

12+

РЕГИОН ЗДОРОВЬЯ

№4 (28) / 2018

НЕДЕТСКАЯ
КУЛЬТУРА: АУЕ

САЙКЛИНГ —
ГОНКИ
НА ТРЕНАЖЕРАХ

ПУТЕШЕСТВИЕ
К ОБЛАКАМ
(МАТЕРИАЛ
ОБ АЛЬПИНИЗМЕ)

КВЕСТЫ:
«ГИМНАСТИКА
ДЛЯ УМА»
И НЕ ТОЛЬКО





Здравствуйте, дорогие читатели!

Подходит к концу еще один год. За это время мы поделились с вами секретами здоровья, писали об интересных и полезных увлечениях. Надеемся, что предновогодний номер покажется не менее интересным.

В нем вы узнаете новости из мира ЗОЖ, медицины и спорта. Чем опасна новая субкультура АУЕ, сможете прочитать в рубрике «Актуально». Далее размещен материал о сайклинге – высокоинтенсивных аэробных тренировках на велотренажерах.

В рубрике «Активная жизнь» мы расскажем об альпинизме, а о профилактических квестах – в рубрике «Это интересно». В целом номер будет пронизан праздничными темами: как пережить без последствий застолье, с чего начать новую жизнь в новом году, какие полезные новогодние напитки можно сделать самим.

Поздравляем вас с наступающим Новым годом! До встречи!

*С уважением,
редакция журнала «Регион здоровья».*

ЗДОРОВЫЕ НОВОСТИ

- 5 Сохраняем здоровье глаз
- 6 Полезная замена конфет
- 7 Ученые обнаружили пользу какао
- 8 Минздрав ударит рублем по подростковому курению

АКТУАЛЬНО

- 9 Недетская культура: АУЕ



ТЕХНОЛОГИИ ЗОЖ

- 14 Сайклинг – гонки на тренажерах

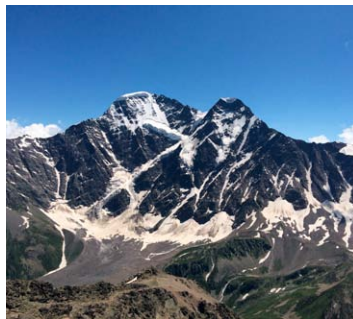
О ВАЖНОМ

- 18 Первый лист календаря – оставьте негатив и начните жить!



АКТИВНАЯ ЖИЗНЬ

- 26 Путешествие к облакам



ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

- 32 Лучшие новогодние напитки – безалкогольные напитки

ЭТО ИНТЕРЕСНО

- 35 Квесты: «Гимнастика для ума» и не только



НУЖНО ЗНАТЬ

- 40 Основы безопасности – это должен знать каждый

ГОРЯЧАЯ ТЕМА

- 42 Скажите предновогодней суете: «Спокойно!»

КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ ГЛАЗ



Во время работы за компьютером наши глаза очень сильно напрягаются. Из-за этого появляется усталость и сухость

Даже если у вас идеальное зрение, глазам всё равно необходим отдых



Зарядка для глаз



Выполняйте по 6 - 10 повторов для каждого упражнения

Через наши глаза в день проходит огромное количество информации. Благодаря им мы можем ориентироваться в пространстве и определять предметы на расстоянии. Однако, чтобы сохранить зрение в хорошем состоянии на долгие годы, необходимо заботиться о глазах. Особенно это актуально тем, кто ежедневно проводит большое количество времени за компьютером или смотря на экран телефона. Из-за продолжительной нагрузки глаза устают и человек начинает испытывать тяжесть век и сухость вокруг зрачков.

Заботиться о своих глазах необходимо даже тем, у кого идеальное зрение. Вот несколько советов, которые помогут сохранить здоровье глаз на долгие годы:

- Во время яркого летнего солнечного света носите тонированные очки, это избавит глаза от лишней нагрузки. Помимо того, ультрафиолет способствует развитию катаракты и даже рака век.

- Даже если ваша трудовая деятельность не связана с компьютером, всегда соблюдайте необходимую технику безопасности – надевайте защитные очки или маску.

- Не используйте старую косметику. В макияже для глаз быстро появляются бактерии, которые могут нанести вред глазам.

- Регулярно делайте зарядку для глаз.

Источник: www.takzdorovo.ru



ПОЛЕЗНАЯ ЗАМЕНА КОНФЕТ

Как же мы все любим сладкое! Тортики, пирожные, конфеты, да все что угодно. Но все эти десерты приносят не только удовольствие, но и лишние килограммы и проблемы со здоровьем.

О возможном вреде конфет можно говорить очень много. Одна из самых распространенных проблем у любителей конфет – это возникновение аллергических реакций, которые очень часто обусловлены злоупотреблением этим лакомством. Нарушение углеводного обмена и избыточный вес – проблемы, которые могут подстерегать сладкоежек, злоупотребляющих не только конфетами, но и другими лакомствами. Конфеты относятся к продуктам с высоким содержанием легкоусвояемых углеводов и высоким гликемическим индексом, поэтому это лакомство противопоказано при сахарном диабете. Вред конфет также обусловлен различными добавками, которые используются при их производстве. Иногда список ингредиентов занимает не одну строчку на упаковке лакомства.

Если вы сладкоежка и без сахара не можете прожить и дня, но для вас важно состояние здоровья и качество фигуры, то мы предлагаем вам натуральные заменители конфет и выпечки:

1. **Сухофрукты.** Всушенные фрукты и ягоды являются отличной заменой конфет. Однако важно знать меру – сухофрукты весьма калорийны.
2. **Ягоды и фрукты.** Природный источник глюкозы и сахарозы. В сочетании с творогом или кашей на завтрак, в виде смузи, соков или как самостоятельный продукт – фрукты и ягоды отличная замена конфетам.
3. **Мед** – идеальный продукт, чтобы заменить сахар. Каша, фрукты и пара ложек меда повысят уровень сахара в крови и поднимут настроение.
4. **Домашнее фруктовое мороженое.** Рецепт крайне прост: взбейте в блендере любые замороженные фрукты и заморозьте полученную однородную смесь в формочках. Также можно добавить молоко или сливки.
5. **Курага с творожной начинкой.** Один из самых интересных вариантов замены конфет. Помойте и высушите 300 г кураги, а потом сделайте с одной стороны надрез. Смешайте 100 г творога с одним яйцом и наполните полученной смесью курагу. Выпекайте в предварительно разогретой до 200 градусов духовке 5–7 минут.

Не бойтесь экспериментировать. Большинство рецептов можно адаптировать под здоровое и правильное питание!

Источник: www.takzdorovo.ru



УЧЕНЫЕ ОБНАРУЖИЛИ ПОЛЬЗУ КАКАО

Продукты, содержащие какао, являются ранее неизвестным источником витамина D2 – к такому выводу пришли ученые из Галле-Виттенбергского университета и Института Макса Рубнера, соответствующий отчет опубликован на портале EurekAlert.

Исследователи выдвинули теорию, согласно которой после просушивания какао-бобов на солнце в них происходит трансформация прекурсоров витамина D в витамин D2, передает ria.ru.

Проведя масс-спектрометрические анализы различных какао-продуктов, специалисты подтвердили свою теорию, обнаружив, что какао является источником значительного количества витамина D2.

При этом различные какао-продукты, по словам авторов исследования, имеют разное содержание этого важного питательного вещества. Так, масло какао и темный шоколад имеют наибольшее количество витамина, в то время как в белом шоколаде его значительно меньше.

Витамины группы D являются незаменимой частью пищевого рациона человека. Их дефицит может увеличить риск респираторных заболеваний, рахита и остеопороза.

Ранее медики из Университета Лома-Линда в США пришли к выводу, что употребление темного шоколада с высоким содержанием какао улучшает иммунитет и повышает мозговую активность.

Источник: www.ria.ru





МИНЗДРАВ УДАРИТ РУБЛЕМ ПО ПОДРОСТКОВОМУ КУРЕНИЮ

Ведомство намерено применить ценовые меры для снижения уровня потребления табака в РФ. Эти меры наиболее эффективны в отношении подростков, так как они обычно не имеют собственного дохода. Об этом сообщил заместитель министра здравоохранения РФ Олег Салагай.

— Цены очень сильно влияют на несовершеннолетних. Конечно, человек с достатком вряд ли откажется от потребления табака только лишь потому, что сигареты подорожали. Но, например, несовершеннолетний откажет-

ся — его средства лимитированы, ему дают ограниченную сумму, и он не зарабатывает деньги сам. Поэтому подъем цен всегда первым действует на несовершеннолетних, — сказал он.

Салагай добавил, что основная цель в борьбе с курением — свести уровень потребления табака до пяти процентов. Задача ведомства также сводится к тому, чтобы «не только мотивировать тех, кто курит, отказаться от табака, но и создать условия, при которых те, кто не курит, не вовлекаются в эту зависимость».

