

РЕГИОН ЗДОРОВЬЯ

12+

№ 2 (18)
2016

АНАСТАСИЯ РЫБАЛКО:
СПОРТ — ТЯЖКИЙ ТРУД,
НО РАДИ СВОЕЙ ЦЕЛИ
СТОИТ РИСКНУТЬ

ТУРИЗМ —
ЕДЕМ ЗА ГРАНИЦУ
САМОСТОЯТЕЛЬНО

ЯН ШКУЛКА
ЧЕЛОВЕК
С БОЛЬШОЙ БУКВЫ

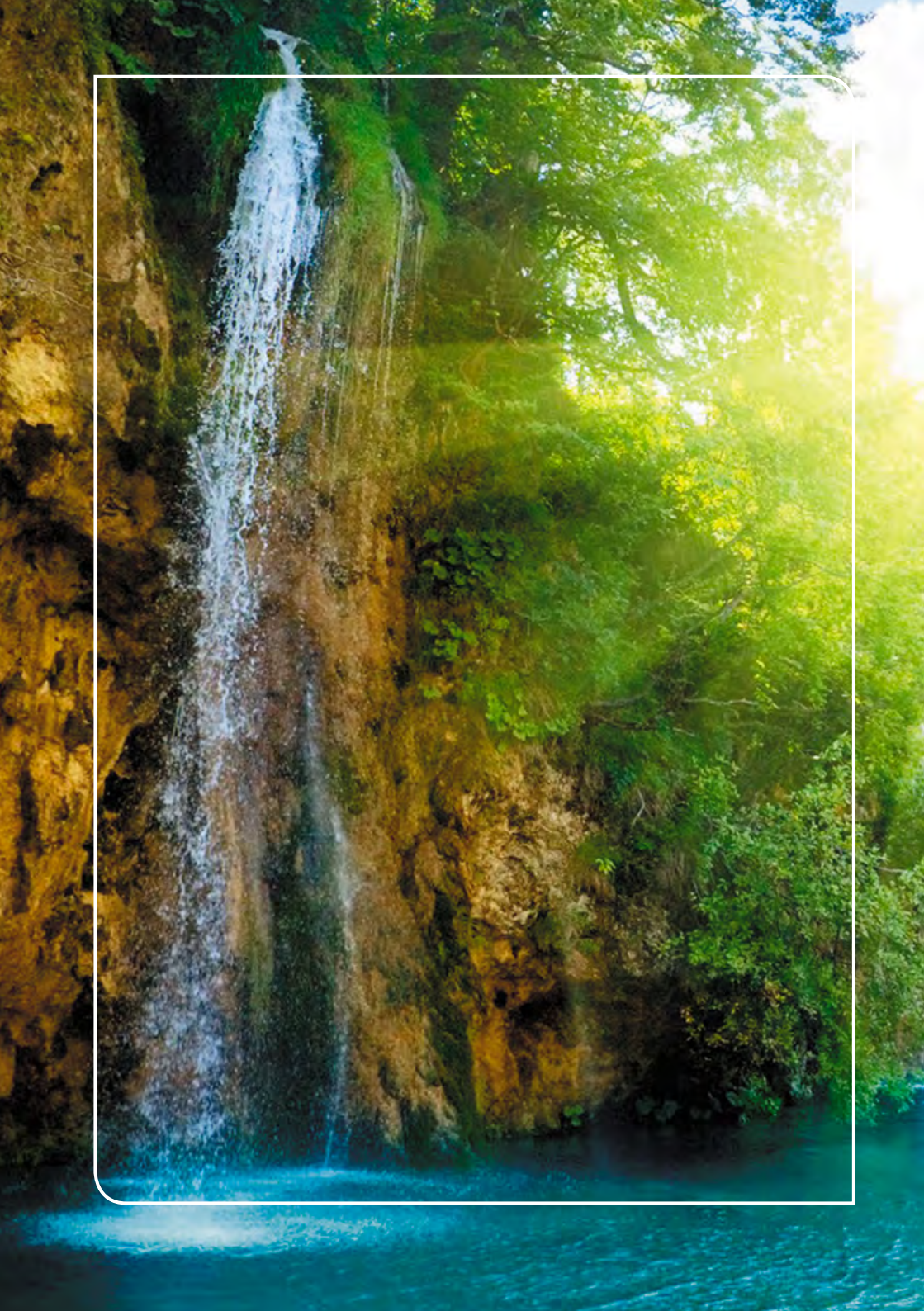


www.cmphmao.ru

 vk.com/cmphmao

 www.facebook.com/cmphmao/?ref=bookmarks

 twitter.com/cmphmao



Дорогие читатели!

Весна – пора тепла, вечерних прогулок, любви и, для кого-то, экзаменов. И самое главное – научиться совмещать приятное с полезным. В очередном номере журнала «Регион здоровья» мы расскажем вам о том, как подготовиться к сессии и ЕГЭ, как превратить свой смартфон в помощника собственному здоровью, как посетить заграничные страны самостоятельно и еще много других интересностей.

Целый год вы, студенты и школьники, успешно трудились на благо своего будущего, и теперь вознаграждены заслуженным отдыхом. Кто-то будет работать, кто-то поедет в лагерь, кто-то останется на Севере, но, где бы вы не находились всегда нужно помнить о своей безопасности. В этом номере вы узнаете как правильно вести себя в воде и на прибрежной территории, что, возможно, спасет кому-то жизнь.

Заядлая туристка Екатерина Бригида, которая в прошлом номере журнала давала советы для туристов, собирающихся в свой первый поход, в этом номере расскажет о том, как самостоятельно посетить за границу.

В рубрике «О важном» вы узнаете о том, как правильно заботиться о своем зрении во время учебы и подготовки к урокам. Эта информация поможет сохранить ваше зрение надолго и убережет от использования линз и очков.

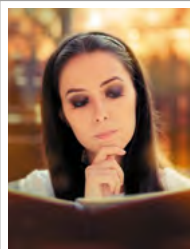
Развитие технологий проникает во все сферы жизни. Ни для кого не секрет, что многие спортивные направления тоже достаточно наукоемки и высокотехнологичны. А за последние несколько лет прогресс добрался не только до профессиональных спортсменов, но и до любителей. Рубрика «Гаджеты» и ее автор Илья Юрукин расскажут вам о том, как сделать свой телефон более функциональным при занятии спортом.

Следующий номер выйдет в свет осенью, когда кто-то ступит на порог своей родной школы, а кто-то впервые распахнет двери университета.

Набирайтесь сил, сдавайте все хвосты и заботьтесь о своем здоровье.

Редакция журнала «Регион здоровья»

СОДЕРЖАНИЕ



ЗДОРОВЬЕ НОВОСТИ

Стр. 3



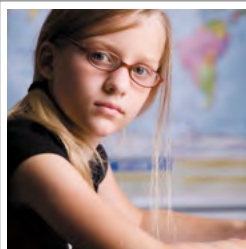
АКТУАЛЬНО

Стр. 7



ГОСТЬ НОМЕРА

Стр. 12



О ВАЖНОМ

Стр. 15



АКТИВНАЯ ЖИЗНЬ

Стр. 19



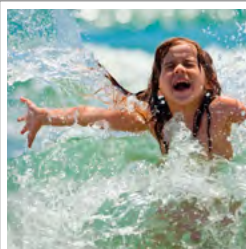
БУДЬ ПРИМЕРОМ

Стр. 26



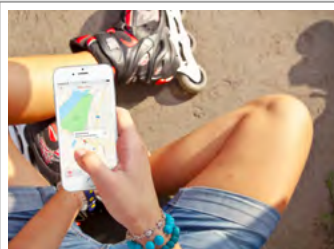
ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ

Стр. 30



ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Стр. 33



ГАДЖЕТЫ

Стр. 40

КАЛЬЯН ТОЖЕ ВРЕДЕН

В журнале «Am J Respir Crit Care Med» опубликованы результаты исследования, оценивающего влияние на дыхательную функцию легких привычки курить кальян, который в настоящее время используется миллионами людей во всем мире. Авторы обращают внимание на тот факт, что в мире нет полноценных исследований о влиянии на здоровье курения кальяна и нормативных правил, регулирующих его использование.

