

Содержание

ЗДОРОВЫЕ НОВОСТИ



стр. 4

■ АКТУАЛЬНО



стр. 7

■ АКТИВНАЯ ЖИЗНЬ



стр. 10

■ ГОСТЬ НОМЕРА



стр. 16

■ МЕДИЦИНСКАЯ ПРОФИЛАКТИКА



стр. 21

■ МЕЖДУ НАМИ



стр. 24

■ О ВАЖНОМ



стр. 28

■ ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ



стр. 32

■ НА ЗАМЕТКУ



стр. 40

Удивительная собака нашла рак у 551 человека



Обычный с виду пес породы лабрадор из Великобритании получил медаль Blue Cross из рук самого принца Чарльза. Эта удивительная собака благодаря своему исключительному обонянию смогла диагностировать рак на ранней стадии у 551 пациента.

Нос лабрадора обладает в 300 раз более высокой чувствительностью, чем человеческий нос. У собак имеется более 300 миллионов рецепторов запаха, в то время как у человека их всего 5 миллионов. Существуют специальные медицинские собаки, которых тренируют для диагностики различных болезней у людей, включая и рак. Именно такой стала сука лабрадора по кличке Дейзи, точность диагностики которой составляет 93% процента. Это больше, чем у многих современных методик.

За свои 10 лет жизни лабрадор сумел диагностировать рак у 551 пациента, включая свою собственную хозяйку. Причем Дейзи сделала это

не после обнюхивания каких-то проб с анализами женщины, а при непосредственном контакте. Собака успела вовремя подать сигнал, так как за безвредной кистой на груди женщины врачи обнаружили злокачественную опухоль, которая еще не успела распространиться по телу.

После этого доктор Клэр Гест, который является хозяйкой Дейзи, натренировал собаку распознавать признаки убийственного заболевания в моче и в дыхании пациентов. На днях Общество по спасению животных Blue Cross наградило Дейзи почетной медалью за ее достижения в области диагностики рака. В борьбе за эту награду собака выдержала достойную конкуренцию с другими животными, включая пса по кличке Джей Джей, который спасал жизни солдат в Афганистане, обнаруживая зарытые в земле бомбы.

Источник: <http://zdravnica.net>

Свекольный сок уменьшает давление не хуже лекарств



Стакан свекольного сока в день – этого достаточно, чтобы снизить давление у людей с гипертонией, даже если заболевание не поддается медикаментозному контролю. Это доказал эксперимент Лондонского университета Королевы Марии. Как передает Medical News Today, в свекольном соке много неорганических нитратов. Данные соединения также можно найти в салате латук и капусте. В теле они превращаются в оксид азота, который расслабляет и расширяет кровеносные сосуды, что ведет к снижению давления.

Сок протестировали на 64 пациентах 18–85 лет. 50% из них пили лекарства от высокого давления, но они им не помогали. Людей разбили на две группы. Первая выпивала ежедневно по 250 миллилитров сока, а вторая пила сок, не содержащий нитраты (плацебо). Эксперимент продолжался 4 недели. Также за 2 недели до и 2 недели после эксперимента проводилось наблюдение.

Так, у пивших настоящий сок, давление снизилось за 4 недели на 8 (систолическое давление) и 4 (диастолическое) миллиметра. Для многих подобные изменения означали возвращение к нормальным показателям. Но за две недели после эксперимента давление вернулось к прежней отметке. У этой группы наблюдалось 20%-ное улучшение показателей расширения сосудов, а отвердевание уменьшилось примерно на 10%, что снижало риски болезни сердца.

В плацебо-группе улучшений не было. Лекарства обычно давали снижение систолического давления на 9 миллиметров, а диастолического – на 5 миллиметров. Между тем, рост давления на каждые 2 миллиметра выливается в повышение риска смерти от болезни сердца до 7% и от инсульта – на 10%.

Источник: Meddaily.ru

Память лучше работает при закрытых глазах



Небольшое исследование ученых из университета Суррея показало, что при закрытых глазах человек лучше сосредотачивается, в результате чего подробнее воспроизводится воспринятая ранее информация и лучше восстанавливается ход событий. Результаты исследований опубликованы в январском номере Legal and Criminological Psychology.

В исследовании 178 добровольцам показали фильм и видеорепортаж об ограблении. После просмотра зрителям предложили ответить на вопросы о различных мелких деталях увиденного и услышанного на экране. Участники первой группы должны были вспомнить некоторые детали с открытыми глазами, а участникам второй группы – с закрытыми глазами.

В результате добровольцы из второй группы верно ответили на 71% заданных вопросов, а из первой группы – только на 48%. Таким образом, с закрытыми глазами участники исследования дали на 23 процента больше правильных ответов относительно того, что они видели. Услышанное также лучше вспоминалось при закрытых глазах.

Основываясь на полученных данных, ученые отметили, что важные детали гораздо эффективнее воспроизводятся в памяти при закрытых глазах, так как когда человек не отвлекается на внешние раздражители, высвобождается больший объем вычислительной способностей мозга.

Источник: Medportal.ru

Ученые доказали болеутоляющую функцию крика

Вскрикивание от боли помогает организму переносить неприятные ощущения, и причина этого, скорее всего, в том, что потраченные на крик мускульные усилия создают

помехи для болевых сигналов, идущих в мозг. К такому выводу в ходе эксперимента пришли сингапурские нейробиологи, авторы статьи в журнале Journal of Pain. Коротко об исследовании сообщила The Daily Mail.

Ученые предложили 56 добровольцам опустить пальцы в ледяную воду и держать их там как можно дольше. Участники экспериментов могли молчать, кричать «ой», нажимать на кнопку, проигрывать записи со своим криком и, наконец, слушать крики другого человека. Во втором случае добровольцы выдерживали боль дольше всего: 30 секунд в среднем (на пять секунд дольше, чем в ситуации молчания).

О причинах описанного явления ученые пока спорят. Наиболее вероятная гипотеза такова: в мозге происходит интерференция сигналов боли и тех, что вызываются движениями мышц, утверждается в статье.

Они также обращают внимание, что звуки такого крика в разных языках Земли удивительно похожи: «ау» или «ауч» в английском, «айна» в африканском, «айя» в итальянском и «айо» в китайском. Все эти крики объединяет звук, при артикуляции которого рот открывается, губы не смыкаются, язык двигается минимально – то есть при минимуме мышечных усилий максимально увеличивается громкость.

Раньше биологи предполагали, что крик от боли возник в ходе эволюции для предупреждения других особей об опасности.

Источник: Lenta.ru



Вредные привычки мешают жить, забирают долголетие и красоту. Примечательно, но чем выше уровень цивилизации, тем выше способность общества к самоуничтожению. Одним из самых губительных факторов является большое распространение среди молодежи курения, пьянства и употребление наркотиков, их мягко называют «вредными привычками», но вред для организма они наносят колоссальный, более опасный, чем инфекционные заболевания. Вредные привычки ежегодно уносят жизни тысяч людей, причем человек сам сознательно разрушает себя. Продолжительность жизни напрямую зависит от образа жизни, который мы ведем, и отношения человека к своему здоровью.

Вредные привычки – это наши препятствия на пути к здоровой жизни. Их мы повторяем многократно, не

задумываясь о последствиях. Если на ошибках мы учимся и стараемся их не повторять, то о привычках не задумываемся вовсе. Человек понимает, что что-то в его жизни идет не так, но ответ ищет в другой стороне, нанося непоправимый вред своему здоровью. Распознать вредную привычку достаточно просто – она отличается автоматизмом и нецелесообразностью действия.

В основном люди пренебрегают отказом от вредных привычек из-за недостаточного информирования о влиянии их на здоровье. Мало кто знает истинное воздействие спиртного на организм. Так, каждому человеку, который хоть раз в жизни потреблял спиртное, знакомо чувство головокружения, которое наступает после принятия определенной порции спиртного. Кому-то это кажется забавным и даже приятным. Однако

это кажется безобидным лишь тому, кто не имеет представления о механизме такого головокружения. На самом же деле этому сопутствует сложный и очень опасный процесс. Ведь спирт является прекрасным растворителем – его используют при очистке поверхностей от жира – и, попадая в кровь через стенки желудка, легко растворяет жировую смазку, которой покрыты эритроциты, переносящие кислород к каждой клетке организма человека. Потеряв смазку, эритроциты слипаются между собой, создавая подобие виноградной грозди. Такое скопление эритроцитов не способно проникнуть сквозь тонкие капилляры, ко-

торые ведут к клеткам головного мозга – нейронам. «Гроздь» просто закупоривает собой этот капилляр, так и не доставив необходимый кислород к нейрону. Из-за этого через некоторое время тот просто погибает. Массовая гибель нейронов (сознательное и добровольное уничтожение мозга!) сопровождается тем самым головокружением. Всем знакомая утренняя головная боль является следствием отмирания клеток мозга, а жажда вызвана тем, что организм бросает все избытки жидкости на то, чтобы удалить погибшие клетки, избегая таким образом их загнивания и разложения. На таком примере становится понятно, что



вредные привычки и здоровье человека неразрывно связаны.

