

# РЕУНОН ЗДОРОВЬЯ

№2 (34)  
2020



12+



## ЗДОРОВЫЕ НОВОСТИ

Основы правильного  
питания  
шаг за шагом  
4



## АКТУАЛЬНО

Экзамен на отлично!  
9



## ТЕХНОЛОГИИ ЗОЖ

Жизнь в стиле ЭКО  
13



## О ВАЖНОМ

Дети минера  
18



## АКТИВНАЯ ЖИЗНЬ

Кайтинг – в погоне за  
ветром  
26



## ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Пицца для ума  
32



## ЭТО ИНТЕРЕСНО

6 вопросов о беге для  
начинающих  
37



## ГОРЯЧАЯ ТЕМА

Сухой лед – что это  
такое и чем он опасен?  
43





### ОСНОВЫ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ ШАГ ЗА ШАГОМ



*Вести здоровый образ жизни – сегодня своеобразный тренд. Многие юноши и девушки все чаще отказываются от вредной пищи и пагубных привычек, выбирая спорт и здоровое питание. Что же такое сбалансированный рацион и по каким принципам он подбирается? С этими вопросами непременно столкнется каждый, кто только начинает формировать у себя здоровые привычки. Расскажем, как шаг за шагом выстроить подходящую именно вам систему питания.*

#### ПООБЩАЙТЕСЬ С ВРАЧОМ

В попытках сохранить здоровье многие, наоборот, наносят ему значительный вред. Начитавшись «полезных» советов

из Интернета, которые к тому же даны псевдо-экспертами, люди начинают воплощать их в жизнь. Такие советы максимально обобщены и не учитывают индивидуальных особенностей человека.

Точно сказать, какие правила питания стоит внедрить в свою жизнь, а что лучше не использовать, может только профессиональный врач, изучив вашу медицинскую карту и собрав анамнез. Например, людям с недобором мышечной массы придется добавить в свой рацион больше белка, а человеку с лишним весом будет рекомендовано сократить количество углеводов и жиров. Если у вас есть какие-либо хронические заболевания (и опреде-

ленная диета еще не назначена), врач подберет вам индивидуальный рацион и режим питания.

### **ПРОАНАЛИЗИРУЙТЕ СВОЕ ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ**

Зачастую мы не подмечаем, что едим в течение дня. Если завтрак, обед и ужин могут отложиться в памяти, то различные перекусы остаются, как правило, без внимания. А ведь именно эта составляющая ежедневного меню обычно является самой «вредной», то есть не сбалансированной по микро-

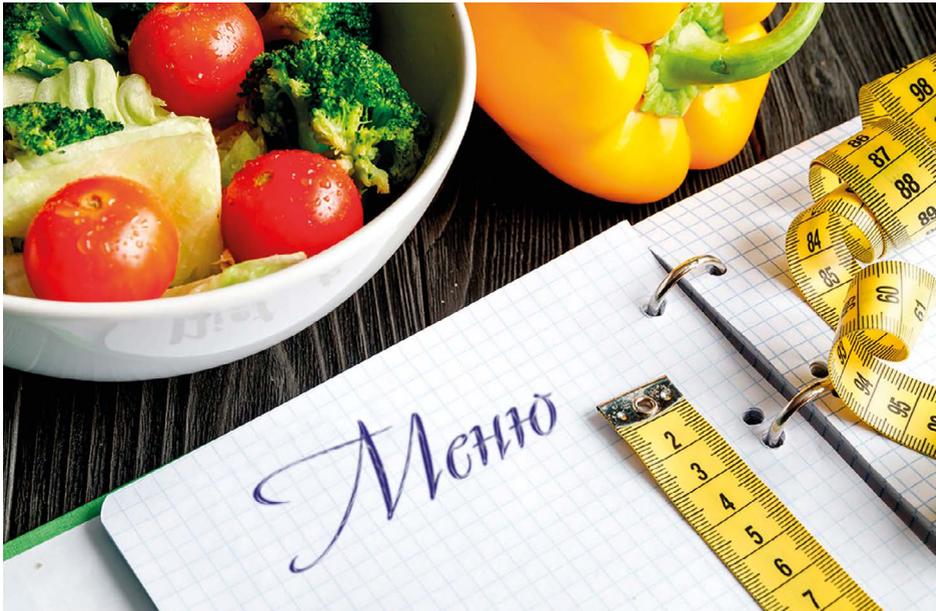
элементам, и содержит большое количество жиров и сахара.

Поэтому первую неделю рекомендуется записывать все, что вы употребляете в пищу, вплоть до самой маленькой конфетки и чашечки чая во время вечернего просмотра телевизора. Заведите себе тетрадку, в которую будете заносить все продукты (и пищу, и напитки). В конце недели проанализируйте свое меню. Наверняка, вы очень удивитесь, увидите, сколько всего вы на самом деле едите, и какой большой процент из этого составляет «вред-

ная» пища. Такой подход позволит вам научиться более осмысленно подходить к каждому приему пищи и контролировать себя во время перекусов.

### **СБАЛАНСИРУЙТЕ СВОЕ МЕНЮ**

Вы можете есть все, что угодно, в том числе позволить себе сладкую или жирную пищу. Главное, чтобы эти лакомства не выбивались из общей системы распределения белков, жиров и углеводов. Минздрав и ВОЗ предлагают следующую пропорцию: белки должны составлять 10-15 %



дневного меню, жиры – 30 %, углеводы – 55-60 % от суточной калорийности рациона.

Сбалансировать свой рацион в соответствии с рекомендациями поможет врач-диетолог, который расскажет, как правильно составлять меню с учетом необходимого количества элементов. Научиться этому можно и самостоятельно – достаточно знать состав продуктов и провести несложный подсчет белков, жиров и углеводов.

Большую часть ежедневного количества углеводов желательно съесть в первой половине дня (на завтрак и обед). Углеводы – это энергия, необходимая для выполнения нашим организмом ежедневных задач. Однако не все углеводы одинаково полезны. Медленные углеводы (например, в кашах), дают длительное чувство насыщения, так как медленно перевариваются и усваиваются, а вот быстрые (например, в тортах и пирожных), наоборот, очень легко перерабатываются. Поэтому отдавайте предпочтение правильному завтраку. Наполнившись энергией

с утра, вы сможете продуктивно провести день, не набрав при этом лишних килограммов.

Белки в зависимости от пищевого источника (растительные или животные) имеют разную степень усвоения, животные усваиваются несколько быстрее растительных. Они подходят для любого приема пищи, в том числе и «вечернего».

### ПОДРУЖИТЕСЬ С «ПРАВИЛЬНЫМИ» СЛАДОСТЯМИ

Совет может показаться неуместным, ведь все знают, что «сахар – это зло». Однако если вы сладкоежка и не готовы полностью отказаться от тортов, пирожных и прочих лакомств, то и не стоит себя заставлять это

делать. Ведь любой строжайший запрет рано или поздно приведет к срыву. Поэтому вместо того, чтобы полностью исключать сладости из своей жизни, научитесь грамотно включать их в свое меню.

Постарайтесь «переключиться» с десертов с содержанием сахара на полезные сладости. К ним относятся все фрукты, самодельные конфеты из сухофруктов и орехов, ягоды. Эти лакомства также содержат сахар, но природный, который лучше усваивается и в меньшей степени приводит к набору лишнего веса.

А вот все кондитерские лакомства, в состав которых входит сахар, относятся к разряду высокоуглеводной пищи, причем углеводы здесь быстрые. Они не вызывают чувство длитель-



ного насыщения, и уже буквально через час хочется повторить прием пищи. Поэтому, если вы все-таки позволили себе пирожное, то лучше съесть его не отдельно в качестве перекуса, а во время основного приема пищи. Так вы будете сыты и удовлетворите потребность в сладком. При этом после обеда от десертов лучше отказаться, так как углеводы не успевают расходоваться и откладываются в виде лишней жировой ткани. Если вечером сильно захотелось чего-то сладкого, то лучше отдать предпочтение фруктам или ягодам.

## ВИТАМИНЫ И МИКРОЭЛЕМЕНТЫ

Каждый из нас не раз сталкивался с рекламой биодобавок, в которой говорится о необходимости их употребления при отсутствии должного количества натуральных витаминов. Действительно, жители России подвержены и дефициту витамина D, и дефициту йода. Вот только бездумно употреблять добавки все же не стоит.

Прежде чем принимать такие препараты,



важно убедиться, что у вас имеется дефицит того или иного микроэлемента. И тут без врача не обойтись – потребуется сдать анализ крови. Причиной дефицита может быть, как недостаточное поступление веществ из пищи, так и заболевание. Например, нехватка железа (железодефицитная анемия) может свидетельствовать о недостаточном поступлении железа с пищей, но может быть признаком более серьезного заболевания. Или у вас может быть переизбыток какого-либо микроэлемента. И добавки только ухудшат ситуацию, спровоцировав развитие связанного

с этим элементом заболевания.

Поэтому не стоит самостоятельно назначать себе такое «лечение», даже если препараты безрецептурные и не относятся к лекарственным средствам. Если врач не диагностировал заболевание, то он подберет добавки, которые подойдут вам.

Правильное питание – это целая система. Нельзя просто так отказаться от сладкого или жирного и назвать новое меню «правильным питанием». Только грамотный подход с пониманием всех тонкостей позволит вам питаться так, чтобы сохранить здоровье и красоту.



## ЧТО НЕ НАДО ЕСТЬ НАТОЩАК



**Каким вы видите идеальный завтрак? Йогурт? Бутерброд? Каша? А может быть легкий салат? Однако не все знают, что некоторые продукты не рекомендуется употреблять натощак. Сейчас разберемся, что можно есть утром, а что – нежелательно.**

• **Сдобная выпечка.** Дрожжи раздражают стенки желудка, что вызывает повышенное газообразование.

• **Сладости.** Сахар увеличивает выработку инсулина, что является большой нагрузкой для поджелудочной железы. В дальнейшем это может привести к развитию диабета.

