



№ 4/2014

14 +

# Регион ЗДОРОВЬЯ



МАНСИЙСК



- Ярослав Иванов:  
«Возможно всё»
- Новый год по-студенчески
- Движение – кладовая жизни
- Полезные сладкие  
новогодние подарки

# Содержание

---

**ЗДОРОВЫЕ  
НОВОСТИ**



*стр. 4*

**АКТУАЛЬНО**



*стр. 8*

**АКТИВНАЯ  
ЖИЗНЬ**



*стр. 11*

**ГОСТЬ  
НОМЕРА**



*стр. 19*

**МЕДИЦИНСКАЯ  
ПРОФИЛАКТИКА**



*стр. 26*

**МЕЖДУ  
НАМИ**



*стр. 29*

**О ВАЖНОМ**



*стр. 32*

**ДЛЯ ДУШИ  
И ТЕЛА**



*стр. 35*

**НА ЗАМЕТКУ**



*стр. 42*



## ВИТАМИН D ВАЖЕН ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ

Широко известно, что недостаток солнечного света иногда приводит к нехватке витамина D. Но каким образом нехватка данного витамина влияет на спортсменов, которые тренируются в закрытых помещениях, особенно в зимнее время? Чтобы ответить на этот вопрос, британские исследователи провели эксперимент с участием танцоров балета, у которых наблюдается дефицит витамина D в организме, и выяснили, помогают ли при этом витаминные добавки.

В ходе исследования команда ученых разделила 24 танцора классического балета на две группы. В течение 4-х месяцев одна группа регулярно принимала витамин D<sub>3</sub> в количестве 2,000 МЕ в день, в то время как другая группа не принимала никаких витаминных добавок.

В начале и в конце исследования ученые измерили изометрическую мышечную силу и высоту вертикальных прыжков танцоров. Кроме того, штатная команда медиков записывала любые травмы, которые получали в этот период участники исследования.

Ученые обнаружили, что у танцоров, которые принимали витамин D, наблюдались значительные улучше-

ния в мышечной силе и высоте прыжков, при этом за время исследования они пережили меньше травм по сравнению с контрольной группой.

Доктор Роджер Волмэн, врач-консультант по ревматологии, спорту и физической культуре при Королевской национальной ортопедической больнице, заявляет: «Витамин D важен для укрепления костей и выполняет в организме множество различных функций. Когда витамин

D в дефиците, у людей наблюдается повышенный риск переломов, а последнее исследование указывает также и на повышенный риск мышечных травм, что может отрицательно сказаться на их здоровье и карьере».

На основании полученных результатов ученые предлагают инструкторам и медицинскому персоналу отслеживать уровень витамина D у танцоров и спортсменов на протяжении всего года и обеспечивать их необходимыми витаминными добавками в течение зимних месяцев.

По словам исследователей, это поможет нормализовать уровень содержания витамина D в сыворотке крови, что в конечном результате приведет к общему улучшению их физической формы и спортивных результатов.



## АЛЛЕРГИЯ ВЫЗЫВАЕТ МИГРЕНЬ

Ученые проанализировали данные около 6000 людей, страдающих от мигрени, которые в 2008 году заполнили анкету для исследования распространенности и профилактики мигрени. Две трети респондентов указали, что помимо мигрени они страдают еще и от аллергического ринита, аллергии на травяную пыльцу или других сезонных аллергий.

На основании таких результатов авторы исследования заключили, что у людей с сезонными аллергиями приступы мигрени случаются на 33% чаще, чем у тех, кто не имеет подобных проблем.

По словам ведущего автора исследования доктора Винсента Мартина, оно является одним из первых, которое связывают с частотой приступов мигрени с раздражением и воспалением слизистой оболочки носа, вызванной аллергическими и неаллергическими факторами. Доктор Мартин является профессором медицины в Университете Цинциннати (США) и директором университетской Программы по исследованию головных и лицевых болей.

«Мы уверены, что сезонные аллергии являются причиной частых

приступов головной боли, и мигрень сама по себе вызывает у пациентов симптомы, похожие на аллергический ринит», – сообщает Мартин в университетском пресс-релизе. «Можно сказать, что если вы испытываете подобные симптомы, то высока вероятность того, что вас будут преследовать более частые и мучительные головные боли».

По словам ведущего исследователя доктора Ричарда Липтона, директора Центра головных болей при Медицинском центре в Нью-Йорке, результаты исследования могут сыграть весьма важную роль для лечения мигрени.

«Как правило, медицина не рассматривает носовую полость как важный фактор, вовлеченный в процесс возникновения и ухудшения приступов мигрени», – отмечает он.

Однако если сезонные аллергии усиливают симптомы мигрени, на что указывают результаты исследования, лечение подобных проблем носовой полости может помочь облегчить головные боли у людей, страдающих от обеих болезней.

Для уменьшения рисков возникновения мигрени тем, кто страдает сезонными аллергиями, исследователи советуют поддерживать иммунитет и сбалансированно питаться.



## ЙОГА УЛУЧШАЕТ ДАВЛЕНИЕ

В соответствии с данными нового исследования йога может помочь снизить давление. В целом считается, что нормальное давление должно быть ниже 120/80 (сто двадцать на восемьдесят), где 120 – систолическое измерение, а 80 – диастолическое.

Высокое давление, которое также называют «безмолвный убийца», затрагивает около одного миллиарда людей по всему миру; в среднем каждый третий взрослый житель нашей планеты страдает от этой проблемы.

Многие пациенты с легкой формой гипертонии предпочитают альтернативные методы снижения артериального давления, а не пожизненное лечение с помощью таблеток. Йога становится все более популярной и считается возможной альтернативой.

В данном исследовании доктор Дзэбби Коэн из Университета Пенсильвании вместе с командой ученых оценила точный эффект, который оказывает йога на артериальное давление, при участии 58 мужчин и женщин в возрасте от 38 до 62 лет.

58 участников были разделены на три разные группы:

1. Первая группа занималась по программе, которая включала диету

(снижение веса) и занятия спортивной ходьбой под наблюдением специалистов.

2. Вторая группа занималась йогой в студии 2–3 раза в неделю в течение 24 недель.

3. Третья группа занималась по комбинированной программе, которая включала в себя занятия йогой и коррекцию рациона.

Команде ученых удалось выяснить, что у пациентов, которые занимались йогой в студии 2–3 раза в

неделю в течение 24 недель, наблюдалось статистически

значимое снижение артериального давления, гораздо большее, чем у группы с одной коррекцией питания.

Пациенты, которые соблюдали специальную диету, но не занимались йогой, также демонстрировали снижение артериального давления, однако их показатели были меньше, чем у группы, занимавшейся йогой.

Давление в группе йоги снизилось в среднем на три единицы для систолических и диастолических показателей (с 133/80 до 130/77), в то время как результатом группы с диетой (которая не занималась йогой) было снижение всего на одну единицу – с 134/83 до 132/82.

Исследователи предполагают, что причина такой эффективности йоги для снижения артериального



давления заключается в расслаблении и медитативном сосредоточении, которые являются ее неотъемлемой частью. Более того, ученые из Школы медицины при Бостонском университете пришли к выводу, что йога может оказывать больший положительный эффект на избавление от стресса и тревоги, чем другие формы упражнений.

Авторы говорят, что йога может очень благотворно влиять на людей, страдающих от повышенного давления, особенно если использовать ее в сочетании с другими изменениями образа жизни.

### ГОВОРИТЬ НА ДВУХ ЯЗЫКАХ ПОЛЕЗНО

Согласно новому исследованию, знание двух языков может способствовать замедлению развития слабоумия.

Исследователи выяснили, что у «двуязычных» людей не наблюдаются признаки трех типов слабоумия, включая болезнь Альцгеймера, более чем на четыре года дольше, чем у тех, кто говорит только на одном языке.

«Двуязычие может считаться успешной тренировкой мозга, способствующей развитию когнитивного резерва (способности человека переносить прогрессирующую патологию головного мозга), что может помочь замедлить развитие слабоумия», – говорит соавтор исследования доктор Томас Бак, лектор Центра когнитивного старения и когнитивной эпидемиологии Университета Эдинбурга в Шотландии.