Подобное происходит и в результате курения. Сигареты вызывают сильнейшее привыкание и негативно влияют на структуру внутренних органов. Никотин повышает кровяное давление, которое у курящих людей всегда выше, чем у тех, кто никогда не курил. Это приводит к тому, что сосуды становятся неэластичными и хрупкими, они сужаются, и появляются спазмы.

Показатели продолжительности жизни, заболеваемости и смертности населения в РФ значительно хуже, чем в других развитых странах мира. Так, например, продолжительность жизни в России в среднем на 9,5 лет меньше, чем в других развитых государствах. Одно из объяснений – образ жизни населения с широко распространенными факторами риска хронических неинфекционных заболеваний. Один из важнейших – табакокурение, которое является третьим по значимости фактором смертности в нашей стране.

Многие люди не осознают, как много вредных привычек оказывают влияние на их жизнь. Они уже закрепились в ЦНС, поэтому мы даже не понимаем все их вредоносное действие. Люди не знают, что их чувства могут быть ложными, поступки – деструктивными, эмоции – нереальными или искаженными. Чтобы узнать это, необходимо перепрограммиро-

вать собственный разум. Человек не может избавиться от вредных привычек, если не понимает, насколько они влияют на жизнь, если считает их желанными.

Важным условием в избавлении от вредных привычек является принятие решения об отказе от них, которое не должно быть нарушено. Именно это является неременной составляющей избавления от привычки. В этом, как принято считать, и проявляется воля человека. Теперь, когда есть твердое решение избавиться от вредной привычки, необходимо приступить к конкретным действиям. Один из самых эффективных способов – это обзавестись новой привычкой, взамен старой. Для этого существует множество альтернатив нашим ежедневным занятиям. Приучайте себя к активному времяпровождению, занятию спортом. Самая лучшая тактика в борьбе с вредными привычками – держаться подальше от людей, страдающих ими. Способы борьбы с вредными привычками весьма разнообразны, но выбирать их нужно в зависимости от того, что вас беспокоит.

Галина Першина,
специалист по связям
с общественностью
БУ «Центр медицинской
профилактики»,
филиал в г. Сургуте

*Они обычные молодые люди:
музыканты, спортсмены, служащие, студенты.
Но их объединяет общее увлечение — страйкбол.*

СТРАЙКБОЛ: стрельба, тренировки, история



Страйкбол (он же эйрсофт) – это военно-спортивная игра, участники которой используют для стрельбы электропневматические реалистичные копии боевого стрелкового оружия, изготовленного из металла или пластика.

ТАКТИКА И РЕАЛИЗМ

История этого увлечения началась в конце 80-х – начале 90-х, когда в Японии создали полные копии боевого оружия, принцип действия которых основан на пневматической стрельбе пластиковыми шарами калибра 6 мм.

Многие из этих копий не только полностью воспроизводят внешний вид боевого образца, но и имеют такую же массу, скорострельность

и даже принцип сборки-разборки и отдачу при стрельбе. Причем оружие подразделяется по принципу действия на три категории: механическое, газобаллонное и электропневматическое.

Почему родиной страйкбола должна была стать именно Япония? Этому есть историческое объяснение. Дело в том, что после Второй мировой войны, как стране, бывшей союзником фашистской Германии, согласно Акту о капитуляции было запрещено иметь вооруженные силы, боевое оружие и проводить военные учения. Как альтернатива боевому оружию японскими изобретателями были созданы пневматические копии настоящего боевого оружия, стреляющие пластиковыми шариками, не наносящие повреждения противни-

кам. Благодаря изобретению таких копий японцы получили возможность абсолютно легально заниматься военной подготовкой.

Вот почему в игру было сразу вовлечено поистине огромное количество человек. Пневматические копии оружия стали общедоступными, и это вызвало появление и дальнейшее развитие военизированной командной игры, которая в Японии и других странах называется «airsoft».

Популярность игры со временем вышла за пределы страны восходящего солнца и постепенно распространилась по всему миру. Страйкбол стал одним из видов спорта, в котором командная игра дает возможность получить порцию адреналина, снять напряжение и агрессивность.

В России о страйкболе впервые заговорили в 1996 году. Первая игра была проведена 13 июля 1996 года. Ее участниками стали члены воен-

но-исторического клуба «Московский драгунский полк». А название «страйкбол» игра, распространенная за границей как «airsoft», получила благодаря одному из начинающих – Григорию Чукову, известному среди поклонников страйкбола как Драгуна.

К 1997 году в России были созданы первые команды и проведены первые межкомандные игры по страйкболу. С тех пор начинается распространение игры в России и странах СНГ.

С каждым сезоном страйкбол в России набирает обороты. При этом страйкбол в России не является коммерческой игрой, и поэтому все оружие и снаряжение игроки покупают сами и за свои деньги.

В Югре страйкбол появился в середине 90-х. Все началось с нескольких единомышленников, которые объединились в подростковом





клубе «Авиатор», который сегодня известен как Центр дополнительного образования «Патриот». Тогда же появились и начали развиваться первые страйкбольные команды. Сегодня в Югре их уже много: «Густав», с которой все начиналось, «Беркут», «7,62» «Хаски» и другие. Численность армии страйкболистов в автономном округе сегодня – более тысячи человек.

В ходе «сражений» могут использоваться бинокли, оптические прицелы, приборы ночного видения, имитируются взрывы, дым, в зависимости

от «размаха» может использоваться и техника. Гранаты, мины и растяжки имеют в качестве поражающих элементов пластиковые шары или горох. Длительность игр варьируется от нескольких часов до нескольких суток. Отличительной особенностью страйкбола является то, что игроки должны быть предельно честны между собой, так как попадание пластикового шарика не вызывает никаких изменений на одежде и теле. Уметь самому признать собственное поражение и добровольно отправиться «с поля» – вот качество, которое должно присутствовать в страйкболисте.

В зависимости от количества игроков игры делятся на военно-тактические и командные.

Военно-тактическая игра проводится при сравнительно большом количестве участников (100 и более человек), игра проходит по заранее разработанному сценарию.

Командная игра проводится при меньшем количестве игроков (одна команда 6–10 человек), представляет собой отработку конкретного задания (захват укрепл. района противника, охота на группу, засада и т.д.). В зависимости от типов игры различно и время их проведения. Так, если военно-тактическая игра может длиться от 12 до 48 часов, то командная – не больше часа.

Как уже говорилось, страйкбольное оружие по весу, характеристикам и внешнему виду соответствует реальным прототипам. Есть автоматы, пулеметы, пистолеты, снайперские винтовки, дробовики. Да и вообще,

в страйкболе приветствуется историческое моделирование – игроки приобретают или изготавливают собственноручно униформу и экипировку реально существующих армейских подразделений различных стран мира. Зачастую «сценарием» игры становится историческое сражение той или иной эпохи. Вариантов страйкбола много – от прохождения квестов, захвата флага, штурмов базы и конвоев, сражений «команда на команду» до совершенно фантастических задумок по мотивам «Сталкера» или чего похлеще...

ОТДЫХ И ТРЕНИРОВКА В ОДНОМ ФЛАКОНЕ

Это уже не та игра в «войнушку», в которую играли предыдущие поколения, в том числе и югорчан. С деревянными ружьями, пистолетами, красными и белыми... Сегодня на страйкбольных полигонах можно снимать кино – настолько все реалистично. Хлопки взрывов, дым, стрекот пулеметов... Во время съемок в процессе таких боев невольно пригибаешься, проникаясь ощущением полного погружения в атмосферу. Недаром во время празднований дней воинской славы, Дня победы в Великой Отечественной войне и других исторических дат члены страйкбольных команд становятся желанными гостями и участниками. Их силами перед жителями города инсценируются сцены боев, которые неизменно вызывают интерес публики.

Для Анастасии и Ильи Грибачевых из Ханты-Мансийска этот вид активного отдыха стал делом семейным.

«Мы увлеклись страйкболом достаточно давно, – рассказывает Илья. – Тогда у нас все только начиналось. Общались с единомышленниками, вместе что-то придумывали, определялись с тематикой. Сегодня у нас, конечно, совершенно другой уровень. Тренировки стали посерьезнее, требовательнее к физподготовке. Техническое оснащение изменилось в лучшую сторону. Мы выезжаем на мероприятия не только окружного, но и всероссийского уровня, где участвуем в продолжительных и реалистичных «боях».

Страйкбол часто связан с другим видом активного отдыха – исторической реконструкцией и историческим моделированием, которые также ак-



тивно развиваются в Югре. Участники уже достаточно известного клуба «Рарог», которые занимаются воссозданием быта и военного ремесла в эпоху раннего Средневековья, бьются на мечах, «куют» доспехи и осваивают исторические ремесла. До того как полностью отдаться страйкболу и сменить меч на стрелковое оружие, я участвовал в тренировках, в сражениях в рамках военно-исторических фестивалей.