• **Кисломолочные продукты.** Находящаяся в желудке кислота «убивает» все кисломолочные бактерии, поэтому польза от

такой продукции минимальна.

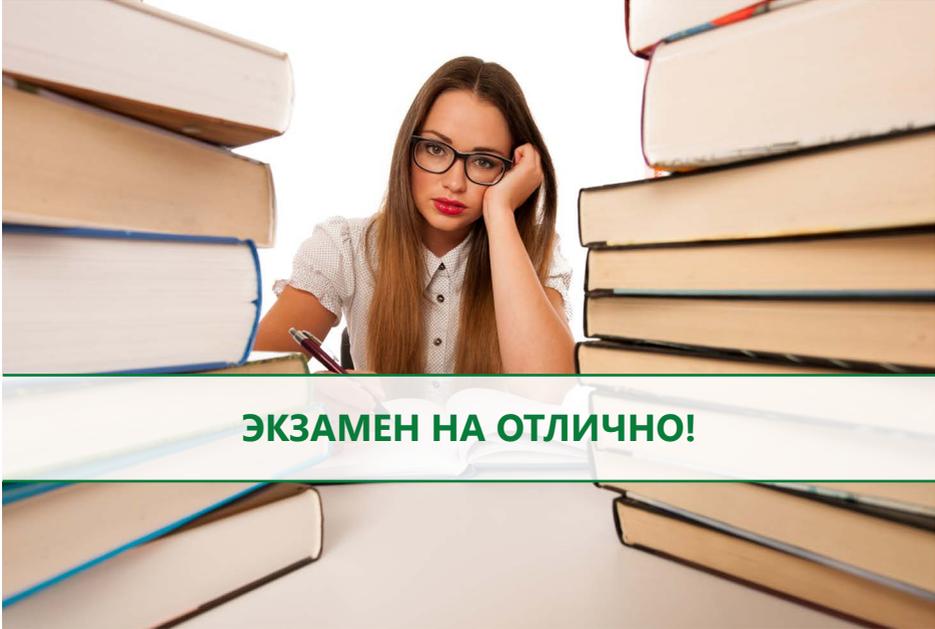
• **Томаты.** Они богаты дубильной кислотой, которая повышает кислотность желудочного сока. В результате это увеличивает вероятность возникновения язвы.

• **Газировка.** Газированные напитки негативно влияют на слизистую и ухудшают кровообращение в желудке – из-за этого пища тяжелее переваривается.

В качестве завтрака лучше подойдут раз-

личные каши. Например, овсяная каша обволакивает слизистую желудка и защищает его от воздействия соляной кислоты. Клетчатка, которая содержится в овсянке, способствует снижению уровня холестерина. Гречневая каша стимулирует работу пищеварительной системы и насыщает организм белком, железом и витаминами. Также хорошим вариантом для завтрака будут яйца. Как заявляют ученые, яйца способны сдерживать потребности организма в углеводах, притупляя чувство голода.

По материалам  
[takzdorovo.ru](http://takzdorovo.ru)



## ЭКЗАМЕН НА ОТЛИЧНО!

***В период самоизоляции и дистанционного обучения мы побеседовали с медицинским психологом Ханты-Мансийской клинической психоневрологической больницы Еленой Белозерцевой. В интервью психолог дала рекомендации, которые помогут школьникам при подготовке к экзаменам и самостоятельному изучению нового материала.***

***– Коронавирус оказал влияние на все сферы нашей жизни, и образование не является исключением. Сегодня как никогда напряжены и встревожены родители и будущие выпускники. Но сдавать выпускные экзамены 9 и 11 классам все равно предстоит. Что Вы как психолог***

***посоветуете выпускникам?***

– Вынужденная самоизоляция – отличное время для того, чтобы подготовиться к экзаменам самостоятельно! В настоящее время в Интернете широко распространены образовательные площадки, обеспечивающие доступ к материалу. Существуют интернет-

ресурсы для общения с педагогами, есть возможность посещения онлайн-консультаций и конференций. Своевременные занятия, решение организационных вопросов, умение создать подходящую обстановку, работа с эмоциями и тренировка памяти, все это поможет успешно сдать экзамены и поступить в желаемое учебное заведение.

***– С чего необходимо начинать подготовку школьникам?***

– Мотивировать себя – это то, что нужно для успеха. Выясните даты

## **СЛЕДУЮЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПОМОГУТ ПРИ ПОДГОТОВКЕ К ЭКЗАМЕНАМ:**

Определитесь с тем, подходит ли вам фоновая музыка. Как показали некоторые исследования, музыка способствует мыслительной деятельности людей, страдающих синдромом дефицита внимания (СДВ/СДВГ), тогда как тем, у кого нет такого расстройства, она мешает.

Сфокусируйтесь на целях своей работы. Выполняйте, сначала легкие предметы и только потом трудные задания. Так вы сможете уделить достаточно времени на изучение материала.

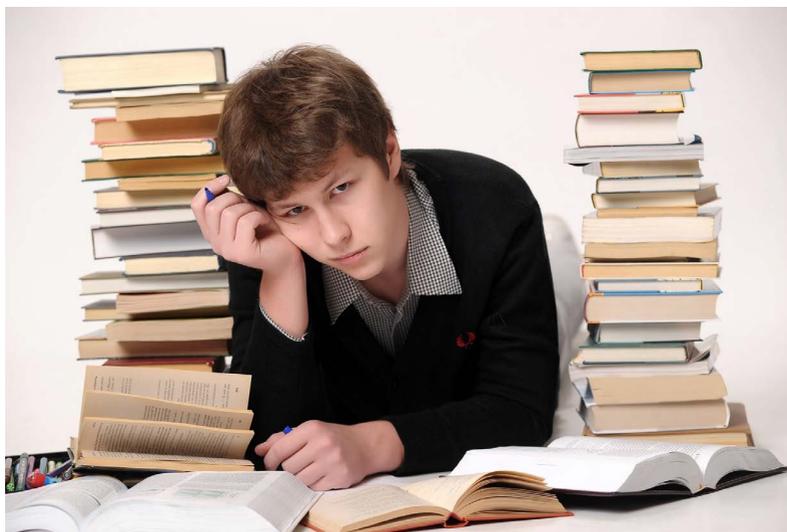
Не стоит садиться за учебники, когда вы действительно устали. Вы не сможете качественно подготовиться к экзамену, а на следующий день, скорее всего, у вас будет упадок сил и производительности.

Не бойтесь просить о помощи. Это может быть ваш друг, член семьи. Если вы просите о помощи своего преподавателя, это показывает ваше стремление усвоить материал. Преподаватель будет рад помочь вам.

Делайте перерывы. У вас должно быть время на отдых и развлечения. Обычно эффективнее всего чередовать 20-30 минут занятий с пятиминутным перерывом.

### **Думайте позитивно!**

Это касается не только ребенка, но и всей его семьи.





всех своих экзаменов. Планируйте повторить пройденный материал заблаговременно, минимум за неделю до экзамена. Нужно заранее провести несколько таких мини-подготовок.

**– Хотелось бы узнать Ваше мнение о новой форме преподавания в режиме онлайн-уроков. Эффективно ли это при подготовке к экзаменам?**

– Если ученик будет не просто присутствовать на онлайн-занятии, а работать с преподавателем в тандеме, как на обычном

уроке, то это поможет ребятам, в подготовке к экзаменам. Чем больше информации усвоите с самого начала, тем меньше вам придется учить потом.

**– Какие рекомендации можно дать школьникам в работе на занятиях?**

– Делайте подробные заметки. Записывайте важные моменты из того, что говорит ваш учитель, но не забывайте внимательно слушать, принимать участие в дискуссии или уточнять то, что вам не понятно. Сразу после

занятий просматривайте свои записи.

Каждый день выделяйте время для занятий.

Задайте учителю все волнующие вопросы о предстоящих экзаменах.

Во время занятий и самостоятельной подготовки уберите все, что может вас отвлекать. Помните, это время – только для учебы.

Включите свет! Как правило, концентрация внимания и восприятие материала, происходит в светлых, хорошо проветриваемых комнатах с низким уровнем шума.

**– Для школьника наступает то время, когда ему завтра на экзамен. Как можно минимизировать волнение, тревогу перед экзаменом?**

– В ночь перед экзаменом нужно хорошо выспаться. И это касается не только детей, но и родителей. Подросткам обычно требуется спать по 10 часов и более ежедневно.

Не употребляйте кофеин или любые другие тонизирующие вещества позднее, чем за 5-6 часов до сна. (Это правило не распространяется на медикаменты, если врач прописал вам принимать какие-либо препараты в определенное время, то

обязательно принимайте согласно рекомендациям.)

В период подготовки к экзаменам питайтесь здоровой и легкой пищей. Хорошо, если ваш рацион сбалансирован и содержит белки, витамины, омега-3 жирные кислоты и антиоксиданты.

Во время экзамена отвечайте на вопросы, ответы на которые вы знаете. Если вы не знаете ответ на какой-либо вопрос, переходите к следующему, а затем снова вернетесь к трудному вопросу в конце.

Если вы чувствуете волнение во время экзамена, сделайте простую дыхательную гимнастику, найдите болевую точку

и отвлекитесь от эмоций нажав на нее. Произнесите аффирмацию: «Я спокоен (спокойна) и расслаблен(а)». Вдох и выдох в два раза длиннее, чем вдох. Повторяйте, пока к вам не придет спокойствие. Эту технику вы можете потренировать в период подготовки к экзаменам.

И помните, вы не зря были на самоподготовке, вы знаете весь пройденный материал!

