

Регион

14+
2013

здоровья



**СЕРЬЕЗНОЕ
ЗАБОЛЕВАНИЕ**

6
стр.

ОСЕННЯЯ ХАНДРА

10
стр.

ЛЮБОВЬ И БОКС 2

18
стр.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ДТП

32
стр.

Слово редакции

Здравствуйте, читатели!

Мы рады, что вы у нас есть! Каждый номер журнала мы стараемся сделать интересным и полезным!

Специально для вас введена новая рубрика «Для души и тела», в ней вы найдете советы психолога, дерматовенеролога и косметолога.

В рубрике «Актуальная беседа» речь пойдет о серьезном заболевании, от которого многие отмахиваются. Считают, что жить с ним можно долго без вреда для организма.

В новой рубрике «Гость номера» состоится встреча с интересными людьми, которые удивят необычным взглядом на жизнь.

В этом журнале вы прочтете все о проведении окружного конкурса «Что я делаю, чтобы быть здоровым!».

Мы надеемся, что чтение журнала «Регион здоровья» подарит вам приятные минуты, что жизнь станет чуть-чуть радостнее, и вы захотите поделиться с этой радостью с теми, кто рядом с вами!

Начиная с этого номера, журнал приобрел свой QR-код. С помощью своего смартфона теперь вы можете ознакомиться с электронной версией журнала «Регион здоровья».

*Оставайтесь
всегда здоровыми!*

Содержание

ЗДОРОВЬЕ НОВОСТИ



4

АКТУАЛЬНАЯ БЕСЕДА



6

ДЛЯ ДУШИ И ТЕЛА



10

МЕДИЦИНСКАЯ ПРОФИЛАКТИКА



14

ГОСТЬ НОМЕРА



18

СПОРТИВНАЯ ЖИЗНЬ



24

О ВАЖНОМ



32

ТЕСТ



36

ИТОГИ КОНКУРСА



38



ПЕЙТЕ ВОДУ, И ПИТАНИЕ УЛУЧШИТСЯ

Если вместо колы и кофе пить простую воду, то и вся остальная пища может стать гораздо здоровее. По крайней мере, в этом уверены американские ученые, которые обнаружили зависимость между выбором напитков и калорийностью рациона.

Для исследования потребления жидкостей среди своих соотечественников специалисты из Нью-Йоркского университета (City University of New York) воспользовались результатами обзора состояния здоровья более чем 12 тысяч американцев, проводившегося с 1999 по 2006 год.

Ученые сравнили тех, кто предпочитал пить простую воду, и тех, кто утолял жажду другими напитками. Выяснилось, что чем больше люди выпивали воды, тем меньше в их рационе оказывалось сахара. А клетчатки, наоборот, больше. Любители воды ели и меньше продуктов с «плотной» калорийностью.

Под плотностью подразумевается количество калорий на единицу веса продукта. Например, выпечка – плотный калорийный продукт, овощи и фрукты – низкоплотные.

«Конечно, – говорит ведущий исследователь доктор Ашима Кант (Dr. Ashima K. Kant), – человек может удовлетворить потребность в воде из любого источника, в том числе из пищи. Поэтому нет жизненной необходимости пить обыкновенную воду. Но это может быть полезным для здоровья».

О том, сколько же надо пить воды, Кант не говорит, но добавляет, что взрослый человек должен ориентироваться на собственное чувство жажды.

На нашем сайте вы можете самостоятельно следить за калорийностью вашего рациона с помощью дневника питания, доступного после регистрации.



**Материал
опубликован в журнале
American Journal
of Clinical Nutrition.**



ЛЮБОВЬ К СОЛЯРИЮ ИМЕЕТ ВСЕ ПРИЗНАКИ НАСТОЯЩЕГО ПСИХИЧЕСКОГО РАССТРОЙСТВА

Желание получить идеальный загар может стать настоящей навязчивой идеей. Как показало исследование, людей, заработавших рак кожи, ничто не останавливает и они все равно идут в солярий. Каждый седьмой пациент с раком кожи считает заболевание не поводом отказываться от солярия, передает CTV News. По сути, это полноценная зависимость.

Специалисты, выявившие данную закономерность, исследовали 178 раковых больных из Коннектикута, которые до постановки диагноза ходили в солярий. У всех пациентов был диагностирован базально-клеточный рак.

Спустя четыре года после постановки диагноза пациенты заполняли вопросник.

Оказалось, 26 человек вернулись к солярию. Среднее число походов в солярий за тот год составило 10 раз. Некоторые же ходили и по 20 раз. Обычно отказаться от загара не могли пациенты, которые до выявления рака очень часто ходили в солярий. В этой группе у 58% были явные признаки зависимости.