Источник: www.newsru.sia.today



НЕДЕТСКАЯ КУЛЬТУРА: АУЕ

Года три назад мало кто слышал аббревиатуру АУЕ. А в последнее время эти буквы стали появляться в СМИ довольно часто. Причем Ханты-Мансийский автономный округ не является исключением. В сентябре в окружных СМИ была опубликована информация о том, что в социальных сетях появились фото и видео, где подростки разгромили магазин в Нефтеюганске с криками «АУЕ». Свидетели сообщали, что в помещение ворвались подростки, средний возраст которых был примерно 15 лет, после чего они разбили стеклянную дверь и разломали стойки в магазине. Дети постоянно кричали «АУЕ», после чего скрылись с места преступления. По данному факту проводилась прокурорская проверка.

В августе 2018 года компания из 15 подростков в течение двух часов ходила и избивала прохожих на улицах Санкт-Петербурга. Жертвами банды стали 16 человек. Возбуждены два уголовных дела по статьям «Побои» и «Умышленное причинение средней тяжести вреда здоровью».

В августе 2017 года в Свердловской области, по сообщениям представителя СК Александра Шупьги, за участие в массовых беспорядках в Рефтинском спецучилище были осуждены пять молодых людей (их возраст не назван). Они получили от 2 до 2,5 лет лишения свободы условно за свои деяния в августе 2016 года. Рефтинское училище закрытого типа, по утверждению прессы, еще в августе 2016 года столкнулось с массовым побегом, организованным из-за невыполнения администрацией требований подростков насчет использования только индивидуальной посуды в столовой. Перед побегом от 34 до 50 (по разным оценкам) воспитанников училища нанесли ущерб имуществу, а к воспитателям училища было применено насилие.

Согласно интервью Лента.ру, конфликт начался из-за того, что «смотрящие и их приближенные не могут есть из одной посуды с опущенными». Это дело было расследовано следователями по особо важным делам в июне 2017 года, утверждено прокуратурой и пере-



дано в Свердловский областной суд. Впоследствии участники массовых беспорядков были осуждены. И таких примеров множество.

Так что же представляет собой эта субкультура, какое отношение она имеет к детям и чем опасна для них?

АУЕ (также используется вариант А. У. Е.) – арестантско-уркаганским единством (встречается также трактовка «арестантский уклад един») называют неформальное движение подростков, живущих по воровским законам. Основные его ценности – это тюремные понятия.

В Древнем Риме словом АУЕ люди приветствовали друг друга. Латинское слово АУЕ переводится на русский язык как «здравствуй». Историки предполагают, что аббревиатура АУЕ могла быть заимствована из языка древних римлян. Ведь именно этот акроним арестанты используют, чтобы приветствовать друг друга. Отсюда можно сделать вывод, что, помимо тюремной идеологии, акроним АУЕ является заменой слову «привет».

Об АУЕ стало известно с конца нулевых – начала 10-х годов, когда в нескольких крупных городах России группировки подростков и молодежи спровоцировали беспорядки. За несколько лет это движение распространилось в российских школах, интернатах, детских домах и спецучилищах.

По утверждению ряда обозревателей, основа этого объединения идеологическая, в основном информационная. Это молодежное сообщество пропагандирует среди несовершеннолетних воровские понятия, требует соблюдения «воровского кодекса» со сбором денег, взамен обещая поддержку и защиту.

НА КОГО РАССЧИТАНА НОВАЯ СУБКУЛЬТУРА?

АУЕ ориентировано на школьников, средний возраст которых 10-17 лет. Те, кто связан с этой субкультурой давно, втягивают в нее других. Способов для этого много. Подростку предлагают совершить мелкое противоправное действие или просто покурить, а потом используют этот поступок для шантажа: если ты не будешь делать то, что я тебе говорю, то я обо всем расскажу твоим родителям.

Или ребенку сообщают, что надо помочь «одному хорошему человеку», который попал в беду, – например, деньгами. Ребятам, которые попадают в эту ловушку, около двенадцати лет, в этом возрасте влиять на них очень легко. Вовлечение происходит как будто бы ненавязчиво, ребенок вроде бы сам отдает телефон или деньги, никто его не заставляет и силой ничего не отнимает, но не впутаться в эту сеть очень сложно. При этом если изначально АУЕ пропагандировали так называемые трудные подростки, то со временем они начинали транслировать ценности этого движения в школах, и постепенно в этот мир оказались втянутыми дети из вполне благополучных семей.

Кроме того, используется принцип «моббинга» – психологическое или физическое насилие с целью заставить подчиняться лидирующей группировке (лидеру) и ее законам в классе или же принудить уйти из школы. Последствия психического насилия над детьми могут быть совершенно разными, начиная от отставания в психическом развитии, снижении интеллекта, агрессии, низкой самооценке и до многих других индивидуально-психических последствий.

Куда обратиться за помощью?

Если вы подозреваете или знаете наверняка, что ваш ребенок присоединился к новой субкультуре, то необходимо обратиться в правоохранительные органы, к инспектору по делам несовершеннолетних или к педагогу-психологу, работающему в общеобразовательном учреждении.

Также вы всегда можете обратиться за помощью в учреждения психоневрологического профиля, за бесплатной консультацией в антикризисные кабинеты и в службу «Телефон доверия», которая функционирует в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре бесплатно, анонимно, круглосуточно – **8 800 101 1200, 8 800 101 1212.**

Отслеживать несовершеннолетних, пропагандирующих идеи арестантско-уркаганского единства, очень сложно, поскольку в этой среде существует кодекс молчания. «По понятиям», посвящать чужаков в дела «братства» нельзя, поэтому сведения о субкультуре интересующиеся собирают из комментариев участников в интернете и из пабликов на эту тему.

В социальных сетях существуют сотни специализированных групп, посвященных АУЕ. А число их подписчиков может дать фору количеству подписавшихся на любое СМИ в тех же сетях. Пожалуй, все активные пользователи интернета так или иначе сталкивались с этой аббревиатурой. Больше всего пугает, что представители, имевшие опыт в местах лишения свободы, записывают «обучающие» видео для детей, содержащее информацию, как вести себя в обществе среди подростков. Данные видеолекции, если можно их так назвать, являются платными и содержат нецензурный контент. Но самым печальным фактом является то, что паблики и видео набирают тысячи просмотров в день, и не исключено, что ваш ребенок это не посмотрел. Даже если подросток не сталкивается с этой субкультурой в реальной жизни, то в сети он с ней, вероятнее всего, познакомится.



СИМПТОМЫ «ПРИЧАСТНОСТИ»

Внимательный и любящий родитель всегда заметит, что ребенок стал увлекаться тюремной темой. Об этом могут сказать фильмы, сериалы, музыка, соответствующий жаргон и внешний вид. Очень тревожные признаки – резкое падение успеваемости, вранье, частые просьбы выдать побольше карманных денег без внятного объяснения, на что ребенок хочет их потратить. Стоит насторожиться, если ребенок теряет уже не первый телефон или другой гаджет.

Общими проявлениями в поведении являются:

- необычно частые и тяжелые вспышки гнева;
- физическая жестокость к людям;
- вызывающее провокационное поведение и постоянное, откровенное непослушание;
- частые прогулы уроков;
- ребенок становится зачинщиком драк;
- частая ложь.

Как отмечают врачи-психиатры: «В анамнезе можно найти указания на определенные трудности в виде плохой успеваемости в школе, небольшие отклонения в поведении,

невротические симптомы. Правонарушения обычно совершаются компанией сверстников. Часто родители ссылаются на эту группу, обвиняя ее в неправильном поведении своего ребенка, желая приуменьшить собственную вину. Прогоулы, воровство, правонарушения, антисоциальные поступки являются правилом данных групп. Часты агрессия по отношению к другим, акты вандализма. Важной и постоянной характеристикой является значимое влияние группы на поведение подростка, потребность в зависимости от группы в виде членства в ней. Расстройства поведения наиболее заметны за пределами семьи и наиболее специфичны в несемейных условиях, школе».

Чтобы исправить ситуацию, можно обратиться к психологу. «Хороший эффект оказывает когнитивная психотерапия при групповых занятиях; динамически ориентированный подход, направленный на принятие и одобрение. Иногда подростков, являющихся лидерами групп, необходимо перевести в новое окружение – специальную школу или лечебный лагерь. Многие подростки не получают психиатри-

ческого лечения, а подвергаются переводу в школы или исправительных заведений. Некоторый процент подростков выздоравливает спонтанно, по мере полового созревания и принятия на себя обязанностей или участия в труде. В целом прогноз для данного расстройства благоприятный. Любой подход, разрушающий установки группы или разлучающий подростка с группой правонарушителей, оправдан и может оказаться вполне успешным в преодолении анти-социального или криминального поведения», – отмечают специалисты Ханты-Мансийской психоневрологической больницы.

Конечно, большую роль играет среда, в которой воспитывается ребенок. Если замечаете, что ваш подросток стал проводить время с друзьями, которые кажутся вам не вполне законопослушными, поговорите об этом с ребенком. Получив ответ, вы сможете придумать альтернативу, которая способствует формированию нужного уровня правосознания у подростка, а также его нравственных качеств.

С подростком нужно разговаривать, интересоваться успехами и неудачами. Если подросток будет чувствовать поддержку со стороны родителей, если найдет свой смысл в той среде, которая его окружает изначально, то АУЕ его не заинтересует. Просто не будет необходимости самоутверждения в криминальной среде, и тюремные ценности не займут прочного места в мировоззрении ребенка. Любите своих детей, уважайте их, будьте к ним внимательны – именно ваша любовь сможет уберечь подростка от совершения противоправных действий и вступления в криминальную субкультуру.