**Материал  
подготовлен  
специалистами  
Ханты-Мансийской  
клинической  
психоневрологической  
больницы**





## ЖИЗНЬ В СТИЛЕ ЭКО

***Экологичный образ жизни стал популярен в России не так давно, но в то же время число людей, поддерживающих его принципы, растет с каждым днем. Сегодня уже никого не удивит тем, что ты вегетарианец или пользуешься натуральной косметикой, тем, что ты не носишь шубы из натурального меха животных, а покупаешь одежду, которая сшита из переработанных материалов. А может не пользуешься пластиковыми пакетами, предпочитая им бумажные и не пьешь из одноразовых стаканчиков.***

В современном обществе большое внимание уделяется защите окружающей среды, некоторые из нас даже начали менять свои привычки, приняв экологич-

ный образ жизни. Такой образ жизни основан на принципах ответственности за ресурсы, за их осознанное потребление – отдельный сбор мусора, отказ от пласти-

ковых пакетов, от ненужных вещей, пользование экологичным транспортом и т.п.

Вы можете выбрасывать мусор в урну и спать спокойно, но окружающей среде от этого не станет легче. По данным Росприроднадзора, российские свалки занимают 4 миллиона гектаров. Это равно площади Нидерландов или Швейцарии. Территория, занятая мусором, увеличивается на 400 тысяч гектаров ежегодно. Если такие темпы сохранятся, то к 2050 году



свалки займут 1 % площади России.

Среднестатистический россиянин производит в год около двух кубометров мусора – примерно 400 кг. Это около 1,1 кг в день. Если верить статистике Всемирного банка, на общемировом фоне Россия выглядит не так уж и плохо: в среднем по планете этот показатель составляет 1 кг. Больше всего мусора производят жители Исландии: 4,3 кг в день. Меньше всего – граждане Лесото: всего 100 г.

Более четверти объема мусорного ведра россиянина занимают пищевые отходы, еще почти 20 % – бумага и картон, 17 % – стекло. В разных странах эти пропорции сильно различаются: в Китае и Бразилии

на помойку в основном отправляются пищевые отходы, в США – бумага, а в Великобритании – пластик.

НО! Более 70 % отходов, которые сейчас выбрасывают, можно перерабатывать. На свалку они попадают уже в смешанном виде, но если отдельно сдавать, например, стекло, пластик и бумагу, то впоследствии их можно будет использовать вторично, не позволяя разрастаться мусорным полигонам.

### ВОТ НЕСКОЛЬКО ПРОСТЫХ СПОСОБОВ ПОМОЧЬ ЭКОЛОГИИ

**Откажитесь от одноразовых предметов.**

Вместо того, чтобы каждый раз в магазине покупать новый па-

кет, можно пользоваться обычной многоразовой хозяйственной сумкой из ткани. Это действительно способно снизить производство пластика: когда в Китае запретили давать покупателям бесплатные пакеты в магазинах, потребление пластика в стране снизилось на 200 тысяч тонн в год.

Можно заменить одноразовые салфетки на многоразовые матерчатые. Для изготовления одной пачки салфеток нужно около 200 граммов дерева. То есть, ради того, чтобы вы и ваши гости пару раз вытерли руки после обеда, перерабатывают несколько веток дерева. Если пользоваться салфетками регулярно, за пару лет можно «уничтожить» целое дерево. Так что лучше сервировать



стол не бумажными салфетками, а многоразовыми – из ткани.

Используйте многоразовые бутылки для воды. Это позволит сократить потребление пластика, и положительно скажется на вашем здоровье. А кофе можно пить из многоразового стаканчика или кружки.

Используйте безопасное. Все, что хотите приобрести, оцените с точки зрения полного жизненного цикла товара. Выбирайте то, что от стадии сырья/изготовления до распада/переработки наносит минимальный вред Земле и людям. Покупайте в магазинах безопасные моющие средства (не содержащие фосфатов, хлора, А-ПАВ менее 5%), ищите здоровые продукты без Е и красителей-



консервантов, с эко маркировкой, с минимальным транспортным следом.

**Сократите потребление.**

Откажитесь от печати чека в банкомате. Почти все банкоматы предлагают отказаться от печати чека при выдаче наличных и запросах баланса. Используйте мобильный банк или выводите запрос баланса на экран монитора.

Используйте обе стороны бумаги при печати. Если развитые страны будут использовать на 10 % меньше бумаги, то выбросы углерода в атмосферу уменьшатся на 1,6 миллиона тонн. Для этого достаточно начать печатать на листах с двух сторон. Двусторонняя печать подойдет для внутренних нужд, личных писем, заметок или для детского творчества.

**Не выбрасывайте.**

Почти все вещи можно дарить/брать в специальных интернет-сообществах. Старые вещи можно сдать в магазины, где за них дают скидку на покупку новых вещей, или отдать нуждающимся. В крупных городах устанавливают контейнеры для ненужных вещей. непригодную для носки





одежду потом пускают в переработку, остальные предметы гардероба отдадут различным благотворительным организациям. На переработку можно сдать и макулатуру, тару (стекло, жест, тетра пак, пластиковые емкости с маркировками 1,2 и 4,5,6), опасные отходы (энергосберегающие лампы, бытовая техника, батарейки).

Отказывайтесь от упаковки, когда это возможно. Многие овощи и фрукты не нуждаются в отдельном целлофановом пакете. А развесные товары (орехи, сухофрукты) можно класть в контейнеры, принесенные из дома. Стикер со штрих-кодом смело

приклеивайте прямо на кожуру или коробку. В этом случае вам не придется выкидывать дома ставший ненужным за какие-то полчаса пакет, который на свалке будет разлагаться следующие сто лет.

Собирайте дома мусор отдельно. На первый взгляд это покажется трудновыполнимым делом. Но на самом деле, все очень просто. Вам понадобится всего 3-4 больших пакета или коробки, куда вы будете сортировать мусор, не под-

лежащий естественной переработке. И раз в две-три недели можно отвозить или относить это добро (если дворы не оборудованы баками для сбора раздельного мусора) в специальные пункты сбора вторичной переработки мусора.



Старую технику сдавайте на утилизацию. Выбрасывать на свалку старую бытовую технику не рекомендуется: в ней содержатся металлы, пластик и резина, которые при разложении выделяют ядовитые вещества и загрязняют почву, воду и воздух. Правильной утилизацией техники занимаются специальные организации: им и нужно отдать ненужные вам телевизоры, компьютеры, картриджи и так далее. Проще всего это сделать

через магазины бытовой техники: многие из них проводят акции, при которых, покупая новую вещь, можно сдать в утиль старую в обмен на скидку.

Чаще ходите пешком или передвигайтесь на велосипеде. Пешие прогулки не наносят вреда природе и приносят пользу вашему здоровью. Используйте для передвижения велосипед, когда это возможно. Современные велосипеды легкие и удобные,

занимают мало места. Велосипед бесшумен и постоянно поддерживает вас в спортивной форме.

Существует еще много способов сделать свой образ жизни более экологичным. Не ждите пока сосед перестанет считать естественным окуривать брошенный на тротуар, а до кого-то дойдет, что оставлять бутылки на месте отдыха – плохо. Начните с себя!

**Ирина Ердякова**





## ДЕТИ МИНЁРА

***Год памяти и славы. Его временные рамки весьма условны: у подвига поколения Победителей и благодарной памяти их потомков нет и не может быть срока давности, меры, границ.***

Самоотверженность, стойкость, неподдельная любовь к Родине фронтовиков и тружеников тыла определили исход самой страшной войны в истории человечества и спасли народы планеты от истребления, рабства, уничтожения национальной и культурной идентичности. И сама наша жизнь, жизнь наших детей, внуков, всех, кто еще

только родится на этой земле – прямая заслуга людей, подаривших миру Великую Победу. Мы публикуем истории наших земляков, которых коснулась война.

\*\*\*\*\*

В женском бараке на железорудной шахте полночь, уставшие женщины наконец уснули. В шестом отсеке две девчонки не

спали – притворялись спящими. Люба и Маша дождались, когда их со товарищи уснули, встали, в темноте оделись, взяли приспособленные под рюкзаки мешки и тихо – очень тихо – вышли из барака.

Морозный воздух освежил их, на темном зимнем небосводе ярко светили звезды, нарождался месяц, освещая дорожку, по которой девушкам придется идти около двадцати километров. Они очень быстро прошли несколько сот

метров, вышли на тракт. Дорога пролегла через небольшие увалы на отрогах Уральского Хребта, густо покрытые сосновым лесом. Корабельные сосны покачивали верхушками, как большими снежными шапками. По обе стороны дороги – непроходимый лес, где водится медведь, волк, лось. Подружки страшно боялись волков, им повезло, они перешли через деревянный мост – казалось, что прошли половину пути. Остановились, решили сделать привал. Сели на мешки, с большим удовольствием съели по куску черного хлеба, посыпанного крупной солью, по две вареные картофелины, вместо чая – чистый снег.

Шли молча, боялись нарваться на встречных людей.

Сосновый лес начал смешиваться с ельником, пихтой, лиственницей, место показалось особенно глухим.

Где-то вдаль, у горизонта появилось какое-то просветление, солнце еще не поднялось, но его первые лучи осветили верхушки деревьев.

Лес неожиданно закончился, справа от дороги появилась деревня.

Беглянки подошли и постучали в калитку первой с края избы. Залаяла собака. На ее лай вышла немолодая худощавая женщина в телогрейке и наброшенном на плечи шерстяном платке, она взмахнула рукой на собачонку и пропустила девчонок во двор. Собака продолжала лаять, женщина цыкнула на нее и совсем спокойно спросила, чьи они и как сюда попали? Кто видел вас на дороге? Девушки вошли в избу, хозяйка выслушала их рассказ и сказала: «Здесь вас, поди, могут и не пропустить. Таких, как вы, многих возвратили обратно. Нужно что-то придумать...».

Она вышла во двор, закрыла калитку на засов, а ставни в избе были закрыты изнутри. Принесла воды, нагрела ее, помогла помыться, постирать белье, накормила чами, уложила спать на печи.

Женщину звали Василиса, она проводила на фронт мужа и сына и теперь жила их письмами и надеждой на скорую Победу и встречу с родными.

