

# РЕГИОН ЗДОРОВЬЯ

**Здоровые  
новости**

(стр. 4)

**Масштаб  
личности**

стр. 16

**Характер  
бойца**

(стр. 32)

**Зависишь ли ты  
от интернета?**

стр. 40

**Врач в четвертом  
поколении**

стр. 36

**Разворот—постер**  
стр. 22—23



# Регион здоровья



**4** Здоровые  
новости

**6** Актуальная  
тема



**12** Чем опасен  
«насвай»?

**16** Герой  
нашего времени



**22** Разворот —  
постер

**26** Кратко о  
водном поло



**36** Профессия

**40** Тест



# СЛОВО РЕДАКЦИИ

Здравствуй! Рады приветствовать тебя со страниц очередного номера журнала «Регион здоровья». В третьем номере мы снова постараемся дать тебе полезные советы о том, как бороться с вредными привычками, рекомендации о ведении здорового образа жизни на примере героев публикаций.

Ежегодно 10 октября с 1992 года по инициативе Всемирной федерации психического здоровья и при поддержке Всемирной организации здравоохранения в нашей стране отмечается Всемирный день психического здоровья. От депрессии страдает более 350 миллионов людей во всех возрастных группах и сообществах. Она вносит значительный «вклад» в глобальное бремя болезней. Несмотря на наличие известных эффективных видов лечения депрессии, в большинстве стран до-

ступ к лечению остается проблемой, а в некоторых странах такое лечение получают менее 10% нуждающихся в нем людей. Поэтому мы решили уделить этой теме большое внимание в рубрике «Актуальная тема».

В рубрике «Здоровые новости» ты снова найдешь интересную и одновременно полезную информацию, например, о том, что правда улучшает здоровье. Если ты еще не знаешь, каким видом спорта заняться, то в рубрике «Спортивная жизнь» подробно представлена вся информация о водном поло.

Кроме того, ты более подробно узнаешь о профессии врача-офтальмолога, найдешь необходимые контакты в рубрике «Полезно знать», а также познакомишься с картой здоровья.

Надеемся, что не разочаруем тебя, и ты найдешь для себя по-

лезную информацию. Если вдруг появится желание предложить нам тему для очередного выпуска или задать вопрос специалистам, пиши на наш электронный адрес — [smphmao@smphmao.ru](mailto:smphmao@smphmao.ru) или звони по телефону (3467)335254.

С уважением,  
редакция журнала.



### Считаешь себя толстым – растолстеешь еще больше

Девушки и юноши, которые считают себя толстыми, в два раза чаще страдают лишним весом во взрослом возрасте, считают ученые из Норвежского института науки и технологий в Норвегии.

Исследователи опросили 1200 добровольцев с нормальным весом в возрасте от 19 до 23 лет. Специалисты задавали юношам и девушкам вопросы о восприятии собственного тела. Через 11 лет ученые вторично пригласили участников, чтобы определить их индекс массы тела.

Выяснилось, что около 59 процентов девочек и 63 процента мальчиков, которые ошибочно воспринимали собственное тело как полное, спустя 20 лет обзавелись избыточным весом. Среди тех, кто был доволен своей фигурой в подростковом возрасте, располневших на третьем десятке жизни было на 30 процентов меньше.

Ученые говорят, что к набору лишних килограммов приводит стресс от недо-

вольства собственной фигурой. Он вызывает желание придерживаться строгой диеты и пропускать приемы пищи, что провоцирует пищевые срывы, неконтролируемые приступы обжорства и нарушение обмена веществ.

Фото: Emorelia  
Photography

### ПРАВДА УЛУЧШАЕТ ЗДОРОВЬЕ

Правдивость значительно улучшает физическое и психическое здоровье человека, считают психологи из Университета Нотр-Дам в США. По их мнению, люди могут целенаправленно снизить уровень ежедневной лжи, что положительно скажется на их здоровье.

Ученые провели десятидневный эксперимент, в котором приняли участие 110 человек разных возрастных групп.

Половине добровольцев предложили прекратить лгать в течение всего эксперимента. Другая группа участников осталась в качестве контрольной. Обе группы приходили в лабораторию каждую неделю, чтобы пройти обследование состояния здоровья и оценить при помощи детектора лжи уровень неправды, сказанной за неделю.



Выяснилось, что снижение уровня лжи привело к улучшению состояния здоровья добровольцев. В те недели, когда участники эксперимента меньше врал, они реже испытывали тревогу и жаловались на плохое здоровье.

Даже в контрольной группе, которой позволялось врать, лучше себя чувствовали те, кто лгал меньше. Кроме того, ученые выяснили, что меньшее количество лжи улучшило личные отношения и другие виды социального взаимодействия добровольцев.

Участники эксперимента очень позитивно отзывались о своем опыте честной жизни. Оказалось, что им проще признаться в настоящей причине опоздания или невыполненного поручения, чем выдумывать оправдания.

Между прочим, ученые из Вашингтонского университета в Сиэтле и клиники Мейо в Рочестере выяснили, что в некоторых случаях ложь может быть смертельно опасной. Например, на приеме у врача, которому необходимо честно рассказать о состоянии своего здоровья и образе жизни.

Фото: Vibragiel



## У куриль- щikov кости не растут

У любого курильщика теперь есть шанс узнать, почему вредная привычка разрушает его кости, считают исследователи из Крейтонского университета в США. Спустя почти 20 лет после того, как ученые впервые нашли связь между курением и остеопорозом, исследователи выяснили, как именно это происходит.

Лабораторные исследования показали, что компоненты табачного дыма стимулируют производство двух белков, несущих ответственность за вымывание кальция из костей и разрушение костной ткани.

Стимулируемые табачными токсинами, эти белки производятся в ненормально большом количестве и приводят к повышенной выработке остеокластов. Это клетки, которые отвечают за естественное разрушение старой костной ткани для того, чтобы она могла быть обновлена остеобластами – клетками-«строителями».



Таким образом, курение приводит к тому, что костная ткань разрушается быстрее, чем может восстановиться. Это увеличивает риск развития остеопороза и тяжелых переломов костей, приводящих к инвалидности.

Фото: iNyar

## Хочешь запомнить – закрой глаза и отдохни

Чтобы лучше запомнить информацию, нужно сесть, закрыть глаза и расслабиться, считают психологи из Университета Эдинбурга в Великобритании.

По их мнению, формирование новых воспоминаний требует некоторого времени. Следовательно, то, что человек делает в течение первых нескольких минут после получения информации, значительно влияет на запоминание.

В ходе экспериментов пожилым людям предлагали запомнить как можно больше деталей из прочитанного рассказа. Затем добровольцев попросили их вспомнить, а после давали десятиминутный перерыв. Одна группа участников эксперимента могла закрыть



глаза и посидеть в тишине, второй группе предлагали компьютерную игру.

Выяснилось, что те, кто мог закрыть глаза и отдохнуть в тихой комнате, лучше помнили подробности рассказов и через полчаса, и неделю спустя.

Ученые считают, что процесс формирования новых воспоминаний требует времени и покоя. К сожалению, современные люди живут в мире, который буквально бомбардирует их новой информацией и вытесняет воспоминания.

Тем, кто не хочет жаловаться на память, исследователи рекомендуют регулярно находить хотя бы нескольких минут тишины и уединения.

Фото: soundlessfall

Рубрика подготовлена  
по материалам сайта:  
[www.takzdorovo.ru](http://www.takzdorovo.ru)



# Психические расстройства и их профилактика

Здоровье – это состояние физического, душевного, и социального благополучия при отсутствии болезней, а также способность человека сохранять соответствующую возрасту устойчивость в условиях резких изменений внешней среды.

Здоровый образ жизни объединяет все, что способствует выполнению человеком профессиональных, общественных и бытовых функций. Образ жизни человека и его здоровье не складываются сами по себе, а формируются в течение жизни целенаправленно и постоянно через изменения стиля и уклада жизни, в борьбе с вредными привычками, в преодолении сложных жизненных ситуаций.

## Выделяется несколько компонентов (видов) здоровья:

1. Физическое здоровье – уровень развития органов и систем организма.
2. Соматическое здоровье – текущее состояние органов и систем организма человека, основу которого составляет биологическая программа индивидуального развития.
3. Психическое здоровье – состояние общего душевного комфорта, обеспечивающее адекватную поведенческую реакцию. Такое состояние обусловлено как биологическими, так и социальными потребностями, а также возможностями их удовлетворения.

