

PRO

ЗДОРОВЬЕ

ВЫПУСК №5, 2014

**НА ЗАМЕТКУ
ЗДОРОВЬЕ
И ПРАЗДНИЧНЫЙ СТОЛ**

**КАК ПРОВЕСТИ
НОВОГОДНИЕ
КАНИКУЛЫ?**

**СЕМЬЯ
ВЛАДИМИРОВЫХ:
«БЫЛИ БЫ ВСЕ В СБОРЕ,
А ИНТЕРЕСНЫЕ ЗАНЯТИЯ
НАЙДУТСЯ!»**

16+

СОДЕРЖАНИЕ:

2	Это интересно
4	А знаете ли вы
6	Жить здорово
10	Горячая тема
12	Семья
16	Мифы и реальность
18	Вкусно и полезно
20	Цветы жизни
22	Вопрос-Ответ
24	Секреты здоровья
26	О самом главном
28	На заметку
30	Узнай себя
32	Актуально

Учредитель
БУ ХМАО – Югры
«Центр медицинской
профилактики»
Выпускающий редактор
Наталья Тырикова
Над номером работали
Юлия Борисова
Илья Юрукин
Варвара Коблякова

Адрес редакции
628011, г. Ханты-Мансийск,
ул. Карла Маркса, 34
Контактный телефон
(3467) 318-466, доб. 213
E-mail: OSO@cmphmao.ru

Распространение:
издание бесплатное.
Тираж 999 экз.

**Распространяется
собственной
курьерской службой.**

Перепечатка и любое воспроизведе-
ние материалов и иллюстраций из
журнала возможны лишь с письмен-
ного разрешения учредителя.
Дизайн, верстка и печать
ООО «Эзапринт»,
г. Екатеринбург

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Первый Новый год мы встречаем с вами вместе. Декабрьский номер мы хотели сделать праздничным, поэтому подготовили статьи, которые наверняка помогут вам весело встретить Новый год.

В рубрике «А знаете ли вы?» мы постарались помочь найти ответ на злободневный вопрос «Что подарить родным и близким на Новый год?». На страницах журнала вы найдете список подарков, полезных для здоровья.

Новый год традиционно ассоциируется с продолжительными праздничными застольями, обилием вкусных блюд и напитков. Трудно отказать себе в удовольствии – попробовать их все. Как не навредить своему здоровью за праздничным столом и в то же время получить удовольствие от праздника, читайте в рубрике «На заметку».

Среди актуальных тем номера – травматизм в зимний период. Соблюдение лишь нескольких простых правил поможет вам избежать серьезных травм и их последствий.

Как и прежде, в этом выпуске мы познакомим вас с интересными и уникальными людьми, которые поделятся своими историями из жизни и расскажут о «секретах» достижения успеха.

Если вы используете хотя бы часть советов, опубликованных в журнале, то почувствуете, что провели праздники интересно и с пользой для здоровья.

Позвольте искренне поздравить вас с наступающими праздниками! Самые теплые и добрые слова, конечно же, скажут вам ваши близкие. Мы в свою очередь желаем здоровья и благополучия. Пусть в 2015 году вас окружают только добрые друзья, а сюрпризы будут только приятными! Пусть все новогодние желания обязательно сбудутся!

**С наилучшими пожеланиями,
редакция журнала «PRO ЗДОРОВЬЕ».**

ДВИЖЕНИЕ НЕ ДАЕТ СТАРЕТЬ



Физическая активность — хорошая профилактика старения не только потому, что позволяет укрепить сердечно-сосудистую систему и мышцы. Регулярное движение защищает от старения еще и на клеточном уровне, считают ученые из США и Германии, которые проводили исследование в шведском университете Саарланда.

В исследовании приняли участие молодые шведы: профессиональные спортсмены разных возрастов и те, кто ре-

гулярно спортом не занимался. У них взяли крови на анализ и проверили состояние теломер — концевых участков хромосом.

Теломеры — концевые участки хромосом. Длина теломер может рассказать о способности клеток к размножению. Их укорачивание говорит о старении организма.

Ученые выяснили, что физические упражнения приводят к активации фермента теломеразы, помогающей стабилизировать состояние теломер. У профессиональных спортсменов сократилось возрастное укорачивание теломер в белых клетках крови, которые играют ключевую роль в борьбе с инфекциями и болезнями. Наиболее выраженный эффект ученые наблюдали у тех, кто регулярно тренировался на протяжении нескольких десятилетий.

Как говорят исследователи в своей статье в журнале *Circulation*, результаты их работы показывают: физическая активность может защитить организм от старения, помогая ему бороться с возрастными заболеваниями.

Хотя пока достаточно трудно сказать, каков прямой механизм влияния физических упражнений на состояние теломеров, ученые рекомендуют не забывать, что даже умеренная двигательная активность может избавить человека от развития сердечно-сосудистых заболеваний, диабета и даже некоторых форм рака.

ХОРОШИЙ ОТДЫХ ДЕЙСТВУЕТ ЕЩЕ ДВА МЕСЯЦА

Полноценный отдых поможет не только избавиться от последствий стресса, но и сохранить хорошее настроение еще на пару месяцев, считают ученые из университета Роттердама в Нидерландах. Однако для этого придется отдохнуть меньше, но чаще.

По словам ученых, действительно расслабляющий отдых

помогает бороться с усталостью и напряжением в течение еще восьми недель после окончания. Но, чтобы достичь такого эффекта, в отпуске действительно придется расслабиться и выбросить из головы все мысли о работе.

Исследователи уверяют, что настроение человека обычно улучшается от самого ожидания отпуска и предвкушения запланированной поездки. Однако многие чувствуют себя еще более уставшими, когда отдых заканчивается, и приходится возвращаться к работе.

Ученые решили узнать, какой отдых позволит вернуться в привычную жизнь без мрачных мыслей. Результаты опроса показали, что человека более счастливым и отдохнувшим делают несколько коротких периодов отдыха, а не традиционные двухнедельные и месячные отпуска.

При этом наиболее расслабляющие виды проведения досуга позволяют сохранить хорошее настроение и работоспособность еще на два месяца после возвращения на работу. Например, с пляжного отдыха люди возвращаются с еще более положительными эмоциями, чем до отъезда в теплую страну.

В статье в журнале *Applied Research in Quality of Life* исследователи объясняют, что современному человеку отдыхать надо чаще, даже если в год придется брать несколько отпусков длительностью всего в несколько дней каждый.

Смена деятельности и новые впечатления помогут расслабиться, а небольшая продолжительность отдыха позволит намного быстрее вернуться к рабочему режиму. Да и работоспособность и хорошее настроение после такого отдыха удастся сохранить надолго.



ЭСПРЕССО: ХОРОШЕГО ПОНЕМНОЖКУ

Даже в одной порции кофе-эспрессо кофеина слишком много, считают исследователи из университета города Палермо в Италии.

Результаты их изысканий подтвердили распространенное мнение, что злоупотребление крепким кофе может негативно сказаться на здоровье сердца и сосудов.

По мнению ученых, всего одной чашки содержащего кофеин напитка достаточно, чтобы в течение часа уменьшить приток крови к сердцу почти на четверть.

Популярность крепкого кофе во всем мире постоянно растет. Ученые нередко говорят о вреде передозировки кофеином. Например, британское министерство здравоохранения рекомендует своим соотечественникам пить не более пяти чашек эспрессо в день.

Одна порция такого кофе содержит 107 мг кофеина. Для сравнения — в аналогичном объеме растворимого кофе кофеина 75 мг, а якобы не такой крепкий кофе из фильтрующей кофеварки — 120 мг.

Ученые проверили, как расширяются и сужаются сосуды, и питается кровью сердечная мышца у добровольцев, которые пили кофе: с кофеином и без.

Через час после одного эспрессо кровоток у участников эксперимента сократился на 22 процента. Значительно возросло у них и артериальное давление. Кофе без кофеина такого влияния на сердечно-сосудистую систему не оказал.



В статье в журнале *European Journal of Clinical Nutrition* итальянские ученые объясняют, что пока не ясно, как употребление кофе может сказаться на здоровье сердца в долгосрочной перспективе. Ведь в нем содержатся и полезные антиоксиданты, которые защищают сердечно-сосудистую систему.

«Возможно, кофеин представляет опасность для тех, у кого есть генетическая предрасположенность к его замедленной переработке», — говорят исследователи. Они добавляют, что, несмотря на сомнения, не стоит злоупотреблять кофеином. А, тем более, сочетать его с алкоголем, эффект от которого может казаться гораздо опаснее, чем даже от лишней чашки эспрессо.

КАК НАЖЕВАТЬ СЕБЕ МОРЩИНЫ

У людей, постоянно жующих жвачку, раньше времени появляются морщины вокруг рта, считают пластические хирурги из Омахи в штате Небарска, США.

Если жевательная резинка содержит сахар, она может серьезно навредить зубам. Но, даже если жвачка для зубов безопасна, она все равно способна заметно испортить красоту.

Американские косметические хирурги выяснили, что постоянное жевание резинки может вызвать появление морщин вокруг рта и тонких вертикальных морщинок на верхней губе. По словам пластического хирурга и дерматолога доктора Джозела Шлезингера, многие из его пациентов, пристрастившиеся к жвачке, обращались к нему с рванными морщинами в области рта.

«Морщины, вызванные употреблением жевательной резинки, имеют определенную структуру», — утверждает Шлезингер.

Клинических исследований влияния жевательной резинки на появление морщин пока нет. Но некоторые эксперты считают, что жвачка способствует чрезмерному развитию мимических мышц в области рта. А это, в свою очередь, разрушает ткани, ответственные за эластичность кожи, что и вызывает образование линий и складок вокруг рта.

Кроме того, жевание резинки не позволяет пластическим хирургам качественно делать свою работу: вещества, которые вводятся под кожу для заполнения морщин, под действием постоянных жевательных движений разрушаются гораздо быстрее.

Нередко к постоянному жеванию резинки для улучшения запаха изо рта прибегают заядлые курильщики. И тогда кожа лица может испортиться еще быстрее — на нее воздействуют



от не только жевательные движения, но и вредные вещества из табачного дыма. Шлезингер и его коллеги считают, что лучшим способом сохранить молодость кожи надолго может стать отказ от всех вредных привычек: и курения, и не менее нездорового постоянного жевания.

ПОЛЕЗНЫЕ ПОДАРКИ

Близится самый волшебный и волнующий праздник для каждого человека, которого мы ждем с нетерпением каждый год. Новогодние праздники - волшебны. Святая вера в это существует в нас ещё с детства.



В канун Нового года мы все вновь начинаем верить в сказку, надеемся на счастливые перемены и, затаив дыхание, загадываем желания. А чтобы эти желания исполнились, нам просто необходимо подготовить сказочную атмосферу, поверить в исключительность момента, подарить праздник себе и близким. И здесь возникает вопрос: что подарить родным и близким на Новый год? Что-то практичное, но несимпатичное дарить не хочется. Милое, но ненужное — тоже. Что выбрать полезного и приятного к празднику? Конечно, подарки, полезные для здоровья! Мы решили составить свой список «здоровых» подарков, без помощи всемирной паутины, конечно, не обошлось.