Некоторые пациенты просто отказывались верить в то, что солярий вреден. Некоторые же, говоря о раке, ссылались на наследственность. Возможно, здесь речь идет не только о психологической, но и физической зависимости от эндорфинов, высвобождаемых под воздействием УФ.

Источник: Meddaily.ru



ОРЕХИ СНИЖАЮТ РИСК РАЗВИТИЯ РАКА И БОЛЕЗНИ СЕРДЦА

Орехи значительно снижают риск развития рака и сердечно-сосудистых заболеваний, пришли к выводу испанские ученые в своем новом исследовании.

В исследовании приняли участие 7 000 человек в возрасте от 55 до 90 лет. Ученые изучали эффект средиземноморской диеты с добавлениями орехов и оливкового масла на добровольцев и сравнивали полученные данные с результатами контрольной группы после диеты с низким содержанием жиров.

В результате было обнаружено, что люди, которые потребляют более трех порций орехов (1 порция – 28 г) в неделю, на 55% менее вероятно умрут от сердечно-сосудистого заболевания и на 40% менее вероятно от рака. Кроме того, риск ранней смерти снизился на 39% среди участников, соблюдавших средиземноморскую диету, и на 45% среди тех, кто употреблял большое количество грецких орехов.

«Орехи способны предотвратить преждевременную смерть, однако совсем неясно, почему грецкий орех лучше других. В грецких орехах содержится много вещества, которые сокращают затвердевание артерий и помогают сохранить их эластичность. Грецкие орехи содержат антиоксиданты и альфа-линоленическую кислоту, которые также полезны для здоровья», – объясняет профессор Хорди Салас-Сальвад (Jordi Salas-Salvad) из университета Ровира в Виргили, ведущий автор работы.

Предыдущее исследование на аналогичную тему, представленное на Национальной Конференции Американского Химического Общества, продемонстрировало, что грецкие орехи – лучший источник антиоксидантов и веществ, нейтрализующих токсины.

Другие исследования также свидетельствуют, что люди, которые потребляют большое количество орехов, имеют нормальный индекс массы тела, узкую талию и вообще физически активны.

Однако ученые отмечают, что в США потребление орехов не популярно так же, как и к северу от Европы, где в основном соблюдают средиземноморскую диету.

«Важно донести до населения пользу орехов. Чтобы каждый включил этот продукт питания в свой рацион», – заключают авторы работы.



**По материалам
Medical News Today.
Подготовил Владислав
Воротников.
Источник: Medlinks.ru**



СЕРЬЕЗНОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ

Когда речь заходит об описторхозе, многие отмахиваются: «Ой, да я уже столько лет с ним живу, и ничего – не умер!» Но, возможно, вы даже не подозреваете, что эти мелкие печеночные паразиты – причина вашей аллергии, псориаза, бронхиальной астмы, быстрой утомляемости, различных проблем кожи. Известный академик Дмитрий Яблоков вообще называл описторхоз «ложом для рака». И мнение о том, что с описторхозом можно долго жить без вреда для организма – ошибочный миф.

За разъяснениями по данной теме обратились к Евгению Сисину, главному эпидемиологу Департамента здравоохранения Югры.

Евгений Игоревич, на Руси рыба всегда была любимым продуктом. Употребляя ее, никто не задумывался, что рыбная продукция может быть чем-то заражена. Поясните, чем опасно для человечества такое заболевание, как описторхоз?

Заболеваемость описторхозом жителей Югры в 2012 году в 27 раз больше среднего показателя по Российской Федерации. Описторхоз отрицательно воздействует на здоровье населения.

У инвазированных описторхисами в 10 раз увеличивается риск возникновения первичного рака печени; в 3 раза чаще встречается тяжелое течение бронхиальной астмы, в 4 раза – сахарного диабета. У женщин, больных описторхозом, в 2 раза увеличивается частота патологии беременности и родовой деятельности. У детей от-

мечается снижение питания, отставание в физическом и умственном развитии.

Как происходит заражение?

Заражение человека описторхозом происходит при употреблении в пищу рыбы, содержащей жизнеспособные личинки гельминта. Живые метацеркарии могут находиться в недостаточно прожаренной, проваренной, малосоленой и вяленой рыбе карповых пород. Кроме этого, факторами передачи могут быть свежемороженая рыба («строганина» или «патанка») и сырой рыбный фарш.

Для инвазирования бывает достаточно даже однократного употребления небольшой дозы необезвреженного рыбного продукта. Не исключено, что заражение описторхозом может произойти и в результате случайного проглатывания мелких кусочков рыбы, попавших на руки или предметы внешней среды при разделке рыбы в бытовых и промышленных условиях.