Убедительная просьба: не создавайте панику, как это было с «группами смерти». Просто примите информацию к сведению и чаще интересуйтесь, чем живет ваш ребенок, пока вы находитесь на работе.

ЕСТЬ МНЕНИЕ

Елена Зинова, педагог-психолог БУ «Центр медицинской профилактики»:

– В какой-то момент жизни подросткам важно выделиться – у них происходит индивидуализация. При этом они не всегда делают для этого что-то хорошее. Выделяется ведущий мотив подростка: «Чем бы ни выделиться, лишь бы выделиться», что может провоцировать отклоняющееся поведение. Проще прокричать «АУЕ», плюнуть в кого-нибудь, пнуть и прочее, ведь на это быстрее обратят внимание и не нужно прилагать больших усилий.

Кроме того, в подростковом возрасте одна из основных потребностей – быть «своим». Ребятам этого возраста характерен принцип «группирования» – они активно ищут ту группу, которая примет их, в которой они смогут чувствовать себя комфортно и уверенно. Подросткам крайне важно ощущать себя особенными, они «прощупывают» границы возможного и дозволенного, нарушая их. Нередко это приводит к совершению противоправных действий. А в субкультуре всегда есть некие правила, которые точны и понятны. Подросткам именно этого и не хватает – им нужны четкие границы.

Вадим Тулегенов, кандидат юридических наук, доцент, исследователь проблем криминальной субкультуры:

– АУЕ – это свод неформальных норм, которыми руководствуются подростки. Есть мир законопослушный – неправильный, а есть правильный мир – криминальный. Адепты АУЕ пытаются насадить правильный мир, правильные идеи, а власть с ними борется. Совершая преступления, они не думают, что причинили кому-то вред, они считают, что все это во благо. Так они оправдывают свое поведение, свой образ жизни, наделяют определенным смыслом свое существование (meduza.io).

Ирина Ердякова



САЙКЛИНГ – ГОНКИ НА ВЕЛОТРЕНАЖЕРАХ

В мире активного образа жизни и спорта развитие технологий порождает немало необычных гаджетов, приспособлений и тренажеров. Однажды, например, американский велосипедист Джонни Голдберг заново изобрел... Нет, не велосипед, а велотренажер.

Чувствуя необходимость дополнительной подготовки к ответственным соревнованиям, он создал специальный тренажер. Этот аппарат позволял спортсмену использовать возможности велотренировок с максимальным эффектом, регулируя интенсивность нагрузки, моделируя разные условия езды. Позже это привело к появлению нового направления в фитнесе – сайклайз-аэробике. Это достаточно новое направление. И достаточно интересное.

САЙКЛИНГ – КАК И ЗАЧЕМ?

Тренировки по сайклингу проводятся в зале, впрочем, не исключена возможность домашнего использования тренажера. Но интереснее всего коллективные «заезды». Дух состязаний – отличный дополнительный мотиватор, который положительно сказывается на результатах каждого спортсмена.

Казалось бы, сел на велотренажер, включил приятную музыку и – крути

себе педали. Но не все так просто! Опытный фитнес-тренер, под руководством которого проводятся занятия, управляет скоростью «движения» на «маршруте» и меняет интенсивность нагрузок. Вдруг у спортсменов создается впечатление, словно бы они едут в гору, затем спускаются со склона. Грамотно подобранное чередование нагрузок повышает продуктивность тренировок.

Конечно же, для этого необходим особенный велотренажер. Остановимся на нем подробнее.

БАЙК ДЛЯ ВИРТУАЛЬНЫХ ЗАЕЗДОВ

Сайкл-тренажер («спин байк») – агрегат, занятия на котором максимально имитируют велосипедную езду. Ключевое отличие от обычного велотренажера заключается в том, что спортсмен может в большом диапазоне регулировать тип езды. В зависимости от степени своей подготовленности и программы тренировок. Допустим: езда на затяжной подъем, спуск со склона, езда по разному грунту.

Тренажер может быть вертикальным или горизонтальным. Первый подходит для новичков. Его педали находятся в привычном положении: под седлом – так мы сидим на велосипеде. А горизонтальный тренажер подходит для тех, кому нужно снизить нагрузку на суставы и позвоночник. Человек находится в полусидящем положении, а педали – впереди. Есть еще тренажер-велоэргометр, используемый



для реабилитации. Его главная особенность – интеллектуальный контроль над нагрузкой, пройденным расстоянием, пульсом и другими показателями. А еще есть «сайклы», которые приводятся в движение руками. Такой вот необычный тренажер для рук.

В отличие от того же велосипеда педали этого тренажера продолжают крутиться всегда, не позволяя снизить интенсивность тренировки.

В «расширенных» моделях присутствует такая опция, как экран, на котором транслируется дорога перед велосипедистом, что тоже придает необходимый настрой. А в современ-



ных спортзалах дисплей отображает данные о нагрузке и результатах спортсмен, что позволяет сравнивать свои достижения с показателями коллег. Да, опять — полезный дух соревнований. А раз уж мы упомянули о «групповых заездах», остановимся на этом подробнее.

ИЗ ЧЕГО СОСТОИТ ТРЕНИРОВКА?

Приверженцы сайклинга утверждают, что в ходе занятий «прокачиваются» все мышцы. Помимо интенсивной работы нижней части тела и конечностей, под руководством инструктора спортсмены выполняют множество других элементов: отжимание от руля, скручивание, отклонение корпуса и так далее. В зависимости от программы тренировок в занятие порой включается работа с гантелями — для более гар-

моничного развития всех мышц. Благодаря нагрузке, которую обеспечивает аппарат, можно «загружать» сердечно-сосудистую систему, что позволяет отнести «сайкл» к кардиотренировкам.

В основу занятия входит определенная последовательность нагрузок, или «система режимов движения», чтобы тренировки были максимально эффективны. По команде тренера участники меняют режим работы тренажера и положение тела. Имитируя как традиционную езду сидя, так и стоя на педалях, что бывает при прохождении велосипедистом сложного участка.

Опытные спортсмены корректируют и продолжительность тренировки — от 45 до 90 минут. Их называют «марафонными» — для самых выносливых. За такое время можно «проехать» до 42 километров.

А чтобы разнообразить занятия, участники иногда «договариваются о маршруте», хоть и виртуальном. В реальности нам, югорчанам, вряд ли удастся с единомышленниками проехать «от Питера до Москвы». А перед «сайкл-райдерами» все пути открыты. И пусть дорога была виртуальной, но польза от этой тренировки получена в реальности. За что организм скажет большое спасибо.

С ЧЕГО НАЧАТЬ «САЙКЛ-РАЙДЕРУ»?

Не трудно догадаться, что для тренировок инструктор подбирает группу с равными физическими возможностями. Примерная градация следующая: «начинающие», «продвинутые» и «мастера».

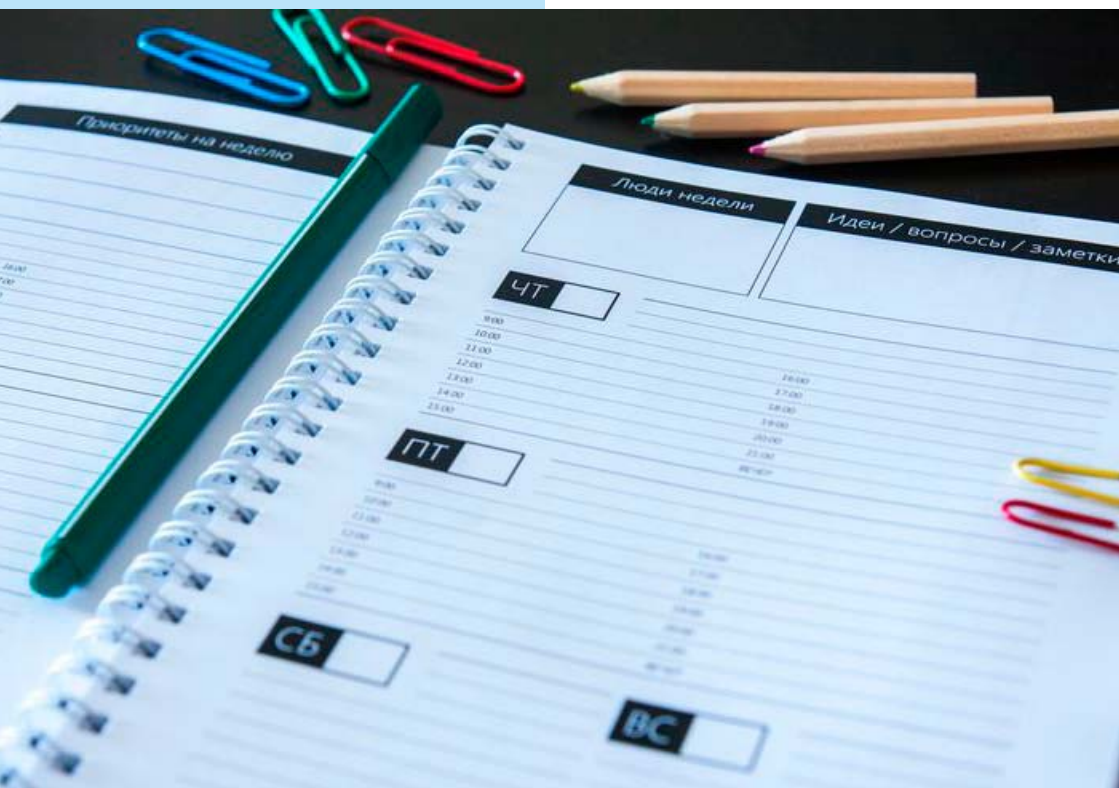
Здесь, как и в любом другом виде тренировок, важны регулярность и правильная техника с первого дня занятий. Первым делом при поддержке инструктора следует научиться правильно «держат тело», дышать, самостоятельно регулировать тренажер. Иными словами, овладеть техникой. И, конечно же, не стоит с первых минут пытаться всех «догнать и обогнать». Рост нагрузок, контролируемый настройкой тренажера, маршрут, продолжительность и интенсивность растут постепенно, оберегая от «перетренированности».