Девчонки проспали день и ночь, с утра Василиса сказала: «Ох, девчата, горе с вами! Нужно уходить в сумерки – так надежней. Пойде-

те вдоль огородов, их тут шесть осталось, у крайнего – деревянный столб, от него прямехонько идти по тропке, которая ведет к болоту. Оно летом высохло, а сейчас мерзлое, вдоль берега – к пруду, по нему по вешкам рыбаков, от него к лесу – к Лысой горе. А там рядом тракт и рукой подать до железнодорожной станции». Женщина положила девчонкам краюху ржаного хлеба, несколько вареных картофелин и две луковицы. Маша и Люба заторопились – до темноты нужно успеть выйти на тракт.

Василиса проводила их за калитку, перекрестив каждую. Девушки не знали, как благодарить добрую женщину.

Серело, тропинку нашли без труда и, спустя некоторое время, оказались у Лысой горы, а вот и тракт.

Ветер шумел в кронах высоких сосен. Отталкиваясь одна от другой, ветви роняли охапки снега. Девочки шли всю дорогу молча, торопясь, опасаясь нежелательной встречи. По тракту вышли в поселок, где располагалась станция, на которую их привезли с Украины и отправили на работу в железнодорожную шахту,



где они должны были переставлять тяжелые вагонетки с одного пути на другой, постоянно выслушивая насмешки и угрозы от работающих в ней, в основном, эзков. Страх за свою жизнь, тяжелый каторжный труд, безысходность заставили их бежать.

Они обошли небольшой скверик, в центре с клумбой и большой вазой

для цветов, засыпанных снегом, вышли к платформе. Впереди на столбе горел красный фонарь, длинные ленты рельсов, изгибаясь, уходили вдаль. Чумазый старенький паровозик тендером наперед закатил в тупик серо-коричневые вагоны, платформы, цистерны. Все стучало на стыках, запищало внизу под паро-

возом – и он остановился. Из окна появилась голова машиниста. Немолодой, сухощавый, седоволосый, он разрешил девчонкам подняться в кабину. Через некоторое время состав тронулся, унося беглянок.

Девушки согрелись, почувствовали некоторую свободу, но чуть не произошла беда – на узловой станции проверка. Опытный машинист открыл крышку большого ящика и велел им лезть в него, накрыл сверху ветошью, пропитанной маслом и сажей.

Утром беглянки были далеко от Урала. На одной из станций состав остановился, девчонки двинулись в дальнейший путь на попутном транспорте.

Любови Ивановне почему-то особенно запомнилась одна ночь, когда они уговорили возницу довести их до очередной деревни на телеге. Худая лошадевшая гривой и хвостом понуро тащила повозку, на которой сидели девчонки. Возница на козлах, до бровей укутавшись в черный тулуп, не обращал внимания на пассажиров. Ночь густела, наваливалась чернотой и холодом. Звезды, мерцающие, как глаза неведомых чудовищ,

как и ненавистная луна, не согревали девочек. Они с трудом останавливали повозку и бежали, чтобы согреться. Ночь казалась бесконечной...

Пешком, на попутных машинах, телегах, девочки более полутора месяцев добирались до родного хутора Кривой, что в десяти километрах от Старобельска (Украина).

В родную деревню вошли в сумерках, чтобы никто не видел. Мать, вышедшая на крыльцо, не узнала их, худых, оборванных, в грязных лохмотьях, кишащих вшами. Она раздела дочь и тут же, полив керосином, сожгла ее одежду.

Целый месяц Люба боялась выйти из хаты – не дай Бог, кто-нибудь увидит, узнает, донесет, тогда – тюрьма. Помог родственник, который работал в сельском Совете, предложив девочкам идти на фронт – в то время набирали молодых женщин в роту минеров. Они с радостью согласились и через несколько дней уже были в части, которая готовила минеров для разминирования дорог, полей и различных строений после освобождения территории от фашистов.

Не было предела восторгу, когда на них наде-



ли новую форму, сапоги, досыта накормили! После непродолжительных, но содержательных курсов обучения Люба стала минером 208-го отдельного ордена Красной Звезды отряда разминирования II Украинского фронта. Награждена медалью «За боевые заслуги» за обезвреживание 360 мин.

Главным учителем и наставником роты ми-

неров был немолодой старшина. Благодаря его отеческой заботе и бесценным советам остались живыми и здоровыми почти все. Достаточно было единожды расслабиться на боевом задании, чтобы остаться искалеченной. Поэтому Люба перед каждым выходом на объект разминирования повторяла заученные правила. Безушестным го-

рем и уроком всем, что снаряды не терпят панибратства, стала гибель лучшего в подразделении минера. Она решила, что с минами уже «на ты», ведь самое большое количество «снятых» мин было на ее счету, и случилось непоправимое.

В августе 45-го Люба вернулась в родные места. Вскоре познакомилась с Филиппом Журило, стройным, улыбчивым бывшим связистом артиллерийской батареи 35-ой гвардейской минометной бригады Славянско-Кировоградской дивизии. Послевоенная служба во внутренних войсках привела его в хутор, где с многочисленными братьями и сестрами Любаша делила кров и заработок. Трудолюбивая, значимая (не смотря на свой маленький рост) и уважаемая работница в колхозе, она не могла не обратить на себя его внимания. День Победы – любимый праздник многих –

для этой семьи и самый важный – 9 мая 1947 года Филипп и Любовь стали мужем и женой. Доброта – главное качество каждого из двоих, объединила их судьбы до конца дней и позволила вырастить и воспитать в любви четверых детей: сына Владимира, дочерей Валентину, Татьяну, Наталью.

Татьяна окончила инженерно-строительный институт, а Наталья – машиностроительный. Татьяна многие годы занималась альпинизмом, покорив многие вершины, работала программистом в шахтоуправлении. Наташа до сих пор играет в волейбол за ветеранов Белярского района, работает программистом в отделе ОМС в Белярской центральной районной больнице.

Владимир окончил медицинское училище. После службы в Советской Армии поступил в медицинский институт, стал гинекологом, защитил кандидатскую диссертацию. Многие годы работал заведующим гинекологическим отделением районной больницы, его дочь стала врачом. Несколько лет назад Владимир ушел из жизни после тяжелой болезни.

Старшая из сестер, Валентина, пошла по стопам брата, окончила медицинское училище, работала медицинской сестрой. Вышла замуж, родила дочь, вместе с мужем построила дом. Будучи неутомимой, она активно участвовала в строительстве своего дома, замешивала бетон для фундамента, месила саман на стены, научилась изготавливать оконные блоки, сама стеклила – резала стекло, помогала крыть кровлю. Сначала материальный недостаток, а потом возникший интерес (смогу ли?) способствовали развитию многочисленных и разнообразных умений. Она и сегодня сама перестраивает теплицу, делает мелкий ремонт в доме. Владимир не раз говорил ей: «Валя, нужно учиться дальше, становиться врачом». Валентина послушала брата, поступила в медицинский институт, стала старостой курса.

Учиться было тяжело: на выходные приезжала домой, круглосуточно занималась хозяйственными делами, готовила для мужа еду на неделю. Помогли родители – взяли на это время внучку к себе на воспитание.



С отличием окончила институт, стала преподавать в медицинском училище инфекционные болезни.

Семейная жизнь не сложилась. С дочерью уехала в город Белоярский, где проработала более двадцати лет, сначала заместителем главного врача по медицинской части районной больницы, а последние восемнадцать лет – главным врачом.

Валентина Филипповна старалась влиять на все стороны работы учреждения: лечение и профилактика, бюджетирование, экономика, организация своевременного снабжения, выплата заработной платы и многое другое, чем приходилось заниматься главному врачу. Она все успевала, держала под контролем.

Усилиями Валентины Филипповны был создан работоспособный, профессиональный коллектив, который успешно реализовал национальные проекты в здравоохранении, направлял свои усилия на сохранение здоровья жителей района.

Успешно решались вопросы материально-технического обеспечения, строились новые корпуса, открывались новые



отделения, лаборатории, приобреталось современное медицинское оборудование.

Администрация района, постоянно корректируя доходы, выделяла средства на содержание больницы. Такое взаимное сотрудничество обеспечивало высокий уровень медицинской помощи, Белоярская центральная районная больница по праву считалась одним из лучших лечебно-профилактических учреждений региона.

Многолетний творческий труд, а, чтобы руководить тысячным коллективом медицинских работников, нужно быть человеком творческим, уметь находить самые оптимальные решения подчас в неординарных ситуациях, и таким главным врачом являлась Валентина Филипповна Андреева, это не осталось неза-

меченным: в 2002 году указом Президента Российской Федерации ей присвоено звание «Заслуженный врач РФ».

Валентина Филипповна вышла на заслуженный отдых, уехала из города Белоярского. Но когда приезжает сюда, приходит в больницу, встречается с коллективом, вникает в сложности современного бытия, понимает задачи, которые решает коллектив медицинских работников. Считает, что их решение под силу ее коллективу, с которым она работала без малого четверть века, желает ему успеха!

Ее мама, Любовь Ивановна, гордилась своими детьми, была по-матерински счастлива. Совсем немного не дожидаясь 65-летнего юбилея Великой Победы.