Приглашаем вас пройтись по списку...

МУЗЫКА ДЛЯ РЕЛАКСАЦИИ

Диск со звуками природы: шумом ветра, журчанием ручья, щебетом птиц придется по душе любому горожанину. Особенно в праздники, когда не надо никуда спешить.

НАБОР АРОМАТИЧЕСКИХ МАСЕЛ

Вдыхаем аромат розмарина — и артериальное давление у нас снижается. Дышим базиликом — и защищаем себя от простуд. Запах бергамота нас успокаивает. А аромат вербены поможет тем, у кого после бурных праздников болит голова. Не правда ли, замечательный подарок?

КРОССОВКИ ДЛЯ ПРОГУЛОК И ШАГОМЕР

Можно продлить жизнь на 10–20 лет (!), если каждый день делать 10 тысяч шагов. Желательно по лесу или парку. Покупаем самому дорогому человеку кроссовки, даем шагомер в руки и желаем жить долго-долго!

ШАПОЧКА ДЛЯ БАНИ И ВЕНИК

Баня приучает наш организм к перепаду температур

и таким образом защищает от простуд. А еще закаливание тренирует сосуды и, значит, отодвигает наступление сердечно-сосудистых болезней старости.

СОКОВЫЖИМАЛКА

Ну как еще получить свежесжатый сок капусты, с помощью которого можно сбросить вес или залечить язву желудка? Или морковный сок, такой полезный для зрения? Только заведя соковыжималку! А сок одного грейпфрута дает нам не только дневную норму витамина С, но и, полученный в домашних условиях, обходится дешевле одной поездки в автобусе.

ЙОГУРТНИЦА

Йогуртница — это отличное решение для тех, кто частенько балует свою семью домашними кисломолочными продуктами. Основное преимущество этого прибора в том, что он поддерживает оптимальную температуру в течение всего времени сквашивания йогурта, что обеспечивает очень хороший результат. Йогуртница занимает мало места, комплектуется удобными баночками-крышечками для йогурта.

БЛЕНДЕР

Блендер — это простой в обращении, но очень полезный прибор. С его помощью можно измельчить продукты, превратить их в пюре, наколоть льда, приготовить вкусный коктейль для всей семьи.

ЗЕЛЕНый ЧАЙ И ТЕМНЫЙ ШОКОЛАД

Чай — отличный выбор для тех, кто заботится о сосудах и хочет, чтобы его сердце ритмично стучало, а голова эффективно справлялась с любыми задачами. Зеленый чай — это продукт номер один для достижения долголетия. А темный шоколад дает выносливость мужчинам и про-

буждает различные фантазии у женщин. Эта парочка явно скрасит наши долгие праздники.

ЭСПАНДЕР

Хорошо развитая мускулатура нам необходима не только в молодости, но и в зрелом возрасте. Она позволяет сердцу лучше работать и дольше оставаться молодым, держит осанку, сохраняя плотность костей и защищает их от переломов, мышечная масса спасает нас во время болезней — мускулистый человек их легче переносит.

ТАПОЧКИ С ПОДОШВОЙ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ ЛУЗГИ

Этот подарок больше подойдет для девушек или мам. При ходьбе происходит нежный точечный массаж, который снимает напряжение ступней, возвращает тонус и жизненную силу. Воздух свободно циркулирует в таких тапочках, обеспечивая вентиляцию, что препятствует возникновению грибка стоп.

ОРТОПЕДИЧЕСКАЯ ПОДУШКА

ИЗ ВЯЗКОЭЛАСТИЧНОГО ПЕНОПОЛИУРЕТАНА

Отличная защита от шейного остеохондроза. Способствует крепкому и здоровому сну, так как гарантирует расслабление мышц, а также хорошее кровоснабжение мозга ночью. Сон на такой подушке помогает убраться «синяки» и припухлости вокруг глаз.

«БОМБОЧКИ» ДЛЯ ВАНН

Лопочающиеся в воде пузырьки обеспечивают приятный гидромассаж, который улучшает циркуляцию крови. Косметические масла, входящие в их состав, оказывают анти-септическое и противовоспалительное действие, активизируют обменные процессы, смягчают и питают кожу. Эффект релаксации отменный!

АВТОМОБИЛЬНАЯ ПОДУШКА

Автомобильная подушка для профилактики поясничного остеохондроза исправляет и поддерживает анатомическое положение мышц поясницы. Обеспечивает равномерную нагрузку на позвоночник, улучшает питание позвоночных дисков, снимает усталость даже при долгом нахождении за рулем.

МОБИЛЬНЫЙ ТУРНИК

Этот универсальный тренажер всего за несколько минут ежедневных занятий поможет быть мужчине в хорошей физической форме. Он крепится в дверном проеме без дополнительных приспособлений и без сверления стен!

ГИДРОМАССАЖНАЯ ВАННА ДЛЯ НОГ

Гидромассажная ванна для ног снимает усталость мышц и связочного аппарата, оказывает благотворное воздействие на вены, повышая их тонус.

УВЛАЖНИТЕЛЬ ВОЗДУХА

Оптимальный уровень влажности, который создает прибор, защищает всех членов семьи от ОРВИ и аллергических реакций.

СКАКАЛКА

По пользе, которую скакалка приносит здоровью, она ничем не уступает любому тренажеру. Врачи рекомендуют упражнения со скакалкой как взрослым, так и детям. Тридцать минут таких упражнений сжигают более 250 калорий.

ПУЛЬСОМЕТР

Во время выполнения различных физических упражнений пульсометр поможет определить, когда физические

нагрузки более эффективны, и, сохраняя нужный темп, человек сможет доделать упражнения с максимальной пользой для вашего организма.

ОБРУЧ

Обруч поможет в борьбе с ожирением и нарушениями работы вестибулярного аппарата. Однако для того, чтобы правильно научиться обращаться с ним и получить максимальную пользу от упражнений, нужно будет воспользоваться самоучителем или обратиться за помощью к тому, кто уже освоил этот тренажер.

СТАЦИОНАРНАЯ ПОДСТАВКА ДЛЯ ВЕЛОСИПЕДА

С помощью такой подставки обычный велосипед превращается в тренажер, которым можно пользоваться у себя дома в любую погоду и время года.

САМОУЧИТЕЛЬ по карате, плаванию, боксу или какому-либо еще виду спорта, которым хочет заниматься получатель вашего подарка.

МЯЧ

Мячи бывают разные. Выбирая такого рода подарок, важно знать точно, какой мяч нужен получателю подарка.

ГРИЛЬ

Это недорогое приспособление позволит сделать обычную еду более вкусной и полезной. И потом обед на природе — это всегда множество положительных эмоций и хороших воспоминаний.

ПОДАРОЧНЫЙ СЕРТИФИКАТ ЛЮБИМОГО СПОРТИВНОГО МАГАЗИНА

Универсальный подарок, который способен разрешить вечную проблему с выбором. Сертификат гарантирует его обладателю возможность действительно полезной и необходимой покупки. Это будет настоящий праздник здоровья и красоты, прекрасного настроения.

НОВОГОДНЯЯ КОРЗИНА

Получив такой подарок, человек сразу поймет, что вы заботитесь о здоровье, а ощущать заботу всегда приятно. Положите в такую корзину набор полезных и вкусных продуктов.

ОТДЕЛЬНО ХОЧЕТСЯ ПЕРЕЧИСЛИТЬ СПИСОК ПОДАРОКОВ ДЛЯ СЕМЬИ ПУТЕШЕСТВЕННИКОВ: непромокаемая туристическая палатка, компактный бинокль или подзорная труба, красивая карта мира или любимых городов, специальная одежда, например — для горнолыжного туризма, комфортный спальный мешок, оригинальная фляга, надежный термос, набор посуды для пикника и путешествий, эффектный самонадувающийся туристический коврик, надувная лодка, портативный GPS навигатор.

Конечно, что лучше подарить — это выбор каждого, подарком может стать и сертификат в салон красоты или фитнес-центр, скакалка, мяч. Включив фантазию, можно добавить в этот список массу других полезных вещей. Но не забывайте о главном: ваш подарок должен быть от души и сделать своих новых хозяев не только довольными, но и здоровыми.

Наталья Смашко
(в подготовке материала использовалась информация из открытых источников).



ЕЕ ЖИЗНЕННОЕ КРЕДО - ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Ранние утренние тренировки, правильное питание, ходьба пешком и многое другое помогает этой прекрасной женщине быть здоровой и понимать, что в наше время самое ценное в жизни человека - это гармоничное состояние его тела и духа. Консультант отдела медико-демографического анализа Департамента здравоохранения Югры Светлана Дюдина изменила свою жизнь так, что теперь она не может представить ее иначе: без тренировок и правильного питания. Как же ей это удалось?

Когда Вы пришли к здоровому образу жизни?

Я веду здоровый образ жизни уже более 5 лет, и к нему пришла, как и многие, к сожалению, из-за болезни. Просто в один момент в голове что-то «щелкнуло», я начала следить за своим здоровьем, и это стало моим стилем, если так можно выразиться, жизни. Я считаю, что жизнь нужно прожить качественно для себя и своего здоровья.

3 года я занималась йогой, но потом поняла, что нужного оздоровления нет, только эмоциональное удовлетворение и расслабление. Мне очень нравилось заниматься этим, но эффекта для моего позвоночника я не получала, польза для здоровья была важнее, чем просто положительное настроение после занятий.

Чем Вы решили заниматься после того, как поняли, что йога не приносит Вам необходимо-го результата?

Мне посоветовали позаниматься в тренажерном зале, порекомендовали хорошего тренера, и я пошла. Занимаюсь с июля прошлого года. Плавно йога перешла в такие силовые тренировки в сочетании с фитнесом. Результаты почувствовала практически сразу.

Как построен Ваш тренировочный день?

Для меня всегда было трудно рано вставать, если бы мне пару лет назад сказали, что я буду ходить на тренировки к 7 утра, то я бы не поверила и только рассмеялась. Тренировки у меня 3 раза в неделю. Уже больше года я встаю в 5:45, обязательно перед тренировкой, по совету тренера, небольшой по объёму завтрак и чашечка кофе. После тренировки второй завтрак, который также преимущественно состоит из белковой пищи. У меня, к примеру, творог. Затем начинается обычный рабочий день, как у всех. Полноценные обед и ужин.

Занимались каким-нибудь видом спорта в детстве?

Было недолгое увлечение художественной гимнастикой. Мне очень нравилось и довольно легко все получалось. Но потом сказали, что будут показательные выступления, я перестала ходить. Потому что мне

это было не нужно, я занималась для себя и для своего удовольствия. Ну и, конечно, всегда занималась по общей программе на физкультуре в школе. Во дворе с ребятами мы очень часто играли в волейбол, бадминтон, настольный теннис, на лыжах бегали. Я была очень активным ребенком.