Для справки: Развитие описторхоза происходит с обязательной сменой трех хозяев: окончательного, промежуточного и дополнительного. Окончательным хозяином, то есть организмом, в котором паразит достигает

половой зрелости, для описторхоза является человек и некоторые виды домашних и диких плотоядных (кошка, собака, лисица, песец и др.).

Зрелый описторх – это плоский червь длиной от 0,2 до 1,2 см и шириной до 0,3 см. Местом его обитания в организме хозяина являются желчные ходы печени, желчный пузырь и протоки поджелудочной железы.

Взрослые особи паразита выделяют яйца, которые попадают вместе с испражнениями окончательного хозяина во внешнюю среду. Дальнейшее развитие паразит совершает последовательно в моллюсках (промежуточный хозяин) и карповых рыбах (дополнительный хозяин). Паразитирующая в рыбах личиночная форма гельминта (метацеркарий) инвазионна (заразна) для окончательного хозяина. Зрелый метацеркарий имеет вид овальной, реже круглой цисты, внутри которой находится личинка. Метацеркариями описторхов заражены следующие виды рыб: язь, далее по убывающей – елец, линь, красноперка, плотва сибирская (чебак, сорога), лещ, голавль, синец, белоглазка, подуст, чехонь, жерех, пескарь, уклейка, густера, голянь, верховка, щиповка.

Какие симптомы должны насторожить больного описторхозом?

Учитывая, что отдельные категории населения поражены описторхозом на 60%, а также отсутствие клинических признаков, присущих исключительно описторхозу, должное внимание людей должно быть уделено результатам лабораторных исследований, полученных в том числе при проведении профилактических медицинских осмотров, исследований с дифференциальной целью.

Клиническими показателями для назначения лабораторных методов обследования на наличие являются недомогание, слабость, лихорадка, желтуха, тошнота, рвота, снижение аппетита, поносы, боли в животе неясной этиологии, бронхоспазм, боли в правом подреберье.

Люди живут с описторхозом годами и не чувствуют проблем. Какие анализы надо сдать для выявления заражения?

Люди живут с описторхозом годами и не чувствуют проблем. Чтобы обнаружить инфекцию, в первую очередь

необходимо пройти лабораторные исследования. Материалом для лабораторных паразитологических исследований на описторхоз служит биологический материал от человека – кал и дуоденальное содержимое. Для выявления антител и антигенов описторхисов используется сыворотка крови обследуемого человека.

Диагностика описторхоза включает не только лабораторные паразитологические и серологические исследования, но и эпидемиологический анамнез, клиническое обследование с использованием инструментальных методов.

Эпидемиологический анамнез позволяет установить факт пребывания больного в эндемичном по описторхозу районе, употребления им в пищу свежемороженой, малосолененной, недостаточно провяленной или прожаренной рыбы семейства карповых.

Клинический диагноз уточняется на основании симптомов поражения желчного пузыря и желчных протоков и желудочно-кишечного тракта в сочетании с симптомами аллергии. Клинический анализ крови необходимо проводить всем пациентам с подозрением на описторхоз.

Биохимический анализ крови является стандартным для обследования пациентов с поражением гепатобилиарной системы.

Описторхоз – не фатальная неизбежность, его можно предупредить, а в случае заражения – обязательно вылечить. Как проходит лечение и возможно ли избавиться от такого недуга раз и навсегда?

Лечение описторхоза в зависимости от индивидуального течения данного заболевания, наличия сопутствующей патологии, результатов клинических и лабораторных исследований проводится после консультации врача-специалиста в амбулаторно-поликлинических условиях, стационаре или дневном стационаре.

Самостоятельное лечение без участия врача опасно и может привести к серьезным осложнениям течения описторхоза.

Приему препаратов для специфического лечения описторхоза предшествует назначение желчегонных препаратов, проведение тюбажей желчного пузыря, назначение лекарственных препаратов по поводу сопутствующей патологии.

Эффективность одного курса специфического лечения составляет 96–98% у детей и 86–90% у взрослых.

Диспансерное наблюдение за переболевшими лицами про-

должается не менее 6 месяцев. В дальнейшем необходимо предотвратить повторное заражение описторхисами.

Разработана ли сегодня вакцина против описторхоза?

Такой вакцины в настоящее время не существует.

В последнее время стало модно употреблять такие блюда, как роллы и суши. Обычно в их состав входят: семга, лосось и прочие благородные рыбы. Возможно ли, употребляя популярные морские деликатесы, заразиться описторхозом?

При условии, что при приготовлении блюд национальной японской кухни не будет использоваться рыба семейства карповых, в частности язь, елец, линь, красноперка, плотва сибирская (чебак, сорога), лещ, голавль, синец, белоглазка, подуст, чехонь, жерех, пескарь, уклейка, густера, гольян, верховка, щиповка, а также будет исключена сама возможность пересечения технологических потоков разных сортов рыбы, особенно при разделке, можно считать, что заразиться описторхозом нельзя.



