

РЕЧНО ЗДОРОВЬЯ

№3 (35)
2020



12+



ЗДОРОВЫЕ НОВОСТИ

Отклонение в сторону
гениальности
4



Функциональные
пищевые
продукты
5

Принят закон
о регулировании
электронных сигарет.
Все ли вопросы
решены?
7



АКТУАЛЬНО

Вирусные инфекции:
лучше предупредить,
чем лечить
10



ТЕХНОЛОГИИ ЗОЖ

Тренажер для дома –
какой выбрать
13



О ВАЖНОМ

Нина Филимонова:
«Отец не вернулся,
мама его очень долго
ждала...»
17

Победный май
19



АКТИВНАЯ ЖИЗНЬ

Татьяна Скалдина:
«День без бега –
прожит зря!»
24



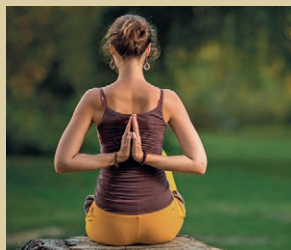
ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Каша – идеальный
здоровый завтрак
29



ЭТО ИНТЕРЕСНО

Стой прямо!
Что такое осанка
и как ее хранить
34



ГОРЯЧАЯ ТЕМА

Зависимость –
бессилие перед
жизнью
38

ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

Эффект ноцебо:
когда мысли
порождают болезнь
41

Дети в ситуации
психологической
опасности
44



ОТКЛОНЕНИЕ В СТОРОНУ ГЕНИАЛЬНОСТИ

С каждым годом левшей становится больше, 10% от общего числа homo sapiens на всей планете. Если верить статистическим данным, сегодня их рождается в два раза больше, чем 20 лет назад. С 1992 года 13 августа отмечается Международный день левшей.

В одних странах в средние века леворуких людей сжигали на кострах, в других считали, что у человека имеются божественные гены. В современном мире леворуких пытались насильно переучить и сделать ведущей правую руку. Среди специалистов в области медицины и образования существует мнение, что именно переучивание с левой руки на правую, приводят к конфликту двух полушарий мозга. Вследствие этого возникает заикание, иногда могут возникнуть сложности в обучении ребенка чтению и письму (дислексия)

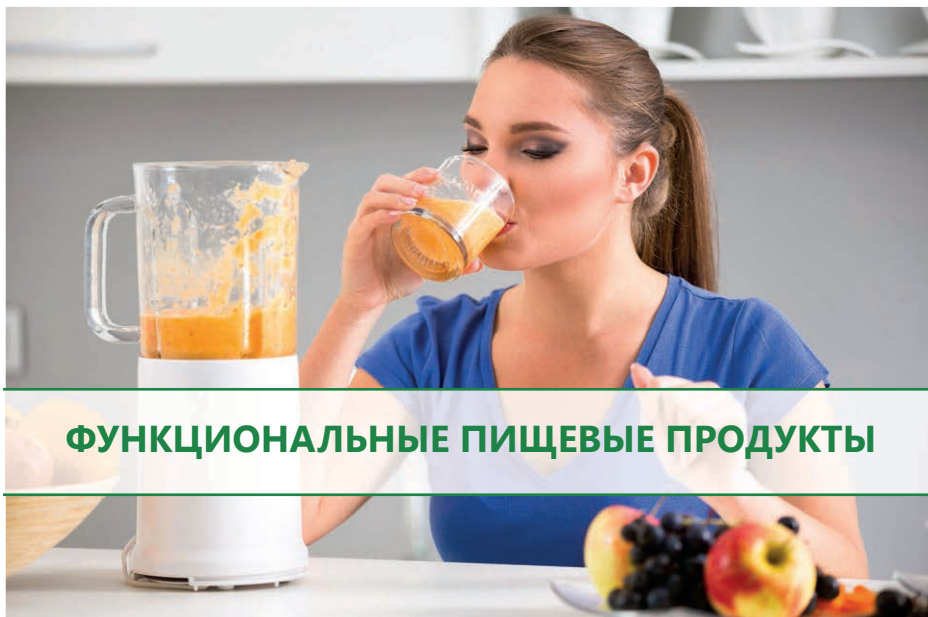
и другие проблемы. Не переживайте, ребенок научится этому, но чуть медленнее, чем другие дети. Никогда не сравнивайте ребенка с другими детьми.

Ведущая рука у ребенка определяется в возрасте 7-9 месяцев. Признаки левши: во время сна левая рука вверх, правая прижата к телу, погремушки держит в левой руке, во время еды поильник и ложку берет левой рукой, чаще голову наклоняет в левую сторону.

Наблюдая за ребенком в раннем возрасте, вы можете видеть, как ребенок уверенно держит пись-

менные принадлежности и хорошо рисует. Кроме этого обычно леворуким детям интересен спорт, музыка, архитектура, из школьных предметов интересна математика. Возможно в будущем ваш ребенок станет известной личностью как Билл Гейтс, а возможно гением как Альберт Эйнштейн или Леонардо да Винчи. Главное – с раннего возраста дайте своему ребенку любовь, понимание и возможность познавать окружающий мир в собственном ритме. Умение писать той или иной рукой – далеко не самое главное качество человека.

Пресс-служба
БУ «Ханты-Мансийская
клиническая
психоневрологическая
больница»



ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ПИЩЕВЫЕ ПРОДУКТЫ

Все современные люди хотят питаться здоровой и вкусной пищей. Времени на болезни нет ни у кого, и поэтому питание должно быть здоровым и полезным. Оно должно обеспечивать организм человека всем необходимым для нормального функционирования органов и полноценной жизнедеятельности.

Функциональными продуктами считаются те, которые помимо вкусовых свойств и витаминов, имеют дополнительные функции, например, укрепление иммунитета, сжигание жиров, за счет добавления их к другим продуктам питания. Сюда относятся энергетические батончики и напитки, каши, печенье, которые обогащены ви-

таминами. Известно, что свежевыжатый морковный сок полезен, однако, бета-каротин, содержащийся в нем не усваивается без жиров. Поэтому морковный сок лучше пить с добавлением сливок, это уже будет функциональным продуктом.

Давайте подробнее разберемся в этих продуктах. Например, к продуктам, в которых умень-

шено количество сахара, жиров и холестерина, можно отнести обезжиренный сыр, суп, с пониженным количеством соли или варенье без сахара. Эти продукты показаны для людей, сидящих на различных ограничительных диетах и способны контролировать риски ожирения, развития сердечно-сосудистых заболеваний и диабета.

Другая категория функциональных продуктов – это продукты, в которых увеличена доля натуральных компонентов. К примеру, зерновые хлопья могут служить прекрасным завтраком и,

как макаронные изделия, являются отличным источником клетчатки. Зерновой хлеб из муки грубого помола также относится к этой категории. Белую муку лучше не употреблять в пищу – в ней не сохраняются никакие полезные свойства и витамины.

Третья категория функциональных продуктов представляет собой продукты, дополнительно обогащенные витаминами и полезными веществами. К этой категории относятся различные хлебцы, содержащие витамины и полезные кислоты, а так-

же пробиотические йогурты и творожки, в которые добавлены полезные бактерии. Доказано, что такая пища улучшает микрофлору кишечника, способствуя пищеварению и улучшая обмен веществ.

Четвертой и одной из самых популярных групп функциональных продуктов является спортивное питание: различные спортивные напитки с добавлением протеина, протеиновые смеси с аминокислотами и витаминами и питательные батончики. Такие функциональные продукты способствуют

восстановлению энергии после тренировок, росту мышц и восполняют запасы питательных веществ в организме.

Также, мы хотим привести вам ТОП-6 продуктов, которые чаще всего обогащают: мука, особенно серая и грубого помола, соль (вспомните, сколько раз вы видели на прилавках соль с добавлением йода и много другого), молоко, йогурты и творожки, каши и различные энергетические батончики.

www.takzdorovo.ru



ПРИНЯТ ЗАКОН О РЕГУЛИРОВАНИИ ЭЛЕКТРОННЫХ СИГАРЕТ. ВСЕ ЛИ ВОПРОСЫ РЕШЕНЫ?



Электронные сигареты, вейпы, продукты нагревания табака в последнее время завоевывали все большую популярность, особенно среди молодежи, в силу агрессивного маркетинга и продвижения. Тем самым, поставили под удар достижения антитабачной политики в России.

22 июля 2020 года Государственной Думой Российской Федерации в третьем чтении принят Федеральный закон «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации по вопросу охраны здоровья граждан от последствий потре-

бления никотинсодержащей продукции».

Закон практически приравнивает электронную никотинсодержащую продукцию к обычным табачным изделиям, и отныне на новые виды никотинсодержащих продуктов будут распространяться большинство

действующих антитабачных мер, регулируемых Федеральным законом «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака». Большинство, но, к сожалению, не все!

Итак, впредь электронные сигареты, продукты нагревания табака, а также кальяны нельзя будет потреблять в местах, где запрещено курение табака: в организациях общественного



питания – через 90 дней, в помещениях торговых объектов – через 180 дней, во всех остальных общественных местах – со дня официального опубликования закона.

Кроме того, теперь курение табака и потребление никотинсодержащей продукции запрещено также в общих помещениях в коммунальных квартирах.

Будут введены налоговые и ценовые меры в отношении всей никотинсодержащей продукции, а также установление минимальной розничной цены на нее.

Закон предусматривает информирование населения о вреде потребления никотинсодержащей продукции и вредном воздействии веществ, выделяемых при

потреблении никотинсодержащей продукции.

Но! Нагреваемый табак отнесен к никотинсодержащей продукции, которая, согласно определению, не включает в себя табачные изделия. Абсурдно, но факт! Производители нагреваемого табака (что по названию и определению относится к табачной продукции) и раньше игнорировали норму закона. Теперь они и вовсе не обязаны будут размещать на упаковке нагреваемого табака ни предупреждений, размещаемых на сигаретах, ни номера горячей линии по отказу от табака. Наоборот, ничто не помешает производителям наносить заведомо ложную информацию, способную ввести потребителей в заблуждение, например,

относительно меньшего вреда такой продукции по сравнению с другими табачными изделиями.