Какие, на Ваш взгляд, самые главные составляющие здорового образа жизни?

Конечно же, это питание. Мы то, что мы едим. Это очень важно, следить за своим рационом. И двигательная активность, без нее тоже никак.

А как Вы придерживаетесь этих принципов?

Сколько я себя помню, всегда хожу пешком. Я принципиально не покупаю машину. В любую точку города стараюсь добираться исключительно так. Иногда погода этого не позволяет, но это случается крайне редко.

Также на работе – для меня проще добежать до кабинета и что-то спросить, чем снять трубку и позвонить. Это обязательно для каждого человека, который большую часть времени сидит за компьютером.

В плане питания я давно сформировала свой рацион так, что мне даже не хочется, и нет никакой потребности во вредной пище. Я отказалась от майонеза, в котором мало полезного. Мне повезло, что я не сладкоежка и в этом плане мне намного проще. Я не употребляю жирную пищу. Конечно, это не значит, что я совсем не ем масло, ведь в нем тоже много нужных организму элементов, просто я сократила его до нужного количества, которое приносит исключительно пользу. При том, что я очень хорошо готовлю и люблю готовить, люблю вкусно поесть, считаю себя гурманом.

Еще могу с гордостью сказать то, что я никогда не курила, а выпивала только по праздникам, сейчас всё реже и реже употребляю алкоголь. Вредные привычки – это бич современного общества, и от них нужно бегать, и желателен спортзал.

Для эмоциональной и душевной поддержки важно общаться с близкими людьми, друзьями, родными. Чтобы окружающим было со мной интересно, стараюсь на должном уровне поддерживать образовательный и культурный уровень.





Приветствует ли Вы вегетарианство?

Скорее нет, чем да. Животные белки нужны организму. А на фоне таких тренировок, как у меня, они просто необходимы. Да и в таком возрасте перестать потреблять пищу животного происхождения достаточно сложно и нежелательно. Если человек ведет такой «образ питания» с молодости и придерживается его достаточно долго, то, наверное, ему это не приносит вреда.

Женщина всегда беспокоится о своем внешнем виде, что Вы думаете на этот счет?

Чтобы «щелкнуло», обязательно должна быть мотивация. У меня это, прежде всего, проблемы с позвоночником, когда ложишься и встаешь с болью и, конечно, как можно долго оставаться молодой и привлекательной.

В нашем обществе, в том числе и моём окружении, проблема лишнего веса очень актуальна. Часто знакомые дамы «салятся» на ту или иную диету, а ведь это стресс для организма. На неделю, на две ты настроился, а дальше что? Ведь куда лучше сделать свой образ жизни таким, чтобы не приходилось себя в чем-то ущемлять, чтобы то, что вы делаете, приносило вам не только удовольствие, но и пользу. Чтобы это стало не просто диетой на месяц, а полезной привычкой на

всю жизнь. Не всегда всё легко и просто. Обязательно должны быть характер, упорство, воля, благодаря которым можно наступить себе на горло в буквальном смысле. Должна быть системность во всех делах, иначе результата не достигнешь.

Как Вы проведете свои новогодние праздники?

Конечно же, буду ходить на тренировки. Обязательно пешие прогулки с друзьями на свежем воздухе, тем более, город в праздники очень красиво украшен: глаз радуется и для здоровья полезно. Если позволит погода, буду кататься на лыжах.

Что Вы пожелаете нашим читателям в преддверии праздника?

Я желаю, чтобы у всех возникло желание, и они пришли к своему здоровому образу жизни как можно раньше, чем это случилось у меня. Не нужно ничего ждать, нужно брать и менять свою жизнь в лучшую сторону прямо сейчас.

И от всей души каждому я желаю крепкого здоровья, долгой полноценной и качественной жизни.

**Беседовала Варвара Коблякова.
Фото Ильи Юрукина.**

«ОБОЖАЮ ГОЛОЛЁД... ЧЕТЫРЕ ШПАГАТА, ДВА САЛЬТО И Я НА РАБОТЕ!»

Народное творчество безгранично: на каждую приятность и неприятность найдется своя присказка. Однако такую шутку поймут не все. К примеру, хирурги, травматологи и работники скорой медицинской помощи, которые в пиковый сезон спасают сотни пострадавших. И «упал, очнулся, гипс» - это ситуация, которая нас ожидает в ближайшие зимние месяцы.



Уберечь себя можно. Необходимо соблюдать лишь несколько простых правил. О них нам рассказала заведующая кабинетом медицинской профилактики Сургутской клинической травматологической больницы Екатерина Петрова.

«В зимний период, как правило, количество обращений возрастает, это связано с погодными условиями, в частности, гололедом. Увеличивается число пациентов с переломами, ушибами, вывихами, растяжениями связок, случаются и тяжелые травмы головы. Даже относительно легкие повреждения не остаются без последствий, вызывая психо-

гический дискомфорт. Более серьезные травмы сказываются не лучшим образом на нашем состоянии, порой приводят к инвалидности, снижают качество жизни, - рассказывает Екатерина Петрова. - Во многих случаях травматизм может быть предотвращен. Для этого необходимо придерживаться некоторых правил. К примеру, необходимо очень серьезно подходить к выбору обуви: для зимнего периода подбирайте сапоги или ботинки с толстой рельефной подошвой, широкой носовой частью и низким каблуком. Главное правило - обувь должна быть устойчивой. Передвигаться по гололеду

необходимо крайне осторожно. Лучше обходить обледеневшие места. Ходить не спеша, на слегка полусогнутых ногах, опираясь на всю ступню. Руки нельзя держать в карманах - велика вероятность получения тяжелых травм».

Стоит помнить и о самом опасном месте – дороге – ни в коем случае не перебегайте ее! Тормозной путь у автомобилей в это время значительно увеличивается, пару секунд времени, которые вы якобы можете выиграть здесь – легко обернутся месяцами в больничных стенах. Какова перспектива? На остановке необходимо стоять подальше от края дороги, чтобы не поскользнуться и не угодить под колеса автобуса.

«Особое внимание в период гололедных явлений - детям и пожилым людям, - отмечает Екатерина Петрова. - Пожилые люди из-за возрастных особенностей скелета нередко получают очень серьезные травмы, которые могут стать причиной инвалидности».

По словам врачей, в преклонном возрасте даже небольшой удар может стать причиной перелома, особенно это касается женщин. Поэтому немолодым людям вообще нежелательно выходить в гололедицу из дома без сопровождения. А если все-таки вышли, то можно брать с собой палочку с металлическим наконечником, которая позволит уменьшить скольжение.

«Во время гололеда количество обращений в Сургутскую клиническую травматологическую больницу возрастает практически в два раза, - подчеркнула Екатерина Петрова. - Это касается отделений экстренного приема – травматологических пунктов, приемного отделения. В среднем за сутки обращается более ста человек, на каретах скорой помощи привозят тоже достаточно часто – около 50 пострадавших. Травмы, получаемые во время гололеда, самые разнообразные – от легких повреждений конечностей до серьезных ушибов головы. При поступлении в клинику каждому проводятся диагностические мероприятия, врач оценивает степень травмы, ее характер. А период лечения у пациентов всегда разный. Как правило, люди в возрасте могут проходить длительный курс даже после легкого ушиба, это происходит в силу возрастных особенностей. Также в этот период много обращений в детский травматологический пункт. Мальчишки и девчонки получают травмы, катаясь с горок, во время прогулок на лыжах и коньках».

Действительно, санки, лыжи, коньки - неизменные спутники ребят в зимнее время года. Но часто упускается из виду самое главное: нужно научить их обращению с любимыми, даже самыми простыми предметами для игры, такими, как санки. Врачи утверждают: значительное число травм зимой происходит из-за неумения правильно кататься на санках, лыжах или коньках. Если вы решили доверить ребенку самостоятельно спускаться с горы на санках, расскажите, что спускаться следует только с ровных, пологих горок, без трамплинов, кочек, деревьев или кустов на пути. Перед спуском нужно проверить: свободна ли трасса, не собираются ли ее пересекать с другого склона, на сани садятся только верхом, держась за веревочку, ноги не ставят на полозья, держат с боков полусогнутыми.

«И, конечно, необходимо категорически запретить ребенку кататься с гор, которые выходят на проезжую часть

улицы или железнодорожное полотно. Будем помнить, что профилактика зимних травм - это осторожность и осмотрительность», - завершила Екатерина Петрова.

Благодаря этим не сложным действиям, вы сможете избежать или максимально снизить тяжесть полученной травмы:

Если вы почувствовали, что теряете равновесие, и падение неизбежно:

- Резко присядьте, при этом центр тяжести смещается, падение произойдет с наименьшей высоты.
- Локтевые суставы прижмите к бокам и максимально втяните голову в плечи, спину постарайтесь выпрямить.
- Постарайтесь падать на бок, при этом расслабьте мышцы.
- Не следует выставлять перед собой руки при падении.

При падении на спину разведите в стороны прямые руки, повернув их ладонями вниз. Пальцы рук должны быть прямыми и прижатыми друг к другу. Подбородок опустите на грудь, закройте рот, чтобы язык не попал между зубами. Колени немного согните и разведите в стороны, чтобы не ударить себя ими в лицо. При правильном падении руки должны коснуться земли раньше, чем остальное тело, и амортизировать удар.

При падении со скользкой лестницы очень важно защитить лицо и голову: постарайтесь прикрыть их руками. Не пытайтесь затормозить падение, растопырив руки и ноги, - это только увеличит количество переломов.

Первая доврачебная помощь при травмах:

- По возможности доставьте пострадавшего в травматологический пункт (приемный покой) ближайшего медицинского учреждения. Или вызовите скорую помощь на место происшествия.
- Обеспечьте неподвижность травмированной конечности.
- На место ушиба или перелома приложите холод.

Если до приезда скорой помощи испытываете нестерпимую боль, то можно принять обезболивающий препарат, но об этом обязательно сообщить прибывшему врачу: какой препарат и в какое время принимали.

**Ирина Цхададзе,
пресс-секретарь
Сургутской клинической
травматологической больницы.**

ЖИЗНЬ В ДВИЖЕНИИ СЕМЬИ ВЛАДИМИРОВЫХ

В канун Нового года принято подводить итоги и обдумывать планы на будущее. И очень часто в эти планы входит твердое решение – «С 1-го...нет, с 10 января – начинаю активную, здоровую и главное – интересную жизнь! Решено – окончательно и бесповоротно!»





Не у всех это выходит, часто такого решения хватает лишь до конца января. Возможно, это происходит потому, что рядом не оказалось нужного мотивирующего примера. Поэтому в нашем новогоднем номере мы решили познакомиться читателей с активным, спортивным и дружным семейством Владимировых.

Их шестеро – мама, папа, дочь и трое сыновей. Александр и Марина посвятили себя медицине. Пока рано говорить о том, станут ли дети продолжателями врачебной династии. Но на данный момент дочь Анна пошла в ветеринарный, а один из сыновей учится в медицинском классе. Время покажет – говорят родители.

