть не покалечился когда лез на гору. Не вовремя сданный отчет после такого кажется мелочью!

И ты ценишь простые удовольствия и блага цивилизации: возможность мыться каждый день в теплом душе, готовить на плите, лежать на мягком диване.

А еще приходит более осознанное отношение к природе. Одно дело знать, а другое – видеть своими глазами, что чистых и нетронутых человеком мест все меньше и меньше. В походе, особенно если инструктор профессионал, априори людей приучают не бросать мусор, максимально убирать за собой, а если нет такой возможности сжечь и закопать – и не нести с собой. Подбирать то, что видишь по дороге – негласное правило. Когда возвращаешься в городскую жизнь это остаётся с тобой. Уже не бросишь бумажку, поднимешь бутылку, сделаешь окружающий мир чуть чище и лучше.

Андрей Шадрин





НАПАДАЮЩИЙ МХК «МАМОНТЫ ЮГРЫ» АЛЕКСАНДР ДОБРОВОЛЬСКИЙ: ХОККЕЙ – СПОРТ НОМЕР ОДИН

Хоккей – это один из самых зрелищных видов спорта, занятие которым способствует развитию физической силы и выносливости, а также силы воли и командного духа. А еще требует смелости, ведь как поется в одной известной песне «трус не играет в хоккей». И эти слова точно про нападающего молодежной хоккейной команды «Мамонты Югры» Александра Добровольского (№ 18), который привык работать на результат.

Саша начал заниматься спортом, когда ему было 6 лет. Друг из садика Александр Зиганшин предложил присоединиться к нему и позвал играть в хоккей. Мальчишки оказались в одной команде.

– На первой тренировке вообще ничего не получалось, возился на льду, постоянно падал. Потом выдали специальные воротники, за которые держался и учился кататься, – вспоминает Алек-

сандр. – Со временем получалось все лучше и лучше. Сначала научился кататься на коньках, потом взял клюшку в руки, стал выполнять упражнения с шайбой. Первое время тренировался в обычном спортивном костюме, шлем тоже был, его мне кто-то отдал. Через какое-то время дедушка, который кстати в то время был тренером по хоккею в Омской области, отправил мне форму, и я приходил на тренировки во всей амуниции. Он был



очень рад, что я выбрал хоккей, потому что в нашей семье в основном все врачи. Я каждое лето приезжал к нему, с ним и тренировался. Вместе мы бегали, занимались на турнике. Дед радовался, когда я попал в молодежную команду. Юношеский хоккей это одно, а вот молодежный совсем другое – это профессиональный спорт. По сей день дед подсказывает мне как лучше сыграть, где и что не так сделал. Даже не знаю какие бы виды спорта могли меня еще привлечь, хоккей для меня был и остается спортом номер один.

Потом команду 2001 года объединили с ребятами из команды 2000 года, где тренером был Кашин Сергей Александрович.

- Кстати, на протяжении всего времени мы вместе играем в одной

команде с нападающим Данилой Вторушиным (№ 87). Мы вместе начинали, вместе прошли отбор в «Мамонты Югры». Отбор длился два месяца. Было много ребят, желающих попасть в команду, в это время мы играли по пробным контрактам. После, когда стало известно, что мы прошли в «Мамонты», с нами подписали основные контракты. А до этого я играл в команде «Югра-Юкиор», – продолжил Александр Доброволь-

ский. – С появлением в моей жизни хоккея изменилось многое: режим дня, дисциплина, питание и прочее. Хоккей многому учит, а жизнь в команде – это очень необычно и интересно. С ребятами проводишь большую часть своего времени. Хоккей сейчас для меня значит очень многое. Не побоюсь сказать, что это моя жизнь!

Сам тренировочный процесс строится по-разному, все зависит от игр. Нагрузки всегда разные,





тренеры знают, когда команду поднагрузить. Например, если до игр две недели, то неделю из этого времени команде дают нагрузку, чтобы потом сбавить темп и к

играм мы были полностью готовы. Тренеры обычно контролируют тренировочный процесс, нагрузки, – пояснил Александр. – Кроме того, тренировки нам приходится

совмещать с учебой. Есть выходные дни, когда мы стараемся сходить в институт, взять задание для самостоятельной работы. Некоторые преподаватели идут нам навстречу, делают небольшие послабления. Спорт, хоккей – это наша жизнь. Даже не остается времени на хобби. Поэтому, когда появляется немного свободного времени мы стараемся провести его с семьей и близкими».