4. Нравственное здоровье – система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе. Нравственным здоровьем опосредована духовность человека, так как оно связано с общечеловеческими истинами добра, любви и красоты.

## Основные психические расстройства и их профилактика:

### Неврастения

Такое психическое расстройство как неврастения возникает в ответ на длительное воздействие травмирующей ситуации и сопровождается высокой утомляемостью человека, истощаемостью психической деятельности на фоне излишней возбудимости и

постоянной сварливости по мелочам. Причем возбудимость и раздражительность являются защитными способами от окончательного разрушения нервной системы. К неврастении особенно склонны люди с чувством долга и тревожностью, а также невысыпающиеся и обремененные множеством забот.

Развивается психическое расстройство медленно, при этом осложняются симптомы, характерные для общего невроза, и обостряется чувствительность к внешним воздействиям, таким, как температура воздуха, яркость освещения, сила тактильных прикосновений. Все воспринимается больными довольно остро и вызывает сильную вспышку раздражительности, недовольства. Кроме внешних раздражителей сильно бес-

покоят внутренние изменения состояния (головная боль, сердцебиение, тяжесть в желудке, слабость в ногах и т.д.), также заметны ухудшения мыслительных процессов, памяти, ослабляется внимание, снижается общая работоспособность, отдых не приносит желаемого облегчения. В сексуальной сфере у женщин снижается влечение, мужчины могут страдать импотенцией и эти факторы часто приводят к дополнительным проблемам в семейных взаимоотношениях, вплоть до их разрыва.

Чтобы не допустить развития неврастения, рекомендуется разумно чередовать работу с полноценным отдыхом и прогулками на свежем воздухе. При невозможности устранить воздействие травмирующей ситуации, полезно заняться каким-то несложным делом, которое поможет отвлечься от негативных мыслей.

### Невроз навязчивых состояний

Невроз навязчивых состояний сопровождается многократным повторением в сознании человека одних и тех же мыслей, не имеющих никакой значимости для него, совершением серии обязательных движений перед каким-либо делом, возникновением абсурдных навязчивых желаний. В основе

этого состояния лежит чувство страха и боязни поступить вопреки внутреннему голосу, каким бы он не был абсурдным.

Подобному психическому расстройству чаще подвержены совестливые, боязливые люди, нетвердые в своих решениях и зависимые от мнения посторонних.

Есть отдельная группа навязчивых страхов, например, страх темноты, страх при виде пауков, страх высоты и т.д. Они встречаются у вполне здоровых людей, причина их возникновения связана с сочетанием травмирующей ситуации и данного конкретного фактора, например, страх темноты может происходить из детских воспоминаний, когда ребенка специально пугали всякими монстрами и страшилками перед сном.

Избегать возникновения подобного психического расстройства помогает повышение самооценки, уверенности в своей значимости, выработка самостоятельности и независимости от окружающих. Детей нужно оберегать от несовместимой их возрасту «страшной» литературы, от игрушек-монстров, исключить методы угроз в своем воспитании.

### Истерический невроз

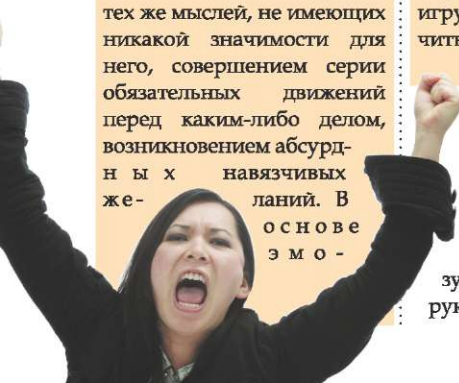
Истерический невроз возникает в результате сильной травмирующей ситуации, причем

человек не пытается сопротивляться ей, а, наоборот, «убегает» в нее, заставляя себя испытывать всю остроту данного переживания.

Развивается патологическое восприятие, для больного нахождение в истерическом состоянии становится приятным, его очень сложно вывести из этого состояния. Диапазон проявлений очень широк: от топанья ногами, вырывания волос до катанья по полу в конвульсиях, так больной извлекает определенные выгоды и может манипулировать как своими близкими, так и незнакомыми людьми. Например, капризные дети, лишённые внимания, подобными проявлениями пытаются привлечь родителей к себе, истеричная жена может таким способом добиться желаемой вещи от мужа и т.д. Выполнение капризов и требований создает что-то вроде условного рефлекса, когда человек, впадая в истерию, получает желаемое, поведение закрепляется и становится личной особенностью. Причем женщины более склонны к таким психическим расстройствам.

Истерический невроз может длиться от нескольких минут, часов до нескольких лет, причем, чем на более длительный период он распространяется, тем сильнее может быть психическое расстройство, и только изменив отношение человека к своей болезни и припадкам, можно добиться прекращения данного заболевания.

Для предотвращения приступов истерического невроза полезной оказывается



временная изоляция человека от окружающих – как правило, данное состояние быстро проходит, т.к. наличие публики создает условия для демонстрации своих желаний и мнимого тяжкого состояния.

### Депрессия

К невротическим расстройствам также относят депрессию, которая характеризуется отсутствием радости, пессимистичным восприятием жизни, печалью и нежеланием что-либо изменить в своей жизни. Она может сопровождаться бессонницей, отказом от еды, от сексуального общения, отсутствием желания заниматься своими делами, в том числе и любимым делом. Часто проявление депрессии выражается в апатии человека к происходящему, тоскливости, он как бы находится в своем измерении, не замечает окружающих людей. Для некоторых депрессия побуждает приложиться к спиртным напиткам, наркотикам и другим, вредным для здоровья, средствам. Усугубление депрессии опасно тем, что больной, теряя критичность и адекватность мышления, может покончить с собой, не выдержав груза тяжести этой болезни.

Депрессия тяжело переносится, если человек живет один, поэтому рекомендуется родным и близким ни в коем случае не оставлять такого человека наедине с собой, ненавязчиво вовлекать его в общий ритм жизни,

не перегружая делами. В общении с ним чаще напоминайте, что это состояние временное, и скоро он опять оживет, будет, как и прежде, жизнерадостным, обязательно поддерживайте в нем веру в свое выздоровление.

Своими силами избежать развития депрессии можно, правильно организовав свой распорядок дня и отдыха, в котором не должно много места отводиться праздному и бесцельному времяпрепровождению. Интересное хобби, увлечения, разнообразные занятия и игры на природе положительно влияют на общее самочувствие, заряжая бодростью и энергией.

### Как обезопасить себя от стрессов

Стрессы не только сокращают жизнь, но и ухудшают её качество. Они серьёзно влияют на нервную систему и плюс к тому вызывают множество других психосоматических заболеваний – язву желудка, двенадцатиперстной кишки, гипертоническую болезнь, диабет, псориаз.

Помните: трудоголизм никогда не проходит без последствий, а призывы работать по 24 часа в сутки приводят к эмоциональному выгоранию – человек просто перестаёт вникать в то, что делает. Оптимальная продолжительность рабочего дня – 8 часов, после этого продуктивность резко падает, после 12 часов работы – практически до нуля.

Выходные дни должны быть обязательно. Выходной был даже у рабов, когда рабовладельцы поняли, что беспросветный труд не приносит пользы.

Отдых необходимо планировать. Большинство конфликтов происходит в незапланированное время, в выходные дни. Нужно насторожиться, если человек говорит, что отдыхает за рулём, – значит, работа водителя, трудная сама по себе, для него отдых.

Ещё более настораживающий симптом, если человек тяготеет к экстремальному отдыху, – он так истощился от постоянной тревоги, что ему нужно дополнительно подстёгивать психику.

Очень важно правильно распределить отпуск. В центральной полосе России зима длится полгода. Если есть возможность, её нужно раздробить, взяв неделю отпуска осенью и неделю весной.

Но самое главное – правильно относиться к себе. Работа не должна быть смыслом жизни, в которой обязательно должны присутствовать другие радости.

### 4 правила как избежать депрессии:

Что такое депрессия? Депрессия – психическое расстройство, которое характеризуется снижением работоспособности, утрате интереса к жизни, трудностью в переживании радостей, попытке излечить это состояние алкоголем и наркотическими веще-

ствами. Другими словами – потеря любого интереса. Такое состояние может приключиться со многими, зачастую оно просто так не происходит.

Депрессия появляется на основании стресса. Если вы чувствуете, что ваше отношение к миру начинает меняться в худшую сторону, то применяйте следующие правила, чтобы вернуться к нормальной жизни, полной радости и веселья.