Будут запрещены реклама и стимулирование продаж, а также спонсорство никотинсодержащей продукции и устройств для ее потребления: запрет вступит в силу через 180 дней после официального опубликования закона. Электронные сигареты и кальяны будут подпадать под требования к демонстрации в аудиовизуальных произведениях.

При этом не удалось запретить применение скидок с цены на устройства для потребления никотинсодержащей продукции, распространение купонов и талонов, что действующим законом запрещено в отношении табачной продукции.

Также законом предусмотрено оказание гражданам медицинской помощи, направленной на прекращение потребления никотинсодержащей продукции, лечение никотиновой зависимости и последствий потребления никотинсодержащей продукции.

Предусмотрены меры по ограничению торгов-

ли никотинсодержащей продукцией, кальянами, устройствами для потребления никотинсодержащей продукции, запрет на открытую выкладку никотинсодержащей продукции в местах розничной торговли.

При этом, запрет не распространяется на выкладку устройств для потребления никотинсодержащей продукции (электронных сигарет и систем нагревания табака). Это обеспечит производителям площадку для рекламы и продвижения табака и никотинсодержащих продуктов путем маркетинга дизайнерских, привлекательных для молодежи, устройств в местах их продажи.

Отныне будет запрещена продажа никотинсодержащей продукции несовершеннолетним и вовлечение детей в потребление никотинсодержащей продукции.

Также вводятся меры по предотвращению незаконной торговли никотинсодержащей продукцией, запрещается оптовая и розничная торговля пищевой никотинсодержащей продукцией, а также никотинсодержа-

щей продукцией, предназначенной для жевания, сосания, нюхания. Из оборота будут выведены некурительные никотинсодержащие продукты, ставшие причиной множества отравлений детей и подростков.

Однако, все еще не введен запрет на продажу жевательного и нюхательного табака.

Кроме того, предусматривается запрет на выпуск в обращение никотинсодержащей продукции, к которой не установлены обязательные требования, правила идентификации, формы, схемы и процедуры оценки соответствия.

Запрещается розничная торговля никотином или его производными,

включая соли никотина, а также никотинсодержащей жидкостью и раствором никотина (в том числе жидкостями для электронных средств доставки никотина), если концентрация никотина в никотинсодержащей жидкости или растворе превышает 20 мг/мл. Данная мера существенно ограничивает потенциал формирования и поддержания никотиновой зависимости, снижает риски вовлечения детей и молодежи в потребление никотинсодержащей продукции.

Центр профилактики и контроля потребления табака ФГБУ «НМИЦ ТПМ» Минздрава России





ВИРУСНЫЕ ИНФЕКЦИИ: ЛУЧШЕ ПРЕДУПРЕДИТЬ, ЧЕМ ЛЕЧИТЬ

Грипп, коронавирусная инфекция и другие острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ) находятся на первом месте по числу ежегодно заболевающих людей. Несмотря на постоянные усилия, направленные на борьбу с их возбудителями, победить эти инфекции пока не удастся.

Это связано с тем, что вирусы, прежде всего вирусы гриппа и коронавирусы, обладают способностью менять свою структуру и мутировавший вирус способен поражать человека вновь. Так, переболевший гриппом человек имеет хороший иммунный барьер, но, тем не менее, новый измененный вирус способен легко проникать через него, так как иммунитета против этого вида вируса организм пока не выработал.

Возбудители всех этих заболеваний высоко заразны и передаются преимущественно воздушно-капельным путем.

При чихании и кашле в воздухе вокруг больного человека распространяются микрокапли его слюны, мокроты и респираторных выделений, которые содержат вирусы. Более крупные капли оседают на окружающих предметах и поверхностях, мелкие – долго находятся в воздухе и пере-

носятся на расстояния до нескольких сот метров, при этом вирусы сохраняют способность к заражению от нескольких часов до нескольких дней.

ДЛЯ КОГО НАИБОЛЕЕ ОПАСНА ВСТРЕЧА С ВИРУСОМ?

Особо тяжело переносят инфекцию дети и пожилые люди, для этих возрастных групп очень опасны осложнения, которые могут развиваться во время заболевания. Дети болеют более тяжело в связи с тем, что их иммунная система еще не встречалась с данным вирусом, а для пожилых людей, также, как и для

людей с хроническими заболеваниями, вирус опасен по причине ослабленной иммунной системы.

К группам риска относятся: дети; люди старше 60 лет; люди с хроническими заболеваниями легких (бронхиальная астма, хроническая обструктивная болезнь легких); люди с хроническими заболеваниями сердечно-сосудистой системы (врожденные пороки сердца, ишемическая болезнь сердца, сердечная недостаточность); беременные женщины; медицинские работники; работники общественного транспорта и предприятий общественного питания.

СИМПТОМЫ ЗАБОЛЕВАНИЯ

В зависимости от конкретного вида возбудителя симптомы могут значительно различаться, как по степени выраженности, так и по вариантам сочетания. К основным симптомам относятся:

- повышение температуры;
- озноб, общее недомогание, слабость, головная боль, боли в мышцах;
- снижение аппетита, воз-

- можны тошнота и рвота;
- конъюнктивит (возможно);
- понос (возможно).

В среднем, болезнь длится около пяти дней. Если температура держится дольше, возможно, возникли осложнения.

Лечение заболевания проводится под контролем врача, который только после осмотра пациента назначает схему лечения и дает другие рекомендации. Заболевший должен соблюдать постельный режим, полноценно питаться и пить больше жидкости.

ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА И КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ

Самым эффективным способом профилактики

гриппа является ежегодная вакцинация. Состав вакцины против гриппа меняется ежегодно. Прежде всего, вакцинироваться рекомендуется тем, кто входит в группу риска. Оптимальное время для вакцинации октябрь-ноябрь. Вакцинация детей против гриппа возможна, начиная с 6-месячного возраста.

А эти меры профилактики являются универсальными:

- Часто и тщательно мойте руки. Гигиена рук – это важная мера профилактики распространения гриппа и коронавирусной инфекции. Мытье с мылом удаляет вирусы. Если нет возможности помыть руки с мылом, пользуйтесь спиртосодержащими или дезинфицирующими салфетками.



- Избегайте контактов с кашляющими людьми. Вирусы передаются от больного человека к здоровому воздушно-капельным путем (при чихании, кашле), поэтому необходимо соблюдать расстояние не менее 1 метра от больных.
- Придерживайтесь здорового образа жизни. Здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организма к инфекциям. Соблюдайте здоровый режим, включающий полноценный сон, потребление пищевых продуктов, богатых белками, витаминами и минеральными веществами, физическую активность.

- Пейте больше жидкости.
- Регулярно проветривайте и увлажняйте воздух в помещении, в котором находитесь.
- Реже бывайте в людных местах. Избегая излишних поездок и посещения многолюдных мест, можно уменьшить риск заболевания.
- Используйте маску, когда находитесь в транспорте или в людных местах.
- Надевайте маску или используйте другие подручные средства защиты, чтобы уменьшить риск заболевания. Менять маску на новую надо каждые 2-3 часа, повторно использовать маску нельзя.
- Избегайте объятий, по-

целуев и рукопожатий при встречах.

- Не трогайте лицо, глаза, нос немытыми руками. Избегайте трогать руками глаза, нос или рот. Вирус гриппа и коронавирус распространяются этими путями. При кашле, чихании следует прикрывать рот и нос одноразовыми салфетками, которые после использования нужно выбрасывать.

При первых признаках вирусной инфекции – обратитесь к врачу! Не занимайтесь самолечением!

Ирина Едрякова,
по материалам
официального сайта
Роспотребнадзора РФ

Горячая линия Управления Роспотребнадзора
по Ханты-Мансийскому автономному округу – Югре:

8-800-350-4186

(время работы с 09:00 до 20:00)

Единая горячая линия по вопросам предупреждения завоза и распространения коронавирусной инфекции на территории Ханты-Мансийского

автономного округа – Югры: **8-800-301-68-88**

Горячая линия Департамента здравоохранения
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры

8-800-100-86-03



ТРЕНАЖЕР ДЛЯ ДОМА – КАКОЙ ВЫБРАТЬ

Нужно больше двигаться – этот постулат все более популярен в последнее время. Распространение технологий повлияло на современный образ жизни и привело к тому, что некоторым из нас за рабочий день удастся пройти не более 300 метров, проведя остальные часы в сидячем положении.

Исходя из свободного времени, характера и достатка далеко не все могут позволить себе поход в тренажерный зал. В такой ситуации домашние тренировки – неплохой выход. Да и период самоизоляции наглядно показал, что порой заботиться о собственном здоровье и физической форме приходится не вы-

ходя из дома. Не купить ли в таком случае тренажер?

Что выбрать, если по приходу в магазин нас встречает «лес» непонятных блестящих штанг, рычагов, прорезиненных рукояток и неудобных сидений? Что это? Для чего? Как правильно и с какой вообще стороны к ним подходить?

ПЛЮСЫ И МИНУСЫ СОБСТВЕННОГО ТРЕНАЖЕРА

Большой плюс состоит в том, что время для тренировки и продолжительность занятия выбираете только вы. Кроме того, зачастую свой снаряд выгоднее покупки абонемента в зал.

Есть и минусы: функционал «домашней тренажерки» ограничен. Если со временем вы захотите большего – придется обратить свой взор к новым тренажерам. А значит, места в квартире



станет еще меньше, либо один из аппаратов придется продать.

К выбору тренажера следует подойти серьезно. Желательно посоветоваться со знающими людьми, понять свой уровень физической подготовленности и знать о медицинских противопоказаниях.

КАКИМИ ОНИ БЫВАЮТ?

Если минусы вас не напугали, продолжим. Тренажеры можно разделить на силовые тренажеры и кардиотренажеры. Первые предназначены для увеличения мышечной массы, улучшения рельефа мышц, увеличения максимальной силы. Вторые закаляют и повышают выносливость.

Их можно использовать для разминки перед основной тренировкой, для продолжительных занятий с целью укрепления сердечно-сосудистой системы и сжигания жира.

СИЛОВЫЕ ТРЕНАЖЕРЫ

Скамья для преса. Довольно простой и многим знакомый объект для тренировки. Конструкция тренажера предусматривает наклон лежа, который обеспечивает удобное положение туловища и бедер, имеет валики-фиксаторы под щиколотки и колени. Главное – выполнять упражнения с правильной техникой и выбирать устойчивое, качественно собранное изделие.