Было сформировано 2 группы участников (молодых людей – курильщиков кальянов и лиц, которые никогда не курили). Проведено сравнение по таким показателям, как клинические параметры (наличие хронического кашля и мокроты в баллах), функция легких, биологические параметры.

Основные результаты: по сравнению с некурящими, среди курильщиков кальянов зарегистрирована более высокая частота хронического кашля и мокроты, более низкие показатели емкости легких, патологические профили ряда биологических параметров. Выводы: у молодых людей, использующих только кальян (не имеющих привычки к другим видам курения), развиваются различные аномалии, связанные с дыхательной функцией легких, что свидетельствует о том, что даже ограниченное использование кальяна имеет существенные последствия для биологии легких и здоровья. Авторы считают, что необходимо проведение крупных эпидемиологических исследований для оценки последствий курения кальяна.

Источник: www.gniscpt.ru

РЕЗКИЙ ОТКАЗ ОТ КУРЕНИЯ УВЕЛИЧИВАЕТ ШАНСЫ НАВСЕГДА РАССТАТЬСЯ С ЭТОЙ ВРЕДНОЙ ПРИВЫЧКОЙ

Люди, которые хотят бросить курить, могут избавиться от вредной привычки, если используют метод «cold turkey», означающий резкое прекращение чего-либо, моментальный отказ от какого-либо действия.

Об этом сообщили специалисты British Heart Foundation. Добровольцы, использовавшие данный подход, имели на 25% больше шансов остаться в группе, воздерживающейся от курения, чем те, кто хотел «отказаться от вредной привычки постепенно». По словам специалистов, важно выбрать дату, по наступлении которой следует резко

отказаться от курения и «не сдавать позиции» до момента полного нежелания курить. Всякий раз, когда возникнет желание снова начать курить, специалисты советуют силой воли удерживаться от сигарет.

Результаты исследования, проведенного с участием 700 волонтеров показали, что желание постепенного отказа от сигарет увеличивает вероятность не отказаться от курения совсем. Психологический эффект резкого отказа намного эффективнее действует на психику, утверждают эксперты.

Источник: www.medicinform.net



“ СОН СНИМАЕТ БОЛЬ

Дополнительные часы сна могут быть эффективнее, чем обезболивающие средства, считают исследователи из больницы Генри Форда в США. По их наблюдениям, всего два дополнительных часа сна помогают снизить чувствительность к боли.

В эксперименте приняли участие 18 здоровых добровольцев. Участников эксперимента разделили на две группы: одна спала ночью в течение десяти часов, вторая – восьми.

Выяснилось, что те, кто спали дольше, могли удерживать руку на источнике тепла на 25 секунд дольше.

Кроме того, исследование показало, что эффект от двух дополнительных часов сна сопоставим с действием стандартной дозы распространенного обезболивающего средства.

По мнению ученых, повышенная чувствительность к боли может быть результатом хронического недосыпа. Это частично подтверждают результаты исследования специалистов Научно-технологического университета в Трондхейме, Норвегия. Они выяснили, что у людей, страдающих проблемами со сном, риск усиления болевых ощущений в два раза выше, чем у тех, кто спит здоровым сном.

Источник: www.takzdorovo.ru



РУКОПИСНЫЕ КОНСПЕКТЫ РАЗВИВАЮТ ВНИМАНИЕ И ПАМЯТЬ



Ноутбуки и планировщики постепенно вытесняют ручку и бумагу, как и обычные блокноты для записей, однако исследователи Калифорнийского университета утверждают, что рукописные заметки стимулируют внимание и способствуют улучшению памяти намного эффективнее, чем современные гаджеты.

Ученые Принстонского университета поддержали коллег: согласно исследованиям специалистов, студенты, писавшие от руки, в целом превосходили по учебным показателям своих одноклассников, использовавших электронные гаджеты для фиксации данных.

Письменная фиксация информации позволяет мозгу сконцентрироваться на содержимом текста. Набор текста на компьютере или планшете не обладает аналогичным эффектом, заявил психолог Университета штата Небраска Кеннет Кьевра. Фиксация на бумаге того, что человек видит и слышит, позволяет мозгу трансформировать информацию в знание – то есть систематизировать и фиксировать данные на длительное время.

Источник: www.medicinform.net



ПОДГОТОВКА К ЭКЗАМЕНАМ: ЗНАЙ ВРАГА В ЛИЦО

На дворе весна, для кого-то это время любви, а для студентов и школьников весна – это еще время экзаменов. В экзаменационный период учащиеся переживают большой стресс. Это может негативно отразиться как на успеваемости, так и на здоровье. Как же подготовиться к этому непростому испытанию, при этом уберечь свои нервы и сдать все на отлично? Давайте разберемся!

“ ГОТОВИМСЯ ЗАРАНЕЕ

Для того, чтобы сохранить свои нервные клетки, которые вам, поверьте, еще пригодятся, подготовку к экзаменам рекомендуется начинать за две недели до сдачи.

Во-первых, необходимо составить план действий. Не важно, будет ли он написан на листе бумаги или же просто у вас в голове. Вы должны четко понимать, какие предметы надо выучить в первую очередь, а какие можно оставить на потом. Как показывает многолетняя практика – попадают именно те билеты, до которых мы не дошли. Более того, четкая инструкция позволит сосредоточиться, не растрачивая силы понапрасну на лишние раздумья.



Во-вторых, определите свой режим сна. Зная свои часы бодрствования, вы сможете определить, в каком темпе вы будете заниматься в часы подъема, а в каком – в часы спада. Если вы вдруг почувствовали, что устали, то не надо себя полусонного заставлять зубрить – лишний стресс для организма и пустая трата времени.

В-третьих, в последний день перед экзаменом сделайте выходной: погуляйте с друзьями, посмотрите фильм, хорошенько выспитесь. Помните, что вам надо отдохнуть не только физически, но и морально. Не стоит в последний день загонять себя в депрессию мыслями о том, что вы ничего не сдадите. Наоборот, создайте себе установку: «Я все знаю и поэтому я сдам!». Это успокаивает и внушает уверенность.



“ РАССТАВЛЯЕМ ПРИОРИТЕТЫ

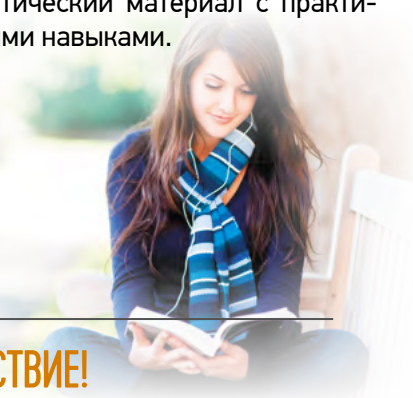
Решите для себя, какую оценку вы хотите получить: «удовлетворительно», «хорошо» или же «отлично». Это поможет вам понять, насколько интенсивно вы будете заниматься, тем самым сэкономите время и сможете сосредоточиться на конкретной цели.

Если вы согласны на оценку «удовлетворительно» – тогда вам будет достаточно «поверхностно» выучить базовый курс и знать примерное определение научных понятий по предмету.

Если хотите «хорошо», то здесь придется приложить больше усилий

и помимо базового (обязательного) материала выучить дополнительную литературу по дисциплине.

Если вы намерены сдать все на «отлично», то будьте готовы знать не только базовый материал и дополнительную литературу по курсу, но и уметь связывать теоретический материал с практическими навыками.



“ ТОЛЬКО СПОКОЙСТВИЕ!

Прорепетируйте свои ответы на экзаменах перед своим другом, мамой или зеркалом. Уделите особое внимание голосу, мимике лица, жестам. Во время ответа на экзамене мышечная память поможет вам вспомнить выученный материал. Кроме того, данная техника поможет вам быть более уверенным в себе. Также можно записать свои ответы на диктофон и послушать себя со стороны.

Огромную роль играет ваш психологический настрой на экзамене.