Владимировы ведут активный и здоровый образ жизни «всем составом». «Откуда так повелось – трудно судить», – рассказывает Александр. В семье никто не пьет и не курит, каждый занимается одним из видов спорта или активного отдыха. Дети занимаются лыжными гонками, каратэ, плаванием. Папа не может без пробежек и плавания, а мама выбрала для себя занятия йогой.

ГЛАВНОЕ – БЫТЬ ВМЕСТЕ, А ЗАНЯТИЕ НАЙДЕТСЯ

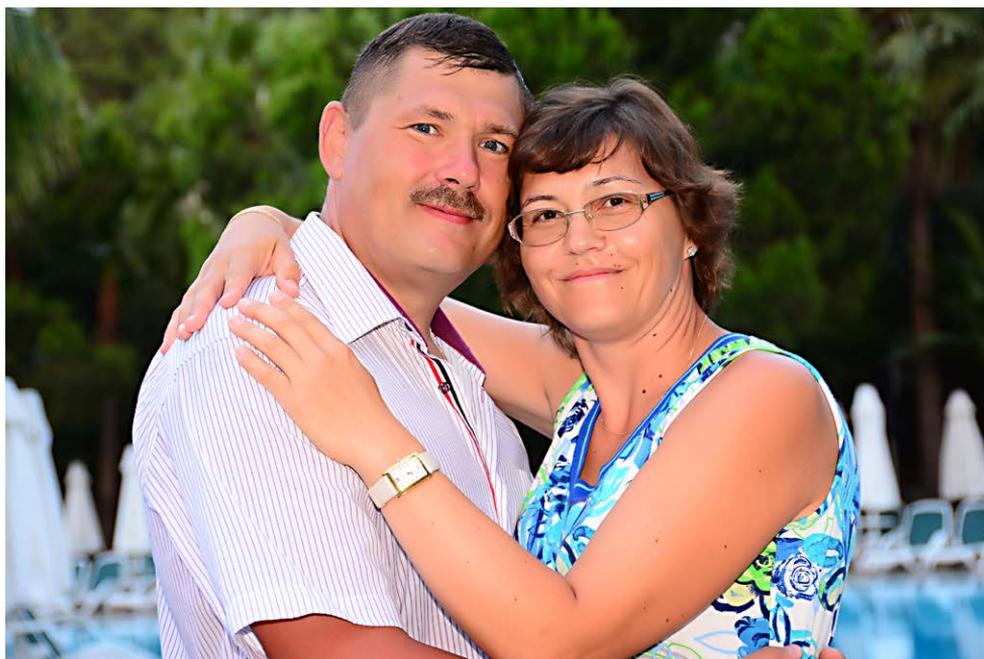
Конечно, учитывая плотный рабочий, учебный и тренировочный графики каждого члена семьи, времени на совместное времяпрепровождение остается не так уж много. Но все же они стараются совершать почаще совместные выходы на свежий воздух, по возможности вместе заниматься спортом и физкультурой. «Были бы все в сборе, а интересные занятия найдутся!», – в один голос утверждают наши герои. Александр Владимиров часто ходит с сыновьями в баню, считая это занятие неотъемлемой частью здорового отдыха.

Владимировы – пример семьи, которая никогда не оставит в беде, сообща они преодолевают трудности, поддерживая друг друга. А как же иначе? «Бывает, вместе снег убираем во дворе, а когда подтапливает подвал во время сильных ливней, как пару лет назад, все дружно носим воду ведрами», – с улыбкой вспоминает Александр.

Когда один из сыновей встал на лыжи и начал серьезно заниматься этим видом спорта, по наставлению тренера возникла необходимость в регулярных пробежках. Александр бегал вместе с ним и в итоге пристрастился к этому делу.

«Вообще, у каждого из нас свои направления в спорте: у кого лыжи, у кого каратэ, с младшим сыном папа ходит в бассейн, – делится Марина Владимирова. – Присутствует и некоторый соревновательный момент в семье. Хотя каждый силен в чем-то своем. Например, у старшего сына





Михаила шестилетний стаж в лыжных гонках и первый взрослый разряд. Никто из семейных с ним не сравнится. Лучший бегун – папа. Даже летом на отдыхе за рубежом он устраивает пробежки и привлекает к этому домочадцев».

Александр Владимиров уже давно занимается в основном бегом и плаванием. «Это как раз те нагрузки, которые мне необходимы, – говорит он. – Для меня пробежки – время подумать, подытожить события. Пришел ты домой после тяжелого дня, загруженный своими проблемами, голова болит. Чтобы не глотать таблетки – надеваешь кроссовки и бежишь. У меня выходит обычно километров пять с половиной. Во время бега и стресс снимаешь, и нервы успокоишь,

дашь необходимый заряд активности организму».

С тем, что физическая активность помогает снять стресс и держать себя в тонусе, главное найти занятия по душе, полностью согласна и жена Александра Марина: «Я уже шесть лет хожу на занятия йогой. Не с точки зрения похудения, а для поддержки себя в тонусе, это и укрепление мышц, и борьба с остеохондрозом».

У читателей может возникнуть вопрос – когда наши герои все успевают? Особенно, если вспомнить о работе, о детях и бытовых сложностях. Где взять время для пробежек, походов в бассейн или занятий в секции? «На самом деле все возможно и не так уж трудно – было бы желание»,



— отвечают Марина и Александр. Занятия йогой у мамы с 9 часов вечера. «Когда я только начинала, казалось, что это очень поздно и трудно. А потом привыкла и втянулась. С другой стороны, для работающей женщины это хорошо, к девяти в основном все дела уже можно переделать», - говорит она.

«Бассейн продолжает работать и в девять, — добавляет папа: — Тоже удобно — и форму поддержать, и после работы активно отдохнуть можно. Многие тренажерные залы работают с семи».

К тому же, домохозяйки всегда готовы «подменить» занятого члена семьи при необходимости. Даже если мама на работе, а папа в командировке, дома все спокойно — на хоззайстве старшие дети. Счастье Владимировых — это их дети!

УСЛОВИЯ ЕСТЬ — ГЛАВНОЕ, ЗАХОТЕТЬ

Итак, найти время можно всегда, если действительно хочется изменить свою жизнь, добавить в нее движения и пользы. К тому же, Ханты-Мансийск отлично подходит для этого, — считают Владимировы.

«Ханты-Мансийск — один из самых чистых городов России. Бегая, даже по объездной дороге, я вижу чистый снег практически всю зиму. И в целом, посещая разные города в нашем регионе, убеждаюсь, что у нас с экологией все в порядке, — говорит Александр Владимиров. — Заниматься вечером или утром — это, конечно, индивидуально. Кому-то утром сложнее, особенно, если дети, дом — забот утром больше. Хотя для поднятия тонуса, конечно же, лучше утром, а вот для снятия стресса — вечером.

Да и возможностей для активного образа жизни на самом деле более чем достаточно. В городе есть отличные беговые дорожки. Можно выбрать для себя необходимую дистанцию и выработать маршрут без больших перепадов высот, что очень важно для людей за сорок.

Что касается велосипедного спорта — конечно, летний период у нас короткий, с другой стороны — город имеет великолепную велодорожку протяженностью около 15 км, которые можно проехать, не сходя с седла. И велосипедистов все больше, обратите внимание.

Я также вижу, что у нас молодые люди, да и люди старшего возраста, все чаще приходят в бассейн. И это естественно и правильно! Помню, когда я первый раз попробовал проплыть пятидесятиметровую дорожку без остановки, я себя очень зауважал. Так что — активный отдых действительно становится популярным».

«Мы вот уже 20 лет живем в Ханты-Мансийске, — продолжает Марина. — Когда только приехали, я сразу начала ходить в спортивный комплекс. Тогда в принципе было всего два зала в городе. Сейчас же в городе масса спортивных объектов, каждый может найти для себя что-то по душе, по способностям и по потребностям. Карты, залы, виды спорта, о развитии которых 20 лет назад никто и не мечтал. К тому же — у нас нет необходимости тратить по два часа в дороге ради часовой тренировки».

ОТПУСК ДОЛЖЕН БЫТЬ ЗДОРОВЫМ

Отпуск семейство также предпочитает проводить активно. Не просто лежать на пляже, а подвигаться, узнать что-то новое.



Огромные впечатления оставила поездка на известное во всем мире озеро Байкал. Кроме того, со старшими сыновьями папа ездил на Камчатку. Побывали они и в Черногории. К слову, и на отдыхе стараются вести активный образ жизни.

Давно известно, что спорт и активный отдых сплачивают людей, а это тем более актуально, когда данный процесс происходит в семье. Совсем не важно, какой именно вид спорта выберет семья: йогой, велосипедные прогулки или поход в лес. Главное, чтобы всем было интересно и весело. В наше время, когда дети вместо выхода во двор «выходят в интернет», это особенно важно. Да и их родители сидят по офисам, забыв, что же такое прогулки по парку, заменив их походами в торгово-развлекательный центр. Владимировы считают, что необходимо вместе делиться своими успехами в борьбе с ленью, телевизором и компьютером. «А для этого необходимо начинать с себя», — уверены они.

В НОВЫЙ ГОД НА ЛЫЖАХ

В новогоднюю ночь за праздничным столом в семье Владимировых стараются собраться все близкие. И всегда старались, за исключением времен, когда из-за дежурств на работе приходилось праздновать порознь.

Есть у Владимировых одна старая традиция — первого января всей семьей они «входят в новый год на лыжах».

«И пример окружающим подаешь, и выгодно отличаешься от тех, кто просыпается с головной болью, подобно героям множества бородатых анекдотов», — смеется Александр. А счастье ведь в здоровье духа и тела. И, конечно же, — в надежной семье, поддержке и понимании.

Илья Юркин.

**Фото из домашнего архива
семьи Владимировых.
Фото на обложке автора.**

ЧЕТЫРЕ МИФА ОБ АЛКОГОЛЕ

Вредных привычек у человека бывает не так уж мало, но мы привыкли относить к ним в основном злоупотребление алкоголем, употребление наркотических веществ, курение. В принципе, люди знают, что все вышеперечисленное вредно, но пытаются оправдать своё поведение, придумывая различные мифы. Вот с мифов об алкоголе мы и начинаем.



Миф № 1. Алкоголизм – болезнь наследственная

Конечно, при алкоголизме наследственная составляющая имеет большое значение, но далеко не решающее. Человек может прожить всю жизнь и даже не подозревать, что у него такая предрасположенность есть. Секрет в том, что он просто не попадает в такие ситуации, когда эта его генетическая «программа» реализуется. И наоборот. Стоит такому человеку оказаться в располагающих к регулярной выпивке условиях, и тяжёлое наследство тут же даст о себе знать.