«Когнитивным резервом является способность мозга функционировать нормально, несмотря на значительные заболевания или травмы», – объясняет Стивен Рао, нейропсихолог Центра здоровья мозга Лу Руво при Клинике Кливленда. «Было известно, что эта способность зависит от образования высшего профессионального ранга, участия в познавательной (мыслительной) деятельности более высокого порядка и теперь – двуязычия», – сказал Рао.

У людей с большим когнитивным резервом слабоумие начинается в более позднем возрасте, чем у людей с меньшим резервом. В результате развитие слабоумия будет менее очевидно в течение более длительного периода времени у людей с большим резервом, так как функции мышления и памяти могут поддерживаться даже с потерей клеток головного мозга.

Бак отметил, что эффект, который двуязычие оказывает на замедление развития слабоумия, не имеет ничего общего с уровнем образования участников, но вполне может стать еще одним аспектом познавательного резерва.

«То, что преимущество двуязычия не вызвано различиями в образовании, подтверждается тем фактом, что оно было подтверждено также для неграмотных людей, которые никогда не посещали школу», – говорит он. Ученые всегда рекомендовали заниматься тренировкой своего тела для продления молодости, теперь изучение второго языка считается хорошей тренировкой мозга.

Источник: <http://www.takzdorovo.ru>



# Новый год по-студенчески



Каждый Новый год начинается с подготовки и создания праздничной атмосферы. Украшение дома, поиск изящного наряда для девочки. Ну и как же без веселых походов по магазинам, если это, конечно, не 30 декабря и толпы людей не сносят вас с ног.

Новый год для студента, наверное, самый лучший праздник. Сессия закрыта, «хвостов» нет, долгожданная поездка домой, где все семейство ждет тебя и пытается угодить всем твоим прихотям, совсем как в детстве. Мама старается повкусней накормить, ведь сытый студент – не студент. Папа ведет с тобой взрослые разговоры, так как ты уже вылетел из семейного гнездышка и познал вкус самостоятельной жизни. Братья и сестры, соскучившись, пытаются утащить тебя играть в снежки. Все это, конечно, идеальный вариант новогодних каникул, но если ты по какой-либо причине новогоднюю ночь решил отмечать самостоятельно,

возможно даже в общежитии, то эта статья как раз для тебя.

**Вкусно и недорого,  
ведь я же студент!**

Какой новогодний стол без мяса, подумаете вы. Действительно, это беспроигрышный вариант – вкусно и сытно. Чтобы ваше блюдо было не только вкусным, но и полезным, старайтесь избегать большого количества масла для жарки мяса. Старайтесь выбирать не сильно жирные части тушки. Если вы любите птицу, то для вашего стола отлично подойдут **куриные рулетики**.



*Ингредиенты:*

- Куриное филе – 4 шт.
- Ваш любимый твердый сыр – 200 г
- Морковь – 1 шт.
- Сливки (10%) – 100 г
- Чеснок – 1 зубчик
- Соль, перец – по вкусу

*Способ приготовления:*

Куриное филе очистить от прожилок, слегка отбить обратной стороной ножа. Посолить, поперчить. Очистить чеснок, мелко нарезать, добавить в сливки. Нарезать морковь и сыр на продолговатые брусочки таким размером, чтобы они поместились в филе. Завернуть сыр и морковь, края скрепить зубочистками. Выложить в блюдо для запекания, залить сливками и поставить в разогретую духовку до 200°C на 30-40 минут.

Вот такой несложный и бюджетный рецепт приготовления мясного блюда. Его можно подавать как горячим, так и холодным.

Следующий вопрос в вашей голове наверняка: «А как же оливье?». Конечно, без него никуда. Этот салат считается достаточно тяжелым из-за большого количества ингредиентов и заправки. Но его можно «оздоровить» за счет использования меньшего количества майонеза, чем в привычном для нас варианте приготовления. Также вы можете использовать легкий майонез или сделать его самостоятельно, что избавит ваш стол от большого количества консервантов и так называемых «ешек». А еще он дешевле.

Приготовить майонез в домашних условиях очень просто, а главное – быстро. Время приготовления вкусного **домашнего майонеза** не больше пяти минут.



*Ингредиенты:*

- Растительное масло – 400 г
- Яйца – 2 шт.
- Уксус – 1 ст. л.
- Соль, перец – по вкусу

*Способ приготовления:*

В глубокий стакан от блендера нальем 400 г рафинированного растительного масла. Можно поэкспериментировать и добавить немного оливкового масла. В стакан с растительным маслом добавим два свежих куриных яйца. Добавляем уксус, солим и перчим по вкусу. Опускаем в стакан насадку от блендера. Важно, чтобы насадка встала на дно, тогда майонез быстрее будет взбиваться. Если ее опустить не до конца, то сначала блендер будет долго перемешивать содержимое стакана. Взбивать надо, пока смесь равномерно не загустеет до консистенции майонеза. На этом этапе можно попробовать получившуюся массу на вкус и добавить уксуса, соли или перца, если чего-то не хватает.



Вот и все, полезный, безвредный, а главное самостоятельно приготовленный майонез готов.

На столе мы привыкли видеть большое количество закусок: бутерброды, канапе, тарталетки и еще множество всего. Все это можно заменить на бюджетные и более полезные нарезки из овощей, сыра, фруктов. Новогодний стол хуже не станет, а вы только выиграете.

### Часы уже двенадцать быют...

Долгая подготовка к встрече гостей в лице твоих друзей и соседей по общежитию утомляет, и к вечеру сил уже совсем нет. Чтобы этого не произошло, постарайтесь возможные блюда сделать заранее, развесить украшения за пару дней, а не за 2 часа до празднования. Это сэкономит ваши нервы и ваше здоровье.

Во время приготовления не старайтесь урвать ложку салатика, думая, что от этого ничего не будет. Будет, и еще как. Во-первых, вы наедитесь еще до того, как все сядут за стол. За столом, под веселые разговоры, вы не заметите, как съели целую тарелку вкусностей. Это грозит тяжестью в желудке, ведь ваш организм в это время привык спать, а не трескаться за обе щеки новогодние изыски.

Во-вторых, помните, что это ваш не последний прием пищи, и впереди еще несколько дней каникул без режима. Лишний вес не заставит себя ждать. Так вот, чтобы не превратиться в «тыкву» после боя курантов и не упасть в обморок после того, как вы увидите цифру на весах, нужно с пониманием относиться к своему организму и не перетруждать его. Еще один совет: больше двигайтесь и гуляйте на свежем воздухе во время новогодних каникул, тогда «праздник живота» никак не скажется на вашем весе.

Итак, вы узнали, как можно подготовиться к празднованию Нового года с пользой для здоровья. Теперь смело можете приглашать и удивлять гостей, а если вы разделите подготовку на всех, то не только сэкономите время, но и весело проведете его, а также зарядитесь позитивом. Дайте возможность незнакомым гостям узнать друг друга поближе, тогда Новый год пройдет весело, дружно и безопасно для здоровья.

*Варвара Коблякова*



## СТРЕЛЯЙ

## И БЕГИ



Наверняка каждый второй житель нашего округа видел и знает не понаслышке о биатлоне. На протяжении многих лет зима у всех болельщиков Югры ассоциировалась не только с новогодней елкой, мандаринами и яркими огоньками, а еще и с биатлоном, с яркими шарфами болельщиков, громкими «гуделками» и «пищалками» и, конечно же, с тем непередаваемым духом, который царит на трибунах Биатлонного центра и у экранов телевизоров.

Часто можно встретить такого болельщика, который не совсем разбирается в условиях этого зимнего спорта. Попал во все мишени – отлично! Прибежал не последний – молодец! Вот и все. Но на самом деле это не совсем так. Давайте попробуем разобраться.

Слово “биатлон” образовалось из двух слов – bis (дважды) и athlon –

(соревнование или борьба). Спортсменам необходимо преодолевать определённые расстояния и стрелять из мелкокалиберной винтовки. Победителем будет считаться тот спортсмен или группа спортсменов, которые придут к финишу первыми. Также не будем забывать, что за каждый промах спортсмен получает либо штрафное время, либо дополнительные к прохождению круги.

