

Содержание

ЗДОРОВЫЕ НОВОСТИ



стр. 4

АКТУАЛЬНО



стр. 8

АКТИВНАЯ ЖИЗНЬ



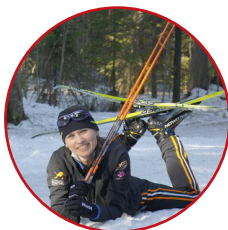
стр. 11

МЕДИЦИНСКАЯ ПРОФИЛАКТИКА



стр. 22

ГОСТЬ НОМЕРА



стр. 25

О ВАЖНОМ



стр. 28

МЕЖДУ НАМИ



стр. 32

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ



стр. 35

НА ЗАМЕТКУ



стр. 42

Медитация снижает риск дегенеративного изменения мозга человека



Регулярная практика медитации может свести к минимуму риски нейродегенеративных заболеваний у людей пожилого возраста, считает группа ученых, опубликовавшая свое исследование в *Frontiers in Psychology*.

Продолжительность жизни людей за последние 40 лет заметно увеличилась, в то же время процесс возрастного увядания мозга человека пока не удастся затормозить, что значительно повышает риск психических заболеваний и нейродегенеративных изменений у пожилых людей.

Ученые из Университета Калифорнии с помощью магнитно-резонансной томографии исследовали состояние мозга 28 мужчин и 22 женщин в возрасте от 24 до 77 лет и пришли к удивительным выводам. Несмотря на то, что у всех исследуемых отмечалось возрастное снижение количества серого мозгового вещества, у тех, кто практиковал регулярную медита-

цию, большая часть серого вещества сохранилась гораздо лучше.

Ученые предупреждают, что не могут провести прямую причинно-следственную связь между медитацией и сохранением серого вещества в головном мозге, поскольку слишком много других факторов влияет на состояние человеческого мозга, в том числе образ жизни, личностные черты и генетические особенности.

Источник: РИА «Новости»

Спасает людей... вода



Вода – это основная составная часть нашего организма. Каждая клетка содержит ее в большом (относительно собственного объема) количестве. H_2O важна для всех без исключения систем человека. И вот почему.

Сердечно-сосудистая система разносит кровь с кислородом и питательными веществами по всему организму. Но чтобы кровь передвигалась по сосудам, она должна быть жидкой, то есть содержать достаточное количество воды.

При обезвоживании организма кровь густеет, образуются тромбы, которые приводят к инсультам и инфарктам. Для профилактики инсультов и инфарктов обязательно нужно выпивать стакан воды на ночь! Ведь ночью мы, как правило, не пьем, но активно потеем – организм обезвоживается...

Мозг находится в жидкой среде – плавает в цереброспинальной жидкости, или ликворе. Она – амортизатор для тканей мозга, чтобы он не повреждался о твердый череп. Кроме того, питательные вещества поступают к мозгу через ликвор. И продукты распада выводятся тоже через него.

При обезвоживании организма ликвор не вырабатывается! Мозг голодает, отравляется продуктами распада. Ну и любые, даже малейшие удары по голове чреваты повреждением мозга.

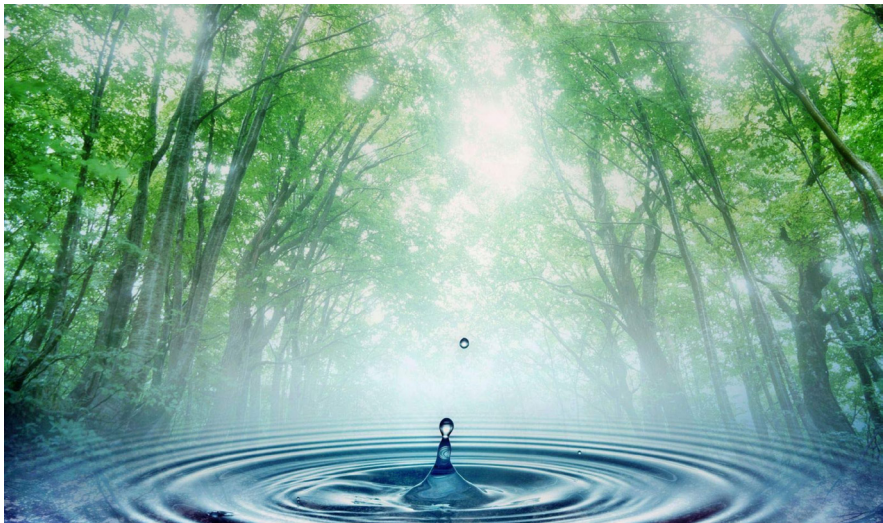
Если человек в результате обезвоживания теряет до 10 процентов своего веса, это чревато потерей сознания и смертью. И если взрослому потерять 6-8 кг веса из-за, например, рвоты или поноса малореально, то для младенца весом 4 кг смертельной станет потеря 400 г! Поэтому многократные понос или рвота для малыша считаются угрожающими жизни состояниями и требуют непрямого обращения к врачам!

В норме взрослому человеку выпивать около 2 литров (10 стаканов) чистой воды в день.

КСТАТИ: Прильнуть к роднику или к фильтру?

Какую воду предпочесть – колодезную, родниковую, бутылочную, водопроводную, пропущенную через фильтр?

Медицина считает: вода, качество которой мы не можем проконтроли-



ровать, не может считаться безопасной. Так что с точки зрения врачей ни родниковая, ни колодезная вода непригодна для питья.

В родниковую воду, даже если родник находится в глухом лесу, могут проникать фекалии животных – и здравствуй, дизентерия!

Колодцы располагаются в населенных пунктах, где живет человек и активно воздействует на почву, а она самым прямым образом влияет на состав воды. Люди строят промышленные объекты, из-за чего в почву попадают тяжелые металлы, например, мышьяк (известны такие случаи, а ведь мышьяк – это прямой яд!). Люди сооружают туалеты, и никто не может гарантировать, что содержимое выгребной ямы никак не контактирует с водоносным слоем.

Водопроводная вода в современной России соответствует требованиям санитарных врачей по бактериальным показателям. С этой точки зрения она абсолютно безопасна. И ее можно пить. Но жидкость из-под крана может содержать микроэлементы и минералы в чрезмерных количествах. Поэтому в систему водопровода в своей квартире лучше встраивать фильтр. Подбирайте его в соответствии с составом воды в вашем регионе.

Вода бутилированная – самая безопасная и полезная. Там не может быть ни бактерий, ни вирусов. А ее минеральный состав, как правило, указан на этикетке.

Источник: *kp.ru*

Почему люди храпят?

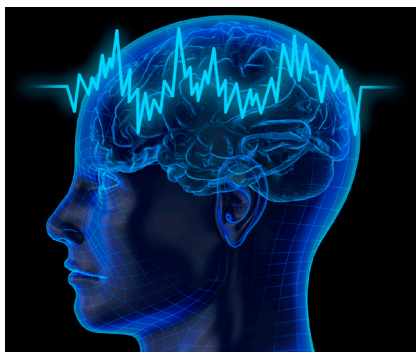


Храп доставляет неудобства не только самим храпунам, но и близким людям. Но тут очень важно не забыть, что причина храпа также важна, как и сам симптом. Дело в том, что некоторые состояния сопровождаются храпом и являются опасными для здоровья. Самостоятельно выявить причину нет возможности, поэтому при наличии данного неприятного симптома обязательно обращайтесь к квалифицированному специалисту. Только врач может назначить нужные исследования и выявить причину храпа. Вывод прост: не пытайтесь самостоятельно решить проблему храпа и обращайтесь к специалисту-сомнологу за консультацией.

Еще совсем недавно причины храпа были неизвестны. Только последнее время наука стала уделять этому вопросу достаточное количество внимания и выявила некоторые закономерности. Так, среди причин храпа есть одно очень серьезное заболевание – синдром обструктивного

апноэ сна. Суть состояния заключается в том, что во время сна на некоторое время прекращается дыхание. Это влечет за собой недостаточное насыщение кислородом крови, что в свою очередь вызовет нарушение обмена веществ в тканях и органах. Опаснее всего это нарушение скажется на жизненно важных органах – сердце и мозг. На этом фоне могут происходить нарушение сердечного ритма, инфаркт и инсульт. Есть же и неопасные причины храпа. Такие как искривление носовой перегородки, увеличение миндалин, аденоиды, курение, ожирение, астма и другие. В любом случае причину нужно выявить и назначить грамотную терапию. Только в таком случае можно достигнуть наилучшего результата и не навредить здоровью. Ведь оно бесценно.