**1.** Начинайте утро с мотивирующих записок. Под мотивирующими записками понимается простой лист бумаги, на котором написано небольшое задание, мотивирующее к действию. Мы можем встретить такие записки в разных местах. Родители в ванной комнате для детей приклеивают записку с надписью «Почистить зубы», посмотрев на такую записку, сложно будет забыть это сделать, если уже подошли к умывальнику. Когда люди ходят за покупками, то пишут список обязательных приобретений, что в свою очередь не даст пропустить необходимый товар на полке магазина. Так или иначе, мотивирующие записки помогают нам действовать в некоторых ситуациях.

Для своих записок придумайте мотивирующие задания, которые заставят вас радоваться. Например, перед вашей кроватью наклейте записку с надписью «Улыбайтесь на протяжении 10 секунд». Как только она попадется к вам на глаза, то обязательно выполни-

те это задание. Можно на бумаге написать просьбу включить любимую музыку или фильм, который вызывает у вас положительные чувства. Тут ограничений никаких нет, все зависит от вашей фантазии.

**2.** Хвалите себя. Мы все любим быть оценены, лучше чтобы эта оценка была очень высокая. Когда нас оценивают, то это нам придает особой гордости и чувство собственной значимости. Именно по этой причине часто в социальных сетях загружают новые фотографии и ждут, когда появятся новые комментарии оценивающего характера.

Чтобы это правило начало работать, вам придется хвалить самих себя. Я предлагаю вам заняться тем делом, которое лучше всего у вас получается. Как только вы его сделаете, то обязательно себя похвалите. Это может быть словесная похвала, можете что-то себе купить, можете погладить себя. Не обязательно делать, что-то грандиозное, вы можете подмести пол или сделать яичницу, но за это похвалите себя, в любом случае это направит ваши дела в положительную сторону.

**3.** Общайтесь с детьми. Дети – это генераторы счастья. Вы могли заметить, что дети не переживают долго по тому или иному поводу, хотя они скорее всего вообще не переживают, они могут расстроиться, но как только просохнут слезы на

их глазах, они готовы веселиться и радоваться жизни. Именно поэтому я советую вам чаще общаться с детьми. Если у вас еще нет своих, то можете пообщаться с младшими братьями или сестрами, племянниками или крестниками. Сходите с ребенком в парк, покатайтесь на каруселях. Почувствуйте и запустите в себя детскую радость.

Когда человек взрослеет, то он беспричинно начинает волноваться по пустяковым вещам. Опустите свои переживания и проникните в страну детства на день. Перечитайте с ребенком детскую сказку или посмотрите мультик. Вы и сами не заметите, как уже ходите с приподнятым настроением.

**4.** Кушайте сладости. С возрастом многие люди отказываются от сладостей по той причине, что кто-то сказал, что они вызывают полноту. Более бредовое предположение сложно придумать. Посмотрите вокруг, вас могут окружать любители сладостей, которые очень худые и их ветер сносит. Весь фокус в том, что как только вы начинаете себя убеждать, что сладости – это полнота, то с этого момента стрелка на весах начинает показывать все большую и большую цифру.

Но есть одна интересная вещь, сладости способствуют выработке в организме серотонина. Серотонин – это гормон счастья. (Думаю вы уже знаете, как люди становятся счастливыми?) Когда он начинает активно вы-

рабатываться, то у человека поднимается настроение и улучшается работоспособность. Вы могли заметить, что после вкусной поkolладки вам хочется чем-то заняться или съесть еще одну. Не отказывайте себе в сладостях. Они вам помогут жить весело и красиво. Они вкусные и этим все сказано, выбросите из головы все

предрасудки. Жить надо красиво.

И напоследок, хочу вам дать еще маленький совет. День – это маленькая жизнь. Если вы чувствуете, что дела сегодня пошлi не так, то ложитесь отдыхать. Не важно утро это или обед. Отдохните 10 минут и начинайте все сначала, с самого первого правила, пусть это

будет ваш новый день. Если все правильно делать, то вы обречены на успех. Улыбнитесь миру и мир улыбнется тебе.

**Татьяна Алексеевна**  
**Психолог**  
**Источник:**  
[www.narkohealth.ru](http://www.narkohealth.ru)

# Профилактика суицидального поведения

Человек в добром здравии и душевном равновесии о суициде думать не будет. Так вот о том, как сохранить это доброе здравие, мы сегодня и поговорим. Основная причина самоубийств среди психически здоровых людей — это состояния, вызванные острыми и хроническими стрессами, — неврозы, депрессии, кризисные состояния. Сегодня мы и будем говорить о профилактике стрессов и депрессий, т.е. как себя до них не доводить. Состояние здоровья на 30% определяется генетическими факторами, на 10% - достижениями медицины, а на 60% — соблюдением нами пресловутых правил правильной эксплуатации организма.

## Краткий свод правил здорового функционирования человека:

- Заботьтесь о себе в единстве ваших телесных и душевных проявлений (правильное питание, здоровый сон, физическая активность, позитивное мироощущение);
- Регулярно снимайте мышечное напряжение – организм восстанавливается тем полнее, чем более он расслаблен (умеренная физическая активность, приемы релаксации, водные процедуры, массаж, сон);
- Конструктивно выражайте свои эмоции — проговаривайте проблемные ситуации с близкими, выплескивайте тревогу на бумагу, иногда полезны крик и слезы, а смех полезен всегда;
- Помните: основная причина стрессов — это не сами ситуации, а наше отношение к ним – не накручивайте себя, не делайте из мухи слона, избегайте негативных прогнозов – думайте о проблемах по мере их поступления;
- Культивируйте конструктивный подход к проблемам – не закикливайтесь на них, а решайте те из них, которые можно решить, и смиряйтесь с неразрешимостью остальных.

ных как с Судьбой;

- Мыслите позитивно – в жизни все относительно и то, наполовину пуст стакан или полон, зависит от вашего отношения. Из негативных ситуаций извлекайте полезный опыт;

- Будьте гибкими в мышлении и поведении — искусство жизни состоит в том, чтобы достигать целей без лишнего напряжения — будьте подобны воде, огибающей препятствия на своем пути;

- Живите настоящим — это единственное, что у нас есть, ведь прошлого уже нет, а будущего еще нет. Счастье возможно только в настоящем, когда вы получаете радость от процесса, а не только от результата, чем бы вы не занимались в данный момент;

- Наполняйте свою жизнь положительными эмоциями — находите время для общения с близкими, для занятий тем, что вам по душе;

- Время — самый ценный и невозполнимый ресурс! Расставьте приоритеты в жизни, ориентируясь на истинные ценности, и ищите возможности сократить время на второстепенные вещи.



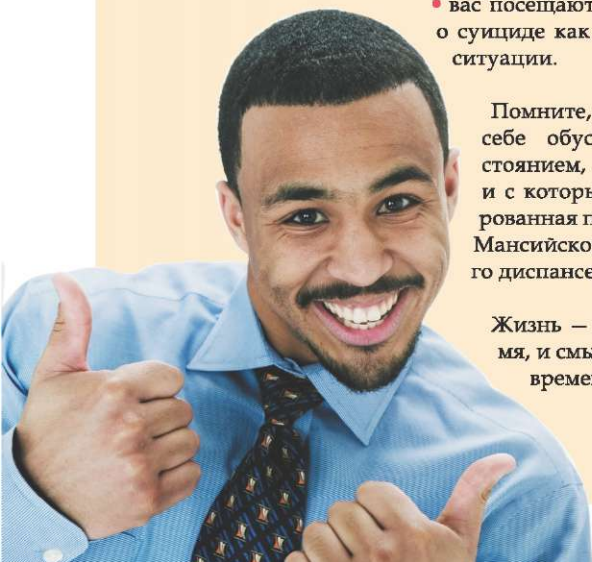
**Если вы столкнулись со сложной жизненной ситуацией, которая вызывает в вас чувства, перечисленные ниже, то вы нуждаетесь в помощи врача-психиатра или психотерапевта:**

- собственная личность предстает как ничтожная, не имеющая права жить, мир расценивается, как место потерь и разочарований, будущее мыслится, как бесперспективное, безнадежное;

- вас посещают настойчивые и повторяющиеся мысли о суициде как единственном выходе из сложившейся ситуации.