История биатлона началась ещё в древности, когда северные народы охотились на зверя. Ходить по снегу было тяжело, поэтому людям приходилось надевать на ноги первое подобие лыж. Лишь в XVIII веке это занятие начали рассматривать как спортивное состязание. Первое официальное соревнование по биатлону состоялось в 1767 году. Организовано оно было пограничниками



шведско-норвежской границы. Даже несмотря на такое раннее зарождение, данный вид спорта не получил особого распространения в других странах. И лишь после того, как в 1924 году биатлон был включён в программу первых зимних Олимпийских игр, к нему стали относиться всерьёз. Международная федерация пятиборья, которая была создана в 1948 году 3 августа, начиная с 1953 года, курирует биатлон. И только в 1954 году Международным олимпийским комитетом биатлон официально признаётся видом спорта. После этого данный спорт с каждым днём приобретает всё большую значимость. Особую популярность биатлон получил преимущественно в северных странах. Так этот вид спорта дошёл до наших дней. Сегодня биатлон развит более чем в шестидесяти странах мира.

Если сказать несколько слов о правилах данного вида спорта, то

здесь хотелось бы отметить некоторые важные моменты. К примеру, программой соревнований учтено 5 дисциплин. Речь идёт об индивидуальной гонке, о гонке с общим стартом, о спринте, об эстафете и гонке преследования. Рассмотрим каждую дисциплину немного ближе.

Суть **индивидуальной гонки** заключается в прохождении спортсменом-мужчиной дистанции, равной 20 км, а спортсменом-женщиной дистанцией – 15 км. Что касается стрельбы, то ведётся она на 4-х рубежах поочередно из положения лёжа и стоя. Огневые рубежи на дистанции у мужчин расположены на 4, 8, 12, 16 км, а у женщин – 3, 6, 9, 12 км.

Дисциплина **спринт** включает в себя дистанции в 10 км для мужчин и 7,5 км для женщин. В течение гонки спортсменам необходимо справиться с преодолением трассы двух огневых рубежей: “лёжка” и “стойка”.





**Пасьют или гонка преследования** – это трасса (муж. – 12,5 километров, жен. – 10 километров), включающая 4 огневых рубежа. Спортсмены стартуют в том порядке, в котором они финишировали в спринте, с соответствующим отставанием.

**Эстафета** представляет собой командную гонку, в которой участвуют 4 представителя от каждой страны. Мужчины бегут по 7,5 км, преодолевая на своём пути 2 огневых рубежа, а женщины проходят по 6 километров с двумя огневыми рубежами. Эстафета передаётся от одного участника другому участнику команды, при этом обязательным условием является касание своего сокомандника.

**Гонка с общего старта**, по-другому **масс-старт**, – в ней участвуют 30 лучших биатлонистов, которые определяются по общему зачёту или олимпийскому зачёту, в зависимости от того, в какой период проводится гонка. Правила данной дисциплины схожи с правилами индивидуальной гонки, единственное отличие – стрельба, которая проводится в таком порядке: лёжка, лёжка, стойка, стойка.

Биатлон является тяжёлым видом зимнего спорта, который по зубам далеко не каждому спортсмену. Пускай со стороны это выглядит просто, на самом деле – это адский труд, заслуживающий отдельного внимания и уважения.





# ВОЗМОЖНО ВСЁ

*Сейчас, смотря биатлон на спортивном федеральном канале, можно услышать знакомые имена и фамилии, и это будет не совпадение. Многие достойные спортсмены вышли из нашей «школы». Ханты-Мансийск славится не только биатлонистами, но и тренерами. И все мы знаем: что-то большое всегда начинается с малого, взращивается с каждым словом, взглядом, советом. Так и Ярослав Иванов, член молодежной сборной России по биатлону, вырос в руках мастеров своего дела. И можно смело сказать, что ему есть чем гордиться.*

## С САМОГО ДЕТСТВА

«В секцию меня привел папа, я учился тогда в первом классе. Конечно,

но, 7-летнему мальчику винтовку не доверяли, а вот как правильно держаться и ездить на лыжах, основной технике научили», – с улыбкой вспоминает молодой человек.

Первым тренером была Елена Викторовна Рябова. Только то, что она тренирует команду из большого количества 7-летних, непоседливых, неугомонных ребят, достойно уважения. О мастерстве тренера говорят результаты Ярослава, в котором она возвела фундамент будущего спортсмена.

В детстве не обошлось и без курьезных случаев, которые тогда мальчишке казались чуть ли не катастрофой, а сейчас вызывают только смех. «Во время тренировки я сломал лыжу и так испугался, что никому не



сказал. Потом я перестал ходить на тренировки, и спустя пару недель родителям позвонила тренер. Она сказала, что я не появляюсь. За сломанную лыжу отдал тогда 3 кг конфет и после больше никогда занятия этим спортом не прерывались», – твердым голосом говорит Ярослав.

«С класса 6-го я уже начал ездить по России. Был момент, когда в школе меня не было 3 месяца. Когда вернулся, учителя меня не узнали. Но отнеслись с пониманием», – отмечает спортсмен. Родители никогда не препятствовали увлечению сына, всегда поддерживали и словом, и своим присутствием на гонках. Ярослав первый биатлонист в своей семье. На вопрос: «Отдашь ли своего сына в биатлон?» – с улыбкой отвечает, что если захочет сам запрещать не будет, но обязательно скажет, что это очень сложно, требует много сил и упорства.

## ДАЛЬШЕ – БОЛЬШЕ

Потом юный спортсмен занимался в городской сборной по биатлону под чутким руководством Виктора Максимовича Чингалаева. Еще на его спортивную жизнь повлияли Валерий Павлович Захаров и Сергей Александрович Алтухов. В то время Ярослав тренировался в юниорской сборной, где тренером был Александр Владимирович Касперович. Эти люди на протяжении всего времени были рядом, помогали, лепили из парня того, кем он является сейчас. Ведь спорт формирует не только физическую составляющую челове-



ка, но эмоциональную и социальную. Когда в твоей жизни спорт занимает большую часть времени, все становится иначе. Вместе с физическими показателями развивается и растет твой дух. Важную роль здесь играют именно тренера, наставники, которых порой спортсмены видят чаще, чем своих родителей.

Здоровый образ жизни становится основной полагающей успеха, полезной привычкой, на место которой уже никогда не придут пагубные. Так и наш герой смело заявляет о том, что не курит и не приемлет, чтобы курила его девушка. Это говорит о многом. Также Ярослав получил высшее образование по специальности «рекреация и спортивно-оздоровительный туризм». «В будущем, скорее всего, буду работать в сфере туризма, но с точностью сказать не могу», – отвечает молодой человек.



## А ЧТО СЕЙЧАС?

А сейчас молодой человек входит в состав молодежной сборной России по биатлону, тренер которой Владимир Владимирович Брагин. На сегодняшний день Ярослав посетил около 10 стран. Объездил практически всю Европу, в которой, кстати, ему понравилось больше всего. Но, по его мнению, там скучно: все серое, унылые люди, много дождей. За его плечами множество гонок, которые давали различные результаты. Выступал биатлонист как и за наш округ, так и за Российскую Федерацию.

В предыдущем сезоне на соревнованиях под названием «Ижевская винтовка» в спринте Ярослав пробежал третьим без единого промаха.

Эти же гонки являлись отборочными соревнованиями на чемпионат Европы. «Я прошел по очкам, мы поехали в Чехию, где проводился чемпионат. До него у нас был подготовительный сбор в Италии, Риднау, который длился 1 месяц, там же были 2 этапа кубка IBU, их я пропустил и не бежал. После мы переехали в Германию, Рупольдинг, где был еще один кубок IBU. Там я бежал спринт, был двенадцатым с 0 штрафных кругов и гонку преследования, в которой я стал третьим с 0 штрафных кругов», – рассказывает молодой человек. Кстати, это третье место и стало самым значимым результатом для Ярослава на сегодняшний день. Но выступление на Чемпионате Европы не удалось из-за погодных условий. Сильные



порывистые ветра помешали нашему спортсмену. «Я не расстраиваюсь, я просто делаю выводы для себя и учусь», – поясняет Ярослав.