Ирина Ердякова,
фото из архива
Александра
Добровольского

БЛИЦ-ОПРОС:

- Сколько весит форма?
- Точно не знаю... баул с формой весит около 20 кг.
- Главные качества хоккеиста?
- Трудолюбие. Есть одна хорошая поговорка: «Труд бьет талант!»
- Хоккей – это очень тяжело?
- Хоккей – это нелегко, но ты получаешь от этого удовольствие, стремишься к одной цели! В жизни ничего просто так не дается, все идет через работу!
- Трус не играет в хоккей?
- Не играет конечно! В хоккей играют настоящие мужчины! Я уверен на 100% что в нашей команде играют только мужики и трусов никогда в ней не будет!





РЫБА – ИСТОЧНИК ВИТАМИНОВ

Рыба считается одним из самых ценных продуктов питания. Морская рыба насыщена жирными кислотами, которые не содержатся в других продуктах питания. В речной рыбе аминокислот меньше. Зато она маложирная и ее мясо легко усваивается организмом.

ЧЕМ ПОЛЕЗНА РЫБА?

Филе рыбы – источник белка, микроэлементов, витаминов, но самое ценное в рыбе – жир, который состоит из полиненасыщенных жирных кислот (Омега 3 и Омега 6) и полностью усваивается организмом.

Польза морской рыбы, несомненно, боль-

ше, чем польза рыбы, выловленной из реки. Морская рыба, помимо того, что она богата йодом и бромом, насыщает организм фосфором, калием, магнием, натрием, серой, фтором, медью, железом, цинком, марганцем, кобальтом, молибденом. Витаминный ряд, содержащийся в филе морской рыбы значителен, это витамины группы В (В1, В2,

В6, В12), витамин РР, Н, в незначительных количествах витамин С, а также жирорастворимые витамины А и D.

ВИТАМИН А –

укрепляет зрительную функцию, поддерживает здоровое состояние кожи, волос, слизистых оболочек, органов дыхания и ЖКТ.

ВИТАМИН D –

предотвращает заболевания сердца, сосудов, а также помогает избавиться от депрессий, остеопороза (обеспечивает усвоение Са и Р), повышает иммунитет, умственную и физическую активность.

ВИТАМИН F –

это незаменимые жирные кислоты. Они не вырабатываются в организме человека, поэтому обязательно должны присутствовать в пище. Снижают концентрацию «вредного» холестерина, защищают клетки от повреждения и перерождения в злокачественные структуры, ускоряют липидный обмен, а также при взаимодействии с витамином D укрепляют костно-мышечную систему.

ВИТАМИН E –

защищает от старости и болезней, ей сопутствующих. Предупреждает развитие катаракты, поддерживает иммунитет, артериальное давление и работу сердца в норме.

ВИТАМИН C –

по своим свойствам вещество является антиоксидантом и восстановителем. Обеспечивает здоровый иммунитет, хорошее настроение, прилив сил и энергии, участвует в выведении холестерина. Его концентрация в рыбе значительно меньше, чем в растительных продуктах.

ВИТАМИН PP –

регулирует показатели холестерина, помогает

сохранять уровень глюкозы во время физических нагрузок, противостоит свободным радикалам.

ВИТАМИН H –

участвует в переработке глюкозы, поддерживает работу нервной системы, помогает усваивать протеины, способствует сжиганию жиров, а также делает кожу шелковистой, упругой, а волосам придает объем, блеск.

ВИТАМИНЫ ГРУППЫ B –

в первую очередь, это рибофлавин, тиамин, пиридоксин. Особенно богата рыба витамином B12, который очень важен для жизнедеятельности кровяных клеток.

ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ

Рыба (не только филе, но и печень) насыщает организм ценнейшими жирными кислотами линолевой и архидоновой (Омега 3 и Омега 6), они входят в состав клеток головного мозга и являются строительным материалом для клеточных мембран. Также Омега 6 снижает уровень вредного холестерина в крови, минимизирует риск развития атеросклероза, а

это хорошо сказывается на работе кровеносной и сердечно-сосудистой систем.