Кроме того, при несоблюдении санитарных норм при приготовлении блюд национальной японской кухни неоднократно, в том числе и на территории автономного округа, регистрировались групповые заболевания сальмонеллезом.

Описторхоз является природно-очаговой болезнью. Часто встречается у населения бассейнов многих рек, Обь и Иртыш в этом списке. В таких реках находится крупнейший в мире очаг описторхоза. Практически вся речная рыба карповых пород (а это 90% всех рыб) – заражена описторхозом, но мы знаем, что рыба должна входить

в рацион питания. Евгений Игоревич, как обезопасить себя от описторхоза? Каковы профилактические меры с данным заболеванием?

Оптимальное решение – исключить из рациона питания рыбу семейства карповых.

Второй надежный способ – использовать кулинарные методы обработки рыбы, гарантированно позволяющие добиться уничтожения возбудителей описторхоза в толще рыбы.

Необходимо использовать следующие методы обеззараживания рыбы:

1. Варить рыбу (крупную разрезать на кусочки) 15–20 мин. с момента закипания.
2. Жарить небольшими кусками в распластанном виде и котлеты из рыбы в течение

20 мин. в большом количестве жира.

3. Выпекать рыбные пироги не менее 45–60 мин.
4. Солить из расчета 2 кг соли на 10 кг рыбы сроком:
 - а) пескаря, уклейки, голяна, верховки – 10 суток;
 - б) плотвы, ельца, красноперки, голавля, синца, белоглазки, подуста, чехони, жереха, шиповки, мелких (до 25 см) язей, лещей, линей – 21 сутки;
 - в) крупных (свыше 25 см) язей, лещей, линей – 40 суток.
5. Вялить только мелкую рыбу в течение трех недель после предварительного посола (п. 4).
6. Не употреблять в пищу сырую рыбу, слабого и кратковременного посола и сырой рыбный фарш.

Учитывая факты положительных находок жизнеспособных личинок описторхисов в рыбе из различных торговых точек Роспотребнадзором, не рекомендуется приобретение рыбы семейства карповых, в том числе вяленой в местах не санкционированной торговли. При желании, приобретая рыбу семейства карповых в местах санкционированной торговли, необходимо запросить у продавца сертификат соответствия и ветеринарное свидетельство, которые должны быть на каждой партию рыбы.

Наталья Тетенюк



Здравствуйте! Вы читаете новую рубрику «Для души и тела». Здесь Вы узнаете, как сохранить свое здоровье, как справиться с депрессией, как избавиться от выпадения волос, а также о различных физических упражнениях и о многом другом, полезном для души и тела.

СКАЖИ

«НЕТ» ОСЕННЕЙ ХАНДРЕ!

Депрессия проявляется чаще всего именно осенью, когда приходит пора



психолог
Дымшакова Татьяна

ненастных дней, и имеет вполне физиологическую причину, которая заключается в недостатке солнечного света. Солнечное голодание снижает наш жизненный тонус. Как поднять его, когда за окном моросит дождь, когда к нам в гости пожаловала осенняя хандра. Мы обратились за помощью к профессиональному психологу Дымшаковой Татьяне.

Депрессия – это естественное состояние души в период осени. Осень – это период останки после бурного отдыха, период перед зимними холодами. Как правило, осенью мы

собираем урожай, вот и в душе у нас тоже происходит сбор урожая. Чтобы не попасть надолго в осеннюю депрессию, напишите список своих желаний, которые сбылись, подведите итоги уходящего лета. Не надо с этим бороться, а принимайте это состояние, как наступление осенней погоды. Природа дает нам возможность набраться сил, помечтать, заняться творчеством и зарядиться энергией.

В этот период необходимо грустить, но так, чтобы ваша грусть не затянулась на долгий период. Во время осенней грусти необходимо послушать спокойную музыку, посмотреть

на осенний дождь. Вечером зажечь свечи или посидеть около камина, закутавшись в теплый плед, помечтать, выпить теплый чай. Чтобы не затянулась ваша грусть, надо поднимать себе настроение. Например, надеть на себя яркий шарф или взять во время дождя яркий зонт.

Если ваша депрессия связана с унынием по уходящему лету, то надо просто распечатать фотографии с самыми яркими моментами этого лета и повесить на видное место. Можно вырезать фразы, которые ассоциируются с летом, приклеить их перед глазами, можно расставить предметы, напоминающие теплые дни. На заставке компьютера можно поместить красивый осенний пейзаж, купить яркую кружку для чая.