**Валерий Каданцев,**  
член Союза писателей РФ,  
заслуженный врач РФ

# ЗАЩИТА ОТ ЛЕСНОГО К

В мировой фауне насчитывается более 40 тысяч видов клещей

## СОБИРАЯСЬ В ЛЕС:

- 1 **Надевайте головной убор**
- 2 **Штаны заправляйте в носки или ботинки. Манжеты должны плотно обхватывать запястья.**
- 3 **Не срывайте ветки**
- 4 **Старайтесь не передвигаться среди низкорослого кустарника**

**ЕСЛИ ВАС УКУСИЛ КЛЕЩ,  
НЕМЕДЛЕННО ОБРАТИТЕСЬ  
ЗА ПОМОЩЬЮ К ВРАЧУ**



## ЭНЦЕФАЛИТ

Воспаление головного мозга ● ● ●

Симптомы: недомогание, повышенная температура, тошнота, жидкий стул, головная боль и лба, светобоязнь, эпилептические приступы, потеря сознания, вялость, при тяжелом течении — кома

## БОРРЕЛИОЗ

Инфекционное заболевание с поражением кожи, нервной системы, опорно-двигательного аппарата ● ● ●

Симптомы: лихорадка, кольцевидная сыпь, эритема до 20 см в месте укуса клеща, возмущение, сильное покраснение и на других частях тела

# КЛЕЩА



## ПОСЛЕ ПОСЕЩЕНИЯ ЛЕСА:

1

Проверьте верхнюю одежду

2

Осмотреть все тело

3

Расчешите волосы мелкой расческой



Пик максимальной численности клещей – май-июнь

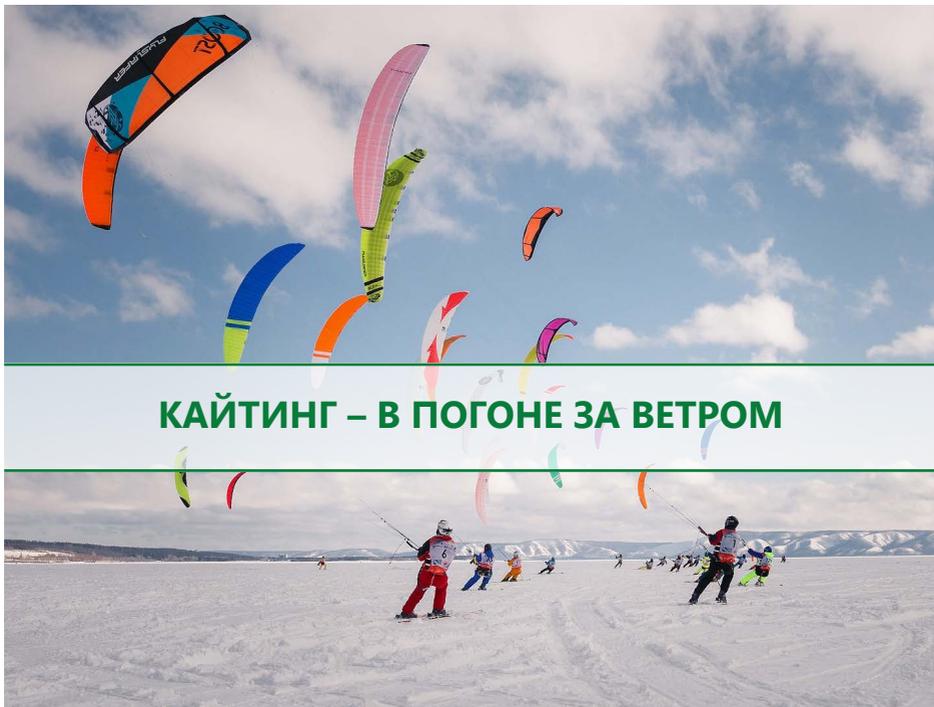


Активнее всего клещи ведут себя при температуре воздуха около  $+20^{\circ}\text{C}$  и влажности 90-95%

ие температуры,  
оль, боль в области глаз  
е припадки, нарушение  
нении – кома

ая эритема диаметром  
жно появление  
участках кожи





## КАЙТИНГ – В ПОГОНЕ ЗА ВЕТРОМ

*Этой весной югорские кайтеры преодолели марафон протяженностью в 257 километров. Экстремалы отец и сын Турбаевы и Александр Мелкозеров отправились от Сургута до Нижневартовска под парусами. Райдеры прокатились по замерзшей реке на лыжах, используя в качестве буксировщиков кайты.*

### КАЙТ – ЧТО ЭТО?

В изначальном понимании кайт – это летающий объект, способный парить над землей под действием силы ветра. То есть, воздушный змей это тоже кайт, но не та-

кой большой, хотя процесс полета и управления схож.

Используя кайт в качестве буксировщика, можно двигаться по воде, снегу или даже земле. Спортсмены передвигаются на кайтборде, лыжах или сноуборде, багги или маунтинборде.

Движение в кайтинге осуществляется за счет ветра, сила которого поднимает кайт и тянет спортсмена (райдера) за ним. Скорость и зрелищность зависит от силы ветра, выбранного оборудования, навыков и веса экстремала.

Считается, что история этого способа передвижения восходит к XIII-му веку, когда в Китае воздушный змей пробова-ли использовать в качестве простого способа транспортировки по воде и суше.

В 1800 году Джордж Покок предложил использовать паруса для движения телег по суше и кораблей по воде. Он разработал 4-х стропную систему, которая используется и по сей день.

В 1903 году авиационным инженером Сэмюэлом Коди был разработан воздушный змей, поднимающий человека в воздух. Далее, в 1970-х годах разрабатывалось все больше и больше управляемых змеев.

В 1980-х годах были предприняты попытки объединения воздушных змеев с коньками, роликовыми коньками, водными лыжами и катанием на лыжах зимой, многие из которых были успешными. Одной из таких по-

пыток был кайт, запатентованный Дитером Стразиллой. Он объединил надувной кайт с доской для серфинга, такая конструкция стала прототипом для современных кайтов.

В то же время разными умельцами разрабатывались собственные системы. Чертежи самодельных конструкций на роликах, лыжах и коньках печатались в научно-популярных и технических журналах.

В 1990 году в Арджил парке в Новой Зеландии Питером Линном был представлен кайт в сочетании с багги. Кайтбаггинг стал популярным видом спорта.

В 1994 году Билл Росселер и его сын Кори

изобрели новую систему, состоящую из водных лыж и 2-стропного кайта. Спустя некоторое время лыжи были заменены на маленькую доску, очень похожую на доску для серфинга.

В 1997 году братья Легеню разработали кайт «Wipika». Прорыв изобретения состоял в наличии надувного трубчатого баллона и несложной системы управления, прикрепляемой к кончикам крыльев.

Кайтсерфинг был принят в качестве водного вида спорта в 1998 году. В сентябре этого же года в Мауи прошли первые официальные соревнования. Кайтинг включен в программу Олимпийских игр 2024 года.





### КАЙТ – КАКИМ ОН БЫВАЕТ?

Размеры и модель кайта подбираются индивидуально в зависимости от веса райдера, региона и задач, которые ставит перед собой спортсмен.

Кайтинг включает в себя такие направления как кайтбординг, кайтсерфинг, сноукайтинг, ленд-кайтинг.

Кайтсерфинг и кайтбординг это названия направлений, суть которых заключается в катании на доске по воде с помощью кайта.

Сноукайтинг, сноукайт или зимний кайтинг – альтернатива кайтсерфингу зимой. Для сноукайтинга достаточно любой ров-

ной снежной поверхности – полей, замерзших озер и рек.

Лэндкайтинг – езда под парусом по земле. Используется доска, оборудованная независимой подвеской с четырьмя колесами. Есть еще и багги – трехколесная тележка, в которой полулежа располагается райдер, управляя ногами передним колесом. Применяются даже offroad

ролики. Идеальная локация для таких занятий – заброшенные аэродромы, поля для высадки газонной травы, высохшие озера, песчаные пляжи и пустынные дюны.

Кстати, абсолютный рекорд скорости в парусных видах спорта принадлежит кайтерам и составляет на данный момент 104,8 км/ч.

Кайтинг предполагает использование нескольких видов змеев. Каждый обладает своими характеристиками, преимуществами и недостатками.

Параfoil оснащен двухслойным крылом с отверстиями. Они забирают воздух при полете, за счет чего параfoil прекрасно держит форму и обладает замечательными аэродинамическими свойствами.

Баллонный кайт свое название получил из-за





расположенного на передней и поперечных кромках крыла воздушного баллона, который придает змею-буксировщику форму и держит его в воздухе. Баллонные кайты являются универсальными, их можно использовать не только на воде, но и на земле или снегу.

C-кайты – самые старые конструкции из используемых. Хотя за время своего существования они и претерпели множество модернизаций. Современный C-кайт оснащен четырьмя стропами, которые присоединяются к краям крыла, придавая ему форму изогнутого полумесяца.

Плоскоарочный кайт имеет особую расстройку, которая и обуславливает его плоскую форму, давшую устройству название.

Вышеперечисленные виды делятся еще и на подвиды, подходящие как для начинающих спортсменов, так и для профессиональных райдеров.

### ПО ОБИ ПОД ПАРУСОМ

Бескрайние снежные просторы, занесенные метелями поля, хвойный лес и небольшие поселки по обе стороны от маршрута. Больше десяти часов в пути, с привалами на завтрак и обед, дви-

жение со скоростью под 60 километров в час под парусами.

Впечатлениями делится участник кайт-похода, один из сильнейших кайтеров Югры, ставший в прошлом году абсолютным чемпионом России по сноукайтингу, Илья Турбаев.

– Я занимаюсь кайтингом с лета 2015 года, – рассказывает Илья. – Начал заниматься в 13 лет. Попросил кайт на день рождения у папы, который сам занимается этим увлечением с 2008 года. До этого держал в руках только воздушный змей. В кайтинге меня привлекла новизна и необычность такой активности. Первые



впечатления были потрясающими, эмоции зашкаливали! Так я загорелся этим новым увлечением. А идея марафона от Сургута до Нижневартовска возникла очень давно, но из-за различных обстоятельств никак не удавалось ее реализовать, – рассказал спортсмен.

В этом сезоне все сложилось удачно, и у сур-

гутян получилось пройти маршрут до Нижневартовска.

– Дистанция была неслучайная. Единственная проблема появилась после 80-90 километров, когда лыжи перестали ехать по свежему снегу. Но мы взяли с собой жидкий парафин, который улучшил скольжение. Впечатления от поездки остались са-

мые положительные! В следующем сезоне планируем таким же образом добраться до Ханты-Мансийска, – пояснил Илья.

Сургутские райдеры тренируются на Оби или на озере Тойхлор под Сургутом, стараясь выезжать в любую погоду, чтобы на соревнованиях быть готовыми к любым условиям. Зимой, как только выпадает достаточно снега, они тренируются на лыжах или сноуборде, а летом, когда озеро оттаивает – на досках.