Источник: Sovetmedika.ru



рового образа жизни подрастающего поколения.

Исследователи проанализировали случаи инсультов, которые были диагностированы в середине 1990-х и 2000-х годов у жителей двух американских штатов в возрасте от 20 до 54 лет.

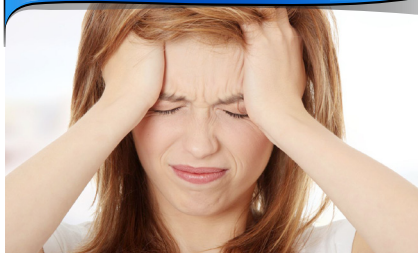
Оказалось, что количество случаев этого заболевания среди людей, не достигших 55-летнего возраста, за десять лет выросло с 13 до 19 процентов.

По мнению ученых, причиной этой тенденции стал рост таких факторов риска инсульта, как ожирение, высокий уровень холестерина и развитие диабета среди молодых американцев.

Инсульт – это одна из самых распространенных причин инвалидности во всем мире. В то же время снизить риск его развития довольно просто. Исследователи говорят, что правильное питание, физические упражнения, а также регулярный осмотр у врача позволят людям существенно снизить риск ранней инвалидности.

Источник: takzdorovo.ru

Инсульт молодеет



Инсульт все чаще встречается среди совсем молодых людей, считают ученые из нескольких научных центров США. По их мнению, заболевание молодеет из-за нездо-

A close-up photograph of a woman's hands holding a cigarette that has been broken in half. She is wearing an orange turtleneck sweater. The background is blurred.

ПЕРВЫЙ ШАГ К ОТКАЗУ ОТ КУРЕНИЯ

Курение табака прочно вошло в нашу жизнь уже давно. Если обратиться к истории, то можно узнать, что появлению сигарет мы обязаны индейцам. Именно им первым пришла в голову мысль заворачивать табачные листья в солому и курить. Изначально курение не было способом получить удовольствие, как это принято считать в современном мире. Основной целью было дости-

жение определенного состояния, поэтому табакокурение было напрямую связано с ритуалом. Американцы же в дальнейшем придали этому действию совершенно иной смысл, который и дошел до наших дней.

Профилактика табакокурения до начала двадцатого века казалась человечеству совершенно бесполезной, ненужной тратой времени. К тому же негативное влияние упо-

требления данной продукции на организм тогда еще не было точно доказано.

Но в наши дни проблема никотиновой зависимости стоит особенно остро. Доказан вред этой ежедневной для многих привычки. Закупорка сосудов, онкологические заболевания, нарушения работы центральной нервной системы, стенокардия, провокация заболеваний желудочно-кишечного тракта – это только самые очевидные и часто выявляемые последствия увлечения табакокурением.

Любопытно то, что каждый курильщик прекрасно осознает, что действия, им совершаемые, вредят организму, однако все же не отказывается от вредной привычки. Рак и курение взаимосвязаны – это уже давно доказанный факт, но, даже понимая опасность, люди не бросают курить. Более того, подавляющее большинство курильщиков, узнавших о наличии у себя заболевания, по выходу из кабинета все равно тянутся в карман за сигаретой.

Таким образом, даже прекрасное понимание вреда от пристрастия к курению зачастую бессильно в борьбе с ним. Проблема в том, что влияние табакокурения на организм проследить затруднительно – настолько постепенно ухудшается его состояние. Если наркотическая или алкогольная зависимость вызывает при прекращении приемов болезненные ощущения, а в целом очень сказывается на внешнем виде человека, то курение кажется на их фоне совершенно безобидным. А к тому

моменту, когда человек приходит к осознанию реального вреда, наносимого его организму сигаретой, уже формируется стойкая психологическая и физиологическая зависимость.

Разговоры о физическом удовольствии, получаемом человеком при курении, о снятии стресса с помощью сигареты – не более чем миф. Ни один некурящий человек никогда не скажет, что ему действительно нравится запах и сигаретный дым. Так что же меняется, если он вдруг закурит? Ничего. Даже тот факт, что курение провоцирует резкое сужение сосудов, нельзя назвать получением удовольствия, поскольку для организма это является шоком. Думая о том, как неплохо бы было выкурить сигарету, человек сам подвергает себя в состояние стресса, держа свой организм на пике нервного напряжения. И естественно, что получив желаемое – то есть, выкурив сигарету, он на некоторое время успокаивается. Но лишь только для того, чтобы через определенный промежуток времени вновь вспомнить о своем стрессе и обратиться за своим «спасением» к сигарете. Круг замыкается.

Как правило, вырваться из этого круга самостоятельно может лишь человек с сильной мотивацией к отказу от курения, тот, кто взвесил все «за» и «против», принял твердое решение в пользу своего здоровья и наметил пути отказа от курения. К сожалению, не все люди могут похвастаться тем, что отказались от курения самостоятельно и навсегда.



Для тех же, кто не может осуществить этот важный шаг самостоятельно, в медицинских учреждениях организована работа кабинетов для помощи гражданам, желающим отказаться от курения. Считается, что работа по отказу от любого вида зависимости должна начинаться с признания человека в том, что у него есть эта зависимость. С незаинтересованным в отказе от курения пациентом эффективной работы не построить.

Работа подобных кабинетов важна и нужна. С заинтересованными

лицами проводится дыхательная гимнастика, даются диетические рекомендации, используются предметы-заменители сигарет, таким образом, при тесном взаимодействии, образ жизни курильщика постепенно меняется. Специалист, работающий в кабинете отказа от курения, становится помощником на пути отказа от курения.

*По материалам Сургутской городской
клинической поликлиники № 2*

Скейтбординг появился в конце 1930-х – начале 1950-х годов, в среде калифорнийских сёрферов, которые не могли заниматься сёрфингом, когда не было волн. Первыми скейтами были ящики и доски с прикреплёнными колёсами. Позже ящики были заменены на доски из спрессованных слоёв древесины – похожие на те, которые используются в настоящее время.



Искусство экстремального спорта – скейтбординг

В начале 1970-х Фрэнк Нэсворти создаёт полиуретановые колёса. Благодаря таким их свойствам, как улучшенное сцепление с дорогой и лёгкость, популярность скейтбординга резко увеличилась. Компании начинают выпуск подвесок, специально предназначенных для

скейтбординга. Дэки (доска скейтборда называется дэкой) становятся шире, достигая 25,4 см, таким образом давая скейтеру больше контроля над скейтом.

Получив больше контроля над доской и, соответственно, больше возможностей, скейтеры начинают изоб-

ретать новые трюки. Появился стиль «верт». Этот стиль обязан скейтбордистам, которые начали кататься в пустых бассейнах.

Результатом верт-движения стала борьба скейт-парков с высокой ответственностью, что привело

ollie) в 1976 году и развитие грэб-трюков Джорджем Ортоном и Тони Альвой позволило скейтерам выполнять трюки в вертикальных рампах. Но, поскольку большинство скейтеров в то время не имели доступа к рампам и не могли себе позволить



большинство из них к закрытию. В ответ на это верт-скейтеры начали строить свои собственные рампы, а фристайл-скейтеры продолжали развиваться в стиле флэтленд. Таким образом, к началу 1980-х годов популярность скейтбординга снизилась.

Изобретение Аланом Гелфандом прыжка без рук (позже названного

собственные, благодаря этому уличный стиль завоевал популярность. Одним из пионеров стиля «стрит» стал Родни Маллен, который изобрёл многие современные трюки, такие как impossible и kickflip.

Влияние фристайла на уличный стиль стало заметно с середины 80-х, но скейты всё ещё оставались пред-

назначенными для стиля верт: широкие дэки с узкой носовой частью и большими мягкими колёсами. Тем не менее, в конце 80-х скейтбординг быстро развивался. Из-за малого количества скейт-парков скейтеры начали кататься в торговых центрах.

большую. Например, выпускаются скейтборды, предназначенные для детей, или круйзерные доски, но они изготавливаются в традиционном исполнении, то есть в форме «рыбки». В большинстве на них катаются в пулах и рампах, но есть люди, которым



Это привело к неприязни общества к скейтбордингу, судебным искам и запрету катания в общественных местах.

