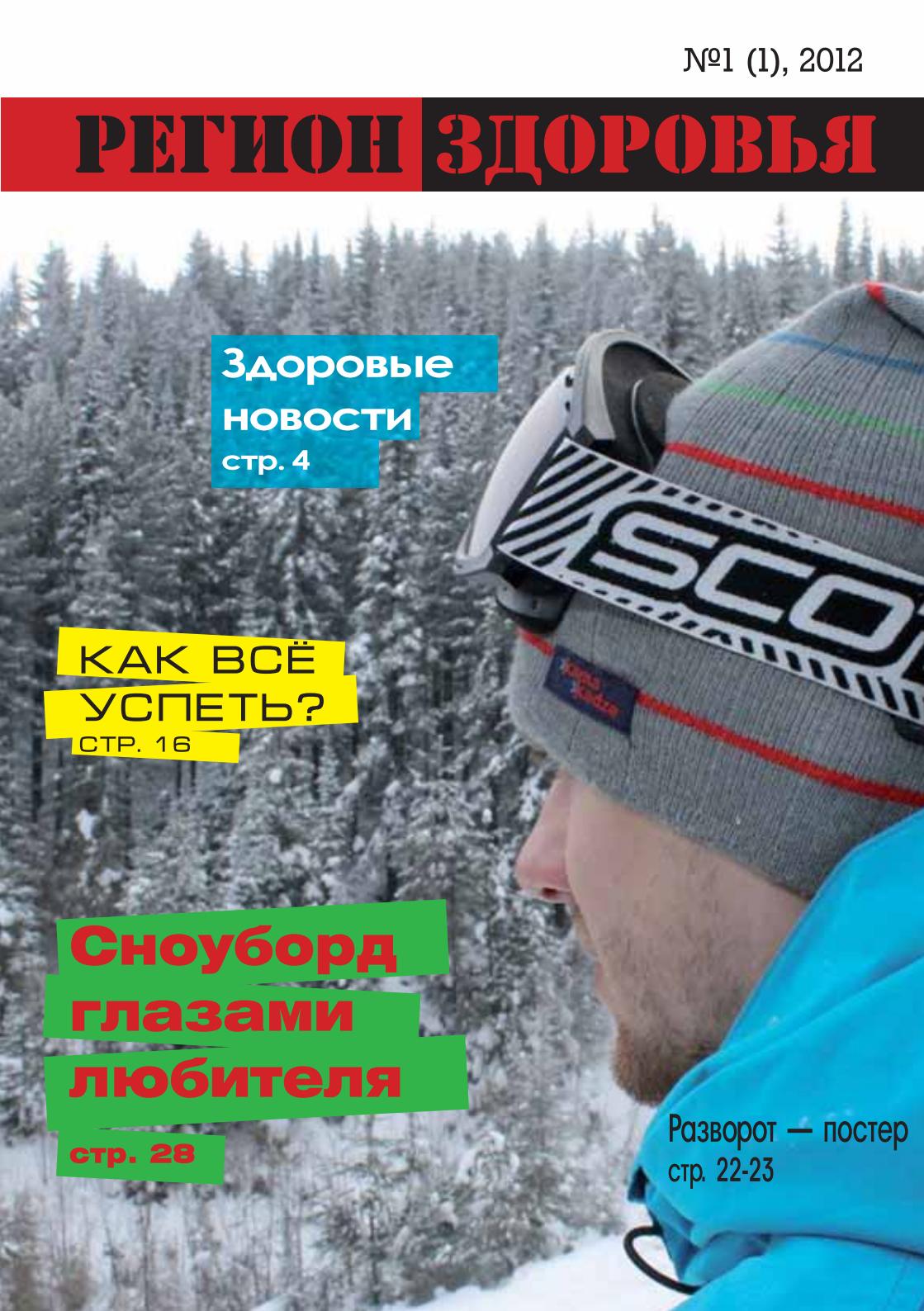


# РЕГИОН ЗДОРОВЬЯ



Здоровые  
новости  
стр. 4

КАК ВСЁ  
УСПЕТЬ?  
стр. 16

Сноуборд  
глазами  
любителя

стр. 28

Разворот — постер  
стр. 22-23

# Регион здравья

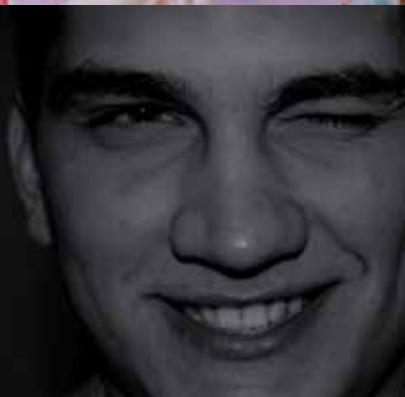


**4** Здоровые  
новости



**6** Советы  
стоматолога

**12** Иммунитет



**16** Как всё  
успеть?



**22** Разворот —  
постер



**24** Спортивная  
жизнь

**36** Профессия



**40** Тест

# СЛОВО РЕДАКЦИИ

Здравствуй, читательская публика окружного молодёжного журнала о здоровье! Безусловно, вы заметили, что журнал имеет новое название. Вместо уже знакомого вам «Будь здоров!», неожиданно название поменялось на «Регион здоровья».

Спешим сообщить вам новость о том, что теперь журнал издаётся в новом статусе. Периодическое издание прошло процесс регистрации в Управлении Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Тюменской области, ХМАО-Югре и ЯНАО. Теперь мы являемся полноценными представителями СМИ, поэтому пришлось поменять название, но темы, которые редакция старается раскрывать в своих материалах остались прежними. В новом журнале вы по-прежнему будете владеть определенной информацией о здоровом образе жизни. На страницах журнала как всегда будут проводиться беседы с врачами региона на разные актуальные медицинские темы.

К примеру, в этом выпуске в рубрике «Актуальная беседа» вы найдёте советы подросткового стоматолога Калининой Натальи о том, как сохранить свои зубы здоровыми и красивыми.

Другой врач Сургутского центра медицинской профилактики Елена Гришкова расскажет о простых правилах сохранения и укрепления вашего иммунитета в весенний период.

Разные интервью с людьми, которые пытаются вести активный здоровый образ жизни без вредных привычек, составляют основополагающую часть нашего журнала.

А такие рубрики, как «Здоровые новости», «Вопрос-ответ», «Тест», вызывающие интерес у читателя, оставлены по вашей просьбе.

Кстати, редакция как и прежде от своих читателей советов, пожеланий, полезной критической информации.

Вы смело можете звонить нам по телефону: (3467) 33-52-54 и добро пожаловать на сайт окружного центра профилактики [www.cmpfm.ru](http://www.cmpfm.ru).

Будьте здоровы!

С уважением,  
редакция журнала



### ОТКАЗ ОТ КУРЕНИЯ УЛУЧШАЕТ ЖИЗНЬ

Люди, которые бросили курить, уже через год более довольны жизнью, чем курильщики. Так считают учёные из школы медицины Университета штата Висконсин в США.

По их мнению, курильщики напрасно думают, что отказ от сигарет ухудшает качество жизни.

Авторы исследования оценили у 1504 бывших курильщиков через год и три года после отказа от сигарет уровень качества жизни, связанный со здоровьем и положительными эмоциями.

Выяснилось, что по сравнению с теми, кто продолжал курить, у отказавшихся оценки собственно го здоровья были намного выше. Они испытывали больше положительных эмоций даже через три года после того, как бросили курить. Кроме того, через три года у бывших курильщиков был ниже и уровень стресса.

Учёные уверены, что опасения курильщиков относительного того, что отказ от сигарет ухуд-



шит их здоровье и вызовет эмоциональные проблемы, беспочвенны.

