



№ 2/2015

14 +

Регион здоровья



• **Владимир и Мария Митины:**
«Фитнес – дело семейное»

• **Опасность**
на уровне метра

• **Сердцу тоже нужны**
тренировки

• **Новый коллектив:**
успех первого дня

Слово редакции

Дорогой читатель!

Не успели мы оглянуться, как уже нас ожидают любимые летние деньки. Вот-вот и позади сложная сессия, экзамены... В очередной раз наша редакция подготовила полезные материалы, которые, надеемся, помогут тебе. В этом выпуске ты узнаешь, как сдать экзамен без головной боли, сколько нужно солнца коже, нужны ли сердцу тренировки и т.д.

Гостьей нашего номера стала молодая девушка, которая не робеет перед трудностями, и не только своими, но и чужими. Евгения Ефременкова – журналист, любитель рассказывать человеческие истории.

В рубрике «Спортивная жизнь» мы расскажем историю возникновения фитнеса, а также поговорим с молодой семейной парой, которая познакомилась благодаря этому популярному виду спорта.

Каждый человек в жизни попадал в новый коллектив: будь это новая школа или новое место работы. При этом независимо от возраста у каждого присутствуют свои страхи и переживания. Как влиться в новый коллектив с первого дня ты прочтешь в материале Ильи Юрукина.

Мы подготовили еще много других интересных материалов. Поэтому наслаждайся!

P.S. Мы желаем тебе сдать сессию на отлично, с пользой для здоровья отдохнуть на каникулах и, возможно, заняться новым интересным делом. Удачи и будь здоров!

*С наилучшими пожеланиями,
редакция журнала «Регион здоровья»*

Журнал «РЕГИОН ЗДОРОВЬЯ»

УЧРЕДИТЕЛЬ

бюджетное учреждение ХМАО – Югры
«Центр медицинской профилактики»

И.О. ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА

Молостов А.А.

ОТВЕТСТВЕННАЯ ЗА ВЫПУСК

Тырикова Н.С.

НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ:

Варвара Скидан
Илья Юрукин
Юлия Борисова

№ 2 (14) 15.05.2015,

Тираж – 1200 экз. Заказ № 0111

Издание распространяется «Бесплатно»

АДРЕС РЕДАКЦИИ

628012 г. Ханты-Мансийск, ул. Карла Маркса, д. 34.

Тел.: +7 (3467) 31-84-66

ИЗДАТЕЛЬ

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

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 23.04.2015 г.

ДИЗАЙН, ВЁРСТКА И ПЕЧАТЬ

ООО «Принт-Класс».

Ханты-Мансийский автономный округ – Югра Тюменской области
г. Ханты-Мансийск, ул. Мира, 68. Тел. + 7 (3467) 30-00-34.

Содержание

ЗДОРОВЫЕ НОВОСТИ



стр. 4

АКТУАЛЬНО



стр. 7

АКТИВНАЯ ЖИЗНЬ



стр. 10

МЕДИЦИНСКАЯ ПРОФИЛАКТИКА



стр. 22

ГОСТЬ НОМЕРА



стр. 26

О ВАЖНОМ



стр. 30

МЕЖДУ НАМИ



стр. 32

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ



стр. 36

НА ЗАМЕТКУ



стр. 43

Чувство благодарности укрепляет сердце

Ученые провели необычный эксперимент с участием 186 мужчин и женщин, страдавших от бессимптомной сердечной недостаточности.



Все испытуемые перенесли сердечный приступ, у них был повышен риск возникновения таких симптомов, как усталость и одышка, хотя на момент эксперимента они и не проявлялись.

Исследователи обнаружили, что при сильном чувстве благодарности у участников эксперимента снижался уровень воспаления, вызванного сердечной недостаточностью. Кроме того, улучшались сон и настроение. Ученые считают, что именно с благо-

дарностью связаны положительные явления в организме человека, которые обычно приписывают духовному благополучию.

Специалисты уже отмечали, что позитивные эмоции помогают бороться с воспалением. Сильные чувства, возникающие при виде, например, шедевров искусства, способствуют снижению в организме уровня цитокинов. Цитокины борются с инфекциями и болезнями, но их высокие уровни связаны с множеством проблем со здоровьем, таких как сердечно-сосудистые заболевания, сахарный диабет 2 типа, артрит, клиническая депрессия и болезнь Альцгеймера.

Источник: Med-info.ru

Гранаты полезнее любых других фруктов

Ученые из Университета Оксфорда, проанализировав 194 исследования, пришли к выводу, что самый настоящий суперпродукт — это гранат. Его целебные свойства известны еще с древнейших времен.

Этот фрукт борется с диабетом 2 типа, раком простаты, кишечника и улучшает спортивные результаты.

Имеются также доказательства, что фруктовые соки и экстракты могут укреплять здоровье.



Гранаты богаты антиоксидантами и фитохимическими соединениями. Содержащиеся в гранатах полифенолы и танины полезны для сердца: снижают кровяное давление и показатели «вредного» холестерина (липопротеинов низкой плотности).

Косточки граната содержат мало калорий, но зато в них много клетчатки и витаминов, а это помогает регулировать вес.

Источник: MedDaily.ru

Ученые установили, что смех защищает головной мозг от старения

В рамках проведения новой работы учеными выявлена польза смеха для головного мозга человека. Оказывается, что люди, которые часто смеются, намного лучше защищены от негативного воздей-

ствия возрастных процессов, которые обусловлены потерей памяти и деградацией умственных способностей. Как заявляют медики, для пациентов преклонного возраста требуется проведение сеансов смехотерапии.

Авторами исследования стали из Университета Лома Линда. По их мнению, ухудшение работы мозга с возрастом имеет тесную связь с воздействием стресса на организм. Результаты исследования показали, что гормон стресса, известный под названием кортизол, повреждает некоторые нейроны в головном мозге. В результате ухудшаются память и способности к обучению. Для пожилых людей «эффект стресса» весьма значителен, поскольку по мере прожитых лет накапливаются все негативные факторы, которые приходится испытывать нервной системе.



Учеными проведен эксперимент, для участия в котором были приглашены 20 пожилых людей. Одна их группа была занята просмотром 20-минутного видео, вызывающего смех, чего не скажешь о второй. После этого пациентам необходимо было

пройти специальное тестирование относительно определения уровня когнитивных способностей.

Оказывается, просмотр смешного видео способствовал снижению уровня кортизола в крови и улучшению внимания и памяти. Результаты, полученные во время тестирования людей, которые посмотрели смешное видео, были лучше, в отличие от тех, кто его не видел.

Как утверждают специалисты, во время смеха в головном мозге человека возрастает выработка эндорфинов и дофамина, благодаря которым он ощущает удовольствие. Кроме того, эти изменения помогают иммунной системе лучше работать, что существенно улучшает качество жизни.

Источник: Med2.ru

Густая пища сытнее

Чувство сытости после употребления низкокалорийной пищи зависит от текстуры и вкуса еды, считают исследователи из Университета Суссекса в Великобритании. По их мнению, густая еда с выраженным вкусом кажется людям сытнее.

Результаты экспериментов, проведенных с участием добровольцев,



показали, что более густая текстура и сливочный вкус низкокалорийного блюда вызывает субъективное ощущение его повышенной питательности.

По мнению исследователей, чувства голода и сытости далеко не всегда зависят от калорийности потребляемых продуктов. Ученые считают, что ощущения от вкуса и консистенции пищи так же важны, как и сигнал наполненного желудка.

Именно поэтому густые овощные блюда со специями могут показаться более сытным блюдом, чем жирный, но жидкий суп. Специалисты считают, что этот эффект необходимо взять на вооружение тем, кто хочет похудеть, не испытывая мук голода.

Источник: Takzdorovo.ru



Опасность на уровне метра

Снаступлением теплого времени года мы все боимся этих маленьких, незаметных и в то же время очень опасных существ. Да, речь пойдет о клещах и болезни, которую они несут в себе, – клещевом энцефалите.

ПРЕДУПРЕЖДЕН – ЗНАЧИТ ВООРУЖЕН

Многие люди ошибаются, думая, что клещи располагаются и на деревьях. Особенно многие «грешат» на березы. Это не так.

Клещи располагаются на траве и кустарниках высотой до 1 метра. Выше находиться они не могут. Конечно, войдя в березовую рощу риск укуса все так же высок, но не от того, что клещ свалится на человека с «неба».

Важно знать, что держится клещ на одежде крепко, удалить его встряхиванием не получится. Укус клеща безболезненный, поэтому обнаруживают его, когда насосавшись крови, он увеличивается в размерах, образовав довольно ощутимый бугорок.

Последствия укуса клеща могут быть различны: от припухлости и покраснения до тяжелых случаев клещевого энцефалита, с параличами, потерей сознания, до смертельного исхода.

Не все клещи являются носителями вируса клещевого энцефалита. Из 100 клещей в разных областях России зараженными могут быть от 1 до 30%. Отличить их по внешнему виду невозможно, поэтому надо предохранять себя от присасывания любых клещей.

ЗАЩИТИ СЕБЯ САМ

Наиболее эффективной защитой от клещевого энцефалита является вакцинация. Об этом подробнее расскажем далее.