Миф № 2. Устойчивость к спиртному – гарантия от алкоголизма

Впреки бытующему мнению, потенциальные алкоголики как раз обладают повышенной устойчивостью к алкоголю, что обусловлено генетически высокой активностью в их организме специфических ферментов, расщепляющих этиловый спирт. «Благодаря» такой наследственной предрасположенности притупляется чувствительность к спиртному. В то время, как большинство коллег по застолью наутро мучаются жестоким похмельем, обладатели повышенной устойчивости к алкоголю, даже после солидного возлияния, спокойно идут в институт или на работу. Они просто не чувствуют опасный предел, за которым наступает алкогольная зависимость, не замечают, как постепенно растут потребляемые ими дозы спиртного. Учёные подсчитали: высокая устойчивость к спиртному в 20 лет – прямой путь к алкоголизму в 30.

Миф № 3. Регулярное потребление пива и коктейлей к беде не приводит. Опасен только крепкий алкоголь

Пиво и баночные коктейли очень коварные напитки. Их поклонники забывают, что 0,5 л пива соответствуют 50-60 мл водки. Употребление 2 литров пива в сутки соответствует 200 мл чистого спирта. Ежедневный прием такого количества алкоголя быстро приводит к алкоголизму.

К тому же, у любителей пивного и коктейльного допинга быстро растёт устойчивость к спиртному. И на смену пиву и коктейлю в ход идёт «тяжёлая артиллерия» - виски, водка, коньяк и т.д. Промежутки между алкогольными возлияниями становятся все короче, и человек оказывается в западню, выбраться из которой без помощи специалиста очень сложно.

Миф № 4. Лечиться от алкоголизма бессмысленно: вчерашних алкоголиков не бывает

Алкоголизм лечится. Если, конечно, вовремя и по доброй воле. Что это будет за лечение – решит врач. Если после проведённого курса лечения человек не пьёт больше года, если у него развилось полное безразличие к спиртному, если он научился обходиться без него и при этом прекрасно себя чувствует, можно с полным правом считать, что от алкоголизма он вылечился. Другое дело, что пить ему больше не стоит. Иначе он снова попадает в капкан алкогольной зависимости. Причём быстрее, чем раньше.

Елена Гришкова,
врач по гигиеническому воспитанию
Сургутского городского центра медицинской профилактики.

НОВОГОДНИЙ АНАНАС

Этот экзотический фрукт, похожий на большую шишку с красивой зеленой верхушкой и сочной солнечно-желтой мякотью, любят почти все. Он очень вкусный, является основой многих десертов и салатов, употребляется в свежем и в консервированном виде. Кроме того, ананас можно использовать как лечебно-профилактическое средство, а многие приписывают ананасу еще и жиросжигающий эффект – но правда ли он так хорош и полезен?

Как выбрать ананас?

Спелые ананасы имеют темную шкурку и оранжево-желтый цвет, без зеленых прожилок, плод источает приятный аромат, область «глазков» на поверхности шишки плоская и почти пустая. Фрукт по весу достаточно тяжелый. При выборе ананаса потяните его за зубчики на шишке – если они легко вынимаются, плод уже зрелый. Если на поверхности шишки есть мягкие фрагменты или области, где шкурка обесцвечена, – такие плоды испорчены, покупать и есть их не стоит.

Целительные свойства ананаса

Большую часть полезных свойств приписывают особому ферментному комплексу, который содержится в плодах – бромелину (или бромелайну). Этот комплекс способен расщеплять сложные белки и жиры до более простых соединений. За счет этого считается, что ананасы способны сжигать жиры тела. Однако бромелин действует только в кишечнике, и к жировым клеткам он поступать не может, поэтому его жиросжигающий эффект несколько преувеличен.

Но это не единственное полезное свойство ананасов. За счет своего уникального состава, а в особенности калия и магния, ананасы очень полезны при гипертонии, болезнях сердца, особенно аритмии и болезнях почек. Ананасы способны снижать количество жидкости в теле и уменьшать отеки.

При употреблении ананаса отмечается эффект разжижения крови, значит, его полезно употреблять при риске тромбозов и тромбофлебитах. При данных болезнях будет полезным съедать не менее 200 г свежего плода или выпивать стакан свежего сока.

Ананас помогает в борьбе с атеросклерозом сосудов, может снимать боли в мышцах и суставах, за счет витаминов С и группы В оказывает противовоспалительный эффект, его применяют при ангине, пневмониях, синуситах и артритах, особенно в смеси с лимонным соком. Кроме того, ананас способствует заживлению ран и нормализации обмена веществ. Все эти свойства плод проявляет при потреблении его натощак.

Ананасы способны улучшать пищеварение, во многом это происходит за счет бромелинового комплекса, он помогает перевариванию пищи и улучшению работы подже-

лудочной железы. Тогда ананас необходимо употреблять после еды, при смешивании с пищей бромелин начинает оказывать эффект фермента, улучшающего пищеварительный процесс. Особенно хорошо он справляется с жирами и белком.

Помимо того, что ананас – фрукт с впечатляющими вкусовыми качествами, в его состав входят около шестидесяти веществ, придающих ему неповторимый специфический аромат. Он обладает таким количеством полезных свойств и витаминов, что в пору считать его чуть ли не лекарственным препаратом. В него входят калий, магний, витамины: С, РР, В12, В1, В2. Помимо них, в состав ананаса входят много полезных микроэлементов и минеральных веществ. Его мякоть содержит аскорбиновую кислоту, белки, сахара, пищевые волокна и воду.

Противопоказания и вред

У ананаса, помимо всех его замечательных качеств, есть и вредные особенности. Например, людям с язвой желудка, гастритами или с повышенной кислотностью необходимо воздержаться от этого фрукта, так как он вызывает раздражение слизистой из-за своей высокой кислотности. Это же касается и зубов. Ананасовым соком лучше не злоупотреблять, чтобы сохранить зубную эмаль.

Особое внимание на вредные свойства ананаса стоит обратить беременным женщинам, которым крайне противопоказан ананасовый сок, потому что, если им попадет незрелый или испорченный плод, то существует риск для ребенка, так как незрелые или испорченные ананасы обладают abortивным свойством.

Подготовила Варвара Коблякова.

РЕЦЕПТЫ С АНАНАСОМ ДЛЯ НОВОГОДНЕГО СТОЛА

**Курица с ананасом
в кисло-сладком соусе**

Ингредиенты:

курица (филе) - 400г;
лук - 1 шт.;
сладкий перец – 1 шт.;
пол ананаса, либо консервированные
(кусочками) – 1 баночка;
соевый соус - 1 ст.л.;
кисло-сладкий соус - 1 бутылка;
крахмал - 1 ст.л.;
вода - 1 ст.л.

Способ приготовления:

Обжарить мелконарезанный лук и перец пару минут до полуготовности. В ту же сковороду добавить еще немного растительного масла и закинуть курицу, порезанную кусочками по 3 см. Помешивая, обжарить до готовности курицы. Затем добавить нарезанный кусочками ананас, либо консервированный, слив сироп. Тушить на медленном огне пару минут. Смешать кисло-сладкий соус с соевым и влить в сковороду. Главное не переборщить с остротой тем, кто страдает заболеваниями желудочно-кишечного тракта.

Ананасовый рождественский кекс

Ингредиенты:

мука - 300г;
сахар - 200г;
масло сливочное - 280г;
яйцо - 4 шт.; соль - 1/8 ч.л.;
Для начинки:
крахмал - 2 ст.л.;
свежий ананас (среднего размера);
сахар по вкусу.

Способ приготовления:

Рецепт аналогичен рецепту шарлотки, только вместо яблок ананас. Ананас очистить острым ножом, отрезав донце и вырезать кочерыжку и «глазки». Подготовленный таким образом ананас нарезать кружочками, засыпать сахаром. Перед тем, как положить ананас в тесто, слить образовавшийся сок и посыпать ананас крахмалом.

Для теста размягченное сливочное масло взбить миксером, постепенно добавляя 3/4 сахар и соль. Взбивать, пока масло не станет воздушным и не посветлеет. Желтки отделить от белков. Добавлять желтки по одному, продолжая взбивать до образования однородной светло-желтой массы. Важно добавлять каждый следующий желток только тогда, когда предыдущий уже будет тщательно перемешан с маслом. Добавить по частям муку и размешать вилкой. Постарайтесь тесто долго не вымешивать. Белки взбить до густых пиков с оставшимся сахаром и добавить в тесто. Вмешивать белки надо очень аккуратно, чтобы они не успели осесть.

Форму для кекса смазать маслом, посыпать панировочными сухарями и на доньшко выложить кружочки ананаса так, чтобы они покрыли все дно формы, и заполнить на 2/3 тестом. Выпекать в предварительно разогретой до 180°C духовке около 45 минут на нижней полке. Проверить готовность кексов деревянной шпажкой. Если шпажка остается сухой, кекс готов.

Достать кекс из духовки, дать немного остыть в форме, затем перевернуть на тарелку, чтобы ананасы были сверху, присыпать сахарной пудрой.



ПРИЯТНОГО АППЕТИТА! И ВЕСЕЛОГО НОВОГО ГОДА!

ФОРМИРОВАНИЕ ИММУНИТЕТА У РЕБЕНКА

Одна из важнейших задач, стоящих перед всеми родителями, – забота об укреплении иммунитета ребенка. Именно иммунитет является фундаментом здоровья человека на протяжении всей жизни, от рождения до глубокой старости.



Иммунитет ребенка – очень динамичная и пластичная система, которая имеет несколько стадий развития. От того, как она развивается, зависит устойчивость организма ребенка или, наоборот, его подверженность различным заболеваниям бактериальной, вирусной, грибковой природы, а также иммунодефицитным состояниям и развитию аллергии. Процесс созревания этой глобальной природной защиты длится многие годы, поскольку иммунологическая память не наследуется, а приобретает человек.

Формирование иммунной системы у малыша начинается еще внутриутробно, когда устанавливаются сложные связи между организмом матери и плода. Иммунная система новорожденного находится в состоянии физиологического угнетения. Новорожденные дети и дети первых месяцев жизни

защищены материнскими антителами, то есть, если мама переболела или была привита до беременности, например, от кори, краснухи, то она передаст готовые антитела малышу. Собственный синтез иммуноглобулинов у маленького ребенка крайне ограничен.

Всего в организме человека вырабатывается 5 разновидностей антител (иммуноглобулинов), каждый из которых выполняет свою функцию.

Иммуноглобулин А защищает слизистые оболочки человека. Он связывает микробы и вирусы непосредственно в полости рта, в дыхательных путях, пищеварительном тракте и не дает им проникнуть во внутренние органы (легкие, сердце, печень). Однако он не запоминает вирусы и микробы, то есть не обладает иммунологической памятью, поэтому на

каждое последующее поступление вирусов в организм вырабатываются свои антитела.

Имуноглобулин М вырабатывается В-лимфоцитами в ответ на первое появление патогена и тоже не обладает иммунологической памятью. Однако при повторных встречах с одной и той же инфекцией антитела класса М способны запомнить микроб.

Имуноглобулин G вырабатывается при появлении вирусов, микробов, аллергенов. Он запоминает эти патогены и предотвращает развитие инфекции. Причем иммуноглобулины G реагируют не только на вновь поступившие бактерии, но и на те микробы и вирусы, которые циркулируют в крови длительное время.