«Наши результаты показывают, что люди будут более счастливы и удовлетворены жизнью, если бросят курить», — говорят исследователи.

### Правильная разминка — активное движение

Использование только статической растяжки перед физическими нагрузками снижает производительность движений, считает исследователь Джеймс Зойс из Университета Виктории в Мельбурне, Австралия.

В ходе экспериментов исследователь выяснил, что применение только статической растяжки уменьшает производительность прыгунов в высоту почти на восемь процентов, а динамическая разминка увеличивает на три.

К статической растяжке обычно относят упражнения, которые выполняются на месте: наклоны,



прогибы, повороты туловища, растягивание отдельных групп мышц туловища и конечностей.

Динамическая разминка включает в себя бег на месте, интенсивные движения конечностями или упражнения, связанные с изменением направления движения тела.

По мнению Зойса, использование только статической растяжки хуже для спортсмена, чем её полное отсутствие. По его мнению, из самого названия «разминка» следует, что в ходе ее выполнения в организме должны ускоряться метаболические процессы: повышаться частота сердечных сокращений и температура в мышцах, увеличиваться приток кислорода к клеткам.

«Если вы пассивны во время разминки, вы обращаете процесс разогрева вспять», – говорит исследователь и замечает, что статическая нагрузка подходит для людей с травмами, а также для того, чтобы завершить тренировку. По его мнению, такие упражнения помогают организму настроиться на отдых.

### Каблуки приводят к плоскостопию

Любовь к высоким каблукам приводит к развитию плоскостопия, считают исследователи из Университета Восточной Англии.

По мнению ученых, длительное ношение каблуков приводит к тому, что сухожилия задней боль-



шеберцовой мышцы голени растягиваются. Как следствие, естественная «арка» ноги – свод стопы – перестает удерживаться в правильном положении и развивается плоскостопие. Этот недуг ограничивает подвижность стопы и вызывает болезненные ощущения.

Плоскостопие считается одной из самых распространённых проблем, вызывающих боль и хромоту у женщин старше 40 лет. Чтобы избежать его развития, врачи рекомендуют отказаться от постоянного ношения высоких каблуков и обуви с неудобной колодкой.

Желающим сохранить легкую походку надолго следует искать обувь, поддерживающую свод стопы, а также выполнять специальные упражнения, укрепляющие мышцы ног.

Кроме того, эксперты советуют следить за собственным весом. На деформацию стопы не в последнюю очередь влияет лишний вес.

[www.takzdorovo.ru](http://www.takzdorovo.ru),  
Фото: [www.allday.ru](http://www.allday.ru)

# СОВЕТЫ СТОМАТОЛОГА



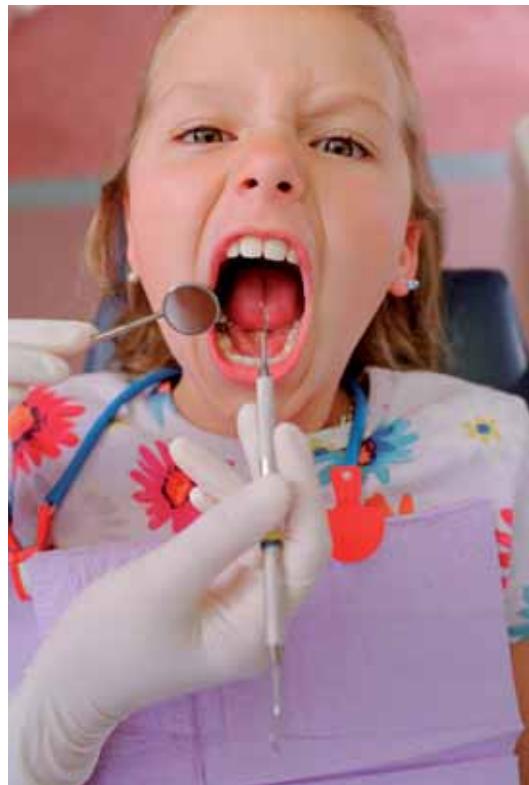
До вступления в сложный возраст примерный ребёнок, до этого слушавшийся родителей, чистил зубы утром и вечером и не злоупотреблял вредной для эмали пищёй – сладким и мучными продуктами. Но в подростковом возрасте, бунтуя против старших, молодой человек зачастую выражает своё несогласие против постулатов здравого смысла – начинает есть вредную пищу и ленится следить за зубами. И в результате эмаль зубов начинает портиться. Что происходит с полостью рта в подростковом возрасте, мы узнали у детского стоматолога Калининой Натальи Евгеньевны.

В подростковом возрасте происходит гормональная перестройка организма, отражающая изменения в полости рта. При плохой гигиене у подростков могут возникнуть заболевания слизистой оболочки полости рта, как правило, это гингивиты – воспаление края десны, неприятный запах изо рта, кровоточивость, и всё это усугубляется скоплением обильного налёта на зубах. Также кариозное поражение зуба переходит с быстрым темпом в осложненную форму кариеса.

- Не секрет, что у многих подростков коренные зубы вырастают

неровными, формируется неправильный прикус. В каком возрасте стоит обратиться к стоматологу с данной проблемой?

– Если врач-стоматолог при осмотре ребёнка выявляет данную проблему, он отправляет его на консультацию к врачу-ортодонту. Неправильный прикус выявляется в раннем возрасте, но ортодонтическое лечение рекомендуется начинать в 5-6 лет, когда ребёнок может носить ортодонтическую конструкцию. Консультация врача-ортодонта необходима при наличии патологии в сменном прикусе, т.е., когда не хватает места в зубном ряду постоянному



## АКТУАЛЬНАЯ БЕСЕДА

зубу. В этом возрасте нужно убедить подростка в необходимости ортодонтического лечения.

• Некачественная гигиена зубов и полости рта является причиной множества заболеваний зубов и дёсен: кариеса, гингивита, пародонтита. Зубной налёт является идеальной средой для размножения болезнетворных микробов, которые провоцируют развитие кариеса и воспаление дёсен. А одной из важных составляющих успеха подростка является внешний вид, и, в частности, улыбка. Как правильно ухаживать за зубами в данном возрасте?



— В любом возрасте надо ухаживать за зубами. Как только у малыша появился первый зуб – его необходимо чистить. У подростка при гормональной перестройке организма образование зубного налёта происходит с большей скоростью. Неправильное питание, фаст-фуды, плохая гигиена – всё это вызывает кариес и его осложнения. Правильная гигиена полости рта заключается в чистке зубов 2 раза в день (утром – после завтрака и вечером – перед сном) не менее трех минут.

• Если пользоваться самой лучшей зубной пастой и дорогой зубной щёткой, будет ли гигиена полости рта идеальной?

— Можно иметь «золотые» зубную щётку и пасту, но если при этом техника и режим чистки зубов не соблюдается, то все это будет ни к чему. Для каждого возраста ребёнка существует своя паста. Есть пасты для детей, подростков, пасты для сменного прикуса, существуют пасты с фтором и без него, различные ополаскиватели для полости рта.

• Как грамотно выбрать зубную щётку? И как правильно ею пользоваться?

— Если ребёнку 12-13 лет, то зубную щётку надо подбирать по возрасту. Когда постоянный прикус будет сформирован (после 14 лет), то зубная щётка должна быть средней жёсткости и жёсткая. Зубную щётку необходимо менять не ме-

## АКТУАЛЬНАЯ БЕСЕДА



нее 4-х раз в год. Зубную пасту надо подбирать соответственно возрасту ребёнка, можно с содержанием фтора. Пока идёт «созревание» эмали зубов, лучше пользоваться зубной пастой для смешного прикуса. Зубную пасту лучше выбирать по рекомендации вашего врача-стоматолога, который знает особенности эмали зубов и состояние слизистой оболочки полости рта.