Будьте уверены в себе. Помните про зрительный контакт. Во время ответа не прячьте свой взгляд от преподавателя, а старайтесь смотреть ему в глаза. Следите за руками, они очень часто выдают волнение. Если вы постоянно вертите что-то в руках или нервно сцепляете их между собой, то лучше вообще спрятать руки под парту. Самое главное – всегда держать в уме мысль о том, что вы справитесь.

“ ПИЩА ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЙ

Что съесть перед экзаменом, чтобы быть в тонусе как в умственном, так и физическом? Конечно, правильнее всего стараться делать это всегда. Но не беда, если вы начнете делать это накануне

экзамена или в течение подготовки к нему. Для полноценной работы, мозгу необходимы: глюкоза, фосфор, йод, калий, кальций, витамины групп А, С, Е и витамины группы В.

ПОЭТОМУ ГЛАВНЫМИ СОСТАВЛЯЮЩИМИ МЕНЮ БУДУТ СЛЕДУЮЩИЕ ПРОДУКТЫ:

МОРЕПРОДУКТЫ
(рыба, креветки)



**3-4
РАЗА
В НЕДЕЛЮ**

**МЯСО, КУРИЦА,
ИНДЕЙКА**



**3-4
РАЗА
В НЕДЕЛЮ**

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ
(творог, кефир, йогурт)



ЕЖЕДНЕВНО

**РАСТИТЕЛЬНЫЕ
МАСЛА**



ЕЖЕДНЕВНО

**ОВОЩИ, ЗЕЛЕНЬ,
ФРУКТЫ**



ЕЖЕДНЕВНО

**СУХОФРУКТЫ,
ОРЕХИ, МЕД**



ЕЖЕДНЕВНО

Придется исключить из рациона: колбасу, полуфабрикаты, любой фаст-фуд, чипсы, сушенную рыбу и подобные бесполезности!

Есть нужно часто, но понемногу,

чтобы утолить голод, а не наесться до отвала. В таком случае активная работа мозга остановится на время переваривания лишней пищи.

А ЧТО ЖЕ ПИТЬ?

От газированных и энергетических напитков следует отказаться. Они содержат большое количество сахара, что очень вредно для здоровья. Поэтому берем чистую минеральную негазированную воду и зеленый чай. Благодаря воде, вы сможете лучше сосредоточиться и избежите головной боли.

Пить следует очень часто, примерно каждые два часа по стакану воды! Таким образом вы избежите состояния обезвоживания, при котором мозг не в силах справиться даже с простыми задачами.

Кофе не следует употреблять в больших количествах. Кофеин, хоть и обладает стимулирующим эффектом, но может сослужить и обратную службу при излишней дозировке. Тем самым спровоцировать слабость, сонливость и апатию. Поэтому – не более одной чашки в день с молоком.

И помните, что позитивный настрой и базовый багаж знаний – уже полдела на пути к сдаче экзаменов. Желаем вам больших успехов и отличных оценок!

Виктория Кабирова



АНАСТАСИЯ РЫБАЛКО: СПОРТ – ТЯЖКИЙ ТРУД, НО РАДИ СВОЕЙ ЦЕЛИ СТОИТ РИСКНУТЬ

В предыдущем номере нашего журнала вы познакомили вас с Еленой Белоус – девушкой, которая буквально черпает жизненные силы из постоянных тренировок. Мы продолжим тему девушек в спорте и в этом номере познакомим вас с Анастасией Рыбалко – яркой и выносливой спортсменкой.

– Как давно ты начала заниматься спортом? С чего началось твоё увлечение?

– В волейболе я уже 10 лет. В конце пятого класса меня заметил тренер по волейболу, так как я была самой высокой в школе. Но я не хотела ходить на волейбол, потому что комплексовала по поводу роста. Тем более мне подруга сказала, что я еще вырасту, если буду заниматься волейболом. В итоге, я пример-

но полгода бегала от тренера, а он еще и жену свою подключил. Они за мной везде ходили, постоянно убеждая, что мне нужно идти в спорт. В конце концов, я «сломалась» и решила попробовать. Но, так как занятия проходили в поселке городского типа, то должна сказать, что уровень тренировок был низкий. Я там ничему не могла научиться. И вот в конце шестого класса мы поехали на соревнования в город,



где мой тренер познакомил меня с тренером сборной Украины. На тот момент она уже была призером Украины, чемпионом округа и города. Я начала ездить каждый день в город. Это 20 км пути от моего дома. Летом меня взяли на сборы в летний лагерь, и там начался настоящий ужас. Мне было очень тяжело заниматься – болела каждая клеточка тела, не хватало ни сил, ни дыхания, так как в день проходило по три изнурительные тренировки. Но я смогла. У меня долго ничего не получалось и сейчас кажется, что я еще плохо играю.

– Значит ты участвовала в соревнованиях, можешь назвать свои награды, медали?

– У меня очень много грамот и медалей. Я была призером чемпионата Украины, чемпионом Украины, призером Международных соревнований, чемпионом округа, района, города. А также кандидатом в мастера спорта. С восьмого по девятый класс я училась в спортивном лицее-интернате, а потом в Училище олимпийского резерва в Екатеринбурге.

– Как твои родные и близкие люди поддерживают тебя в спортивном увлечении?

– Я в семье единственный спортсмен, если не считать того, что мама занимается в тренажерном зале, а у папы на работе гантели и прочее снаряжение.

Изначально меня очень поддерживала бабушка, так как в начале моей спортивной карьеры я жила именно с ней. Она всегда поднимала мой дух, когда я не хотела идти на тренировки, или когда мне было тяжело, даже помню, что когда возвращалась домой с тренировки, она всегда ждала на лавочке возле дома. На моих соревнованиях она была всего лишь раз, так как мы постоянно были в разъездах, и в нашем городе они проходили очень редко.

– Есть ли у тебя заветная мечта, связанная с твоей спортивной карьерой?

– Честно? Уже нет. Изначально была мечта стать успешным спортсменом, быть востребованным, получить «мастера спорта» и так далее. Самая обычная мечта второго спортсмена... Сейчас очень тяжело об этом говорить, потому что это было очень давно. Могу сказать только то, что всегда цели были разные: когда достигалась одна цель, на ее смену сразу приходила другая.

– Что бы ты посоветовала молодым ребятам, которые только-только собираются или мечтают пробиться в спорте?

– Я бы посоветовала быть осторожным, и прежде всего, ценить свое здоровье, потому что не всегда спорт – это хорошо, чаще он травмирует, как морально, так

и физически. Спорт, если говорить о профессиональном спорте – это тяжелый труд, но ради своей цели стоит рискнуть. Лично мне спорт дал дисциплину, верных друзей, много хороших воспоминаний и неотъемлемый опыт.

Виктория Кабирова

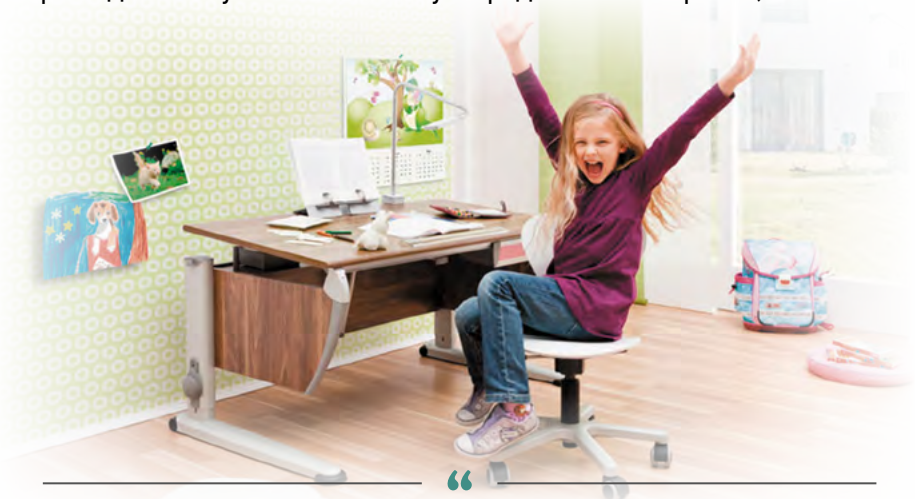


ПОЗАБОТЬСЯ О СВОЕМ ЗРЕНИИ СО ШКОЛЬНОЙ СКАМЬИ

Школа становится настоящим испытанием для зрения ребенка. Неутешительная статистика говорит о прогрессировании близорукости среди школьников. Если в начальных классах с этой проблемой сталкиваются 8-10% детей, то оканчивают школу с данным диагнозом 25-30% выпускников. Близорукость (миопия) возникает из-за того, что ребенок должен долгое время концентрировать взгляд на близко находящихся предметах: тетрадях, книгах, альбомах. Находясь в таком положении, глазное яблоко удлиняется, «ближнее» зрение становится лучше за счет «дальнего», и, переводя взгляд на находящийся вдали предмет, мы получаем расфокусированную картинку.