В настоящее время большинство скейтеров катаются в стиле стрит, поэтому скейты претерпели изменения. Их длина составляет от 76,2 см до 81,28 см. Но бывают и исключения, как в меньшую сторону, так и в

удобно кататься на таких в стрите. Колёса делают из очень твёрдого полиуретана, но их размер уменьшен, что делает скейтборд легче и облегчает выполнение трюков. Скейтборд симметричный, относительно узкий, со скруглёнными краями. Эта форма сформировалась на основе скейтов для фристайла и стала стандартом с





середины 1990-х. Также бывают скейтборды и других форм, как правило, они коллекционные и не предназначены для катания.

В СССР зачатки скейтборда как явления обогначились в конце 1970-х годов. Доски попадали сюда в небольшом количестве, как правило, в качестве подарков и сувениров из командировок и зарубежных поездок. Некоторые энтузиасты пытались делать скейты самостоятельно – в молодёжных журналах «Юный техник», «Умелые руки», «Моделист конструктор» периодически публиковались подробные чертежи для изготовления дек, подвесок и колес для скейта (хотя тогда в прессе он проходил под диковинным названием «асфальтовый сёрфер» или «роликовый самокат»).

Позже выпуск «роликовых досок» освоили крупные предприятия и оборонные заводы, переориентировавшиеся на продукцию массового производства. По всей видимости, первой советской доской была эстонская Rula, которую начали производить в Таллине в конце 1970-х годов. К середине 1980-х доски массово выпускались уже во многих городах Союза: Риге, Ленинграде, Вильнюсе, Рыбинске, Пензе, Таллине и даже Молдавской и Казахской республиках. Примерно тогда же скейтбординг получает статус вида спорта в СССР, в городах открываются клубы и секции, начинают работу региональные федерации скейтбординга. Эпицентрами развития нового спорта являлись крупные мегаполисы – Москва, Ленинград, Рига, Харьков и прежде всего Саратов, ставший, по сути, столицей скейтбординга в СССР. Именно здесь проходили самые крупные и организованные соревнования в Союзе, с большим количеством спонсоров и участников, и выпускался первый советский специализированный журнал «Скейт-новости».

Одни из самых крупных соревнований по скейтбордингу в СССР прошли в 1991 году, когда в Саратов на Кубок Союза приехало более 130

скейтеров. На набережной Волги было построена рампа для гигантского слалома и мини-рампа, два скейт-дрома и оборудование для организации контеста по стритстайлу. Кроме того, соревнования серьёзно освещались в прессе – британском скейт-журнале RAD, «Комсомольской правде» и «Советском спорте». На-

лом начал отходить на второй план, и на смену ему постепенно приходит стритовое катание. Своё пропагандистское дело сделал приезд в Москву американской группы скейтеров в 1989 году, снимавших репортаж о советском скейтбординге для журнала Thrasher. Американцы показали советским скейтбордистам, что такое



конец, впервые появляется скейт на национальном телевидении – в передаче «Марафон-15».

С началом перестройки ситуация стала кардинально меняться. Сыграла свою роль открытость информации – те же американские фильмы о скейтборде показали, что советские доски совсем не отвечают реалиям современного скейтбординга. Сла-

настоящее стритовое катание и что из себя представляют скейтовые трюки, а кроме того, оставили советским скейтбордистам свои доски. По сути, с этого момента начинается новая эра отечественного скейтбординга.

*По материалам открытых источников.
В статье использованы фото
из архива Игоря Иванова*



В предыдущем материале вы узнали, что такое скейтбординг и как он появился в нашей стране. А теперь мы хотим познакомить вас с человеком, который вопреки травмам, отсутствию специализированных мест для катания на скейте не оставляет любимое дело уже 15 лет. А помимо скейтбординга он работает дизайнером-художником, бьет татуировки, занимается боевым самбо, джиу-джицу и другими творческими вещами. Его знают как Александра Заруза, Сашу Зи или просто Зи. Давайте знакомиться.

– Откуда ты узнал о скейтбординге?

– В 2000 году я взял покататься скейт у знакомого, он был ему не инте-

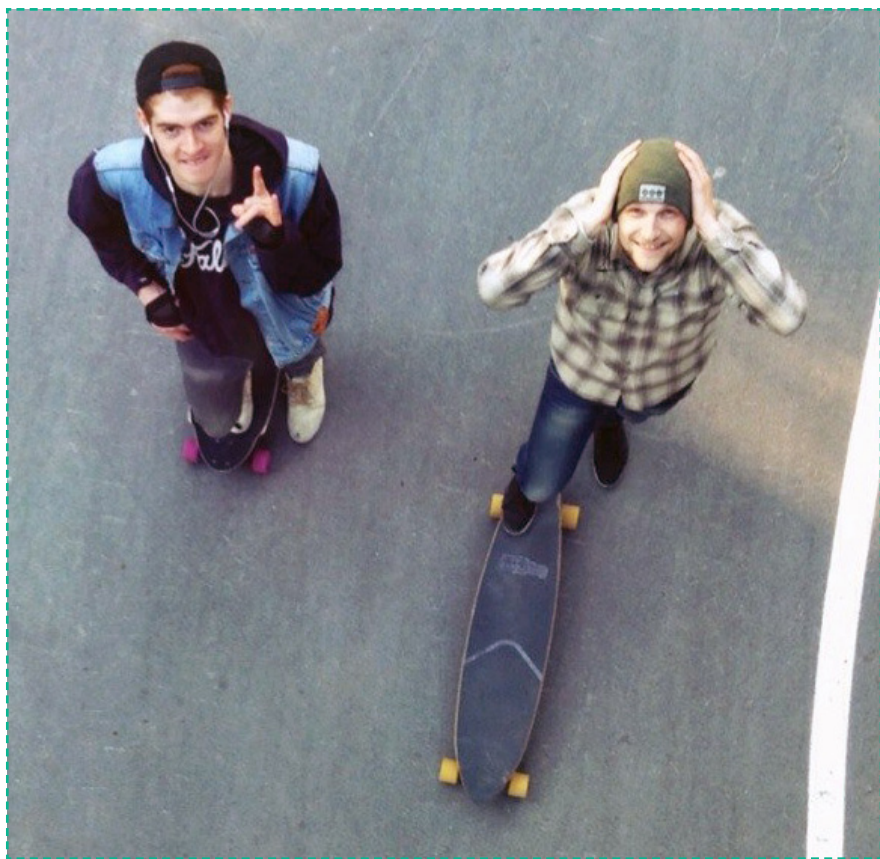
ресен. Скейтборд был старый, мы его называли «рыба» из-за его формы. С другом катались на территории биатлонного комплекса на одной доске по очереди, просто с горок. Потом мы купили игру «Tony Hawk pro skater» и играли в неё без остановки. Интернета тогда у нас не было, и те видеоролики, которые были в игре, послужили сильной мотивацией купить новые доски. Доски купили, но никто из нас так и не понимал, как прыгать на них и тем более делать трюки. Ещё через год я съездил в Самару, побывал в скейт-парке и вот там-то мне многое объяснили и показали профессионалы. С тех пор мы с другом катались каждый день и изучали новые трюки. Ещё через пару лет мы сняли первое видео, скейт-видео!

– Как относились родители к твоему увлечению?

– Родители не сильно волновались до тех пор, пока я не стал приходить с травмами или, бывало, им звонили сразу из больницы. С тех пор и по сей день они волнуются и переживают, когда я катаюсь на доске.

– Как давно ты живешь в Ханты-Мансийске? Как оцениваешь инфраструктуру города для развития скейтбординга? Есть любимое место?

– Я местный, здесь родился и вырос. Город совсем не удобен, повсюду брусчатка, а где ее нет – всегда найдутся люди, которые нас выгонят. Скейт-парка нет, а то что поставили у КСК «Дружба» – «курам на смех». Невозможно кататься, всё сгнило в первый же год под снегом, не говоря уже об асфальтовом покрытии – оно крупное, стоит упасть, и обеспечены очень сильные ссадины. А любимое место в городе – это ул. Карла Маркса, там ровное мраморное покрытие и большая площадь.





– Какие трюки делаешь, какие учишься? Самый любимый и крутой?

– Трюки... Их много, все долго перечислять. А вот самый любимый, а главное стабильный – это Fakie Back side flip. Ну и, конечно же, KickFlip.

– Известно, что в России в последнее время часто проходят крупные мероприятия для тех, кто катает на скейте. Был ли на таких тусовках?