• Расскажите, пожалуйста, подробней о приспособлениях по уходу за зубами и полостью рта.

— Мы, стоматологи, рекомендуем использовать утром и вечером скребок и щёточки для чистки языка. Желательно чистить язык утром перед завтраком и вечером. Необходимо пользоваться зубной нитью (флоссами), потому что остатки пищи и зубной налёт невозможно вычистить зубной щёткой из межзубных промежутков, где впоследствии образуются кариозные полости. Также рекомендуется использовать ополаскиватели для полости рта, реминерализующие гели.

• С какой периодичностью необходимо проводить профессиональную гигиену зубов в стоматологической клинике?

— Профессиональную гигиену зубов можно проводить не менее двух раз в год, идеально — через каждые три месяца.

• Почему сегодня большинство подростков хотели бы отбелить зубы?

— Я думаю, такое желание возникает после просмотра глянцевых журналов и рекламы, где у каждого идеально белые зубы. Существует химическое и механическое отбеливание. Химическое отбеливание противопоказано до 18 лет, механическое разрешается в старшем возрасте.

• Назубные украшения (скайсы) как способ выражения ин-



## АКТУАЛЬНАЯ БЕСЕДА

дивидуальности, стали наиболее популярны в молодёжной среде. Не вредны ли скайсы для эмали зубов и способны ли они скрыть дефекты?

— Скайс не способен скрыть дефект зуба (например, кариозную полость), скайс — это украшение на зуб. Такое украшение совершенно безвредно. Перед тем, как украсить зуб скайсом, проводится чистка зуба и наносится на него препарат, с помощью которого приклеивается скайс к зубу.

- Неправильное питание, стрессовые ситуации смогут

ли повлиять на состояние зубов?

— Если питаться неправильно, например, на переменах в школе употреблять чипсы, газировку, то постоянное присутствие углеводов на зубах влечёт за собой разрушение эмали. Чтобы состояние зубов было в норме, необходимо соблюдать правильный режим питания и не забывать после каждого приёма пищи прополоскать рот или почистить зубы, если есть возможность.

• Жевательная резинка способна удалить зубной налёт, бактерии? Или же жевательная резинка только «освежает дыхание»?

— Жевательная резинка не способна удалить зубной налёт, она способна удалить остатки пищи с жевательной поверхности зубов после еды, дыхание она освежает только на тот период, пока вы её жёвёте, но жевать жевательную резинку долго нельзя, не более 10–15 минут после еды. Существует жевательная резинка с ксилитом, которая способна расщеплять зубной налёт. Такую жевательную резинку в нашем городе можно приобрести в аптеке.

Наталья Тетенок,  
Фото из личного архива  
Натальи Евгеньевны,  
[www.allday.ru](http://www.allday.ru)



Чтобы повысить заинтересованность в сохранении здоровых зубов и дёсен среди двенадцатимиллионного населения, в Китае был установлен национальный праздник, название которого можно перевести как «День любви к своим зубам» и который проходит каждый год 20-го сентября.

Зубная эмаль – самая твердая ткань, производимая организмом человека.

• • •

Как ни странно, уже некоторыми исследованиями было доказано, что какаопорошок, входящий в состав шоколада, содержит вещества, препятствующие образованию кариеса.



# «Иммунитет» с латинского «освобождение»

Ежегодно, с 2002 года, по инициативе Всемирной организации здравоохранения, 1 марта отмечается Всемирный день иммунитета. Сначала это был день, когда медики собирались на симпозиум и конференции для обсуждения сильных и слабых сторон человеческой иммунной системы, но постепенно у этого дня проявилась более глобальная цель — привлечь общественное внимание к проблемам, связанным с распространностью различных иммунных заболеваний, а также с сохранением и укреплением иммунитета в целом.

Древние римляне и греки считали, что человек с хорошим иммунитетом «свободен» от болезни. Ведь даже во время грозных эпидемий чумы и натуральной оспы заболевали не все. А вот мудрые китайские лекари писали три тысячи лет назад : «Если вы хотите, чтобы ребёнок вырос здоровым, пусть он в детстве будет сопливым». Истинность этого парадоксального заявления подтверждена многократно. Клиническая иммунология установила, что главное богатство иммунитета — информационная иммунная память, которую человеческий организм получит после встречи с болезнетворными микробами.

Иммунная система, как и все в человеке, сложна и многогранна. Многие ее тайны до сих пор неразгаданы. Фактически во всех органах и тканях организма образуются или живут клетки иммунитета, их очень много. Если выразить это количество в цифрах, то выйдет число с тринадцатью нулями. Но у кого-то может не хватить одного нуля от природы, кто-то образом жизни подрывает свою иммунную систему. Поэтому у всех «защита» от микробов — вирусов, а также своих изменяющихся «не в ту сторону» клеток, разная. Вот и болеют люди кто легко, кто тяжело. Отсюда и выражение, что лечить надо не болезнь, а больного.

Сила иммунитета, как и наше самочувствие в целом, примерно на 50% зависит от образа жизни, который мы выбираем. Среди главных разрушителей иммунитета специалисты называют частые стрессы, неправильное питание, постоянные недосыпания, долгое пребывание на солнце, слишком большие физические нагрузки и, наоборот, сидячий образ жизни. Ну и, конечно, вредные привычки – курение, алкоголь, наркотики.

Первый иммуномодулятор (вещество, стимулирующее работу клеток – защитников) – материнское молоко! Отказываясь от грудного вскармливания, многие мамочки и не подозревают, что лишают беспомощного кроху главной защиты. Ведь в женском молоке содержатся вещества, необходимые для образования клеток – защитников. Именно они защищают организм младенца, пока его иммунная система не сформировалась. Ни одна искусственная смесь не сможет заменить новорождённому того, что даёт мама.

Иммунитет зависит от работы кишечника: 80% «клеток» иммунной системы находится именно в нем. А это значит: все, что мы едим, или ослабляет, или усиливает наших невидимых защитников.



Овощи и фрукты – растительная пища – должны составлять 50% рациона.

Кисломолочные продукты, в которых содержатся бифидо- и лактобактерии, борются с вредными микроорганизмами за место в нашем кишечнике и создают основной защитный барьер от болезнетворной заряды.

Большое количество сладостей не только портят зубы и подрывают работу поджелудочной железы, что чревато сахарным диабетом, переизбыток рафинированного сахара угнетает иммунную систему, снижает активность антител, которые борются с инфекциями. Вместо конфет полезнее полакомиться изюмом, курагой или другими сухофруктами. Бесконтрольный приём нашими современниками антибиотиков, также не пошёл на пользу иммунной системе. Это не значит, что нужно полностью от них отказаться. Главное – не заниматься самолечением. Назначать лекарства может только врач.

Попытки медиков научиться управлять иммунной системой, привели к появлению большого числа искусственных иммуномодуляторов. Казалось бы так легко и удобно: выпил таблетку и иммунная система заработала с удвоенной силой. Но не всё так просто.

## МЕДИЦИНСКАЯ ПРОФИЛАКТИКА

Наше здоровье зависит от хрупкого равновесия между клетками иммунной системы и бактериями, живущими в нашем организме. Подстегивая размножение клеток – защитников, легко нарушить этот баланс. Поэтому иммуномодуляторы можно принимать только по предписанию врача! Никакого самолечения!

Самый лёгкий и приятный способ укрепить иммунитет – улыбка. Она стимулирует выработку гормона радости – серотонина, который помогает защитить организм от болезней.