Возможность регулировки нагрузок делает «сайклинг» пригодным для тренировок как подростков, так и пожилых спортсменов. Им занимаются те, кто хочет сбросить вес, разнообразить свой тренировочный процесс. Триатлонисты или велоспортсмены для поддержания себя в форме.

Конечно, как и в любом другом виде спорта, существуют противопоказания. Врачи не рекомендуют любые тренировки высокой интенсивности при таких заболеваниях, как гипертония, болезни сердечно-сосудистой системы, прогрессирующий варикоз на ногах, серьезные или запущенные повреждения или травмы коленных суставов. Все это справедливо можно отнести и к «сайклингу». Поэтому, если вы не уверены в собственном здоровье, перед началом тренировок проконсультируйтесь со специалистами. В спорте, как и в медицине, одно из основных правил гласит: «Не навреди!».

*Илья Юрукин,
по материалам открытых источников*





ПЕРВЫЙ ЛИСТ КАЛЕНДАРЯ – ОСТАВЬТЕ НЕГАТИВ И НАЧНИТЕ ЖИТЬ!

Впереди Новый год! Веселье, елка, гирлянды, поздравления. Все мы откроем первую страницу нового календаря – первое число, первый месяц! Чем не замечательная возможность что-то изменить? Ведь идея зажечь по-новому с нового года хотя бы раз посещала, пожалуй, каждого.

Если вам кажется, что в жизни что-то идет не так, мысли беспорядочно разбросаны в голове, а список незавершенных дел угрожающе велик. Если вы недовольны тем, как живете, как

смотрят на вас окружающие, самое время что-то менять. Ведь подобный настрой даже самого сильного человека может погрузить в пучину глубокой депрессии.

КАК ПЕРЕСТАТЬ ПАДАТЬ И УСТРЕМИТЬСЯ ВВЫСЬ

Даже если вам кажется, что угодили в «крутое пике», все можно исправить и вновь «набрать высоту». Для этого нужно хорошенько потрудиться над собой. И начать эту работу следует с планирования. Именно сейчас, посреди новогодней суеты, наметьте цели, которых вы хотите достичь. Честно ответьте – что вам не нравится в самом себе. Примите это. Подумайте о том, как будете исправлять сложившуюся ситуацию. Составьте план действий и назначьте число, когда вы начнете его выполнять. Вам повезло: скоро 1 января – отличный повод начать жить по-новому.

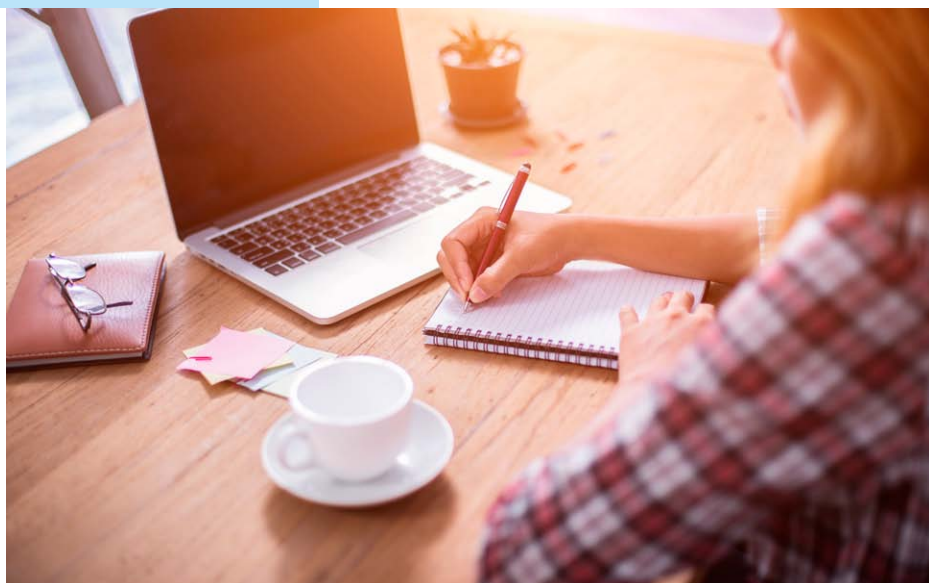
СПИСОК ДЕЛ ВАМ В ПОМОЩЬ

Может быть, ваша первая проблема – это лень и привычка все отклады-

вать на последний день? Не бог весть какой недостаток... Нет, как раз таки недостаток. Если вы задумаетесь, то согласитесь: постоянно откладывая дела на завтра, мы создаем такой вал задач, который запросто погребет под собой несколько человек. А вам, когда «дедлайны горят», приходится разгребать его самостоятельно и в кратчайшие сроки. Как итог – нервное перенапряжение, самоистязание и упавшее в угоду скорости качество работы. И отношение окружающих к вам соответствующее.

Узнали черты собственной проблемы в этом описании? Замечательно! Теперь нужно решить, как вы будете бороться с этим недостатком. Например, составлением четкого расписания и списка задач. Да не просто списка, а списка задач на конкретный день! Высокие технологии в помощь: существуют мобильные приложения,





которые позволяют создавать списки дел, делить их на разные группы, назначать даты и приоритеты, причем часто эти списки синхронизируются между всеми вашими устройствами. Лени не победить, если список дел на сегодня «преследует вас» на компьютере, на планшете, на смартфоне. А некоторые «продвинутые» версии такого софта еще и начисляют баллы за выполнение задач – по тому, сколько вы набрали очков, удобно судить об эффективности дня. Впрочем, выдумать балльную систему, назначить очки, бонусы и награды за успешное следование целям можно и посредством карандаша и блокнота. Было бы желание!

А МОЖЕТ БЫТЬ – ПОРА?

Не может быть, а пора! Если ваша проблема, например, вредные привычки, вы это осознаете и хотите от них отказаться, вы молодец! На сайте Центра

медицинской профилактики вы найдете массу полезной информации, которая поможет. Если не уверены в своих силах – обратитесь к специалистам. Прислушайтесь к опыту тех, кто смог – да, было трудно, но потом стало лучше, чем было!

Или, скажем, ваша проблема – лишний вес. И снова советуем обратиться к сайту Центра медпрофилактики. Там присутствует не только полезная информация, но и контакты специалистов, которые готовы помочь.

Если вы имеете проблему. Осознаете ее, и то, как негативно она отражается на вашей жизни, не раздумывайте и не откладывайте – боритесь с ней! Ваша жизнь – единственная и неповторимая. Другого времени не будет!

ПРОБЛЕМ МНОГО, РЕШЕНИЕ – ОДНО

Как вы уже поняли – решение любой проблемы начинается с осознания факта ее наличия. Не бегите от нее, не откладывайте. Подумайте: каким образом можно

ее решить, что улучшится от ее решения, внесите ее в свой план.

Ну вот. Планы по улучшению жизни составлены. Только не относитесь к ним как к предвестникам нелегкой работы и борьбы с собой. Это не совсем так. Составленные вами планы – это дорожные карты, которые приведут к новой, лучшей версии себя. А значит, предстоящий новогодний праздник станет еще радостнее и заиграет новыми красками.

НЕМНОГО ПОЛЕЗНЫХ СОВЕТОВ ОТ ДЕДА МОРОЗА

С кем встретишь Новый год, с тем его и проведешь. Почти всегда рядом есть хороший человек, который останется с вами, даже если дела очень плохи. Жизнь слишком коротка, чтобы тратить свое время не на тех людей. Поэтому окружите себя стоящими и настоящими друзьями, близкими вам по духу – вместе праздник веселее!

Начать новую жизнь и в разы ее улучшить возможно только тогда, когда вы честны. А первое и самое сложное для всех нас – это не врать самому себе.