– Кайтинг раскрыл для меня новый мир – мир парусного спорта, да и спорта в целом. Он подарил множество новых знакомств, я стал проводить больше времени на открытом воздухе и вижу теперь то, что обычный человек может не уви-



деть за всю свою жизнь, – продолжил Илья. – На первых порах физически немного сложно. У кайтеров мышцы больше работают на статику. Когда начинаешь учиться, из-за того, что постоянно смотришь на кайт, затекают шея и руки. Потом, когда научишься чувствовать кайт всем телом, на него смотришь лишь изредка.

Всего в округе около сотни кайтеров. Начать заниматься этим спортом может каждый, было бы желание, правильный настрой и оборудование. Под парусом катаются и девушки, и дети. Если начать учиться зимой, то

освоение первых навыков потребует около 5-6 часов, летом чуть больше. Существуют так же правила парусных гонок, они соблюдаются и в обычном катании. Их вам объяснит инструктор или более опытные единомышленники. Отлично будет, если ученик приобретет кайт и трапецию (это такой особый пояс с крюком, через который тяга от кайта передается), чтобы после обучения сразу начать кататься. Нужно сказать, что кайт – самый компактный парусный спорт, все помещается в машину и без проблем транспортируется.

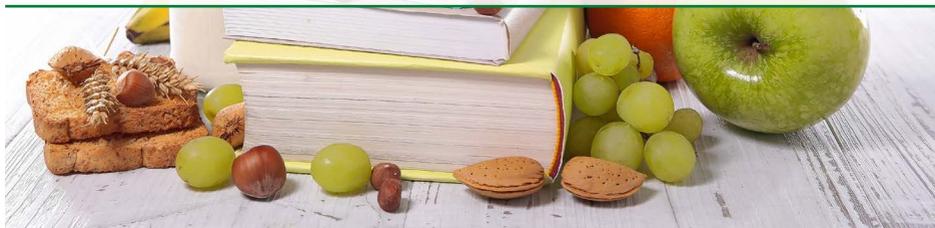
– На первых порах я пересмотрел почти все ролики, связанные с кайтом и много полезной информации взял оттуда, но все же главный опыт можно получить только на практике и в общении с другими райдерами, – сказал спортсмен. – Для начала можно обратиться за советом к опытным кайтерам, в том числе и к нам. У нас есть группа ВКонтакте «Кайтинг в Сургуте», где мы готовы рассказывать обо всем. И, может быть, даже учить!

Илья Юрукин,  
фото Ильи Турбаева





### ПИЦЦА ДЛЯ УМА



***Учебный год выдался непростым. Свои коррективы внес вирус, который быстро распространился по городам и странам. Заставил сидеть дома и прибегнуть к онлайн-обучению. Но экзамены-то никто не отменял, особенно для выпускников и студентов вузов. Вашему мозгу придется поработать в усиленном режиме. А это потребует особой подпитки. Но где же ее взять? Правильно, в продуктах, стимулирующих мозг.***

Правильные продукты – это источник элементов, которые укрепляют память, улучшают настроение и придают сил. Правильные продукты помогают лучше сосредотачиваться, позволяют

лучше спать ночью и снижают уровень беспокойности. Какие продукты нужно обязательно включить в рацион в период умственных нагрузок?

Для работы мозга, конечно же, нужна энергия.

Основным ее источником является глюкоза, которая содержится в продуктах, богатых углеводами. Но углеводы углеводам рознь. Быстрые углеводы, которых предостаточно в конфетах, выпечке, чипсах, не принесут пользы, а только вызовут усталость, сонливость и повышенный аппетит.

На помощь придут медленные углеводы, которые смогут надолго обеспечить организм энергией и повысят умственную активность. Каши из цельного зерна, зер-

новой хлеб, макароны из твердых сортов пшеницы, мюсли обязательно должны быть в вашем рационе. Раз в день что-то из этих продуктов вы должны съедать. Даже если не очень любите. Это полезно и поможет подзарядить мозг.

Поставьте тарелочку с сухофруктами и орехами на рабочий стол – так вы точно обеспечите полезный перекус. Орехи и сухофрукты хорошо питают мозг, при этом не перегружая организм лишними и бесполезными калориями. Пакетик сухофруктов или ореш-

ков можно также взять с собой на экзамен для перекуса. Это улучшит мозговую деятельность и опять-таки даст энергию.

Сухофрукты и орехи тоже в помощь. Они содержат витамины и полезные вещества. Самые полезные из сухофруктов – курага, чернослив и инжир. Курага содержит много железа, защищает иммунитет и укрепляет сердечно-сосудистую систему. Чернослив снижает холестерин в крови и нормализует работу кишечника. А инжир – хороший источник анти-

оксидантов. Сухофрукты повышают настроение.

Достаточно употреблять 100-200 грамм сушеных фруктов в день, чтобы обеспечить организм всеми нужными для него витаминами.

Выбирая орешки, стоит обратить внимание на грецкие орехи, миндаль и фундук. Фундук способствует укреплению костной системы, грецкий орех рекомендуют при анемии и сердечных заболеваниях, а источник селена и марганца – мин-



даль – улучшает состояние кожи, волос и ногтей. При этом помните, что килограммами орешки есть не стоит, они все же очень калорийны: 5-10 штук хватит для небольшого перекуса.

Также в помощь черный шоколад. Он улучшает настроение, так как повышает уровень серотонина в организме и способствует притоку крови к мозгу, а значит заставляет его работать лучше. Ученые доказали, что всего лишь 40 г черного шоколада, съедаемые ежедневно в течение двух недель, значительно снижают уровень гормона стресса – кортизола.

Для тех, кто ищет более здоровую альтернативу черному шоколаду, попробуйте ядра какао-бобов, помогаю-

щие повысить выработку серотонина в организме.

### А вы знали?

Овощи обычно содержат меньше серотонина, нежели фрукты, но томаты отличаются более высокой концентрацией этого вещества в сравнении с другими овощами. На один грамм приходится около 220 миллиграммов гормона радости.

Очень полезны для работы мозга морепродукты. Они богаты йодом, который способствует концентрации внимания. Поэтому самое время побаловать себя креветками, кальмарами, мидиями или другими любимыми морепродуктами. Но не забывайте, что в рационе



должно быть достаточно белка – мясо или рыба на обед просто обязательны.

Помните о водном балансе. Все тонизирующие напитки (кофе, крепкий чай, различные энергетики) дают лишь кратковременный эффект и сильно будоражат нервную систему. Через какое-то время после их приема вы почувствуете спад активности. А вот чистая питьевая вода даст совсем другой эффект.



Доказано, что регулярное пополнение запасов воды в организме позволяет дольше не утомляться. 1,2–2 л питьевой воды в день – оптимальное количество воды для школьника или студента в зависимости от возраста.

Не помешают и молочные продукты. стакан теплого молока с медом на ночь поможет вам спокойно уснуть и хорошо отдохнуть перед следующим напряженным днем. Молоко, творог и творожные десерты, кефиры, йогурты – все эти продукты являются уникальными источниками легко усваиваемого белка и кальция. Кроме того, кисломолочные продукты нормализуют микрофлору кишечника, а обогащенные фруктами, ягодами или цельными зер-



нами, они становятся дополнительным источником энергии для мозга.

Бутылочка питьевого йогурта – хороший вариант для завтрака или легкого перекуса во время штудирования учебников. Кроме того, питьевой йогурт удобно взять

с собой для перекуса во время сдачи экзаменов. Помните, молочные продукты активизируют мыслительную деятельность, а это в вашем случае ох как пригодится.

Удачи на экзаменах!

Марина Жож

## Овсяная каша с ягодами

### Ингредиенты

- Крупа овсяная – 150 г
- Сахар и соль – по вкусу
- Вода – 250 мл
- Молоко – 250 мл
- Ягоды

### Способ приготовления

Овсяную крупу насыпать в кастрюлю. Влить воду, посолить. Поставить на огонь и, постоянно помешивая, довести до кипения. На среднем огне варить кашу в течение 20-25 минут. Добавить молоко. Как только молоко закипит, убавить огонь до минимума, закрыть крышку и варить кашу в течение 30 минут. Добавить по вкусу сахар, ягоды.



## Батончики из сухофруктов и орехов

### Ингредиенты

Курага – 200 г  
Чернослив – 200 г  
Жареный арахис – 100 г  
Сушеная клюква – 100 г  
Грецкие орехи – 100 г  
Семена льна – 50 г  
Кунжут – 50 г



### Способ приготовления

Все сухофрукты залить теплой водой на 15-20 минут. Когда сухофрукты станут мягкими, поместить в блендер и размолоть до получения однородной массы. Отдельно измельчить орехи. Соединить обе массы, перемешать и раскатать в несколько колбасок. Каждую из них обмакнуть в семена льна и кунжут, затем поместить в холодильник на несколько часов. Когда колбаски застынут, разрезать их на порционные куски и упаковать в пергаментную бумагу.

## Салат с креветками и яйцом



### Ингредиенты

Креветки – 150 г  
Листья салата – 150 г  
Помидоры черри – 6 шт.  
Яйцо – 2 шт.  
Сок лимона – 1 ч. ложка  
Соль – 1/3 ч. ложки  
Твердый сыр – 50 г

### Способ приготовления

Нарезать листья салата на крупные части. Если вы взяли сырые креветки, отварить их в течение 5 минут в кипящей воде и очистить от головы и панциря. Помидоры порезать на четвертинки. Вареные вкрутую яйца порубить на небольшие кусочки. Добавить в салат. Посолить по вкусу, выжать сок лимона, перемешать. Сыр натереть на мелкой терке, посыпать салат. Перемешать все ингредиенты.



## 6 ВОПРОСОВ О БЕГЕ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ



***Бег – это естественная физическая нагрузка. Он является самым доступным видом спорта, источником здоровья и красоты. В парках, на стадионах, на улицах и в лесу появляется все больше любителей бега. Хотите присоединиться к ним? Этот материал для вас!***

### ЧТО ДАСТ МНЕ БЕГ?

Общий эффект влияния бега на организм выражается в улучшении функционального состояния центральной нервной системы, повышении устойчивости организма

к действию неблагоприятных факторов внешней среды, повышению иммунитета и развитию выносливости.