Тренировки у биатлонистов есть всегда, различаются только нагрузки. Во время сборов плотный график 5 через 1. Когда сборов нет, то тренировки проводятся для поддержания физической формы. Поэтому времени на какие-либо другие занятия нет. А отдыхать нужно всем. Для спортсмена самый верный отдых – сон. Иногда Ярослав с друзьями организовывает культурный отдых, например, поход в кинотеатр.

«Все думают, что профессиональный спорт – это оздоровление, но это не совсем так. Спорт – это и травмы, с которыми порой потом очень трудно не то чтобы продолжать заниматься своим делом, но и иногда сложно вообще жить», – говорит наш герой. Да, у Ярослава была травма, с этим можно жить, можно «бегать», но это требует постоянного внимания, выполнения определенных правил и регулярной оздоровительной гимнастики. «Такие травмы распространенные, были моменты, когда было больно даже ходить, но потом после обследования было назначено лечение, и сейчас это меня не беспокоит», – вспоминает Ярослав.

Многие знают о ситуациях, когда спортсмены жертвуют всем ради победы и хороших результатов, идут наперекор своему здоровью и после оказываются на больничной койке. К такому Ярослав относится скептически, он считает, что на пер-



вом месте должно быть здоровье, и важно не допустить такой ситуации, когда оно тебя подводит или ты его. Чтобы этого не случилось, нужно следить за своим состоянием всегда, а не только когда есть какие-то жалобы.

Общаясь все больше и больше с Ярославом, понимаешь, что он очень порядочный, душевный и добрый человек, который в людях ценит искренность и честность. «У меня есть сестра, мы двойняшки, она старше меня на 5 минут. В детстве не всегда находили общий язык, но с возрастом оба поняли, как здорово иметь сестру и брата», – с улыбкой рассказывает младший брат. По его словам, в спорте она пробовалась, у нее очень сильные данные и хорошие результаты для человека, который не тренировался, но не сложилось. Сейчас у нее большая дружная семья.

У каждого человека в жизни наступает момент, когда начинаешь задумываться о детях, домашнем очаге и уюте. У кого-то это ранний



возраст, у кого-то поздний. Ярослав по этому поводу высказал свое мнение: «У меня много знакомых, которые занимались биатлоном, добились успехов, но ушли по той или иной причине, и многие мне говорят: «Ярик, пока бегаешься – бегай!», – что я и делаю».

Этот год уже подходит к концу, и мы задали Ярославу вопрос о том, какое знаменательное событие произошло с ним в уходящем году, на что он, смеясь, ответил: «Я окончил университет». На будущее парень не загадывает, пока в его мыслях только спорт, усердные тренировки и положительные результаты. В 2018 году нас ожидают Зимние Олимпийские игры, и мы спросили у Ярослава: примет ли он в них участие? На что Ярослав уверенно ответил: «Возможно, все возможно».

Нашим читателям Ярослав желает добиться успехов в важных для них делах и целях. «Идите и не сдавайтесь», – твердо заявил молодой человек.

*Рубрику подготовила Варвара Коблякова  
Фото из домашнего архива Ярослава Иванова*



## Екатерина Поздеева: «От вершины к вершине»

*Жительница Ханты-Мансийска посвятила свою жизнь покорению горных высот. На ее счету восхождения на Эльбрус, Килиманджаро, Чо-Ойю в Гималаях и другие вершины.*

А началось все десять лет назад, когда Екатерина со своим мужем начали заниматься сноубордом. «Однажды мы случайно увидели парня на сноуборде, наверное, первого в Ханты-Мансийске. Остановили его, начали расспрашивать, попросили попробовать. Первый раз прокатилась на доске, сломала копчик. А утром сказала мужу: «Я хочу сноу-

борд!». В итоге я загорелась этой идеей, и мы с мужем начали заниматься этим видом активного отдыха. Тогда у нас был один на двоих сноуборд. Мы катались – я в валенках, а муж в резиновых сапогах. Когда через год узнали, что, оказывается, существуют специальные ботинки для сноуборда, приобрели их, это было такое огромное счастье!» – рассказывает наша героиня.

### НЕУЖЕЛИ Я НЕ СМОГУ?!

Потом Екатерина познакомилась с членами саратовского турклуба и узнала, что они поднимались на Эльбрус и осуществили спуск оттуда на сноуборде.

«Я подумала: если они могут, неужели я не смогу? И на следующий





год в августе наша группа из восьми хантымансийцев отправилась покорять высоты. Так получилось, что до вершины сумела подняться я одна. Было очень тяжело, особенно последние сорок метров. Наш гид Андрей упрасивал меня сделать еще один шаг. Но какое счастье – стоять на вершине! Над головой космос, а внизу облака, гроза в долине... Затем проехала немного вниз на сноуборде и встретила спасателей, которые несли американца, потерявшего сознание от горной болезни», – говорит она.

Спасатели примотали незадачливого альпиниста веревкой за ноги и тащили волоком по снегу. Екатерина предложила положить его на свой сноуборд и таким образом спускать вниз. Так его и транспортировали до скалы Пастухова, которая служит от-

правной точкой для штурма высочайшей вершины Кавказа.

«Так я впервые взошла на Эльбрус да еще и поучаствовала в спасательных работах... Внизу меня встретили остальные, приготовили ужин и сварили черничный кисель», – рассказывает Екатерина.

## УВИДЕТЬ СНЕГ КИЛИМАНДЖАРО

После двухлетнего перерыва альпинистка из Югры отправилась с мужем покорять высочайшую точку Африки.

«После того как мы узнали из газет, что через десять лет должен растаять снег на ледовой шапке на вершине Килиманджаро, решили – надо ехать! Как же мы можем там не побывать? – рассказывает альпинистка. –

Были приобретены билеты в Африку, собрано снаряжение. Но по прилету оказалось, что авиакомпания потеряла весь наш багаж. Там было все, начиная от нижнего белья и заканчивая снаряжением. За плечами был только рюкзак с деньгами, дополнительной сменой белья и документами. В итоге в африканской деревеньке была куплена одежда, взяты в прокат шерпов (у местных жителей одежда и ботинки). Мы предлагали местным забрать наш багаж, когда он придет, и за любые деньги принести нам во второй лагерь. Хотелось пойти в своем, в удобных ботинках и так далее. Но в конечном итоге мы так и поднялись в том, в чем были».

Екатерина вспоминает, что во время восхождения с ними здоровались все, идущие по тропе. «Оказалось, что там принято здороваться с шерпами, за которых нас и приняли из-за взятой на прокат одежды», – улыбаясь, пояснила наша героиня.

## СЕМЬ ВЕРШИН МИРА

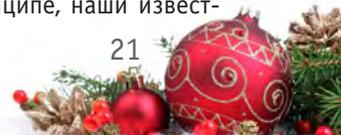
Восхождения на Манблан, на высшую точку Африки Килиманджаро, высшую точку Европы Эльбрус, Аконкагуа – самую высокую точку Южной Америки, позволили Екатерине стать членом клуба «7 вершин».

Всемирный клуб «7 вершин» – это альпинистский клуб, который объединяет людей, покоряющих самые высокие вершины континентов, и организует восхождения в различных уголках Земного шара: от самых простых до восхождения



на Эверест и лыжных походов к полюсам Земли.

Семь вершин – это семь самых высоких вершин на семи континентах планеты. Для того чтобы стать членом этого клуба, нужно, естественно, подниматься на них. «А тех, кто покорил все семь вершин, на самом деле не так уж много. Клуб предлагает экспедиции на такие вершины, на которые никто больше не предлагает подниматься. Например, в Папуа – Новой Гвинее, куда и добраться-то сложно. Или Мак-Кинли в Северной Америке, куда без знакомства с местным правительством вовсе не попасть. И это единственная компания в Европе, которая организует восхождения на Эверест. «В принципе, наши извест-





ные альпинисты благодаря своей известности могут попасть туда. Но пробиться на эту вершину сложно не только физически, но и бюрократически», – рассказывает Екатерина.

## ЧО-ОЙЮ

6 октября 2014 года Екатерина Поздеева вместе с российской командой клуба «7 вершин» совершила восхождение на «восьмитысячник» – гималайскую вершину Чо-Ойю в 30 километрах от Эвереста.