Осенью света становится мало, и если ваша квартира расположена в темном месте, то старайтесь везде включить свет. Во время рабочего или учебного дня есть небольшой перерыв, старайтесь выйти на улицу, чтобы глаза зарядились дневным светом и теплом, в выходные дни выходите на прогулку в лес, покidaйте опавшие листья, подышите сырой землей, лесом, полюбуйтесь на яркие краски осени, поднимите себе настроение, контактируя с природой.

Питание должно быть любимым. Осенью можно в пищу добавлять яркие плоды с грядки: кабачки, свеклу, морковь, капусту и др. Больше свежих фруктов.

И еще, если в квартире еще не включили отопление, за окном прохладно, завернитесь в плюшевый халат, наденьте веселые яркие носки, прочитайте интересную книгу, выпейте травяной чай, посмотрите комедию, пригласите в гости близких друзей, потанцуйте под ритмичную музыку и не замыкайтесь в себе.

Необходимо отыскать в себе свои внутренние ресурсы, которые заставят захотеть избавиться от неприятных чувств. Если вы не можете это сделать сами, стоит обратиться к психологу.

Дары осени для кожи лица



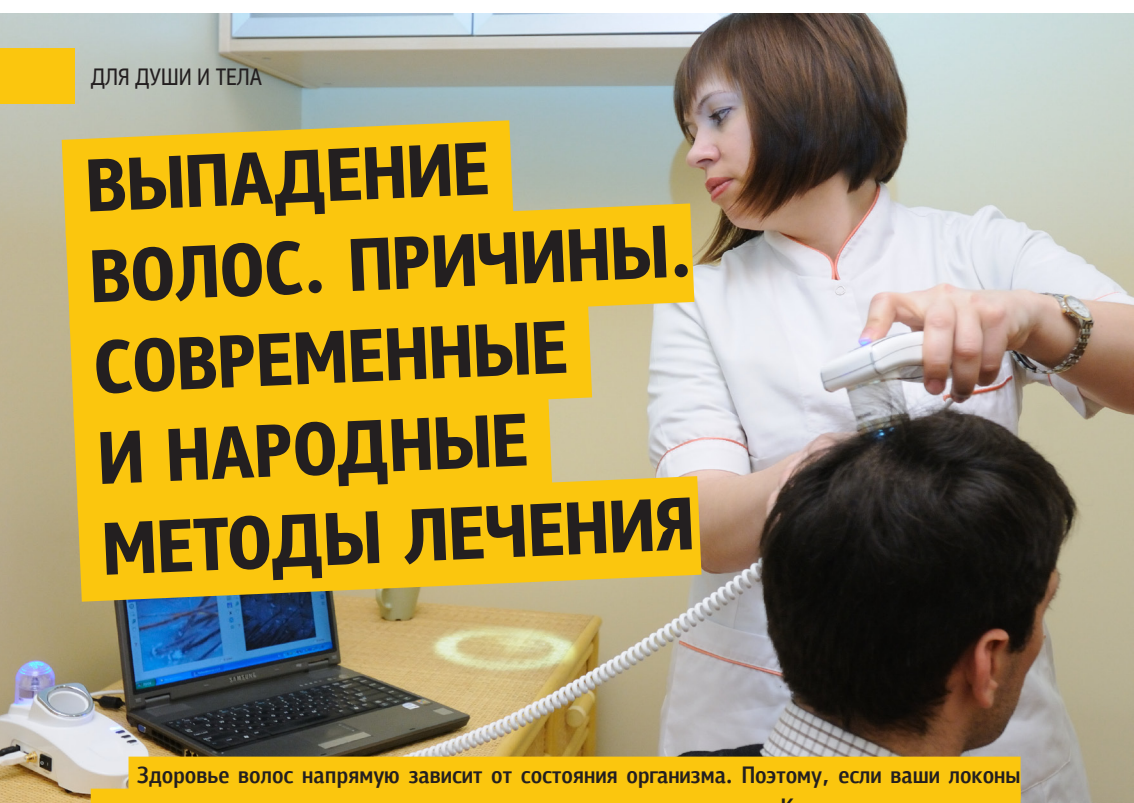
Кто сказал, что натуральные витамины годятся только для внутреннего употребления? Наша кожа тоже испытывает витаминный голод. Для ее питания – маски из осенних плодов.

Закончился сбор урожая. Рынки завалены отечественными овощами, к счастью, не похожими на «восковую» импортную продукцию, которая продается в

наших магазинах зимой и весной. Вожделенные кабачки и перец, яблоки и тыква все еще дешевы. Воспользуемся всем этим для питания кожи.