Большое содержание фосфора в рыбе благоприятным образом влияет на работу нервной системы, повышает работоспособность, устраняет вялость. Фосфор иногда называют элементом бодрости, при его недостатке клетки нервной системы перестают нормально функционировать и проводить нервные импульсы с нужной скоростью.

Для эндокринной системы, в частности для успешной работы щитовидной железы, крайне полезен йод, которым богата морская рыба. К сведению, в 200 г скумбрии содержится суточная норма йода, в той форме, которая полностью усваивается организмом.

Обладая полезными свойствами, рыба остается низкокалорийным продуктом и входит в состав основной массы диетических меню. Если вы хотите сбросить вес и при этом получить массу полезных веществ, выбирайте нежирные сорта рыбы – треску, минтай, сайду, щуку или хека.

Если вы любите рыбу более жирных сортов, то ваше меню разнообразят блюда из скумбрии, угря, палтуса, осетровых. В этих видах рыбы содержится до 8 % жира. Существует и третья категория – со средним содержанием жира, к ней относятся судак, ставрида, горбуша, тунец, карп, форель.

КАКУЮ РЫБУ ЕСТЬ НЕ НАДО

Многие из нас знают, что рыба способна приносить не только пользу человеку, и иногда ее употребление может принести вред. Так, например, речная рыба зачастую становится источником заражения различными паразитами, особенно если она неправильно приготовлена, плохо сварена или прожарена. У морских рыб всегда удаляют голову и не употребляют ее в

пищу – в ней откладываются вредные вещества, которые присутствуют в воде.

Стоит помнить!

Рыба – скоропортящийся продукт, покупать необходимо только свежую рыбу (ее тушка упругая, плотная, после нажатия сразу восстанавливается) или свежемороженную, заготовленную в промышленных условиях.

Марина Зож

БЕЛАЯ УХА

Ингредиенты

Луковица – 1 шт.
Картофель – 2 шт.
Морковь – 1 шт.
Филе судака на коже без костей – 200 г.
Филе щуки на коже без костей – 200 г.
Рыбный бульон – 1 литр.
Лавровый лист.
Зелень, соль, перец – по вкусу.



Способ приготовления

Очистите и тонко нарежьте лук. Очистите и средними кубиками нарежьте картофель и морковь. У судака и щуки очистите кожу от чешуи, нарежьте рыбу порционными кусками. В кипящий рыбный бульон положите лук, морковь, картофель, лавровый лист, филе щуки и судака. Варите на среднем огне до готовности, снимая пену. Добавьте специи и рубленую зелень, подавайте уху горячей.

СКУМБРИЯ В ФОЛЬГЕ

Ингредиенты

Скумбрия – 1 шт.
Йогурт – 3 ст. л.
Апельсин – 1/2 шт.
Перец черный молотый -1 ст. л.
Чеснок – 2 зубчика.
Соль морская – по вкусу.



Способ приготовления

Охлажденную скумбрию промыть, внутренности хорошо зачистить. По бокам рыбины с двух сторон сделать надрезы наискосок. С половины апельсина снять цедру и выдавить сок. Смешать натуральный йогурт, сок и цедру апельсина, добавить тёртый чеснок, посолить и приправить чёрным перцем. Обильно смазать скумбрию приготовленным соусом, упаковать в двойной слой фольги и запекать в разогретой до 200 градусов духовке 25-30 минут. Готовую скумбрию подавать с листьями салата.

СТЕЙК ИЗ ФОРЕЛИ

Ингредиенты

Форель – 400 г.
Сок лимона – 2 ч. л.
Имбирь – 1/3 ч. л.
Розмарин – 2 веточки.
Соль морская по вкусу.
Перец черный молотый – по вкусу.



Способ приготовления

Форель солим и перчим по вкусу. Сбрызгиваем лимонным соком и натираем измельченным свежим имбирем. Оставляем на 15 минут. Нагреваем сковороду-гриль, сбрызгиваем маслом и кладем веточку розмарина. Держим на огне до тех пор, пока не почувствуем довольно сильный аромат розмарина. Кладем подготовленную рыбу и жарим с каждой стороны по 2-3 минуты. Затем закрываем фольгой и даем постоять еще минут 5. Подавайте стейк со свежей зеленью и овощами.