Если все же присасывание клеща избежать не удалось, нужно его как можно быстрее извлечь, и лучше всего для этого обратиться в медицинское учреждение. Тем более, что каждый укушенный должен получить инъекцию противоклещевого иммуноглобулина.

Чтобы уменьшить риск быть укушенным зловредным насекомым, нужно соблюдать ряд правил:

- для отдыха на природе выбирайте сухие полянки, освещенные солнцем, без валежника и кустарника. Клещи не любят прямых солнечных лучей;
- поменьше открытого тела, если вы решили поваляться на травке. Клещи любят впиваться в места нежные, с тонкой кожей – под мышками, в паховых областях, шею, реже в другие места;
- обязательно нужно, чтобы одежда была светлых тонов, – так легче всего можно заметить надвигающегося врага. Также для защиты от клещей используют и специальные отпугивающие средства – репелленты, которыми обрабатывают открытые участки тела и одежду;
- через каждые 1,5– 2 часа проводите осмотр одежды и открытых частей тела у себя и своих спутников;
- обнаруженных клещей удаляйте. Не пытайтесь раздавить клеща



голыми руками, это опасно! Если на ваших руках есть царапины и порезы, вирус может попасть в ваш организм.

По мнению многих специалистов, масло, которым укушенный старается смазать клеща, не помогает извлечь насекомое. Самостоятельно вынимать клеща опасно. При извлечении насекомого возможен риск разрыва тельца, и его голова или хоботок останутся в теле человека – это грозит нагноением и осложнениями в дальнейшем извлечении оставшихся частей тела клеща.

Что еще нельзя делать самостоятельно?

- Прикладывать к месту укуса едкие жидкости — нашатырный спирт, бензин и другие.
- Резко дергать клеща — он оборвется.
- Ковыряться в ранке грязной иголкой.
- Прикладывать к месту укуса различные компрессы.
- Давить клеща пальцами.

ВАКЦИНАЦИЯ – САМАЯ ЭФФЕКТИВНАЯ ПРОФИЛАКТИКА

Люди, работа которых связана с выходом в лес, прививаются организованно на предприятии. Остальные граждане прививаются в поликлиниках по месту жительства. Нужно помнить, что курс прививок должен быть закончен не позднее 14 дней до выхода в так называемый «очаг» – место обитания клещей. Вакцинация населения обычно начинается осенью, в октябре–ноябре. Следующий этап её проводится весной. Прививаться не рекомендуется сразу же после перенесённых острых инфекционных заболеваний.

Современные вакцины содержат ослабленный вирус клещевого энцефалита. После их введения иммунная система распознаёт вирусные антигены и учится бороться с вирусом.



Есть и ещё один вид профилактики – экстренный. Укушенному человеку, который ранее не прививался, в течение первых 72 часов после встречи с клещом вводят противоклещевой иммуноглобулин. Это в разы снижает риск развития инфекции и может стать спасением для жизни.

«Радует, что люди всё больше беспокоятся о своём здоровье и принимают своевременные меры профилактики, – говорит заведующая инфекционным отделением для взрослых Окружной клинической больницы в Ханты-Мансийске Марина Мирошниченко. – Ведь сегодня прививка у нас абсолютно бесплатная для всех категорий граждан. Поставить её может любой желающий, без предварительной записи в регистратуре».

Немного внимательности, несложных правил и заботы о своем здоровье – и вы можете быть уверенными, что риск будет снижен и укус опасного насекомого будет всего лишь небольшой неприятностью.



Варвара Скидан

«Мода» на здоровый образ жизни

Для одних людей фитнес является спортом, для других – профессией, а для кого-то – просто удовольствием. Так или иначе, но у большинства жителей нашей планеты это слово ассоциируется со здоровьем, красивой фигурой, хорошим самочувствием и прочими приятными моментами.

С каждым годом поклонников фитнеса становится все больше, ведь заниматься им можно не только в спортклубах, но и дома. Утренняя зарядка, вечерние пробежки, езда на велосипеде летом, катание на лыжах зимой – все это, по сути, тоже можно отнести к фитнесу.

Но когда появился этот термин? Что такое фитнес, когда он зародился и как развивался? Некоторые думают, что история фитнеса вмещает в себя не больше века. Но на самом деле его корни уходят ещё в древний мир, ведь и тогда люди любили и умели заботиться о своем теле. Вот только их методы несколько отличались от современных.

ДОИСТОРИЧЕСКИЕ ВРЕМЕНА

Происхождения слова «фитнес» английское: «fitness» означает «соответствие», «приспособленность», «пригодность». Термин этот появил-

ся в 70-е годы прошлого века в Америке. Но история фитнеса фактически насчитывает тысячи лет.

Еще первобытному человеку хорошая физическая форма помогала выживать – добывать себе пищу и защищаться от диких зверей. Безусловно, древние люди занимались фитнесом неосознанно. Прыгать, бегать, приседать, нагибаться их вынуждала жизнь. Наскальные и пещерные изображения той эпохи изображают человеческие фигуры, что не просто двигаются или танцуют, но и метают копья, булав, бумеранги – так мужчины, чтобы стать хорошими охотниками, развивали ловкость, меткость и силу. А на последних рисунках тех времен изображены соревнования между разными племенами и награждение победителей.

С развитием животноводства и сельского хозяйства у человека появились помощники, начиная от животных и заканчивая различными инструментами. Но работать все равно приходилось много, поэтому люди были здоровыми и выносливыми.

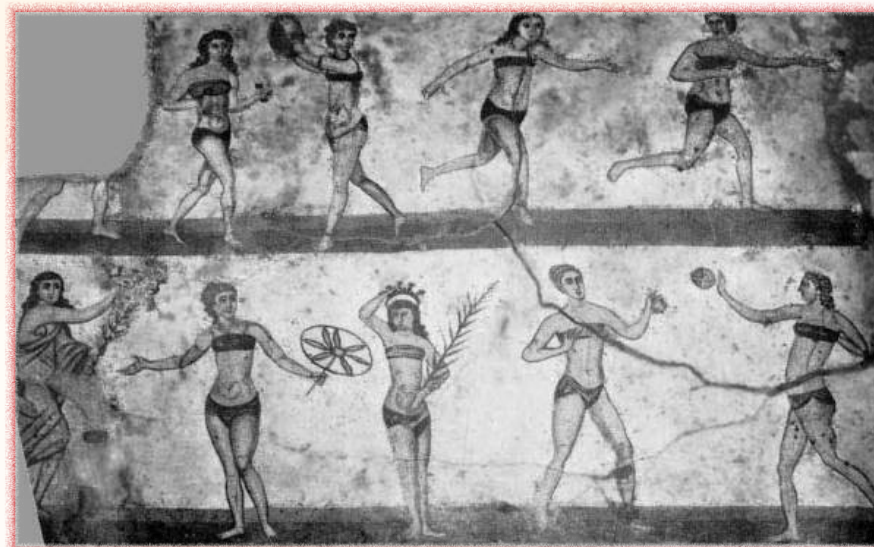
Фитнес продолжил свое развитие в древних цивилизациях. Физическую нагрузку связывали с благосостоянием; считалось, что не болеет и хорошо живет тот, кто много работает.

АНТИЧНЫЙ СПОРТ

История возникновения фитнеса, в современном понимании этого слова, началась в Античной Греции. Тело человека было его «визитной карточкой». Общей философией стало стремление к совершенству, в том числе и физическому. Мальчики, а в некоторых городах, таких как Спарта, ещё и девочки, с детства занимались в палестрах – специальных школах, где обучались бегу, прыжкам, метанию копья и диска, борьбе и езде на колесницах. В более зрелом возрасте каждый продолжал совершенствовать свое тело самостоятельно. Хорошим стимулом были регулярно проводимые соревнования.

Интересно, что многие знаменитые ученые, врачи, люди искусства того времени прославились ещё и как атлеты. Платон, Сократ, Еврипид,

Софокл, даже Пифагор – все они гордились своими спортивными достижениями не меньше, чем философскими. Отдельная глава древнего мира – Олимпийские игры. Они были настолько важными, что на время их проведения останавливались войны, а посланников, разносящих весть о грядущих соревнованиях, не имел право тронуть никто. И ведь не трогали... Необходимо также упомянуть и о другом интересном явлении Античной Греции – термах. В них посетители могли заниматься спортом, париться в банях, купаться в бассейне с теплой или прохладной водой. Также при многих термах работали массажисты и другие специалисты по красоте тела. Посетители терм проводили в них много времени, общаясь с жителями города. Таким образом, термы были наиболее близки по духу к современным фитнес-клубам.



Именно в античности фитнес имел значение, близкое к современному. Он был искусством здоровой жизни, сочетающей в себе занятия спортом, правильный образ жизни, гармония с миром и между собой.