Скамья для жима. Предназначена для работы со штангой и гантелями под разными углами, выполнения жимов и сгибания рук сидя, упражнений на все пучки дельт, спину и даже пресс. Для этого можно регулировать угол спинки, что позволяет выполнять различные упражнения, нагружая больше мышечных групп.

Гиперэкстензия. Тренажер с непростым названием позволяет тренировать заднюю поверхность тела – спину, ягодицы и бицепсы бедра, а также мышцы живота. Это достигается упражнением, при котором вы разгибаетесь в тазобедренном суставе при фиксированных ногах. Некоторые модели, путем регулировок могут превратиться в следующий тренажер – римский стул.

Римский стул. Это силовой тренажер, при помощи которого можно выполнять ряд упражнений для проработки и развития нижней и средней частей тела с отягощением в виде собственного веса. Тренажеры этого типа имеют регулировку угла наклона спин-

ки и позволяют работать на них спортсменам любого уровня подготовки и роста. Также тренажер можно использовать для развития ягодичных мышц, подколенных сухожилий.

Турники и брусья. Бывают разные – подвесные, стационарные, трансформеры. Позволяют тренироваться без дополнительного оборудования. Укрепляют мышцы спины, груди, рук и пресса, также вытягивают позвоночник, не создают компрессионной нагрузки.

Тяги верхнего и нижнего блока. Их действие заключается в тяге груза к себе. Тяга верхнего блока осуществляется вертикально при помощи перекладины за голову, а тяга нижнего блока – рукоятками горизонтально к поясице. Эти блочные тренажеры рассчитаны на развитие мышц спины.

Тренажер «бабочка». Нужен для проработки грудных мышц. Это блочный тренажер с упором для спины. Подвижные части – это рычаги для рук,двигающиеся по одной траектории. Спортсмен плавно сводит руки вместе, преодолевая сопротивление.

Тренажер для сведения или разведения. Подобен предыдущему, но направлен на ноги. Назначение – тренировка отводящих и приводящих мышц бедра.

Многофункциональные силовые тренажеры. Такие конструкции могут вмещать в себя сразу несколько тренажеров: блочные тяги, блоки для сгибания и разгибания ног, наклонную скамью и многое другое. Они экономят место, вмещая в одну конструкцию сразу несколько тренажеров на отдельные мышечные группы.

КАРДИОТЕНАЖЕРЫ

Велотренажер. Пожалуй, именно этот вид спортивных снарядов первым приходит в голову. Он сжигает жиры, укрепляет сердце и

сосуды. Нагрузка идет в основном на нижнюю часть тела: бедра, ягодицы, икры.

Велотренажер не рекомендуется использовать при проблемах с позвоночником.

Но существуют горизонтальные велотренажеры. В них позвоночник опирается на спинку, а педали подняты вверх на уровень живота. Человек лежит на спине и крутит педали ногами перед собой. Такой подвид рекомендуется для людей с проблемами позвоночника или варикозом.

Для велосипедистов предназначен спинбайк, посадка на нем, как на шоссейном велосипеде: руль – на уровне седла, спина – горизонтально.

Современные тренажеры имеют дисплей,



на который выводится информация о скорости, уровне нагрузки, сердечном ритме, расходе калорий. В процессе занятий можно выбирать программы тренировок и виды нагрузок: заехать на виртуальную гору, преодолеть затяжной спуск и так далее.

Беговая дорожка. Беговая дорожка всем знакома. Ее можно использовать для бега и ходьбы, поддерживая фигуру и уровень физической активности. Тренировка проходит без сильных нагрузок, благотворно влияет на дыхательную и сердечно-сосудистую системы, повышает тонус мышц. Пробежка или прогулка на такой дорожке не требует особых

подготовительных действий, позволяет слушать музыку или аудиокнижки, смотреть телевизор и так далее.

Не рекомендуется людям с больными суставами и позвоночником!

Эллиптический тренажер. Альтернативное название этого снаряда – орбитрек. Он относится к тренажерам на все группы мышц, при этом оказывая минимальные нагрузки на суставы и позвоночник. Занятия на нем помогают поддерживать хорошую форму.

Это эффективный кардиотренажер, движения на котором имитируют ходьбу на лыжах. Он способствует укреплению связок и мускулатуры. При этом аппарат ми-

нимизирует нагрузку на коленные суставы. Как велотренажер и беговая дорожка, он может быть оснащен информационным дисплеем.

Гребной тренажер. Этот снаряд имитирует греблю на лодке, задействуя мускулатуру рук, пресса и ног. При этом распределение нагрузки идет равномерно. Тренажер позволяет сформировать мощный плечевой пояс и руки, попутно способствуя укреплению сердечнососудистой системы и увеличению выносливости. Следует отметить, что этот аппарат требует от человека времени на освоение методики тренировок.

Степпер. Этот компактный тренажер помогает избавляться от лишнего веса и качать мышцы ног, имитируя ходьбу по лестницам. Педали опускаются под весом тела, заставляя мышцы работать, обеспечивая постоянный подъем ног. Степпер отличается большой нагрузкой на коленные суставы, поэтому этот тренажер не рекомендован пожилым людям.



Андрей Шадрин



1945
2020



НИНА ФИЛИМОНОВА: «ОТЕЦ НЕ ВЕРНУЛСЯ, МАМА ЕГО ОЧЕНЬ ДОЛГО ЖДАЛА...»

Во времена Великой Отечественной войны и в период ее окончания, нести тяжелейшее бремя в условиях страха, голода, холода, гибели близких, бомбардировок, обстрелов и полного одиночества пришлось не только участникам боевых сражений, но и детям войны, которым с самых ранних лет пришлось прочувствовать на себе все грани ужаса военного времени. Какими они были? Чем жили? К сожалению, об этом сейчас редко кто задумывается и помнит. О судьбе и непростой жизни маленькой девочки Нины – в нашем очерке.

Родилась Нина Степановна Филимонова в поселке Малоновый, Кандинского района Тюменской области 29 мая 1939 года.

– Когда началась война, мне было всего полтора года. Сидорова Степана Васильевича – так звали моего папу – призывали на фронт, и мы со старшей сестрой и мамой

остались втроем. К сожалению, отец не вернулся. Мама его очень долго ждала, – вспоминает Нина Степановна.

Осознанный период для Нины начался, когда ей исполнилось 6 лет. В период военного времени, семья переехала в «глухую» сельскую деревню Чугас Уватского района. Она отчетливо

помнит то время, когда ее мама, Филимонова Мария Петровна, будучи учителем начальных классов, проводила активную политинформацию среди своих учеников и жителей поселка о происходящих событиях на фронте. Мама Нины считала своей святой обязанностью поддерживать рабочий дух односельчан, которые благодаря ей верили и знали, что в скором времени война закончится и советская армия непременно победит.

Маленькая Нина, как и все дети, живущие в отдаленной местности, выходили со взрослыми, основной процент которых составляли женщины, на сбор урожая.



– Помню, как ежегодно, ближе к концу осени, дети постарше вывозили снопы на лошадях, а помладше, собирали на полях оставшиеся на поле колоски. После процесса переработки злаковых на молотилке, дети и взрослые от мала до велика занимались пересыпкой зерна в несчетном количестве. Никто не оставался без работы. У всех были равные условия труда, – комментирует Нина Степановна.

Война окончена. Люди постепенно возвращались с фронта. Нина Степановна, как и все остальные дети, видели, как родители получали похоронки не вернувшихся с поля боя

солдат. Все плакали и горевали, но все также продолжали вместе со своими детьми поднимать сельское хозяйство без сна и отдыха.

Окончив 4 класса, Нина вместе с сестрой и мамой переехала в село Демьянское Тюменской области Уватского района, в котором до окончания десяти классов продолжала совмещать учебную деятельность и работу в колхозе. Иногда Нина помогала маме проверять домашние задания, держа над тетрадями зажженную лучину. Нелегкая ноша в годы войны выпала на детские плечи, далеко не детскими были жизнь и труд школьников, но они вме-

сте со страной выстояли, выдержали и, возмужав, выросли.

В 17 лет Нина приехала работать в Ханты-Мансийск на рыбо-консервный завод, где приходилось заниматься разносторонней работой. В конечном итоге Нина Степановна поступила в медицинский техникум, окончив который в 1963 году, начала свою трудовую деятельность в качестве детского фельдшера в поселке Ларьяк Нижневартовского района.

Завершающей трудовой «остановкой» для Нины Степановны в 1970 году стал город Нижневартовск, с которым они вместе росли и стояли на охране жизни и здоровья детского населения.

По сей день Нина Степановна Филимонова работает в организационно-методическом отделе Нижневартовской городской детской поликлиники. Коллектив детской поликлиники гордится, что ему предоставлена возможность работать с профессионалом своего дела, человеком широкой души.

**БУ «Нижневартовская
городская детская
поликлиника»**



ПОБЕДНЫЙ МАЙ

Война не жалела людей: ни старых, ни малых. Одна из тех, кто познал все ужасы фашистского плена – Ракетская Алина Александровна, ветеран Няганской окружной больницы, малолетняя узница фашистских концлагерей на территории Германии.

Алина Александровна родилась в 1940 году в Ленинградской области, на территории, которая впоследствии была оккупирована немецкими войсками. Отец девочки был подводником и погиб в Балтийском море. Маленькая Алина жила с матерью, бабушкой, старшими сестрой и братом.

В один из дней, когда в стране гремела война, мать Алины Александровны, взяв с собой младших детей, отправи-

лась на рынок и попала в облаву. Людей погнали к железнодорожной ветке. Никто и не заметил кроху, спрятанную под шубой на материнской груди. В результате мать и дети оказались в небольшом городе Эльзасе под Кельном.

– В фильтрационном лагере решалась наша судьба. Мы стояли в нескольких метрах от топок. Никто не мог предугадать, что случится дальше. Что со мной, маленького ребенка, было взять?

Кровь не возьмешь, пепла и того было бы мало... Нас спасло чудо. В этом лагере появилась делегация немецких бауеров (фермеры). Им требовалась рабочая сила, чтобы пасти коров, работать по хозяйству, потому что все взрослое население Германии воевало. Некому было работать. И вот они пришли с поклоном к коменданту фильтрационного лагеря с просьбой дать им рабочих. Нас отправили с ними. Мать и старший брат работали по хозяйству чуть ли не 24 часа в сутки, наша семья жила в каморке на заднем дворе.