– Как-то раз в Самаре довелось побывать на Сникерсубании, было очень круто. Это ежегодный моло-

дежный фестиваль уличной культуры. Впервые он состоялся в 2001 году, на сегодняшний день включает в себя почти все основные направления уличной культуры: экстремальный спорт, граффити, брейк-данс, битбокс, фристайл. Цель фестиваля – дать шанс современной молодёжи заявить о себе и о своём таланте и предоставить возможность попробовать свои силы на профессиональном оборудовании для экстремальных видов спорта. Он проводится в крупнейших городах России. Потом в Ханты-Мансийске ежегодно нас



когда я прыгал со ступеней и при приземлении доска выскочила из-под ног. Я затылком ударился о последнюю ступеньку, получил сильное сотрясение и кисту в голове. Но со здоровьем все в порядке, и это не останавливает меня перед стремлением кататься и достигать новых успехов.

– Твоя работа связана с творчеством. Что тебя вдохновляет?

– Моя постоянная работа дизайнер-художник. Вдохновляет меня многое: всё то, что меня окружает, люди, город, музыка и многое другое. Что касается творчества, это совершенно отдельная тема, на которую я могу долго говорить.

собирали на разные праздники, например, День города, и мы катали с друзьями для зрителей. Здесь это все еще в диковинку.

– Думал ли заниматься профессионально этим экстремальным видом спорта?

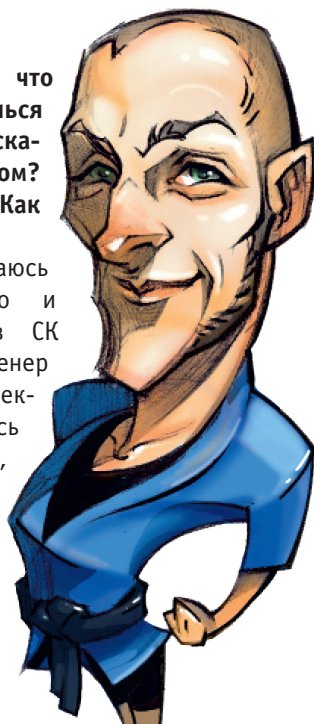
– Профессионально заниматься скейтбордингом, получить спонсора и катать за деньги – таких планов не было. Мне просто нравится кататься и получать от этого удовольствие.

– Были ли серьезные травмы?

– Травмы были разные: трещины костей, перелом, вывихи, сотрясения даже. Самая страшная травма была,

– Знаю, что еще занимаешься борьбой. Расскажи, каким видом? Как долго? Как успехи?

– Занимаюсь боевым самбо и джиу-джицу в СК «Олимпия», тренер Постников Алексей. Занимаюсь не так долго, 3 года всего, скоро аттестация, немного волнуюсь!





– Расскажи о планах на будущее?

– Помимо скейтбординга, свободного творчества, борьбы и основной работы, я профессионально занимаюсь татуировкой. Планирую этим летом переехать в Санкт-Петербург и вплотную заняться татуировками. Устроиться в крутую студию и поднимать свой уровень! А в Питере есть много крутых мест для катания на доске в летний период. Да и зимой всегда можно пойти в скейт-парк покататься, так что скейтбординг пока бросать не собираюсь.

– Представь, что интервью читает начинающий скейтер, где-то

в глубинке. Что посоветуешь ему, как человек, который смог и научился всему сам?

– Ребятам, которые только начали катать на доске, могу посоветовать не опускать руки, точнее – ноги, если что-то не получается. Как можно чаще катать и, по возможности, катать в компании с ребятами, уровень которых сильнее вашего. Это поможет вам быстрее прокачаться и осваивать новые трюки! И будьте аккуратнее!

Беседовала Варвара Скидан.

Фото из личного архива Александра Зи.

Автор фото на обложке Игорь Иванов



ФАКТЫ О ПИВЕ

О том, что существует пивной алкоголизм, известно давно. И хотя в глазах обывателя он менее опасен, чем винный и водочный, последствия его разрушительны. В XIX веке англичане, борясь с алкоголизмом, решили вытеснить крепкие алкогольные изделия пивом. Но вскоре пришлось отменить «пивной закон», поскольку его введение лишь усугубляло пьянство. Как не печально, но употребление пивных напитков является первым шагом подростков к серьёзному алкоголизму. Какой вред пива испытывают подростки на своём сердце? Почему молодежь начинает пить пиво? Разберемся...

✓ Пиво не является безвредным слабоалкогольным напитком. Знаете ли вы, что бутылка 5% пива по содержанию спирта равна 60 г. водки? Две таких бутылки в день – это полстакана водки, причем, как правило, без закуски. По данным анонимного анкетирования, многие из 16–17-летних подростков выпивают более 3-х литров пива в день или, другими словами – бутылку водки (!).

✓ Современное пиво по своему составу резко отличается от пива прежних веков. Среди растений, применявшихся в старинном пивова-

рении, никогда не было хмеля! Пиво варили, приправляя дубовой корой, листьями деревьев, горькими луговыми травами для ароматизации. Крепкого пива никогда не варили, и было оно не больше 2 градусов!

✓ По римским законам спиртное пить разрешалось мужчинам старше 35 лет. Известно, что употребление алкогольных напитков молодыми людьми, в отличие от взрослых, очень быстро приводит к алкоголизму, причем тяжелому. Происходит это потому, что у них более интенсивный обмен веществ, большая скорость кровотока и из-за того, что их ткани организма богаче водой, – большая всасываемость этанола.

✓ Молодые люди, которые начинают употреблять алкоголь в возрасте до 23 лет, становятся хроническими алкоголиками в 4 раза чаще, чем те, которые приобщаются к алкоголю позже. И если у взрослых пивной алкоголизм формируется за несколько лет, то у молодежи это легко может случиться от нескольких месяцев до года. Только в России в таком огромном количестве в наркологических диспансерах находятся молодые люди, которые спились одним только пивом.

✓ В рекламируемом пиве содержится множество токсических для организма элементов. К примеру – кобальт. Недобросовестные производители добавляют его, чтобы добиться высокой пены. Этот ток-

сический элемент вымывает из организма молодых людей жизненно необходимый кальций. Он способен накапливаться в сердце, вызывая поражение сердечной мышцы. Кроме того, у употребляющих пиво кобальт вызывает воспалительные процессы в пищеводе и желудке.

✓ Реклама говорит, что за пивом бежит «самый умный», но умалчивает, каким он возвращается. Опьянение – следствие закупорки мозговых капилляров и отмирания клеток серого вещества. Алкоголь оказывает опустошающее действие на психику молодого человека. После двух выпитых бутылок пива погибает 60.000 клеток мозга(!). Основным элементом пивного опьянения дают моноамины – продукты распада хмеля, которые вызывают состояние оглушенности.

✓ Почему у девушки появились усы, а парень приобрел женские формы? Пиво содержит растительные эстрогены, похожие на женские половые гормоны, – в результате от систематического применения пива подавляется выработка основного мужского полового гормона и организм юноши начинает развиваться по женскому типу. У девушек в этом случае, наоборот, происходит гормональный сдвиг в сторону омужествления.

✓ Значительную роль в развитии пивной болезни играет установка родителей, их личный пример. Социологические опросы показывают, что



первую рюмку подросткам предлагают сами родители! Тот же опрос показал, что домашнее вино употребляет в среднем около 45% детей в возрасте 13–15 лет и более 50% 16–17-летних. Частая причина таких поступков – сама формулировка «слабо-алкогольный» напиток. Школьники, которым родители разрешают употреблять спиртные напитки на домашних праздниках и частенько выпивают сами, впоследствии, в 9 раз чаще становятся алкоголиками, чем

сверстники, которых к алкоголю не приобщали. Взрослые – не пейте в присутствии детей!

**Учитесь быть успешными
и в хорошем настроении –
без алкоголя!**

**И помните – ваше здоровье
в ваших руках!**

*По материалам
БУ «Центр медицинской профилактики»
(филиал в г. Нефтеюганске)*

Ирина Трубина: «Большой спорт дал мне многое»

В очередном выпуске журнала «Регион здоровья» нашим гостем стала российская биатлонистка, мастер спорта международного класса, чемпионка мира по летнему и зимнему биатлону среди юниоров Ирина Трубина.