Например, одно из самых масштабных страйкбольных мероприятий проходит на специально подготовленном полигоне недалеко от города Асбеста, куда мы организованно выезжаем. Это огромная территория, на которой находится более тысячи участников. Игра продолжается более суток, поэтому от человека требуется специальная подготовка, физическая и моральная. Условия приближены максимально к боевым: стрельба из гранатометов, разрывы гранат, у каждой из команд своя тактика, свои «сюрпризы», которыми они готовы удивить оппонентов. Кроме югорчан, там бывают команды из Екатеринбурга, Омска, Челябинска, так что интересное общение также обеспечено.

Разумеется, участие в соревнованиях требует подготовки. Во-первых – снаряжение, оружие и обмундирование. Иногда, в зависимости от задумки организаторов, ты сам себе костюмер. В зависимости от своей техники – сам себе техник. Вообще, что касается технического оснащения, конечно, начинают все примерно одинаково, но действительно увлеченные люди могут тратить десятки тысяч на собс-

твенное обмундирование и вооружение.

А во-вторых – физическая подготовка. Условия игры суровы, и выдержать такое в течение нескольких суток непросто. Поэтому чем ближе соревнования, тем больше времени приходится уделять пробежкам, тренировкам, причем не только в стрельбе, но и в выносливости.

«Страйкбол для меня это повод и возможность поддерживать спортивную форму, не позволять себе засиживаться на месте и, конечно, не скучать».

СТРЕЛБЫ, ВЫСТАВКИ И КАША ИЗ КОТЕЛКА

Если вас заинтересовал страйкбол, но вы еще не определились, готовы ли отдаться новому увлечению с головой, лучше всего побывать в качестве зрителя на одном из региональных или даже городских мероприятий такой тематики. Во время крупных страйкбольных «сборов» зрителям скучать не приходится. Помимо возможности наблюдать инсценировку боев, зачастую можно посетить выставку военной техники, обмундирования и оборудования.

К примеру, во время прошлогодней региональной военно-спортивной игры «Штурм» в Нефтеюганске посетители могли ознакомиться с образцами стрелкового оружия, военного оборудования армии СССР периода Великой Отечественной войны, вооруженных сил нацистской Германии.

Увлеченные историей вооруженных сил и конфликтов, участники подготовили выставки, посвященные оснащению вооруженных сил США периода войны во Вьетнаме и армии СССР периода войны в Афганистане, современного обмундирования вооруженных сил Великобритании, Франции, США, Германии, Российской Федерации.

Неизменный интерес вызывает выставка страйкбольной колесной техники – «реплики» военной техники вооруженные страйкбольным вооружением. А так же авиационной техники – «реплики» авиационной техники периода 1941-1960 г.г., современные вертолеты Ми-8, сверхлегкие летательные аппараты.

Илья Юрукин

Фото из архива семьи Грибачевых



Юлия Волощук – тренер, хореограф, промоутер и просто настоящий наставник команды спортивного черлидинга «Формула V» или «Формула победы». Это направление она развивает с нуля в автономном округе уже три с половиной года. Цели ставит большие, но для нее победа не главное, главное – здоровье детей, воспитание личности и их горящие глаза.



Как незнакомое слово «черлидинг» покорило сердца юных хантымансийцев

– Расскажите, как Вы пришли к спорту и с чего все начиналось?

– Мой папа тренер по баскетболу и хоккею, поэтому с раннего детства я часто бывала в спортзале. В 7 лет заявила родителям, что пойду заниматься акробатикой. Как раз мы переехали в город Омск, папа устроился в спортивный комплекс, тогда еще назывался он «Металлист». Было забавно, когда папа обнаружил меня в спортзале. Его удивлению не было предела: «Смотрю, что-то знакомое бежит. Присмотрелся, дочь моя!».

Я сама пришла, записалась и только вечером сказала об этом родителям.

Некоторое время я прозанималась акробатикой, но мою жизнь повернул один очень красивый художественный фильм о всемирно известной русской балерине – «Анна Павлова». После его просмотра сказала: «Все, никакой акробатики, я пошла танцевать». Сдала экзамены, и была зачислена в студию классического танца при Омском государственном музыкальном театре. Благодаря огромной помощи и терпению

моей мамы я успешно ее окончила, и в Университет культуры и искусств на кафедру классической хореографии. Всегда думала, что классический танец – это то, что мне нужно по жизни.

– А как начиналась Ваша карьера в Ханты-Мансийске?

– Волей судьбы мы с супругом приехали в Ханты-Мансийск, думали, что на пару лет, а получилось, что уже больше десятка лет живем здесь. Оказалось, что в Югре классический танец не востребован. Дети хотели нового, как раз это пришлось на время расцвета шоу-балета Аллы Духовой «Тодес». Так и получилось, что я перепрофилировалась в педагога современного танца.

В Доме детского творчества существовал проект «Тин-балет «До 12 и старше»». В нем было задействовано около 60 детей, мы успешно выступали на конкурсах, занимали призовые места. Далее в моей карьере был небольшой творческий перерыв.

Так сложилось, что мой сын занимается каратэ, и я как мама поддер-

живаю его, интересуюсь успехами и планами. Когда у нашего клуба каратэ «Титул» появилось свое здание, я находилась в это время в декретном отпуске и решила узнать, что происходит в свободное от тренировок время в клубе, на что Владимир Владимирович Журин, президент спортивного клуба «Титул», ответил: «А вы что-то можете предложить?» На следующее утро я встала с мыслью, чем же мы можем дополнить спортивный клуб. И на ум пришло именно это слово – черлидинг. Я расклеила объявления в Ханты-Мансийске с мыслью о том, что ко мне все прибегают, зная американские фильмы, но на первую тренировку никто не пришел. Потом записалась одна девочка, привела подружку, потом другая и так далее. Первый год у нас занималось девять человек.

– На Ваш взгляд, как жители Ханты-Мансийска отреагировали на это незнакомое в то время слово «черлидинг»?

– Это слово никак не притягивало к себе сторонников. И я решила



подумать, как же все-таки привлечь людей. Ведь это и здоровье, и красота, и пластика, и грация. Решила изменить название – команда спортивно-эстрадного танца «Апельсин», и на это название уже отреагировало намного больше людей. Я собрала команду. Так в Ханты-Мансийске стал развиваться «черлидинг». В этом виде спорта есть два направления: чир – спортивный черлидинг и чир данс – фристайл.

– 7 февраля юниорская команда «Формула V» представила округ в Тюмени на соревнованиях в номинации чир данс фристайл. Расскажите, как Вы готовились и как все прошло.

– Да, мы решили сделать такую заявку о городе, и даже об округе, так как из Югры заявлялась только наша команда, хотя такое же направление развивается в Нягани, Сургуте и Нижневартовске. И, побеседовав с коллегами, решили, что «первый шаг» сделаем мы.

Тренировки проходили пять раз в неделю по два часа. Ребята работали на износ, им было тяжело не только физически, но и морально, ведь это были наши первые соревнования, где на нашу работу не просто смотрели, а еще и оценивали.

Мы взяли бронзу. Очень приятно участвовать впервые и стать призерами! Заявившись на соревнования, задумались: как нам выделиться и запомниться? И тогда пришла идея поставить программу в этностиле, используя элементы танцев народов Севера. Этим номером мы хотели представить свой родной край. Наш танец смотрелся органично.

– Как проходят Ваши обычные тренировки? На что Вы уделяете внимание помимо самого танца?

– Стоит сказать, что к нам может прийти любой ребенок, который, конечно, по медицинским показаниям допущен до таких нагрузок. Сейчас у нас занимается около 70 детей, от

четырех до четырнадцати лет. Учим всех, у кого есть желание. Занятия проходят в трех спортивных клубах: «Титул», «Факел» «Патриот». Это позволяет выбрать родителям и детям более удобное месторасположение, для того чтобы комфортно добираться.

У нас даже есть группа, в которой занимаются мамочки наших девочек. Раз в три месяца проводим свой «День здоровья», на который приглашаем всех родителей, где они уже вместе со своими детками делают различные элементы. Это полезно не только для здоровья ребенка и родителей, но и положительно влияет на отношения в семье, на психологическое состояние взрослого. Ведь редко, где сейчас взрослый работающий человек может так расслабиться со своим ребенком.

Также у нас часто проходят своеобразные лекции на тему вреда курения, наркотиков, просто беседы на волнующие школьников темы. Очень важно говорить с детьми на одном языке, слушать и слышать их. Нужно это делать мудро, встать на их планку, взять, дотянуть и поставить на свою, которая выше.

– Прошло почти четыре года, как Вы ведете такие занятия. Люди стали по-другому реагировать на слово «черлидинг»?

– Конечно, мы и рассказали, и показали, что это такое, и сейчас действительно приходят на имя, на тренера, с желанием заниматься. И все это благодаря труду, дисциплине, поддержанию своего здоровья.





– На что больше направлены тренировки?