Помните, что такое отношение к жизни и к себе обусловлено вашим эмоциональным состоянием, которое носит преходящий характер и с которым вам поможет справиться квалифицированная помощь со стороны специалистов Ханты-Мансийского клинического психоневрологического диспансера.

Жизнь — это подарок, который нам дают на время, и смысла в том, чтобы возвращать его прежде времени, нет!



По материалам сайта  
[www.narkohealth.ru](http://www.narkohealth.ru)

# Чем опасен "насвай"?



В последнее время в редакцию журнала поступает много вопросов о последствиях употребления насвая. На данный момент, к сожалению, это вещество не отнесено к наркотическим – но, безусловно, оно вызывает яркую зависимость и, что самое печальное, в основном его потребление распространено среди молодежи школьного возраста. Чем же так опасен насвай?



О веществе «насвай» ходят разные слухи: говорят, что это надежное средство, чтобы бросить курить; считают его, то релаксантом, то видом табачного изделия, некурибельным табаком для сосания.

Фабричного «насвая» нет. Лепят его в домашних условиях - там, где находят нужное количество верблюжьего кизяка или куриного помета. Внешний вид у него разный - от зеленых шариков до серовато-коричневого порошка. Говорят, что свежий «насвай» выглядит как крупные, зеленые зернышки, лежалый — похож на порошок почти черного цвета. Применяют его, закладывая под нижнюю или верхнюю губу, под язык или в носовую полость.

Какой же состав «насвая»? Название, вероятно, связано с тем, что раньше для его изготовления использовали растение «нас». По некоторым данным, основные компоненты «насвая» - махорка и табак. В смесь добавляют гашеную известь, а кое-где к навозу подмешивают сухофрукты и приправы. Есть данные и о другом составе «насвая», когда табачную пыль, клей, известь, воду или растительное масло скатывают в шарики. Добавки держат форму, гранулируют пылеобразные отходы табачного производства.

«Насвай» дает высокий риск привыкания, рак ротовой полости и пищевода, заболевания желудочно-кишечного тракта. В практике отмечены также последствия краткосрочного и длительного воздействия

«насвая»: сильное жжение слизистой ротовой полости, тяжесть в голове, а позднее - во всем теле; апатия, резкое сплюснутеление, головокружение, расслабленность мышц.

Недопустимо глотать обильно выделяющуюся слюну, которую гонит «насвай». Она или крупинки зелья вызывают тошноту, рвоту, понос. Именно рвота мучает начинающих потребителей. Бывалые перестают замечать жжение, неприятный запах и вкус,

та. Язва желудка обеспечена. От табака в «насвае» развивается никотиновая зависимость. «Насвай» разрушает зубы.

«Насвай» можно отнести к числу психотропных веществ. Его употребление отражается на психическом развитии - снижается восприятие и

ухудшается память, появляется неуравновешенность. «Насвайщики» не скрывают, что у них есть проблемы с памятью. Очень скоро изменяется личность потребителя «насвая»: нарушается психика, нервнирует непреходящее состояние растерянности.

Поскольку в «насвае» намешано всего, то у сосущих его может развиться зависимость не только никотиновая, но и от других химических веществ. Вскоре подростку хочется уже более сильных ощущений. «Насвай» заставляет перейти к наркотическим и (или) психотропным веществам.



для них они - норма. Опасно сочетать «насвай» с алкоголем, эффект непредсказуем.

Экскременты животных в составе насвая заражают кишечными инфекциями и паразитарными заболеваниями, в т. ч. вирусным гепатитом. Когда растение поливают неразбавленным куриным пометом, оно «стареет». То же происходит и в организме человека: в первую очередь, «горят» слизистые рта и желудочно-кишечного трак-

**Рубрика подготовлена по материалам из Открытых источников**

# Важная информация для подростков

1. По данным онкологов, 80% случаев рака языка, губы и других органов полости рта, а также гортани были связаны с тем, что люди употребляют насвай.

Насвай – это стопроцентная вероятность заболеть раком.

2. Поскольку насвай содержит экскременты животных, то, потребляя его, чрезвычайно легко заразиться разнообразными кишечными инфекциями и паразитарными заболеваниями, включая вирусный гепатит.

3. Садоводы знают, что будет с растением, если его полить неразбавленным раствором куриного помета: оно «сгорит». Врачи подтверждают, что то же самое происходит в организме человека, употребляющего насвай, страдают в первую очередь слизистая рта и желудочно-кишечный тракт. Длительный прием насвая может привести к язве желудка.

4. Поскольку основным действующим веществом насвая является табак, развивается та же никотиновая зависимость. Эта форма табака более вредна, чем курение сигарет, т.к. человек по-

лучает большую дозу никотина, особенно в связи с воздействием извести на слизистую оболочку ротовой полости. Насвай вызывает сильную наркотическую зависимость.

5. Наркологи считают, что в некоторые порции насвая могут добавляться иные наркотические вещества, помимо табака. Таким образом, развивается не только никотиновая зависимость, но также и зависимость от других химических веществ.

6. Насвай можно отнести к числу психотропных веществ. Его употребление подростками отражается на их психическом развитии – снижается восприятие и ухудшается память, дети становятся неуравновешенными. Потребители сообщают о проблемах с памятью, постоянном состоянии растерянности. Следствиями употребления становятся изменение личности подростка, нарушение его психики.

7. У детей употребление насвая очень быстро пе-

реходит в привычку, становится нормой. Вскоре подростку хочется уже более сильных ощущений. А если подросток покупает для себя насвай с такой же легкостью, как жевательную резинку, то есть вероятность, что в ближайшем будущем он попробует сильные наркотики.

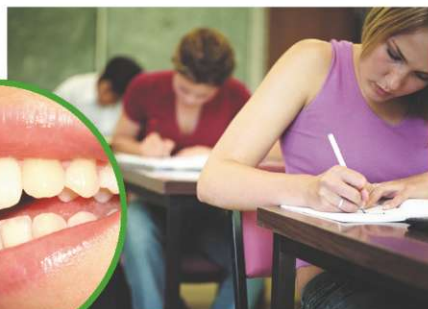


8. Потребители сообщают о разрушении зубов.



### Насвай, побочные эффекты:

- Потребление насвая может привести к зависимости и дальнейшим физиологическими отклонениями в работе организма и своеобразными ощущениями, такими как:
- Вегетативные нарушения;
- Потливость;
- Ортостатический коллапс (состояние, при резком изменении положения тела, человек испытывает головокружение, темнеет в глазах);
- Обморочное состояние.
- Повышенный риск развития редких онкологических заболеваний



### В составе он содержит:

1. Свинец;
2. Кадмий;
3. Мышьяк;
4. Ртуть;
5. ДихлорДифенилТрихлорметилметан и его метаболиты;
6. Гексахлорциклогексан (альфа и бета).

### Мифы о насвае

Существует много обманчивых утверждений и предположений о насвае, мы попытались выделить основные из них:

- С помощью насвая можно легко бросить курить.
- Это абсолютно не так, насвай не заменит курильщикам сигареты. Есть риск пристраститься помимо курения сигарет, к употреблению насвая.
- Насвай помогает от кариеса.
- Ложь. Насвай оказывает разрушительное действие на зубы, может стать причиной некоторых болезней зубов и десен.
- Насвай менее вреден, чем сигареты.
- Отнюдь. С употреблением насвая в организм также попадает никотин, как и при курении сигарет. Если табачная продукция хотя бы подлежит обязательной сертификации, то насвай изготавливается кустарным способом, и какие составляющие в него могут попасть, одному Богу известно.
- Насвай помогает расслабиться.
- Это состояние обманчиво. Насвай наоборот вызывает раздражение, нервозность, чувство тревоги. А это значит, насвай очень сильно влияет на психику человека.
- От насвая нет зависимости и его легко бросить.
- Совершенно не так. Насвай из-за присутствия в нём табака вызывает никотиновую зависимость. Поэтому от него трудно отказаться.
- В насвае нет куриного помёта!
- Есть. И это показала экспертиза насвая. А торговцы насваем нагло врут, что помёта там нет, естественно, ведь от этого зависит их прибыль.

ГЕРОЙ НАШЕГО ВРЕМЕНИ

# Масштаб ЛИЧНОСТИ

Владимир Злыгостев — не совсем типичный молодой человек. Его не увидишь на молодёжных тусовках, он не посещает дискотек, в бар его тоже не заманишь. Не подумайте, он — не зануда.