- **Питательная маска для сухой кожи из яблок.** Добавить в кашлицу из натертого на мелкой терке неслadкого яблока ложку оливкового масла. Нанести смесь на лицо на 15 минут. Смыть теплой водой.
- **Очищающая яблочная маска.** В кашлицу из мелко натертого яблока добавить измельченные в пыль кофейные зерна. Нанести смесь на лицо на 10 минут. Смыть холодной водой.
- **Теплая освежающая маска из тыквы.** Мякоть тыквы сварить, размять в кашлицу. Добавить желток одного яйца и чайную ложку меда. Маску нанести на лицо в теплом виде, через 15 минут смыть холодной водой.
- **Маска для увядающей кожи из тыквы.** Натереть на мелкой терке три столовые ложки мякоти тыквы. Перемешать с парой чайных ложек крахмала. Наложить на лицо на 10 минут. Смывать маску лучше водой, слегка подкисленной лимонным соком.

ВЫПАДЕНИЕ ВОЛОС. ПРИЧИНЫ. СОВРЕМЕННЫЕ И НАРОДНЫЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ



Здоровье волос напрямую зависит от состояния организма. Поэтому, если ваши локоны стали усиленно редеть, это сигнал, что в организме не все в порядке. Как сохранить здоровые волосы? На этот вопрос нам помогла ответить врач-дерматовенеролог Ханты-Мансийского клинического кожно-венерологического диспансера Стрельцова Елена Сергеевна.



Стрельцова
Елена Сергеевна

Здоровье волос зависит от многих факторов, например, таких, как состояние внутренних органов (почек, печени, желудочно-кишечного тракта и т.д.). Например, если у вас гастрит, то в результате нарушается усвоение всех витаминов, микроэле-

ментов и питательных веществ. Не только волосы, но и кожа, не будут получать строительный материал, отчего внешний вид волос будет страдать.

Также влияют на состояние здоровья волос неправильный режим дня, вредные привычки, эмоциональные нагрузки, стрессы. Идеальный внешний вид волос не будет идеальным, если вы злоупотребляете феном, утюжками для волос, тугими резинками, шпильками. Из-за нарушения кровообращения волосы будут выпадать.

Любителям позагорать на солнце не надо забывать о за-

щитных средствах для волос. Не стоит забывать, что хождение в зимний период без головного убора тоже влияет на состояние волос.

Чаще всего причинами выпадения волос являются: стрессы, нарушение гормонального фона, нарушение функций щитовидной железы, неправильный уход за волосами.

При всех инфекционных заболеваниях происходит сбой в организме. Инфекционные заболевания можно разделить на две группы: первая группа – общие инфекции (грипп,

простудные заболевания, туберкулез, сифилис, клещевой энцефалит и другие тяжелые инфекционные заболевания), при которых интоксикация, повышение температуры тела влияют на состояние волос и приводят к их выпадению. К другой группе относятся инфекции кожи головы: микоз (стригущий лишай), пиодермия (стафилококковая инфекция кожи).

Диагностику состояния волос возможно провести самостоятельно в домашних условиях. Если человек замечает выпадение волос, которое превышает норму, а норма – это выпадение до 100 волос в сутки, если волосы стали ломкими, с посеченными кончиками, появились очаги облысения на голове, то срочно надо обратиться к врачу-трихологу.

Если вы наблюдаете значительные изменения, например, волосы стали жирными, тусклыми, можно справиться и в домашних условиях. Необходимо изменить режим питания, включить в свой рацион больше фруктов, овощей, употребление витаминов, стараться высыпаться, отказаться от вредных привычек, проводить больше времени на свежем воздухе и использовать народные методы лечения волос.

При обращении к врачу-трихологу вашу кожу головы

диагностируют (микроскопия волоса), определяют причину. Затем уже, исходя из причины выпадения волос, назначается лечение.

К современным методам лечения относятся озонотерапия (луковки волос обогащаются кислородом, улучшается кровообращение), мезотерапия (внутрикожно вводятся витамины, различные питательные вещества), плазмолифтинг (берётся плазма человека и вводится внутрикожно в кожу головы), на иммунном уровне происходит восстановление клеток.

НАРОДНЫЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ

Для профилактики выпадения волос ежедневно наклоняйте голову и отбрасывайте волосы вниз, расчесывайте волосы «против шерсти». Тем самым вы увеличите приток крови к волосам.

Народной медицине известно, что грецкий орех способствует укреплению волос, поэтому необходимо ежедневно съедать 3–5 орехов.

Банановый бальзам для волос. Возьмите банан и одну ложку меда, после чего все тщательно перемешайте, растерев предварительно банан. Затем мазь вотрите в голову и оставьте на 20 минут. Также следует обернуть голову по-

лотенцем. После применения данного средства народного лечения волос ваши волосы начнут блестеть и выглядеть здоровыми, так как в бананах много витаминов.