– Современный мир затягивает детей. Все планшеты, телефоны, компьютеры не дают им физически развиваться в полной мере. Наши тренировки направлены в первую очередь на поддержание здоровья

ребенка, на его полноценное физическое развитие, личный рост. Ведь так важно сейчас быть здоровым, наслаждаться детством полностью, не загораживая свои глаза игровой техникой. Также важно показать тем, кто еще не определился со своим активным увлечением, что заниматься спортом это полезно и весело.

– Что можете пожелать нашим читателям?

– Важно помнить, что каждый человек творит себя сам. А если есть заинтересованные родители и опытный наставник, то происходят просто чудеса. Сравните – кем я был тогда и кем стал сейчас. Ловите позитив от того, что вы можете. Будьте здоровы, счастливы, развивайтесь, растите.

Беседовала
Варвара Скидан



МИР БЕЗ АЛЛЕРГИИ: советы врача аллерголога-иммунолога

иному виду аллергии передается по наследству, вероятность развития аллергических заболеваний многократно увеличивается, если оба родителя страдают от аллергии.

– Что может спровоцировать такую реакцию организма?

– Вызвать аллергию может все, что нас окружает. Аллергены могут быть бытовые, эпидермальные, пыльцевые, пищевые, грибковые и промышленные: домашняя и книжная пыль, шерсть животных, перья, пыльца растений, пищевые продукты, бытовая химия, лекарства, косметика, химикаты.

– Расскажите о симптомах аллергических заболеваний?

– Об аллергии говорят следующие признаки: кожные (сыпь, покраснения, зуд), респираторные (насморк, слезотечение, сухой кашель, першение в горле, затрудненное дыхание, конъюнктивит) и проявления со стороны желудочно-кишечного тракта. У детей раннего детского возраста частой формой проявления аллергии является атопический дерматит, в старшем возрасте болезнь может трансформироваться в бронхиальную астму.

Важно отметить, что эти симптомы могут сопровождать ложные ал-

Аллергические заболевания представляют одну из глобальных проблем здравоохранения и заметно ухудшают качество жизни пациентов и членов их семей. О причинах появления и способах профилактики аллергии мы поговорили с врачом иммунологом-аллергологом Окружного кардиологического диспансера «Центр диагностики и сердечно-сосудистой хирургии» Верой Эдуардовной Дрозд.

– Вера Эдуардовна, расскажите о причинах возникновения аллергии.

– Аллергия – это нетипичная реакция организма иммунной системы человека на привычные факторы окружающей среды – аллергены, которые, попадая в организм, приводят к повышенной выработке антител. Поэтому вызвать аллергию может практически все, что нас окружает. Предрасположенность к тому или

аллергические реакции, которые могут случиться у каждого человека в виде реакции непереносимости. Зачастую ее путают с истинной аллергической реакцией. Для предотвращения повторных эпизодов и развития осложнений необходимо обратиться за консультацией к специалисту, только врач может определить природу аллергии.

– *Каковы современные методы диагностики аллергии?*

– В диагностике аллергии для выявления значимых аллергенов в развитии симптомов заболевания применяются методы кожных проб (путем нанесения аллергена на кожу предплечья) – это прик-тест или скарификационный тест, и лабораторные методы исследования крови. В лаборатории применяется широкий

спектр аллергенов, более 100 (пищевые, бытовые, эпидермальные, пыльцевые, аллергены плесени и грибковые, аллергены насекомых, смеси аллергенов, профессиональные). Исследования выполняются на анализаторе Immulite 2000 методом хемилюминесценции, пробирочная технология обеспечивает информативность до 98-100% в отличие от метода панели.

Результаты проведенных исследований сопоставляются с клинической картиной заболевания. Таким образом, на базе Окружного кардиологического диспансера в отделении клинической иммунологии и аллергологии организована замкнутая технология оказания комплексной специализированной помощи, включающая консультативный



прием, лабораторную диагностику и лечение.

– *Вера Эдуардовна, в чем состоит профилактика аллергических заболеваний?*

– Не всегда проявление и тяжесть аллергических заболеваний зависит от того, рядом аллерген или нет. То есть недостаточно убрать кошку из дома, на которую среагировал кто-то из семьи. Все же уменьшение контакта с аллергеном является первым и необходимым шагом при лечении. Профилактика аллергии – это предупреждение возникновения аллергического заболевания, т.е. консультация специалиста у лиц, которые имеют предрасположенность к развитию аллергии, и предупреждение ухудшения клинического течения уже

имеющегося заболевания. Во втором случае большое значение придается здоровому образу жизни, профилактике респираторных инфекций, санации очагов хронической инфекции, улучшению знаний и навыков пациента и его окружения, касающихся контроля и прогрессирования симптомов заболевания. Обязательным залогом успешного лечения служит выполнение рекомендаций специалиста и желание пациента быть здоровым!

Елена Гапонова,
пресс-секретарь

Окружного кардиологического
диспансера «Центр диагностики
и сердечно-сосудистой хирургии»
(г. Сургут)

Чья конфета вкуснее? О зависти с разных сторон

Завистливый человек причиняет огорчения самому себе, словно своему врагу.

Демокрит



«Белая» или «черная»?

Откуда берется зависть? Какая часть организма отвечает за это странное по своей сути чувство? В христианстве зависть является одним из смертных грехов, а в жизни – причиной многих ссор, недругов и проблем.

Чтобы понять, как бороться с завистью, для начала нужно понять, как она возникает. Зависть – одно из негативных чувств человека, вызванное раздражением и недовольством, успехами и благополучием других людей. Это чувство возникает при сравнении себя с другими по каким-либо параметрам. У него лучше машина, больше зарплата, красивее квартира и так далее. Вы не станете завидовать человеку, который лучше вас в чем-то, что вам неважно и неинтересно. Выход прост: нужно поставить перед собой цель, определить аспекты, в которых вы хотите достичь успеха и действовать.

Многие разделяют зависть на «белую» и «черную». Цвет зависти не умаляет ее разрушительных свойств. Белая и черная зависть – исключительно выдумка человека для оправдания собственных чувств. Зависть, как таковая, не имеет цвета. «Белая» зависть – не что иное как радость за чьи-либо успехи. Во всех остальных случаях, тешить себя иллюзиями не стоит: если при чужих победах вас начинает хотя бы покусывать (о «грызть» вообще не говорим) червячок в душе, значит, эта самая что ни на есть классическая зависть, которая вредит не только психическому благосостоянию, но и физическому:

- повышается давление;
- учащается пульс;
- нарушается работа ЖКТ;
- возникают спазмы сосудов и пр.

Не говоря уже о том, что зависть способствует затяжным депрессиям, вследствие которых человек начинает ощущать себя полностью несчастным и неудачливым.

Зависть способствует «засорению» нашего подсознания. Команда «Ну почему у меня такого нет!» – воспринимается подсознанием как «Не было, нет и вообще не будет!». То есть чувство зависти к чужим благам программирует нас на полное отсутствие шансов в достижении каких-либо целей», – говорит психолог БУ «Центр медицинской профилактики» Анна Морозова. – Зависть – это еще и вампиризм в обе стороны. Завидуя, мы посылаем негативный энергетический посыл более успешному человеку и одновременно себе. Только вот потеря нашей энергии вследствие зависти кратно больше. Чем больше мы завидуем, тем слабее становимся сами. Одна из самых серьезных опасностей зависти – это действия в состоянии «аффекта». Начиная от сплетен и злословия, заканчивая местью и применением физической силы».

Чем еще плоха зависть? Тем, что вы, завидуя, проживаете не свою жизнь. Тем более вам не узнать, чем действительно живет человек, который ездит на крутой машине. Может быть, он приезжает на этой машине в семью, где его все ненавидят и ждут от него только одних денег? И он не хочет возвращаться. И чему тут завидовать? Вы даже не знаете, чему вы завидуете.

4 СОВЕТА КАК СНИЗИТЬ УРОВЕНЬ ЗАВИСТИ «В КРОВИ»

1. Самоанализ. Определитесь, что именно в человеке вызывает у вас зависть. Возможно, это то, чего в глубине души вы хотите видеть в себе, но по каким-то причинам не развиваете. Когда вы определите, что это конкретно, то сможете начать работать над собой, и завидовать будет просто нечему.

2. Чувство собственного достоинства. Перестаньте сравнивать себя с другими, перестаньте себя ругать и недооценивать. Каждый человек – это сумма достоинств и недостатков. Выявите несколько достоинств, которые для вас стоят на первом месте, и начинайте над ними работать. Не нужно пытаться добиться всего и сразу. С каждым днем ставьте себе новую, более сложную цель и идите к ней. Вскоре вы заметите, что тот идеальный образ постепенно становится реальным.

3. Помощь профессионала. Если зависть ваш постоянный спутник по жизни, то стоит обратиться к психологу за помощью.

4. Профилактика. Как говорится, легче предотвратить. Главное противоядие от зависти – атмосфера любви, окружающая человека в детстве.