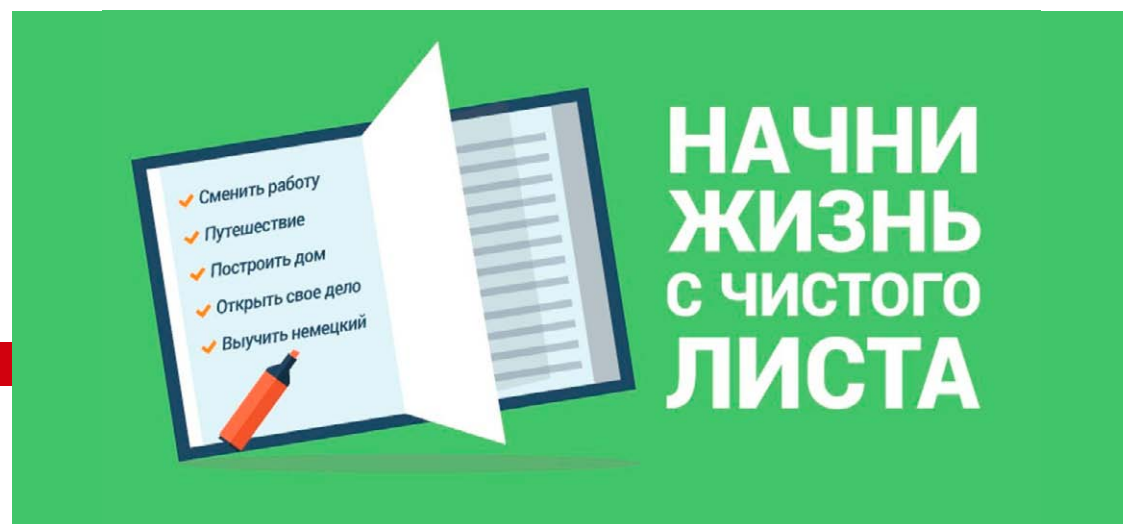
Не бойтесь ошибок. Лучше попробовать, чем вообще ничего не делать. Любая неудача может привести к успеху, а любой успех таит в себе следы и опыт былых неудач.

Делайте! Не бездельничайте! Пробуйте то, что интересно! Безделье никогда не приведет, кроме депрессии. Ищите себя и то, в чем себя сможете воплотить и проявить.

Оставьте попытки купить счастье. Это невозможно! Если, конечно, наши с вами воззрения на счастье сколь угодно схожи. Абсолютно бесплатными являются такие простые вещи, как любовь, радость, смех. Этот багаж нужно беречь на своем пути и в новом году.

Выбросьте из головы негатив, неудачи и обиды – пусть остаются в старом году! Новое путешествие не начинают с доверху набитым трюмом. Оставьте на борту только самое дорогое и необходимое на вашем пути! Попутного ветра!

Андрей Шадрин



Не бросайтесь чрезмерно активно к достижению целей. Например, не стоит завтра же изводить себя в спортзале за одну тренировку, если до этого не тренировались 5 – 10 лет.

ПРОСТЫЕ СОВЕТЫ

Жалеете ли вы о чем-то сказанном? Хотите извиниться перед кем-то? Если вы ответили утвердительно, самое время наладить отношения. Не стоит входить в новый год с обидами или переживаниями.

Отмечайте даже самые малые достижения и заслуги дня – это будет вашей моральной основой и проверкой, что вы идете в верном направлении.

Если хотите, но не знаете, как начать жить по-новому именно в вашей ситуации, индивидуальная консультация психолога может стать первым и самым верным шагом на этом пути.

Научитесь спокойно реагировать на события, возникающие в вашей жизни, принимайте их как должное. Не нужно беспокоиться по каждому пустяку!

Нередко излишнее беспокойство посещает нас тогда, когда в жизни слишком много свободного времени, нечем занять свои мысли. Поэтому хорошим советом является уход с головой в работу или возникновение хобби, позволяющего занять любимым делом все свободное время.

ОПАСНО! ГРИПП

Грипп – это инфекционное заболевание дыхательных путей, передающееся воздушно-капельным путем. Источник инфекции – больной человек, который опасен для окружающих до 7 дней от начала заболевания.

СИМПТОМЫ

РЕЗКИЙ ПОДЪЕМ ТЕМПЕРАТУРЫ ТЕЛА	ГОЛОВНАЯ БОЛЬ	ЛОМОТА В МЫШЦАХ И СУСТАВАХ	ЛОМЖЕНИЕ В ГОРЛЕ	СУХОЙ КАШЕЛЬ И ЗАТРУДНЕННОЕ ДЫХАНИЕ	СЛАБОСТЬ	ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНЫЕ РАССТРОЙСТВА (ТОШНОТА, РВОТА, ПОНОС)	БОЛЬ ПРИ ДВИЖЕНИИ ГЛАЗ, ВКЛЮЧАЯ ОСТРУЮ РЕАКЦИЮ НА СВЕТ		

ПРОФИЛАКТИКА

ВЕСТИ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ	РЕГУЛЯРНО МЫТЬ РУКИ С МЫЛОМ ИЛИ ДЕЗИНФИЦИРУЮЩИМ СРЕДСТВОМ	ИСПОЛЬЗОВАТЬ ОДНОРАЗОВЫЕ САЛФЕТКИ ПРИ ЧИХАНИИ И КАШЛЕ	СВОЕВРЕМЕННО ВАКЦИНИРОВАТЬСЯ*	ИЗБЕГАТЬ БОЛЬШОГО СКОПЛЕНИЯ ЛЮДЕЙ	ИЗБЕГАТЬ КОНТАКТОВ С БОЛЬНЫМИ				

ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ, НЕОБХОДИМО:

ОСТАВАТЬСЯ ДОМА И СОБЛЮДАТЬ ПОСТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ	НЕ ЗАНИМАТЬСЯ САМОЛЕЧЕНИЕМ, А ВЫЗВАТЬ ВРАЧА	ИСПОЛЬЗОВАТЬ СРЕДСТВА ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ	ОБИЛЬНОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ТЕПЛОЙ ЖИДКОСТИ	ПРОВОДИТЬ ВЛАЖНУЮ УБОРКУ	ПРОВЕТРИВАТЬ ПОМЕЩЕНИЕ				



ПУТЕШЕСТВИЕ К ОБЛАКАМ

«В конце концов, горы и сделаны для того, чтобы показать человеку, как может выглядеть мечта».
Ю. Визбор

Альпинизм для обывателя – это вид спорта, ассоциирующийся с романтикой аля-высоцкий либо с голливудским блокбастером «Скалолаз». На самом деле альпинизм – спорт сильных и смелых людей, которые, превосходя возможности, совершают восхождения на заснеженные горные вершины. Людей, за которыми как за каменной стеной.

Что на самом деле представляет собой этот вид спорта, нашему изданию рассказал альпинист Анатолий Казаков.

С десяти лет Анатолий занимался горными лыжами, позже сноубордом. Даже входил в состав сборной команды Ханты-Мансийского автономного округа по сноуборду и неоднократно выигрывал на различных региональных соревнованиях. Кроме того, он имеет дайверскую квалификацию diver 1* CMAS. А последние годы посвящает свое свободное время альпинизму.

Многие считают, что альпинизм – су-

масшедший вид спорта, говоря: «Кому нужны эти рекорды в нечеловеческих условиях?». Ну, тогда и любой другой вид спорта можно назвать бессмысленным. Альпинизм — тяжелый и опасный вид спорта, но удовольствие от успехов в нем, наверное, увеличивается пропорционально километрам, которые удастся пройти по вертикали. А если рядом надежная команда, то удовольствие увеличивается вдвое.



ПОКОРИТЕЛИ ВЫСОТ

Первое свое восхождение Анатолий совершил в 2015 году на Эльбрус. Конечно, было проще купить тур какого-нибудь известного клуба, но он пошел другим путем. Самостоятельно готовился, читал, перерыл весь интернет в поисках необходимой информации. Несколько раз тренировался на Северном Урале на горе Конжаковский Камень (Конжак) высотой 1569 метров над уровнем моря. Ее массив вполне приемлем для новичков, тех, кому еще предстоит восхождение на более высокие горы.

– До Эльбруса добрались большой группой, но само восхождение я совершил с боевой подругой Екатериной По-



здеевой. У нее уже на то время имелся богатый опыт: Эльбрус, Акконкагуа (высочайшая вершина в Андах), Чангдзе (северная вершина Эвереста), Чо-Ойю (Гималаи). Мы поднялись на восточную вершину высотой более пяти тысяч метров. Без нее ничего бы не получилось. И это было не единственное восхождение на Эльбрус, – вспоминает Анатолий.

Также были подъемы на пик Евгении Корженевской (Таджикистан), его высота составляет 7105 метров над уровнем моря, и пик Ленина, абсолютная высота которого 7134 метра. Они оба являются семитысячниками бывшего СССР.

– Пик Евгении Корженевской расположен рядом с пиком Коммунизма (Сомони), высочайшая точка стран СССР 7495 метров, поэтому была задумка подняться сразу на два семитысячника, но попытка оказалась неудачной – здоровье подвело. Была вторая попытка этим летом, но тоже неудачная, тоже вернулись, – говорит Анатолий.

Альпинизм проявляет все болячки, о которых ты раньше не знал. На высоте происходит обострение всего, чего можно, нагрузка на организм слишком

большая. Альпинизм, особенно высотный, — это возрастной вид спорта: «В свои годы я обычно один из самых молодых в базовом лагере. В основном в горы ходят взрослые мужчины, которым лет по 50-60 и старше. Я постоянно слышу от них одну и ту же фразу: «У меня был выбор либо год простоять в очередях в поликлинику, либо приехать в горы». Конечно, они выбирают горы. Здесь организм выходит на свои предельные уровни и обновляется. Поэтому прямых противопоказаний для восхождения в горы нет. Сейчас даже на Эверест люди без ног поднимаются, им, конечно, помогают, но тем не менее. В горы лучше ехать подготовленным, иметь общефизическую подготовку и пройти медицинское обследование».