Наверное, бывших спортсменов не бывает, а спорт – не хобби, а образ жизни. Победительница юношеских Олимпийских игр, победительница и призерша чемпионатов мира и Европы среди юниоров, неоднократная чемпионка России в составе сборной



команды ХМАО – Югры... Спортивные достижения нашей собеседницы в этой рубрике можно перечислять долго. Но важнее тот факт, что, посвятив семнадцать лет занятиям биатлоном, уйдя из большого спорта, Ирина Трубина не стала домоседом. Несмотря на выбор совершенно другой сферы профессиональной деятельности, она продолжает находить время для тренировок и здорового образа жизни, будучи открытой для новых видов физической активности, сохраняя при этом по спортивному активную жизненную позицию.

Работа в офисе вовсе не обязательно должна превращать человека в сгорбленную фигурку перед монитором, что и доказывает гостья нашей рубрики, подавая коллегам отличный пример.

«Да, сегодня моя профессиональная деятельность связана с сидячим образом жизни. Но если ты не двигаешься, недодаешь необходимую





норму активности организму в ходе трудовой деятельности, нужно обязательно компенсировать этот недостаток. Кроме того, физическая работа над собой всегда давала мне куда как большую эмоциональную разгрузку, – говорит Ирина. – Поэтому, спустя восемь лет после завершения профессиональной спортивной карьеры, я стараюсь по-прежнему жить активной жизнью. Такое времяпрепровождение не обязательно носит спортивный характер. У нас, к примеру, это может быть семейное гуляние с собаками на свежем воздухе или выезд на природу. Собственно, на почве собаководства и спортивных увлечений мы познакомились с мужем. Причем на данный момент Евгений ведет даже более подвижный образ жизни. У меня сейчас из спортивных увлечений выходит на передний план йога».

В настоящее время героиня нашего материала успешно работает экономистом в ведущем банке Югры. Помимо офисной работы, Ирина участвует в Спартакиадах среди трудящихся окружной столицы, успешно выступает за команду банка. И в целом, в меру сил и возможностей, старается принимать активное участие в спортивных мероприятиях города.

«Я несколько по-другому поставила жизненные приоритеты, но спорт в моей жизни остался. На данный момент я продолжаю участвовать в соревнованиях по стрельбе, легкой атлетике, лыжных гонках, – говорит она. – Большой спорт дал мне очень многое: собранность, дисциплинированность, ответственность, умение отдавать себя делу и быть требовательной к себе. Выработанные навыки и черты характера помогают мне и сейчас. Ведь при работе в офисе, которая вытягивает из тебя энергию,





просто необходимо быть активным во внерабочее время».

Тем более Ханты-Мансийск дает такую возможность в силу развития спортивной инфраструктуры, доступности. Как и многие герои нашей рубрики, Ирина отмечает, что условия для спортивного развития в столице Югры находятся на высоком уровне: «Инфраструктура для ведения здорового образа жизни, тренировок и просто активного отдыха в нашем городе присутствует в полном объеме – мне есть с чем сравнить. Конечно, все это было бы бессмысленным, если бы у жителей города не было желания

развиваться, работать над собой. Но, насколько я могу судить, исходя из того, что вижу, – такое желание у людей есть. В городе появляется все больше велосипедистов, во время прогулок замечаешь все больше людей, совершающих пробежки, а так же пожилых людей, увлекающихся скандинавской ходьбой. Раньше я не замечала такой активности. Видимо, с увеличением доступности спорт действительно пошел в массы. Следить за собой, тренироваться, становится популярным».

После разговора с Ириной понимаешь, что жизнь после большого спорта может быть такой же яркой и активной. А мнение о том, что, закончив спортивную карьеру, человек остается наедине с собой, лишившись «спортивного драйва», счастья побед и ярких переживаний, – неверно в корне. Моральная закалка, умение побеждать и, сконцентрировавшись, отдаваться своему делу – не даст погрузиться в серые будни. Наша героиня тому пример – после семнадцати лет спортивных достижений она смогла стать специалистом в совершенно иной сфере, сохранить позитивный настрой и желание жить полной грудью, не засиживаясь на месте.

Редакция нашего журнала желает Ирине Трубиной дальнейших успехов в любом начинании, семейного счастья и, конечно же, крепкого здоровья!

Илья Юрукин

Простые правила «быть в форме»

За последние годы ожирение стало до того распространённым хроническим заболеванием, что Всемирная организация здравоохранения признала его эпидемией XXI века.

Число людей с избыточным весом и ожирением в мире возросло до 2,1 миллиарда в 2013 году. При этом Россия занимает четвертое место в мире по числу людей, страдающих лишним весом и ожирением, сообщает национальный исследовательский центр «Здоровое питание».

Известно, что ожирение часто сопровождается развитием: сахарного диабета 2-го типа, артериальной гипертензии, ишемической болезни сердца, дислипидемии, синдрома апноэ во сне, репродуктивной

дисфункции, некоторых онкологических заболеваний, желчекаменной болезни, деформирующего остеоартроза, артритов, хронической венозной недостаточности нижних конечностей, желудочно-пищеводного рефлюкса.

Поэтому так важно бороться за свой нормальный вес, а следовательно – за собственное здоровье.

Основу лечения ожирения составляет сбалансированное рациональное гипокалорийное питание. Людям рекомендуется уменьшение калорийности в среднем на 500–1000 ккал/сут. В настоящее время принята

методика постепенного (0,5–1,0 кг в неделю) похудения в течение 4–6 месяцев и удержание результата в течение длительного времени.

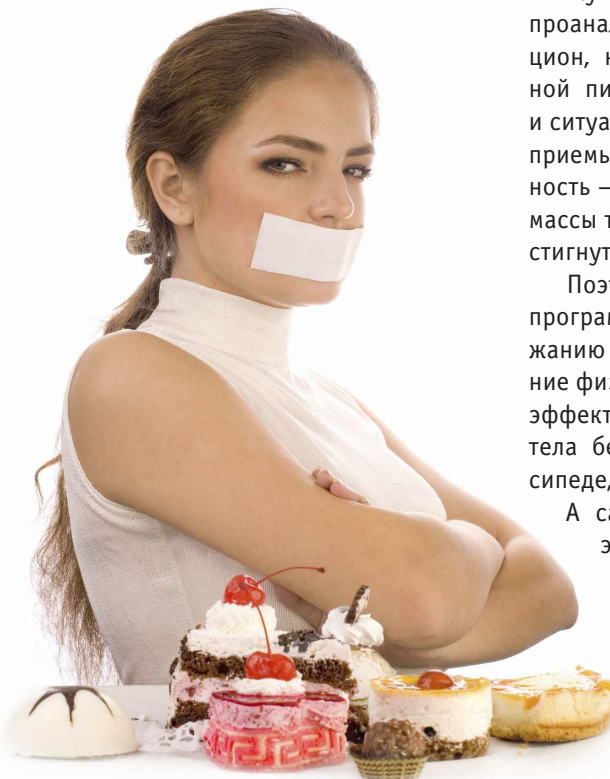
Типичный совет следовать диете, как правило, не приносит успеха, так как обычно воспринимается как краткосрочный. Если заставлять человека резко изменить свои пищевые привычки, он будет плохо придерживаться таких рекомендаций, чувствовать неудовлетворенность и недовольство и, в конечном итоге, вновь прибавит в весе. Рекомендуется постепенное, длительное изменение характера питания, пищевых



привычек, а не временное ограничение употребления определенных продуктов. Начать надо с анализа питания и в течение недели записывать в дневник питания все, что вы кушаете и пьете. Это поможет проанализировать ваш пищевой рацион, количество реально съеденной пищи, периодичность питания и ситуации, провоцирующие лишние приемы пищи. Физическая активность – важный фактор уменьшения массы тела и поддержания ее на достигнутом уровне.

Поэтому важной составляющей программы по снижению и поддержанию массы тела является повышение физической нагрузки. Наиболее эффективны для снижения массы тела бег, плавание, езда на велосипеде, занятия аэробикой, лыжи.

А самый простой, доступный и эффективный вид физической нагрузки – ходьба. По 10 минут в день, постепенно увеличивая продолжительность до 30–40 мин, вначале 3–4 раза в неделю, а затем ежедневно. Главное – регулярно!



Простые рекомендации, которые помогут контролировать свой вес длительное время:

1. Худейте медленно, оптимальная скорость потери веса 0,5–1 кг в неделю. Снизив свой вес, постарайтесь его удержать.

2. Перед тем как что-то съесть, задумайтесь: а голодны ли вы? Это поможет контролировать прием пищи, а следовательно, избежать бессознательного переедания.

3. Постепенно исключайте из рациона продукты, от которых поправляетесь. Постарайтесь найти им замену. Вы можете есть все, что любите, но в умеренных количествах.