ДАЛЬНЕЙШЕЕ РАЗВИТИЕ

К сожалению, после античных времен фитнес надолго потерял свою ценность. Изнеженный Рим не хотел злоупотреблять нагрузками, в том числе и физическими. Спорт практиковали только профессионалы, воины и борцы. В Средние века ситуация только ухудшилась. Обычные сельские и городские жители не имели ни времени, ни желания заниматься

своей физической формой. Единственное исключение – воинская и рыцарская культура. Мальчиков высшего сословья готовили к дальнейшей службе, развивая их физические возможности. Бег, фехтование, конная езда были доступны лишь единицам, но зато ценились высоко. И эпоха Возрождения с её любовью ко всему античному возродила интерес ещё и к физической культуре.

НАШЕ ВРЕМЯ

Важную роль в истории развития фитнеса сыграли кулачные бойцы и силачи, которые ездили по городам с цирками и зарабатывали деньги, демонстрируя свою физическую фор-



му и силу. Возможно, именно этот примитивный культуризм сформировал интерес к моделированию собственного тела. И в 1903 году вышла книга «Бодибилдинг», давшая начало целому пласту мировой культуры. Но он все равно оставался довольно редким хобби. Родиной фитнеса, в современном понимании, стала Америка. И причиной были довольно печальные факторы. Рост благосостояния привел к катастрофическому ухудшению физического состояния граждан и количеству случаев ожирения, в том числе и у детей. Проведенные в 50-х годах исследования свидетельствовали, что более 50% детей школьного возраста имеют неудовлетворительную физическую фор-

му, не справляясь даже со средними нормативами. Во Франции того же времени этот показатель составлял около 10%. Ещё больше обострилась ситуация к 70-м годам, когда тревогу начали бить врачи. Низкая физическая активность, неправильное питание, ожирение – они являлись причиной неблагоприятной статистики по многим заболеваниям и общему уровню смертности. Ответом стала правительственная программа по формированию физической культуры и здорового образа жизни. Важной её составляющей считалась доступность фитнеса для всех жителей. В стране не только появились тысячи спортивных клубов, но и были разработаны программы для людей разного пола, возраста, физической подготовки и состояния здоровья. Важно было сформировать новый образ идеального мужчины и идеальной женщины – сильных, спортивных, подтянутых, загорелых. Именно они надолго поселились в сознании общества. Теперь для того, чтобы быть успешным, нужно было работать над своим телом, как в спортивном зале, так и вне него.

ОТЕЧЕСТВЕННАЯ ИСТОРИЯ

В России отношение к спорту всегда было особым. Так, для молодой социалистической страны важно было иметь сильное и здоровое население, которое при необходимости сможет защитить его с оружием в руках. Физическая культура прививалась с детства. В школах были обяза-



тельные уроки физкультуры, проводилось много соревнований между классами, районами, городами. Спорт был доступен для каждого, кто хотел им заниматься, вне зависимости от возраста. Многочисленные кружки и секции предоставляли такую возможность. Отдельно стоит упомянуть программу «ГТО» – «Готов к труду и обороне», в рамках которой проводились соревнования для самых разных возрастных групп, – от 10 и до 60 лет. Можно сказать, что фитнес в Советском Союзе развивался уже тогда. Слова такого никто не знал, но «мода» на спортивные достижения и здоровый образ жизни царила уже тогда. Новая глава в истории фитнеса в России открылась с ослаблением железного занавеса. Вместе с дешевыми боевиками и фильмами ужасов в Советский Союз проникли и первые кассеты с программами тренировок культуристов. Но тяжелая атлетика тогда носила западный привкус, а значит, была незаконной. Уже в конце 80-х годов стали появляться полуправильные «качалки» – прими-

тивные тренажерные залы, в которых молодые люди учились наращивать и укреплять мышцы. Их расцвет пришелся на 90-е года. Но вместе с успехом качалки получили негативный образ с явным криминальным оттенком. Одновременно с этим стал развиваться и другой фитнес: официальный и благополучный. В 1989 году в СССР открылся первый фитнес-клуб. Произошло это в Ленинграде, при активном участии крупнейшей сети фитнес-клубов. Карта была весьма дорогой, что сформировало определенный круг посетителей. Тем не менее, спрос значительно превышал предложение, и вскоре подобных заведений стало больше. Постепенно между престижными фитнес-клубами и полуправильными качалками появилась обширная прослойка доступных для широкого круга заведений. Как правило, они предоставляют более скромный спектр услуг, но зато делают занятия спортом доступными для большинства.

Трудно сказать, как будет развиваться история фитнеса дальше, но пока нет ни малейших предпосылок к тому, чтобы он вышел из моды. Наоборот, все больше людей осознают необходимость здорового образа жизни, который в первую очередь включает в себя занятия спортом.

*По материалам
из открытых источников
(Информационно-просветительский
портал 4AllWomen.ru,
ежедневный женский
онлайн-журнал f-journal.ru)*

Фитнес – дело семейное!

Близиких людей часто объединяет общее увлечение. Здорово, когда оно приносит не только радость, но и пользу для организма. А главное, семейное увлечение Владимира и Марии Митиных дарит бодрость и жизненные силы не только им, но и окружающим.

Владимир и Мария уже достаточно давно проводят тренировки по фитнесу. Когда-то увлекшись этим видом физической подготовки сами, они приобщают к активному и здоровому времяпрепровождению окружающих, помогают им начать работу над собой.

«Мой выбор пал на данный вид спорта по большей части благодаря воспитанию родителей, – рассказывает Владимир. – В частности, отца, который благодаря занятиям спортом отлично выглядел. Для меня, как ребенка, подростка, это послужило достойным примером. Помню, в детстве у меня была одна гантель, и все упражнения приходилось делать сначала на одну руку, а потом на другую. Поэтому правая рука у меня сильнее – левой поднимать гантель я ленился».

В более зрелом возрасте – во время учебы в университете, Владимир Митин начал заниматься в тренажерном зале, а через какое-то время



задался целью устроиться на работу в фитнес-клуб.

«Так и построилась моя карьера, родоначальником которой считаю своего отца. Думаю, каждый родитель должен ставить себя в пример своим детям, чтобы из них вышел толк. Поэтому счастлив, что Маша разделяет мое увлечение», – говорит он.

Мария Митина также проводит тренировки по фитнесу. Ей в начале инструкторской карьеры во многом помогли окружающие ее единомышленники.

«Я ходила на групповые занятия, получала колоссальный заряд энергии от своих инструкторов и от коллектива. Сильно выкладывалась на тренировках, осваивала технику выполнения упражнений. И настало время, когда я могла сама оказывать поддержку новеньким в группе, наблюдать и подсказывать. Тогда я и подумала: «А почему бы мне не за-

няться проведением занятий? Посвятить себя этой деятельности?», – поделилась девушка.

Окончательно решившись, Мария отправилась в Екатеринбург на курсы фитнес-инструкторов, и обрела в итоге статус инструктора групповых программ. Потом отправилась в Челябинск получать сертификат на проведение силовых тренировок «Hot Iron».

«В начале своего пути мне пришлось выйти из зоны своего комфорта: что называется – «и хотелось, и колелось». Устроившись на работу в фитнес-центр, на каждой тренировке я испытывала свойственную всем начинающим инструкторам неуверенность, каждое мое занятие заканчивалось ощущением, будто я сдала важный экзамен! Благодаря поддержке занимающихся в моих группах людей я обрела уверенность в себе, почувствовала себя квалифи-

цированным инструктором, – говорит Мария. – В моей группе и сейчас присутствуют люди, которые занимались у меня с самого начала. Со многими ребятами я познакомилась ближе, и мы общаемся вне тренировок».

Будущие супруги познакомились на работе. Мария вела занятия по степ-аэробике, а ребята-тренеры из тренажерного зала решили познакомиться с данным видом кардионагрузки и пришли в зал заниматься. Какое-то время Мария с Владимиром переписывались и все чаще встречались вне работы: гуляли, болтали, сидели в кафе, ходили в кино. И вскоре оба поняли, что эти встречи привели к большому и красивым чувствам.

Через полгода Владимир сделал предложение своей избраннице. Как и знакомство будущих супругов, этот важный момент происходил на любимой работе в кругу друзей – там, где все и началось. «Я как раз отвела тренировку, настроение было супер! Поднялась в тренажерный зал, беседовала со знакомыми... Вдруг в какой-то момент стало подозрительно тихо... я обернулась, а передо мной с букетом цветов и красивой коробочкой в руке стоял Вова. Произнеся главные слова, он встал на колени и открыл эту коробочку! Конечно же, я сказала: «Да!». Вокруг все хлопало, поздравляли нас. Это был замечательный день!», – вспоминает Мария.

Сегодня семейный подряд тренеров по фитнесу продолжает работать плечом к плечу. Умение помочь человеку стать более здоровым, активным и красивым пользуется спро-



сом, поэтому работы много. Сегодня здоровый образ жизни становится модным, а люди с большим вниманием начинают относиться к своему здоровью. Решившись, многие из них отправляются в фитнес-зал. Фитнес доступен абсолютно каждому. В нем нет никаких ограничений, любой человек может начать работать над собой – девушка, ребенок, мужчина, независимо от того, занимался он раньше спортом или нет. И каждый может найти свой путь, свою нагрузку, исходя из своих ожиданий и предпочтений.