НИЧЕГО ЛИШНЕГО

Чем опытнее альпинист становится, тем больше этот опыт помогает создавать комфорт в нечеловеческих условиях.

Самое главное в альпинизме, да и в целом в туризме, — это снаряжение. Ботинки должны быть удобными и теплыми, иметь жесткую подошву и приспособлены под «кошку» (зубья, которые позволяют ходить по льду).

В плане одежды хорошо иметь термобелье, флисовый комплект, мембранный комплект — вещи, которые не промокают под дождем и не продуваются ветром, пуховую куртку (пуховка).

Но при этом, если температура -40°C и ниже, то требования к одежде более серьезные. Это более тяжелые



трехслойные ботинки, более теплые спальники, палатки, коврики.

Кроме того, необходимы рюкзак, налобный фонарик и другие приспособления альпинистов.

ПОДГОТОВКА К ВОСХОЖДЕНИЮ

— Подготовка к восхождению в горы у всех разная. Я, например, бегаю. Хорошая беговая форма набирается у меня за полгода. Неподготовленным, конечно, можно пойти, но шанс на успешное восхождение будет ниже. У меня был такой опыт. Можно набирать форму и в процессе акклиматизации, но лучше всего сделать это на земле.

Акклиматизации на семитысячнике уделяется 21 день. Акклиматизация — привыкание организма к тому, что воздуха (кислорода) на каждой высоте все меньше и меньше. Проходит она

следующим образом, так называемым способом «пилы»: поднимаешься из базового лагеря в лагерь 1, ночуешь там, спускаешься в базовый лагерь. Затем поднимаешься тем же путем и доходишь до лагеря 2, ночуешь, спускаешься в базовый лагерь. Также с лагерем 3. Потом отдыхаешь в базовом лагере пару дней. И затем тот же цикл, но уже с восхождением. Плюс есть дополнительные дни, когда ты поднимаешься на высоту и возвращаешься в тот же день.

При этом, если заболел на высоте, не выздоровеешь ни на каких антибиотиках. Сбрасываешь высоту, проходит два-четыре дня, и ты совершенно здоров. На высоте организм не восстанавливается, он только тратит ресурсы.

Обычно альпинисты не спят перед восхождением. Сказывается и эмоциональное и физическое состояние. Возникает тревога плюс высота дает о

себе знать. Потом постепенно акклиматизируешься, можешь нормально спать, есть.

На штурм выходят около часа ночи, и до обеда нужно дойти до вершины, так как во второй половине дня погода в горах обычно портится. В час дня, где бы ты ни был, должен развернуться. Это очень тяжело сделать, когда ты почти достиг цели. И это может быть та вершина, к которой ты годы готовился, потратил на нее все свои силы. Происходит борьба с собой. Но речь идет о собственной безопасности. Приходится выбирать.

В горах важна команда. Альпинизм строится на доверии. На земле ты можешь надеть на себя любую маску. В горах человек показывает свое истинное лицо. От притертости команды, особенно в сложных экспедициях, зависит если не все, то почти все. Это очень многого стоит. Поэтому нужно ходить с проверенными компаниями, не стоит выбирать дешевые туры. Кроме как разочарова-

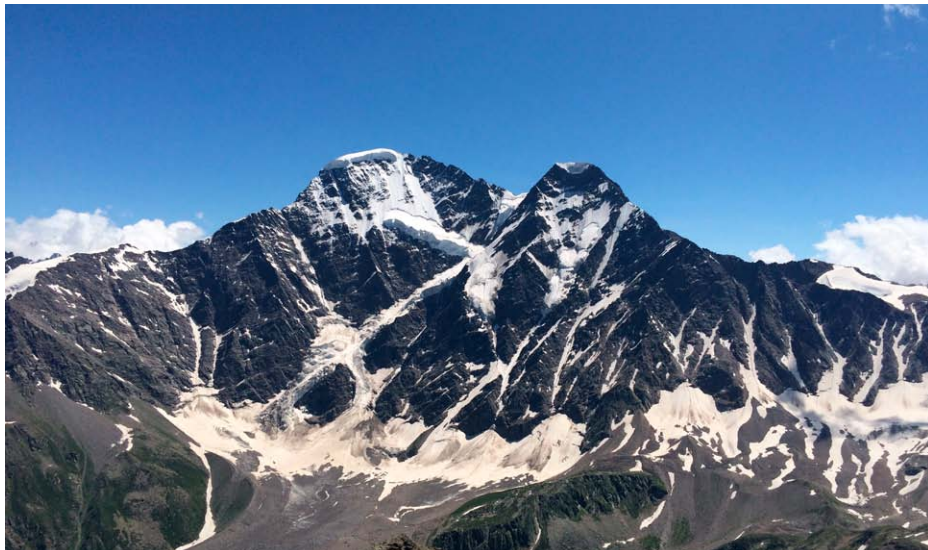
ния, никаких эмоций не получите, да и к тому же рискуете своей жизнью.

Самый мой большой страх за все восхождения — ответственность за тех, кто находится со мной, не смочь что-то сделать в критической ситуации, потерять того, кто с тобой был. Нет такого, что я руководитель и все решения за мной. Любой человек, какой бы опыт он ни имел, на высоте может начать неадекватно себя вести. Поэтому в критических ситуациях решение принимается самым «трезвым» на тот момент человеком.

Если все сложилось как надо, то это очень круто! Восхождения стоят всех тех трудностей, с которыми приходится сталкиваться, и нет причин, которые могли бы меня остановить.

АПТЕЧКА В ГОРЫ

К оказанию медицинской помощи и подготовке аптечки в горы мы подходим очень серьезно.



Самое первое правило: если ты не имеешь медицинского образования, то никому никакой помощи на склонах оказывать нельзя. Это по закону.

Аптечка должна содержать противовоспалительное средство, обезболивающее, антигистаминные препараты, жаропонижающее и мочегонное средство и другие. Но лучшее лекарство в горах — спуститься вниз. Человеку сразу становится лучше.

Кстати, наша аптечка в 2017 году на Эльбрусе спасла человеку жизнь. Со своей командой мы уже спускались в базовый лагерь, рядом оказался гид одной из известных компаний, которому сообщили, что выше нас, в 200 метрах, лежит человек. Мужчина «пролетел» 500 метров, тормозил всем, чем мог. Несколько человек, в том числе я и еще один член нашей команды, выдвинулись на помощь. Дошли до места, где лежал пострадавший, вкопали ему почти все противовоспалительное лекарство из нашей аптечки. На ковриках спустили его в базовый лагерь. В лагере с нами оказалась музыкальная группа «Градусы», у них был личный доктор, нейрохирург. Он встретил пострадавшего, осмотрел его, а дальше уже действовали спасатели. Врач сказал, что если бы не лекарство, то мужчина был бы сто процентов мертв.

ЧТО ВПЕРЕДИ?

Запланировать можно многое; что сбудется, то сбудется. Из реальных планов, в силу того, что есть небольшой пробел в альпинистском образовании, пройти школу подготовки в альплагере

«Ала-Арча» (Киргизия). В августе-сентябре 2019 года совершить восхождение на гору Арарат, неделю отдохнуть на море и уехать в Грузию на гору Казбек. В марте хотелось бы побывать на Перевале Дятлова и добраться до столбов ветривания хребта Маньпупунер.

Кроме того, хочу открыть для себя новое направление — ски-альпинизм, который предполагает восхождение на горы с лыжами и спуск на них без трассы.

Ели говорить о ближайшем будущем, то это все пять вершин стран бывшего СССР: пик Коммунизма, пик Победы, пик Ленина, пик Корженевской и пик Хан-Тенгри, побывав на которых, хотел бы выполнить неофициальное звание у альпинистов — Снежный барс.

Впереди 14 восьмитысячников мира. Главное иметь цель — тогда все получится!

Восьмитысячники — это распространённое название гор, чья высота над уровнем моря превышает 8000 метров.

На Земле насчитывается 14 таких пиков, расположенных в Гималаях и Каракоруме и находящихся на территориях Китая, Непала и спорного Кашмира. Это Джомолунгма (Эверест), К2 (Чогори), Канченджанга, Лхоцзе, Макалу, Дхаулагири, Чо-Ойю, Манаслу, Нанга Парбат, Аннапурна, Хиден-пик (Гашербрум I), Броуд-пик, Гашербрум II, и Шиша Пангма.

Ирина Ердякова,
фото Анатолия Казакова



ЛУЧШИЕ НОВОГОДНИЕ НАПИТКИ – БЕЗАЛКОГОЛЬНЫЕ КОКТЕЙЛИ

Новый год редко обходится без праздничного застолья, во время которого, помимо различных вкусных блюд, принято подавать еще и не менее вкусные коктейли. Если новогодняя вечеринка проводится для несовершеннолетних или просто для компании непьющих людей, то полезно будет узнать, какие именно безалкогольные коктейли на Новый год можно приготовить.