4. Ешьте медленно, тщательно пережевывая пищу.

5. Никогда не бойтесь оставить еду на тарелке, если ее оказалось больше, чем нужно. В следующий же раз накладывайте ровно столько, сколько необходимо.

6. Никогда не обещайте себе еду в награду. Не ешьте, чтобы себя подбодрить, утешить, поднять настроение. Эту привычку легко приобрести, но избавиться от нее трудно.

7. Не пробуйте пищу, когда готовите – от этого толстеют.

8. Не ходите в магазин голодными! Покупайте продукты по ранее составленному списку.

9. Когда почувствуете невыносимый голод, съешьте что-нибудь низкокалорийное, например, яблоко, или выпейте чай с лимоном, а еще лучше – стакан воды.

10. Контролируйте себя в гостях, на приемах, во время отдыха.

11. Планируйте с вечера, чем будете питаться на следующий день.

Полезные советы

♦ Покупайте постное мясо.

♦ Убирайте видимый жир с мяса и кожу птицы.

♦ Сократите, а по возможности исключите потребление копченого мяса, бекона, салами и другие колбасные изделия.

♦ Ешьте мясные продукты только один раз в день.

♦ Используйте минимум масла при приготовлении, даже растительного.

♦ Для приготовления пищи пользуйтесь грилем, пароварками, микроволновой печью. Тушение – лучший способ приготовления пищи.

♦ Приготовьте бульон для супа вечером,



чтобы после охлаждения снять жир сверху.

♦ Для улучшения вкуса мяса используйте маринад (специи, зелень, вино, сок).

♦ Будьте осторожны со «скрытыми» жирами: в сыре, кокосе, авокадо, выпечке, печенье, колбасных изделиях.

♦ Кладите больше гарнира, но не более 4–6 столовых ложек, и уменьшите порцию мяса.

♦ При приготовлении тортов, пирожных замените крем на йогурт, с пониженным содержанием жиров.

♦ По возможности исключите из рациона майонез или замените его 10% сметаной.

♦ Включайте в рацион питания обезжиренные молочные продукты.

♦ Ешьте овощи 3–4 раза в день в сыром и приготовленном виде, минимум – 300–400 г. Каждый прием пищи начинайте с овощного салата.

♦ В свою порцию салата добавляйте только 1 ч. л. растительного масла.

♦ Устраивайте вегетарианские дни – 2–3 раза в неделю.

♦ Не забывайте включать в рацион фрукты, но не более 2–3 штук в день.

♦ Не отказывайтесь от хлеба грубого помола, макарон, круп; за один раз можно съесть 1 кусок хлеба, 4–6 столовых ложек отварного риса (гречки, пшена, овсянки) или макарон.

♦ По возможности избегайте сладкого.

♦ Утоляйте жажду водой, а не фруктовыми соками или сладким чаем. Лучше есть натуральные фрукты и овощи, чем пить соки, лишенные клетчатки.

♦ Разбавляйте фруктовые соки содовой или минеральной водой.

Инна Марченко,
врач-эндокринолог
Сургутской городской
поликлиники № 4



Время от времени практически у любого человека во рту появляются маленькие болезненные язвочки. Так проявляется стоматит – заболевание, точные причины которого до сих пор неизвестны.

Что такое стоматит



СИМПТОМЫ СТОМАТИТА

За день-два до появления язвочек человек может ощущать жжение или покалывание на слизистой рта. Затем в полости образуются круглые или овальные ранки с красной каймой и желтым или белым центром. Язвы, образующиеся при стоматите, могут быть очень болезненны, особенно во время еды и питья. Пока они развиваются, может увеличиться выделение слюны, а также появиться неприятный запах изо рта. Без лечения эти заболевания провоцируют потерю зубов и сердечно-сосудистые заболевания.

Язвочки чаще всего появляются на поверхности языка, в районе его кончика; на слизистой под языком; на внутренней части щек и губ и на ткани десен.

Стоматит не развивается на внешней поверхности губ. Если язвочки появились в этой области – скорее всего, вы столкнулись с симптомами герпеса.

КАКИМИ БЫВАЮТ ЯЗВЫ ПРИ СТОМАТИТЕ

Маленькие. Единичные маленькие язвочки около 0,5 сантиметра в диаметре. Они могут быть очень бо-

лезненны, но самостоятельно затягиваются в течение нескольких дней.

Большие. Единичные язвы достигают сантиметра в диаметре, имеют неровные края и заживают долго – в течение двух недель. Как правило, подобная форма стоматита наблюдается у людей со сниженным иммунитетом.

Герпетиформные язвы. Это болезненная область на слизистой, образованная несколькими небольшими очагами стоматита. Такой тип язв заживает долго (до месяца) и является поводом для обращения к врачу.

ПРИЧИНЫ РАЗВИТИЯ СТОМАТИТА

Ученые до сих пор точно не установили причину возникновения стоматита. В развитии язв во рту врачи обычно винят некоторые виды бакте-

ВАЖНО!

Для большинства случаев стоматита лечения не требуется: язвы заживают самостоятельно в течение нескольких дней или пары недель – в зависимости от размера. Однако вам надо обязательно обратиться к врачу, если:

- язвы очень большие;
- язвы чрезвычайно болезненные: мешают есть, пить и говорить;
- язвы появляются чаще, чем обычно;
- язвы не заживают дольше 14 дней;
- развитие стоматита сопровождается повышением температуры.





рий, снижение иммунитета и вредные привычки. Статистика показывает, что женщины страдают от язвочек во рту чаще, чем мужчины. Кроме того, стоматит наблюдается в основном у людей в возрасте от десяти до 40 лет.

К факторам повышенного риска развития стоматита относят:

- Травмы полости рта – обычно прикусывание языка, щеки или губы.
- Употребление слишком горячей пищи и напитков, приводящее к ожогам слизистой.
- Употребление слишком кислой пищи, раздражающей слизистую рта.
- Курение или жевание табака, содержащего раздражающие химические соединения.
- Использование зубной пасты и потребление пищи с эфирными маслами и другими веществами, раздражающими слизистую.
- Плохо подогнанные зубные протезы и брекеты.
- Пирсинг языка.
- Сломанные зубы.
- Дефицит витаминов, в частности витамина В₁₂, фолиевой кислоты и железа.
- Нарушения работы иммунной системы, например, при развитии СПИДа.

*По материалам
Няганской городской
стоматологической
поликлиники*



ПЯТЬ СПОСОБОВ НЕ ЗАБОЛЕТЬ В МЕЖСЕЗОНЬЕ

Межсезонье традиционно считается периодом простуд. Особенно, когда короткая золотая осень быстро переходит в зиму.

При этом жители больших городов болеют гораздо чаще, и это неудивительно. Мало того, что иммунитет горожанина обычно ослаблен, так еще перепады температур и большие скопления людей делают свое дело.

Однако уберечься от болезни в этот период можно. Предлагаю пять простых способов, которые в этом помогут.



ОДЕВАЙТЕСЬ ПО НИЖНЕЙ ГРАНИЦЕ ТЕМПЕРАТУРЫ

Если днем обещают плюс пять, а ночью – минус два, одеваться нужно так, чтобы не замерзнуть в минус два.

Девушкам пора отложить до весны короткие куртки и юбки. Иначе можно не молодых людей привлечь, а навсегда потерять возможность с ними быть.

Если же вы вспотели в общественном транспорте – не стоит от остановки до работы или до дома бежать нараспашку. Не забудьте застегнуться и надеть головной убор.



ЕШЬТЕ БОЛЬШЕ ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ

Для поддержания иммунитета человек должен съедать минимум 400 граммов овощей и фруктов в день. По осени об этой аксиоме многие забывают. Или считают, что нужно есть ананасы и другие экзотические фрукты, которые дорого стоят.

На самом деле достаточно сезонных овощей и фруктов. Поверьте, в яблоках, капусте и моркови ничуть не меньше витаминов, чем в манго и папайе.



ВЫСПАЙТЕСЬ

Помните, современному горожанину нужно минимум восемь часов, чтобы нормально выспаться. А полноценный сон – залог не только хорошего настроения и высокой работоспособности, но и эффективной работы иммунитета.

Кроме того, здоровый сон поможет избежать травм, если вы водите машину. Ведь невыспавшийся водитель ведет себя на дороге точно так же, как выпивший.