## ГЕРОЙ НАШЕГО ВРЕМЕНИ

**В**ладимир Злыгостев — не совсем типичный молодой человек. Его не увидишь на молодёжных тусовках, он не посещает дискотек, в бар его тоже не заманишь. Не подумайте, он — не зануда.

Владимир — очень открытый и мобильный, у него просто другие жизненные ценности. Человек с ярким темпераментом, весёлым нравом, и в школе, и в жизни всегда был громким. Посещал различные секции, писал в школьной газете, в старшем возрасте принимал участие в КВНах, даже получил приз «Лучший КВНщик».

### *Семейные ценности для Владимира очень важны...*

Окончил школу балльно — эстрадного танца, принимал участие в городских конкурсах, всегда занимал призовые места. Искал себя в спорте: сначала занятия тяжелой атлетикой, затем несколько лет дзюдо, были и шахматы.

Поиск себя в разных сферах жизни не проходит бесследно. Владимир с раннего детства

готовил себя к самостоятельной жизни. Родители постоянно работали, приходилось заниматься воспитанием двух младших братьев, вести хозяйство (были козы и кролики), топить печь, готовить обед. Володя сейчас не представляет, как он справлялся со всем этим один.



Путь в медицину был для нашего героя не из лёгких. До поступления в Ханты-Мансийский медицинский колледж пришлось поработать и грузчиком в больнице, вывозить матрацы, порченные пациентами, грязное бельё, отходы. Работал и санитаром, и сторожем в приёмном отделении.

После окончания кол-

леджа состоялось поступление в Медицинскую академию. Именно с неё начался новый период в жизни Владимира: встреча со своей будущей женой Ольгой, рождение дочурки



Елизаветы, появилась ответственность за их судьбы.

Сегодня Владимир имеет высшее медицинское образование, работает врачом-методистом в окружном центре медицинской профилактики. В его понимании быть врачом – значит пройти своеобразный

жизненный путь, чтобы стать личностью.

Владимир – верующий человек, он любит петь в церковном хоре, заниматься колокольным звоном. Основное место в его жизни занимает волонтерская работа. Он проводит мероприятия, приуроченные ко Дню здоровья, Дню борьбы по отказу от курения, старается сохранить

душевный порядок не только внутри себя, но и снаружи.

Владимир делает то, что считает нужным. Фактически смысл любого действия в том, чтобы наполнить жизнь смыслом, а смысл его жизни – это жена и дочь, они – его опора.

Семейные ценности для Владимира очень важны. Каждое утро его семья начинается с рит-

## ГЕРОЙ НАШЕГО ВРЕМЕНИ

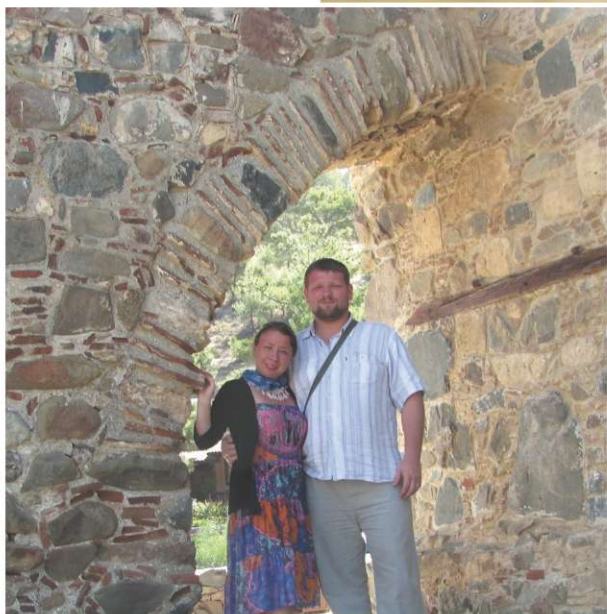
мичной зарядки, ужинают всегда вместе, в воскресенье обязательно в храм на службу, после службы собираются для общения дома у родителей.

Наш герой считает, что семья крепчает от традиций, поэтому всей семьёй дружно ходят гулять в Долину ручьёв, вместе слушают музыку, читают книги, рисуют. Владимир мечтает о многодетной семье.

Мой собеседник — коммуникабельный человек, у него много друзей, он — душа компании: играет на гитаре, поёт, может любого развеселить интересным анекдотом, занимается народными танцами.

Жизнь моего героя как цельное полотно художника, на котором много света. Я считаю, масштаб любой личности определяется силой чувств, которые она вызывает. Личность Владимира вызывает только добрые чувства, он — настоящий мужчина.

**Наталья Тетенок**  
Фото из личного  
архива Владимира



**ГЕРОЙ НАШЕГО ВРЕМЕНИ**



# КАРТА ЗДОРОВЬЯ



Центр здоровья  
г. Урай



Центр здоровья  
г. Нягань



Центр здоровья  
г. Ханты-Мансийск



Центр здоровья  
г. Нефтеюганск

[www.cmphmao.ru](http://www.cmphmao.ru)



Окружной центр медицинской профилактики



[www.dzhmao.ru](http://www.dzhmao.ru)



ДЕПАРТАМЕНТ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
ХАНТЫ-МАНСКИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА - ЮГРЫ

Вья



Центр здоровья  
г. Когалым



Центр здоровья  
г. Лантор



Центр здоровья  
г. Нижневартовск



Центр здоровья  
г. Пыть-Ях



Центр здоровья  
г. Сургут

# Водное поло: как все начиналось

**ВОДНОЕ ПОЛО**, (от англ. water polo) спортивная командная игра с мячом в бассейне, участники которой, передвигаясь в воде, стремятся за счет индивидуальных и коллективных действий забить гол в ворота соперника. В матче побеждает команда, набравшая больше голевых очков.

История возникновения водного поло уходит своими корнями в глубокую старину. В Японии существовала игра, которую в какой-то мере можно считать далеким родственником современного водного поло. Сидя верхом на соломенных бочках, участники игры гоняли шестами по воде надутую шкуру, которая заменяла мяч. Само название этой игры тоже пришло с Востока, более двухсот лет тому назад европейцы вывезли из Монголии игру в мяч — «поло». Попад в Европу, эта игра в дальнейшем стала родоначальницей многих современных игр с мячом (футбол, гандбол, волейбол, мотобол).

Водное поло в начале своего развития носило развлекательный характер, но, начиная со второй по-

ловины 19 века, оно начинает оформляться в самостоятельный вид спорта. Игра того времени мало походила на современную. На неподвижном водоеме условно обозначалось поле для игры, размеры которого колебались в длину от 20-30 м и в ширину 10-15 м. На обоих концах по длине поля устанавливались по два воткнутых в дно водоема шеста с флажками, возвышавшихся над поверхностью воды на 30-40 см. Игроки должны были вплавь провести мяч в эти своеобразные ворота.

В 1869 году в Лондоне была проведена первая показательная игра, которая привлекла большое внимание любителей спорта. Однако отсутствие единых правил тормозило развитие водного поло, приводило к спорам и недоразумениям во время соревнований.

Рост популярности во-



дного поло в Великобритании, а также рекомендации комиссии по изучению этой игры привели к тому, что в 1885 году Ассоциация любителей плавания официально признала водное поло самостоятельным видом спорта и утвердила правила соревнований.

В 1900 году водное поло было включено в программу II Олимпийских игр в Париже. В споре английской, французской, бельгийской и германской команд победителями оказались родоначальники игры — ватерполисты Англии.



## История развития водного поло в России

**В**одное поло пришло в Россию из Англии, в 20-е годы XX века. Первые опыты включения водного поло в программу обучения спортсменов были предприняты в 1906 году в петербургских школах плавания. Однако основным источником распространения этой игры в России стала созданная в 1908 году Шуваловская школа плавания (по названию поселка Шувалово).



# Кратко о водном поло

Цель игры - при соблюдении правил как можно больше мячей забросить в ворота соперника и не пропустить мяч в собственные ворота.

## Описание

Одновременно от каждой команды в игре принимают участие семь человек — шесть полевых игроков и голкипер. Цвет шапочек определяет жребий. Голкиперы носят красные шапочки с номером 1 или 13, а также 15. Обе команды могут производить замены по ходу игры.

Игра состоит из четырёх периодов. Продолжительность каждого перио-

да в олимпийском водном поло — 8 минут чистого времени. То есть, счет времени останавливают, когда остановлена игра. Каждая команда может владеть мячом не более 30 секунд. Каждый раз, когда команда, владеющая мячом, пытается забить гол, бросая мяч в ворота соперника, секундомер сбрасывается на ноль и команде снова дается 30 секунд на владение мячом. Каждая команда может взять два минут-

ных тайм-аута в основное время и один тайм-аут в дополнительное время. Тайм-аут может взять только команда, владеющая мячом.