Многолетний опыт свидетельствует, что не стоит рано отправлять ребенка в школу, дабы не навредить его зрению. Оптимальный возраст для поступления в школу

– 7 лет. К этому времени глазная система заканчивает свой рост и формирование (в том числе и цилиарная мышца, отвечающая непосредственно за зрение).



КАКИМ ДОЛЖНО БЫТЬ РАБОЧЕЕ МЕСТО ШКОЛЬНИКА?

Сделайте рабочее место удобным. Приучите себя не сутулиться, тщательно подгоните высоту стола и стула под свой рост.

Один из самых важных моментов – освещение комнаты. Для улучшения попадания в комнату естественного света регулярно просите родителей мыть окна в детской, помогая при этом с внутренней стороны квартиры. Следите, чтобы искусственное освещение было достаточно ярким. Во время подготовки домашних заданий включаете верхний свет и настольную лампу. Для прав-

шей ее нужно расположить слева, для левшей – справа. Абажур настольной лампы не должен быть прозрачным, а мощность лампочки должна составлять 75–100 Ватт, об этом попросите позаботиться папу.

Приучитесь держать учебники на расстоянии не менее 40 см от глаз. Эта привычка в будущем поможет избежать проблем с близорукостью. А работе на компьютере следует уделить особое внимание – важно правильно сидеть, наглядный пример можно увидеть в рубрике «Инфографика».

ГРАФИК НЕПРЕРЫВНОЙ РАБОТЫ НА КОМПЬЮТЕРЕ ЧЕТКО РЕГЛАМЕНТИРУЙТЕ:

- ДЛЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ –
10–15 мин. в день
- ДЛЯ СРЕДНИХ КЛАССОВ –
20–25 мин. в день
- ДЛЯ СТАРШЕКЛАССНИКОВ –
40 мин. в день



ПОЛЕЗНЫЕ ДЛЯ ГЛАЗ ЗАПРЕТЫ

Нельзя читать лежа. Поймите, что в таком положении глаза будут сильно уставать. Также нужно установить запрет на игры на приставках или планшете во время езды в транспорте. Результатом тряски является постоянное изменение расстояния от устройства до глаз. Таким образом, зрение не успевает адаптироваться, а из-за этого оказывается слишком большой нагрузка на этот анализатор.

У всех детей зрение дальнорезкое, и со временем оно приближается к нормальному, которое

равно «1». Именно поэтому не рекомендуется усаживать у телевизора детей до 3-х лет, лучше придумать малышу другие развлечения. Дальше лимит на просмотр телепередач и работу на компьютере можно увеличить до 30–40 минут в день. В старшем возрасте эта цифра может увеличиться до 3-х часов, однако ребенок должен соблюдать определенные интервалы времени, по 20–30 минут, после которых нужно дать глазам отдохнуть, а лучше сделать специальную гимнастику.

ОБРАЗ ЖИЗНИ

Укрепляйте свой иммунитет. Крепкий организм меньше подвержен различным заболеваниям. Важно каждый день бывать на свежем воздухе. Разнообразные спортивные секции будут незаменимы в этом плане. Летом это могут быть футбол, баскетбол, волейбол, бег и велосипед, зимой – лыжи и коньки.

Независимо от личных пристрастий родителей в еде, напомните им, что ребенок должен питаться разнообразно и сбалансировано. Рацион должен содержать достаточное количество белка (а это рыба, яйца, нежирное мясо), кальция (молочные продукты, орехи, бобовые) и продуктов с высокой

концентрацией витаминов А, С, Е (морковь, тыква, абрикосы, цитрусовые).



ЗДОРОВЫЙ СОН

Ребенку нужно больше времени для полноценного отдыха, чем взрослому. Следите, чтобы малыш спал 10–12 часов в сутки. Таким образом, глаза будут успевать отдыхать, и не возникнет перенапряжения зрительного анализатора. Не забывайте также, что нужно чередовать различные виды деятельности.

Составьте расписание так, чтобы учеба чередовалась с прогулками, играми или занятиями спортом. Это укрепит не только зрение, но благоприятно скажется на общем состоянии организма.

*По материалам с открытого портала
«Здоровая Россия»*



ТУРИЗМ – ЕДЕМ ЗА ГРАНИЦУ САМОСТОЯТЕЛЬНО

В прошлом номере нашего журнала мы уже рассказывали о том, как начинающему туристу правильно подготовиться к своему первому путешествию по России. Сегодня мы пишем о том, как в первый раз подготовиться к поездке, отправляясь за границу.

Как и в прошлый раз, советом и собственным примером нам поможет Татьяна Бригида, на счету которой поездки в буквальном смысле на другой конец света – Исландию и Новую Зеландию.

«В первую очередь я бы хотела отметить, что путешествовать самостоятельно – это не страшно и безопасно,» – начинает рассказывать Татьяна. – «Если страна – пункт назначения уже выбрана, то следующий логичный и важный шаг – изучение правил въезда. Если для въезда

в желанную страну виза не нужна, просто пропускаем этот пункт. Ну а если нужна – существует два варианта оформления всех необходимых документов. Первый способ – самостоятельно изучить и приготовить пакет документов, внимательно все заполнить и сдать в соответствующие органы. Вариант второй – обратиться в агентство по оформлению виз. Я делаю именно так, потому что это экономит время. К тому же – агентство все делает грамотно», – рассказывает туристка.

ВАШЕ ПУТЕШЕСТВИЕ – ВАШИ МАРШРУТЫ

«Наконец, наступает самая приятная и классная (для меня лично) стадия, – рассказывает Татьяна Бригида. – Это составление маршрута по стране и организация проезда. Конечно, если вы планируете жить в одном городе, то маршрут вам особо не нужен. Но если уж я еду в другую страну, то обязательно посещаю несколько городов, что и вам советую. В первую очередь я

изучаю саму страну, что интересно там можно посмотреть, где побывать. То, что заинтересовало, отмечаю. И уже по этим точкам строю маршрут передвижения по стране. Это все не так сложно как может показаться – хорошо помогают форумы: там люди могут дать хороший совет, объяснить что-то и подсказать тонкости, коих в чужой стране может быть не одна и не две».

ДУМАЕМ О НОЧЛЕГЕ И УЮТЕ

«Когда ваш маршрут составлен, следующий шаг – бронирование мест проживания и билетов на самолет. Современные технологии позволяют легко сделать это через Интернет. Нужно лишь найти соответствующий сайт с хорошей репутацией и отзывами. Я лично останавливаюсь в хостелах, мне это подходит, но тут все индивидуально. И путешественник сам должен определиться – какого комфорта он хочет и за какие деньги. Важный момент – бронировать можно тоже за очень долгое время, но нужно внимательно читать условия оплаты. Я выбираю только те варианты, где оплата происходит после заселения, – говорит собеседница. – Билеты на самолет я тоже покупаю на сайтах, вызывающих

доверие. Это просто и удобно. Самое главное – это стыковки. У вас должно быть три часа – это минимум! А если есть возможность, то лучше пять и больше, особенно если нужно менять аэропорт. Это действительно важно – лучше спокойно подождать, чем в панике нестись по незнакомым улицам чужого города, чужой страны, понимая, что весь ваш план рухнет на глазах из-за случайной задержки. Если виза не нужна, то с билетами лучше не тянуть и покупать. Соответственно, если нужна еще и виза, есть опасность, что билеты куплены, а в визе отказали, хотя это нечасто происходит. Настолько нечасто, что этот страх, в принципе, не обоснован. Если, конечно, у вас нет поводов подозревать возможный отказ».