Тренер в свою очередь знает, какие упражнения давать той или иной аудитории, помогает скорректировать программу занятий для достижения нужного результата без вреда для здоровья. «Бывает, люди приходят и



просят большое количество силовых тренировок. Приходится объяснять вред и небольшую пользу от таких», – рассказывает о своей работе Владимир.

По словам инструктора, все чаще он замечает клиентов, которые ходят вместе. Очень часто клиентки приводят в зал заниматься своих мужчин. И те с большим рвением занимаются. Ведь если получилось у жены, значит, получится и у него.

«Вообще, фитнес для каждого человека свой, разный. Для любого возраста есть свои упражнения. Можно либо исключить некоторые из них, исходя из состояния здоровья конкретного участника тренировок, либо наоборот – включить в комплекс необходимые элементы, для того чтобы избавиться от проблем со здоровьем, – поясняет Владимир. – Поэтому в работе я предпочитаю индивидуаль-

ный подход. Мне интересно работать персонально с людьми. Наблюдать результат и добиваться его вместе с ними. Для меня он заключается в том, чтобы мой клиент был спортивным и здоровым. Есть люди с быстрым обменом веществ, а есть с медленным. Первые, как правило, выглядят худее, нежели вторые. Бывает так же много женщин, которые после родов никак не могут скинуть лишний вес. Есть и другой тип – люди, у которых повышен сахар, склонные к диабету. Для многих из них важно соблюдать правильный рацион питания, а тренировки направлены в большей степени на то, чтобы подтянуть мышцы и укрепить. Как и во многом другом, самое трудное – это начать. И если человек сделал этот шаг – на 30 процентов он достиг цели. Но сначала, конечно, человеку нужно осмыслить свои цели. Ведь если он просто ре-



шил похудеть на 25-30 килограмм – это одно, а если он решил готовиться к соревнованиям – это уже совсем другое. Другое время для достижения результата, другие тренировки. Мы начинаем заниматься, параллельно ведя беседу об образе жизни, а он немаловажен!».

Заниматься в зал приходят с разными целями – девушки любят работать над своими округлыми формами, мужчины над торсом. Это кропотливый труд. И нельзя загодя говорить о точных сроках достижения результата. Например, в случае с занятиями для снижения веса важно помнить – здоровое похудение для человека с лишним весом подразумевает 1,5-2 килограмма в неделю. При таком темпе кожа успевает восстанавливаться, не остается следов. «В целом же похудеть немного легче, нежели «построить» или «перестроить» себя. На создание красивого тела уходит около года», – объясняет Владимир.

Мария также признается, что часто беседует со своими «спортсменами», знает их имена и даже более того, знает, на что они способны. Ведь у каждого систематически занимающегося спортом человека настает момент прогресса, в этом случае есть необходимость увеличивать нагрузку, и работа инструктора состоит в том, чтобы подсказывать об этом. При этом важно всегда обращать внимание на то, какое у человека настроение. Важен настрой, важна комфортная психологическая атмосфера. Перед тренировкой участники общаются с инструктором и друг с другом, часто шутят и смеются. Но когда включается музыка, все сосредотачиваются на работе.

«Интересно, что, в отличие от моего мужа и по совместительству коллеги по фитнесу, предпочитающего работать индивидуально, я по большей части «групповик». Провожу занятия с большой аудиторией занимающих-

ся и с первых тренировок налаживаю контакт, ведь по сути, групповые занятия это не только шаг к становлению тебя, как здорового, подтянутого, стройного человека. Это в первую очередь твой круг общения, группа людей, объединенных общей целью, которые своим упорством мотивируют друг друга к достижению хороших результатов, – отмечает Мария Митина. – Я стараюсь уделить максимум внимания каждому, впервые пришедшему ко мне на тренировку человеку.



Мы знакомимся, я подробно рассказываю о правильной технике выполнения упражнений, подсказываю, какую нагрузку выбрать для первого занятия, конечно же, учитывая физические способности новичка. Часто оценить возможности человека удается, только взглянув на него. И немаловажно хвалить своего спортсмена. По себе знаю, это мотивирует и придает сил, которые так необходимы начинающим тренироваться.

Также подробно инструктор Мария стремится рассказывать клиентам о том, как правильно питаться в тренировочные дни и дни отдыха. «В этом деле я многое испробовала на себе. Но, признаюсь, к истинному пониманию правильного питания я пришла, когда стала сочетать его с тренировочным процессом. Помимо посвящения себя групповым тренировкам, я активно провожу время в тренажерном зале. И понимаю, как следует питаться в течение дня, чтобы придать себе сил как на весь тренировочный день, так и для восстановления мышц в дни отдыха», – делится она.

Несмотря на то, что работа занимает в семье Митиных очень большую часть жизни, приносит удовольствие и бодрый настрой, увлечения

наших героев не ограничиваются только фитнесом. Оба любят почитать и обсудить прочитанное друг с другом, посмотреть вместе фильм. А в последнее время Владимир решил попробовать себя в проекте «#я_блоггер». Суть проекта в том, чтобы каждый день писать статью, на любую тему. Конечно, хорошо, чтобы она вносила какой-нибудь вклад в наше общество. «Мне нравится писать, делиться с людьми опытом о спорте, о здоровом питании, поэтому стараюсь по возможности включаться в реализацию этого проекта, – рассказал он. – Ради развлечения в свободное время пробуем разные настольные игры, собираем пазлы,

играем в монополию, в слова... Вообще, мне нравятся игры с цифрами, а Маше игры с буквами. Вот так и живем вместе!»

«Признаться, будние вечера и вся суббота у нас практически всегда заняты, – признаются оба наших героя. – Дома мы появляемся не раньше девяти часов вечера». И все же в свободное время они стараются быть вместе. Поэтому главный «семейный» день недели – воскресенье. В этот день принципиально – никакой работы. Выспаться, приготовить что-то вкусное, просто провести время вместе.

Илья Юрукин



Сердцу тоже нужны тренировки



О том, как отсутствие физической активности влияет на организм, сказано немало. Сегодня мы подробнее остановимся на проблемах с сердечно-сосудистой системой, большинства из которых можно избежать, просто ведя активный, а значит – здоровый образ жизни.

Дело в том, что при малоподвижном образе жизни малейшие физические усилия заставляют ослабшую сердечно-сосудистую систему

в буквальном смысле работать на износ.

Врачи говорят, что у малоподвижных людей снижается приспособляемость сердечно-сосудистой системы к нагрузкам. То есть сердце человека, который не напрягает свой организм физическим трудом или упражнением, «отвыкает работать под нагрузкой». Ведь сердце тоже мышца. И требует тренировок.

Без необходимого уровня нагрузок происходит снижение массы сердечной мышцы, уменьшается сила сокращений миокарда, снижается его энергетический потенциал. Так же происходит ослабление как венозных, так и артериальных сосудов. Все эти явления неминуемо ведут к серьезному ухудшению снабжения тканей кислородом, то есть к гипоксии.

«К человеку, лишаящему свой организм возможности тренироваться, подкрадываются такие серьезные недуги, как гипертоническая болезнь – хроническое заболевание сердечно-сосудистой системы, проявляющееся в длительном повышении артериального давления. Заболевание обуславливается сложным преодолением нагрузок нетренированным сердцем и медленным обменом веществ. Варикозное расширение вен – расширение поверхностных вен, чаще всего в нижних конечностях. Это нарушение кровотока, когда при статичном пребывании тела в одном и том же положении происходит застой крови в области малого таза и нижних конечностей. Повышается риск развития атеросклероза», – отмечает заместитель главного врача БУ «Центр медицинской профилактики» Владимир Злыгостев.

По его словам, человеку, отказывающему себе в двигательной активности, может грозить ишемическая болезнь, сердечно-сосудистая недостаточность, аритмия и инфаркт. Под влиянием резкого снижения двигательной активности происходит атрофия мышц, что приводит к увеличению количества жировой ткани,



нарушению обменных процессов. Человек начинает полнеть, что только лишь добавляет проблем со здоровьем.

Функциональные изменения сердечно-сосудистой системы наиболее скоро проявляются одышкой и резким учащением сердечных сокращений при быстрой ходьбе, возникают боли в области сердца при физической работе, отрицательных эмоциях. Клинические наблюдения состояния пациента могут указывать на атеросклероз, поражение сосудов сердца, гипертоническую болезнь значительно чаще и в более раннем возрасте.

Как же избежать гиподинамии? Конечно же – двигаясь, давая свое-





му организму необходимую норму нагрузок. Но начинать путь к здоровью тоже нужно с умом. Не нужно на следующий же день выходить на пробежку! Без подготовки вы сильно навредите своему организму. Вероятно, самым полезным упражнением, стимулирующим работу сердца и предотвращающим появление инсульта, является обыкновенная ходьба в среднем темпе – около 100 шагов в минуту. Регулярные занятия позволяют существенно сократить массу тела, уменьшить привычное количество сердечных сокращений.

Такие упражнения не требуют никакой физической подготовки, поэтому подходят абсолютно для всех. Особенно полезна затяжная вечерняя ходьба в среднем темпе, она не только укрепляет сердце, но и нормализует сон. Этот вид занятий не потребует дополнительных затрат на форму и тренажеры, но является

эффективным средством. Понятно, что пользы от ходьбы на шпильках не будет никакой, поэтому необходимо надевать удобную обувь с ортопедическими стельками, чтобы получить желаемый результат.