Частота пульса у людей, ведущих малоподвижный образ жизни в среднем на 20 % выше, чем у тех, кто активно

занимается физкультурой. Если хотите, чтобы ваше сердце оставалось сильным и выносливым, бегите!

Кроме того, пробежки – незаменимое средство психологической разрядки и нейтрализации отрицательных эмоций. Многие бегуны отмечают, что тренировка хорошо снимает стресс, улучшает сон и самочувствие, а также повышает работоспособность. Во время двадцатиминутной



пробежки в организме выделяется гормон счастья – дофамин. То есть занятия спортом улучшают настроение и уменьшают тревожность.

Исследования показывают, что регулярная пробежка повышает привлекательность человека для самого себя. Результатом остаются довольны более половины женщин и две трети мужчин.

### Интересный факт.

Человек совершал пробежки с древних времен. Бегать нужно было за добычей или от нее, если она оказывалась крупнее и сильнее. Что касается спортивных состязаний, бег был добавлен в Олим-

пиаду в 724 году до нашей эры. Лучшим спортсменом античных времен был Леонид с острова Родос. Он одержал 12 побед в 4 Олимпиадах.

### С ЧЕГО НАЧАТЬ?

Начните с себя! А точнее – со своего организма. Вы должны отдавать себе

отчет в том, в каком состоянии ваше здоровье. Бег без консультации с врачами противопоказан тем, у кого присутствуют врожденные пороки сердца, был перенесен инсульт или инфаркт миокарда, присутствуют резко выраженные нарушения сердечного ритма или выявлено повышение давления. Кроме того, хронические заболевания почек, сахарный диабет, глаукома и прогрессирующая близорукость, а также любое острое заболевание или обострение хронической болезни – повод посоветоваться с доктором.

Если же с вами все в порядке, на первых порах все-таки уделите время оценке своего функционального состояния. Если в течение нескольких часов после забега частота сердечных сокращений

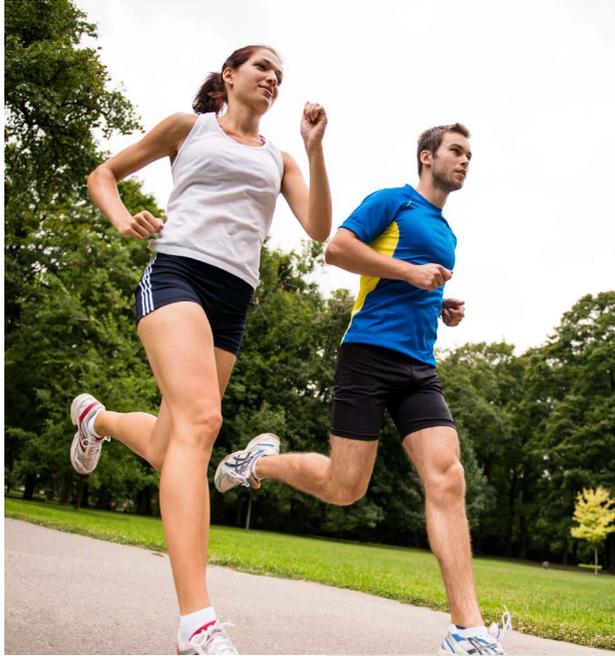


значительно выше исходной, то это говорит о том, что нагрузка была чрезмерной либо по продолжительности, либо по интенсивности и ее необходимо уменьшить. Здоровый сон, хорошее самочувствие и высокая работоспособность в течение рабочего дня, желание тренироваться говорят об адекватности тренировочных нагрузок. Плохой сон, вялость и сонливость днем, вспыльчивость, нервозность или депрессия, хандра, нежелание выходить на тренировки – это верные признаки перегрузки.

Если вы настроены серьезно, с первых дней занятий необходимо отмечать, как продолжительность бега и примерный километраж влияют на ваше самочувствие. Оценивайте частоту сердечных сокращений утром в покое, сразу после бега, а также качество сна и самочувствие. Периодически отмечайте вес тела, артериальное давление.

### В ЧЕМ БЕГАТЬ?

Этот вопрос встает перед всеми новичками. Не надевайте широкий



джермпер и не путайтесь ногами в широких штанах. Чем шире одежда, тем сильнее сопротивление воздуха. Выбирайте что-нибудь легкое и облегающее. Швы на одежде должны быть плоскими, трикотажными, так как натереть кожу при беге можно легко. Это важно: если натирает – меняйте. Иначе вместо благотворного воздействия вас ждет необходимость пропустить следующую тренировку, не говоря уже о том, что бегая, превозмогая дискомфорт, вы не получите хорошего настроения

### Интересный факт.

Более 1 миллиарда пар беговых кроссовок продается в мире каждый год.

и стрессов только добавится.

Одевайтесь исходя из погодных условий – не должно быть жарко, но и мерзнуть не к чему. В плохую погоду начинающим лучше отказаться от тренировки, чтобы не пропустить еще и последующие, заболев.

Обувь для бега – это очень важно. Не экономьте на собственных ко-

ленях и позвоночнике! Большинство травм у начинающих бегунов происходит как раз из-за плохой обуви. Хорошие беговые кроссовки стабилизируют положение стопы, защищают голеностоп, предотвращают плоскостопие, имеют хорошее сцепление и вообще – приносят радость.

### ГДЕ БЕГАТЬ?

Обочина оживленной автодороги – не лучший вариант, вашим легким нужен кислород, а не выхлопные газы. Для пробежки лучше выбрать парк, сквер или стадион. Начинайте бегать по ровной поверхности. Спуски

и подъемы отложите на потом, когда организм адаптируется к новой для него нагрузке.

Место не должно быть многолюдным. Помехи при беге могут сбить темп и появится желание завершить тренировку.

На многих спортплощадках специальное покрытие беговой дорожки обеспечат вам царский комфорт. Но однообразие видов может действовать на нервы людям определенного склада ума.

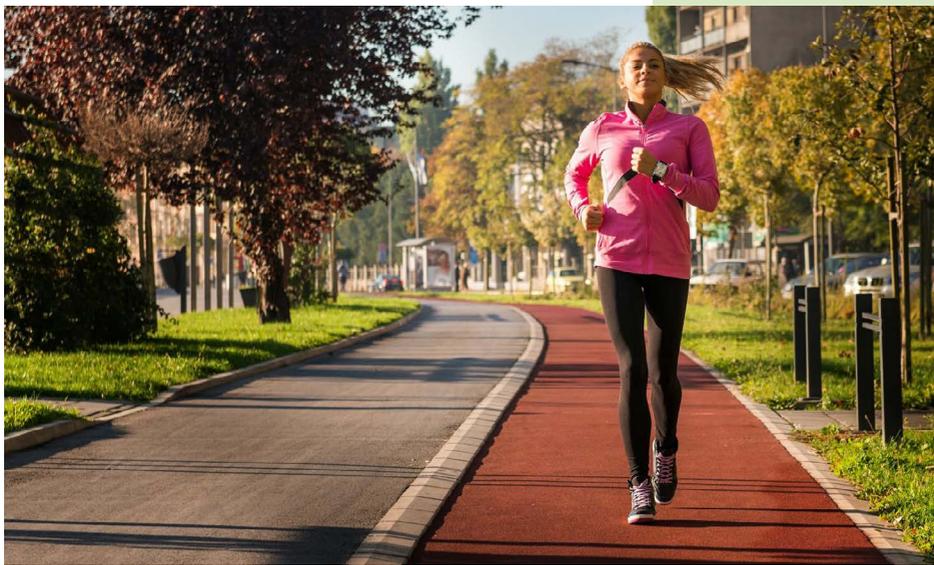
Некоторые бегуны специально приезжают на набережную и бегут вдоль реки. Хороший вид, свежий воздух и относительно прямая линия пути скрасят трениров-

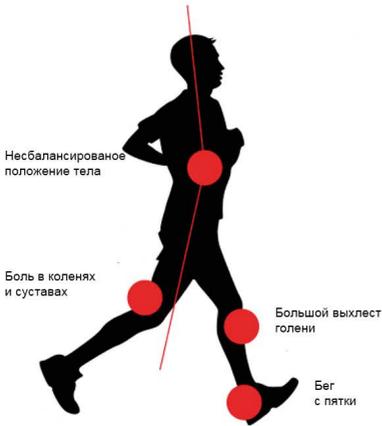
ку. Из минусов можно отметить существенно более холодный воздух, повышенную ветреность и летающих кровососущих насекомых. Бегать по пляжу труднее из-за песка, а по галечному даже опасно из-за риска травм.

Бегать по обычным улицам города – спорное решение. Многим не нравятся толпы людей, велосипедисты и светофоры, сбивающие темп и настрой.

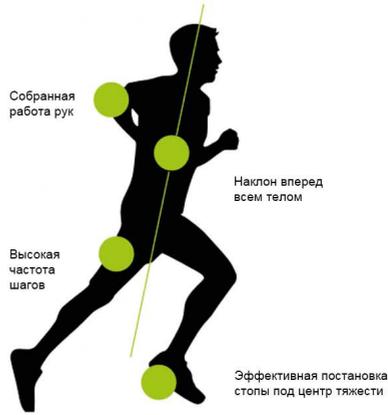
### Интересный факт.

Считается, что музыка может улучшить твои результаты. Но если ты склонен к внутренней концентрации, то музыка скорее навредит.





**ПРИВЫЧНАЯ ТЕХНИКА БЕГА**



**ЭФФЕКТИВНАЯ ТЕХНИКА БЕГА**

## КАК БЕГАТЬ?

Разминка – это важно. Нужно подготовить все группы мышц к более серьезным нагрузкам, встряхнуть их, предотвратить нежелательные травмы, растяжения мышц и вывихи суставов. Перед пробежкой обязательно нужно выполнить несколько упражнений на



гибкость. Обычно в такую разминку включаются приседания, выпады, наклоны в стороны и вперед-назад, махи и круговые движения ногами и руками.