Несмотря на то, что Алине тогда было всего



два года, она помнит своего семидесятилетнего хозяина...

У фермера семья прожила до конца войны, была освобождена американскими войсками в 1945 году. После чего их отправили в Эстонию, где также приходилось вести борьбу за выживание. Вновь мать – Мария Степановна – работала сутками, чтобы накормить детей. Когда жизнь немного утряслась, Мария Степановна уехала в Ленинград, искать бабушку Алины и старшую дочь, оставив детей в Эстонии. И каково же было счастье найти родных после стольких лет разлуки.

Бывшая узница не может сдержать слезы и горечь от воспоминаний, когда рассказывает о прошлом, показывает документы, многочисленные

почетные грамоты и правительственные награды за труд в мирное время, рассказывает с гордостью о своих детях и внуках.

Много лет спустя память о матери, сумевшей сохранить жизнь детей в годы жестоких испытаний, помогла Алине Александровне выстоять в самые нелегкие периоды жизни. Ей довелось похоронить первого, а затем и второго мужа, одной воспитывать детей.

Пожила Алина Александровна и у младшего сына в Якутии, и в Украине, а в 1997 году приехала к дочери в Нягань, где устроилась на работу в терапевтическое отделение Няганской больницы.

В настоящее время Алина Александровна Ракетская принимает активное участие в работе Няганской городской общественной организации ветеранов войны и труда. Несмотря ни на что, всегда остается веселой, общительной и жизнерадостной.

Государство не забывает про узников, хотя они и не воевали. В лекции Алины Александровны открытки от Президента РФ, губернатора Югры, главы города. Помнят и поддерживают ветерана и коллеги из Ня-



ганской окружной больницы. Ежегодно накануне праздника главный врач больницы Сергей Догадин посещает Алину Александровну и от лица коллектива и профсоюзного комитета поздравляет с праздником.

Сегодня несовершеннолетние узники фашистских лагерей приравнены к участникам Великой Отечественной войны. Германия выплатила им денежные компенсации. Но никто не вернет этим людям навсегда потерянное в годы войны дет-



ство, здоровье.

Фронтовики, труженики тыла, вдовы и узники концлагерей ежегодно планово проходят об-

следование и лечение в самых востребованных отделениях Няганской окружной больницы: терапевтическом, кардиологическом, неврологическом, хирургическом и травматологическом. Для них выделены палаты повышенной комфортности.

– Мы стараемся сделать все от нас зависящее, чтобы фронтовики самостоятельно пошли на парад Победы, возложили цветы к памятнику Воина-освободителя, мемориалу, и увидели праздничный салют не из больничной палаты, а на главной площади города, – говорит главный врач больницы Сергей Догадин.

Любовь Карасева,
БУ «Няганская окружная
больница»

**С ПРАЗДНИКОМ
ПОБЕДЫ!**

ПОБЕДА!
1945–2020



ЭКСТРЕННЫЕ ТЕЛЕФОНЫ —

ОПЕРАТИВНАЯ ПОМОЩЬ

COVID-19: КУДА И КАК ОБРАЩАТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ И КОНСУЛЬТАЦИЕЙ?



В России работают несколько круглосуточных горячих линий, позвонив на которые граждане могут получить различную информацию, связанную с коронавирусной инфекцией: общего характера, о правилах поведения, защитных мерах и действиях после обнаружения симптомов новой инфекции, по вопросам трудового законодательства и другим.

ТЕЛЕФОНЫ ГОРЯЧИХ ЛИНИЙ, ОПЕРАТОРЫ КОТОРЫХ ГОТОВЫ ОТВЕТИТЬ НА ВАШИ ВОПРОСЫ

8-800-2000-112*	Единая горячая линия Российской Федерации (все вопросы, связанные с коронавирусной инфекцией)
8-800-555-49-43*	Горячая линия Роспотребнадзора (все вопросы, связанные с коронавирусной инфекцией, в т.ч. можно сообщить о тех, кто недавно посещал зарубежные страны или сообщить о своем плохом самочувствии)
8-800-707-88-41*	Горячая линия Федеральной службы по труду и занятости (телефонные консультации по вопросам трудового законодательства, связанным с распространением коронавирусной инфекции)
8-800-550-99-03*	Горячая линия Росздравнадзора (можно обратиться по вопросам наличия и отсутствия медицинских масок и противовирусных препаратов в аптеках)
8-800-100-86-03*	Горячая линия Департамента здравоохранения ХМАО – Югры

* Звонки на указанные телефоны — бесплатные по всей России



Если у вас есть симптомы инфекционного заболевания и неожиданно сложилась экстремальная ситуация, требующая помощи специалистов, то обращаясь по телефону к диспетчеру экстренной службы, **ОБЯЗАТЕЛЬНО** сообщайте о наличии у вас заболевания. Выполнение этого простого требования поможет сохранить здоровье специалистам экстренных служб, которые придут к вам на помощь.

Напоминаем телефоны вызова экстренных служб:

101 СПАСАТЕЛИ
И ПОЖАРНЫЕ

102 ПОЛИЦИЯ

103 СКОРАЯ
ПОМОЩЬ

104 АВАРИЙНАЯ
ГАЗОВАЯ СЛУЖБА



ПРАВИЛА КИБЕРБЕЗОПАСНОСТИ

СПОСОБЫ ВОЗДЕЙСТВИЯ МОШЕННИКОВ НА ЛЮДЕЙ В ПЕРИОД КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ



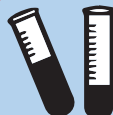
SPAM!



Письма от ВОЗ со ссылками,
ведущими на зараженные
или поддельные страницы



Сбор пожертвований
на борьбу
с коронавирусом



Предложения
о продаже тестов
на коронавирус

КАК НЕ СТАТЬ ЖЕРТВОЙ МОШЕННИКОВ:

Настороженно относитесь к любому письму или сообщению, в котором затронута тема коронавируса

Не переходите по ссылкам из подозрительных писем

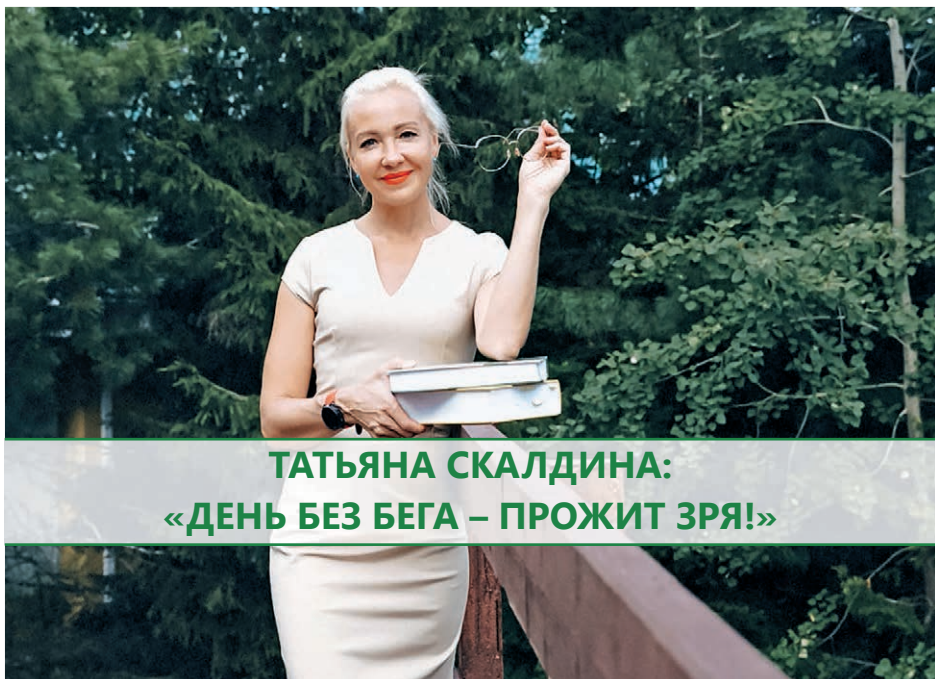
Проверьте, куда ведет ссылка. Для этого наведите на нее курсор мыши и, если перед вами URL (адрес) из сервиса коротких ссылок (is.gd, ls.gd, bit.ly и т.д.), то удалите письмо

Реальные сервисы не рассылают писем с просьбами сообщить свои учетные данные, пароль и прочее

Если вы получили SMS, в котором содержится просьба обновить платежные или прочие реквизиты — удалите его

В случае сомнений позвоните в свой банк на официальный телефон





**ТАТЬЯНА СКАЛДИНА:
«ДЕНЬ БЕЗ БЕГА – ПРОЖИТ ЗРЯ!»**

Каждое утро эта хрупкая на вид девушка надевает кроссовки и бежит. Бежит на встречу новому дню, полному интересных событий. А какой еще, если не интересный, может быть день у врача-физиотерапевта, председателя Ханты-Мансийской территориальной организации Профсоюза работников здравоохранения, нутрициолога, основателя онлайн-школы правильного питания, марафонца, мамы двоих детей?

**ПЕРВЫЙ СПОРТ –
БИАТЛОН**

«Я родилась и выросла в Ханты-Мансийске, поэтому зимние виды спорта – это именно то, чем занимались все дети. Вариантов было немно-

го – биатлон либо лыжи. Я выбрала биатлон за компанию со своей одноклассницей», – рассказывает Татьяна.

Заниматься наша героиня биатлоном продолжила до конца

средней школы, на чем и закончились ее отношения со спортом в тот период, но в будущем биатлон еще займет свое место в спортивной жизни Татьяны.

**ПРОФЕССИОНАЛЬ-
НЫЙ ВЫБОР –
«МЕНЯ ВДОХНОВИЛ
СЕРИАЛ»**

«В 90-е годы был очень популярен сериал «Скорая помощь» и его главный герой – Доктор Даг Росс (Джордж Клуни, прим. автора), который виртуозно оказывал всем медицинскую помощь,

всех спасал... именно он стал тем героем, ради которого я пошла поступать в медицинский», – рассказывает Татьяна, нынешний врач-физиотерапевт, заведующая физиотерапевтическим кабинетом КУ «Клинический лечебно-физкультурный диспансер».