Всего 10% людей могут похвастаться мощным иммунитетом, который защищает их практически от всех заболеваний. Еще 10% имеют врождённый иммунодефицит: такие болеют очень часто. У

оставшихся 80% сила иммунной системы зависит от условий и образа жизни.

Елена Гришкова, врач центра медицинской профилактики (г. Сургут)  
Фото: [www.allday.ru](http://www.allday.ru)

### Хотите стать «звездой иммунитета»?

Правила простые:

- Свежий воздух – каждый день;
- Вредным привычкам – нет!;
- На ночь (и вообще) не объедаться, поможем кишечнику работать без перегрузок;
- Высыпайтесь! Ошибка думать, что наверстать часы сна можно будет в выходные. На самом деле это прямой путь к хронической усталости;
- Умеренные физические нагрузки подтянуть мышцы, помогут «сбросить» часть стресса, сделают сон крепче;
- Стресс – это один из главных врагов иммунитета. Самый опасный – неконтролируемый, когда человек не способен справиться со своими эмоциями. Рецепт избавления от психических потрясений только один: если не можешь изменить ситуацию – прими её как данность.

# МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ КИШЕЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ



- Пейте только кипячёную воду;
- Обязательно кипятите молоко, молочные продукты, приготовленные из непастеризованного молока, употребляйте только после термической обработки (творожники, сырники и др.);

- Мойте овощи и фрукты кипячёной водой;
- Разделочные доски, кухонные столы и другие предметы, употребляемые для приготовления и разделки продуктов, тщательно мойте мылом и щёткой после окончания обработки каждого продукта;



- Обязательно мойте руки с мылом, особенно перед едой и приготовлением пищи, после пользования туалетом;
- Купайтесь в специально отведённых местах.



На сегодняшний день большинство людей не в состоянии грамотно спланировать своё время и это печально. Как справиться со всеми запланированными делами одновременно? О том, как и где найти силы, как грамотно планировать свой день, нам расскажет Евгений Сизый, студент Югорского государственного университета, человек, который учится, работает и ведёт активный образ жизни!

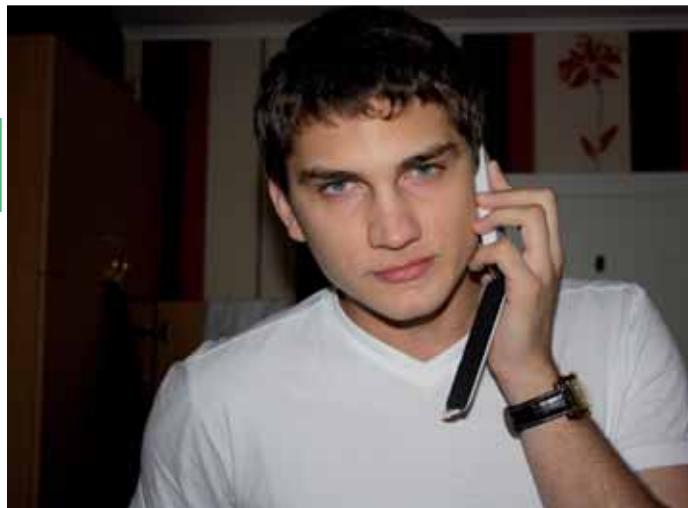
# Как всё успеть?



## ИНТЕРВЬЮ

• Евгений, расскажи немного о себе...

— Родился и вырос в г. Ханты-Мансийске, мне 21 год. Студент 4-го курса Югорского государственного университета Политехнического института, кафедра энергетики, специальность — электроснабжение. Хотел бы отметить, что учусь очно!:) Работаю в ООО РЛК «Кода Лес» инженером-



программистом. Занимаюсь плаванием и сноубордом на уровне любителя.

• Скажи, работа отнимает у тебя много времени?

— Да, я работаю полный день.

• Получается, ты совмещаешь учёбу и работу. Помимо этого находишь время для плавания и катания на доске... Поделись секретом, как всё успеть?

— Чтобы всё успеть, не нужно спешить! А наоборот, делать всё обдуманно! Как говорят: «Поспешишь — людей насмешишь!».

• А с чего начинается твой день?

— Мой день начинается с принятия холодного душа. Очень бодрит, заряжает энергией на целый день.

• Расскажи, как ты проводишь свободное от работы и учёбы время?





всё затянуло. Я с нетерпением жду очередного похода в бассейн.

• **Почему решил встать на сноуборд?**

— Как-то друзья поехали кататься и позвали меня с собой. Поначалу особого желания не было. Искал возможности. Как научился стоять на доске, приобрёл снаряжение. Стал заниматься, понравилось. Катаюсь уже второй сезон, есть некоторые успехи.

• **Женя, какой для тебя самый лучший способ снять усталость?**

— Как я уже говорил, один раз в неделю хожу в баню. Люблю париться! Это единственной способ очиститься после трудовой недели и набраться сил перед предстоящими буднями. Таким способом я снимаю физическую усталость! Полноценный сон играет важную роль в моей жизни. Стараюсь ложиться спать пораньше, чтобы хоть как-то снять умственную усталость, ведь на работе и учёбе приходится много думать.

• **Чему ты хотел бы ещё научиться или каким талантом хотел бы обладать?**

— Я хочу научиться играть на гитаре. Причём, мне не хочется стать профессионалом в этом деле, мне достаточно научиться играть всего две мелодии – это «Коррида» и «Музыка ангелов» В. А. Моцарта.... А насчёт таланта... Талан проявляется от природы. Я не придерживаюсь

— Так как работа и учёба отнимают большую часть моей жизни, свободного времени у меня практически нет. Три раза в неделю, по вечерам, стараюсь посещать бассейн. Каждую субботу встречаюсь со своими друзьями в бане, у нас такая традиция. Ну и конечно же, при любой возможности, катаюсь на доске.

• **Как давно занимаешься плаванием? Чувствуешь какие-то изменения?**

— Бассейн стал посещать недавно, примерно 6 месяцев. Да, положительные изменения есть! Плавание позволяет поддерживать хорошую физическую форму, держать себя в тонусе. Вообще, это как наркотик. Попробовал один раз и

## ИНТЕРВЬЮ

такого мнения, что талантливый человек талантлив во всём. Это спорное утверждение, ведь кто-то хорошо рисует, но плохо поет. Поэтому обладать каким-либо талантом, я, наверное, не хочу. Лучше научусь чему-нибудь сам!

• **Прошёл почти год как ты бросил курить... Что подвигло тебя на этот шаг?**

— Курил я очень длительное время, больше 10 лет. В моём молодом коллективе никто не курит, конечно же, берёшь пример с руководства. Некурящие люди хорошо выглядят, с ними приятно общаться... 31 мая «Всемирный день отказа от курения», и я принял решение бросить курить именно в этот день. В конце рабочего дня, в 18.00, я вышел с работы. В кармане была пачка сигарет, в которой оставалась последняя сигарета. Когда я её доставал, понимал, что эта последняя сигарета в моей жизни. Я её выкурил, и после этого ни разу не держал в руках сигарет. После того, как бросил курить, стал чувствовать себя восхитительно! Это ощущение не покидает меня на протяжении 10 месяцев.

• **Приходится ли тебе что-то делать в своей жизни без желания?**

— Да, есть такое занятие! Я не люблю мыть посуду. Если была бы такая возможность, я любым способом отказался от этого занятия. Но надо, что тут поделаешь?!

• **Какие качества в людях ты ценишь, а какие тебе не по душе?**

— Люблю, когда люди открыты, легко идут на контакт. А вот корысть и предательство оттолкнут меня от общения с подобными людьми.