РЫБНЫЕ РАССТЕГАИ

Ингредиенты

Мука – 2,5 стакана.
 Дрожжи – 1 ст. л. свежих
 или 2 ч. л. сухих.
 Молоко – 1,5 стакана.
 Сливочное масло – 2 ст. л.
 Соль – 1/4 ч. л.
 Яйцо – 1 шт.

Для начинки

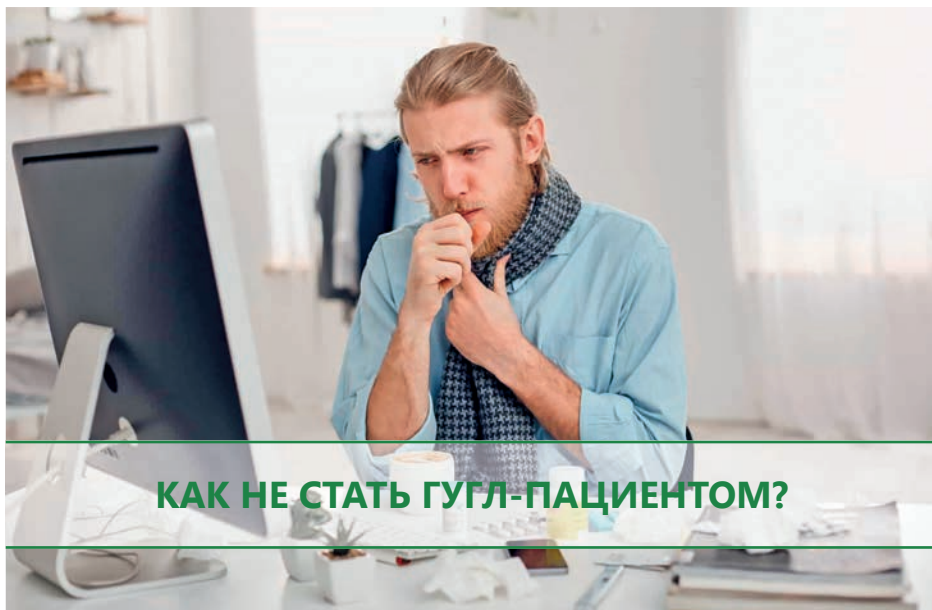
Филе щуки – 300 г.
 Филе семги – 300 г.
 Сливочное масло – 2 ст. л.
 Соль, перец.
 Рыбный бульон.



Способ приготовления:

Приготовьте безопарное дрожжевое тесто. Для этого муку просейте в миску, добавьте сухие дрожжи, затем еще раз просейте их вместе в большую миску. Добавьте соль, сахар, влейте теплое молоко, размешайте. Добавьте в тесто растопленное масло и взбитое яйцо. Очень тщательно вымешайте, закройте миску крышкой или пленкой, поставьте в теплое место на 1,5–2 часа. За это время тесто должно увеличиться в объеме в два раза. Обомните его, вымесите, затем снова закройте и оставьте в теплом месте еще на 40 минут – 1 час. Снова обомните тесто и выложите на присыпанную мукой рабочую поверхность.

Филе щуки нарежьте тонкими кусочками, посолите, поперчите, обжарьте на сливочном масле, 2 минуты. Филе семги так же нарежьте тонкими кусочками. Подошедшее тесто раскатайте и вырежьте кружочки диаметром 8–10 см, на каждый из которых положите кусочек из щуки, а сверху кусочек семги. Тесто защипните так, чтобы центр пирожков остался открытым. Дайте пирожкам расстояться 15 минут на смазанном маслом противне, затем смажьте их взбитым яйцом. Выпекайте при температуре 200°C до готовности, 25–30 минут. Подавайте к рыбному бульону, который подливают по вкусу в «расстегнутые» пирожки.



КАК НЕ СТАТЬ ГУГЛ-ПАЦИЕНТОМ?