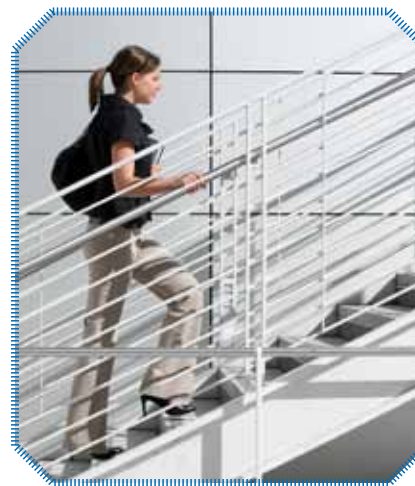
Ежедневная норма для человека – 10 тысяч шагов. То есть около 8 километров. Для сравнения – суточная дистанция обыкновенного офисного работника примерно втрое меньше. Ваша задача – начать ходить больше. Но увеличение нагрузки должно происходить постепенно. Если сегодня вы пройдете около трех километров, к концу недели увеличьте дистанцию до 5000 в день. В течение следующей недели добавьте еще два. Ваш переход к двигательной норме займет в среднем 4–6 недель.

Можно, например, выйти из транспорта на 2–3 остановки раньше пункта назначения, и далее пройти пешком. В идеальном случае ваш

маршрут должен проходить вдали от оживленных автострад. Подумайте над маршрутом, где бы вам ХОТЕЛОСЬ пройти. Ведь за время каждодневной езды на транспорте вы подзабыли, как выглядят улицы. Где-то снесли старый дом, где-то построили новый. При чем здесь ходьба? При том, что заставить себя сменить мягкое кресло в машине или автобусе на тротуар может быть тяжело. Стимулируйте себя! Постарайтесь полюбить пешие прогулки и сохраните это полезное пристрастие на всю свою жизнь!

Может быть, все дело в том, что вы просто не любите много ходить? Отличным альтернативным вариантом увеличения двигательной нагрузки может стать плавание.

Если же и плавание вам не по душе, а пешие прогулки слишком медленны, то покупайте велосипед. Эти деньги точно не будут потрачены зря. Нагрузка на различные группы



мышц, тренировка сердечно-сосудистой системы и яркие впечатления от поездок верхом на железном коне добавляют в вашу жизнь здоровья и хорошего настроения.

Вы живете на верхнем этаже? Радуйтесь – у вас есть свой собственный тренажер-подъезд! Выйдите из лифта этажом ниже своей квартиры и поднимитесь пешком. Затем, привыкнув к этому уровню нагрузки, через несколько дней выйдете на два этажа ниже. Затем на три, четыре... Будет трудно, но главное – не бросать. Настанет день, когда вы, поздоровавшись с соседями, скажете: «Нет, спасибо. Я пройду пешком!». И уже без особых усилий сможете подняться пешком на свой этаж. Без одышки и стука в висках.

Илья Юрукин



Гостьей нашего очередного номера стала молодая девушка, которая не робеет перед трудностями, и не только своими, но и чужими. **Евгения Ефременкова** – журналист, любитель рассказывать человеческие истории. **Давайте знакомиться.**

Женя, окончив школу, поступила в Югорский государственный университет, и ей пришлось покинуть домашнее гнездышко. «Мама, сестра и бабушка всегда поддерживали меня. Они знали, как мне тяжело с ними расставаться, – говорит девушка. – Первые года 2 мне приходилось с трудом привыкать к новой обстановке, к новым улицам и неродному городу».

Но прошло время, и Евгения освоилась: устроилась на работу корреспондентом на городском телевидении, начала знакомиться с новыми людьми, нашла хобби по душе.

Особенно трепетно Женя относится к теме Великой Отечественной войны. Осознает, что дедушки и бабушки, которые боролись за Победу, безусловно герои, и они достойны внимания и почтения. «Еще в школьные годы меня интересовала эта тема. Я смотрела фильмы, читала книги, узнавала историю этих событий. Принимала участие во всех поездках к ветеранам, посещала мероприятия, посвященные Дню Победы. А поступив в университет, продолжила это дело. Принимала участие в акции «Спасибо деду за победу». Мы ездили в гости к ветеранам, привозили им подарки, пили с ними чай, разговаривали. Ведь это так важно – уделять внимание старикам, которые сидят дома и не имеют возможности куда-то выйти. Очень чувствуется ветеранское одиночество, и это грустно», – делится своими мыслями девушка.

Евгения Ефременкова является автором сюжетов, посвященных 70-летию Победы, которые выходят в новостном блоке городского телевидения. Благодаря ее работе мы можем узнать истории о ветеранах, которые живут рядом с нами. На соседних улицах и в соседних домах. Это те люди, которые собственными руками ковали Победу и боролись за мир над нашими головами. Мы живем рядом с ними, ходим мимо их окон и порой даже не знаем, что вот у этого дедушки, например, есть дети, но они его не навещают, и он совсем одинокий, что порой и поговорить не с кем, кроме сиделки. «Мне хочется рассказать о каждом, а в Ханты-Мансийске у нас осталось 39 ветеранов Великой Отечественной войны и жителей блокадного Ленинграда. И сейчас такое время, что последние нити

связи с тем поколением обрываются. Дедушки и бабушки уже в возрасте, не каждый может ходить, слышать и внятно говорить, и все, что они видели и помнят, уходит вместе с ними», – рассказывает наша героиня.

На будущее Женя хотела бы сделать что-то серьезное и существенное для ветеранов, но для этого нужны единомышленники. «Рядом со мной пока нет человека, который бы также с горящими глазами и болеющим сердцем думал о наших героях».

Освещение Великой Отечественной войны с такого ракурса не единственная заслуга Евгении. Ровно год назад она вместе со своими сокурсниками помогла девочке – привлекла внимание людей к ее проблеме. «В интернете я увидела пост о том, что маленькой девочке нужна помощь. Нужны были де-



нги для покупки дорогостоящих лекарств. У девочки синдром Шерешевского-Тернера – это хромосомная болезнь, которая сопровождается характерными аномалиями физического развития и низкорослостью», – говорит Женя.

Узнав об этой болезни, девушка связалась с мамой девочки и подробнее расспросила о ситуации. «Я решила, что об этом нужно рассказать в СМИ. Сняла сюжет про девочку и ее семью и опубликовала новость на сайте окружного информационного агентства». Впоследствии Евгения принимала участие в сборе средств на лекарства и помогала всем, что было в ее силах.

«С моей университетской группой мы решили устроить благотворительную ярмарку. Все желающие приносили вещи ручной работы. Нам помогла даже творческая сту-



дия, изделия которой стоят немалых денег. Договорились о том, чтобы нам разрешили расположить прилавки на площади города, и весь день, 1 мая, таким образом мы привлекли много людей, которые не остались равнодушными, – вспоминает Евгения. – Пока это моя самая большая помощь человеку в такой ситуации, но я стараюсь не проходить мимо и перечислять средства каждую неделю в помощь какому-либо человеку. Считаю, что пока я здорова, пока могу работать и зарабатывать, то имею возможность помогать тем, кто не может делать этого. Добрых людей много, я такая не одна, люди получают помощь, собирают нужные суммы на операции и могут жить».

Помимо всей такой деятельности Женя успевает выделять время для



своих дел: «Работа у меня подвижная, и сидеть на месте приходится редко. К такому ритму жизни я уже привыкла, а по-другому и не хочется. Порой даже вечером сидеть дома не могу, хоть и устаю. Поэтому я стараюсь три раза в неделю посещать занятия силовой йогой и бассейн». Наша героиня считает, что здоровье человека зависит от того, насколько подвижно он ведет свой образ жизни. Какой заряд энергии и душевного удовлетворения ты получаешь после занятий физическими нагрузками, а ведь это напрямую влияет на здоровье. «У нас и так не очень хорошая экология и чистый воздух, так зачем усугублять ситуацию своими же руками», – отмечает она.

И вся семья Ефременковых старается проводить время с пользой. «Когда я приезжаю домой, стараюсь собрать всех вместе. Мы ходим в сау-

ну, катаемся на лыжах зимой, а летом ходим в лес. Еще мы с мамой очень любим водить машину. И каждый вечер, если нет никаких грандиозных планов, проходит в машине, за окном которой мелькают родные с детства улочки», – с теплом вспоминает девушка.

В планах на будущее и мечтах у Евгении одно: иметь большую, дружную семью и жить в одном городе с мамой, сестрой и бабушкой. «Всех своих целей я стараюсь добиваться безотлагательно, и сейчас я уже думаю над тем, как бы сделать так, чтобы мы все жили в одном городе, и очень надеюсь, что это когда-нибудь станет реальностью».

И по традиции наша героиня пожелала вам, наши читатели, быть здоровыми и помогать друг другу.

Беседовала Варвара Скидан

Эпилепсия представляет собой хроническое неврологическое заболевание, характеризующееся склонностью к повторяющимся внезапным приступам. На сегодняшний день от эпилепсии страдает 1–2 % людей, в России эта цифра колеблется от 1,5 до 3 млн. человек. Установить точное количество больных достаточно сложно из-за отсутствия единого учёта.