“ ЧТО БЕРЕМ С СОБОЙ? ”

«Я всегда езжу без багажа. Мне так удобнее. Самое необходимое зависит от страны и погоды в этой стране, а также от продолжительности путешествия. – отмечает Татьяна. – Главное – это повседневная одежда, теплая кофта, тапочки, помимо обычной обуви. Не вижу смысла забивать рюкзак средствами гигиены – беру на первое время, а потом покупаю уже на месте – не дорого и не надо занимать место», – рассказывает она.

“ ЧТОБЫ НЕ ОСТАТЬСЯ БЕЗ РОЗЕТКИ ”

Есть еще момент важный: розетки! Это не мелочь – в мире их насчитывается несколько десятков видов. И хотя эти привычные и простые вещи кажутся нам настолько универсальными, что трудно представить о существовании каких-то других аналогов, внешнее оформление, напряжение, частота и т. д. могут отличаться. Поэтому, о необходимых переходниках лучше позаботиться заранее.

“ ЯЗЫК ДО ИСЛАНДИИ ДОВЕДЕТ!

Теперь о языке. Знание хотя бы базовых фраз очень сильно облегчит путешествие, но и это не гарантия. «Например, в Новой Зеландии говорят на английском, но со своим акцентом и диалектом. Поэтому на слух я несколько дней не могла привыкнуть и понимать их речь, – рассказывает гостя нашего журнала. – Хорошо порой выручает переводчик на телефоне или планшете, по крайней мере, с ним вы точно сможете, как минимум, передвигаться по стране, если с языком совсем беда. Жесты тоже еще никто не отменял – порой только они и выручают. Мне знание языка, безусловно, помогло, потому что я могла общаться непосредственно с людьми и понимать, что мне объясняют. Но не обошлось, конечно, и без интернет-переводчика и жестов. По опыту могу сказать, что с людьми, для которых английский не является родным, общаться намного легче. Так, в Исландии с языком почти не было проблем, потому что исландцы говорят на нем так же «коряво», как и я, и поэтому мы прекрасно понимали друг друга.



“ НА ЧЕМ ЕДЕМ?



«По территории страны я перемещаюсь на всем, – рассказывает Татьяна Бригида. – Чаще всего это междугородние автобусы. Но есть опыт перемещения на пароход, машине, самолете, автобусе, доме на колесах, поезде.

Многие практикуют автостоп, но это пока не мое. Если люди сами предлагают помочь, я не отказываюсь, но все-таки стараюсь передвигаться на общественном транспорте. Так можно и страну посмотреть, и с людьми познакомиться.

В Новой Зеландии мне предло-

жили помощь – подвезти до нужного места, так как в разговоре услышали, что мне нужно в город Роторуа. Но как выяснилось позже, есть остров, ферма и город с таким названием, а так как на ферму часто приезжают волонтеры, то меня туда и подвезли.

А особое впечатление на меня произвело путешествие из Исландии в Гренландию на ледоколе с экспедицией по Северному Ледовитому океану. Хотя с погодой не повезло, и в самой Гренландии ничего толком я не увидела.

“ ДРУГАЯ СТРАНА – ДРУГИЕ ЗАКОНЫ И ПРАВИЛА

Казалось бы, переходить дороги я вроде бы умею, не нарушаю правил, но в первые дни в Новой Зеландии я искала автобусное агентство, чтобы купить билет и никак не могла найти, к тому же совершенно еще не разобралась как там люди вообще переходят дорогу. Просто идут все вместе, непонятно по каким параметрам решая, что пора идти. Я тоже решила, что сейчас быстренько перебегу, пока никого нет. И ведь никого не было! Но как только я перешла дорогу, появился пат-

руль. Мне вежливо объяснили – не там переходите, барышня, дороге, взяли под белы ручки и в участок! Там меня усадили и сказали, что нужно ждать начальника и представителя посольства страны. Я, конечно, испугалась, и ждала расплаты за нарушение. Пришел начальник, который, узнав, что я из России, стал все расспрашивать, сказал, что у него сестра училась в РУДН и объявил, что под честное слово меня отпускают. Еще и довезли, и помогли найти автобусные кассы!

“ ЧТО БУДЕМ ЕСТЬ?

В другой стране лично мне интереснее всего попробовать что-то местное или национальное. Тут, кстати, хорошо помогают форумы – там вы можете узнать о национальном меню. Непосредственно в самой стране надо идти туда, где питаются местные, чаще всего это далеко

не туристические места и кафе, где совсем нет туристов, но именно там все самое вкусное и по цене ниже, чем в раскрученных туристических кафе и ресторанах. Порой такие заведения выглядят не столь шикарно как популярные среди туристов, но этого бояться не стоит.





“ ИСЛАНДИЯ И НОВАЯ ЗЕЛАНДИЯ

Всегда мечтала посетить эти страны. И впечатлений была масса, так много, что можно писать отдельную статью. Как выяснилось, транспорт в Исландии, конечно, есть и регулярно ходит, но в отличие от Новой Зеландии он не идет к природным достопримечательностям – туда надо либо с группой добираться, либо своим ходом на машине. Мне повезло – меня с собой взяла группа геологов, которые собирали сведения для своих институтов

геологии. Для меня стало открытием, что Новая Зеландия считается меккой для экстремалов, для них там просто рай и все условия. А Исландия – такая же мекка только для геологов.

Почему я выбрала эти страны? Из-за природы, удаленности и необычности. Чем необычнее место или страна, тем больше вероятность, что именно ее я и выберу.

*Илья Юрукин
Фото из архива Татьяны Бригида*



ЧЕЛОВЕК С БОЛЬШОЙ БУКВЫ

Ян Шкулка – легкоатлет Центра адаптивного спорта Югры из Ханты-Мансийска. Он шаг за шагом идет к своей цели, доказывая, что нет ничего невозможного!

– Ян, расскажи, как началась твоя спортивная карьера?

– Изначально я поступил в театральный, хотел стать актером. До начала учебы оставалось буквально три месяца, и нас пригласили на районную спартакиаду в Нягань, где я встретился с Эдуардом Владимировичем Исаковым. Он переубедил меня, что спорт лучше, чем актерство, и вот с 2006 года и по сегодняшний день я профессионально занимаюсь спортом. Эдуард Владимирович забрал меня в Югорск, за-

нимался я там полгода. Не было средств, чтобы меня содержать, пришлось уехать домой. Когда я ездил на соревнования в Сургут, меня там заметил тренер. Он предложил заниматься у него. В общем, я два года жил в Сургуте и там же занимался, но так получилось, что не сложились отношения с тренером. Переехать в Ханты-Мансийск мне предложил тренер, который тренировал меня в Югорске. Уже шесть лет живу и работаю здесь, в Центре адаптивного спорта.

– Трудно ли было заниматься поначалу? Какой тренер тебе больше всего запомнился?

– Конечно же, больше всего мне запомнился мой первый тренер Алексей Воробьёв, у которого я сейчас продолжаю заниматься. Именно он предложил мне переехать сюда, в Ханты-Мансийск. Он всегда помогает мне, поддерживает. Он мой первый и последний тренер, надеюсь. А если говорить о том, трудно ли было поначалу, конечно трудно. Я старался, тренировался и постепенно-постепенно пришел в форму. Когда я только начал заниматься, тренировки длились где-то час или полтора, а сейчас две тренировки по 2 часа в день – утром и вечером. В неделю выходит двенадцать тренировок.

– У каждого человека есть близкие люди, которые поддерживают его увлечения. Кто тебя поддерживает?