В различных жизненных обстоятельствах мы часто обращаемся к интернету «за советом». Не опасно ли это в случае со здоровьем и постановкой диагноза? Кто такие гугл-пациенты, что такое киберхондрия и как использовать глобальную сеть себе во благо – читайте в нашем материале.

Иногда человек, находящийся в состоянии тревоги за собственное здоровье, начинает искать в интернете значение и причины появившихся симптомов. Это естественно, ведь большая часть знаний, накопленных человечеством, давно перекочевала в сеть. Можно бесконечно спорить – хорошо это или нет, но факт остается фактом – в досту-

пе у каждого из нас оказалась обширнейшая библиотека на все случаи жизни. Только руку протяни.

Положительный момент состоит в том, что в сети присутствует немало сайтов, содержащих проверенную специалистами медицинскую информацию.

– Данные ресурсы могут быть полезны человеку, которому врачи уже

поставили диагноз, констатировали проблемы или факторы риска. Пользователь найдет здесь нужную информацию о лечебном питании, вакцинации, рекомендациях по физической активности, а так же медицинских гарантиях и так далее. К полезной информации можно отнести симптомы инфаркта, инсульта и первой помощи при этих состояниях. Совсем другое дело, когда больной подменяет врачебную помощь самодиагностикой посредством интернета. Зачастую он наносит вред своему психическому и соматическому здоровью, –

рассказывает заведующий консультативно-оздоровительным отделением Центра медицинской профилактики, врач-терапевт Кирилл Камнев.

Тревожиться за свое здоровье – нормальное явление. Если это волнение не перерастает в навязчивую идею, которая мешает вам полноценно жить.

САМ СЕБЕ ДИАГНОСТ – ЧТО ТАКОЕ КИБЕРХОНДРИЯ?

Киберхондрия является разновидностью ипохондрии – психического расстройства, заключающегося в стремлении самостоятельной постановки диагноза на основе симптомов заболеваний.

Стоит оговориться заранее, что в Международной классификации болезней (документ МКБ-10) такого заболевания нет. Киберхондрию специалисты считают вариантом течения ипохондрического расстройства, также это состояние может быть одним из симптомов депрессии.

У подверженного киберхондрии человека

изучение сайтов с описанием болезней становится постоянным ритуалом. Поиск информации подстегивается страхом за свое здоровье и желанием понять, что происходит с организмом – «узнать страшную правду» или испытать облегчение. Кто больше всего подвержен риску стать «киберхондриком»? Тот, кого отличает повышенное чувство тревожности по поводу своего здоровья, а также тот, у кого по тем или иным причинам развито недоверие к врачам.

Найти инструкцию в интернете – как починить сломавшийся кран – это одно. А понять, что происходит в собственном организме, назначить правильное лечение и провести его – совсем другое. Особенно, учитывая частую недоосто-

верность информации, представленной во «всемирной библиотеке» и нехватку медицинских знаний у пользователя сети. Если продолжить аналогию с библиотекой, интернет отличается тем, что «библиотекарь» без предупреждения может поместить на одну полку медицинскую энциклопедию и фантастический роман. Поэтому очень важно думать над тем, что ты читаешь и выбирать правильные источники. Зачастую пользователь этим не озадачивается и результатом поиска становится ложный диагноз, который вызывает у человека угнетенное состояние – болеть не любит никто, а ипохондрикам, в том числе кибер-ипохондрикам свойственно подозревать у себя самые тяжелые недуги. В чем этим пользователям





активно помогают интернет и неумение отсеивать информацию.

Большинство пользователей интернета периодически ищут информацию о здоровье. При этом только немногие обращают внимание на источник и проверяют его достоверность.

В 2009 году в журнале ACM Transactions on Information Systems были опубликованы результаты исследования на эту тему. Ученые проанализировали 40 миллионов интернет страниц с упоминанием некоторых популярных симптомов. Таких, например, как головная боль. И изучили на этих страницах частоту упоминания серьезных и не серьезных причин ее возникновения.