Эпилепсия — не приговор

О проблемах эпилепсии мы побеседовали с Еленой Жигаловой, заведующей Центром эпилептологии Сургутской окружной клинической больницы.

— Почему нужно лечить эпилепсию?

— Эпилепсию обязательно следует лечить, кроме некоторых редких доброкачественных форм. Задержка с назначением противосудорожной терапии может приводить к серьезным последствиям и нарушениям качества жизни, особенно у детей. Более высокий риск при отсутствии лечения чаще приводит к травмам, выше вероятность внезапного падения с отключением сознания. Продолжительные судорожные приступы, а также эпилептический статус могут вызывать гибель клеток коры головного

мозга. В большинстве случаев, чем раньше начато лечение, тем выше его эффективность и лучше конечный результат.

— Что необходимо выполнять помимо приема противосудорожной терапии?

— В первую очередь, это соблюдение режима приема препарата, который прописал лечащий врач. Целесообразно ложиться спать в одно и то же время, иметь полноценный 8-часовой сон. Если пациент мало спит, то риск возникновения приступа возрастает в несколько раз. В некоторых случаях, по совету врача, следует ограничить объем просмотра телевизора. Диета пациента с эпилепсией обычная, с некоторым ограничением по совету врача, избыточного приема

соли и острых блюд. Питание пациента должно быть регулярным, это важно, потому что всасываемость и метаболизм лекарственных средств может зависеть от процессов пищеварения.

— Какие существуют ограничения для людей, страдающих эпилепсией?

— У больных эпилепсией существуют ограничения. Нельзя спорт, но можно физкультуру. Главное — свести к минимуму возможность травмы и гипервентиляцию (учащенное дыхание, которое может спровоцировать приступ).

— Безопасно ли беременеть во время приема противосудорожных препаратов?

— Беременность должна быть плановой, под контролем врача-эпилептолога, с учетом индивидуальных особенностей женщины. Доктор учитывает индивидуально течение заболевания, особенности женщины и подбирает способ терапии и наблюдения в интересах матери и ребенка.

Для справки:

Если у вас или ваших близких был эпилептический припадок, необходимо как можно скорее обратиться к врачу. Метод, который позволяет точно определить наличие этого заболевания, — электроэнцефалография (ЭЭГ). Кроме того, для определения расположения эпилептогенного очага используют методы МРТ и КТ.

Регина Чагина,

специалист по связям
с общественностью

Сургутской окружной клинической
больницы.



Что делать во время приступа?

- Пациента нужно уложить на плоскую и мягкую поверхность, так как в ином случае избежать травм и синяков не удастся.
- Все стягивающие предметы одежды нужно снять.
- Желательно голову человека повернуть в сторону.
- Нужно убрать от пациента все предметы, которыми он непроизвольно может нанести себе вред — столовые приборы, посуду, любые острые или режущие вещи.
- Некоторые люди советуют максимально сильно удерживать эпилептика во время приступа, но не стоит этого делать, так как таким образом можно легко сломать ему кости. В крайнем случае, можно немного его придержать, но не более того.
- Если у больного челюсти сомкнуты, то не стоит стараться их разомкнуть, так как во время судорог они сцеплены настолько сильно, что можно сломать человеку зубы или самому в результате остаться без пальца.
- Твердые предметы в рот вставлять не стоит, так как они могут поранить и сломать зубы. Не стоит пока давать больному пить, а если он заснул, то пусть поспит.

Каждый человек в жизни попадает в новый коллектив: будь это новая школа или новое место работы. При этом независимо от возраста у каждого присутствуют свои страхи и переживания. Как влиться в новый коллектив с первого дня, нам рассказала педагог-психолог БУ «Центр медицинской профилактики» Елена Часовенная.

НОВЫЙ КОЛЛЕКТИВ: *успех первого дня*

ПЕРВЫЙ РАЗ – В НОВЫЙ КЛАСС

Ребенок волнуется, и это нормально. Новичок попадает в зону повышенного внимания со стороны одноклассников и учителей.

Достаточно часто на протяжении всего процесса адаптации детям требуется поддержка родителей. Не все обладают харизмой и коммуникативными навыками, которые с первого момента общения располагают к себе. Особенно сложно будет тем детям, которые попадают в класс, где уже сформированы какие-то конкретные устои, а порой даже присутствует иерархическая лестница.

Поэтому следует объяснить ребенку, что не стоит ждать, когда кто-то из новых одноклассников подойдет, чтобы познакомиться. Инициативу лучше взять на себя. Таким

образом ребенок продемонстрирует свой доброжелательный настрой и интерес к сверстникам.

Конечно, лишним будет рассказать о себе. Главное, не переусердствовать – если новичок будет говорить долго и самозабвенно, не давая никому вставить слова, наверняка ребятам он не понравится. Лучше постараться больше узнать о



других: чем ближе вы познакомитесь, тем быстрее новичок перестанет быть новичком.

Не стоит плохо отзываться о прежней школе. Это некрасиво. Также не нужно делать замечаний в адрес новой. Совершенно не нужно сравнивать старую и новую школу – в каждой свои особенности.



УЕЗЖАЯ ИЗ ДОМА

Школа закончилась. Впереди учеба в вузе. Уже бывшему школьнику предстоит оторваться от дома и начать самостоятельную жизнь. Одноручники, соседи по общежитию – новый коллектив, с которым предстоит взаимодействовать ближайшие несколько лет.

Вспомните школу: в начале вашего появления в новом коллективе о вас формируется первое впечатление. Если первое впечатление благоприятно, то работать в коллективе будет легче.

Смена места, обстановки – это всегда стресс. С первых дней в новом коллективе даже взрослый человек, если он стеснителен и застенчив, чаще всего склонен вести себя напряженно, избегать контактов, замыкаться в себе. Такое холодноватое отношение могут расценивать как высокомерие. Поэтому, как бы не было трудно в первые дни, старайтесь не «закрываться» от людей, кон-

тактируйте, обращайтесь за помощью и улыбайтесь.

На первых порах стоит стараться проявлять доброжелательность, терпимость, а также – чувство юмора. Не нужно обращать внимания на колкость – переводите всё в шутку, лучше улыбнитесь.

Еще один очень важный совет: принимайте коллектив таким, каков он есть. Принимать людей такими, какие они есть, – процесс очень сложный. Хочется, чтобы люди были такими, какими мы их хотим видеть. А они разные – каждый со своим опытом и багажом проблем, со своим характером и темпераментом. Не злитесь и не огорчайтесь, не стремитесь переделать человека – это невозможно. Учитесь терпимости, старайтесь понять окружающих вас людей.

Возможно, следующий совет покажется странным и не имеющим отношения к теме, но – учитесь трудолюбию и не ленитесь. Помните, вы на виду у коллектива и его

мнение о вас может стоить дорого или, наоборот, стать хорошим стартом для новых отношений. Вместе с тем, будьте готовы помогать другим. При этом речь даже не об учебе, а о жизненных ситуациях. На старте нового этапа жизни все студенты обладают разным уровнем бытовых и социальных навыков. Подскажите соседу, как сварить картошку – он будет вам благодарен и составит о вас положительное впечатление, а это важно! В последующем может стать так, что, не умея готовить картошку, он умеет что-то не менее значимое, чему научит вас. Не обсуждайте других. Следите за собой и своими словами. Помните, что неосторожно брошенным словом можно не только больно ранить, но и заслужить репутацию, которая сохранится за вами до самого выпуска.

ЗДРАВСТВУЙ, ТРУДОВОЙ КОЛЛЕКТИВ!

Но вот – учеба позади, а диплом при вас. Рано или поздно наступит момент, когда вы станете частью рабочего коллектива. Возможно, ряд нижестоящих советов поможет вам «обжиться» в коллективе. Ведь от того, насколько комфортно вы себя чувствуете, зависит ваша трудоспособность.

Примите себя таким, какой вы есть. Не пытайтесь поддаться под коллектив: если все свободно рассказывают про свою личную жизнь, а вам этого делать не

хочется, то и не нужно идти против своих желаний. Если начинаются активные расспросы относительно вашей жизни, можете сказать, что вы не готовы отвечать на вопросы о семье, или отшутиться.

Если вас просят об одолжении выполнить чью-либо работу, в случае вашей готовности сделать это, организуйте процесс передачи дела официально. Если у вас нет возможности выполнить работу – откажите в корректной форме.

Старайтесь избегать конфликтных ситуаций. Но если она все же возникла, задумайтесь о том, какие интересы у вас и у вашего коллеги пришли в столкновение. Обсудите ситуацию, постарайтесь прийти к сотрудничеству, в котором вы будете решать общие задачи.

Если вас пытаются втянуть в распри, сформировать с вами «дружбу против кого-то», а вы этого не хоти-



те, – держите нейтралитет. Не поддерживайте разговоров с обсуждением ваших коллег, меняйте тему или молчите. Идеальная тактика – стать в этом плане скучным собеседником.