Безалкогольные коктейли готовятся обычно на основе фруктовых соков, молочных продуктов, газированных напитков. Также в состав таких коктейлей может входить лед, какие-нибудь специи, кусочки свежих или консервированных фруктов и т. д. Новогодние безалкогольные коктейли выделяются, как правило, только более ярким и праздничным оформлением, а вот рецепты для них можно брать в целом такие же, как и для коктейлей на каждый день.



Новогодний коктейль «Источник счастья»

- Черника – 1 стакан
- Банан – 1 шт.
- Кефир – 1 стакан 0-1 %
- Киви – 1 шт.
- Лайм или лимон – для украшения



Способ приготовления:

1. Киви, банан нарезать кусочками, если черника замороженная, то разморозить наполовину.
2. Все составляющие загрузить в блендер, взбивать до однородной массы. По вкусу можно добавить сахар.
3. Перелить в стаканы и украсить сахарным инеем. Для этого край стакана смазать соком лимона или лайма, затем окунуть в мелкий сахар, можно цветной. Кружок лайма насадить на край бокала.

Слоеный коктейль «Фруктовый поцелуй»

- Апельсин (большой) — 2 шт.
- Персик (большой, свежий) — 1 шт.
- Вишня (можно мороженую, без косточек) — 1 стакан
- Ананас (свежий) — 300 г
- Лед (немного)



Способ приготовления:

1. Сначала подходящие бокалы ставят в прохладное место.
2. Персик порезать на кусочки и поместить в емкость блендера. Закрывать крышкой и включить скорость примерно на 10 секунд.
3. Персиковое пюре перелить в бокал – это первый слой коктейля.
4. Из ананаса вырезать жесткую серединку. Порезать на кусочки мякоть. Пропустить через соковыжималку кусочки ананаса, туда же добавить вишню.
5. Из апельсинов отжать сок с помощью соковыжималки для цитрусовых.
6. Осторожно, с помощью ножа, разлить сок по бокалам. Оставить в бокале место для льда.
7. Подготовим лед для коктейлей. Завернуть его в полотенце, слегка побить. Добавить в бокалы лед, украсить фруктами, которые входят в коктейль.

Фруктовый коктейль «Светофор»

- Киви — 1 шт.
- Манго — 0.5 шт.
- Клубника — 100 г

Способ приготовления:

1. Очистить от кожуры киви и измельчить в блендере. Налить в прозрачные бокалы.
2. Манго очистить и превратить в пюре в блендере. Налить поверх киви, не смешивая.
3. Клубнику также протереть в блендере и аккуратно вылить в бокал поверх манго.

**Коктейль «Сиреневый вечер»**

- Свежая черника — 100 г
- Йогурт фруктовый — 100 мл
- Молоко — 100 мл
- Сахар — 30 — 50 г
- Колотый лед

Способ приготовления:

1. Взбиваем чернику в блендере до состояния пюре.
2. Добавляем молоко и взбиваем еще раз.
3. Загружаем оставшиеся компоненты и перемешиваем около 1 минуты. Разливаем коктейль в высокие бокалы.



Ирина Ердякова,
по материалам открытых источников



КВЕСТЫ: «ГИМНАСТИКА ДЛЯ УМА» И НЕ ТОЛЬКО

В нашем журнале мы стараемся писать о самых интересных и необычных видах активного отдыха. Одной из форм занимательного и полезного времяпрепровождения являются профилактические квесты. Такие, кстати, проводит Центр медицинской профилактики, и их количество перевалило за десятки.

КВЕСТЫ БЫВАЮТ РАЗНЫЕ

Квесты как вид активного времяпрепровождения развиваются невероятно быстрыми темпами, появляется все больше жанров и видов.

Популярными сейчас являются «Квеструмы» или «Эскейп-румы.» Команду от двух до пяти человек запирают в комнате, из которой нужно выбраться за час. При этом тематика квестов очень разнообразна — от детских до страшных. Есть, например, так называемые «живые квесты» (ролевые игры). Упор в них сделан на взаимодей-

ствие с другими персонажами. Когда вы получаете роль, то перевоплощаетесь в другого человека, примеряете на себя совершенно иной образ. В этом новом образе вам нужно решить какие-то задачи и достигнуть своих целей.

Городской квест предполагает, что действие будет разворачиваться на улицах города, а участникам предлагается искать определенные предметы или разгадывать загадки, выполняя задания.

Есть экшн-квесты, участникам которых требуется проявить силу, выносливость и скорость. А еще квесты-лабиринты, виртуальные квесты и другие.

КВЕСТ – ПРИКЛЮЧЕНИЕ ДЛЯ ВСЕХ

Квесты, как правило, отличает обоюдная польза – положительный эффект от проведенной игры достигается как участниками, так и организаторами.

Игра предоставляет уникальную возможность развить лидерские качества, научиться работать в команде, осознавать ценность чужого и собственного мнения. Квесты в значительной степени способствуют тренировке и развитию многих личностных качеств, таких как спокойствие, умение вести себя в различных ситуациях, инициативность, решительность и целеустремленность. И, наконец, это просто способ весело и интересно провести время, получив полезные сведения.

– Кроме того, интерактивные игры дают возможность рассматривать серьезные вопросы в игровой форме, – пояснила психолог Центра медицинской



профилактики Елена Зинова. – Для ребят это игра, а для взрослых – возможность доступно рассказать своей аудитории, например, о формировании здорового образа жизни, правилах сбалансированного питания и важности физической активности. Когда мы начали проводить такие профилактические интерактивы, то увидели большой потенциал. Игра предоставляет мне как организатору возможность весело и доступно научить мальчишек и девчонок чему-то



новому. Вместо скучных лекций – несколько команд, которые совместно учатся.

Впрочем, можно говорить еще об одной пользе квестов – большая часть таких игр создается таким образом, чтобы сохранять интригу и вызывать интерес. Для этого организаторам приходится придумывать задания, загадки, головоломки и создавать необходимые для прохождения предметы и антураж, что само по себе интересно и является замечательной «гимнастикой для ума».

**ДЛЯ САМЫХ МАЛЕНЬКИХ И НЕ ТОЛЬКО**

Давайте подробнее остановимся на тех мероприятиях, которые приносят пользу здоровью и помогают развиваться. Так, например, сотрудники Центра медицинской профилактики устраивают игры для самых юных участников – дошкольников. Малышам предлагают настоящее путешествие по детскому саду в поисках здоровья. Ребята в сопровождении воспитателей находят площадки-станции, выполняют задания, касающиеся основ здорового образа жизни. За их выполнение команды получают части пазла, который им потом предстоит собрать. Мальчишкам и девочкам при поддержке воспитателей приходится вспомнить все, что они узнали от взрослых о здоровом образе жизни, а также узнать что-то новое про то, как беречь и укреплять свой организм. И быть единой сплоченной командой.



– В развлекательной форме достигается важная цель мероприятия – дети получают полезные знания: как чистить зубы, зачем нужно мыть руки после прогулки, как вести себя безопасно. Кроме того, игра способствует развитию творческих способностей, расширению кругозора, – рассказала психолог Елена Зинова.

ПО ШКОЛЬНЫМ КОРИДОРАМ В ПОГОНЮ ЗА ЗДОРОВЬЕМ

«Мы выбираем будущее» – профилактический квест для ребят постарше.

Ученикам приходится решать задания на тему здорового образа жизни, проявлять креативные и спортивные способности. Как правило, на каждой

из станций юношам и девушкам предстоит узнать что-то новое, а также блеснуть своей эрудицией, чтобы выполнить задачи ведущего. При этом темы совершенно разные: в работу с учащимися школ включаются психологи, врачи, сотрудники правоохранительных органов.

ИГРА В ГОРОДЕ

Не обходят организаторы своим вниманием и студентов. Городской профилактический квест «В погоне за здоровьем» уже стал традиционным. Задания там, конечно, сложнее, а затрагиваемые темы серьезнее – борьба с распространением наркотиков и вредными привычками, профилактика ВИЧ и СПИДа. Но даже такие «взрослые» темы можно преподнести в яркой игровой форме. Например, участникам квеста нужно по фрагменту фотоизображения либо снятому с необычного ракурса объекту определить место, куда необходимо прибыть. А там их ожидает задание организаторов – от разгадывания кроссвордов до самостоятельной съемки профилактического ролика с после-



дующим выкладыванием его в социальные сети. Или команде участников предлагается провести на улице профилактическую акцию. Весело и с пользой – так можно обозначить все подобные мероприятия. К примеру, согласно одному из заданий молодые люди должны были раздать жителям города брошюры «Скажи гипертонии нет!», провести социологический опрос на тему здорового образа жизни.

Задания на сообразительность, общительность и креативность организаторы стараются разбавить физической активностью. Например, в недавно про-

шедшем квесте командам предложили выполнить подтягивание по нормам ГТО.

ЭТО ПОЛЕЗНО КАЖДОМУ

Игра поможет расслабиться, забыть о проблемах и неудачах, обрести новые знакомства и знания. Это также отличный способ провести выходные с пользой. А попробовать самостоятельно организовать небольшую интерактивную игру под силу каждому, нужно лишь желание и хорошая компания.

Илья Юрукин, фото автора





ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ – ЭТО ДОЛЖЕН ЗНАТЬ КАЖДЫЙ!