«Хотела посмотреть, что это такое, пройти по тем дорогам, которыми ходили самые величайшие альпинисты мира, первопроходцы, постоять на перевале – северном седле Эвереста, то, о чем читала в старых книгах 60-х годов, в статьях. Я шла, чувствуя огромный душевный подъем от осознания

того, по каким местам иду! Это что-то невероятное!» – повествует она.

Экспедиция заняла месяц, хотя была рассчитана на 40 дней – повезло с погодой. До базового лагеря группа из семи участников и шести местных жителей – шерпов добиралась в основном на машинах по поселкам и ущельям к границе Непала и Тибета. Вверх через скалы, снег, камни, в темноте. Когда поднимаешься в темноте, не так заметно то, что тебя окружает. А вот после того как рассветет – поражаешься, как вообще здесь мог пролезть, проползти, подняться человек?!

И вот 6 октября в 9.45 по непальскому времени альпинисты достигли вершины Чо-Ойю. Огромное плато, с которого открывается удивительная панорама Эвереста. А под ногами ледник.

## ПОЛГОДА РАДИ ПЯТИ МИНУТ

Покорить вершину – значит преодолеть массу препятствий. Пять минут на вершине – сфотографироваться, восхититься тем, что весь мир в этот момент у твоих ног. Но ради этих нескольких минут нужно выкладываться физически да и материально, тратить часы, дни и недели на подготовку.

«Восхождение – это, конечно, очень сложно физически и морально. Поэтому перед поездкой на каждую гору испытываю волнение, – отмечает югорская альпинистка. – Но первая моя мотивация состоит в том, что женщин в альпинизме мало. И когда команда мужская и подготовленная, самое первое – не упасть в грязь лицом. Приходится готовиться очень много и очень серьезно. Конечно, в первую очередь в альпинизме требуется не какая-то супер подготовка, как у марафонцев, а просто хорошая физическая форма и настрой, уверенность».

Обычно Екатерина за полгода начинает тренировки. Летом велосипед по 25 километров, зимой, конечно же, сноуборд. Но чаще всего и эффективнее всего, по мнению героини, пешие «прогулки» с рюкзаком в альпинистских ботинках, чтобы их притоптать и привыкнуть к ним, вокруг города. С непривычки очень тяжело, особенно зимой, но вырабатывает выносливость. Тренируется вечерами после работы. Примерно час посвящает плаванию в бассейне. «К тому же в Ханты-Мансийске низкое содержа-



ние кислорода в воздухе, поэтому мы приезжаем к вершине уже несколько подготовленными к гипоксии», – подчеркивает Екатерина.

Домочадцы относятся с пониманием к увлечению Екатерины: «Вся семья меня поддерживает, участвует в подготовке. Мы даже брали дочь в ее десять лет на Эльбрус, дошли с ней до отметки примерно в 4 800 метров».

Вообще Поздеевы очень активная семья: все катаются на сноуборде. Старшая дочь даже входит в сборную Югры, а младшая занимается в секции, но тоже имеет на своем счету спортивные достижения.

*Илья Юркин  
Фото из домашнего архива  
Екатерины Поздеевой*

A festive Christmas calendar for the year 2015. The page is decorated with pine branches, red and gold ornaments, and a large red and white grid ball. The year '2015' is written in white on a red circular background. The title 'С Новым' is written in elegant red cursive. The calendar is divided into four quadrants, each with a month title in red cursive: January (Январь), February (Февраль), May (Май), and June (Июнь) in the top half; and September (Сентябрь) and October (Октябрь) in the bottom half. Each month's calendar is a grid with days of the week (пн, вт, ср, чт, пт, сб, вс) and dates. Some dates are highlighted in red. The background is a warm yellow gradient.

2015

С Новым

Январь

пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Февраль

пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

Май

пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Июнь

пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Сентябрь

пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

Октябрь

пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	



# Году!

## Март

пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

## Апрель

пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

## Июль

пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

## Август

пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

## Ноябрь

пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

## Декабрь

пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			





Каждый из нас понимает, что такое активный образ жизни, не правда ли? А много ли на свете людей, которые не только говорят об активном образе жизни, но ещё и усиленно ведут его? Всё дело в том, что под активным образом жизни в современном обществе обычно понимают активные виды отдыха и спортивную деятельность, но это еще и готовность человека быть здоровым.

Потребность в движении – одна из общебиологических особенностей организма, играющая важную роль в его жизнедеятельности. Формирование человека на всех этапах эволюционного процесса происходило в неразрывной связи с активной мышечной деятельностью, которая стала одним из основных факторов, обеспечивающих постоянство внутренней среды организма, его гомеостаз. Связь двигательной активности с состоянием здоровья человека

неоспорима. Древние греки высекли когда-то на камне: «Хочешь быть здоровым – бегай. Хочешь быть красивым – бегай. Хочешь быть умным – бегай».

В настоящее время имеется много данных о положительном влиянии физической культуры на умственную работоспособность человека. Спорт и физическая культура – источник силы для деятельности головного мозга. После умеренной физической работы вследствие некоторого повышения кровяного давления и увеличения притока проприоцептивных импульсов от двигательного аппарата в кору полушарий повышаются возбудимость и работоспособность мозга.

Алкоголь, наркотики, курение – это быстрый и легкий способ получения удовольствия, уход от проблем и стрессов, причем несущий огромный вред здоровью. Для многих



людей уже стало привычным после напряженного рабочего дня выпить спиртного, чтобы «расслабиться и отдохнуть» или просто от скуки. Что такое скука? Это напоминание о том, что мы не решаем своих жизненных задач. Но человек не пытается разобраться в этом и понять, что же ему надо делать. Он начинает, например, злоупотреблять алкоголем, чтобы не чувствовать того, что чувствует.

Здоровый человек получает удовольствие от физических занятий – это не обязательно должен быть спорт или упражнения на тренажерах. Это и уборка снега во дворе, и стирка белья, и работа на даче, прогулка по парку, поездка в лес, зимние активные развлечения: лыжи, коньки и многое другое. Парадокс в том, что люди часто измеряют степень своего комфорта тем, насколько им удалось избавиться от физических усилий. А потом жалуется на лишний вес, де-

прессию (а где депрессия, там часто и вредные привычки), иммунитет, который, как известно, напрямую зависит от нашей активности.

**АКТИВНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ** подразумевает под собой и активную духовную позицию в жизни. Человек с активной жизненной позицией непременно будет воплощать, экспериментировать, пробовать полученные знания на практике. Как правило, здоровые и активные люди отличаются разумным гедонизмом. Они стремятся прожить жизнь как можно более счастливо, несмотря на несовершенство мира, организма, природы. Стараются ладить со своим окружением и иметь теплые отношения с близкими. Избегают делать то, что может пойти во вред им или другим людям, поэтому стремятся избавиться от вредных привычек (пристрастий) или не имеют их вовсе.



**АКТИВНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ** – это постоянный поиск нового. Известно, что, если человек прекращает развиваться и учиться новому, его клетки мозга начинают отмирать за ненадобностью. Существует масса довольно убедительных исследований, подтверждающих это.

**АКТИВНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ** – это готовность человека быть здоровым. Важно не только быть здоровым, но и прислушиваться к малейшим сигналам своего организма. Все болезни возникают на психологическом уровне, поэтому важно вовремя понять причину боли и пресечь её в корне.

**АКТИВНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ** — это все, что заменяет ленивое возлежание на диване перед телевизором. Активный образ жизни – это здоровый образ жизни! Это хобби и любимые

занятия, на которые можно без сожаления, а даже с удовольствием потратить свое свободное время. Для кого-то это поездки по миру автостопом, для кого-то игра с детьми в бадминтон на природе, для кого-то гуляние в парке.

*Пусть ваша активность доставляет вам удовольствие!*

*Будьте активны, позитивны, и у вас никогда не будет вредных привычек!*

**Неля Гойнова,**

*врач-методист кабинета  
диспансеризации*

*Окружного кардиологического  
диспансера «Центр диагностики  
и сердечно-сосудистой хирургии»*

*(г. Сургут)*



Новый год – праздник, который хочется провести максимально весело. И люди придумывают множество способов как это сделать. Кто-то спускает кучу денег «в воздух», покупая дорогостоящие фейерверки, у кого-то праздничный стол ломится от вкусностей и разносолов. Но мало кто думает о последствиях, а когда уже все случилось, думать, порой, бывает поздно. Как же избежать страшных последствий и не допустить никаких форс-мажорных ситуаций? Именно в этом мы сейчас поможем вам разобраться.