– Так получилось, что мои родные рано ушли из жизни, у меня остались брат с сестрой. Они меня всегда поддерживают. Мой тренер тоже всегда рядом, никогда не бросает. Он мне стал как отец, как друг, как брат – всех мне заменяет. Пока тренер ближе всех.

– Какие соревнования тебе запомнились больше всего?

– Ну, конечно же, запоминаются больше те соревнования, которые проходили за границей. В 2012 году



был на чемпионате Европы в Голландии, там очень понравилось, у нас был хороший результат, мы сами такого не ожидали. В 2014 году в Англии были, тоже поездка запомнилась. В 2015 году в Сочи были игры IWAS – вторые по значимости международные спортивные соревнования после Паралимпийских игр, которые проходят раз в два года. Там тоже хорошо выступил. Сейчас, 6 июня едем в Италию на чемпионат Европы, если там все хорошо пройдет, то мы попадаем на пятнадцатые летние Паралимпийские игры в Рио-де-Жанейро. А запомнились мне больше всего мои первые соревнования в 2006 году, здесь в Ханты-Мансийске. Я тогда очень волновался, потому что было очень много людей, которые на тебя смотрят, но со временем к этому привыкаешь. На тех соревнованиях я занял два 3-х места, вроде бы. Не буду врать, уже не помню. Одно 3-е место занял точно. Я так радовался этой медали так, будто занял первое место.

– Помимо побед, наград, чем еще тебе спорт помогает в жизни?

– Конечно же, спорт – это здоровье. Ты всегда здоров, молод, красив. Более того, спорт помогает обрести новые знакомства. За все время

моей спортивной жизни я нашел много новых друзей и знакомых. Бывает еще так, что подскажешь человеку, и он тоже начинает тренироваться, заниматься. Вот ты уже помог человеку, значит какую-то пользу приносишь.

– Есть ли у тебя мечта, связанная с твоим спортивным увлечением?

– Я хочу выиграть Паралимпийские игры, только сначала для этого надо пройти отбор, поэтому надо постараться. А вообще, я хочу остаться в Ханты-Мансийске, и дальше тренироваться и побеждать.

– Что бы ты посоветовал людям, которые только пробиваются в спорт?

– Хочу пожелать, чтобы у них всегда было большое желание и стремление идти вперед. Будет желание – все получится, и тогда в будущем они несомненно станут большими чемпионами.

Наш журнал от всего сердца желает Яну больших побед и, конечно же, пройти отбор на соревнования пятнадцатых летних Паралимпийских игр в Рио-де-Жанейро. А самое главное – удачи и крепкого здоровья!

Виктория Кабирова



СПОРТ — ЭТО ЗДОРОВЬЕ
ТЫ ВСЕГДА ЗДОРОВ,
МОЛОД, КРАСИВ

БРОСАЕТЕ КУРИТЬ? ПОМОЖЕМ!

Все больше югорчан принимают решение – отказаться от вредной привычки, расставшись с сигаретой. Однако не всем это дается просто – некоторые срываются из-за недостатка мотивации, непонимания всей полноты вреда, который наносят своему организму, и отсутствия аргументированной и профессиональной поддержки.

Помощь в отказе от табака можно совершенно бесплатно получить у специалистов БУ «Центр медицинской профилактики». Сотрудники кабинета медицинской помощи при отказе от курения ждут всех, кто хочет отказаться от пагубной привычки.

Сегодня в Центре медицинской профилактики с желающими бросить курить работают психолог и врач-терапевт. Специалисты дают посетителям не только полную

информацию о том вреде, который наносит организму табакокурение, но и практические рекомендации по отказу от сигарет.

Полученные сведения об анамнезе курения, опыте предыдущих отказов от табака, статуса курения и характере зависимости позволяют разработать план действий для каждого, а также, при необходимости, рекомендовать медикаментозные средства, облегчающие отказ от курения.



Кроме того, пациент получает информацию о состоянии своего организма, пройдя бесплатные обследования. Ведь отказ от курения требует всестороннего и комплексного подхода.

В распоряжении специалистов аппарат смокайзер, который позволяет оценить уровень выдыхаемой окиси углерода, проще говоря – «загазованность» легких. А так же биоимпедансный анализ на аппарате «Медасс», который позволяет объективно и в индивидуальном порядке оценить процентное соотношение жира, мышц и воды в организме, а также уровень физической работоспособности в соответствии с полом и возрастом.

Посетителям также предлагается обследование на кардиовизоре – это экспресс-оценка состояния сердца по ЭКГ-сигналам от конечностей. Система скрининговой компьютерной оценки состояния сердца позволяет быстро и комфортно провести диагностическое тестирование состояния сердца.

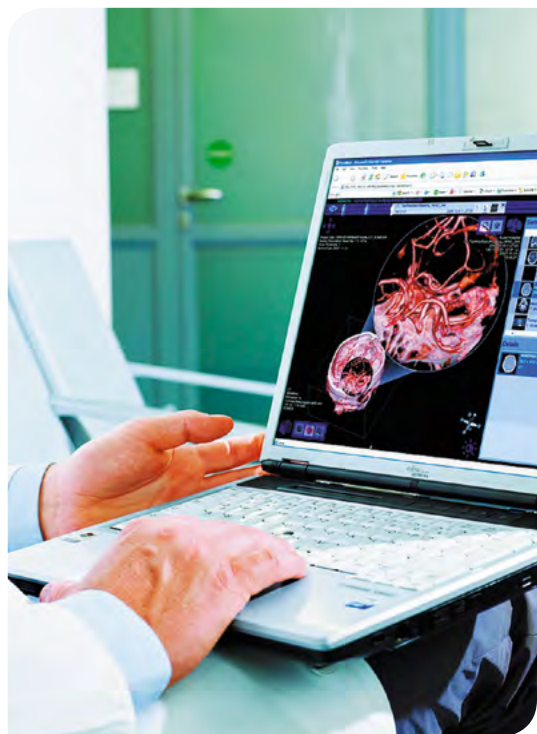
Методика позволяет на ранних стадиях выявить патологические изменения при таких заболеваниях, как ишемическая болезнь сердца и миокардиодистрофия, когда ЭКГ еще в норме. Данная методика обеспечивает быстрое и точное отнесение состояния сердца к одной из четырех групп: 1) норма, 2) пограничное состояние, 3) невыраженная патология, 4) выраженная патология.

Кроме того, будет проведен ангиологический скрининг на сфигмометре «VaSera», который позволяет оценить состояние артерий. В ходе исследования рассчитывается плече-лодыжечный индекс, лодыжечно-сердечно-сосудистый индекс, различные скоростные показатели движения крови по сосудам. Метод позволяет выявить признаки атеросклероза. Атеросклеротические изменения сосудов сердца и головного мозга являются одной из главных причин возникновения инфаркта миокарда и мозгового инсульта. Исследование полностью неинвазивное,

не связано с болью и не требует предварительной подготовки.

Лечение табачной зависимости – это, пожалуй, одна из наиболее изученных отраслей в медицине. Конечно, «спасение утопающих – дело рук самих утопающих», но огромный мировой опыт показывает, что шансы на успех в разы возрастают, если обратиться за помощью к специалистам.

**Консультирование пациентов
ведется на бесплатной
основе по предварительной
записи по телефону 31-84-66,
добавочный номер 234**





ПОЙДЕМ КУПАТЬСЯ! ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ

Приближается лето, а значит – скоро начнется и купальный сезон. Предлагаем нашим читателям вместе вспомнить ряд простых правил, которые должен знать каждый.

И начнем мы вспоминать, в прямом и в переносном смысле – еще на берегу. Безопасность отдыха

на воде во многом зависит от места, которое вы выбрали для купания.

Место для купания, включая пляж, должно быть безопасным. Чистый песок, галька, но никак не обломки строительных конструкций, битое стекло или высокая трава – велика опасность травматизма. То же касается и самой «акватории» – под водой недопустимо наличие каких-либо конструкций, за которые можно зацепиться, получив травму или же лишившись подвижности.