Имуноглобулин E появляется в ответ на размножение в организме паразитов и контролирует развитие аллергических реакций.

Имуноглобулин D участвует в синтезе В-лимфоцитов.

В процессе роста ребенка существуют определенные «критические» периоды в формировании иммунной системы.

Первый критический период – период новорожденности (до 28 дней жизни). В это время иммунная защита ребенка подавлена. Поэтому младенец очень восприимчив к вирусным инфекциям и воздействию условно-патогенных микробов, которые способны вызывать заболевания в условиях сниженного иммунитета.

Второй критический период (3-6 месяцев жизни) – обусловлен разрушением материнских антител в организме малыша. Но на проникновение инфекции в организм ребенка все же развивается первичный иммунный ответ. Однако в этот период дети подвержены воздействию разного рода вирусов, вызывающих ОРВИ. Также в это время отмечается высокая заболеваемость кишечными инфекциями, воспалительными заболеваниями органов дыхания. Кроме того, если на первом году жизни ребенок не получил материнские антитела (мама не болела и не была привита или не кормила грудью), тяжело и нетипично протекают детские инфекции (коклюш, ветряная оспа, краснуха и др.). И, к сожалению, в дальнейшем ребенок может заболеть ими вновь, поскольку пока у него еще не развита иммунологическая память. В этом же возрасте могут по-

являться пищевые аллергии.

Третий критический период – 2-3 года жизни ребенка. Значительно расширяются контакты ребенка с внешним миром. Основным в работе иммунной системы остается первичный иммунный ответ, хотя уже могут образовываться иммуноглобулины G. Система местного иммунитета (иммуноглобулины A) сохраняется незрелой. Дети все еще чувствительны к вирусам и бактериальным инфекциям, причем характерны повторные заболевания.

Четвертый критический период – 6-7 лет. У ребенка в этот период уровни иммуноглобулинов M и G соответствуют параметрам взрослых, однако иммуноглобулин A имеет еще низкие значения. В это же время величина иммуноглобулина E достигает максимального уровня. В 6-7 лет формируются многие хронические болезни, нарастает частота аллергических заболеваний.

Пятый критический период – подростковый возраст (12-13 лет у девочек и 14-15 лет у мальчиков). Период бурного роста и гормональной перестройки сочетается с уменьшением лимфоидных органов (тканевых образований, в которых образуются иммунные клетки и где они приобретают иммунную специфичность). После периода спада отмечается новый подъем частоты хронических заболеваний.

Иммунитет – это способность организма защищать себя. И это особенно важно для детей, ведь организм ребенка активно развивается. Чтобы организм ребенка мог защищать себя, нужно укреплять его иммунитет. Укрепить иммунитет помогут: правильное питание, закаливание, физическая активность, сон и свежий воздух.

Здоровье – это одна из главных ценностей в нашей жизни. А здоровье подрастающего поколения еще более ценно. Поэтому следует следить за здоровьем ребенка, чтобы он рос здоровым и сильным.

Светлана Нохрина,
биолог отделения клинической иммунологии
и аллергологии Окружного кардиологического
диспансера «Центр диагностики
и сердечно-сосудистой хирургии».



КОНСУЛЬТИРУЕТ СПЕЦИАЛИСТ

На новогодние каникулы с семьей хотели бы слетать в отпуск, куда-нибудь к морю. Есть ли угроза для здоровья из-за резкой смены климата? Как уберечь себя и близких от негативных последствий?

Некоторые рекомендации по безболезненной смене климата и посещению зарубежных стран дала врач-терапевт Окружной клинической больницы (г. Ханты-Мансийск) Аделина Сирусина:

— В первую очередь, нужно помнить, что у нашего организма есть свои собственные внутренние часы, которые настроены на определенное время года и адаптируются к нему. Когда же мы внезапно меняем «время года», организм не понимает, что произошло, и высказывается по этому поводу различными недомоганиями. Особенно это касается людей с сердечно-сосудистыми заболеваниями и нарушениями нервной системы.

Также не стоит забывать, что зимой наша кожа существенно отличается от летнего периода как своим видом, так и реакцией на внешние изменения. Летом она более устойчивая к солнечным лучам, теплу или даже жаре, зимой она как будто засыпает, становится более нежной и восприимчивой. При столь резкой смене температурного режима кожным покровам, как и всему организму обеспечена стрессовая ситуация. Но вы вполне в силах помочь организму справиться с этими сложностями.

Не старайтесь в первый же день везде побывать, все попробовать и т.д. Дайте 1-2 дня организму адаптироваться к новым условиям, для защиты от непривычных для зимнего периода летних солнечных лучей используйте защитные кремы, а что касается заграничного меню, то здесь будьте предельно осторожны, не смешивайте разные необычные блюда, следите, чтобы продукты были свежими и качественными, крайне внимательно относитесь к национальной кухне.

Уделите должное внимание к подготовке путешествия, изучите возможные риски, почитайте отзывы о том месте, куда вы собрались ехать, а приехав на место, всегда прислушивайтесь к своему организму, и в таком случае новогодний отпуск под жаркими лучами теплого солнца пройдет гладко и только с приятными воспоминаниями.

Мы очень много проводим времени на работе. Как сохранить свое здоровье, работая в офисе?

Отвечает заместитель главного врача по медицинской профилактической работе Центра медицинской профилактики Владимир Злыгостев:

– Задумываются ли офисные работники, насколько здоровым является образ жизни во время работы в офисе. Как правило, об этом напоминают сбои в работе организма, проблемы со здоровьем, с которыми справиться своими силами уже сложно. А ведь нездоровый сотрудник не может продуктивно работать. Поэтому работникам офиса нужно обратить внимание на то, чтобы их образ жизни был здоровым.

Существует несколько советов, как вести здоровый образ жизни в офисе:

1. В первую очередь, позаботьтесь, чтобы ваше рабочее место было максимально уютным и комфортным. Принесите из дома или купите чашку и остальные столовые приборы, которые могут вам понадобиться. Если в офисе есть специальное помещение для обедов, то принесите хороший нож, большую разделочную доску, бутылочку оливкового масла, соль (если этого всего нет в офисной кухне).

2. Принесите завтрак с собой. Йогурт, фрукты, хлебцы и т.п. намного полезней пиццы, которую вы можете заказать в офис, да и дешевле. А пропускать этот очень важный приём пищи нельзя, так как именно завтрак заряжает энергией на весь день.

3. На обед выходите из офиса. Это поможет вам размять затекшие мышцы после длительного сидения за компьютером. Кроме того, вы сможете расслабиться и отдохнуть психически от рабочей атмосферы, особенно, если офис насчитывает большое количество сотрудников.

4. Пейте меньше кофе, а больше воды. Конечно, многие офисные работники практически не могут жить без кофе. Но нельзя злоупотреблять этим напитком. Ведь кофе дает всего лишь мнимый заряд энергии, истощая организм и обезвоживая его, что может вызвать нешуточные головные боли. Выпив вместо кофе стакан воды, вы заметите, что ваше самочувствие улучшится.

5. Следите за чистотой своего рабочего места. Клавиатура, компьютерная мышь, трубка телефона – это рассадники микробов. А на задней панели монитора накапливается пыль, которой приходится дышать весь день. Поэтому необходимо завести специальную тряпочку и очищающую жидкость, либо использовать влажные салфетки для регулярного очищения всех приборов, с которыми контактируете ежедневно.

6. Учитесь управлять своим временем. Изучите хотя бы основы тайм-менеджмента. Это поможет вам правильно распределять время и выполнять свои задачи в срок. Также это поможет вам избежать стрессов и организовать всю вашу жизнь.

7. Уделяйте немного рабочего времени на отдых. Погружаясь с головой в работу, забывая об отдыхе, вы получаете раздражительность, усталость, сведенные мышцы спины и конечностей, снижение умственной активности. Чтобы это не случилось – периодически отдыхайте. Выйдите на несколько минут из кабинета, пройдите по коридору, просто две минуты ничего не делайте. Короткий отдых поможет вам немного разгрузить мозг, отвлечься, зарядиться новой энергией.

8. Вместо лифта пользуйтесь лестницей. Давая работу ногам, которые практически весь день находятся без движения, вы разомнете мышцы. Полезная привычка ходить по лестнице, как подниматься вверх, так и спускаться вниз, не требует особых усилий, но приносит огромную пользу вашему здоровью.

А после рабочего дня не отказывайте себе в удовольствии прогуляться, что позволит вам подышать свежим воздухом, полюбоваться прелестью вечернего города, отвлечься от работы, переключиться на домашние дела.

ЭФФЕКТИВНАЯ ПРОФИЛАКТИКА КАРИЕСА

Прививка от кариеса – мечта любого человека, не любящего чистить зубы. Созданием таких вакцин ученые занимаются уже давно, но каких-либо реальных результатов такой работы пока не достигнуто.

Действие таких вакцин будет заключаться в их воздействии на кариесогенные микроорганизмы полости рта и снижении их активности. Как же достичь ослепительной улыбки и сохранить её на всю жизнь без прививки? В этом случае выход оказывается только один - найти хорошего, опытного стоматолога. Многие люди, обращаясь с кариесом к стоматологу, сетуют на то, что проводят профилактику заболевания, но зубы уберечь так и не удается. Вероятно, это происходит из-за того, что не учитываются все необходимые аспекты, которые включает профилактика кариеса зубов. Степень поражения зубов кариесом зависит от многих факторов: от питания, от содержания фтора в воде, от воз-

раста, пола, от правильности гигиены полости рта, от наличия хронических заболеваний.

Профилактику кариеса следует начинать еще задолго до появления на свет ребенка. Будущая мама должна обязательно соблюдать специальную сбалансированную полноценную диету. Кроме того, обязательно нужна своевременная санация очагов хронической инфекции. Кариесом часто страдают дети. Их иммунитет еще не сформирован, за счет чего они тоже попадают в группу риска. Некоторые родители, правда, считают, что следить за зубами малышей вовсе необязательно, так как они молочные и все равно скоро выпадут, однако это мнение ложное и неверное. Заболевания



молочных зубов могут негативно повлиять на развитие постоянных зубов. Именно поэтому профилактика кариеса у детей важна не меньше, чем у взрослых.

Алгоритм эффективной профилактики кариеса

Во-первых, мероприятия, направленные на удаление мягкого зубного налета и зубного камня. Это не что иное, как гигиена полости рта. Надо отметить, что хорошая гигиена – это лучшее лекарство от кариеса. Тщательная гигиена полости рта – это самый важный и одновременно самый простой метод, эффективность которого приближается к 100%. Чистить зубы желательно после каждого приема пищи или минимум два раза в день. Обязательно чистите зубы перед сном. После приема вязкой пищи постарайтесь как можно скорее почистить зубы. Ежедневное использование средств для очищения межзубных промежутков: зубная нить или межзубные ёршики, щетки, ирригаторы, ополаскиватели. Регулярные профилактические визиты к стоматологу, не реже двух раз в год, с проведением профессиональной гигиены полости рта.