По словам Татьяны, выбор оказался верным и о нем она нисколько не жалеет. Более того, когда все медицинские работники отмечают свой профессиональный праздник в День медицинского работника, то для Татьяны «профессиональным» стал и день рождения Джорджа Клуни – 6 мая.

Работа врачом безусловно повлияла на формирование будущих взглядов на спорт, актив-

ный и здоровый образ жизни. «Глядя на людей, видя и понимая, что они могут сделать с собой, как в хорошем, так и плохом смысле, я поняла – наше здоровье в большей степени зависит от нас, от нашего образа жизни, а не от врачей», – делится своими мыслями Татьяна.

БЕГ СТАЛ ПРИВЫЧКОЙ

Наша героиня ежедневно, рутинно, как говорит она сама, бежит около 6 лет. «Сначала это был способ побыть наедине с собой, погрузиться в свои мысли, а затем это стало системой, без которой уже было никак. Бег в какой-то момент оказался не просто видом физической активности, а действительно стал образом жизни», – откровенничает Татьяна. – Когда в один прекрасный момент ты просыпаешься и понимаешь, что вместо пяти пар туфель у тебя пять пар беговых кроссовок и ты кайфуешь от этого; когда ты понимаешь, что поменялось твое окружение; когда ты подстраиваешь свой отпуск под различные беговые старты, забеги и марафоны – все это показывает тебе, что



твоя жизнь изменилась».

Каждое утро Татьяны посвящено пробежке. В среднем дистанция составляет около 15 км. «Все происходит само собой, заставлять себя не приходится. Если и бывают дни, когда желания бежать особо нет, все равно на автомате идешь, и потом уже не помнишь о том, что не хотел – ощущения, которые испытываешь после, заставляют забыть. Это стало привычкой, как почистить зубы. Я открываю глаза и «падаю» в кроссовки», – смеется Татьяна.

Свой первый марафон Татьяна пробежала случайно, это не было це-



лю. «У меня были просто ежедневные пробежки, и однажды подруга предложила мне пробежать марафон. Я согласилась. Для меня тот марафон оказался приятной экскурсией по Москве, я бежала легко и с улыбкой», – рассказывает наша героиня.

Преодолевать марафоны в последнее время стало популярным занятием среди неподготовленных профессионально любителей бега. Напомним, что марафон – это дистанция расстояние 42.2 км. Татьяна, как врач, советует основательно готовиться к таким длинным забегам. Уделять время не только

тренировкам, но и питанию, режиму сна, своему здоровью, профилактике травм.

«Чтобы бежать марафон обязательно нужно готовиться системно, с тренером. Нужно посетить спортивного врача, пройти определенный перечень обследований».

«ЕСЛИ НЕ СМОГУ БЕЖАТЬ – БУДУ ПЛЫТЬ»

В спортивной жизни Татьяны присутствует не только бег, но еще и плавание. В жизни девушки было несколько заплывов на открытой воде. «В 2019 году я переплыла Волгу, расстояние 5 км. Это были соревнования для плов-

цов-любителей. А все началось с того, что в нашем городе открылась школа «I love supersport» и они набирали первую команду, куда я попала. Спустя месяц тренировок, еще не научившись толком плавать, я зарегистрировалась на соревнования. Это был челлендж с самим собой, побороть себя и сделать это – переплыть Волгу», – делится воспоминаниями Татьяна. – Для меня это было страшно – открытая вода таит в себе много неизвестного. Но тем слаще послевкусие, когда ты преодолел этот путь, победил свои страхи и стал сильнее».

Отдельные слова благодарности наша героиня хотела бы выразить своему тренеру – Антону Владимировичу Пилипас, основателю Школы правильного спорта в Ханты-Мансийске. В недавнем прошлом Антон Владимирович был членом сборной России по плаванию на открытой воде. «Именно он был со мной с самого начала и до конца, мы вместе переплыли Волгу. Я очень много раз пыталась сойти с этого «мокрого» пути, думала, что не смогу и именно в такие моменты нужен наставник, человек,





который верит в тебя», – с благодарностью говорит Татьяна.

В отличие от бега, плавание – уникальный вид спорта, который доступен каждому. У плавания практически нет противопоказаний. «Выбор пал на него не случайно, если вдруг у меня отвалятся ноги, я буду плавать», – шутит Татьяна.

ХОББИ И РАБОТА – ОДНО ЦЕЛОЕ

Татьяна не остановилась на оздоровлении себя и своих пациентов, а решила помочь еще большему количеству людей. И делает она это с помощью онлайн-школы правильного питания. «Мне нравится работать с заинтересованными людьми. Очень здорово смотреть, как люди добиваются хороших ре-

зультатов, помогать им в этом, быть рядом. Положительный отклик и результаты дают кучу энергии для работы дальше, для помощи людям».

Частая проблема лю-

дей, которые обращаются к Татьяне – неверная оценка своего рациона. «Когда мы начинаем изначально разбирать, что едят люди, то практически все очень удивляется, потому как думают, что случайно залетевшая конфетка или горсть орехов, не считается. А когда мы четко разбираем рацион, то сразу его корректируем и делаем оптимальным для каждого индивидуально».

Самое важное в сбалансированном и рациональном питании – это получение всех необхо-



димых нутриентов, макро- и микроэлементов, витаминов. Когда мы получаем их в достаточном количестве, нас не тянет на сладкое и всякие вредности, организм приходит в баланс и нам проще сбрасывать вес», – делится опытом специалист.

В работе над собой важно осознать, понять и принять, то что есть определенный перечень продуктов, которые не несут для организма никакой пользы, абсолютно никакой. «Почему я не ем рафинированный сахар ни в каком виде уже лет 20. И слюнки не выделяются при виде любых продуктов с ним в составе?

Потому что я понимаю и принимаю, что сахар ворует мое здоровье, молодость, красоту, качество кожи и тела. Меня не нужно в этом убеждать и уговаривать. Правила этой игры я признала, и при любых обстоятельствах я не останусь в выигрыше, если полностью не исключу из своего рациона сахар. У меня нет ни «чуть-чуть», ни «иногда», ни «да никто не увидит».

Нам стало интересно, а какое полезное и правильное блюдо любит сама Татьяна и это оказалась овсяная каша с сезонными фруктами и ягодами. Правда – просто,

вкусно и, самое главное, полезно.

А ЧТО ЖЕ ДАЛЬШЕ?

Ситуация в мире, связанная с новой коронавирусной инфекцией, внесла корректировки в планы и жизни всех людей. Также не обошла стороной спортивные планы нашей героини, но Татьяна не унывает: «В мире столько всего интересного! По возможности хотелось бы освоить то, что еще не освоено, покорить то, что еще не покорено. Хочется двигаться дальше».

Варвара Скидан,
фото из архива
Татьяны Скалдиной





КАША – ИДЕАЛЬНЫЙ ЗДОРОВЫЙ ЗАВТРАК



Значение каши для полезного и здорового питания трудно переоценить. Диетологи считают, что каши – это самое лучшее блюдо, содержащее все микроэлементы, витамины и питательные вещества, которые необходимы для полноценного развития человека. Каша – оптимальный источник энергии, прекрасно усваивается, способствует быстрому насыщению. Поэтому всем, кому хочется оставаться здоровым, энергичным и красивым, необходимо включать каши в свое меню. И особенно это касается детей.

Разнообразие круп позволяет выбрать и приготовить кашу каждому на свой вкус. Все крупы хороши по-своему, но не все одинаково полезны. Самыми полезными кашами считаются цельнозерновые. Хлопья, особенно мелкие и не требующие

варки – не лучший выбор для завтрака.

Среди круп стоит отметить гречку (королеву всех каш), овсянку, киноа («золотое зерно»), перловку, пшеничную, булгур, ячневую, коричневый рис, кукурузную, пшено, полбу. В манке содержание питательных веществ меньше,

и она содержит большое количество крахмала.

Традиционно принято кушать каши на завтрак, но так же хороши они и на обед (в качестве гарнира) или ужин. Молочные каши не подходят для детей с аллергией на коровье молоко. В этом случае крупы лучше использовать в качестве гарниров. Можно готовить из сваренной каши запеканки, биточки, а также добавлять крупы в первые блюда. Идеальная каша приготовлена с обезжиренным молоком или на воде, в ней нет сахара и лишнего жира, добавлены свежие ягоды, фрукты или сухофрукты, орешки.

КАК СДЕЛАТЬ ВКУСНЕЕ КАШУ БЕЗ САХАРА?

Вместо лишнего сахара в кашу можно добавить любые нарезанные фрукты, ягоды и немного меда (только не добавляйте его в очень горячее молоко или кашу – полезные вещества разрушатся).

А зимой можно добавлять джем без сахара, замороженные ягоды, орехи и сухофрукты, не забывая о том, что орехи достаточно жирные, а сухофрукты – калорийные. Пары столовых ложек этих добавок на порцию будет вполне достаточно.

Каша – лучший завтрак, который без лишних затрат можно приготовить из самых обыкновенных круп без сахара и лишнего жира, добавив свежие фрукты, йогурт и орехи.



Опрос подростков выявил, что кашу дети любят и употребляют регулярно около 80% опрошенных. Чаще всего едят гречневую кашу, рисовую, пшеничную, геркулес. Большая часть

респондентов (87%) предпочитает молочные каши, подсахаренные, с маслом, но и в качестве гарнира тоже едят. Некоторые добавляют в каши ягоды или сухофрукты.

Ешьте каши с удовольствием, помните, что питание детей должно быть полноценным, разнообразным, соответствовать возрасту и нагрузкам. Будьте здоровы!

Светлана Авдеева



РАЗНЫЕ КРУПЫ – РАЗНАЯ ПОЛЬЗА

Овсянка – диетическая крупа, делается из плющеного овса. Она богата клетчаткой и ценным белком. Кашу из овсяной крупы считают одним из самых сытных и калорийных завтраков. Овсяные хлопья также полезны, но быстрее готовятся и проще усваиваются. Покупайте не обработанные хлопья без пометок типа «1 минута!» или «моментальное приготовление» – «быстрая» овсянка лишена большинства полезных свойств.