Если вы попали в коллектив с деловым стилем общения, а вам хотелось бы побольше душевных разговоров, примите ситуацию такой, какая она есть. Не пытайтесь изменить стиль взаимодействия у всех окружающих вас людей. В коллективе было принято деловое общение до вашего появления, редко когда коллектив меняет форму общения ради интересов одного сотрудника. Скорее, они избавляются от «белой вороны».

Будьте приветливы со своими коллегами, если у вас не задался день или плохое настроение – вашим коллегам знать об этом совсем не обязательно. Если вы будете на своих коллег изливать ваши невзгоды, то будьте готовы к тому, что и на вас когда-нибудь это обрушится. И ситуация в коллективе может стать нестабильной и напряженной.



Учитывайте мнение ваших коллег, прислушивайтесь к ним в решении рабочих вопросов, в этом и есть смысл коллектива – совместная деятельность людей, объединенных общими целями и задачами. Однако помните и о своей ответственности, не стремитесь переложить на коллектив свои дела.

В любом случае в построении комфортных для вас отношений с новым коллективом вам поможет уважение к людям, умение поставить себя на место партнера по общению, мысли о том, что вас объединяет общее дело. И от того, как вы вместе это дело организуете, зависит и ваш личный успех.

Беседовал Илья Юрукин

Подготовка к экзаменам без головной боли



Если в течение учебного года школьник получает полноценное 5-6-разовое питание, то проблем с концентрацией внимания, памятью и настроением накануне экзаменов у него, скорее всего, не возникнет. Рекомендованный интервал между приемами пищи составляет два-три часа.

Калорийность суточного рациона составляет около 2200 ккал для младшеклассников, от 2500 до 3000 ккал требуется ребятам из старших и средних классов. Посещение спортивных секций диктует увеличение калорийности примерно на 10%.

Однако высокая занятость родителей и зачастую неподконтрольная организация школьного питания приводят к неправильному распределению продуктов в течение дня.

Как следствие, в конце учебного года наступает физическая и эмоциональная усталость, снижаются возможности мозга, ребенок чувствует себя ослабленным, расстроенным и мало знающим. Придать сил и уверенности для новых интеллектуальных и творческих свершений помогает сбалансированное меню, составленное преимущественно из свежих и быстрозамороженных продуктов, без консервов, искусственных энергетиков и полуфабрикатов.

МЕНЮ ШКОЛЬНИКА НА НЕДЕЛЮ

Аргумента о пользе и питательной ценности продукта детям обычно недостаточно, поэтому важно научить подавать еду, разнообразную по способам кулинарной обработки, красиво оформленную. Место при-

ема пищи должно быть аккуратным, удобным, обустроенным. Недопустимо совмещать еду с чтением или работой на компьютере.

Каждый день ребятам необходимы кисломолочные продукты, сливочное и растительное масло, свежие фрукты и зеленые овощи, ягоды, крупяные изделия и крахмалистые овощи.

Два-три раза в неделю предлагаются яйца, рыбные блюда, блюда из мяса, творог и сыр. Один раз в неделю подают бобовые.

В качестве полдников подходят коктейли из свежих и запеченных фруктов, вареники, творожные запеканки, фруктово-ореховые салаты с медом, творожно-цитрусовые кексы, сырные десерты, молочные десерты.



Имеет смысл привлекать детей и подростков к участию в приготовлении вкусных блюд. К примеру, фруктовый салат и творожники довольно просто готовятся в домашних условиях, эффектно выглядят и поднимают настроение. Кроме того, ребенок имеет возможность овладеть новым хозяйственным навыком и отвлечься ненадолго от напряженной учебной деятельности.

КАК ПОБОРОТЬ СТРЕСС НАКАНУНЕ ЭКЗАМЕНОВ

Отличные отметки на экзаменах гарантирует соблюдение трех условий: правильные установки, спокойствие, обладание достаточным объемом знаний. К сожалению, только владения информацией недостаточно. А хорошие результаты учебы очень важны, ведь они зачастую открывают детям двери в средние и высшие образовательные заведения, где готовят по желанной профессии, а также позволяют экономить существенные деньги и время.

При этом самообладание может не только прививаться как поведенческая норма, но и подпитываться «правильной» едой. Предотвратить нервозность способны продукты, содержащие витамины С, В2, В3, В5, В6, D, а также магний и медь. Экстренной мерой станет прием пищи, состоящей из вареного яйца, кусочка морской рыбы, заправленного оливковым или подсолнечным маслом овощного микса. Уместный напиток – минеральная вода.

Другими рекомендованными продуктами с антистрессовым действием признаны орехи, красное мясо и птица, говяжьи субпродукты, сельдь, лосось, зерновые. Немаловажным является и высокое потребление протеина.

ПРОФИЛАКТИКА УСТАЛОСТИ И ПЛОХОГО НАСТРОЕНИЯ

У многих школьников формируется привычка «заедать» плохое настроение, связанное с предстоящими контрольными и экзаменационными работами. В большей степени это касается девочек. Ничего предосудительного и опасного в такой привычке нет, если в качестве «таблетки» выбираются не кондитерские изделия, а продукты, богатые витаминами группы В.

Так, красное мясо ценно витаминами В1 и В12, яйца и молочные продукты принесут в организм В3 и В12, орехи – В6 и В1. Справиться с подавленным состоянием помогут фолиевая кислота, железо, кальций и магний, содержащиеся в печени, семечках подсолнечника и тыквы, зеленых листовых овощах. Как экстренная мера – цельнозерновая булочка с лососем и вареным яйцом.

Предотвратить усталость помогает глюкоза (хлеб, макаронные изделия), белок (сыр, орехи), витамин С (салаты из свежих фруктов и зеленых овощей), а также любые изделия из цельнозернового зерна. Рецепт быстрого действия: ломтик хлеба с сыром и яйцом, а также стаканчик натурального йогурта домашнего приготовления.

ПРОДУКТЫ-ПОМОЩНИКИ ДЛЯ ОТЛИЧНОЙ ПАМЯТИ

В период школьных, студенческих аттестаций учащиеся иногда жалуются на ослабление памяти. А им в короткий срок требуется активизировать в памяти всю информацию, полученную ранее, и восполнить пробелы в знаниях. Способность быстро и надолго запоминать графические, текстовые и числовые данные становится определяющей в подготовке к итоговым экзаменам, особенно когда проводится срез знаний не за один год, а за несколько.

Рацион для улучшения памяти должен состоять из продуктов, содержащих сложные углеводы, витамины В1, В6 и В12, холин, фолиевую кислоту, хром, калий, магний, цинк, кальций и железо. К таковым относятся овощи, постное мясо, морская рыба, молоко, яйца, орехи, печень, бурый рис, картофель. Предпочтительными способами кулинарной обработки являются следующие: запекание в фольге без масла, варка на пару, приготовление на гриле.

ПОВЫШАЕМ КОНЦЕНТРАЦИЮ ВНИМАНИЯ

Концентрация внимания неодинакова на разных этапах изучения и повторения информации. Она достигает своего пика через 20–25 минут непрерывного урока, находится на высшей отметке около четверти часа, после чего начинает снижаться. Именно по этой причине через 40–45 минут занятий в школе делается перерыв на 10–15 минут. Этого времени достаточно, чтобы человек отдохнул.

Соблюдать режим труда и отдыха полезно и во время самостоятельной подготовки к экзаменам в библиотеке или дома. Выделенную десятиминутку можно провести с пользой. Например, встать и выйти на балкон, посмотреть в окно — так отдых получат и глаза. Этого же времени хватит на приготовление легкого салатика, свежего овощного сока. Удачным вариантом станет кормление или выгул любимого питомца, прослушивание музыки, наведение порядка в платяном шкафу, чистка обуви, полив комнатных растений – любая физическая активность.

Продукты питания, рекомендованные при сниженной концентрации внимания, богаты витаминами В1, В3 и В6, витамином С и кальцием. Это значит, что перекусить во время школьной или домашней переменки правильной орехами, йогуртом, зелеными овощами, кусочком тунца или нежирного мяса с булочкой.

Вкусными и полезными блюдами станут домашние йогурты с фруктовым пюре, омлет с мясом и шпинатом.

Повышенное содержание кальция в рационе школьника должно компенсироваться достаточным количеством фосфора (в пропорциях 1:1 или 2:1). Поэтому одним из наиболее часто рекомендуемых продуктов для учащихся всех возрастов является творог.

Помимо правильно организованного питания, улучшить самочувствие ребенка накануне экзаменов помогают прогулки на свежем воздухе, физические упражнения, яркие эмоции. Часть текстовой информации допустимо получать в аудиоформате – например, поэтические произведения или лекции по родной истории. Подготовку к зачету по мировой художественной культуре совмещают с посещением художественной галереи, а увлекательно постигать географию удастся при просмотре научно-популярных фильмов о путешественниках и первооткрывателях.

Желаем вам только высших отметок!

Источник: takzdorovo.ru



*Весна, лето – отпускной и дачный сезон.
Люди всё больше и больше находятся на свежем воздухе:
«Мы же дети солнца!».*



Подставив солнышку своё истосковавшееся за непогоду по теплу тело, мы начинаем сначала потеть, потом краснеть. А через 2–3 дня подобных процедур наша кожа покрывается натуральным здоровым (как нам кажется) загаром. Однако как раз здоровья увлечение солнцем не прибавляет.