Размеры бассейна для игры не фиксированы и могут варьировать от 20 x 10 метров до 30 x 20 метров. Минимальная глубина бассейна — 1,8 метра. Последнее правило часто игнорируют в любительских и юниорских соревнованиях. Ворота в водном поло 3 метра в ширину и 90 сантиметров в высоту. Мяч для игры обычно жёлтого цвета. Середина поля обозначается белой линией. В пяти метрах от границы поля проходит желтая линия пенальти, с которой осуществляются попытки забить мяч в случае нарушений. В двух метрах от ворот проходит красная линия, обозначающая зону, в которую не могут заплывать игроки нападающей команды без мяча. Все линии обычно обозначаются поплавок-



ми разного цвета, размещенными вдоль границы бассейна.

## Правила игры

Один игрок каждой команды выступает в роли голкипера. Голкипер (вратарь) — единственный игрок команды, который может трогать мяч обеими руками. Голкипер в отличие от других игроков должен всегда оставаться на своей половине поля.

Игроки могут пасовать мяч своим партнёрам по команде или плыть, толкая мяч перед собой. Не разрешается атаковать игрока, не владеющего мячом. Также правилами запрещается держать мяч под водой в момент, когда игрок обороны атакует игрока с мячом. Запрещено топить, тащить и держать игрока, не владеющего мячом — это считается грубой ошибкой. Совершая грубую ошибку, игрок удаляется из воды на 20 сек. или до конца времени атаки противника. По истечении штрафного времени игрок может вернуться в игру. Не грубая ошибка наказывается свободным броском, то есть броском, который может быть направлен непосредственно в ворота противника, если нарушение произошло за



пятиметровой игровой линией, или разыгран путем перепаса. Пятиметровые штрафные броски или свободные броски из за пятиметровой линии должны производиться незамедлительно без поддержки. Игрок, имеющий «3 удаления», удаляется до конца игры с правом замены и садится на скамейку запасных с развязанной шайкой.

Запомните, водное поло требует прекрасной физической подготовки.

Водное поло требует от игроков высокой координации. Пас, отдаваемый партнёрам, обычно отдается по воздуху — мяч не касается воды. Иногда пас передается с отскоком от воды специально игроку, находящемуся ближе всего к воротам, чтобы тот мог выпрыгнуть из воды и забросить гол.

В правила водного поло не раз вносились изменения, чтобы сделать игру более динамичной и зрелищной. Одним из самых кардинальных нововведений стала отмена правила, запрещавшего после свистка судьи любые перемещения игроков по полю. Столь же важным было решение Международного комитета по водному поло ограничить штрафное время и время непрерывного владения мячом одной командой без броска по воротам (позже оба этих временных отрезка были сокращены). Прежде удаленный игрок мог вернуться на площадку только после того, как забьют гол, и нередко команда, имея устраивающий ее счет в матче, не торопилась реализовать численное преимущество, поскольку

## СПОРТИВНАЯ ЖИЗНЬ

время владения мячом (без броска по воротам) не ограничивалось. В разные годы была также сокращена длина площадки, увеличена продолжительность периодов, ограничена силовая борьба, разрешены замены не только во время остановок в игре, но и в ходе игры и т.д. Сейчас правила водного поло пересматриваются каждые 4 года: при необходимости туда вносятся изменения, «подсказанные» игровой практикой.

### Площадка, ворота, мяч

Игра проводится на водной площадке прямоугольной формы. На международных соревнованиях ее длина составляет 30, ширина — 20, а глубина — не менее 1,8 м (на турнирах женских команд размеры площадки — 25 × 17 м). На площадке обозначена средняя линия, линии ворот, а также 2-метровые, 4-метровые и 7-метровые линии. На границе игрового поля (со стороны бокового судьи) на расстоянии 2 м от его угла специальной отметкой обозначена так называемая зона повторного входа (для отбывших удаление и выхо-

дящих на замену игроков).

Ворота (в виде боковых стоек и перекладины, имеющих прямоугольное сечение и окрашенных в белый цвет) устанавливаются посередине линий ворот. Их высота над уровнем воды — 0,9 м, ширина — 3 м.

Вес ватерпольного мяча составляет 400–450 г, окружность — 68–71 см (для женских команд — 65–67 см). Не разрешается пользоваться мячами со шнуровкой. Для смазки кожаных мячей применяется специальный жир или воск. С 1967 г. введены пластмассовые мячи, за которыми вообще не требуется ухода.

### Одежда

Ватерполисты выступают в спортивных плавках. Чтобы не переохлаждаться перед началом встречи или в перерывах, они надевают тренировочные костюмы, купальные халаты и спортивные тапочки. Необходимым атрибутом соревнований являются специальные шапочки, флажки и ватерпольный секундомер. Шапочка завязывается под подбо-



родком, на обеих ее сторонах отчетливо наносится номер. Вратарь выступает под номером 1, остальные игроки имеют номера 2–11. Указания судьи передаются с помощью синего или белого флажков, которые надеваются на флажки. Двое судей на линии ворот располагают по одному белому и красному флажку, секретарь судьи должен иметь голубой, белый и красный флажки.

### Команда и запасные игроки

Команда состоит из 11 игроков, из которых





одновременно в игре участвуют 7 человек. Игроки могут заменяться в случае травм или во время остановки игры («четверть»-паузы, взятия ворот).

### Время игры

Игра состоит из 4 партий по 5 мин чистого времени с 3-мя перерывами по 2 мин. Игра продолжается приблизительно 40 мин, если учитывать все паузы, связанные с тем, что игра прерывалась (при забивании гола, допущении ошибок, аутах и угловых мячах). Перед началом игры или при возобновлении игры после перерывов игроки выстраиваются на линии ворот на расстоянии минимум 2 м друг от друга и от стоек ворот. Судьи у ворот поднимают крас-

ный флажок, сигнализируя главному судье о правильном построении игроков. Главный судья свистком начинает игру и бросает мяч в середину поля или извлекает мяч из специальной «корзинки». После гола игра возобновляется вбрасыванием на средней линии поля, причем игроки каждой команды находятся при этом на своей половине поля.

### Гол

Гол засчитывается, если мяч полностью пересек линию ворот между стойками. Гол можно забивать любой частью тела, если после начала или возобновления игры его коснулись ладонью минимум два игрока. Гол от свободных бросков, угловых или

спорных мячей засчитывается только в том случае, если второй полевой игрок намеренно коснулся мяча.

### Правила игры вратаря

Правила игры вратаря имеют отличительные особенности. Вратарь имеет право ударять по мячу кулаком или брать мяч одновременно двумя руками. Вратарю, однако, не разрешается переплывать среднюю линию и дотрагиваться до мяча за ее пределами. Вратарь не имеет права отбрасывать мяч за среднюю линию. После положения «вне игры» вратарь выполняет бросок от ворот между стойками ворот.

### Главный судья

Главный судья соревнований имеет неограниченное право решающего голоса в вопросах о засчитывании гола, выполнении броска мяча от ворот, об угловых мячах и всех нарушениях правил независимо от мнения судей у ворот. Толкование правил главным судьей является обязательным для всех в течение всего времени соревнований. В отличие от других видов спорта перед главным

## СПОРТИВНАЯ ЖИЗНЬ

судьей на соревнованиях по водному поло стоит гораздо более трудная задача. Он должен иметь большой практический опыт, поскольку только в этом случае, сможет правильно оценить «подводную» работу ватерполистов. Квалификация судьи часто имеет решающее значение для исхода игры.

### Судьи у ворот

Судьи у ворот имеют постоянное место на бортиках бассейна на уровне линии ворот. Они сигнализируют о следующих моментах игры: белым флажком о положении «вне игры», красным флажком - о выполнении углового мяча, флажками обоих цветов - об осуществлении гола. Первый хронометрист контролирует время игры. Второй хронометрист фиксирует время, в течение которого мяч находится в распоряжении одной команды.

### Техника плавания

Техника плавания кролем изменена в водном поло следующим образом: голова поднята над водой, что обеспечивает свободный обзор

пространства впереди. Большая частота гребков имеет важное значение выполнения дриблинга (ведения мяча), поскольку руки постоянно должны держать мяч под контролем. Для ведения мяча дриблингом спортсмен использует носовую волну и двигает мяч головой. Хорошо подготовленный ватерполист при ведении мяча почти не снижает скорость.