Манная крупа или манка – мелко дробленая (или крупно помолотая) пшеница. Из нее получается нежная пышная каша, которая хорошо усваивается.

Гречневая крупа богата белком и калорийнее других круп – более 300 ккал на 100 г. Но при этом гречневая крупа очень богата магнием, калием и железом. Бывает гречневая крупа из цельного зерна и дробленка – продел, зерно с нарушенной структурой.

Перловая крупа – это ячменное зерно, освобожденное от оболочки. Перловка богата витаминами группы В, белком и минералами, особенно селеном, известным антиоксидантом, укрепляющим сосуды.

Родственница перловки – **ячневая крупа** – дробленое, но не полностью очищенное от оболочек ячменное зерно. Благодаря высокому содержанию клетчатки эта крупа стимулирует пищеварение и даже используется при снижении веса.

Рис бывает разным: длиннозерным и круглозерным. Для утренней каши лучше всего подходит круглый белый рис, который придает блюдам кремообразную текстуру. Рис достаточно калориен (в отварном белом рисе – 116 ккал на 100 г), но содержит витамины группы В и Е.

Пшеничная крупа к пшенице никакого отношения не имеет – это просо, отдельный вид злака. Пшеника богата белком и

очень хорошо усваивается.

Кукурузная крупа (полента) – мелко дробленные зерна кукурузы. В ней много витаминов (группы В, А, Е, РР) и микроэлементов (железа и кремния).

НЕ ВСЕ КАШИ ОДИНАКОВО ПОЛЕЗНЫ!

Если крупа лишена зерновой оболочки, содержащей витамины и минеральные вещества, и сильно выпарена или измельчена, то кроме калорий она практически ничего организму не приносит. В такой крупе почти нет клетчатки, и она усваивается быстрее, чем другие крупы, а значит, и чувство голода после каши возвращается быстрее. Самая «очищенная» каша – это манка.



ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Гречка с курицей, кабачком, помидором и сладким перцем (на сковороде)

Ингредиенты:

крупа гречневая – 250 г;
куриное филе – 250 г (1 шт.);
кабачок – 100 г (0,5 шт.);
помидор – 150 г (1 шт.);
перец сладкий – 100 г (1 шт.);
морковь – 80 г (1 шт.);
лук репчатый – 100 г (0,5 крупного);
перец молотый (смесь перцев) –
0,5 ч. ложки (по вкусу);
соль – по вкусу;
масло растительное – 2 ст. ложки;
вода – 450 мл.



Куриное филе нарезать мелкими кусочками. В глубокой сковороде разогреть растительное масло, выложить филе и обжарить на сильном огне с добавлением соли и смеси перцев минуты 3-4 до легкой румяности. В сковороду добавить 50 мл воды и накрыть крышкой. Тушить на среднем огне 10-15 минут, до испарения воды. Очистить морковь и лук, у перца удалить семена и плодоножки, у кабачка обрезать кончики, у помидора вырезать плодоножку. Если кабачок позднего урожая, срезать кожицу и удалить семена.

Лук и морковь нарезать мелкими кубиками. Кабачок и помидор нарезать средними кусочками. Сладкий перец нарезать полосками. Добавить к курице лук и обжарить 3-4 минуты, помешивая, до золотистого цвета. Затем добавить морковь, кабачки и сладкий перец. Обжарить все 4-5 минут. Выложить нарезанный помидор, перемешать и обжарить 2-3 минуты.

К курице и овощам добавить гречневую крупу и влить 400 мл воды, посолить. Готовить на среднем огне без крышки, не перемешивая. Когда гречка впитает всю воду, накрыть сковороду крышкой и уменьшить огонь до минимального. Готовить 20-25 минут, не открывая крышку и не перемешивая, чтобы гречка получилась рассыпчатой.

Готовую гречку с курицей, кабачком, помидором и сладким перцем, приготовленную на сковороде, оставить постоять 10-15 минут, затем перемешать и подавать к столу.

Рисовый пудинг с кокосом

Ингредиенты:

рис – 3/4 стакана;
кокосовое молоко – 400 мл;
молоко – 2 стакана;
ванильный экстракт – 1 ч. л;
изюм – 1 стакан;
кокосовая стружка – 1 стакан;
сахар – по вкусу.



Заливаем рис водой (2стакана), варим на среднем огне часто помешивая 15-20 минут. Добавляем оба вида молока и варим крупу еще 20- 30 минут пока она не станет кремообразного вида. Затем добавляем соль, сахар, ванильный экстракт и сухофрукты. Минут 5 томим. Охлаждаем, перед подачей посыпаем кокосовой стружкой и сухофруктами.

Овсяная каша с орехами и бананом

Ингредиенты:

хлопья овсяные – 200 г;
молоко, вода – по 200 мл;
банан – 1 штука;
орехи (грецкие) – 40 г;
мед – 1 ч. ложка;
соль – по вкусу.



В кастрюлю вливаем воду и молоко, всыпаем хлопья и соль и отправляем на плиту готовиться на среднем огне около 20 минут. В это время разминаем банан с помощью вилки, чтобы получилось пюре, а орехи измельчаем. Складываем мед, орехи, банан в кашу и перемешиваем. Чтобы овсянка полностью впитала фруктово-медовые ароматы оставляем ее постоять под закрытой крышкой минут на 15.



СТОЙ ПРЯМО! ЧТО ТАКОЕ ОСАНКА И КАК ЕЕ ХРАНИТЬ

Болезни позвоночника – одна из основных причин потери трудоспособности, ухудшения качества жизни и даже инвалидности. Очень часто факторами для развития этой патологии являются различные нарушения осанки, проявляющиеся, кстати, еще в детском возрасте.

Если начать обращать внимание специально, то вы увидите как много вокруг людей с «плохой» осанкой. Особенно среди молодежи. А ведь это чревато серьезными проблемами. Если не сейчас, то в будущем, поскольку состояние позвоночника может суще-

ственно влиять на здоровье организма.

ЧТО ТАКОЕ ОСАНКА?

Осанка – это поза, в которой человеку удобно находиться. При этом учитывается мышечный тонус, физическое развитие и форма позвоночника. Привычное распо-

ложение определяется рефлексами. Правильная осанка является важной составляющей внешнего образа, признаком здоровья и нормального развития опорно-двигательного аппарата.

Если осанка в норме, все изгибы позвоночника являются умеренно выравненными, что позволяет человеку чувствовать себя свободно и иметь привлекательный внешний вид. При осанке такого типа голова всегда поднята, живот подтянут,

плечи расправлены, ноги вытянуты. Именно такое положение тела позволяет человеку чувствовать себя максимально комфортно, оставаться здоровым.

ЧЕМ ОПАСНА «ПЛОХАЯ» ОСАНКА?

Нарушение осанки – это не только косметическая проблема, но предвестник серьезных неврологических проблем в будущем. Оно способно привести к повреждению позвоночника, особенно в наиболее подвижных шейном и поясничном отделах. Результатом могут стать боли в спине, снижение подвижности позвоночника и невозможность долго сидеть или стоять без неприятных ощущений.

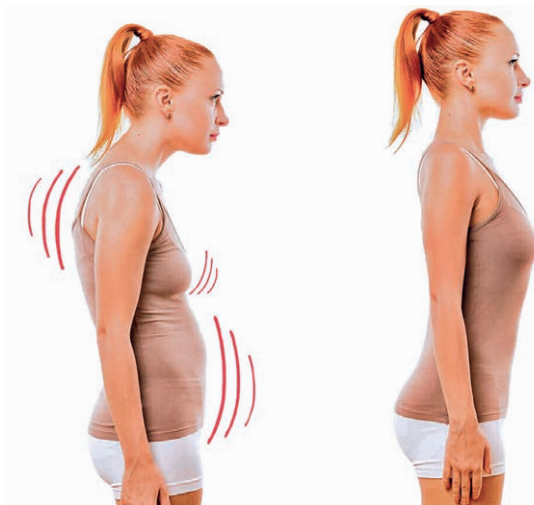
Искривление позвоночника в шейном отделе вызывает нарушение кровоснабжения головного мозга за счет сдавливания сосудов. Это приводит к постоянным головным болям, снижению работоспособности, слабости, головокружениям. А если в «зажим» попадают и нервные волокна, человек может чувствовать онемение или боли в руках, груди и области сердца.

КАК СОХРАНИТЬ ХОРОШУЮ ОСАНКУ?

Лучше всего вырабатывать правильную осанку еще в детстве. Но и для взрослого человека «работа над ошибками» во многих случаях возможна.

Несмотря на то, что формирование нормальной осанки происходит в детском возрасте, ее нарушение может появиться в результате профессиональной деятельности, связанной с длительным нахождением в одной позе: работа за столом с постоянно наклоненной головой, просто неправильная поза на стуле, привычная неправильная осанка. Кроме того, на осанку сильно влияют дефекты стопы – плоскостопие и косолапость. Их надо определить еще в раннем детстве и попытаться скорректировать при помощи специальной обуви или вкладышей-супинаторов. Кстати: ношение высокого каблука, тоже способно испортить осанку.

Поддерживайте нормальный вес тела. Это позволит снизить нагрузку на позвоночник и избежать появления болей в спине, обусловленных избыточным весом. Регулярно выполняйте упражнения для укрепления мышц брюшного пресса и развития гибкости. Перед началом любых регулярных занятий – в спортзале или самостоятельно – обязательно





обратитесь к врачу, чтобы он проверил состояние вашей спины и дал необходимые рекомендации по выбору нагрузки.

Если приходится много стоять, убедитесь, что у вас прямая спина, таз не смещен вперед или назад, а ноги выпрямлены в коленях. Такая поза снижает нагрузку на позвоночник.

Если часто приходится много времени проводить за рабочим столом, стремитесь к тому, чтобы спина в месте изгибов прочно опиралась на спинку стула или кресла. Неправильная поза сидящего человека способна влиять на позвоночник также отрицательно, как и подъем чрезмерных тяжестей. А получаемая нагрузка на позвоночник в сидячем положении на 40% выше, чем в положении стоя.

При работе сидя можно чаще менять положение тела. Сидите за столом прямо, не наклоняя вперед голову или верхнюю часть туловища. Можно отклоняться в одну или другую сторону, время от времени немного изменять положение рук, ног и головы. Через каждые 30–40 минут вставайте на 2–3 минуты для небольшой разминки.