Причины появления зависти

Завистливость формируется в человеке с самого детства. В детском саду мы мерились игрушками, нарядами, в школе оценками и заслугами, а во взрослой жизни перешли к более существенным вещам: карьера, состояние, круг общения. Для кого-то такие методы сравнения себя с другими своеобразный «толчок» к действию и самосовершенствованию, а для кого-то – постоянное чувство напряжения, злобы и жалости к себе.

Еще одной из причин является воспитание. Такое поучение ребенка в «воспитательных» целях, как сравнение с прочими успешными детьми, дает совершенно противоположный

эффект. Вместо стремления стать лучше, добиться большего, ребенок начинает чувствовать себя ущербным, а зависть к чужим успехам поселяется в нем навсегда.

Человек вам завидует? Сделайте ему комплимент

Часто мы сталкиваемся с завистью в наш адрес. Иногда тебя так расхваливают, что начинаешь переживать, а от чистого ли сердца говорит человек, из положительных побуждений или за этими приятными похвалами скрывается нечто плохое, что раздражает человека на части изнутри? Поэтому, с одной стороны, нужно просто знать, откуда можно ждать удара, а с другой стороны,

можно пойти на некоторые шаги умиротворения, можно этому завистнику подложить какую-то сладкую пиллюлю.

Если вы видите, что человек вам завидует, скажите ему какой-то комплимент или как-то его утешьте, не подавая вида, что вы знаете о зависти с его стороны. Если он завидует вашему здоровью, то пожелайте ему на свои болезни. Если он завидует вашему богатству, то поделитесь с ним, как трудно и тяжело стало. Такой способ даст возможность завистнику задуматься о том, что у него не так плохи дела и вовсе не стоит завидовать тому, у кого что-то не так, как хотелось бы.

Мы решили спросить у наших читателей: завидуют ли они и как пытаются с этим бороться.

Света, 18 лет:

Ну смотря как завидовать. Вот есть «белая» и «черная» зависть. Так вот у меня «белая», и я часто признаюсь в этом людям, стараюсь этого не скрывать и бороться с этим, думаю, не стоит, потому что такое чувство мне нравится. Например, моя подруга родила, и сейчас она живет с любимым мужем и ребенком. Я так рада, и я завидую их счастью, но ведь это «белая» зависть, я не желаю зла.

Кристина, 16 лет:

Нет, никому не завидую, даже если у кого-то и лучше, чем у меня, то я только рада.

Катерина, 18 лет:

Завидовала раньше, но поняла, что это чувство только разъедает тебя изнутри и не дает тебе двигаться дальше. Раньше думала, что вот, кто-то красивее меня, у кого-то больше благ, чем у меня... И не могла спокойно жить. Наверное, я стала сравнивать себя в первую очередь с самой собой, а не с другими людьми, ведь каждый индивидуален и каждый идет по своему пути.

Маша, 19 лет:

Иногда ловлю себя на мысли, что завидую кому-то. Мне становится обидно, что я не могу что-то делать так же, как другой человек, но зла ему не желаю. Бороться, конечно, пытаюсь. Я стараюсь убеждать себя в том, что каждый хорош в чем-то по-своему и у меня тоже есть что-то неповторимое. И зависть проходит.

Никита, 20 лет:

Да, бывает, завидую. Мне кажется, это чувство присуще всем людям, но я по-хорошему завидую. Могу честно порадоваться за человека, если ему в чем-то повезло больше, чем мне, но это касается только моих друзей и знакомых. Об остальных людях я не думаю и не испытываю к ним никаких чувств: ни зависти ни ненависти. Бороться с этим я не собираюсь, так как это негативно на мне не сказывается.

Варвара Скидан

Как встретить весну с улыбкой?



Совсем скоро лучи солнца начнут прогревать замерзшие, погрузившиеся в зимний сон города. Столбик термометра стремительно начнет ползти вверх. Птички за окном запоют, и по улицам зазвонит весенняя капель. Наверняка каждый с нетерпением ждет наступления этого прекрасного времени года, но не каждый знает, как бороться с первыми негативными признаками. Например, такими, как сонливость, лень, недомогание, отсутствие хорошего настроения и многое другое. Все это носит одно общее название: сезонное аффективное расстройство, известное в народе как «весенняя депрессия».

Более подробно симптомы весенней депрессии и отличительные особенности можно определить так:

- Постоянное чувство тревоги и опустошенности, а также беспокойство и раздражительность.
- Бессонница, особенно сопровождающаяся ранним пробуждением (возможно, наоборот – повышенная сонливость).
- Явное снижение веса и аппетита (или повышение аппетита и как следствие – набор веса).

- Чувство усталости и утраты жизненной активности.
- Стойкое снижение интереса даже к любимым видам деятельности.
- Ослабленная концентрация внимания, неумение сосредоточиться, с трудом запоминаются нужные вещи и принимаются решения.
- Выраженные болезненные симптомы, не поддающиеся самостоятельному лечению, такие как расстройство пищеварения, головная боль или хронические боли.
- Постоянное чувство вины, безнадёжности и собственной несостоятельности.
- Беспочинные слезы или, наоборот, невозможность всплакнуть даже в соответствующих ситуациях.

Злость, печаль, страх – такие же эмоции, как радость и веселье. Всего лишь реакция организма на внешние раздражители. А жизнь – сложная штука и, увы, не состоит из одних праздников.

Не стесняйтесь своих чувств, даже негативных. Депрессия – это

нормально. Она становится угрозой только тогда, когда вы закликиваете на проблемах. Признайтесь: да, сейчас не лучший период. Но не позволяйте себе тонуть в болоте недовольства собой и своей жизнью.

Если вы понимаете, что ситуация зашла далеко и вы ничего не можете сделать, то обязательно нужно обратиться к специалисту. Но если вы готовы бороться сами за свое настроение, то вам нужно знать несколько способов, как не опускать руки и радоваться каждому новому весеннему дню.

Вам нужно знать, что печаль – это не болезнь и в медикаментозном лечении не нуждается, но все начинается с малого и чтобы не усугубить ситуацию, нужно научиться видеть положительные моменты во всем. Возможно, и кризис случился потому, чтобы надо остановиться и подумать, что же на самом деле происходит, может, пора что-то менять в себе?



Пассивность – друг печали. Нужно уметь брать себя в руки. Если вам хочется полежать, свернувшись калачиком, то действия должны быть противоположными. Позвоните друзьям или родным, выйдите на улицу, пройдите по улице, насладитесь свежим воздухом, но одевайтесь теплее – весенняя погода обманчива.

Абсолютно противопоказано изводить уныние горячительными напитками любого вида, будь то вино или обычный кофе. Так как это чревато тяжелыми переживаниями тревоги и психическим напряжением, а значит, кроме головной боли ничего не принесет. И вообще полезна только первая (утренняя) чашка кофе, а алкоголь – яд.

В состоянии уныния избегайте тишины. Пусть работает что угодно: телевизор, радио и так далее. А также лучше не быть в одиночестве, составить компанию могут так же домашние животные. Даже аквариумные рыбки имеют обыкновение благотворно воздействовать на расшатавшиеся нервы.

Интересно, что правильное питание также способствует отступлению печали. Оказывается и еда избавляет от хандры:

- ананас – этот экзотический фрукт показан даже при расстройствах центральной нервной системы, потому как в нем большое содержание ферментов;
- арахис – богат тиамин – витамином оптимизма;

- бананы – активизируют выработку серотонина в организме, который необходим для того, чтобы слаженно работала нервная система;
- грецкие орехи – источник железа, необходимого для кроветворения и поддержания тонуса. Помимо того, в орехах большое содержание магния (хорошего антидепрессанта);
- какао и шоколад – также источник магния, недостаток которого может спровоцировать чувство беспокойства, приводящее к стрессу, а впоследствии и депрессию;
- клубника – содержит железо и витамины, поднимающие жизненный тонус;
- овсянка – содержит тиамин и магний (витамин бодрости и оптимизма);
- семечки (подсолнечника) – содержащиеся в нем микроэлементы регулируют состояние нервной системы, а однообразный процесс «лузганья» действует успокаивающе сам по себе.

Существует заблуждение – никому нет дела до чужих проблем. Если жить с такой установкой, легкая сезонная хандра быстро перерастет в большое депрессивное расстройство. Оглянитесь вокруг. Неужели нет никого, кто способен понять вас? Вряд ли. Да, близкие часто заняты, кажется, им совсем не до тебя. Но на то они и близкие, чтобы слушать и слышать.

Главное – начать говорить. Сформулировав и озвучив проблему, вы увидите пути ее решения. Кроме того, психологи доказали: комплек-

сы и страхи проще преодолеть, зная их «имена». Но если гордыня все же не позволяет рассказать о своих горестях вслух, напишите. Излейте на бумагу все, что тревожит. Можете оставить это послание себе, но лучше – дайте прочесть супругу, родителям или близким друзьям. Вы не только сбросите камень с души, но и получите дельный жизненный совет.

Также часто причина межсезонной хандры до смеха банальна – рутина. Дом – работа/учеба – дом. Не хватает праздников, ярких впечатлений.