ДВИГАЙТЕСЬ

Общеизвестно, что двигательная активность улучшает устойчивость к болезням. Под дождем гулять необязательно – лучше сходить в бассейн, тренажерный зал или просто отказаться в офисе от лифта и использовать каждую возможность, чтобы встать из-за рабочего стола.



БЕЗ САМОДЕЯТЕЛЬНОСТИ!

И напоследок. Если вы все-таки почувствовали себя плохо – не занимайтесь самолечением и не геройствуйте. Лечить болезнь должен врач, а попытка перенести болезнь на ногах, как правило, приводит к осложнениям. Поэтому, если у вас подскочила температура – вызовите врача.

Татьяна Шаповаленко

Сливочное масло



НЕМНОГО ИСТОРИИ

Когда речь заходит о самых распространенных и привычных продуктах питания, в числе первых вспоминают масло. Сливочное масло с древних времен было основой и праздничного стола, и повседневной трапезы. Неспроста именно с маслом связаны поговорки о вкусной еде – «хорошие блины масляные», «маслом кашу не испортишь» и др. Даже самый яркий из языческих славянских праздников носит название этого продукта – Масленица. Не располагая большим ассортиментом блюд, наши предки с помощью масла умели придать праздничную «окраску» даже скоромной пшенной каше или пустой картошке.

СПОРЫ О ВРЕДЕ МАСЛА

В начале XX века сливочное масло попало в немилость у физиологов, которые стали подозревать, что употребление насыщенного жирами масла приводит к ишемической болезни сердца и проблемам с сосудами. И

именно с этого времени начались гонения на холестерин и продукты, его содержащие. Диетологи по всему миру советовали убрать из своего рациона сливочное масло. Громадные средства были направлены на эксперименты, которые должны были подтвердить вред сливочного масла и его «ответственность» за болезни сердца. Однако окончательно это так и не было доказано. И в последнее время все больше голосов звучат в защиту сливочного масла.

ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА МАСЛА

В пылу борьбы с холестеринсодержащими продуктами были забыты, несомненно, полезные свойства сливочного масла. В сливочном масле есть жирные кислоты, белки, углеводы, витамины А, D, E, PP, витамины группы B, железо, кальций, калий, магний, фосфор, натрий, медь, марганец, цинк. Витамин E необходим для красоты и здоровья волос и

ногтей, силы наших мышц; витамин А поддерживает в норме зрение, отвечает за здоровье кожи и слизистых оболочек. Сливочное масло помогает регулировать гормональный баланс, увеличивает работоспособность человека и снижает утомляемость. В масле содержится большое количество витамина D, который отвечает за усвоение кальция, так необходимого костям. Все эти витамины являются жирорастворимыми, и лучше всего организм их усваивает именно с помощью животных жиров. Линолевая кислота повышает иммунитет человека и блокирует развитие метастаз. Другая кислота, содержащаяся в масле – лауриновая – помогает организму противостоять грибковым заболеваниям, в частности, используется при лечении молочницы.

НОРМА ПОТРЕБЛЕНИЯ И СОСТАВ СЛИВОЧНОГО МАСЛА

Минимальная суточная норма для здорового человека – 10 г, но можно употреблять до 30 г. Для детей натуральное сливочное масло полезнее, чем заменители типа спредов. Молочный жир, нужный для роста и развития, усваивается детским организмом легче, чем растительный. Без жирных кислот, которыми богато сливочное масло, невозможен нормальный синтез половых гормонов; жиры – это источник энергии, необходимой нашему организму для повседневной деятельности и работы. Жирорастворимые витамины содержатся в основном в сливочном масле и других продуктах животного происхождения, а те, которые содержатся в растениях и травах, не могут



усваиваться без жира. Витамин А в сливочном масле столько, сколько нет ни в одном растительном, а он необходим не только для зрения и кожи, но и для деятельности иммунной системы.

КАК ВЫБРАТЬ СЛИВОЧНОЕ МАСЛО

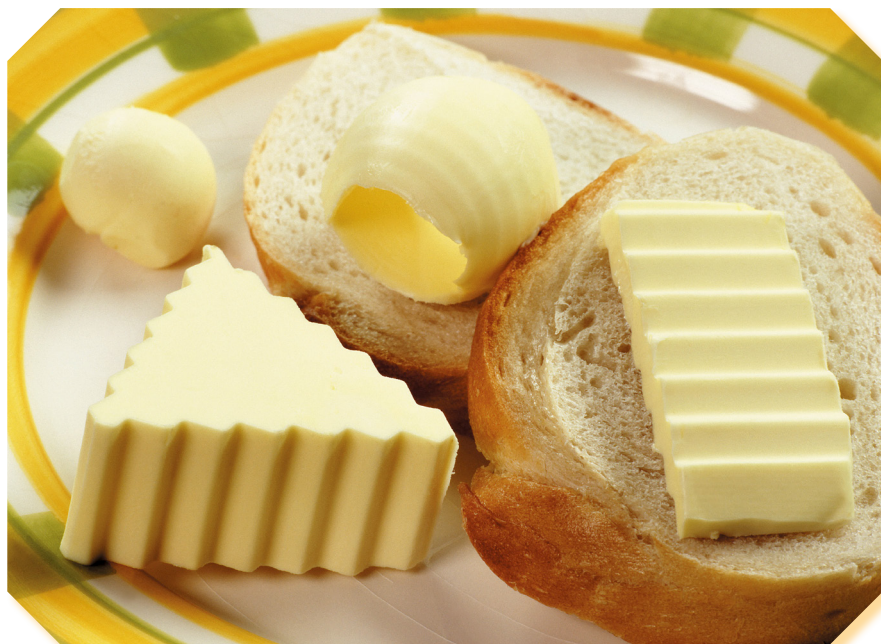
Только тот продукт, который получен из натуральных сливок, а его жирность составляет 82,5% или больше, может называться сливочным маслом. Продукт с меньшей жирностью и большим количеством различных пищевых добавок, заменяющих натуральную основу, не является сливочным маслом – это спред, маргарин или другой эрзац-продукт, и он должен быть дешевле. Не покупайте масло, завернутое в пергаментную

бумагу – на свету оно теряет многие витамины и окисляется. Берите масло в фольге – в нем сохраняется гораздо больше полезного.

Если вы все же купили масло, на которое попадал свет, не используйте его верхний слой, пожелтевший и тусклый – снимите его и выбросьте.

Храните масло в холодильнике или в темном месте при температуре не выше 12°C. Можно недолго хранить масло при комнатной температуре, но так, чтобы не попадал свет. Нельзя использовать стеклянные масленки – в них масло лишается всех полезных свойств буквально за сутки; выбирайте керамические, пластмассовые, фарфоровые масленки – в общем, материал должен быть непрозрачным.





Сливочное масло имеет свойство впитывать различные запахи, поэтому не держите на кухне резко пахнущие продукты или вещи.

Получить пользу можно только от свежего, натурального сливочного масла. Не нужно его пережаривать, а лучше добавлять в блюда после того, как они готовы.

В ЧЕМ ЖЕ РЕАЛЬНЫЙ ВРЕД МАСЛА?

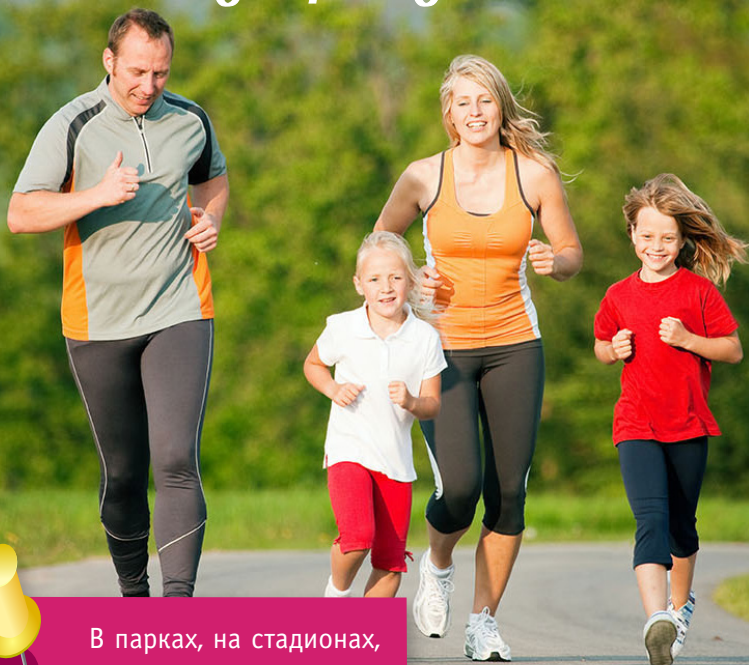
В последнее время ряд ученых доказали, что ежедневное употребление сливочного масла не влияет на

увеличение или уменьшение холестерина. С другой стороны, безусловно, большая калорийность этого продукта приводит к увеличению веса, а это уже, в свою очередь, влечет за собой многие болезни. Но в этом, как и в других вопросах рационального питания, необходимо обращаться к адекватному понятию меры, чтобы не страдать от последствий переедания насыщенных жиров, содержащихся в сливочном масле.