Чтобы масса тела чрезмерно не давила на позвоночник, вес корпуса должен равномерно распределяться на ягодицы, а это невозможно, если вы постоянно сидите на мягкой мебели. Поэтому постарайтесь найти стул помягче.

Лучше всего – стул с удобной регулируемой спинкой и подлокотниками. Сидя старайтесь, чтобы коленный сустав сги-

бался только под прямым углом, а обе ноги стояли на полу. Высота стула (или кресла) должна соответствовать длине голени. То есть, высота сиденья в таком случае приходится на уровень согнутого колена, а ноги упираются в пол. Если у вас слишком маленький рост – подставьте под ноги небольшую скамеечку.

При работе на компьютере предплечья должны плотно лежать на столе, а центр монитора – располагаться на уровне взгляда. Монитор должен стоять на столе не ближе 70 см от глаз, и его середина – чуть ниже уровня прямого взгляда. Все эти меры не дадут появиться чувству дискомфорта и перенапряжению в спине.

Следите за тем, как вы сидите, пока не привыкнете. Если не получается контролировать осанку самостоятельно, попросите о помощи коллег или, если вы работаете дома, домочадцев. Приучайте детей сидеть за столом правильно с самого детства. Этим вы убережете их от проблем в будущем.

Много сидеть приходится не только на работе. Сиденье автомобиля

должно хорошо поддерживать спину, а зеркала в машине должны быть расположены таким образом, чтобы к ним не поворачивать голову. Педали должны находиться прямо под ногами.

Старайтесь спать на жесткой постели и подбирайте высоту и форму подушки в зависимости от того, как вы привыкли спать – на животе, боку или спине. Поддержка головы, шеи и плечевого пояса при разных позах должна отличаться. Подушка для любителей спать на животе обычно маленькая и тонкая. Для спящих преимущественно на спине – более объемная, предупреждающая запрокидывание головы и искривление шеи. А тем, кто спит на боку, стоит выбрать по-

душку такой высоты и жесткости, чтобы позвоночник оставался прямым.

ДВИГАЙТЕСЬ ПРАВИЛЬНО

Старайтесь как можно больше двигаться. Обращайте внимание на то, чтобы в движении были задействованы все крупные группы мышц – и обязательно мышцы спины. Ведь от их состояния зависит и правильное положение позвоночника.

Когда поднимаете тяжелые вещи с земли, делайте это при помощи мышц ног, а не спины. Держите спину прямой, ноги врозь так, чтобы одна оказалась чуть впереди – это позволит сохранить равновесие. При подъеме груза сгибайте только колени и, держа

вес как можно ближе к телу, старайтесь не менять при его подъеме положение спины. Поднимая тяжесть, старайтесь не поворачивать и не наклонять туловище в сторону: позвоночник должен оставаться прямым. Тяжелые предметы, стоящие на полу, лучше толкать, а не тянуть.

ВНИМАНИЕ К ОБУВИ



Тщательно выбирайте обувь – невысокий устойчивый каблук с плотно прилегающей к стопе стелькой создает наименьшую нагрузку на спину. Чем удобнее вам ходить, тем меньше шансов перегрузить спину во время ходьбы и стояния. А балансирование в неудобной обуви или на высоких каблуках заставляет лишний раз напрягаться мышцы спины, чтобы сохранить равновесие.

Андрей Шадрин





ЗАВИСИМОСТЬ – БЕССИЛИЕ ПЕРЕД ЖИЗНЬЮ

Быть зависимым – не самый лучший образ жизни. Зависимость – это ограничение, из-за которого люди не могут пережить все прелести жизни, не могут себя реализовать. Став зависимым, человек перестает видеть многое вокруг себя и ограничивается только тем, от чего впал в зависимость. А ограничить таким образом свою жизнь – это все равно что сократить ее продолжительность. Тем не менее, выздороветь можно! Но для этого важны два условия: четкое осознание собственной зависимости и реальное желание кардинально изменить ситуацию и образ жизни. Казалось бы, все просто... Но это лишь на первый взгляд.

Как правило, свою зависимость наркоманы не признают и глубоко уверены, что отказаться от привычки смогут

в любой момент. А вот близкие люди осознают все масштабы катастрофы, но абсолютно бессильны, поскольку в по-

добных ситуациях глагол «заставить» не сработает. Принудительное лечение даст лишь временный эффект, а может и вовсе оказаться для отчаявшихся родственников пустой тратой времени и потерей «морального» здоровья.

СМЫСЛ НАВЯЗЧИВОГО СНА

«Вы не представляете, как не хочется умирать!», – произнося именно эти слова, в один из дней в кабинет врача-психотерапевта Няганской городской поликлиники вбе-

жала 30-летняя девушка. Чуть успокоившись, Ирина (имя изменено) начала свою историю: «Меня уже месяц мучает один и тот же кошмар. Я одна в пустом самолете, который падает. И я падаю, падаю, но никак не разобьюсь. Я уже давно потеряла способность нормально спать. Чтобы заснуть, надо пачку снотворного выпить. Все перемешалось: ночь, день, работа, друзья... Еще меня одолевает страшное бессилие – словно тонет родной человек посреди реки, а ты стоишь на берегу, наблюдаешь, плачешь от бессилия, но спасти его ты не можешь... Поверьте, я не сразу с героина начинала, а с сигарет, с «травки». Курить стала в 14 лет, потом анаша надоела, хотелось новых ощущений. Так, просто из любопытства, попробовала героин. Сначала погружение в кайф, а потом ломка, да такая, что мышцы и жилы «скрипят и трещат адской болью». Теперь я понимаю смысл этого навязчивого сна... Начинаящие часто не верят в то, что наркотик может убить. Но через несколько лет близость смерти и ее реальность может

сегодня, может завтра – становится обыденной. У меня дозы уже смертельные. Дважды откачивали от передозировки, с того света вытаскивали. А я живу. Сама не знаю зачем... Когда ты в прямом смысле слова начинаешь биться головой о стены, когда в кровь разбиваешь свое лицо, требуя очередной дозы, то эта боль – ничто по сравнению с тем, что творится внутри. Словами это не опишешь...Этого не передать... Вы не представляете, как не хочется умирать».

НАРКОТИКИ РАЗРУШАЮТ

В настоящее время в списке из 43 факторов риска основных причин смерти в мире – потре-

бление наркотиков стоит на 19-м месте (алкоголь занимает третье место, а табак – второе).

По данным Федеральной службы по контролю за оборотом наркотиков, в России насчитывается восемь миллионов наркопотребителей, которые с разной степенью регулярности употребляют запрещенные вещества. Из них четыре миллиона находятся в жесткой зависимости. Средний возраст начала употребления наркотиков в России составляет 15-16 лет, а средний возраст умерших от сопутствующих наркомании заболеваний и передозировок – 30 лет.

Вступая в процесс обмена веществ, наркотики убивают клетки



мозга, вырабатывающие серотонин (вещество, с помощью которого мозг контролирует перепады настроения), что делает человека, как правило, пассивным и апатичным. Страдает иммунная система, поэтому организм человека становится более подверженным к различным инфекциям. Даже «легкий» наркотик содержит более 400 различных веществ, растворяющихся в клетках мозга и затем разрушающих его. Другие вещества – «травки» – провоцируют рак, язву желудка и другие болезни. Наиболее тяжелой, опасной и трудноизлечимой является опийная наркомания. Из-за использования общих шприцов и неадекватного поведения после употребления каждой очеред-

ной дозы возрастает риск заражения СПИДом и гепатитом.

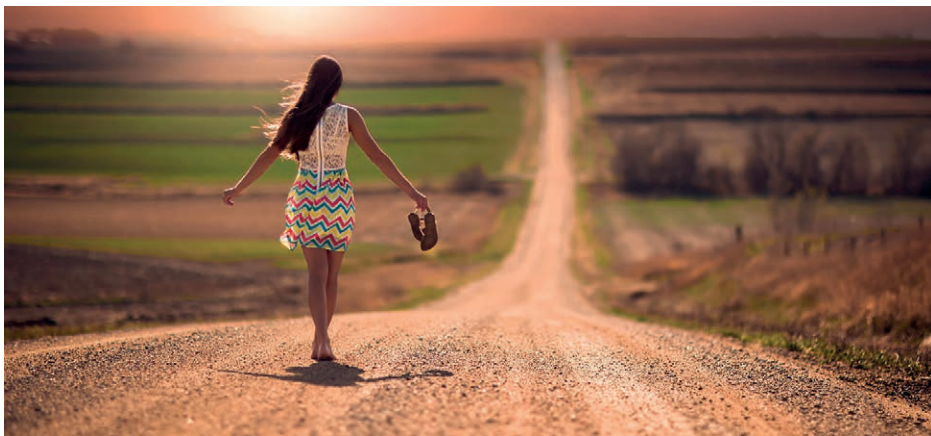
В результате употребления внутривенных наркотиков страдают не только психика, сердечно-сосудистая и нервная системы, но и почки, снижается уровень интеллекта, разрушаются зубы.

Очень велика опасность передозировки наркотиков, тяжелые последствия которой заканчиваются смертью, а психическое расстройство после употребления наркотических веществ приводит к самоубийству. Случается, смерть наступает на фоне самолюбия, физического истощения, от паралича дыхательного центра или сердечно-сосудистой недостаточности. Безусловно, даже непродол-

жительный прием наркотиков молодыми людьми отражается на здоровье будущих детей.

P.S.: Сегодня Ирина проходит курс реабилитации в Екатеринбурге. Туда девушка отправилась добровольно после проведения курса коррекции и лечения у врача-психиатра и нарколога. С огромным трудом, несмотря на множество «НО» и массу сомнений со стороны пациента, специалистам все-таки удалось убедить Ирину в том, что залог успешного лечения – это, прежде всего, четкое осознание и огромное ЛИЧНОЕ желание раз и навсегда изменить свою жизнь. Безусловно, в лучшую сторону!