Воспользуйтесь волшебными свойствами меда, он и лечит выпадение волос. Эффективная маска: смешать столовую ложку меда с яйцом, распределить по волосам, укрыть теплым полотенцем. Держать маску час, затем смыть теплой водой. Делать по несколько раз в месяц.

Маска из ягод или фруктов:

Требуется: 3 ст. л. мякоти любых фруктов или ягод, 1 ст. л. раст. масла, 1 ст. л. глицерина, если волосы нормальные или сухие, или 1 ст. л. меда, если волосы жирные. Метод использования: Продукты смешайте и нанесите на волосы от корней. Через 20–25 мин. смойте.

Облепиховое масло – ускоритель роста волос, а также средство, препятствующее облысению. Вотрите масло в корни и нанесите на волосы. Укутайте пленкой. Через полчаса смойте с шампунем. Делайте такую процедуру два раза в неделю.

Наталья Тетенюк



ВРЕД КУРЕНИЯ

«...Есть только миг между прошлым и будущим, именно он называется Жизнь!» (слова из песни «Есть только миг» к/ф «Земля Санникова»)

Нет ничего дороже ее – жизни! Так почему же мы забываем об этом, когда берем в руку сигарету? Почему будущая мама, желая иметь здорового ребенка, курит? Ведь курение повредит ребенку еще до появления на свет! Ребенок может родиться недоношенным, с врожденными пороками развития.

Табачный дым в 4,5 раза опаснее выхлопных газов автомобилей, так как содержит до 4 тысяч различных химических соединений. Примерно 60 из них являются канцерогенами. Кроме этого, в сигаретах содержатся пестициды, гербициды, кислоты: уксусная и синильная, клей, аммоний, деготь, краски, входящие

в состав бумаги, фильтра. При горении сигареты количество вредных веществ увеличивается в разы, так как температура на горящем конце сигареты превышает 800 градусов по Цельсию. Это миниатюрный мусоросжигательный завод, который выбрасывает в ваши легкие угарный газ, ацетальдегид, акролеин, формальдегиды.

У курящих женщин беременность чаще протекает с осложнениями: рождение мертвого ребенка, выкидыши и т.п. Дети рождаются ослабленными, с низкой массой тела, за ними требуется особый уход, впоследствии эти дети страдают хроническими заболеваниями, отстают в интеллектуальном развитии от сверстников, не справляются со школьной программой.

В состав некоторых сигарет входят ароматические и вкусо-

вые добавки: шоколад, ментол, сахар. Эти добавки побуждают курильщиков более глубоко и часто затягиваться, что вызывает повреждения оболочек клеток, вследствие чего токсины свободно проникают в них, вызывая рак легких.

Курильщики верят в якобы меньший вред от сигар. Это заблуждение, так как риск развития рака легких среди этих курильщиков в 9 раз больше! Кроме рака легких курение сигар может вызывать рак пищевода, гортани, ротовой полости.

Курящие люди подвергают повышенной опасности не только свое здоровье, но и здоровье окружающих. Установлено, что при пассивном курении человек вдыхает 70–80% наиболее опасных компонентов табачного дыма. Даже пребывание человека в накуренном маленьком по-

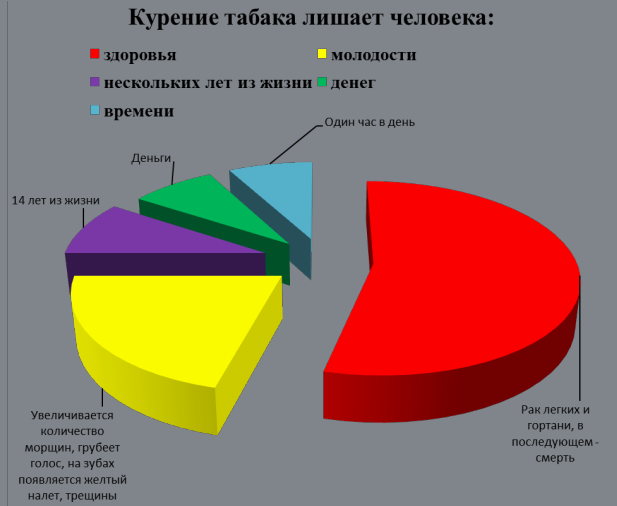
мещении в течение одного часа соответствует четырем выкуренным сигаретам, а если человек находится в таком помещении определенное количество времени, у него могут развиваться такие же заболевания, что и у курильщика.

Курильщики, потребители табака и различных его видов, скажут, что современная экология оказывает на организм не меньшее воздействие, что вред от курения нивелируется на этом фоне. Это не так! Содержащиеся в табачном дыме вещества являются фармакологически активными, токсичными, мутагенными, канцерогенами!