# Осторожно!

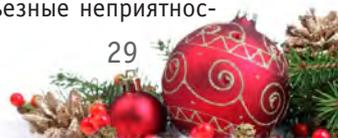
## Новый год!



Для начала нам нужно определить, какой бывает травматизм и от чего все эти неприятные ситуации возникают. Первый фактор риска, который подстерегает нас на каждом шагу, – **гололед**. Очень весело большой дружной компанией пойти после боя курантов кататься на горке, но не нужно забывать, что лед – дело «тонкое». Если вы хотите вспомнить детство, то не забывайте и о том, что тогда весили вы на десяток-другой килограммов меньше, с горки съез-

жали на санках. Не следует выбирать самые крутые горки и тем более пытаться скатиться с них стоя. Также лучше убедиться в отсутствии препятствий, которые в темноте можно и не разглядеть. Лучше подобрать удобную антискользящую обувь, девушкам желательно отказаться от каблуков. Никто не хочет 1 января провести в травмпункте. А если вдруг вы увидели, как кто-то упал, не постесняйтесь ему помочь. Обычно простые падения ограничиваются синяками и небольшими ушибами, но никто не может знать наверняка, человеку может понадобиться помощь специалиста.

Что делать, если ушиб, перелом, вывих или растяжение коснулось вас или ваших близких? В первую очередь не следует махать на травму рукой. В противном случае вы рискуете нажать себе серьезные неприятнос-





ти. Приложите к пострадавшему месту холод (по 15 мин с перерывами, обязательно через ткань), зафиксируйте его в неподвижном состоянии и направляйтесь незамедлительно в травмпункт. Только врач сможет установить степень тяжести повреждения. Игнорируя этот важный момент, можно серьезно повредить собственному здоровью. Ни в коем случае не пытайтесь придать пострадавшей части тела привычное положение самостоятельно.

Второе место в рейтинге новогодних травм занимают **алкогольные отравления**. Помните, что отравление не коснется вас, если вы исключите алкоголь во время праздничных выходных. Но что же делать, если вдруг ситуация вышла из-под контроля? Первая помощь при отравлениях – это всегда очищение желудка и промывание. Необходимо несколько раз выпить воду и рвотой прочистить желудок. Следует соблюдать покой до прихода врача.

Существует еще одна опасность – **пищевые отравления**. Именно с этим чаще всего приходят на прием к врачу после Нового года, когда приходится несколько дней доедать то, что

было приготовлено к праздничному ужину. Другая причина отравления – испорченные продукты. Проверяйте дату изготовления, прежде чем купить товар, тем самым избежите себя и своих близких от лишних неприятностей. Ну какой Новый год без жирной рыбки, без запеченной сочной курочки? Панкреатиты и аппендициты из-за переедания жирной пищей – вторая по частоте причина попадания в больницу в Новый год.

**Фейерверки** стали традиционным мероприятием в новогоднюю ночь. Это не только красиво, но еще и опасно. При запуске обязательно соблюдайте все правила, написанные на упаковке. Приобретайте петарды и фейерверки только в магазинах, у которых есть лицензия на продажу пиротехники. Это относится и к простым хлопушкам и бенгальским огням, эти на вид безобидные веселые штучки могут нанести вред.

**Ожоги** сопровождают каждый Новый год и чаще всего из-за несоблюдения мер безопасности: схватились за горячее без защитных рукавичек, поставили свечи рядом с легковоспламеняющимися предметами, а затем огонь пришлось быстро тушить, размахивали бенгальскими огнями.





Для того чтобы не получить ожог от бенгальских огней и петард, необходимо правильно ими пользоваться! Зажженный бенгальский огонь нужно держать на расстоянии вытянутой руки перед собой и нельзя размахивать. Петарды нужно запускать исключительно в трезвом состоянии. Направление ствола должно быть направлено четко вверх, при ином направлении ствола петарда может полететь в рядом стоящих людей. Петарду нужно хорошо укрепить, чтобы во время взрыва она не упала и не попала в окружающих. Если же ожогов избежать не удалось, охладите травмированное место холодным компрессом, а затем наложите мазь от ожогов. Большие и глубокие ожоги придется лечить в больнице.

Также не стоит забывать о резко вылетающих с шумным хлопком пробках шампанского. Ни в коем случае не направляйте горло бутылки в лю-

дей. Следите, чтобы пробка не отлетела в люстру или окно. Не трясите бутылку перед ее открытием.

Список «новогодних» травм завершают **обморожение и переохлаждение**. Большинство обморожений, приводящих к ампутации конечностей, происходит в состоянии алкогольного опьянения. Алкоголь может привести к тяжелым последствиям, так как дает лишь иллюзию тепла и нарушает адекватное восприятие. Первое, что надо сделать при признаках обморожения, – доставить пострадавшего в ближайшее тёплое помещение, снять промёрзшую обувь, носки, перчатки и срочно вызвать врача.

Помните, лучший способ выйти из неприятного положения – это вовсе в него не попадать. Следите за происходящим, и пусть ничто не испортит вам праздник!

*Варвара Коблякова*



## Что такое «буллинг»?

Английское слово «буллинг» из обыденного понятия давно уже стало социально-психологическим и педагогическим термином. Исследователи обычно определяют буллинг (это слово можно перевести как «травля») как повторяющееся враждебное поведение, имеющее целью причинить ущерб кому-то физически или психологически более слабому. Различают прямой, открытый (например, нападение) и опосредованный (например, исключение из общения) буллинг, а также целенаправленный, сознательный буллинг и реактивный буллинг, мотивированный чувством гнева.

Жертвой жестокого обращения в детской среде может стать любой ребенок. Однако наиболее уязвимы дети, отличающиеся от ровесников внешними особенностями, как физическими, так и психическими. В «группу риска» попадают дети с физическими недостатками, необычным поведением и т.д. Жестокое обращение деформирует психику ребенка и может быть причиной различных нарушений. У детей, пострадавших из-за жестокого обращения, могут возникнуть социально опасные формы поведения: насильственного, суицидального и зависимого характера (зависимость от психоактивных веществ, интернет-зависимость, игровая зависимость).



Выделяют различные формы детской жестокости. В скандинавских и англоязычных странах используются следующие термины: притеснение, дискриминация, моббинг (преимущественно групповые формы притеснения ребенка), буллинг. Последний термин используется в специальной литературе наиболее часто. Считается, что он полнее всего отражает суть обсуждаемого явления. Некоторые авторы ассоциируют этот термин с травлей и определяют буллинг как длительный процесс сознательного жестокого отношения, физического и психического, со стороны одного ребенка или группы детей к другому ребенку.

Причины такого поведения могут быть различны: месть, восстановление справедливости, инструмент подчинения лидеру, конкуренция, неприязнь, садизм дисгармонично развивающихся личностей.

Буллинг – это социальное явление, свойственное преимущественно организованным детским коллекти-

вам, в первую очередь школе. Многочисленные исследователи объясняют это обстоятельство, прежде всего, тем, что школа – универсальное место для разрядки многочисленных негативных импульсов. В школе складываются определенные ролевые отношения среди детей в диапазоне «лидер – изгой». Буллинг проявляется через различные формы физических и психических притеснений, переживаемых детьми, со стороны других детей. Для одних детей – это систематические насмешки, отражающие какие-то особенности внешнего вида или личности пострадавших. Для других – порча их личных вещей, заталкивание под парту, вымогательство. Для третьих – откровенные издевательства, унижающие чувство человеческого достоинства. Кроме того, как проявления буллинга можно также рассматривать действия, связанные с сознательной изоляцией пострадавших.

Раннее выявление буллинга оказывается довольно сложной задачей и носит, скорее, случайный и эпизодический характер. На практике в нашей стране больше ориентируются на выявление детей и подростков, относящихся к группе риска по буллингу. К таким факторам относятся:

**1. Множественный стресс.** Речь идет о том, что жертвы травли обременены множеством проблем. Плохое здоровье, низкий социальный статус, неудовлетворительные отношения со сверстниками, большие семьи, выраженное социальное неблагополучие, а также низкие компенсаторные возможности – все это характерно для жертв травли.