• **Если бы тебе сейчас представилась возможность поехать отдыхать в любую точку света, куда бы ты отправился?**

— Я бы отправился в Австралию. Это самый отдалённый материк. Наверное, отдалённость и привлекает меня, поэтому именно туда. Ещё хотел бы посмотреть на кенгуру в дикой природе.

• **А теперь твои пожелания и советы нашим читателям.**

— Будьте здоровы, берегите себя! Страйтесь все и везде успевать и не опаздывать.

**Екатерина Губина,  
Фото из личного  
архива Евгения**





# КАБИНЕТ СОДЕЙСТВИЯ ПО ОТКАЗУ ОТ КУРЕНИЯ

На базе Окружного центра медицинской профилактики (г. Ханты-Мансийск) открылся кабинет содействия по отказу от курения.

к основным задачам кабинета

относится консультирование лиц, употребляющих табачные изделия, информирование о методах отказа от курения,



проведение с ними индивидуальных и групповых занятий, направленных на отказ от табакокурения.

## **Приём Ведут** квалифицированные специалисты

Окружного центра медицинской профилактики — врачи, психолог и психотерапевт. Кабинет содействия по отказу от курения **работает** с 10.00 до 16.00.

**Выходные:** суббота, воскресенье.

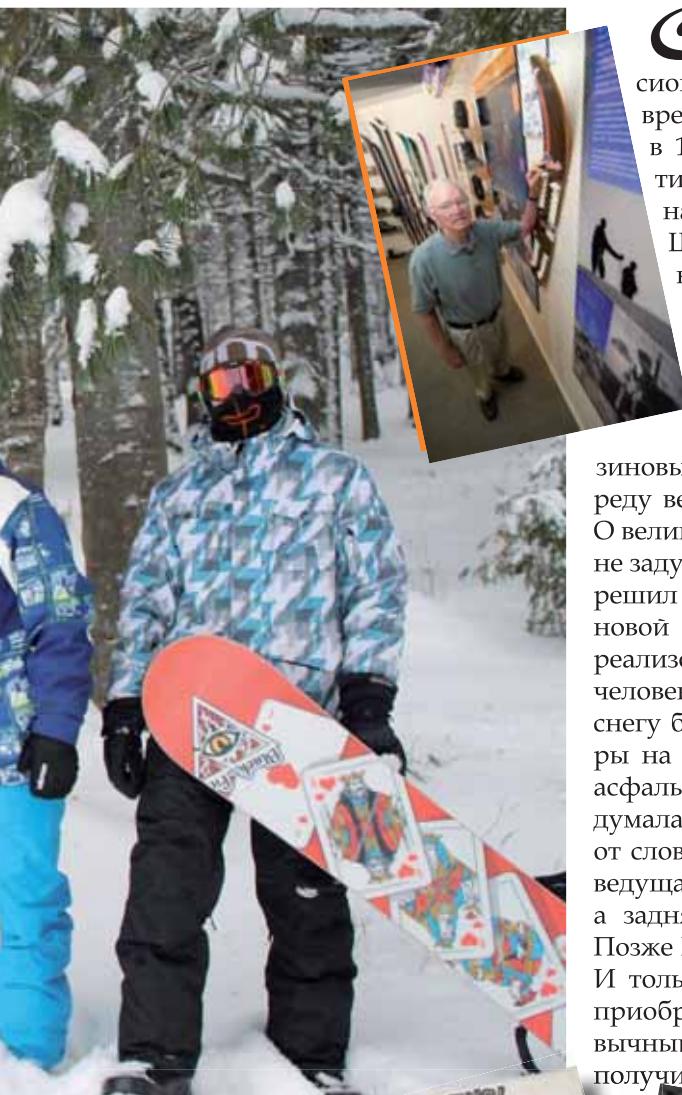
**Запись на приём** по телефону

(3467) 33-00-99.





# ИСТОРИЯ СНОУБОРДА



Сноуборд - это не только развлечение, но и профессиональный спорт. Прообраз современного сноуборда появился в 1965 г. Любящий отец заметил, как дочка пытается, стоя на санках, скатиться с горы. Шерман Поппен, инженер-конструктор газового оборудования и серфингист, а это был именно он, отправился в гараж, нашёл детские горные лыжи, сцепил их вместе, положил на них резиновый коврик и прикрепил к переду верёвку - «для управления». О великом будущем он совершенно не задумывался, когда на Рождество решил порадовать своих детишек новой забавой. Так впервые была реализована простая идея - дать человеку возможность скользить по снегу боком, как это делали серферы на волнах и скейтбордисты на асфальте. Жена Поппена даже придумала снаряду название - снёрф, от слов снег и сёрф. На этой доске ведущая нога вставлялась в лямку, а задняя приставлялась свободно. Позже Поппен организовал фирму. И только десяток лет назад борда приобрела современный вид. Причесанный сегодня облик сноуборд получил в 70-х.



# Краткий СЛОВАРЬ сноубордиста

**Сноуборд** – это отрада скучающих зимой скейтеров и тоскующих без моря серферов. И действительно, что делать экстремалу, когда за окном сугробы по колено. Сноуборд больше и тяжелее скейта. Но снег – не асфальт, скорость скольжения тут просто огромна, адреналина намного больше.

Сноубордисты не стояли на месте и всячески развивали свой вид спорта. В сноубординге существует три направления:

1. **Спортивный сноубординг** – это то, что мы теперь видим во время трансляций Олимпийских игр. Слалом, параллельный слалом, бордеркросс и другие профессиональные спортивные дисциплины.

2. **Фрирайд** – произвольный спуск по неизведанным, девствен-

ным трассам. Опасное и непредсказуемое занятие.

3. **Фристайл** – старая добрая акробатика. Прыжки, кувырки, трюки на проверенной трассе. Фристайл включает в себя несколько дисциплин:

**Хаф пайп** – трюки в рампе

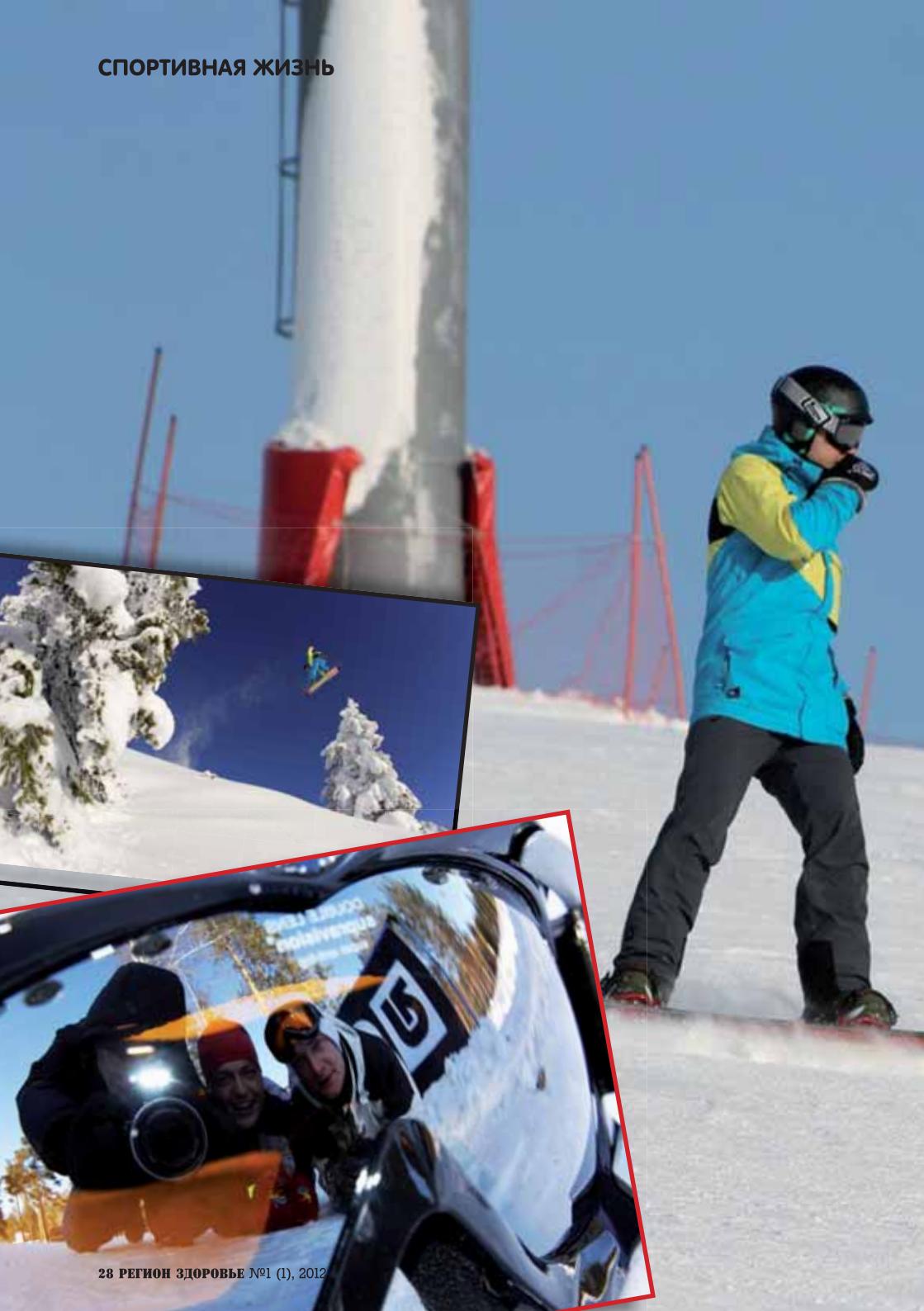
**Биг эйр** – прыжок с трамплина и выполнение акробатических трюков в воздухе.

**Слоп-стайл** – трюки на трассе оснащенной разнообразными препятствиями.

**Джиббинг** – очень популярное нынче направление. Спортсмены катаются по искусственным конструкциям, сваренным из металла, а также по элементам городского рельефа: ступени, скамейки, перила.



СПОРТИВНАЯ ЖИЗНЬ





# Сноуборд глазами любителя



## Александр и сноуборд

С наступлением настоящей зимы, когда светит неяркое солнце и вокруг всё белым-бело, мы с интересом и со страхом смотрим на спускающегося с горы сноубордиста. Что это за люди, которые встают на доску, легко катятся со скоростью ветра и получают от этого огромное удовольствие?

• Привет, Александр! Для начала давай поближе познакомим тебя с читателями. Сколько тебе лет, на чём и как давно ты катишься?

— Мне 23 года. Занимаюсь любительским сноубордом второй сезон. Чаще всего катаюсь в Ханты-Мансийске на южной горе. Ездил кататься в горы. Катание на мягкой доске, прыжки, езда по трубам, прыжки с трамплина, всевозможные повороты — вот такой мой сноуборд.

• Поговорим о вещах насущных. Расскажи, что же привело тебя в сноубординг?

— В сноуборд привели меня мои друзья. Впечатление от первого раза были неоптимистичны, думал, что никогда больше не встану на доску, так как я вставал и падал, для меня было сложно освоить навыки сноубордиста. Через год я снова решил попробовать встать на доску, и только через пять дней я научился стоять уверенно на доске и кататься, с тех пор и началась моя жизнь в сноуборде. Через три месяца я с друзьями поехал кататься в Абзаково (Башкортостан). Ощущение незабываемое, спуск около 2 километров, стоишь на вершине горы и думаешь, какие широкие горы, это не сравнить с нашей трассой, когда за две минуты можно ока-

заться внизу, а в Абзаково спуск длится бесконечно. Такая поездка остается в памяти навсегда, а ощущение адреналина непередаваемое.

### • Сноубординг для тебя - это занятие на всю жизнь?

— До первого столба (смеётся). У меня нет цели заниматься спортом профессионально, а сноуборд — тот вид спорта, которому можно посвятить себя ради здоровья, адреналина, общения с людьми, которые тоже катаются для себя. Да и в Ханты-Мансийске можно заниматься профессионально сноубордом только на жёстких досках. Было бы здорово, если в нашем городе построили парк с трубами, с небольшими трамплинами, тогда можно смело заниматься фристайлом профессионально.

### • Стремишься развиваться в катании?

— Думаю, каждый стремится развиваться в катании, и я в том числе. Для этого нужна практика, как можно больше кататься и больше читать о сноуборде полезной информации. В интернете сегодня можно найти массу подобной литературы, возможно даже посмотреть обучающее видео, фильмы в хорошем качестве. Такие просмотры фильмов помогают в дальнейшем при катании, когда катишься, вспоминаешь моменты, как лучше сделать трюк. Мы с другом купили шлемы, собираемся начать крутить сальто, трюк - фронт-флип.

### • Какой стиль ты предпочитаешь в катании?

— Предпочтение отдаю фристайлу. Друг в последнее время хочет, так сказать, поджигать. Джиггить в последнее время стало популярным, но мне такой стиль не очень нравится, прыгать по трубам, перилам — не для меня. Джиггить — экстремально и опасно, но многих это нисколько не останавливает. Чтобы идеально научиться джиггить, не исключено получение серьёзных травм.

### • Что тебе по душе в сноубординге: трамплины, перила или же фрирайд?

— Мне больше нравится попрыгать по трамплинам, иногда мы ездим и по лесу. Кататься по лесу гораздо интересней, непредсказуемо, так как ты едешь по целине. Неописуемо, когда ты катишься на доске по верху снега и при повороте снег вылетает из - под тебя. Бывает, конечно, что привозишь с собой пару деревьев (веток) к низу горы (смеётся).

### • Есть ли вещи, которые ты терпеть не можешь в сноубординге?

— Нет, в сноуборде всё классно!

### • Относишься к сноубордингу как к фану или неотступно идешь вперёд и катишься больше для результата?

— Больше катуюсь для результата. Чем больше катишься, тем выше результат. Есть, конечно, люди, которые относятся к сноубордингу с фанатизмом, они живут в нём. Люди-фанаты сноуборда летом — на скейте, а зимой — на доске.

## СПОРТИВНАЯ ЖИЗНЬ

### • Умеешь сальто с прогибом?

— Пока нет, но собираюсь научиться в этом сезоне. Чтобы научиться выполнить сальто с прогибом, необходим небольшой трамплин на склоне, идеально, если на приземлении будет много снега.

### • Что бы ты еще хотел попробовать из экстремальных вещей?

— В будущем хотелось бы прыгнуть на Биг – эйре, т.е на большом трамплине. Есть такое ощущение – до трамплина ты едешь спокойный, а перед самым трамплином начинается паника. Если ты собираешься выполнить какой-нибудь трюк, ни в коем случае нельзя паниковать перед самым трамплином, идеально прокрутить его в голове и, когда будешь подъезжать к трамплину, настрой себя на выполнение этого трюка на отлично.

### • Вопрос на засыпку: Любимый трюк у тебя есть?

— Очень нравится на задней стороне доски ехать на одной ноге.

### • А ты больше в джиббинге или во фристайле?

— Во фристайле. Джиббинг мне неинтересен.

### • Александр, бывал ли ты когда-нибудь в сноулагерях?

— Как я уже говорил, был в большом горнолыжном комплексе (Абзаково). Мы с друзьями в прошлом году ездили туда кататься и отдохнуть на все новогод-

ние каникулы. Там мы и отметили Новый год, это был самый лучший Новый год в моей жизни. Планируем с друзьями поехать на Алтай в Шерегеш.