Кроме того, исследователи сравнили поисковую выдачу по запросу этих симптомов в обычной и специализированной медицинской поисковой системе, результаты которой обычно не входят в выдачу обычных поисковиков. Выяснилось, что в специализированной системе серьезные причины головной боли, такие как опухоль головного мозга, упоминаются только на 3% страниц. Гораздо чаще упоминаются такие причины как синдром отмены кофеина в 29% и перенапряжение в 68%. А вот на страницах выдачи обычной поисковой системы упоминание несерьезных причин было меньше, а опухоль упоминалась уже на 26% страниц.

В действительности частота заболеваемости раком головного мозга в США составляет 1 случай на 10 000 населения в год, в России эта частота и того меньше – 0,3 случая.

Почему же выдача расставляет акценты подобным образом? Это происходит из-за высокого уровня внимания интернет-аудитории именно к страшным болезням, а не к банальным легко устранимым причинам. А также по причине особенностей алгоритма работы поисковой системы – наиболее читаемые страницы выдается в поиске чаще. Но человек думает: это все из-за того, что его симптомы как нельзя лучше подошли именно к опухоли, а не к переутомлению или чрезмерному потреблению кофе.

ПЕРЕСТАНЬТЕ СЕБЯ ЛЕЧИТЬ!

К ипохондрии часто относятся не серьезно. В то же время в интернете можно найти немало признаний от людей разного пола и возраста, различных профессий и миро-

воззрений о том, что это состояние способно существенно снизить качество жизни. «Я вздрагивала от любого покаявания в теле – которое обязательно произойдет, если ты постоянно прислушиваться к себе. Тряслась при мысли о посещении больницы»; «Отчаяние, поиск успокоения на форумах, решение пойти к врачу, анализы, кошмар ожидания, опровержение смертельного диагноза. И всё заново...»

Чтобы справиться с подобным состоянием, вам или вашему близкому нужно разобраться в том, как работают поисковые системы. Насколько мала доля верной информации в выдаваемых на запрос материалах. Нелишним будет, изучив

К сведению:

Проверенные сайты, которые могут помочь ответить на вопросы о профилактике заболеваний и о диагностике (симптомах) неотложных состояний – инфаркт, инсульт и др.

Сайт Минздрава России www.rosminzdrav.ru

Сайт Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) www.who.int/ru

Сайт ФГБУ «Национальный медицинский исследовательский центр профилактической медицины» Минздрава России www.gnicpm.ru

Сайт Минздрава России о здоровом образе жизни «Такздорово» www.takzdorovo.ru

Сайт Национальной ассоциации специалистов по контролю инфекций «ЯПривит» yaprivit.ru

проверенные специалистами материалы, обратить внимание – сколько различных недугов имеют схожие симптомы. Это поможет принять тот факт, что непрофессионалу поставить верный диагноз крайне сложно,

какими бы объемами информации не было подкреплено это желание. Профессионалы учатся диагностике годами. А в случае сомнений обращаются к мнению других специалистов. Так же стоит поступить человеку, подозревающему у себя заболевание – исключить реальные проблемы со здоровьем в любом случае необходимо. Поэтому, если вас что-то действительно беспокоит, обратитесь к врачу. Лучше всего начать с участкового терапевта. При необходимости он направит вас к узкому специалисту.



Илья Юрукин



Губернатор Югры Наталья Комарова в Поках стала участником церемонии открытия акции «Капсула времени», посвященной 75-летию Победы в Великой Отечественной войне. Мероприятие ознаменовало начало Года памяти и славы в Ханты-Мансийском автономном округе, объявленного президентом России Владимиром Путиным в 2020 году.

В юбилейный год Великой Победы в округе состоится более 200 всероссийских и региональных событий. В план празднования включены как традиционные акции, так и новые мероприятия. В организации и проведении торжественных мероприятий, посвященных празднованию

Дня Победы в Великой Отечественной войне 1941–1945 годов, помогут волонтеры-медики.

Около двух тысяч добровольцев будут сопровождать участников народного шествия «Бессмертный полк» более чем в 70 регионах России. При этом самые многочисленные брига-

ды будут сформированы в Москве, Московской, Смоленской, Иркутской, Нижегородской и Тамбовской областях – около ста человек в каждом.