Во-вторых, полноценное и сбалансированное питание. Необходимо максимально ограничить частые или случайные перекусы. Нужно ограничить употребление углеводных продуктов (сладости, снеки, мучное, сладкая газировка и т. д.). Отказ от приема сладкого между основными приема-

ми пищи и приучение к этому своих детей – это так же прекрасная профилактика кариеса.

В-третьих, это мероприятия, направленные на повышение сопротивляемости эмали зубов разрушительному действию органических кислот, вырабатываемых кариесогенными микроорганизмами полости рта. Сюда относится применение фторидов, реминерализующих препаратов. Реминерализация означает насыщение зубной эмали минералами, преимущественно кальцием и фтором, что направлено на повышение прочности зубной эмали, а также на повышение сопротивляемости эмали кариесогенным микроорганизмам. Также к профилактическим действиям относится и герметизация фиссур зубов.

Профилактика заболеваний – регулярные профилактические осмотры, здоровый образ жизни – залог крепкого здоровья и долголетия. Хорошее здоровье – это каждодневные, пусть небольшие, но усилия по его сохранению.

Инна Козярец,
заведующая терапевтическим отделением,
врач-стоматолог-терапевт высшей категории
Ханты – Мансийской клинической
стоматологической поликлиники.

КАК ПРОВЕСТИ НОВОГОДНИЕ КАНИКУЛЫ?

Приближается Новый год, а вместе с ним – долгожданные зимние каникулы. Для большинства людей нашей страны новогодний отдых — это круглосуточное лежание на любимом диване и просмотр телевизионных программ. При этом никто не задумывается, что такой «отдых» наносит непоправимый ущерб нервной системе и всему организму в целом. Но не все знают, что новогодние каникулы можно провести не только весело, но и с пользой для здоровья. Впрочем, то же самое касается и самого праздника - его вполне можно отметить с пользой для организма! Нужно только прислушаться к некоторым советам специалистов.



Совет 1. Не стоит проводить праздничные дни однообразно: посещения гостей и застолье - это, конечно, хорошо, но свежий воздух и движение - тоже неплохо. Погуляйте в парке, сходите в бассейн. . . Вариантов такого отдыха сегодня масса. Зима с её снегопадами и морозами является уникальным сезоном года. Почему бы в полной мере не воспользоваться своеобразием этого периода? Снежный покров предоставляет отличную возможность для организации активного отдыха в новогодние каникулы.

Если у вас имеются лыжи, то в дни новогодних каникул на них также можно покататься с горки или даже совершить небольшую прогулку по окрестностям. Главное – не забудьте правильно выбрать одежду для такого активного отдыха

(она должна быть тёплой, чтобы вы не замёрзли, но одновременно удобной и позволяющей совершать размашистые движения руками и ногами, что необходимо для катания на лыжах). Если же во время лыжной прогулки вы катались слишком интенсивно и немного пропотели, то после окончания активного передвижения на лыжах и до той поры, пока вы не вернулись домой, во избежание простудных заболеваний лучше набросить на плечи тёплую шубу или пальто.

Если же активный отдых в виде катания на лыжах или санках вас всё же не привлекает, то можно просто прогуляться по зимнему лесу, поиграть в снежки с детьми или слепить вместе с ними снеговика с неизменной морковкой вместо носа. Не поленитесь взять с собой фотоаппарат



и запечатлеть процесс вашего отдыха – полученные снимки будут вызывать у вас радость и тёплые воспоминания в течение долгих лет.

Возможно, вы любите фигурное катание на коньках. В таком случае во время новогодних каникул вы также сможете активно отдохнуть с пользой для здоровья. Наверняка в вашем городе есть несколько ледовых площадок, где имеются пункты проката коньков. В дни новогодних каникул найдите время выбраться на лёд и немного покататься на коньках, ведь для этого даже не нужно выбирать за город. Активные физические упражнения на свежем воздухе во время новогоднего отдыха будут поддерживать организм в тонусе, помогут «сжечь» лишние калории и, таким образом, поспособствуют поддержанию стройной фигуры.

Совет 2. Устройте маленький флешмоб. Нарядитесь в костюмы и отправляйтесь гулять в самые людные часы по центру города. Всеобщее внимание и хорошее настроение гарантированы! Не отказывайтесь, когда прохожие захотят с вами сфотографироваться. Недавно британские ученые установили, что неунывающие люди гораздо реже болеют. Так подарите себе положительные эмоции!

Совет 3. Другой вариант отдыха в новогодние каникулы есть у тех, кому посчастливилось иметь родственников в сельской местности. Отправиться к ним в гости – это замечательный выбор! Приятное можно совместить в таком случае с полезным. Например, вдоволь надышаться свежим воздухом и вместе с тем помочь своим родным по хозяйству. Заряд хорошего настроения и бодрости вам будет обеспечен.

Совет 4. В течение всего года мы регулярно жалуемся на нехватку времени на те или иные дела. Вспомните, на что именно вам отчаянно не хватало времени. Может быть, вы хотели навести порядок в шкафу или кладовке, переставить мебель или даже сделать небольшой ремонт? Нескольких дней вам вполне хватит.

Совет 5. Если у вас есть нерешенные проблемы со здоровьем – во время каникул вполне можно пройти медицинское обследование.

Совет 6. Устройте уличную фотосессию в самых интересных местах вашего города. Причем фотографируйтесь не с целью обновить «аватары» на своих страничках в социальных сетях, а просто так. Смейтесь, дурачьтесь, делайте все, что вам захочется. Ваше отдохнувшее лицо на фотографии будет улыбаться вам в течение всего 2015 года.

Совет 7. Январские каникулы – это отличный шанс узнать что-то новое и интересное. В эти дни можно пройтись по всем местным выставкам, посетить музеи, сходить в театр или кино. Кстати, многие музеи предлагают очень интересные тематические экспозиции и мастер-классы, посвященные новогодней тематике, которые продлят ощущение праздника.

Если вы используете хотя бы часть приведенных выше советов, то почувствуете, что провели праздники интересно – посетили интересные места, побывали на свежем воздухе, укрепили здоровье. С нового года многие обещают себе изменить что-то к лучшему – так начните с зимних каникул! И вы получите заряд бодрости и хорошего настроения на весь год!

Наталья Смашко.

ЗДОРОВЬЕ И ПРАЗДНИЧНЫЙ СТОЛ

НОВЫЙ ГОД – ПРЕКРАСНОЕ ТОРЖЕСТВО С МНОЖЕСТВОМ РАЗВЛЕЧЕНИЙ. НЕ ПРЕВРАЩАЙТЕ ЕГО В ПРАЗДНИК ЖИВОТА

Новый год традиционно ассоциируется с продолжительными праздничными застольями, обилием вкусных блюд и напитков. Трудно отказать себе в удовольствии – попробовать их все. Как не навредить своему здоровью за праздничным столом и в то же время получить удовольствие от праздника?



Лучшая мера – знать свою меру

Во-первых, не стоит садиться за праздничный стол голодными. Перерывы между приемами пищи в дневные часы не должны превышать 4-5 часов, иначе наш организм решит, что наступили голодные времена и нужно срочно запастись впрок. Лучше всего в течение дня перед новогодней ночью завтракать, обедать и ужинать, как и в обычные будние дни – тогда не возникает желания сметать с новогоднего стола всю приготовленную пищу. Да и алкоголь, принятый на голодный желудок, усваивается особенно интенсивно. В предпраздничном меню должно быть больше овощей и фруктов – клетчатка поможет организму справиться с грядущей нагрузкой и не съест лишнего.

Пусть рядом с вами будут ваза с фруктами или блюдо с легким овощным салатом, заправленным растительным маслом. С них и начинайте трапезу. Из горячих блюд предпочтительнее выбирать нежирное мясо или рыбу, приготовленные

на гриле или запеченные с овощами. Не пейте слишком много жидкости, это может привести к неприятному ощущению «распирания» в желудке. И запомните: алкогольные напитки придуманы не для того, чтобы запивать пищу, оставьте бокал с шампанским для тостов, а в промежутках пейте минеральную воду без газов. Таким образом, вам удастся избежать и быстрого опьянения, которое делает праздник намного короче. Постарайтесь не употреблять соленых блюд – натрий, содержащийся в соли, задерживает жидкость в организме.

Выбирайте себе маленькую тарелку и берите только небольшие порции каждого блюда. Бойтесь не совладать с собой? Тогда за 25 минут до еды выпейте стакан теплой воды, она поможет снизить аппетит. Старайтесь есть медленно и хорошо пережевывать пищу, ведь новогодняя ночь длинная и торопиться вам некуда. Не пытайтесь сразу насытиться. После каждого нового блюда устраивайте 15–ти минутные паузы. Чаще отвлекайтесь на разговоры с друзьями. Время от

времени выходите из-за стола потанцевать, поболтать с друзьями. Предложите компании веселые игры или вытащите друзей на прогулку: игра в снежки, хоровод вокруг елки и запуск фейерверков – отличная возможность сделать паузу. Новый год – это праздник веселья, а не конкурс гурманов.

По возможности игнорируйте газированные напитки. Во-первых, они содержат слишком много сахара. Во – вторых, углекислый газ провоцирует переедание, вызывает брожение, вздутие живота, ускоряет всасывание алкоголя. В – третьих, оказывает раздражающее действие на слизистую оболочку желудка, что может приводить к обострению гастрита и возникновению язв желудка и двенадцатиперстной кишки.

Опасная «разгрузка»

Следует упомянуть о весьма странном способе борьбы с лишним весом. При переедании некоторые люди, слишком боящиеся пополнеть, стараются вызвать рвоту, в надежде, что эта безобидная «разгрузка» желудка поможет не поправиться. Такой способ борьбы с лишним весом очень опасен и является следствием нарушения пищевого поведения, которое врачи называют булимией (от греч. *bus* – «бык», *limos* – «голод», т.е. «бычий голод»). Люди, страдающие этим расстройством, после поглощения большого количества пищи, раскаиваются в содеянном и компенсируют избыточное поступление пищи искусственно вызванной рвотой. В результате, со временем рвотный рефлекс может возникнуть только при взгляде на еду или от ее запаха, что приводит к отказу от приема пищи и истощению.

Застолье «по науке»

Обычно проблема переедания связана не только с новогодней ночью, но и с последующими новогодними каникулами. В течение 10 дней продолжаются походы по гостям, семейные обеды, ужины с друзьями.

Совет «закрыть рот на замок» в данном случае бесполезен. Если праздничный ужин готовите сами, старайтесь не подавать на стол сложных салатов с майонезом, гораздо более полезными и не менее вкусными будут легкие закуски из свежих овощей, зелени и фруктов, заправленные соком лимона, граната или натуральным йогуртом. Жареное в масле мясо лучше заменить на нежирное мясо, приготовленное на гриле вместе с овощами, или запеченную с лимоном рыбу. Поэтому постарайтесь ограничить слишком жирные, сладкие и калорийные блюда. Прием ферментных препаратов (мезим, креон, панкреатин) поможет вашей поджелудочной железе справиться с избыточной нагрузкой. И помните, что главный закон правильного питания – это соответствие энергетической ценности питания энерготратам, то есть, для того, чтобы все потребленные калории не превратились в лишние килограммы, постарайтесь сделать свои новогодние каникулы как можно более активными – катайтесь на лыжах, ходите с друзьями на каток, отправьтесь с детьми в аквапарк.