# Характер бойца



Ватерполисты считаются самыми атлетически сложенными спортсменами. Можно сказать, что водное поло - это комбинация футбола, баскетбола и хоккея, при этом 85% тела игроков погружено в воду.

Обыкновенному человеку трудно понять, как ватерполисты могут столько времени проводить в воде, причем не просто плавать, а бороться с соперниками, умудряясь при этом еще и бросать по воротам. Наверное, среди всех игровых видов спорта водное поло требует от спортсменов наибольших затрат сил и энергии? Так ли это?

На этот вопрос нам ответит юная ватерполистка Кужилева Полина, ей всего 13 лет, но она уже имеет серьезные спортивные заслуги и входит в состав юниорской сборной ХМАО-Югры по водному поло среди девушек до 17 лет.

**— Полина, твои родители спортсмены: мама – мастер спорта СССР по прыжкам в воду, а папа- мастер спорта СССР по водному поло. Почему ты решила пойти по стопам родителей, сделав выбор в пользу водного вида спорта?**

— Я рано начала заниматься спортом. В дошкольном возрасте занималась гимнастикой, плаванием. Выбор сделала в пользу плавания, наверное, потому что мама меня с рождения брала с собой в бассейн, а предложил заниматься водным поло мой папа. Мне было тогда десять лет. Первые тренировки запомнились на всю жизнь. Все старались помочь быстрее освоить технику работы ногами, точно подавать пас.

**— Был какой-то особенно тяжелый момент на начальном этапе?**

— На начальном этапе было тяжело привыкнуть работать коллективно, ведь водное поло – это, прежде всего, команда. Девочки поначалу относились с осторожностью, так как я была дочкой тренера, а ещё быстрее всех плавала. Трудно было общать-

ся с ними, но сейчас я со всеми дружу. Моя команда – это мой второй дом.

**— Каковы твои успехи в спорте? Можно ли привыкнуть к победам?**

— Когда я занималась плаванием, то принимала участие в соревнованиях много раз, в основном они проходили на окружном уровне. В 2010 году была отобрана на всероссийские соревнования «Весёлый дельфин», которые проходили в Санкт-Петербурге. В эстафете 4 по 50 метров завоевали почётное третье место. Каждая победа по-своему дорога. Первая победа на городских соревнованиях в водном поло, где команда заняла первое место, запомнится на всю жизнь. Чувство, когда ты выигрываешь, его ни с чем не сравнить. Это совершенно потрясающее чувство!

**— Чтобы были победы, необходимо придерживаться спортивного режима. Расскажи, как проходит твой тренировочный день?**

— Спортивный режим необходим, но придерживаться его всегда

трудно. Ложиться спать приходится рано, так как моё утро начинается в 6.45. Тренировки два раза в день, утром и вечером, их приходится совмещать с учёбой в Югорском колледже – интернате олимпийского резерва. На утренних тренировках отрабатывается плавательная техника. А вечером – техника игры. Выходной день – воскресенье, за этот день достаточно восстановить силы. При любых условиях надо идти и тренироваться. Тренировки, командный дух, вкус победы – это такие яркие эмоции которые обычные люди не испытывают.

**— Водное поло – это командная игра, и победа зависит от команды в целом. Не надоедает друг другу за всё то время, что играете вместе?**

— Команда должна быть единым сплочённым коллективом, чтобы все думали, как один человек, понимали друг друга. Это всё сложно! В команде обязательно должен быть мир, а то игра не получится. Мы стараемся не ссориться, мы – одна семья и цель у нас одна – победа! Я – капитан команды, поэтому обязана быть со всеми в

## СПОРТИВНАЯ ЖИЗНЬ

хороших отношениях. Перед игрой прошу команду настроиться на игру, убрать все плохие мысли, оставить свои проблемы в раздевалке, прошу собраться и не раскисать при неудачах. Бывает, конечно, что и повышаю голос, но мне можно, я же капитан (смеётся!). Но именно в команде я встретила свою настоящую подругу Дашу. С ней мы не только одноклассницы, единомышленники в спорте, но и лучшие подруги.

**— А имеются ли у команды какие-то талисманы или приметы перед важной игрой?**

— Когда мы проходили посвящение в ватерполисты, наш президент Верёвка Оксана Александровна каждому подарила талисман – круг, на котором есть очертание мяча и написано слово «Югра». Теперь эти талисманы мы берём с собой на каждое соревнование. Нам предстоит в ноябре этого года поехать на первый тур Первенства России до 17 лет. Талисманы будут с нами.

**— Тренер для спортсмена - второй родитель, ведь он в каждого из своих воспитанников вкладывает душу,**

**радуется их успехам и огорчается из-за неудач. Твой тренер является для тебя таковым?**

— У меня два тренера: Татьяна Владимировна Петрова и Шипкова Екатерина Владимировна. Для нас они самые лучшие, помогают решать проблемы в школе, заботятся о нашем здоровье. Мы всегда делимся с ними своими секретами.

**— Травмы присутствуют во всех активных видах спорта, и от этого никуда не деться, спорт есть спорт. Как часто у тебя бывают травмы?**

— В водном поле тоже бывают травмы, их невозможно избежать, как бы мы не старались. Часто на тренировках травмируются пальцы и руки.

**— В водном поле, особенно под водой, игроки нередко применяют запрещённые приемы. Вы отвечаете грубиянам тем же?**

— Нас учат, чтобы мы не отвечали грубиянам, но соперники иногда могут переходить все границы. Однажды на спартакиаде произошёл такой случай, что соперницы покусали трёх

наших девочек до такой степени, что следы на руках не проходили три недели. Тренер учит нас отвечать на подобные нападения голом.

**— Водное поло в нашей стране не может соревноваться в популярности с другими командными игровыми видами спорта. Не обидно?**

— Очень обидно, что на слуху хоккей, футбол, волейбол, баскетбол. Многие даже не знают о таком виде спорта, как водное поло. Соревнований в России по водному поло проводится мало,



оно только начинает развиваться в нашей стране. Надеюсь, что лет через пять водное поло станет самым популярным видом спорта.

**— согласишься со мной, если ты в спорте – то вырастешь раньше, становишься самостоятельным, учишься сам принимать решения, отвечать за свои поступки?**

— Мне всего тринадцать лет, но я считаю себя самостоятельным человеком. Во время соревновательного периода приходится всё делать самой, стирать, убирать,

даже формировать себе боевой дух, рядом ведь нет мамы.

**— Полина, если приоритет – это сборная, это медаль, это профессионализм в своем виде, то какой должна быть жизнь?**

— У меня спортивная жизнь. Я буду заниматься водным поло и дальше, для того чтобы принять участие на Олимпиаде и выиграть золото. Ради этого я многим жертвую и не жалею об этом.

Моей героине всего тринадцать лет, но она знает к чему стремиться,

живёт не бесцельно. У неё уже характер бойца, который готов постоять за себя и за свою команду. Пожелаем Полине спортивных побед и олимпийских высоких достижений!

А сама героиня желает читателям сделать первый шаг навстречу спорту, ведь спорт – это здоровье, а здоровым быть лучше, чем больным. Не бойтесь травм, сложностей, пробуйте, и тогда вы не только научитесь плавать, играть, у вас будет много друзей!

**Наталья Тетенок**  
Фото из личного архива Полины



# ВРАЧ В ЧЕТВЕРТОМ ПОКОЛЕНИИ

Все знают, что плыть против течения всегда трудно. Но мой герой Александр Богданович — человек целеустремленный и не боится никаких сложностей.

Ему 27 лет, работает врачом — офтальмологом в Ханты — Мансийской окружной клинической больнице. Работа для него, как тренажёрный зал. Она помогает ему поддерживать форму, ведь нельзя участвовать в олимпийских играх, не тренируясь, то есть участвовать можно, но побеждать — вряд ли.

Все 24 часа в сутки проходят в работе. Утро начинается с приёма в поликлинике, день проходит в стационаре с осмотра пациентов, проведение операций, оказание экстренной

помощи, а ночь — это дежурство в офтальмологическом центре. Прекрасные условия в новом центре помогают полностью себя реализовать. Для Александра важно выполнять свою работу достойно, он — врач в четвертом поколении. Его отец — главный офтальмолог г. Троицка Челябинской области, мама — врач-лаборант, бабушка — фельдшер, старший брат — военный лётчик, младший посвятил себя бизнесу. Мой герой удивляется тому, как в тяжёлое для страны время в 90-е годы (постоянно за-



держивали зарплату), родители смогли трёх мальчишек воспитать и поднять на ноги. Все они получили высшее образование и состоялись. Александр уверен, что его успешность — это только заслуга родителей.