Подберите оптимальный объем тренировочной нагрузки (ее продолжительность и километраж). Для здоровья вполне достаточно бегать 15-25 км в неделю. Например, 3-5 раз по 5 км. Наибольший оздоровительный эффект достигается, если вы бегаєте 3-4 раза в неделю по 30-40 минут. Тем, кто физически не подготовлен, придется потратить пару месяцев только на то, чтобы дойти до этого уровня. Это нормально.

Бегать надо в посильном для себя темпе. Вы

должны быть в состоянии разговаривать. Начинаете задыхаться, закололо в боку – снижайте темп или переходите на быструю ходьбу.

Бег усиливает потребность организма в кислороде. Идеальный вариант – смешанное дыхание. Вдох одновременно через рот и нос позволяет увеличить объем вдыхаемого кислорода и скорость его доставки в легкие.

### Интересный факт.

Во время бега обеспечивается синхронная работа сразу 26 костей, 112 связок, 33 суставов, 7 нервных окончаний, сухожилий, сосудов.



### А ЧТО С ПИТАНИЕМ?

Не тренируйтесь на голодный желудок. До бега надо обязательно поесть. Овсянка с фруктами, мюсли, или пара бананов за 40-60 минут до пробежки. Если времени совсем мало – за

#### Интересный факт.

Даже если ты новичок, бегающий только ради своего удовольствия, ты сжигаешь минимум 10 калорий за минуту бега. Это значит, что ты можешь «сжечь» пол плитки темного шоколада за 23 минуты.

В 1961 году фермер из Австралии Клифф Янг выиграл ультрамарафон, хотя бежал его впервые. Он пробежал 875 км за 5 дней, 15 часов и 4 минуты, опередив бегунов-профессионалов. Оказалось, он просто не знал, что можно делать перерывы на сон, а ему было не привыкать бегать без сна несколько дней, так как постоянно надо было следить за овцами и собирать их на своих пастбищах.

5-10 минут до выхода выпейте фруктовый или овощной сок.

Пейте сколько хотите, лучше всего простую чистую воду. Еда после пробежки зависит от вашей цели. Если хотите похудеть, то разрешается лишь небольшая порция какого-нибудь легкоусвояемого белка (кефир или

молоко, яйцо, творог, нежирная курица) и овощи. Тем, кто не борется с лишним весом, подойдет обычная порция сбалансированной пищи. Если вы мечтаете увеличить мышечную массу, смело загружайтесь углеводами и белками.

Илья Юрукин



## СУХОЙ ЛЕД – ЧТО ЭТО ТАКОЕ И ЧЕМ ОН ОПАСЕН?

*Не так давно на всю страну прогремела история о гибели трех человек на вечеринке в бассейне с сухим льдом. Что это за вещество, чем опасно и зачем вообще нужно было бросать его в бассейн читайте в нашем материале.*

### НЕМНОГО ИСТОРИИ

Первым создал сухой лед французский химик Чарльз Тилори в 1834 году. Название «сухой лед» изначально было в 1925 году зарегистрировано как торговая марка американской компанией «Dry Ice Corporation of America», впервые в истории на-

чавшей коммерческое производство сухого льда для продажи его как охладителя.

Как химическое вещество углекислота может пребывать в одном из трех состояний – газообразном, жидком и твердом. Сухой лед – это диоксид углерода в твердом состоянии. Он представляет собой белую ледяную массу, темпе-

ратура которой  $-78,5$  °С. При «таянии» этот лед переходит не в жидкое состояние, а в газообразное, образуя эффектные облака.

### ОТКУДА И ЗАЧЕМ ЕГО БЕРУТ?

В упрощении производство этого вещества выглядит следующим образом. Сырьем для получения сухого льда служит диоксид углерода ( $\text{CO}_2$ ), известный как «углекислый газ». Углекислота, пребывающая



в жидком агрегатном состоянии, поступает в специальную камеру, где за счет постепенного снижения давления часть вещества превращается в газ, а оставшаяся часть кристаллизуется. Полученный углекислый снег прессуют в гранулы либо блоки и отправляют потребителю. Какому? Немного найдется веществ, область применения которых настолько обширна – от шоу-бизнеса до тяжелой промышленности и от медицины до производства газированных напитков.

Низкая температура и отсутствие жидкости позволяют активно применять углекислоту в пищевой промышленности и некоторых других областях жизнедеятельности

человека. Так, к примеру, он используется для охлаждения пищевых продуктов (например, мороженого) при их транспортировке и хранении. Целям сохранения служит и свойство углекислого газа вытеснять кислород. В отсутствие кислорода останавливается процесс окисления, затормаживается размножение микроорганизмов, плесени, грибов.

Сухой лед используется в научно-исследовательских работах для получения низких температур, при испытаниях и сборке некоторых агрегатов в машиностроении. Способность при сублимации замещать кислород, в том числе за счет увеличения объема в 800 раз, задействуют

для борьбы с грызунами, нагнетания давления в резервуарах, демонтажа резервуаров с горючими веществами. Одним словом, областей применения сухого льда огромное количество.

Замороженный диоксид углерода просто незаменим в медицине. Он способен замораживать или охлаждать вещества, спасая тем самым человеческие жизни. Сухой лед применяется при транспортировке анализов и крови в лабораторию для проведения исследований. При хранении и перевозке донорской крови и трансплантатов в емкостях с сухим льдом исключается отмирание и загнивание тканей. Критически низкие температуры ис-

пользуются в криомедицине для лечения воспалений и патологических поражений. Соблюдение низкого температурного режима в фармакологии помогает в хранении и транспортировке лекарственных препаратов и средств без потерь.

Кроме того, его активно используют в качестве спецэффектов. Их любят включать в свои выступления аниматоры, организаторы научных шоу.

Опыты с сухим льдом проводятся для детей от трех лет. Например, эффектное надувание воздушного шарика. Немного льда помещают внутрь шарика и завязывают хвостик. Дальше «волшебство» происходит само собой. Диоксид углерода надувает шар. Главное – не переборщить с количеством вещества, иначе шар не выдержит и лопнет. Хотя взрыв вполне может стать частью фокуса. Так же при помощи льда «фокусники» тушат свечи, создают гигантские мыльные пузыри, творят облака чудесного дыма. При соблюдении правил обращения с сухим льдом, это безопасно и приводит в восторг как детей, так и их родителей.



### ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ

Используйте перчатки! Брать голыми руками брикет температурой ниже 70 градусов – плохая идея! Сухой лед имеет очень низкую температуру и за несколько секунд непосредственного контакта может вызвать обморожение. Не используйте мокрые или влажные перчатки – ментально промерзнут! Также рекомендуется надевать защитные очки, одежду с длинными рукавами, длинные штаны и обувь. Для обращения с кусками сухого льда используйте щипцы.

Туман, который выделяется при плавлении, для человека безвреден при одном важном усло-

вии – помещение должно хорошо проветриваться. Если же комната заполняется углекислым газом, то люди сначала начнут жаловаться на головокружение, а затем начнут задыхаться.

Это, собственно, и произошло в ходе нашей вечерники с шумевшей вечерники с погибшими. Закрытое помещение с плохой вентиляцией, большая компания людей. Трагедия стала последствием пренебрежения правилами безопасности. Несколько десятков килограммов вещества, высыпаемые в бассейн в непроветриваемом помещении, не оставили шансов участникам мероприятия. Углекислый газ, будучи тяжелее воздуха, оставался над поверхностью воды



и практически вытеснил кислород. Головы плавающих в бассейне людей оказались в слое газа. Так как углекислый газ не имеет запаха, отдыхающие дышали им, не подозревая об опасности.

Подобные случаи отравления довольно редки, но все же случаются. В 2004 году мужчина потерял сознание в машине, когда вез несколько мешков сухого льда, предназначенного для хранения пищи в случае отключения электроэнергии после урагана. Жена нашла его без сознания, но водитель очнулся, когда дверь автомобиля оказалась открытой. Продавец моро-

женого держал в задней части автомобиля четыре холодильника сухого льда. Жена взяла машину, чтобы отвезти его мать домой. Позже мужчина нашел свою жену и мать без сознания в машине. К моменту прибытия «скорой», 77-летняя женщина умерла, вероятно, от удушья парами сухого льда, а жена была в критическом состоянии.

Поэтому при хранении и перевозке больших объемов льда следует постоянно контролировать достаточную проветриваемость помещения. Не оставляйте сухой лед в автомобиле. Испарение может привести к скопле-

нию углекислого газа до концентрации, вызывающей удушье.

Нельзя допускать прямого контакта твердого  $\text{CO}_2$  с продуктами питания, поскольку чрезмерно низкая температура может привести к непредвиденным реакциям. А при случайном проглатывании сухой лед может вызвать серьезные внутренние повреждения.

Храните сухой лед в недоступном для детей месте. Только взрослым разрешается его использовать.

Не кладите сухой лед на керамическую плитку или ламинированную поверхность. Используйте деревянную разделочную доску или кусок фанеры. Не храните вещество в стеклянных или иных герметичных контейнерах. Это может привести к повреждению или взрыву контейнера из-за слишком высокого давления.

Для утилизации сухого льда достаточно оставить его в помещении с открытыми окнами и подождать полного испарения.

Будьте осторожны!

**Андрей Шадрин,  
по материалам  
открытых источников**

Главный редактор:	А.А. Молостов
Ответственный за выпуск:	И.Н. Ердякова
Над номером работали:	Илья Юрукин Ирина Ердякова Андрей Шадрин Марина Зож
Фото на обложке:	Илья Турбаев
Адрес редакции, телефон:	628011, г. Ханты-Мансийск, ул. Карла Маркса, д. 34, тел. +7 (3467) 31-84-66 БУ «Центр медицинской профилактики», г. Ханты-Мансийск, ул. Карла Маркса, д. 34
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:	10.05.2020 г.
Тираж:	1200 экземпляров
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.