БУ «Няганская городская поликлиника»



ЭФФЕКТ НОЦЕБО: КОГДА МЫСЛИ ПОРОЖДАЮТ БОЛЕЗНЬ



На фоне значительных изменений нейро-эндокринной системы, происходящих в пубертате, у подростков часто возникают неприятные ощущения и состояния. Являясь неопасными для жизни и здоровья, эти ощущения могут напугать и заронить мысль о наличии заболевания, ведь в этом возрасте психика особенно уязвима и восприимчива к любым внешним и внутренним стимулам. Риск существенно повышается, если подросток узнает о тяжелой болезни у кого-то из своего окружения.

Мы знаем, что такое эффект плацебо – выпиваешь «таблетку», которая не содержит никаких лекарственных препара-

тов, и чувствуешь себя лучше. Увы, у эффекта плацебо есть менее известный антипод – эффект ноцебо. Это значит,

если мы ждем болезнь, то можем заболеть без объективных на то причин.

Эффект ноцебо зачастую проявляется у тревожных людей с невротическими отклонениями, но в период пандемии коронавирусной инфекции воздействию СМИ поддались люди и с устойчивой нервной системой, начиная выявлять у себя симптомы и делая вывод, что у них COVID-19. Этому явлению можно дать следующее

объяснение: «Эффект массовой мнительности». Ниже мы более подробно рассмотрим, что из себя представляет «эффект ноцебо».

На развитие практически любого недуга влияет эмоциональная сфера человека. Так, например, первопричиной язвенной болезни являются *Helicobacter pylori*, который есть у 90% людей. Но заболевают те, у кого в результате душевных переживаний в организме возникают условия для успешного размножения бактерий.

СИЛЬНОЕ ВООБРАЖЕНИЕ ПОРОЖДАЕТ СОБЫТИЕ

Ноцебо-эффектом обладает «сарафанное радио». Стоит человеку, не имеющему отношения к профессиональной медицине, распустить слух, мол, некое лекарство действует негативно, как все сразу отказываются от него. Хотя зачастую лечились им многие годы и были довольны результатом.

Иногда роль «сарафанного радио» играет телевидение. Например, однажды на ТВ распро-

странили информацию о том, что один французский антидепрессант употребляют наркоманы. Тут же пошла волна отказов, хотя препарат имел прекрасные показатели действия и его употребляет вся Европа.

ВСЕ МАТЕРИАЛЬНО, ДАЖЕ ТРЕВОГА

Эффекты плацебо и ноцебо имеют вполне реальные проявления в мозгу человека и объясняются материальными причинами. Их выявил Джон-Кар Зубьета из Мичиганского университета, используя позитронно-эмиссионную томографию (PET). Ученый продемонстрировал, что эффект ноцебо связан со снижением выработки гормона дофамина, который участвует в выработке опиоидных пептидов, обладающих обезболивающим действием. Это объясняет, почему ноцебо усиливает боль.

ЭФФЕКТ НОЦЕБО

Тревожность в виде ноцебо-эффекта у женщин проявляется чаще, чем у мужчин. Но мужчины тоже бывают тревожными, и их проблема в том, что свою тревожность они заго-

няют внутрь себя, не обсуждают подозрения с врачом.

У мужчин на развитие ноцебо-эффекта сильнее влияет ожидание болезни, чем жизненный опыт и информация о недуге. Для женщин справедливо обратное. «Женщины больше опираются на прошлый опыт, тогда как мужчины при анализе конкретной ситуации весьма неохотно принимают в расчет прошлое», – говорит Пауль Энк, психолог университетского госпиталя Тюбингенского университета (Германия).

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Помните, что синдром эмоционального состояния развивается постепенно на фоне длительной психоэмоциональной нагрузки и приводит к истощению личных ресурсов. Это происходит в результате длительного накопления негативных эмоций без соответствующей «разрядки», что в свою очередь влияет на эмоциональную сферу человека и создает почву для «ноцебо».

Как показывает опыт психологов, наиболее эффективными являются

естественные методы саморегуляции организма.

Любовь к жизни. Во избежание ноцебо-эффекта поменьше доверять статьям в непрофессиональной прессе.

Думайте, что наступит новый погожий день, вас окружают родные и близкие, есть интересная работа, в выходные ждет встреча с друзьями.

Изменение мировоззрения. У человека всегда есть выбор – как поступить, что думать и чувствовать. Он может «утонуть» в отрицательных эмоциях и в результате ноцебо-эффекта втянуться в болезнь, которой у него могло бы вовсе не быть. В таком случае нужно кардинально менять мировоззрение и образ жизни. В этом вам помогут простые действия:

- рассматривание красивых, позитивных фотографий или картин;
- легкая и приятная физическая нагрузка (зарядка);
- прослушивание звуков природы;
- прогулки на свежем воздухе.

Также можно использовать следующие методы.

Осознанно контролируйте дыхание.



Эта практика является эффективным средством воздействия на тонус мышц и эмоциональные центры мозга. Глубокое и медленное дыхание снижает возбудимость нервных центров, способствует расслаблению мышц.

Контролируйте мышечный тонус и движение.

Под воздействием психического стресса возникают мышечные зажимы, напряжение. Способность их расслаблять позволяет снять нервно-психическое напряжение и быстро восстановить силы. Как правило, невозможно сразу полностью расслабить все мышцы, нужно сосредоточиться на самых напряженных частях тела.

Контроль над мышлением.

Процесс самовнушения влияет на эмоциональное состояние человека. Необходимо выстраивать формулировки в виде коротких предложений с позитивной направленностью.

Рисование.

Важно понимать, что умение рисовать не играет никакой роли, но важно использовать карандаши, фломастеры и краски для выражения эмоций в абстрактной форме.

Думайте позитивно и живите позитивно! Позабьтесь о себе и своих близких!

Департамент
здравоохранения
Ханты-Мансийского
автономного
округа – Югры



ДЕТИ В СИТУАЦИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ОПАСНОСТИ

Ничего не стоит родителям так дешево и не ценится так дорого, как психологическое благополучие детей, а в его основе лежит безусловное искреннее принятие своего ребенка.

Чувства ребенка зачастую взрослые не воспринимают всерьез. Многие считают, что дети не осознают происходящее в полной мере, следовательно и не переживают, не испытывают стресса по-настоящему.

На самом деле дети переживают большой спектр эмоций, в том числе и негативных (страх, разочарование, беспомощность). Естественно, сознание взрослого и ребенка имеет свои разли-

чия, благодаря накопленному жизненному опыту взрослого.

Дети достаточно сильно привязаны к своим родным, больше всего к матери. Ребенок очень четко улавливает даже небольшие изменения состояния близкого и переживает его самочувствие. Невнимательное, пренебрежительное отношение взрослого к внутреннему состоянию ребенка может негативно сказаться на детской психике.

Для психического здоровья ребенка важно отсутствие опасных условий психического развития. А также правильное и корректное исключение внутренних и внешних угроз психологическому здоровью. Источники психологических угроз можно разделить на внешние и внутренние.

Внешние источники психологической угрозы для ребенка.

- Отсутствие или проявление недостаточного интереса к воспитанию ребенка, к формированию необходимых жизненных навыков (деньги

и составление бюджета, кулинария, одежда).

- Психоманипулирование ребенком со стороны взрослых/родителей/учителей.
- Враждебное отношение к ребенку.
- Недоброжелательная обстановка вокруг ребенка.
- Низкая самооценка ребенка при сопоставлении с другими детьми.
- Сильная зависимость от взрослых, что ведет за собой комплекс неполноценности.
- Беспочвенные запреты.
- Нарушение личностных границ ребенка.
- Невыполнимые или трудновыполнимые задания для ребенка.
- Недостаток или абсолютное неимение доступных правил взаимодействия дома или другом



месте (школа, детский сад) или игнорирование взрослыми этих правил.

- Властный стиль общения.

К внутренним источникам психологической опасности можно отнести следующие

- Негативные привычки, которые сформировались у ребенка.
- Чувство неудовлетворенности собой.

- Страх, неуверенность в своих силах, беспомощность.

- Потеря доверия к окружающим, чувство незащищенности.
- Не внимательное отношение к своим действиям.
- Невыполнение своих обязательств.
- Неконтролируемые негативные эмоции и чувства.

К симптомам нарушения психологической безопасности ребенка относятся:

- бессонница, потеря аппетита или наоборот постоянный голод, неопрятность, нежелание ухаживать за собой;
- постоянное чувство усталости, нежелание чем-либо заниматься;
- нередкие апатичные состояния. Слезы без видимых причин;





- не способность самостоятельно распоряжаться своим временем «Чем мне заняться? Что делать?»;

- обществу сверстников предпочитает одиночество, затворничество;
- неврозы.

Как можно помочь ребенку, находящемуся в ситуации психологической опасности?

Посмотреть со стороны на ваши взаимоотношения с ребенком. Резонна ли критика или ваши требования.

Учить ребенка справляться с различными жизненными неурядицами, опираясь на личный или литературный пример.

Ценно осознать, что дети проявляют злость, агрессию или непослушание непредумышленно.

Уважать чувства и переживания ребенка: «Я думаю, ты сейчас злишься / грустишь / тоскуешь / горюешь / боишься. Такое случается! Я понимаю тебя! Может, я могу что-то сделать для тебя?»

Вместе с ребенком освоить методы эмоциональной разгрузки

Ребенок должен всегда чувствовать вашу поддержку и защиту. Ни в коем случае не критикуйте и не ругайте его при постоянных. Дома, в спокойной обстановке, вы всегда можете проанализировать проблему и разобрать ее.

Близкие всегда должны быть рядом, в любой ситуации. И все трудности преодолевать вместе, а не «за» ребенка.

Психологическая безопасность ребенка – это условие жизненной успешности и гарантия благополучия человека в жизни. Очевидно, что родителям не стоит экономить силы на обеспечение психологической безопасности своих детей!

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

**Если возникнет потребность в помощи специалиста,
не затягивайте с обращением!**

Консультацию можно получить

**в Единой социально-психологической службе «Телефон доверия»
в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре по телефонам:**

8-800-101-12-00, 8-800-101-12-12

Главный редактор: А.А. Молостов.
Ответственный за выпуск: И.Н. Ердякова.

Над номером работали: Илья Юрукин,
Ирина Ердякова, Любовь Карасева,
Андрей Шадрин, Марина Зож,
Варвара Скидан, Светлана Авдеева.

Фото на обложке: Татьяна Скалдина.

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: 10.09.2020 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.)