**2. Провоцирующие особенности жертвы.** Так называемые провоцирующие жертвы – это дети и подростки, которые вследствие их личностных особенностей могут являться раздражающим фактором для большинства их условно толерантных



ровесников. Фактически речь идет о феномене «инакости» в детских коллективах. «Необычная» манера речи, «необычный» смех, «необычный» юмор и т.д. уже, с точки зрения «обычных» школьников, может явиться достаточным поводом для негативного отношения.

**3. Стигматизация** – расовые (национальные) и физические особенности ребенка, а также некоторые фенотипические особенности. Например, необычный цвет волос, тембр голоса, форма ушных раковин и т.д. для определенной категории детей и подростков могут явиться побудительным мотивом к травле.

В ситуации травли всегда можно выделить зачинщиков, это активные, общительные дети, претендующие на роль лидера в классе, либо агрессивные дети, нашедшие для своего самоутверждения безответную жертву. Также выделяется группа преследователей, которые подчиняются «стадному чувству» или пытаются заслужить расположение лидера в классе. Кроме того, они могут бояться оказаться в положении жертвы или не решаются пойти против большинства.



На проявления буллинга все дети реагируют по-разному. При наблюдении за детьми, страдающими от буллинга, могут обнаружиться их определенные особенности. Это поведенческие особенности, такие как дистанцированность от взрослых и детей, негативизм при обсуждении темы буллинга, агрессивность к взрослым и детям. И эмоциональные особенности, такие как напряженность и страх при появлении ровесников, обидчивость и раздражительность, грусть, печаль и неустойчивое настроение.

У подвергающихся хроническому стрессу детей снижается сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям; могут возникать психосоматические расстройства (классические рвоты детей перед школой, вегето-сосудистая дистония, учащение или замедление сердцебиения, энурез и др.).

Информация о том, подвергается ли ребенок давлению со стороны сверстников, может быть получена в результате искренней беседы с ним. Поэтому собеседник должен быть готов к адекватному, понимающему и сопереживающему отражению исповеди травмированного сверстника о травле другими детьми, если последний решил ему открыться. Но лучше ребенку или подростку открыться взрослому, рассказать о своей беде. Он всегда поможет, поддержит и подскажет, как выйти из сложившейся ситуации.

**Д.В. Веселова,**

*медицинский психолог*

*Ханты-Мансийского клинического  
психоневрологического диспансера*

# Полезные сладкие новогодние подарки



Принято считать, что есть сладкое вредно, но если употреблять вкусные продукты в разумном количестве, то некоторые сладости очень даже полезны. При выборе сладких новогодних подарков для коллег или друзей информация об их пользе или вреде будет нелишней. Итак, какой же сладкий подарок можно назвать полезным?

## Шоколад

Пожалуй, это и есть самый любимый сладкоежкой продукт. Его родина – Южная Америка, а название, по одной из версий, произошло от индейского наименования «горькая вода» («*xocolātl*»), напитка ацтеков, который состоял из какао-бобов. А теперь о пользе шоколада: он выводит из организма шлаки, регулирует работу пищеварения и служит ис-

точником железа и антиоксидантов. Всем известно, что шоколад улучшает настроение, поддерживает умственную деятельность, а также снимает напряжение.

В какао-бобах содержатся флавонолы в высокой концентрации, поэтому употребление темного шоколада каждый день в небольших количествах поможет замедлить процесс старения кожи и защитить ее от негативного воздействия ультрафиолета. Но, подчеркнем, речь идет только о темном шоколаде, другие разновидности сладости такого эффекта не оказывают. Поэтому именно темный шоколад можно назвать полезным сладким подарком на Новый год. Главное, чтобы этот шоколад был горьким – содержал от 70% какао-бобов. Его употребление снижает риск образования тромбов, улучшает кровоток и даже является одним из дополнительных факторов защиты от рака кишечника. Научно доказано, что употребление темного шоколада хотя бы дважды в неделю способствует снижению на 70% риска смерти от сердечного приступа людей, страдающих от сердечных заболеваний.





### Маршмелад

Слово «мармелад» означает «варенье» в переводе с немецкого языка. Исторической родиной этой сладости является Азия, а в Европу она попала после крестовых походов на азиатские народы. В мармеладе содержится растительный заменитель желатина агар-агар и пектин – именно из-за наличия этих веществ сладость считается полезной. Пектин оказывает положительное влияние на кожу и снижает количество холестерина в крови, агар-агар способствует выводу из организма токсинов и нормализует работу печени. Ко всему прочему, натуральный, настоящий мармелад не содержит жиров, поэтому этот продукт отлично вписывается в категорию полезных подарков на Новый год.

### Зефир

Время и место происхождения зефира неизвестно до сих пор. Существует несколько версий на этот счет. Согласно первой, зефир появился в Древней Греции и был назван так в честь Зефира, бога легкого ветра.

Вторая версия гласит, что появился зефир на Востоке и является неким «родственником» нуги и рахат-лукума. Как и в мармеладе, в зефире содержится полезный пектин, а еще железо, белок, фосфор и много углеводов. По сравнению с другими сладкими продуктами, зефир малокалориен. В 100 граммах сладости содержится всего 300 калорий. Зефир стимулирует деятельность мозга, он рекомендован детям и подросткам. И, конечно, он станет хорошим дополнением корпоративного или детского подарка на Новый год.

### Вагаси

Восточная еда хотя и пережила пик своей популярности, имеет много почитателей в Европе и России. Кроме роллов и суши знатоки рекомендуют вагаси – традиционный японский десерт. Его готовят из натуральных компонентов: красной фасоли адзуки, риса, агар-агара, батата разных видов, каштанов, разнообразных трав и чая. Некоторым этот десерт может показаться несладким: его вкус отличается от привычных европейцам сладостей. Насчитывается



более полутора десятков разновидностей вагаси, для приготовления которых нужно особое мастерство. Представители высшего общества Японии считали признаком хорошего тона подавать к чаю вагаси необычных изысканных форм, и эта традиция сохранилась и сейчас. Сегодня вагаси является образцом полезного и вкусного сладкого продукта, который все чаще можно встретить на праздничных столах.

Ну и, естественно, стоит добавить в новогодний подарок фрукты. Причем это может быть не только традиционный символ Нового года – мандарины, но и другие полезные фрукты. При их выборе внимательно отнеситесь к их внешнему виду и состоянию, подгнившие фрукты не только не красиво будут смотреться в подарке, но и могут понести за собой печальные последствия.



Самое главное, не стоит забывать о свежести и качестве всех компонентов подарка, ведь любой полезный продукт с истекшим сроком годности теряет все свои полезные свойства.

**Наталья Смашко**

*(В подготовке материала использовалась информация из открытых источников)*





Пожалуй, именно соль – эту древнейшую приправу – можно с уверенностью назвать самой неоднозначной. Были времена, когда соль ценилась больше золота, но сегодня слава этой приправы довольно противоречива. Кто-то считает, что соль является необходимым элементом нормальной жизнедеятельности большинства живых существ. Кто-то, наоборот, призывает к умеренному потреблению, а нередко – и к полному отказу от соли, обосновывая свое мнение множественными исследованиями, указывающими на связь повышенного артериального давления и отечности тела с употреблением соли в значительном количестве.

Ученые утверждают, что 30-граммовая доза соли является смертельной для человеческого организма, так как одновременное потребление такого количества соли неизбежно приведет к отеку тканей и мозга. Так что же такое соль? Нужна она человеческому организму или наоборот? И если нужна, то в каком количестве?

### ФУНКЦИИ СОЛИ

Человеческому организму соль крайне необходима. Чтобы понять это, нужно просто сделать небольшой экскурс в школьный курс биохимии. Основные элементы соли — натрий и хлор — выполняют определенные функции в нашем организме.

Натрий – важный участник поддержания кислотно-щелочного и водного балансов, кроме того, он обеспечивает передачу нервных импульсов и работу мышечных сокращений.