Добровольцы будут оказывать помощь в сопровождении мероприятий «Бессмертный полк», наблюдать за самочувствием участников народных шествий и ветеранов ВОВ на трибунах, в случае необходимости организуют транспортировку до экипажей экстренных служб. Также волонтеры-медики окажут помощь в сопровождении ветеранов на Параде

Победы, организации полевой кухни.

– Уже три года волонтеры-медики Ханты-Мансийска сотрудничают со специалистами Управления физической культуры, спорта и молодежной политики. Добровольцы оказывают сопровождение мероприятий в День Победы. Желающих помочь, на самом деле очень много – помогать ветеранам и сопровождать их готовы даже школьники, но предпочтение отдается более опытным волонтерам, как правило это студенты старших или выпускных курсов медицинской академии. Их подготовкой для участия в праздновании 9 мая

занимаются сотрудники социальной защиты населения. Они рассказывают волонтерам-медикам об основах и особенностях общения с пожилыми людьми (на какие фразы обратить внимание, как реагировать на те или иные вопросы и пр.). Также добровольцы подробно знакомятся со своим функционалом, порядком действий в той или иной ситуации. Радует, что среди волонтеров, участвующих в мероприятиях, посвященных празднованию Великой Победы есть как постоянные волонтеры, так и новые, желающие стать участниками таких масштабных событий, позаботиться о ветеранах, получить но-

вый опыт и реализовать свои возможности.

– Хотелось бы отметить, что аналогичным образом волонтеры-медики Сургута и Кондинского района сотрудничают с управлениями или отделами по молодежной политике у себя на местах, – прокомментировала психолог отдела межведомственных связей и мониторинга факторов риска инфекционных заболеваний Центра медицинской профилактики Евгения Черенкова.

Помимо этого, при взаимодействии с председателем Совета ветеранов Ханты-Мансийска волонтеры-медики ведут работу по просвещению





ветеранов о том, где и при каких обстоятельствах они могут получать бесплатную медицинскую помощь.

– В Сургуте волонтеры-медики совместно с волонтерами Победы проходят подготовку к празднованию 9 мая. Дополнительно волонтеры-медики проходят обучение и инструктаж по оказанию первой помощи ветеранам, присутствующим на торжественных мероприятиях. После они будут обучать азам первой помощи волонтеров Победы, – дополнил региональный координатор Сургутского отделения ВОД «Волонтеры-медики» Максим Гаврилюк.

Также волонтеры-медики Ханты-Мансийской государственной медицинской академии круглогодично осуществляют уход за могилами медиков – выпускников медакадемии, среди которых есть участники Великой Отечественной войны.

Кстати, в прошлом году ответственная и почетная миссия была поручена губернатором Югры Натальей Комаровой студентке тогда еще 6 курса Ханты-Мансийской государственной медицинской академии Анастасии Федорчук по сопровождению ветерана труда, инвалида II степени Нэлли Ивановны Петляево (ветеран труда,

ребенок войны) в составе делегации для участия в торжественных мероприятиях в Москве в честь празднования Дня Победы.

Анастасия Федорчук – председатель Совета обучающихся, член Молодежного совета при главе г. Ханты-Мансийска, куратор направления «Помощь медицинским организациям» ВОД «Волонтеры-медики» в Ханты-Мансийске, участник международного форума «Доброволец России».

Ирина Ердякова,
фото из архива
регионального
ВОД «Волонтеры-
медики»

Главный редактор:	А.А. Молостов
Ответственный за выпуск:	Н.С. Тырикова
Над номером работали:	Илья Юрукин Ирина Ердякова Андрей Шадрин Юлия Василькова Татьяна Кабилова Марина Жож
Фото на обложке:	Александр Добровольский
Адрес редакции, телефон:	628011, г. Ханты-Мансийск, ул. Карла Маркса, д. 34, тел. +7 (3467) 31-84-66
Учредитель:	БУ «Центр медицинской профилактики», г. Ханты-Мансийск, ул. Карла Маркса, д. 34
Адрес издателя, типографии:	ИП Коновалов И.С. 108809, г. Москва, п. Толстопальцево, ул. Пионерская, дом 13
Дата выхода в свет:	14.03.2020 г.
Тираж:	1200 экземпляров
Цена:	Издание распространяется бесплатно

Познавательный-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.