### • Снимаете с друзьями какое-нибудь видео вашего катания?

— Да, снимали, но надо снимать видео в конце сезона, а мы пробовали снять в начале сезона. Обязательно надо снимать видео, это останется для себя, да и другие смогут оценить наше катание.

### • Используешь ли ты защиту в сноуборде?

— Купил недавно шлем. Защита нужна больше для выполнения прыжков.

### • А кумиры в сноуборде у тебя есть?

— Нет, кумиров нет.

### • Как ты думаешь, катание должно быть круглый год?

— Это было бы круто, но снег в нашем городе лежит не весь год, и у нас нет такого закрытого парка, как в Москве, где можно кататься и летом.

### • Какие проблемы тебе приходится преодолевать, чтобы прогрессировать в катании?

— Падение. Доска имеет свойства прощать тебе ошибки или не прощать.

### • Получается, надо дружить со своей доской?

— Лучше дружить!

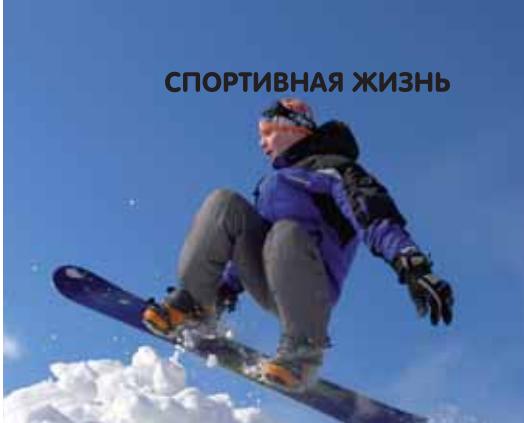
- **Как повлиял на тебя сноубординг? Изменил ли он тебя, твои человеческие качества?**

— Такой вид спорта сам по себе позитивный. Если тебе надо избавиться от негативных эмоций, смело вставай на доску. Хорошее настроение и приятная усталость тебе обеспечены.

- **Как считаешь, когда-нибудь наступит такой день, чтобы в России появилось множество специализированных парков, как например, в Европе или Штатах?**

— Конечно, верю, сейчас этот вид спорта всё больше и больше набирает оборотов. Например, в нашем городе раньше каталось 5—10 человек, то сейчас, посмотрите на гору, людей масса, у многих появилось стремление быть в сноубординге. Это модно, позитивно. Думаю, безусловно, сноубординг будет развиваться.

Ещё нужна поддержка со стороны власти, хорошие объекты для занятия сноубордом требуют развития. Например, на Назымской горе, которая принадлежит СДЮШОРу, можно построить хороший парк.



На заметку  
начинающему  
сноубордисту



• **Что нужно знать, прежде чем встать на сноуборд? Как получить удовольствие от катания и избежать травм?**

— Для начала начните катание не с самой вершины горы, а лучше с середины. Хорошо будет, если кто-нибудь будет рядом, кто подскажет, как лучше ехать. Самое главное - научиться тормозить. Ехать вперёд - тормозить, опять ехать вперёд - тормозить. А затем, надо учиться поворачивать задней ногой. Распространенная ошибка, когда думают, что поворот совершается двумя ногами. Не стоит лететь на огромной скорости, когда твоё управление доской на нуле.

• **На что надо уделить внимание начинающему сноубордисту при выборе сноуборда, креплений, одежды, перчаток, масок, защиты и ботинок?**

— Всё будет зависеть от вашего стиля катания. Если вы собираетесь заниматься слалом, то покупайте жёсткую доску, она будет лучше держать на поворотах. А

мягкая доска вам понадобится, если вы собираетесь прыгать, крутить, ездить по трубам. Крепления бывают алюминиевые и пластиковые. Пластик имеет свойства лопаться при низкой температуре. Обращайте внимание на вес крепления.

Одежду подбирайте по погоде, не стоит кутаться при тёплой погоде. Маска понадобится при сильном ветре. Если катитесь с большой горы, не забывайте одевать очки. Выбор ботинок будет зависеть от вашей доски. Существуют ботинки (мягкие и жёсткие) для жёсткой и мягкой досок.

• **Возможно ли, освоить сноуборд без травм?**

— Маленьких травм точно не избежать, через это проходят все. Надо себя настраивать на травмы, они имеются у любого спортсмена. Обязательно перед началом катания надо делать разминку, это поможет вам избежать незначительных травм.

• **Горные лыжи и сноуборд связаны с риском. Какие элементарные правила надо соблюдать,**

### чтобы избежать несчастных случаев?

— На горе не стоит дурачиться, толкаться, быть вежливым надо быть на трассе и на доске. Есть такое правило на горе - тот, кто едет впереди, имеет преимущество над тем, кто едет сзади. Если ты едешь сзади, следи за тем, как едет перед тобой сноубордист или лыжник.

### • Чтобы доска прослужила дольше, какие надо выполнять рекомендации?

1. После каждого катания очищай доску от снега, чтобы не ржавели канты.

2. Крепления лучше застегнуть, а доску необходимо класть в горизонтальном положении.

3. Периодически осматривай «скользяк» (нижнюю часть доски, которая едет по снегу) и при необходимости заделывай царапины, используй парафин.

4. Не забывай точить канты! Это

Имя, фамилия: Александр

Крепышев

Возраст: 23

Город: Ханты-Мансийск

Любимое место катания:

Абзаково

Комплект: K2 доска, крепление BlackFire, боты BlackFire, маска.

Ширина стойки, градусы: передняя нога 28 градусов, задняя 15 градусов, стойка регуляр

Любимая музыка: Rap

Зачем я катаюсь? Нравится,

особенно важно, если снега немного и приходится резко поворачивать или тормозить.

5. При переноске/перевозке доски с места на место или просто, когда идёшь кататься, старайся не бить доску вертикально об твёрдые поверхности, ни к чему хорошему это не приводит!

### • Напоследок твои пожелания читателям нашего журнала.

— Оставайтесь здоровыми, катайтесь, веселитесь, наслаждайтесь жизнью и не сидите дома! Берите лыжи или сноуборд и вперёд на гору. Удачи в катании!

### • Спасибо за интервью! Удачного катания!

Рубрика подготовлена

Натальей Тетенок,

Фото из личного архива

Александра, [www.allday.ru](http://www.allday.ru)

доставляет удовольствие и даёт хорошее настроение

Лучшее в сноубординге:

Свободный стиль Фристайл

Худшее в сноубординге:

Ничего

Поездки:

Абзаково, в этом сезоне планируется поездка на Алтай в Шерегеш.





ПРОФЕССИЯ

# Самое главное – голова на плечах



Речь пойдёт вовсе не о прекрасном принце, не о сказочном персонаже, а о настоящем мужчине.

Если портрет главного героя лермонтовского романа «Герой нашего времени» составлен «из пороков всего нашего поколения в полном их развитии», то портрет моего собеседника Федько Романа положителен. По-

следнее слово ключевое. Несмотря на свой молодой возраст (а Роману только 31 год), он человек-фейерверк, живёт и работает с упоением и щедростью, радостно и полно, что по-доброму ему завидуешь.

## ПРОФЕССИЯ

Роман наш земляк, родился и вырос в посёлке Белоярском ХМАО-Югры. После окончания школы учился в Ханты-мансиjsком медицинском колледже, затем в Тюменской медицинской академии, а профессиоnalную деятельность начал в окружной клинической больнице г. Ханты-Мансийска.