Хлор необходим в процессе производства желудочного сока. Выполняет он и ряд других важных функций, среди которых – выработка ферментов амилаза, которые необходимы для усваивания углеводсодержащей пищи. Другими словами, соль является естественным стимулятором ферментов, и если ее полностью исключить из рациона, то нарушится работа пищеварительной системы, что грозит потерей чувства вкуса, слабостью, быстрой утомляемостью,



отдышкой, судорогами и перебоями в работе сердца.

## СОЛЬ ВРЕДНА?

Даже столь убедительные доказательства полезности соли не снимают вопроса о ее вредности. Ведь чрезмерное потребление соли действительно может увеличивать риск развития различных сердечных заболеваний, патологий печени и почек. Снижение количества потребления соли может служить профилактикой возникновения отеков, протеинурии (повышенного содержания белка в моче, что является болезнью почек) и ухудшения зрения. Бессолевая диета очень эффективна при излишне жирной коже и при избавлении от угрей, а чрезмерное потребление соли может угрожать дефицитом калия и остеопорозом.

## РАФИНИРОВАННАЯ СОЛЬ — ВРЕДНАЯ СОЛЬ

Да, рафинированные продукты нас погубят! Обычная пищевая соль класса «Экстра» является самым обычным продуктом рафинации. После прохождения химической и термической обработки она не просто теряет все свои полезные свойства по причине изменения первоначальной структуры, но и получает взамен канцеро-

генные свойства, становясь в итоге именно тем вредным продуктом, который повышает артериальное давление. Такая соль, прежде чем попасть на полки магазинов и супермаркетов, в огромных печах сушится при температуре более 650°C. Молекулы соли просто не выдерживают таких температур и лопаются, полностью меняя свою структуру. Но даже это еще не все.

Следующим этапом производства является добавление химического испарителя влаги, который «сушит» соль, не позволяя ей слипаться в «неаппетитный» комок. Природные соли йода в процессе обработки теряются, а вместо них добавляется довольно токсичный в случае «переедания» йодид калия. Для удержания йодида в соль добавляют декстрозу, а чтобы убрать розоватый оттенок от декстрозы – химический отбеливатель. Естественно, ни о каких полезных свойствах продукта после этого речь идти не может.



## ИДЕАЛЬНАЯ СОЛЬ — МОРСКАЯ

Организму нужна соль, но настоящая, природная, не «кусовременная» цивилизацией! Оптимальным вариантом считается использование морской соли. Она естественным образом сушится на солнце, содержит микроэлементы морской фауны и флоры. Только 85-95% морской соли – это хлорид натрия. Остальные 5-15% занимают всевозможные соединения химических элементов (в морской соли их около 84). Но даже такой органической соли взрослому человеку стоит потреблять не более 2 грамм в день. Для детей доза еще меньше. И еще один важный момент: нужно быть уверенным в том, что морская соль на прилавке действительно морская, а не рафинированная, которая чаще всего и продается под видом

морской – но за большие деньги. Тогда вы сможете получать от соли только пользу, употребляя ее в разумных количествах.

Во время приготовления разных блюд соль используется по-разному. Вот, например, некоторые правила:

- Мясной бульон солите перед окончанием варки, иначе мясо в нём будет жёстким.
- Овощные и рыбные бульоны солите сразу после закипания.
- Салаты солите до того, как заправите их маслом, – соль плохо растворяется в масле.
- Воду для варки макарон солите перед тем, как опустите их в кипяток, иначе макароны слипнутся, даже если вы их хорошо промоете горячей водой после варки.
- Картофель солите сразу после закипания воды.



- Жареный картофель солите перед окончанием жарки. Если посолить его раньше, то ломтики будут неподжаристыми и мягкими.
- Свёклу при варке лучше вообще не солить, она и без того вкусная.
- Мясо при жарке солите в тот момент, когда на нём образуется поджаристая корочка, иначе оно потеряет сок и будет жёстким.
- Рыбу посолите за 10-15 минут до жарки и подождите, пока соль хорошо впитается, тогда рыба не будет разваливаться в процессе жарки.
- Пельмени, клёцки и вареники солите в начале варки.
- Если вы нечаянно пересолили суп, перед окончанием варки опустите в него марлевый мешочек с рисом минут на 5 – рис «заберёт» излишки соли.



О йодированной соли стоит сказать отдельно. То, что с ней нельзя солить огурцы, уже давно известно – огурчики становятся мягкими, вялыми. Также считается, что йодированную соль следует добавлять в готовые блюда и салаты, так как под воздействием высокой температуры йод испаряется. Это так, но если вы решите испечь домашний хлеб с йодированной солью, то большая часть йода останется в готовом продукте.

*По материалам сайта  
<http://www.takzdorovo.ru>*





# КАК РАСПОЗНАТЬ ИНСУЛЬТ



ВНЕЗАПНАЯ ПОТЕРЯ СОЗНАНИЯ



ОНЕМЕНИЕ ПОЛОВИНЫ ЛИЦА.  
УГОЛОК РТА ОПУЩЕН



НЕВЯТНАЯ РЕЧЬ.  
ЧЕЛОВЕК НЕ МОЖЕТ  
ПРОИЗНЕСТИ СВОЕ ИМЯ



ПОТЕРЯ КООРДИНАЦИИ,  
ГОЛОВОКРУЖЕНИЕ



ОНЕМЕНИЕ ОДНОЙ КОНЕЧНОСТИ.  
ЧЕЛОВЕК НЕ МОЖЕТ  
ПОДНЯТЬ ОБЕ РУКИ



РЕЗКАЯ ГОЛОВНАЯ БОЛЬ

ТОЛЬКО **4** ЧАСА  
ЕСТЬ У ВРАЧЕЙ,  
ЧТОБЫ СПАСТИ БОЛЬНОГО



## Слово редакции

### Уважаемые читатели!

Все на Новый год пишут письма Деду Морозу и что-то просят у него, а мы в редакции журнала «Регион здоровья» решили написать письмо вам, дорогие наши читатели.

Мы хотим пожелать вам удачного года! Пусть Новый год не доставит огорчений и неприятностей! Пусть забудутся все обиды, переживания, ссоры, недомолвки! Пусть каждый день станет намного разнообразней, интересней и полезней, чем день любой, даже самой популярной знаменитости.

Конечно же, главное наше пожелание – это быть здоровыми. Здоровье – это то, чего никогда не бывает много. О нем не думаешь, когда оно есть и ничто тебя не беспокоит, а понимаешь его истинную ценность лишь тогда, когда начинаешь болеть. Хотим поблагодарить и пожелать исполнения всего задуманного героям наших выпусков.

Желаем всем настоящего Нового года, со снегом, звёздным ярким небом, вспышками салютов. Не забывайте про самых близких. Пусть каждый получит свою долю внимания. А если будете отмечать Новый год в большой компании, то желаем стать настоящей звездой вечеринки. Только помните, что фотографии потом будут у всех!

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

### «РЕГИОН ЗДОРОВЬЯ»

Журнал зарегистрирован  
Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи,  
информационных технологий и массовых коммуникаций  
по Тюменской области, ХМАО – Югре и ЯНАО  
Свидетельство о регистрации ПИ № ТУ72-00490

#### ВЫПУСКАЮЩИЙ РЕДАКТОР

Наталья Тырикова

#### УЧРЕДИТЕЛЬ

Бюджетное учреждение ХМАО – Югры  
«Центр медицинской профилактики»

#### НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ

Илья Юрукин  
Варвара Коблякова  
Юлия Борисова

#### АДРЕС РЕДАКЦИИ

628011, г. Ханты-Мансийск, ул. Карла Маркса, 34

#### КОНТАКТНЫЙ ТЕЛЕФОН

(3467) 318-466 доб. 213

E-mail: [cmphmao@cmphmao.ru](mailto:cmphmao@cmphmao.ru)

Журнал издается с марта 2011 года.

Периодичность 1 раз в 3 месяца.

Тираж 1200 экз. Заказ № 0169.

#### РАСПРОСТРАНЕНИЕ

Издание бесплатное.

Распространяется собственной курьерской службой.

Перепечатка и любое воспроизведение материалов и иллюстраций из журнала возможны лишь с письменного разрешения учредителя

#### ДИЗАЙН, ВЁРСТКА И ПЕЧАТЬ

ООО «Принт-Класс».

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