Это легко поправимо. Позвольте себе немного гедонизма, радуйте себя каждый день чем-то новым. Оденьте не черную, а цветную рубашку. Закажите на обед не курицу, а морепродукты. Добирайтесь домой не на автобусе, а пешком. Не пишите сообщения, а звоните.

Можно прибегнуть и к более радикальным мерам (сменить прическу, прыгнуть с парашютом). Если вам это удастся, вы не только поверите в свои силы, но и забудете о депрессии. Разве будет хандрить сильный и отважный человек?

И еще несколько принципов избавления от весенней депрессии от психолога окружного Центра медицинской профилактики Елены Часо-

венной: «Общий принцип выхода из депрессии и весенней усталости прост: грамотное умеренное питание, свежий воздух, частые прогулки, своевременный отдых и прием витаминов. В первую очередь – принимайте витамины (покупайте именно витаминные комплексы, которые восполняют потребность в микроэлементах).

Чаще проводите время на свежем воздухе (необходимо максимально использовать возможность попасть под ультрафиолет, компенсировать зимнюю нехватку света). Заставьте себя ежедневно совершать хотя бы получасовые прогулки. Если с этим возникают проблемы, просто удлините свой путь на работу и назад. Для этого достаточно 1–3 остановки проходить пешком, а не проезжать на общественном транспорте, по воз-

можности выбирая маршрут в стороне от загруженных машинами улиц. Всегда можно выкроить 15–20 минут за счет обеденного перерыва, чтобы прогуляться или посидеть в сквере, греясь на солнышке, ведь зимой его так не хватает.

Пересмотрите свой рацион. Добавьте в него фрукты, свежие овощи, салаты, зелень. Подавая еду на стол, старайтесь украсить ее, сделать разноцветной за счет помидоров, зелени, свежего сладкого красного перца, специй, кукурузы, моркови. Пусть на столе всегда лежат яркие фрукты – зеленые яблоки, апельсины, бананы.

Не забывайте, что еда должна радовать, ведь весной так важны положительные эмоции. Существует целый спектр «продуктов радости», к которым относятся черный горький шоколад, бананы, цитрусовые, инжир, финики, хурма, клубника, горький красный перец, помидоры, сыр и брынза.

Помогайте другим. Сделав человеку добро, вы сами удивитесь тому, насколько сильно это подымает настроение и прибавляет оптимизма.

Ищите новые впечатления и ощущения, чаще радуйте себя, тогда о весенней хандре можно будет забыть, для нее в вашей жизни просто не останется места.

Главное, помните, что вы не одни. И что весна – это время для радости, веселья и новых, исключительно положительных эмоций».

Варвара Скидан



Бассейн снимает СТРЕСС



Жизнь вокруг нас постоянно ускоряется, вынуждая прилагать немалые усилия для того, чтобы попасть в ее ритм. Вода самой своей сутью является противоположностью напряжению и суете. Не случайно водные процедуры, особенно связанные с плаванием, наилучшим образом избавляют от стресса, снимают лишнее напряжение в теле и приводят в порядок дух.

ЗДОРОВЬЕ ОТ ПРИРОДЫ

В Древнем Риме считалось, что вода приносит все, чем человек живет. Она же способна смыть все, что мешает жить. В Китае и сегодня вполне серьезно считают, что жизненную силу человек получает с дыханием. Дыхание же выносит вон и все лишнее, отработанное.

Плавание дает уникальную аэробную нагрузку, сочетающую воздействие воды и интенсивного, глубокого дыхания. Воздействие воды на тело человека многообразно и до конца не исследовано, но все исследования в этой области подтверждают только благотворный эффект от плавания.

Довольно интенсивная, но мягкая нагрузка при плавании оказывает тренирующее воздействие на сердце и легкие, укрепляет сердечно-сосудистую систему в целом. При этом усиливается кровообращение и обмен веществ. Все это естественным образом приводит к укреплению иммунитета и снижению риска простудных заболеваний.

Интересно то, что эффект ускорения обмена веществ довольно долго сохраняется и после плавания. До-

статочно поплавать всего полчаса в день, чтобы получить бодрость, энергию, хорошее настроение и устойчивую тенденцию к уменьшению лишнего веса.

Плавание дает комплексную и всестороннюю нагрузку. Эффект от регулярного посещения бассейна проявляется в повышении тонуса и гармоничном развитии всех групп мышц. Интенсивные движения во время плавания без «сухопутной» нагрузки укрепляют и обновляют суставы и приводят в порядок позвоночник. А любые, даже неощущаемые проблемы с позвоночником дают порой неожиданные и труднодиагностируемые недомогания и болезни. Естественное оздоровление позвоночника дает иногда поистине удивительный положительный эффект!

Во время плавания увеличивается уровень эндорфинов в крови. Усиленный синтез организмом этого «гормона счастья» не только улучшает настроение, но и эффективно снимает стресс, убирает негативные состояния, вызванные напряжением на работе, и улучшает внешний вид.



Давно известно, но редко вспоминается, утверждение, что настоящая красота проявляется изнутри.

ПЛАВАНИЕ — МОЩНЫЙ АНТИСТРЕССОВЫЙ ФАКТОР

Посещение бассейна помогает справиться со стрессами, улучшает работу мозга и нервной системы. Пребывание в воде снимает усталость, суету, тревоги, исчезает напряжение в мышцах, тело двигается легко. Кроме того, повышается работоспособность, появляется умиротворение, нормализуется сон. Для этого вовсе не нужны большие нагрузки — эффективны умеренные движения и размеренное плавание.

Немаловажны и дополнительные удобства и услуги, доступные в бассейне: обучение плаванию, консультации тренера, фитнес-услуги, да и просто удобство помещений.

ПРАВИЛА ГИГИЕНЫ

Прежде чем пройти в бассейн, вы должны помыться, смыть с кожи и волос всю грязь, которую вы собрали за день. Желательно выбирать

мыло с антибактериальным эффектом. Если вы плаваете без шапочки, то нужно тщательно вымыть волосы. После посещения бассейна также обязательно помыться: как бы хорошо ни чистилась вода, нет гарантии, что полностью удалось уничтожить все бактерии и микробы. Полотенце должно быть длиной не меньше 1 метра, хорошо впитывающим воду, ведь им придется вытирать все тело. Дома полотенце нужно обязательно постирать. Мокрые и теплые полы душевой — прекрасное место для размножения и обитания бактерий и грибов. Чтобы защитить свои ступни, в душевой и по дорожкам бассейна необходимо ходить в слепанцах или сланцах.

МИНИМУМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ

Посещать бассейн с пользой для здоровья может большинство из нас. Это один из немногих видов спорта, который подходит людям с различной физической подготовкой. Только некоторым категориям людей нахо-

диться в воде запрещено, когда это связано с медицинскими противопоказаниями. Под запретом плавание для тех, кто страдает кожными заболеваниями, бронхиальной астмой, болезнями крови и пр. Поэтому записываться в бассейн можно только после прохождения медицинского осмотра, консультирования с врачом и оформления справки.

ВЫБИРАЕМ БАССЕЙН

При выборе бассейна обратите внимание, как регулярно там обрабатывается вода. Сегодня используется не только хлорирование, но и озонирование и ионизация, эти способы более безвредны для кожи. Если вас записали в бассейн без справки, значит, и другие посетители туда также придут без медицинского осмотра. Поэтому риск приобрести в таком учреждении кожные, грибковые и аллергические заболевания значительно увеличивается.

Иван Фролов



Что делать, если отсидели ногу или отлежали руку

Каждому из нас знакомо ощущение «тысячи мурашек» и онемение в конечности, которое появляется, если долго сидеть в одной позе или засыпать в неудобном положении. Если это неприятное ощущение возникает все чаще, пора внимательней отнестись к своему здоровью.

Онемение конечностей по-научному называют гипестезией. Эта проблема возникает при слабом мышечном тонусе, когда нарушается кровообращение при неестественном положении тела. Нерв пережимается мышцами и костями, из-за чего информация не может поступить в головной мозг и мы не ощущаем какое-то время руку или ногу. Если это ощущение беспокоит вас все чаще и чаще — самое время укреплять мышечный корсет — займитесь спортом, чаще ходите пешком, делайте контрастные обливания.

Владимир Злыгостев, заместитель главного врача по медицинской профилактической работе БУ «Центр медицинской профилактики», рассказал о том, какие обследования необходимо пройти при регулярном ощущении онемения:

«Конечно, нужно обратиться к врачу, так как этот симптом может быть сигналом серьезных проблем со здоровьем. Прежде всего необходимо получить консультацию у терапевта, сдать общий и биохимический анализ крови. Наличие остеохондроза, грыжи или защемление нервных окончаний поможет выявить невропатолог. Если после вышеперечисленного причина недомогания так и останется невыясненной, посетите сосудистого хирурга, необходимо будет провести дуплексное сканирование магистральных кровеносных сосудов».