Потее, находясь под солнечными лучами, вы думаете, что это от того, что вам жарко. На самом деле, кожа выбрасывает капельки пота, защищаясь от ультрафиолета. Второе средство защиты – потемнение кожи. Организм чувствует «перебор» солнца и начинает ставить «защиту» с помощью особого пигмента

– меланина. Кожа дает сигнал мозгу, в его затылочной части находится шишковидная железа, которая резко увеличивает выработку меланина и ее поставку коже. Учёные-физиологи, изучающие любые процессы в организме человека, считают загар признаком повреждения кожи. И чем он сильнее – тем серьезнее травма.

Ультрафиолетовые лучи, привлекающие на Землю от Солнца, бывают трёх видов – А, В, С. Опаснее всего С-излучение. Правда, оно отсекается атмосферой и поверхности Земли не достигает. Но и то, что нам остается – излучение типа А и В, тоже вовсе небезопасно. В-лучи стимулируют вы-

работку меланина, окрашивающего кожу в темный цвет. Они же вызывают солнечные ожоги, это самое распространенное явление для желающих побыстрее стать «шоколадной»: кожа краснеет, болит, чешется, покрывается пузырями, начинает облезать. И уже не до загара и не до моря, приходится лечиться.

Лучи спектра А проникают в глубокие слои кожного покрова, провоцируя солнечные аллергии и резкое падение иммунитета. Но, что самое страшное, ударные дозы ультрафиолета провоцируют у белокожих людей развитие рака кожи – меланомы. Черные от природы негры могут «загорать» сколько угодно, у них много меланина, поэтому они мало восприимчивы даже к очень большому количеству солнечных лучей. Исследования иммунной системы у добровольцев, загоравших 2–3 часа в день, показали, что к концу летнего сезона она претерпевает серьезные изменения. Количество «рабочих» клеток иммунитета снижается на 30–35%, лизоцима, вещества в слюне, защищающего полость рта от микробов, падает на 40%. Восстанавливается иммунитет только через три месяца. В тот период, когда иммунитет угнетен, организм больше подвержен простудам, вирусным инфекциям, аллергиям.

Не случайно отдыхающие, приехав с юга, частенько заболевают. Особенно уязвимы жители северных широт, к которым относится Ханты-Мансийский автономный округ – Югра.

Любители жариться на солнышке обычно пропускают подобные настоящие факты мимо ушей: мол, миллионы людей каждый год ездят на юг загорать и никто от этого не умирает. Оно понятно. Всегда есть какие-то силы, которые выступают в защиту от полного вымирания человечества. Важно не исчерпать преждевременно их резерв.

Утверждение, что загар зимой (солярий, выезд в тропические страны) якобы необходим именно северянам, где солнечного света немного, небесспорно. Стимуляция выработки меланина зимой не соответствует природе нашего организма, ведь мы приспособлены жить при естественном, не очень интенсивном солнечном освещении.

Вообще, способ наводить красоту с помощью ультрафиолета может иметь обратный эффект. Космето-





логами доказано: если будете каждый год проводить отпуск лёжа весь световой день на пляже, то шанс получить морщины, дряблую кожу и пигментные пятна появятся у вас гораздо раньше положенного срока.

КАК ЖЕ УПОТРЕБЛЯТЬ СОЛНЦЕ?

Будьте осторожны при общении с золотым светилом. Соблюдайте правило трёх «Н»: «носить», «надевать», «находиться», что означает:

1. Носите лёгкие одежды, закрывающие наиболее уязвимые места (грудь, плечи), шляпа с широкими полями обязательна.

2. Выйдя на берег после купания, сразу накиньте на себя полотенце или парео, лёгкую пляжную накидку.

3. Находитесь в тени – под зонтиками, тентами и т.д., особенно во время полуденного солнца:

- не скупитесь на солнцезащитные средства;
- не загорайте «про запас». Даже если у вас никогда не было проблем с солнцем, не стоит валяться на пляже часами в расчете на то, что следующий пляжный денёк может представиться не скоро;
- для первого выхода на пляж вообще достаточно 10–15 минут.

*Галина Першина,
специалист по связям
с общественностью
филиала Центра медицинской
профилактики в г. Сургуте*

Шагомеры и пульсометры



Известный факт, что нормальная дневная физическая активность здорового человека соответствует примерно 10 тысячам шагов. Если человек ведет борьбу с лишним весом, эта норма увеличивается до 12–18 тысяч шагов в день. Эта нагрузка соответствует примерно 500–700 потраченным килокалориям. Но как отследить количество своих шагов? Как узнать, когда выполнена норма? Для этого изобретены специальные приборы – шагомеры.

КАК И ЗАЧЕМ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ШАГОМЕРЫ?

Шагомеры позволяют подсчитать шаги человека за определенный (заданный) промежуток времени. Или просто с момента включения до момента контроля. Кроме этого, шагомеры могут переводить пройденные шаги в километры, а также в потраченные калории. А если еще и совместить его с навигатором, получится интереснейшее устройство. Но в первую очередь шагомеры нужны, чтобы без лишних хлопот контролировать свою физическую нагрузку.



КАК ВЫБРАТЬ ШАГОМЕР?

Выбирая шагомер, нужно определиться с теми функциями, которые необходимы покупателю. Самое главное в шагомере – это его размер, вес и удобство. Если носить его предстоит с собой постоянно, надо озаботиться тем, чтобы он не мешался, не утомлял, а в идеале – вообще был незаметен. Кроме этого, можно выбрать себе модель с секундомером, пульсометром, с функциями всевозможных подсчетов. Некоторые шагомеры могут подключаться к компьютеру, чтобы скинуть туда информацию, которую потом можно обрабатывать и строить красивые графики собственных достижений. Цены на шагомеры очень разнятся в соответствии с наличием



разных функций. Простейшие модели можно найти дешевле 500 рублей, а «навороченные» модели стоимостью более 10000.

ЧТО ТАКОЕ ПУЛЬСОМЕТР, И ЗАЧЕМ ОН НУЖЕН?

Итак, ходьба чрезвычайно полезна для здоровья человека и для его фигуры. Шагомеры позволяют контролировать необходимую дневную нагрузку в шагах и потраченных калориях. Но в процессе таких тренировок необходимо следить за своим самочувствием. Особенно важно это для людей в возрасте и для людей



с большим весом. Ведь организм по-разному может реагировать на нагрузки, даже такие щадящие, как пешие прогулки. Именно этим и занимается пульсометр. Он определяет частоту сердечных сокращений (далее – ЧСС). Этот показатель – пульс или ЧСС – меняется в зависимости от самочувствия, меняется при нагрузках, в минуты стресса и т.д. Но есть нормы, которые показывают, все ли с человеком в порядке. И если есть опасения относительно сердечной деятельности, то пульсометр – это отличный помощник.



КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ПУЛЬСОМЕТРОМ?

Частота сердечных сокращений у нормального здорового человека в состоянии покоя составляет 60–90 ударов в минуту. Это усредненное значение. Для того чтобы получить конкретный ориентир, стоит провести контрольные замеры пульса человека в спокойном состоянии. Это и будет точка отсчета. Максимально допустимой считается ЧСС, рассчитанная по формуле $220 - \text{возраст человека}$ в минуту минус возраст человека. Но оптимальным пульсом во время аэробных тренировок считается значение меньше максимального. Для его расчета есть своя формула: максимальную ЧСС умножить на 0,6 и 0,8. Приведем пример.

Для человека в возрасте 40 лет максимальной ЧСС будет $220 - 40 = 180$ ударов в минуту. Значит, во время аэробных нагрузок его пульсометр должен показывать значение в промежутке между 108 ($180 \cdot 0,6$) и 144 ($180 \cdot 0,8$) ударов в минуту. Отклонение от этих значений должно насторожить и стать поводом для проверки здоровья.

Таким образом, шагомер и пульсометр – это два прибора, которые позволяют не только поддерживать свою физическую форму, но и следить за здоровьем, оперативно получая информацию о важнейших жизненных показателях организма.

Иван Фролов



КАК РАСПОЗНАТЬ ИНСУЛЬТ



ВНЕЗАПНАЯ ПОТЕРЯ СОЗНАНИЯ



ОНЕМЕНИЕ ПОЛОВИНЫ ЛИЦА,
УГОЛОК РТА ОПУЩЕН



НЕВЯТНАЯ РЕЧЬ,
ЧЕЛОВЕК НЕ МОЖЕТ
ПРОИЗНЕСТИ СВОЕ ИМЯ



ПОТЕРЯ КООРДИНАЦИИ,
ГОЛОВОКРУЖЕНИЕ



ОНЕМЕНИЕ ОДНОЙ КОНЕЧНОСТИ,
ЧЕЛОВЕК НЕ МОЖЕТ
ПОДНЯТЬ ОБЕ РУКИ



РЕЗКАЯ ГОЛОВНАЯ БОЛЬ

ТОЛЬКО **4** ЧАСА

ЕСТЬ У ВРАЧЕЙ,

ЧТОБЫ СПАСТИ БОЛЬНОГО