Дети – одна из самых уязвимых групп населения, которая не до конца осознает все опасности, которые могут повстречаться на жизненном пути. Именно поэтому важно знать основные правила безопасного поведения. От знания или незнания этих правил может зависеть здоровье и даже жизнь. Но о чем именно стоит помнить и на что обратить особое внимание? Сейчас во всем разберемся.

Для начала необходимо усвоить так называемое правило четырех «НЕ»:

1. **Не** разговаривать с незнакомцами, не впускать их в дом и ничего не брать у них.
2. **Не** заходить с ними в лифт или подъезд, лучше немного подождать.
3. **Не** садиться в машину к незнакомцам, даже если они говорят, что знают родителей.
4. **Не** задерживаться на улице после школы, особенно с наступлением темноты.

Помни: В случае какой-либо опасности нужно начинать кричать и бежать в сторону большого скопления людей!

Для собственной безопасности важно также знать следующее:

- Нельзя никого впускать в дом, даже если человек представился полицейским, электриком или врачом.
- Необходимо всегда обговаривать с родителями маршрут до школы или «кружка». Всегда предупреждать о каких-то своих планах (погулять с друзьями и т.п.).
- Перед выходом из квартиры необходимо убедиться, что на лестничной площадке никого нет.
- Необходимо передвигаться только на известном общественном транспорте.
- В общественном транспорте садиться ближе к водителю или кондуктору.
- При передвижении вдоль дороги необходимо идти так, чтобы машины двигались навстречу и были справа.

Помимо правил поведения с незнакомцами важно помнить основы до-

рожного движения: тому, как и где правильно переходить дорогу, а также как ориентироваться в городе.

Трагическая ситуация в Кемерово показала еще одну важную вещь: необходимо знать, как действовать в случае чрезвычайных ситуаций: основные знаки для эвакуации и правила безопасности жизнедеятельности. Например, научиться в случае пожара делать простую повязку, используя любой кусок ткани и воду.

Помимо того, «вбейте» в свой смартфон номера экстренной помощи. Выучите наизусть эти простые цифры:

- **010 – Пожарные**
- **020 – Полиция**
- **030 – Скорая помощь**
- **112 – Единый телефонный номер вызова экстренных служб со всех сотовых телефонов**

Это лишь малая часть того, что важно знать. Постоянно повторяйте эти правила, дополняя каждый раз новыми.

БУ «Центр медицинской профилактики»





СКАЖИТЕ ПРЕДНОВОГОДНЕЙ СУЕТЕ: «СПОКОЙНО!»

Как часто предновогодние деньки вместо ожидания праздника и чуда буквально «оглушают» нас суетой, нагромождением задач и нехваткой времени. Простые советы о том, как избежать предпраздничной истерии, читайте в нашем материале.

НОВЫЙ ГОД С ГРАДУСНИКОМ ПОД МЫШКОЙ – НЕ ДЛЯ ВАС!

Согласитесь, обидно заболеть в канун праздника и последующих выходных, когда составленные планы идут прахом. А значит, стоит, как никогда, озадачиться профилактикой!

Все психологи советуют: главное – не нервничайте! Помните, что нервы

всегда дороже. Конец года, необходимость делать десятки дел одновременно, завершать работу и учебу, готовиться к праздникам и искать подарки – благодатная почва для стрессов. Хвори атакуют человека, когда он истощен, в том числе морально. Чтобы такого не произошло, следует очень взвешенно подойти к вопросу распределения своих должностных и домашних обязан-

ностей. Не стоит перенапрягаться, пытаясь добиться невозможного. Все дела нужно расписать по спискам по степени важности и выполнять их в порядке очереди. Об этом мы поговорим ниже.

Уделяйте внимание гигиене. Помните: начало зимы – это время ослабленного иммунитета и активизации всевозможных недугов. Мойте руки после улицы, посещения туалета, перед едой и т.д. Сбалансированно питайтесь. Больше гуляйте и не подпускайте к себе вредные привычки.

Будьте активны! Чем меньше человек бывает на свежем воздухе и чем дольше находится в душном, непроветриваемом помещении, тем выше риск развития различных осложнений. Двигайтесь, расходуйте калории – заряжайтесь жизненной энергией.

СПОКОЙСТВИЕ И ПЛАНОВЕРНОСТЬ

Предновогодняя суета хороша в меру. Не подвергайте себя и свой организм излишним нагрузкам. А для этого заранее составьте список нужных дел:



окончание учебных или рабочих мероприятий, закупка подарков и продуктов, уборка и раздумья над праздничным меню. План Нового года оказался пугающе большим? Спокойствие, только спокойствие, как говорит известный всем в меру упитанный персонаж. Разбейте список по датам, чтобы нагрузка распределилась равномерно, а ваши действия были эффективными.

К слову сказать, новогоднее меню обязательно нужно продумать заранее. Это позволит избежать излишков или





недостачи, сэкономить деньги и сделать праздничный стол разнообразным и полезным.

– Чтобы праздничный стол был не только вкусным, но и полезным, используйте больше фруктов и овощей. Обращайте внимание на количество жирных ингредиентов: масло, майонез, соусы. От этого зависит калорийность приготовленных блюд. Наша задача отдохнуть за праздничные выходные, а не нанести непоправимый вред своему здоровью. Не попасть в больницу с различного рода неприятностями –



обострением желудочно-кишечных заболеваний, холецистита, панкреатита, – советует врач-терапевт Центра медицинской профилактики Кирилл Камнев.

Готовое меню, в свою очередь, позволит составить списки необходимых продуктов. Теперь вы можете закупить часть нескорпортующихся продуктов к новогоднему столу заранее, не толкаясь в переполненных супермаркетах, не тратя нервы и лишние деньги в пору ажиотажа и предновогодних акций. А утвержденный список позволит снизить риск спонтанных покупок. Просто заранее выделите день или вечер для поездок по магазинам.

То же касается приобретения подарков – составьте список дорогих вам людей и, не торопясь, с душой и удовольствием выбирайте. Это ведь лучше и веселее, чем нырять в толпу встревоженных и неорганизованных покупателей накануне Нового года, в поисках



«ну хоть какого-нибудь уже подарочка». А если у вас получилось заняться приготовлением подарков за несколько недель до торжества, самое время вспомнить, что лучший подарок – сделан своими руками.

Еще один важный момент – перед тем как арендовать или покупать дорогие красивые наряды, подумайте, так ли они важны для вас и не пожалеете ли вы в дальнейшем, что в угоду однодневной радости потратили деньги,

отказавшись от чего-то более полезного и существенного!

НЕ СПЕШИТЕ ПРАЗДНОВАТЬ – ПУСТЬ ВСЕ ИДЕТ ПО ПЛАНУ

Пусть ваша жизнь будет похожа на праздник. Не нужно превращать новогодние деньки в сумасшедшее и безудержное веселье, после которого необходимо приходить в себя еще недели две. Распланируйте походы к дру-





зьям и приемы друзей, составьте план мероприятий для всей семьи – походы в кино и на каток.

Чем меньше вы будете сидеть за праздничным столом, тем меньше проблем будет впоследствии с лишним

весом. Чем насыщеннее будет ваша праздничная программа, тем меньше времени останется для чрезмерного употребления высококалорийной пищи, алкоголя и других вредных факторов. – Позаботьтесь об интересном каждому из домочадцев времяпрепровождении, соотнесите свою программу с прогнозом погоды, чтобы из-за мороза не просидеть все праздники за столом. Наша задача отдохнуть за праздничные выходные, а не нанести непоправимый вред своему здоровью. Не нужно ставить себе задачу – съесть все самое вкусное и попробовать все, что на столе. Иначе легко можно попасть в больницу с различного рода неприятностями. И все это касается не только новогодних каникул, но и предпраздничных дней. Походы по магазинам и корпоративы должны чередоваться со спокойным и полезным времяпрепровождением. Лучше всего – в кругу семьи и друзей.

Илья Юрукин



РЕГИОН ЗДОРОВЬЯ

№4 (28) / 2018

Главный редактор: А.А. Молостов

Ответственный за выпуск: Н.С. Тырикова

Над номером работали: Илья Юрукин
Ирина Ердякова
Андрей Шадрин

Адрес редакции, телефон: 628011, г. Ханты-Мансийск,
ул. Карла Маркса, д. 34,
тел. +7 (3467) 31-84-66

Издатель: БУ «Центр медицинской профилактики»,
г. Ханты-Мансийск,
ул. Карла Маркса, д. 34

Адрес типографии: ООО «Печатный мир г. Сургут»
г. Сургут, ул. Маяковского, 14

Дата выхода в свет: Заказ № 4329 от 16.11.2018
Тираж 1200 экз.

Цена: Издание
распространяется
бесплатно

Познавательно-просветительский журнал
«Регион здоровья»

СМИ зарегистрировано в Управлении Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Тюменской области, Ханты-Мансийскому автономному округу – Югре и Ямало-Ненецкому автономному округу
(Свидетельство о регистрации) ПИ № ТУ72-00864
от 23.04.2013 г.



 [instagram.com/cmp_hmao](https://www.instagram.com/cmp_hmao)

 vk.com/cmphmao

 [facebook.com/cmphmao](https://www.facebook.com/cmphmao)

 ok.ru/tsentrmedprof

 twitter.com/cmphmao