КСТАТИ:*Когда появляется онемение рук*

Этот симптом может говорить о таких серьезных проблемах, как сердечные недуги. Особенно, если чувство покалывания появляется в левой руке.



Если одновременно с рукой вас беспокоит онемение нижней конечности, возможно, причина в нарушении мозгового кровообращения.

Когда появляется онемение ног

Ощущение «тысячи иголок» в ноге может говорить о самых различных недугах.

1. Самое безобидное из них – остеохондроз, когда пережаты спинно-мозговые нервы. Если вам поставили такой диагноз, не стоит откладывать на потом рекомендованные врачом физические нагрузки. Займитесь спортом, запишитесь на массаж – в этом случае скоро почувствуете улучшение своего состояния.

2. Атеросклероз также может вызывать подобные симптомы. В этом случае вам придется забыть о вредных привычках и придерживаться правил здорового питания.

3. Регулярное ощущение онемения конечностей может появиться



из-за межпозвоночной грыжи. Вам пропишут массаж, а в более тяжелых случаях потребуются хирургическое вмешательство.

4. Воспаление суставов – еще одна причина возможного недомогания. Избавиться от этого заболевания очень непросто, медикаментозная терапия помогает улучшить состояние и сохранить функции суставов.

Не игнорируйте сигналы своего организма, помните, чем раньше вы найдете причину, тем больше шансов успешно вылечить заболевание!

Наталья Смашко

(по материалам открытых источников)

Распорядок дня подростка



В современной науке подростком считается ребенок в возрасте от 12 до 17 лет, когда у него активно идет половое созревание. В переходный период юности и девушки часто становятся неуправляемыми, имеют сложности в общении с родителями, ищут свое место в жизни, что сказывается на их распорядке дня. Многие из них переходят на ночной образ жизни, уходя ночью в компанию к друзьям либо в ночные клубы, меньше уделяют времени учебе и больше общаются со сверстниками, так как в это время они могут почувствовать свободу от опеки взрослых. Заставить его жить по расписанию крайне сложно, но во имя здоровья попытаться наладить распорядок дня подростка все же стоит.

КОГДА СЛЕДУЕТ НАЧИНАТЬ

Считается, что научить ребенка быть организованным можно только

в возрасте до трех лет – дальше уже поздно. Мы не будем столь пессимистичными, но доля истины в этом есть. Если научить трехлетнего ребенка элементарно убирать за собой игрушки, чистить зубы и определить ритуал со сном (например, читать 15 минут перед сном), то организм в дальнейшем сам будет требовать такой распорядок. Конечно, с возрастом он будет корректироваться, но сигналы в головной мозг будут поступать правильные, выработается некая привычка придерживаться определенного расписания.

НЕПРАВИЛЬНОЕ РАСПИСАНИЕ

Впрочем, распорядок дня так и так есть практически у каждого подростка. Другое дело, насколько он близок к здоровому. Это определяется физиологическими процессами, происходящими в организме, которые можно коротко охарактеризо-



вать как биоритмы. Проще говоря, подростковый организм привыкает к определенному распорядку и уже не может от него отойти. Например, если подросток ложится в 2 часа ночи, то его организм будет засыпать в это время каждый день. Задача родителя – помочь ребенку найти здоровый баланс, который поможет ребенку все успевать, не жертвуя сном и другими необходимыми для здоровья вещами.

ЗАЧЕМ ЭТО НУЖНО

Прежде всего распорядок дня нужен, чтобы ограничить нагрузки на сердце. Если ребенок будет недосыпать и иным образом регулярно нарушать режим работы и отдыха, его нервная, сердечно-сосудистая и иммунная системы дадут сбой. Ребенок начнет часто болеть, станет нервным, раздражительным, что отразится на успеваемости и общении в социуме.

Вторая причина – подготовить его к взрослой жизни, где он будет либо успешным (т. е. везде успевать), либо вечно отстающим.

ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО РАСПОРЯДКА ДНЯ

У подростка распорядок дня часто привязывается к школьному расписанию, когда уроки начинаются в 8–9, следовательно, встать нужно не позднее 7 утра. Спать подростку необходимо 8–10 часов, значит, ложиться в постель следует не позже 22:00 с учетом на книгу или другое любимое занятие. Когда в семье есть младшие дети, подростки легче усваивают правило, что после ужина в 20:00 им следует находиться в своей комнате и соблюдать тишину, т. е. в период с 8 до 10 вечера ребенок может заниматься своими делами. Желательно также приучить его собирать вещи на следующий день с вечера в этот период.

ГИГИЕНА

На гигиену нужно отвести хотя бы по 15 минут утром и вечером, чтобы умыться и почистить зубы. Прини-



мать каждый день душ желательно, но на практике трудноосуществимо, хотя многие подростки с удовольствием принимают душ по утрам, чтобы взбодриться. Полезна будет и элементарная зарядка. В выходные также следует приучить подростка подготавливать одежду на следующую неделю, т. е. успеть ее постирать, высушить и погладить, конечно, не без помощи родителей.

УРОКИ, СЕКЦИИ, ГУЛЯНЬЕ

Школа помогает организовывать подростка: в это время у него уроки, перемены, завтрак и обед. После учебы не нужно настаивать на том, чтобы ребенок сразу шел домой. Если у него есть свободное от секций время, он может позволить себе погулять с одноклассниками, даже если много задали. Мозгу требуется время на восстановление, поэтому после уроков стоит немного отдохнуть, прежде чем приступать к вы-



полнению домашних заданий, тем более в зимнее время года, когда рано темнеет.

Придя домой и перекусив, у него есть еще время, за которое он может успеть и сделать уроки и посетить спортивные секции, и поиграть в компьютер – желательно именно в этой последовательности. Если уроков слишком много, следует делать небольшие перерывы и чередовать устные и письменные, начиная с простых заданий.

ПЕРЕД СНОМ

Сон нужен ребенку для восстановления, и если непосредственно перед ним будут напряженные домашние задания или многочасовые компьютерные игры, сон не будет качественным (он будет поверхностным и прерывистым). Хотя бы полчаса перед сном следует дать мозгу отдохнуть, переключив свое внимание на более спокойные игры, чтение книги, журнала, на крайний случай – прослушивание любимой музыки.

Анисия Ваднай

Здоровье – великое благо в жизни человека. Об этом мы часто забываем, пока молоды и болезни нас не беспокоят. Пренебрегаем рациональным режимом труда и отдыха, физической тренировкой и закаливанием. Между тем, каждый человек хочет быть здоровым и сильным, подольше сохранить красоту и молодость. Для осуществления общего оздоровления разумно использовать самый простой, доступный и наиболее эффективный метод физических нагрузок, который, благодаря возрастанию двигательной активности, обеспечивает повышение уровня здоровья человека, увеличивает энергетику и оказывает положительное воздействие практически на все системы организма.



Итак, что же дает каждому из нас приобщение к физической культуре?

Физическая культура дает возможность сохранить телесное здоровье, сделать свое тело красивым, уметь управлять им и, что особенно важно, повысить устойчивость организма к действию многих неблагоприятных факторов: недостатку кислорода, переохлаждению, проникающей радиации, инфекции, действию токсических веществ.

Физические упражнения являются незаменимым средством разрядки и нейтрализации отрицательных эмо-

ций, накопленных в течение рабочего дня. В результате снимается стресс, улучшаются сон и самочувствие.

Люди, активно занимающиеся физической культурой, имеют более высокий уровень работоспособности и менее подвержены различным заболеваниям. Благодаря повышенной сопротивляемости организма заболеваниям физкультурники теряют в год в 3–4 раза меньше рабочего времени из-за болезни, чем нефизкультурники.

Примечательно, что занимающиеся физкультурой не только реже

болеют, но и продолжительность болезни у них в случае заболевания в среднем в 2,5 раза меньше, чем у незанимающихся.

Специалисты в области изучения старения и борьбы за долголетие утверждают: регулярная физическая тренировка прибавляет не только годы к жизни, но и жизнь к годам. В том, что это действительно так, может убедиться каждый, кто сделает физические упражнения, активный отдых и закаливание спутниками своей жизни.

С чего начинать занятия физическими упражнениями?

Чтобы занятия физическими упражнениями принесли наибольшую пользу, сначала желательно получить рекомендации от врача, а также оценить свое физическое развитие. Для определения степени физической подготовленности практически здоровым людям до 50 лет можно выполнить следующую простую пробу.

Подниматься на 4-й этаж нормальным темпом, без остановок на

площадках. Если после подъема вы дышите легко и не чувствуете неприятных ощущений, то считайте, что у вас удовлетворительная степень физической подготовленности.

Если у вас появилась одышка, когда вы дошли до 4-го этажа, у вас средняя физическая подготовленность. Если же тяжелая одышка, слабость возникли на 3-м этаже, у вас плохая физическая подготовленность.