Сегодня главным достижением в своей жизни Александр считает, что слова благодарности от своих пациентов и их признание в том, что он – хороший врач, – самая дорогая награда. Мечтает уделять время своим пациентам столько, сколько

требует их заболевание. Уверен в том, что с пациентом необходимо говорить по душам, но к сожалению, время врача ограничено.

Александр известен в городе как детский офтальмолог. Маленькие пациенты любят своего врача, он пыта-

ется с первых минут осмотра быстро наладить с ними контакт, без него не получится тщательного осмотра. В своей профессии Александр не состоялся, если бы не было рядом таких коллег, как Гусев Алексей Александрович, Дёмин



Алексей Николаевич. Герой делится, что именно они научили многому в его специальности, и Александр готов учиться и перенимать всё передовое в их методике. Сегодня для Александра является целью совершенствовать оперативные лечения, овладевать новыми технологиями проведения глазных операций.

В сентябре на V окружной научно – практической конференции «Высокие технологии офтальмологической помощи – северным регионам России» Александр выступил с докладом «Ретинопатия недоношенных, первый опыт ОКБ применения

широкопольной ретинальной камеры». Его выступление заинтересовало присутствующих, сам герой мечтает о свободном времени, чтобы посвятить его научной работе.

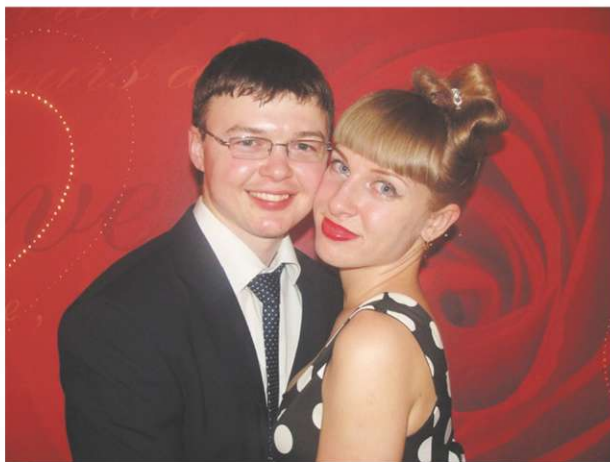
Молодым как всегда не хватает времени ни на работу, ни на семью. Кстати, Александр женат, его жена Анна тоже врач, но дерматовенеролог. Семья желает иметь детей, мечтают, чтобы они обязательно были медиками.

Общаясь с Александром, ловишь себя на мысли, что он – правильный человек. По мнению героя, врач должен уметь организовывать свой отдых. Александр отдаёт предпочтение

прогулкам по лесу. Считает, что лес – это простор и тишина, в нём сам о собой наводится порядок и получаешь в душе заряд бодрости. Отпуск Саша тоже проводит в тихих местах, где нет суеты и большого количества людей. Много читает, постоянно перечитывает роман Анатолия Иванова «Вечный зов».

Всё у Александра подчинено, чтобы стать профессионалом в своей профессии. Он – предельно конкретный человек. Он говорит вроде бы простые вещи и смотрит честными глазами – и легко как – то становится на душе. Пусть и тебе так будет, читатель!

**Наталья Тетенюк**  
**Фото из личного**  
**архива Александра**



# Зависишь ли ты от интернета?



Интернет давно стал неотъемлемой частью жизни современного человека. Возможности Интернета облегчают поиск информации, общение и досуг. Однако есть люди, которые прибегают к услугам сети не только тогда, когда для этого есть объективная необходимость. Для некоторых людей Интернет стал местом,

куда можно сбежать от реального мира.

Как определить, являетесь ли Вы зависимым от Интернета? Ведь можно проводить по 10 часов в день в Интернете (если этого требует профессиональная деятельность) и не быть от него зависимым. Но можно проводить там 3 часа, а всё остальное время мечтать и ду-

мать о том, что тебе написали на стене в контакте, и быть психологически зависимым от сети.



Ответы на каждый вопрос даются по пятибалльной шкале:

- 1 — очень редко,
- 2 — иногда,
- 3 — часто,
- 4 — очень часто,
- 5 — всегда.

1. Как часто Вы обнаруживаете, что задержались в сети дольше, чем задумывали?

2. Как часто Вы забрасываете свои домашние обязанности, чтобы провести больше времени в сети?

3. Как часто Вы предпочитаете развлечения в Интернете близости со своим партнером?

4. Как часто Вы строите новые отношения с друзьями по сети?

5. Как часто Ваши знакомые жалуются по поводу количества времени, что Вы проводите в сети?

6. Как часто из-за времени, проведенном в сети стра-

дает Ваше образование и/или работа?

7. Как часто Вы проверяете электронную почту, прежде чем заняться чем-то другим?

8. Как часто страдает Ваша эффективность или продуктивность в работе из-за использования Интернета?

9. Как часто Вы сопротивляетесь разговору или скрываете, если Вас спрашивают о том, что Вы делали в сети?

10. Как часто Вы отодвигаете на второй план неприятные мысли о своей жизни, заменяя их успокаивающими мыслями об Интернете?

11. Как часто Вы чувствуете приятное предвкушение от предстоящего выхода в сеть?

12. Как часто Вы боитесь, что жизнь без Интернета станет скучной, пустой и безынтересной?

13. Как часто Вы раздражаетесь, кричите, если что-то отрывает Вас, когда Вы находитесь в сети?

14. Как часто Вы теряете сон, когда поздно находитесь в сети?

15. Как часто Вы чувствуете, что поглощены Интернетом, когда не находитесь в сети, или воображаете, что Вы там?

16. Как часто вы замечаете свои слова «еще пару минут...», когда находитесь в сети?

17. Как часто Вы пытаетесь безуспешно урезать время пребывания в сети?

18. Как часто Вы пытаетесь скрыть количество времени пребывания в сети?

19. Как часто Вы предпочитаете находиться в сети вместо того, чтобы встретиться с людьми?

20. Как часто Вы чувствуете подавленность, плохое настроение, нервничаете, когда Вы не в сети, что вскоре исчезает, стоит Вам выйти в Интернет?

Теперь подсчитайте общую сумму баллов.

При сумме баллов 50-79 стоит учитывать серьезное влияние Интернета на вашу жизнь.

При сумме баллов 80 и выше, у Вас с высокой долей вероятности Интернет-зависимость и Вам необходима помощь специалиста.

<http://www.psimaster.ru>  
Фото: [www.allday.ru](http://www.allday.ru)



# SOS



Телефон доверия по  
ВИЧ/СПИДу в  
Ханты-Мансийске —  
(3467)330-909

Горячая линия «Шаги» —  
8-800-200-5555

Телефон доверия для  
детей, подростков  
и их родителей —  
8-800-2000-122

Кабинет экстренной  
психологической  
поддержки —  
(3467)393 – 256

Ханты-Мансийский  
клинический кожно-  
венерологический  
диспансер —  
(3467) 329-938

Окружной центр  
медицинской  
профилактики —  
(3467)335-254  
<http://cmphm.ru/>

Ханты-Мансийский  
клинический  
психоневрологический  
диспансер —  
(3467) 393-200

Ханты-Мансийский  
клинический противо-  
туберкулезный  
диспансер —  
(3467) 329-916

Управление  
Федеральной службы  
по контролю за  
оборотом наркотиков  
по ХМАО-Югре —  
(3467) 357-310

Окружная опорно-  
экспериментальная  
площадка по профи-  
лактике наркомании,  
лечению и реабилита-  
ции лиц, страдающих  
наркотической  
зависимостью —  
<http://narkohealth.ru/>

Ханты-Мансийский  
центр по профилактике  
и борьбе со СПИД и  
инфекционными  
заболеваниями —  
<http://www.aids-86.info/>

Департамент  
здравоохранения  
ХМАО-Югры —  
<http://dzhmao.ru/>

# "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: [cmphmao@cmphmao.ru](mailto:cmphmao@cmphmao.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 «Сити-пресс»  
625019, г. Тюмень, ул. Республики, 211  
(3452) 27-37-00

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



# Путь к здоровью