Далее – умение хорошо плавать – одна из важнейших гарантий безопасного отдыха на воде, но помните, что даже хороший пловец должен соблюдать постоянную осторожность, дисциплину и строго придерживаться правил поведения на воде, советуют специалисты.

Начинать купаться рекомендует-ся в солнечную безветренную погоду при температуре воды 17-19°C, воздуха 20-25°C. В воде следует находиться 10-15 минут, а перед заплывом необходимо предварительно обтереть тело водой. При температуре воды ниже 15°C, возможно переохлаждение, а также – внезапная потеря сознания и смерть от холодового шока. Развитию шока нередко способствует перегревание организма перед плаванием и неожиданно быстрое погружение в холодную воду.

При переохлаждении тела могут появиться судороги, которые сводят руку, а чаще ногу или обе ноги. При судорогах надо немедленно выйти из воды. Если нет этой возможности, то необходимо действовать следующим образом: изменить стиль плавания – плыть на спине. При ощущении стягивания пальцев руки, надо быстро, с силой сжать кисть руки в кулак, сделать резкое отбрасывающее движение рукой в наружную сторону, разжать кулак. При судороге икроножной мышцы необходимо согнуться, двумя руками обхватить стопу пострадавшей ноги и с силой подтянуть стопу к себе. При судорогах мышц бедра необходимо обхватить рукой ногу с наружной стороны ниже голени, у лодыжки (за подъем) и, согнув ее в колене, потянуть рукой с силой назад к спине. Произвести укалывание любым острым подручным предметом (булавкой, иглой и т. п.).

Уставший пловец должен помнить, что лучшим способом для отдыха на воде является положение «лежа на спине». Большинство людей тонут не из-за того, что плохо плавают, а потому, что, заплыв далеко или испугавшись, поддаются панике и не надеются на себя.

Полезно овладеть техникой отдыха для того, чтобы, начав из-за чего-нибудь нервничать во время плавания, вы смогли просто расслабиться и отдохнуть. А потом, придя в себя, доплыть до берега.

При отсутствии волн лучше всего отдыхать в положении «на спине». Чтобы обеспечить горизонтальное положение тела, надо вытянуть прямые расслабленные руки за головой, ноги развести в стороны и слегка согнуть. Если этого недостаточно и ноги начинают опускаться вниз, то необходимо слегка согнуть руки в луче-запястных суставах и приподнять кисти над поверхностью воды, тогда ноги сразу всплывут. Тело примет горизонтальное положение. Можно отдыхать на спине, выполняя медленные и плавные движения ногами и руками под водой, затрачивая при этом минимальные усилия.



Лучше всего, конечно, купаться в спокойной воде. Но готовым к неожиданностям водной стихии нужно быть всегда. Попав в быстрое течение, не следует бороться против него, необходимо, не нарушая дыхания, плыть по течению, забирая к берегу.

Оказавшись в водовороте, не следует поддаваться страху, терять чувство самообладания. Необходимо набрать побольше воздуха в легкие, погрузиться в воду и, сделав сильный рывок в сторону по течению, всплыть на поверхность.

Запутавшись в водорослях, не делайте резких движений и рывков. Плыть в зарослях водорослей приходится с частыми остановками, так как необходимо освобождаться от стеблей растений. Гребки руками выполняются у самой поверхности воды.

Если вы устали – необходимо лечь на спину, стремясь мягкими, спокойными движениями выплыть в ту сторону, откуда приплыл. Если все-таки не удастся освободиться от растений, то нужно поднять ноги и постараться осторожно выпутаться из растений при помощи рук. И ни в коем случае не паникуйте!

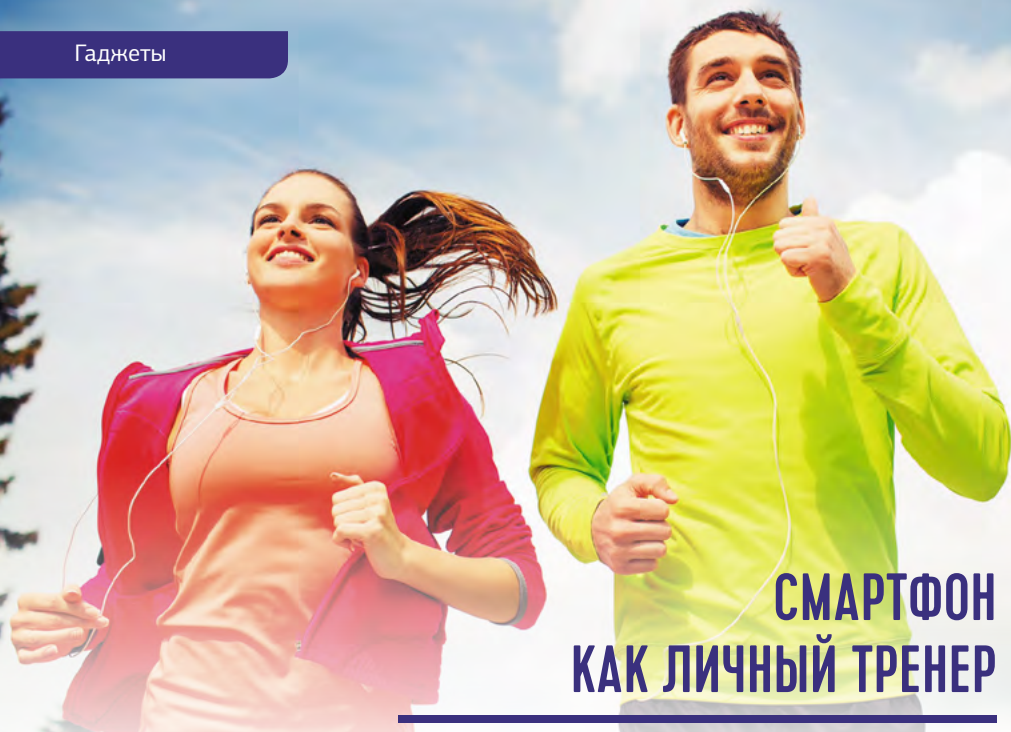
Нельзя подплывать близко к идущим судам, с целью покачаться на волнах. Вблизи идущего теплохода возникает течение, которое может затянуть под винт.

И, конечно же, опасно прыгать и нырять в воду в неизвестном месте – можно удариться головой о грунт, корягу, сваю и т.п., сломать шейные позвонки, потерять сознание и погибнуть.

Не менее опасно нырять с плотов, катеров, лодок, пристаней и других плавучих сооружений. Под водой могут быть бревна-топляки, сваи, рельсы, железобетон и пр. Нырять можно лишь в местах, специально для этого оборудованных. Нельзя купаться у крутых, обрывистых и заросших растительностью берегов. Здесь склон дна может оказаться очень засоренным корнями и растительностью. Иногда песчаное дно бывает зыбучим, что опасно для не умеющих плавать.

**ПОМНЯ И СОБЛЮДАЯ
ЭТИ ЭЛЕМЕНТАРНЫЕ
ПРАВИЛА,** ВЫ БУДЕТЕ
ГОТОВЫ К ПЕРВОЙ ВСТРЕЧЕ
С ВОДНОЙ СТИХИЕЙ ЭТИМ ЛЕТОМ
И ПОЛУЧИТЕ ОТ КУПАНИЯ
ТОЛЬКО УДОВОЛЬСТВИЕ

Илья Юрукин



СМАРТФОН КАК ЛИЧНЫЙ ТРЕНЕР

Развитие технологий проникает во все сферы жизни. Ни для кого не секрет, что многие спортивные направления тоже достаточно наукоемки и высокотехнологичны. А за последние несколько лет прогресс добрался не только до профессиональных спортсменов, но и до любителей.

Поговорим о том, чем может быть полезен для ведущего активный образ жизни человека, такой простой и привычный завсегдатай кармана – мобильный телефон.

Действительно, многие люди, совершающие утренние или вечерние пробежки, любящие походы и велопоездки, по разным соображениям не могут и в эти часы расстаться со своим смартфоном. Даже если он мешается в кармане спортивной формы и рискует быть разбитым или промокнуть во время

похода. Впрочем, эту проблему как раз можно решить, разместив телефон в безопасности, доступности и с комфортом. Но об этом чуть позже.