Если всё-таки переели в новогоднюю ночь или набрали много лишних килограммов за каникулы, не стоит резко садиться на строгую диету. На сегодняшний день практически не встретишь человека, который хотя бы раз не «сидел» на популярной диете или не интересовался нетрадиционными типами питания. Вегетарианство, сыроедение, голодание, раздельное

питание, подсчет калорийности продуктов, кремлевская диета, диета по группе крови, питание по Монтиньяку – чего только не придумали люди в стремлении похудеть. Но не стоит бросаться в крайности и морить себя голодом.

Правила, которые лучше диет

Правильное питание должно стать образом жизни и достаточно придерживаться очень простых, давно известных правил, которые позволят стабилизировать свой вес и помогут желудку отдохнуть от праздничного стресса. Ешьте часто, 5-6 раз в день, небольшими порциями, не пропуская завтрак для предотвращения возможности вечернего переедания, не перекусывайте постоянно, соблюдайте режим питания – это очень важно. Не ешьте за компанию, когда не голодны, ешьте медленно, хорошо пережевывайте пищу, не покупайте продукты, когда голодны – на голодный желудок все кажется ужасно вкусным и соблазну противостоят слишком сложно. При походах в продуктовый магазин заранее составьте точный перечень необходимых продуктов. Употребляйте пищу в отварном, запеченном виде. Помните, что рыба и мясо птицы без кожи содержат меньше жира и калорий. Многие продукты (колбасы, сыры, кондитерские изделия) содержат «скрытые» жиры. Много жира прячется в продуктах, о которых мы не привыкли думать как о жирных: авокадо, докторской колбасе или шоколаде. А «легких» и диетических майонезов на самом деле не существует. Даже у тех, которые вы готовите дома, жирность не меньше 45 граммов на 100 граммов соуса. Лучше заменить майонез обычной сметаной – в самой густой не больше 30 процентов жира. Таких скрытых жиров в день незаметно для себя человек может съедать 100 и больше граммов.

Очень важное правило – не принимайте пищу перед телевизором или во время чтения. И конечно, физические нагрузки – ходьба, пробежки, плавание, гимнастика. Невозможно избавиться от лишних килограммов, которые так и норовят поселиться в организме «под прикрытием» праздника, если не расхотать энергию.

Илья Юркин.



В КАКОЙ КОМПАНИИ ЛУЧШЕ ВСТРЕЧАТЬ НОВЫЙ ГОД?

Выберите один из предлагаемых ответов.

1. Где вам нравится встречать Новый год?

- Дома, в кругу семьи – 5 очков
- В клубе или ресторане – 15 очков
- Другое – 10 очков

2. Какая компания, на ваш взгляд, идеально подходит для встречи Нового года?

- Семья – 5 очков
- Близкие друзья – 10 очков
- Малоизвестная большая компания – 15 очков

3. Любите ли вы смотреть телевизор в новогоднюю ночь?

- Да, смотрю в течение всей праздничной ночи – 5 очков
- Иногда, заранее отмечаю самое интересное – 10 очков
- Предпочитаю смотреть в повторе, а в новогоднюю ночь – веселиться – 15 очков.

4. Кому вы дарите новогодние подарки?

- Своей семье – 10 очков
- Друзьям и близким – 15 очков
- Считаю это ненужной традицией – 5 очков

5. Сколько поздравительных открыток вы отправляете?

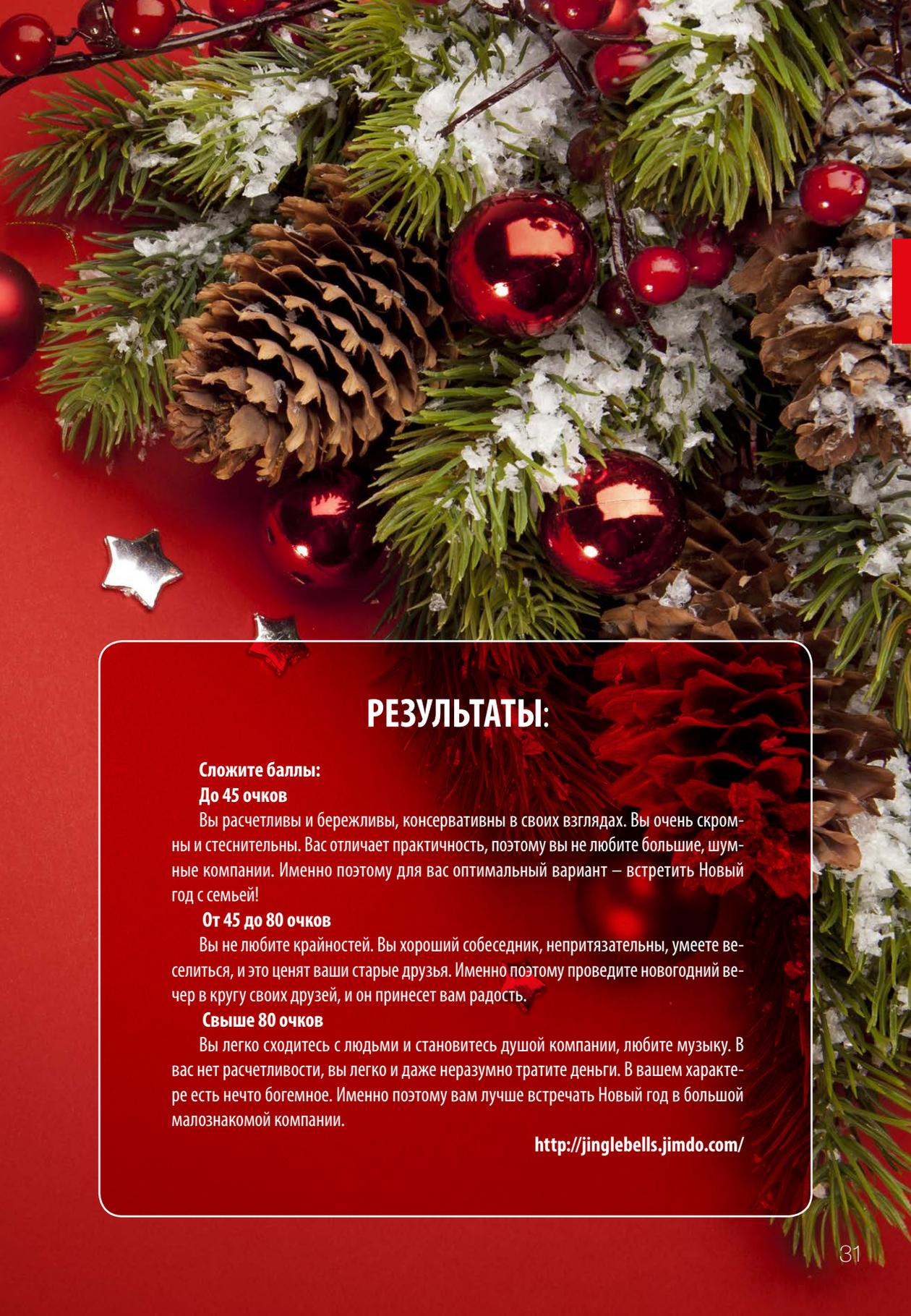
- До 10 – 5 очков
- От 10 до 30 – 10 очков
- Свыше 30 – 15 очков

6. Каким по-вашему должен быть праздничный стол?

- Его не должно быть видно за блюдами – 15 очков
- Всего должно быть в меру – 10 очков
- Скромные, только самые любимые блюда – 5 очков

7. Ваша любимая музыка?

- Она постоянно со мной (записи) – 10 очков
- Особых пристрастий нет – 15 очков
- Музыка меня раздражает – 5 очков



РЕЗУЛЬТАТЫ:

Сложите баллы:

До 45 очков

Вы расчетливы и бережливы, консервативны в своих взглядах. Вы очень скромны и стеснительны. Вас отличает практичность, поэтому вы не любите большие, шумные компании. Именно поэтому для вас оптимальный вариант – встретить Новый год с семьей!

От 45 до 80 очков

Вы не любите крайностей. Вы хороший собеседник, непритязательны, умеете веселиться, и это ценят ваши старые друзья. Именно поэтому проведите новогодний вечер в кругу своих друзей, и он принесет вам радость.

Свыше 80 очков

Вы легко сходитесь с людьми и становитесь душой компании, любите музыку. В вас нет расчетливости, вы легко и даже неразумно тратите деньги. В вашем характере есть нечто богемное. Именно поэтому вам лучше встречать Новый год в большой малознакомой компании.

<http://jinglebells.jimdo.com/>

АНТИТАБАЧНЫЙ ЗАКОН В ДЕЙСТВИИ



В Ханты-Мансийском автономном округе – Югре проходит акция «Антитабачный закон в действии». Фотографии граждан, которые замечены за курением на территории больниц и поликлиник автономного округа, будут размещаться на сайте БУ «Центр медицинской профилактики» в разделе «Антитабачный закон в действии» - <http://cmphmao.ru/control>.

У югорчан появилась еще одна возможность осуществлять общественный контроль за исполнением Федерального закона «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака».

Напомним, что с 1 июня 2014 года вступили в полную силу новые изменения «антитабачного» закона. В соответствии с вступившей в силу второй частью территории больниц и поликлиник должны стать свободными от курения зонами.

СОЗДАДИМ ЗДОРОВОЕ ОБЩЕСТВО ВМЕСТЕ!



КАК РАСПОЗНАТЬ ИНСУЛЬТ



ВНЕЗАПНАЯ ПОТЕРЯ СОЗНАНИЯ



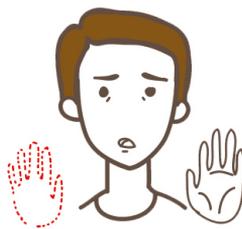
ОНЕМЕНИЕ ПОЛОВИНЫ ЛИЦА.
УГОЛОК РТА ОПУЩЕН



НЕВЯТНАЯ РЕЧЬ.
ЧЕЛОВЕК НЕ МОЖЕТ
ПРОИЗНЕСТИ СВОЕ ИМЯ



ПОТЕРЯ КООРДИНАЦИИ,
ГОЛОВОКРУЖЕНИЕ



ОНЕМЕНИЕ ОДНОЙ КОНЕЧНОСТИ.
ЧЕЛОВЕК НЕ МОЖЕТ
ПОДНЯТЬ ОБЕ РУКИ



РЕЗКАЯ ГОЛОВНАЯ БОЛЬ

ТОЛЬКО **4** ЧАСА

ЕСТЬ У ВРАЧЕЙ,

ЧТОБЫ СПАСТИ БОЛЬНОГО

PRO ЗДОРОВЬЕ

ВЫПУСК №5. 2014