Более точные результаты этой пробы можно оценить по изменениям частоты сердечных сокращений до подъема по лестнице и тут же после его прекращения. Если вы поднялись на 4-й этаж и пульс у вас оказался ниже 100-120 уд/мин – это хорошо. Если пульс достиг 120-140 уд/мин – удовлетворительно. Если же пульс превысил 140 уд/мин – физическая подготовленность вашей сердечно-сосудистой и дыхательной систем плохая.

Получив представление о физическом развитии и рекомендации врача, можно приступить к устранению имеющихся недостатков и к планированию занятий, направленных на дальнейшее физическое совершенствование организма.

Какое время наиболее удобное для занятий физическими упражнениями?

Однозначного ответа на этот вопрос нет. Заниматься физическими упражнениями можно в любое время дня, но не раньше чем через 1–1,5 ч после приема пищи. Заканчивать занятия следует не менее чем за 1,5–2 ч до сна.



Какая должна быть продолжительность занятий?

Продолжительность занятия зависит от степени физического развития и уровня тренированности организма. Для начинающих она составляет 15–25 мин, для физически подготовленных и высокотренированных – 1,5–2 ч.

С первых дней приобщения к физической культуре необходимо помнить, что физические упражнения приносят пользу лишь тогда, когда нагрузка в занятиях строго соответствует возможностям вашего организма.

Как правильно выполнять утреннюю гимнастику?

Утренняя гимнастика является хорошим средством перехода от сна к бодрствованию, к активной работе организма. Продолжительность выполнения гимнастических упражнений должна быть не более 10–30 мин, в комплекс включают 9–16 упражнений. Применяемые физические упражнения должны быть нетрудными. Это могут быть общеразвивающие упражнения для отдельных мышечных групп, дыхательные упражнения, упражнения для туловища, на расслабление, для мышц брюшного пресса. Комплекс гимнастики можно составить самим, заимствовать из книг или выполнять под соответствующую передачу по телевидению. При выполнении утренней гимнастики не старайтесь «выкладываться до седьмого пота». Зарядка должна взбодрить и освежить вас – и только. Ни в коем случае она не должна вызвать



устомления, слабость и тем более другие неприятные ощущения. Завершать зарядку следует душем или обтиранием до пояса.

Нужны ли при зарядке гантели, эспандеры и другие снаряды?

Молодые и среднего возраста практически здоровые люди через 5–6 недель после начала тренировок могут часть упражнений выполнять с гантелями весом 1–1,5 кг или с эспандером. Но помните: при использовании различных снарядов число повторов упражнения снижается на 25–50%.

Как определить, правильно ли подобрана нагрузка?

Объективным показателем правильности подбора упражнений и соответствия физической нагрузки

является частота сердечных сокращений. ЧСС необходимо определять до и после выполнения комплекса упражнений. Сразу после занятий нормальным считается увеличение ЧСС на 10–30 в 1 минуту, а возвращение к исходному состоянию через 1–5 минут. Если ЧСС не восстанавливается в течение этого времени, то следует уменьшить физическую нагрузку за счет сокращения количества повторений каждого упражнения, исключения из комплекса упражнений типа приседаний, прыжков, заменив их дыхательными.

Чтобы более или менее полностью удовлетворить потребность организма в физической активности, одной утренней зарядки, конечно, недостаточно?

В течение дня по возможности необходимо выполнять самую раз-



ную физическую нагрузку. Но физические нагрузки, связанные с повседневной бытовой активностью, в основном относятся к нагрузкам малой интенсивности, реже – средней. При их выполнении расход энергии по сравнению с состоянием покоя увеличивается в 2–3 раза. А этого явно мало. Другой недостаток бытовой физической активности – трудность ее дозирования и учета реакции организма на выполненную работу. Поэтому кроме нее человеку нужны нагрузки более интенсивные, более равномерно выполняемые.

С этой точки зрения, какие нагрузки являются идеальными?

Идеальными нагрузками являются ходьба и бег. Ходьба – самый древний и элементарный вид активности. Она может использоваться не только как способ перемещения в пространстве, а как действенное средство укрепления организма, в частности сердечно-сосудистой системы. Ходьбой занимаются в парке, в лесу. Это придает занятиям еще и закаляющий эффект, который связан с пребыванием на свежем воздухе.

Какие бывают темпы ходьбы?

Различают несколько темпов ходьбы. Медленная ходьба – до 70 шагов в минуту. Она в основном рекомендуется больным, выздоравливающим после инфаркта миокарда или страдающим выраженной стенокардией. Для здоровых людей этот темп ходьбы почти не дает тренирующего эффекта.

Передвижение в темпе 71–90 шаг/мин относится к ходьбе средней скорости (3–4 км/час). Эта скорость рекомендуется больным с сердечно-сосудистыми заболеваниями, тренирующий эффект ее для здоровых людей невысок.

Ходьба в темпе 91–110 шаг/мин считается быстрой. Скорость передвижения при ней 4–5 км/час. Такая ходьба доступна всем здоровым людям и на большинство из них оказывает тренирующий эффект.

Ходьба в темпе 111–130 шаг/мин является очень быстрой. Не все, даже здоровые, выдерживают этот темп в течение более или менее продолжительного времени. Этот темп ходьбы оказывает достаточно мощное тренирующее влияние.

А теперь поговорим о беге. Всем ли здоровым людям рекомендуется заниматься этим видом тренировки?

Этот вид тренировки более подходит людям молодого и среднего возраста. Люди пожилого возраста, если они практически здоровы, тоже могут заниматься бегом, но для того чтобы не превзойти возможной грани нагрузки, им необходим врачебный контроль. Другое дело, если пожилой человек бежит с молодых лет. Он адаптирован к этому виду тренировок, имеет хороший практический опыт. В этом случае продолжение занятий бегом вполне естественно.

Какой вид бега предпочесть для тренировки?

Физиологи и врачи установили, что для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний наиболее при-

годен особый вид бега, называемый трусцой. Бег трусцой – это легкий разминочный бег с полным расслаблением, невысоким подъемом бедра, мелким «семенящим» шагом, с полупущенными руками. Этот вид бега хорошо тренирует выносливость и практически безопасен.

Основные принципы при занятиях оздоровительным бегом:

- тренироваться, но не перенапрягаться;
- никогда не состязаться в беге с другими;
- всегда придерживаться «своего», наиболее хорошо переносимого темпа бега;
- нагрузку увеличивать за счет удлинения дистанции бега, а не его темпа;
- не стесняться и не бояться делать кратковременные передышки, если в них есть необходимость.

А какова должна быть продолжительность бега?

Все зависит от тренированности человека. Начинать можно рекомендовать в первые 2–3 месяца бегать не более 5–6 мин. При хорошем самочувствии и достаточном эффекте начальной тренировки продолжительность бега может быть увеличена до 10–12 мин, но прежний темп должен быть сохранен.

Многие любители бега стремятся бегать как можно дольше, даже по несколько часов в день, преодолевая десятки километров. Это совершенно излишне. Человеку, не стремящемуся к спортивным достижениям, незачем быть марафонцем.



30 мин ежедневно достаточно для занятий бегом. Чтобы легко справиться с такой нагрузкой, многим начинающим требуется тренироваться, постепенно увеличивая нагрузки, около года.

Что такое самоконтроль?

Чтобы занятия физическими упражнениями принесли максимальную пользу, каждый самостоятельно занимающийся должен научиться контролировать состояние своего здоровья. Самоконтроль осуществляется с помощью простых общедоступных приемов самонаблюдения и складывается с учета субъективных и объективных показателей. К субъективным показателям относятся: общее самочувствие, работоспособность, сон, настроение, сердцебиение, одышка, боль в области сердца. К объективным показателям – ЧСС, частота дыхания, масса тела.

Данные самоконтроля следует записывать в специальный дневник. Форма дневника произвольная. В первую графу можно занести названия показателей. В последующие –

даты занятий. Определение показателей желательно проводить в одни и те же часы. Обычно начинают утром, в день занятий, сразу после сна, затем повторяют перед началом занятий и по окончании их.

Одним из основных показателей самоконтроля является самочувствие. Если занятия физической культурой приносят ощущение бодрости, повышают работоспособность, улучшают сон, значит, построены они правильно. Ощущение вялости, слабости, раздражительности, стойкое сердцебиение на протяжении часов и особенно на следующий день после занятий свидетельствует о переутомлении, неправильном выборе физической нагрузки. В этом случае надо посоветоваться с врачом и уменьшить ее. Только после исчезновения неприятных ощущений можно вновь увеличить нагрузку.

Н.Толстикова,
зам. главного врача
по медицинской части
Клинического врачебно-
физкультурного диспансера

Без курения

48 часов



Никотин выводится из организма.
Восстанавливается чувствительность к вкусам и запахам.

1 неделя



Цвет лица становится свежее.
Исчезает неприятный запах от волос и кожи.

1 месяц



Дыхание становится легче.
Снижается утомляемость.

6 месяцев



Сердце бьется ровнее.
Исчезает одышка во время занятий спортом.

1 год



Вдвое уменьшается риск возникновения болезней сердца.

5 лет



В несколько раз снижается вероятность рака легких.