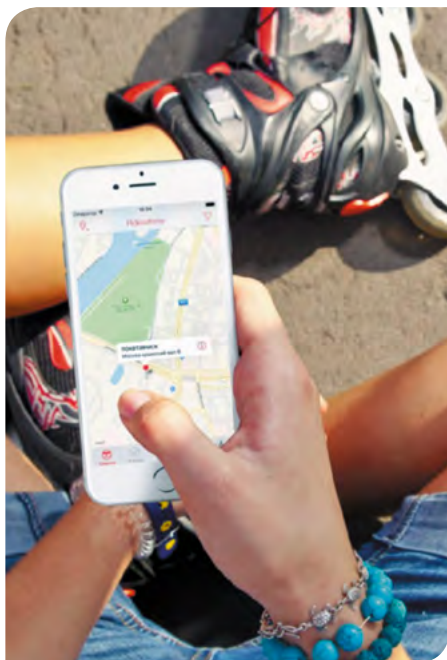
Можно расценивать «мобилезависимость» как неизбежное зло, а можно повернуть ситуацию во благо. Итак, раз уж телефон нельзя оставить дома, то почему бы не извлечь из его присутствия пользу? Первое, что приходит на ум – функция секундомера, но это слишком просто. Современ-

ные смартфоны позволяют гораздо большее.

К примеру, существует масса приложений, ориентированных на бегунов, велосипедистов, сторонников пеших прогулок и походов. Они могут быть различны по своему функционалу, но суть их близка. Установив приложение на свой смартфон, вы сможете сделать свои тренировки более системными и интересными. К примеру, смартфон расскажет вам о времени пробежки, велопоездки, ходьбы и так далее, а также – пройденном расстоянии, средней скорости и темпе. При желании, можно узнать примерное число «сожженных» калорий. Кроме того, используя GPS-приемник смартфона, программа вычертит ваш сегодняшний маршрут на карте местности, указав перепады высот, места, где ваш темп падал или рос и так далее. Если захочется – этими результатами можно поделиться в соцсетях с единомышленниками, снабдив их своим комментарием.

И, конечно же, статистика: не нужно запоминать – сколько вы пробежали, проехали или прошли в минувшие выходные. Вся информация хранится и доступна для сравнения и анализа.

Многие подобные приложения даже позволяют поставить себе цель. К примеру – «Хочу проехать на велосипеде 15 километров».





И в завершение велопрогулки вы увидите – удалось ли вам задуманное. Или же – «Я люблю походы и хочу осилить 25 километров по лесной тропе». Пожалуйста – «Сегодня вы прошли 15 километров», что тоже неплохо – старайтесь, и в следующий раз смартфон сообщит вам о вашей личной маленькой победе!

И, конечно же, контроль веса! Достаточно взвеситься раз в неделю и вбить цифры в смартфон. И теперь, регулярно внося свой вес, вы сможете следить за изменениями. Поставить цель – похудеть за три месяца на два килограмма, и идти

к ней под контролем объективного и беспристрастного свидетеля – своего телефона. А также некоторые приложения могут помочь в подсчете калорий, выборе ежедневного полезного и здорового рациона.

Этот же телефон может напомнить вам о тренировке, разбудить на пробежку, но и это не все. Существует масса интернет-сервисов, которые помогут вам подобрать систему занятий на любой вкус – спорт и фитнес, даже йога! При желании, пользу от смартфона смогут найти и поклонники силовых видов спорта.



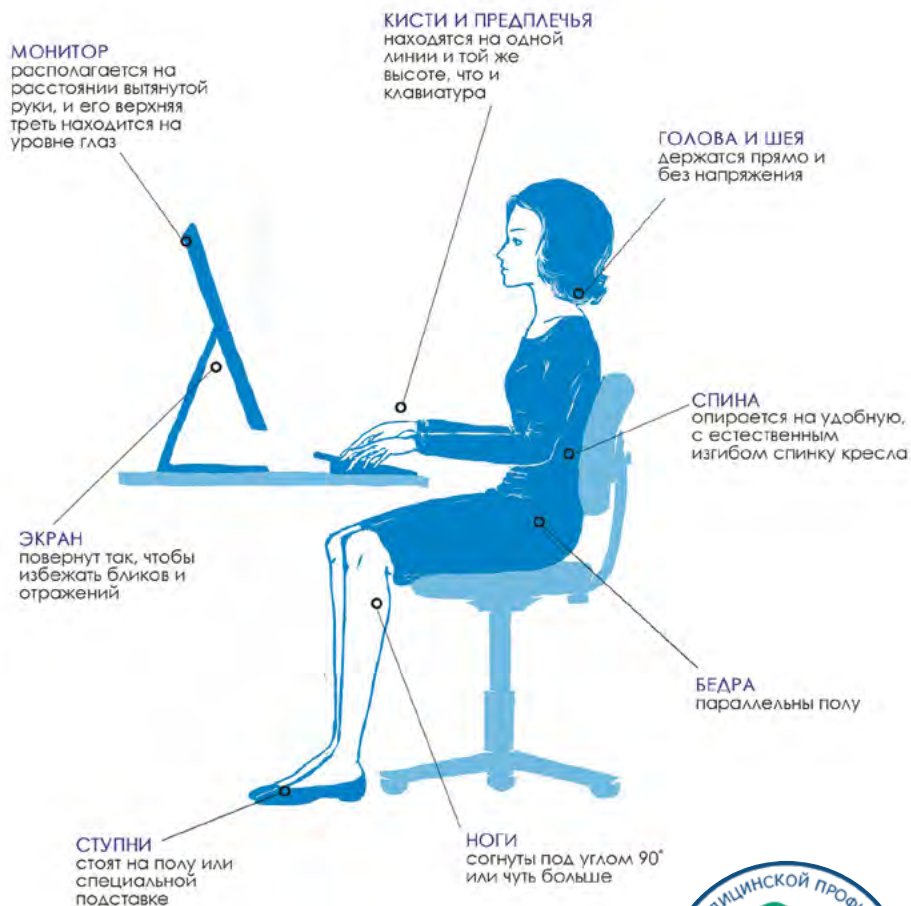
И напоследок – современные смартфоны, как известно, хрупки и громоздки. Подчас некоторые модели неудобно носить в повседневной одежде, не говоря уже о спортивной. Хочется, чтобы телефон был под рукой, но в безопасности и не мешался. Сегодня в продаже имеется масса разновидностей специальных чехлов для занятий спортом. Они, как правило, водонепроницаемы и имеют прозрачную оболочку. Такой чехол может крепиться, не мешая и не стесняя движений, на пояс, либо ремешком

на руку и даже – иметь велокрепление, что позволяет использовать смартфон в качестве велокомпьютера. Ну, а если вы любите делать что-то своими руками – такой полезный чехол можно изготовить самостоятельно.

Таким образом, обычный смартфон может сделать ваши тренировки еще интереснее. Главное – помнить, что ни один телефон, даже с самой умной программой, не заменит желания работать над собой.

Илья Юрукин

ЭРГОНОМИКА РАБОЧЕГО МЕСТА



РЕГИОН ЗДОРОВЬЯ

№ 2 (18), май 2016 г.

Учредитель	бюджетное учреждение ХМАО-Югры «Центр медицинской профилактики»
И. о. главного редактора	А. А. Молостов
Ответственная за выпуск	Варвара Скидан
Над номером работали:	Илья Юрукин Виктория Кабирова
Адрес редакции, телефон:	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.
Адрес типографии:	ООО «ИПЦ «Экспресс», г. Тюмень, ул. Минская, 3г, корп. 3, тел. 8 (3452) 41-99-30.
Дата выхода в свет:	Заказ № 3-1370. Тираж – 1200 экз. 13.07.2016 г.
Цена:	Заклад № 3-1370. Тираж – 1200 экз. 13.07.2016 г.
	Издание распространяется бесплатно.

**Познавательно-
просветительский журнал**

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.