Анисия Ваднай

БЕГ ТРУСЦОЙ:

рекомендации для новичков



В парках, на стадионах, на дачных просеках появляется множество любителей бега трусцой. И из года в год начинающие наступают на одни и те же грабли. В результате – усталость, травмы, испорченное настроение и убежденность в том, что «мне бегать вредно». Чтобы избежать дежурных ошибок, мы дадим вам несколько советов, и тогда пробежки будут приносить удовольствие и пользу.

Бег трусцой (джоггинг, англ. jogging – «шаркающий» бег) – бег со скоростью 7–9 километров в час. Главное отличие джоггинга – в технике движения, которая направлена на уменьшение нагрузки на суставы, связки и сердечно-сосудистую систему. Делается как бы шаркающий шаг. Стопа при этом ставится на пятку, после чего перекатывается на всю поверхность. Или нога сразу ставится на всю поверхность стопы. При этом почти отсутствует фаза полета. То есть

почти одновременно с отрывом от земли одной ноги другая ставится на поверхность.

СКОЛЬКО БЕГАТЬ

Наибольший оздоровительный эффект достигается, если вы бегаєте 3–4 раза в неделю по 30–40 минут. Тем, кто физически не подготовлен, придется потратить пару месяцев только на то, чтобы дойти до этого уровня. Начните с 2 раз в неделю по 15–20 минут, а еще 2 раза выходите на активную прогулку.

РАЗМИНКА

Эффективная тренировка возможна только после небольшой разминки, цель которой – подготовить все группы мышц к более серьезным нагрузкам, встряхнуть их, предотвратить нежелательные травмы, растяжения мышц и вывихи суставов. Пе-

ред пробежкой обязательно нужно выполнить несколько упражнений на гибкость.

Обычно в такую разминку включаются приседания, выпады, наклоны в стороны и вперед-назад, махи и круговые движения ногами и руками. Во время таких упражнений необходимо правильно задать ритм дыхания. Выдох необходимо делать тогда, когда положение вашего тела способствует сжиманию грудной клетки, а вдох – в момент ее расширения.

ПРАВИЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ

Долгое время бытовало мнение, что дышать во время бега нужно исключительно носом. В крайнем случае – вдох через нос, выдох через рот. Этому нас учили еще в школе на уроках физкультуры. Но правда в том, что постулат этот идет вразрез с практическим опытом многочислен-



ных бегунов и реальной потребностью организма.

Бег усиливает потребность организма в кислороде. Но узкие извилистые носовые ходы замедляют поступление кислорода. В результате, пытаясь дышать через нос, мы лишь усиливаем дефицит кислорода. Такое дыхание не способно покрыть потребности организма даже в аэробном режиме, не говоря уже о нагрузках повышенной интенсивности.

Идеальный вариант – смешанное дыхание. Вдох одновременно через рот и нос позволяет увеличить объем вдыхаемого кислорода и скорость его доставки в легкие. Зимой защитить горло от переохлаждения и простуды поможет простой прием: во время дыхания через рот держите язык так, будто произносите мягкий звук «л».

СТОИТ ЛИ БЕГАТЬ БЫСТРО

Бегать надо в посильном для себя темпе. Вы должны быть в состоянии разговаривать. Начинаете задыхаться, закололо в боку – снижайте темп или переходите на быструю ходьбу.

И не переживайте, если на первой тренировке бег займет всего лишь 10 минут! Через 6-8 недель вы будете в состоянии «трусить» все полчаса.

УТРОМ ИЛИ ВЕЧЕРОМ

Одни доказывают, что утром бегать вредно, так как организм еще спит. Другие утверждают, что утренняя пробежка задает тонус на весь день. Не надо ничего усложнять: бегайте тогда, когда удобно лично вам. Не в состоянии встать на час раньше – бегайте вечером и по выходным.

ГДЕ БЕГАТЬ

Обочина дороги стопроцентно не подойдет, так как во время бега вашим легким нужен кислород, а не выхлопные газы. Ищите парк или сквер, стадион тоже хорошо, но «накручивать» круги порой бывает скучновато. Начинайте бегать по ровным дорожкам. Спуски и подъемы – это прекрасно, но чтобы с ними справиться, надо освоить правильную технику бега и увеличить выносливость.



В ЧЕМ БЕГАТЬ

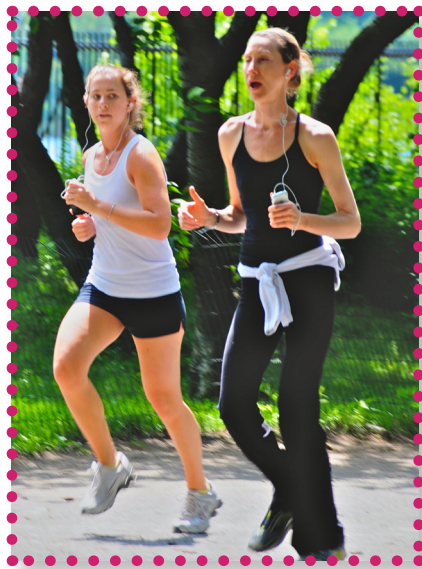
Бег с отягощением – не для начинающих! Поэтому не надевайте широкий джемпер и не путайтесь ногами в тяжелых широченных штанах. Чем шире одежда, тем сильнее сопротивление воздуха. Выбирайте что-нибудь легкое и желательно облегающее: удобный топ или безрукавка, короткие шорты или «велосипедки». Швы на одежде должны быть плоскими, трикотажными, так как натереть кожу при беге можно легко. На случай прохладной погоды стоит приобрести легкую потовыводящую толстовку с ветрозащитой и тайтсы (специальные беговые брюки).

ОБУВЬ ДЛЯ БЕГА

Не стоит экономить на собственных коленях и позвоночнике, занимаясь оздоровительным бегом! Поэтому не бегайте в кроссовках десятилетней давности или неведомого происхождения. Большинство травм у начинающих бегунов происходит как раз из-за плохой обуви. Плохая обувь не амортизирует при приземлении, от чего страдают колени и позвоночник. Хорошие беговые кроссовки стабилизируют положение стопы, защищают голеностоп, предотвращают плоскостопие, улучшают отталкивание.

КОГДА И ЧТО ЕСТЬ

Тренировка на голодный желудок не избавит от жировых складок, зато прибавит голодный обморок. Так что до бега надо обязательно поесть. Идеальный вариант – овсянка



с фруктами, или мюсли, или пара бананов за 40–60 минут до пробежки. Если времени совсем мало – за 5–10 минут до выхода выпейте фруктовый или овощной сок.

Пейте не ограниченно, лучше всего – минеральную воду. А вот еда после пробежки зависит от вашей цели. Если хотите похудеть, то разрешается лишь небольшая порция какого-нибудь легкоусвояемого белка (кефир или молоко, яйцо, творог, нежирная курица) и овощи. Тем, кто не борется с весом, подойдет обычная порция сбалансированной пищи. Если же вы мечтаете увеличить мышечную массу, смело загружайтесь углеводами и белками.

Н. Толстикова,

заместитель главного врача
по медицинской части

Клинического врачебно-физкультурного
диспансера (г. Ханты-Мансийск)



МОНИТОР

располагается на расстоянии вытянутой руки, и его верхняя треть находится на уровне глаз

КИСТИ И ПРЕДПЛЕЧЬЯ

находятся на одной линии и той же высоте, что и клавиатура

ГОЛОВА И ШЕЯ

держатся прямо и без напряжения

СПИНА

опирается на удобную, с естественным изгибом спинку кресла

ЭКРАН

повернут так, чтобы избежать бликов и отражений

БЕДРА

паралельны полу

СТУПНИ

стоят на полу или специальной подставке

НОГИ

согнуты под углом 90° или чуть больше