В период работы в окружной клинической больнице серьёзно занялся научными исследованиями по ускоренному лечению язвенных дефектов желудка и двенадцатиперст-

«Я горжусь, что мне  
довелось работать  
с лучшими специалистами  
в своих областях...»

ной кишки. С данным проектом в 2008 году принял участие в конкурсе «Золотое будущее Югры» и в номинации «Молодой учёный Югры», на региональном этапе проект занял

третье место. В соавторстве имеется патент на изобретение в области медицины. В том же году был представлен на Доске почёта города Ханты-Мансийска. Не раз награждался грамотами Департамента здравоохранения.

В настоящее время наш герой работает в Центре медицины катастроф в должности заведующего отделением санитарной авиации. Данное отделение оказывает экстренную санитарно-авиационную медицинскую помощь жителям автономного округа, обслуживая Ханты-Мансийский, Кондинский часть Нефтеюганского и Октябрьского районов. Ежедневная работа связана с высоким риском и большой ответственностью за принятие важных решений, от которых зависит порой человеческая жизнь.

Работа отделения, которым руководит Роман, незаметная, но необходимая. В год совершаются несколько тысяч вылетов. При необходимости формируется любая бригада врачей, в том числе реанимационная, акушерско-гинекологическая. Бригада со всем медицинским оборудованием должна в течение 30 минут приехать в аэропорт и улететь по санитарному заданию.

В 2010 году санитарная авиации Ханты-Мансийского округа призна-



Роману только 31 год, но он уже стал человеком во всех смыслах громким: и на работе горит, и о доме своём беспокоится. А дом его – это надёжный тыл: жена Татьяна и двое сыновей, без них жизнь теряет смысл.

Мой герой работает и живёт с полной отдачей, к лёгкости не стремится. Сам Роман считает, что самое главное – голова на плечах, всё остальное приложится.

У меня к моему собеседнику сложилось почтительное отношение: он неравнодушен ни к работе, ни к общественной жизни, ни к семье.

**Наталья Тетенок,  
Фото из личного  
архива Романа**



на лучшей экстренной медицинской авиапомощью в Российской Федерации.

О своей работе Роман говорит с гордостью, организация каждого вылета требует ответственности и в любое время владение полной информацией о том, в какой точке автономного округа трудятся специалисты его отделения. Специалистам приходится работать в самых суровых погодных условиях, в местах, где медицинская помощь оказываться не может, но работа выполняется достойно.

Роман считает, что ему довелось работать с лучшими специалистами в своих областях, которые способны в невероятно сложных условиях выполнять поставленные задачи и помогать людям. Это касается не только медицинского персонала, но и тех людей, которые участвуют в подготовке и в выполнении санитарных заданий: водители, диспетчера, пилоты, техники.



# Как оценить выраженность стресса?



Без стрессов жить невозможно. Однако, проанализировав свою жизнь, вы удивитесь, поняв, что многих стрессовых ситуаций можно было бы избежать.

Существуют простые опросники самооценки выраженности стресса. Один из них приведён ниже.

Оцените, насколько вы согласны с каждым из перечисленных ниже

утверждений и отметьте кружочком номер соответствующей категории ответа.



# Опросник самооценки выраженности стресса

№	Утверждения	Да, согласен	Варианты ответа		
			Скорее согласен	Скорее не согласен	Нет, не согласен
1.	Пожалуй, я человек нервный	1	2	3	4
2.	Я очень беспокоюсь о своей работе (учёбе)	1	2	3	4
3.	Я часто ощущаю нервное напряжение	1	2	3	4
4.	Моя повседневная деятельность вызывает большое напряжение	1	2	3	4
5.	Общаясь с людьми, я часто ощущаю нервное напряжение	1	2	3	4
6.	К концу дня я совершенно истощен физически и психически		2	3	4
7.	В моей семье часто возникают напряжённые отношения		2	3	4

Далее сложите цифры в обведённых вами кружочках, и полученное итоговое значение разделите на 7. Сопоставьте полученный результат с данными приведенной ниже таблицы.

## Уровни психологического стресса

Уровень стресса	Средний балл	
	Мужчины	Женщины
Высокий	1-2	1-1,82
Средний	2,01-3	1,83 – 2,82
Низкий	3,01 - 4	2,83 - 4

# Как быть?



Здравствуйте! Два года назад у моей подруги в жизни случилось несчастье — погиб её любимый человек. Уже второй год она очень страдает и никак не может выйти из этого состояния, а я не знаю, как ей помочь. В связи с этим случаем у меня появился страх потерять любимых и близких людей. Я не знаю, как с этим бороться. Подскажите, пожалуйста, как помочь подруге и самой избавиться от страха?

Здравствуйте! Прекрасно, когда друзья сопреживают и помогают в трудную минуту. Плохо, когда это сопреживание накладывает отпечаток на собственную жизнь, тогда и сами начинаем переживать и другу из-за этого помочь не можем. Когда человек теряет близкого, вполне естественно, что он страдает. Страдает по многим причинам. Это и скорбь по тому человеку, любимому, близкому, родному, с которым он расстался. Бывает, что жалость к себе душит того, кто потерял опору в человеке, ушедшему из жизни. Это может быть чувство вины из-за того, что человек не может отдать ему то, что хотел бы отдать или задолжал, потому что не считал нужным в свое время делать добро и любить. «Почему я не додал? Почему не сделал? Ведь я бы мог», самообвинение «Если бы я... то...» — и вот на этом они уходят в иные круги восприятия, уходят в депрессию. Если человек год скорбит, и это затягивается и дальше, то конечно, это неприемлемо. Максимум полго-

да, год можно поболеть, так скажем, а больше — это уже депрессия.

В психологической практике используются такие методы: письмо близкому, родному человеку. То есть, нужно написать письмо о том, что я был не прав, что я недостаточно уделял внимания, я тебя не любил, я тебе недодал чего-то. Можно начать с этого. И, конечно же, ей нужно выходить из депрессии, тут помочь психологическая нужна, найдите её телефон доверия, либо приведите на приём к психологу.

Что касается ваших страхов. У них есть и польза — они стимулируют Вас быть более внимательной к Вашим близким, не пропустить признаки заболевания, научить их быть более осторожными (а значит, избежать возможного несчастного случая). Чтобы не было страха потерять близких, надо знать некоторые правила:

1. Никто, никому не может принадлежать, как вещь, ни телом, ни душой, ни духом.
  2. Каждый для каждого играет только роль близкого человека.
  3. Каждый для каждого спутник, путник, попутчик.
  4. Ни к кому не привязываться.
  5. Ни от кого ни в чём не зависеть.
  6. Не быть рабом кого — либо.
  7. Не быть заложником кого — либо.
- Смерть дарит силу жизни, а страх смерти отбирает её.

# **"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**

Учреждение Ханты-Мансийского автономного округа — Югры  
«Центр медицинской профилактики»

## **Дизайнеры**

Екатерина Губина

## **Вёрстка**

Екатерина Губина

## **Над номером работали**

Наталья Тетенок

Виталий Фомин

## **Адрес редакции**

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

## **Контактный тел./факс редакции**

(3467) 33-52-54

E-mail: ozmp@mail.ru

Журнал издаётся с марта 2011 года.

Периодичность 1 раз в 3 месяца

Тираж 1200 экз.

## **Распространение**

Издание бесплатное. Распространяется  
собственной курьерской службой

Отпечатано в типографии ООО «Принт-Класс»  
Ханты-Мансийский автономный округ — Югра Тюменской области  
628011, г. Ханты-Мансийск. Мира, 68  
(3467) 30-00-34

Перепечатка и любое воспроизведение материалов и иллюстраций из журнала возможны лишь с письменного разрешения Учредителя.  
Литературная обработка писем осуществляется  
редакционным коллективом



# Путь к здравью