Привычка курить – это опасный враг, затягивающий вас в порочный круг, притворяющийся «другом». Человек, поверивший этому «другу», платит высокой ценой – здоровьем, а часто и жизнью.

Доказано, что потеря жизни у курящих в среднем составляет 14 лет! Кроме этого, снижается качество жизни: они чаще болеют, страдают одышкой, ранним склерозом, заболеваниями опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистыми заболеваниями. Курящие люди считают, что курение помогает успокоиться, отдохнуть, снять стресс, начать трудный разговор, выглядеть модным. К большому сожалению – это иллюзия!

В мае 2013 года Центр профессиональной патологии



г. Ханты-Мансийска провел анкетирование студентов высших и средних учебных заведений г. Ханты-Мансийска. Среди респондентов, принявших участие в социальном опросе, свыше 30% отмечают явные (видимые) изменения в организме, тратя при этом на приобретение сигарет от 1,5 до 3 тысяч рублей в месяц.

Таким образом, можно сделать вывод, что табакокурение – это действительно серьезная проблема, которая приносит немало проблем, в том числе дополнительные затраты, связанные с ухудшением собственного здоровья, а в последующем – его восстановлением. Что самое интересное, 70% опрошенных выразили желание – бросить курить! 70% опрошенных – это те, кто готов уберечь себя от болезни и продлить себе жизнь.

Как бросить курить?

Необходимо подготовиться к отказу от курения. Для этого наметьте конкретную дату, морально настройтесь на этот день. Заручитесь поддержкой близких и друзей. Попросите их поддерживать вас в этом решении и не курить в вашем присутствии. Попробуйте не курить целый день. Если это получилось, можно уверенно сказать: «Я в состоянии бросить курить!». Смените обстановку, отправьтесь в отпуск и поставьте перед собой цель: ни при каких обстоятельствах не прикасаться к сигарете.

Определите, в какие моменты возникает сильное желание закурить, и попытайтесь воздержаться от сигареты в этот период. Учитывая, что первые дни без никотина самые трудные, и чтобы этот этап прошел быстрее и легче, воспользуйтесь некоторыми советами:

сосчитайте, сколько денег удалось сэкономить, отказавшись от сигарет. Купите себе подарок на эти деньги;

увеличьте в рационе питания количество овощей, фруктов, кисломолочных продуктов;

пейте больше жидкости – воду, соки, морсы, некрепкий чай с лимоном;

ограничьте употребление крепкого чая и кофе, пряных и острых блюд, спиртных напитков, все это обостряет тягу к сигарете;

занимайтесь физкультурой, она не только отвлекает от курения, но и улучшает настроение, повышает жизненный тонус;

постарайтесь изменить привычный распорядок: избавьтесь от рутины. Например, выберите другую дорогу на работу, измените время и место завтрака и обеда;

расслабляйтесь! Чтобы уменьшить стресс, примите горячую ванну, займитесь гимнастикой, почитайте книгу.

Что делать дальше?

Избегайте ситуаций, провоцирующих курение. Не ходите вместе со всеми на перекуры, вам будет трудно отказаться от сигареты, а также вы автоматически станете пассивным курильщиком. Найдите единомышленников, откажитесь вместе от курения, поддерживайте и морально помогайте друг другу.

«БРОСИТЬ КУРИТЬ НЕ ПРОСТО, НО МОЖНО! НЕ ОСТАВЛЯЙТЕ ЖЕЛАНИЯ РАССТАТЬСЯ С ЭТОЙ ПАГУБНОЙ ПРИВЫЧКОЙ НАВСЕГДА».

Л.С. Банах,
врач-терапевт студенческого
отделения
Центра профессиональной
патологии
(г. Ханты-Мансийск)



**У ВАС ОБЯЗАТЕЛЬНО
ВСЕ ПОЛУЧИТСЯ!**





МИНИ-ДОСЬЕ:

Дата рождения –
23.11.1988 г.
Рост – 173 см

Выступает
в категориях
до 75 кг

ЛЮБОВЬ И БОКС 2

«Бокс научил ее думать, быстро владеть информацией, делать полный анализ боя, молниеносно принимать решение, причем самостоятельно.

С каждым боем появилась твердость, стремление к победе, от этого характер закалялся и становился решительнее. Бокс – это жизнь, в ней есть место слабости. Были ситуации, когда спортсменке хотелось все бросить. Но сейчас ее бои беспроблемные. Она мечтает о победах на чемпионатах

России и мира, и даже на олимпийских играх, ведь бокс, как вид спорта, включен в программу летних олимпиад...»

Эти строчки посвящены моей героине Любе Пашиной, чемпионке престижных международных турниров по боксу. Интервью с героиней состоялось два года назад (смотри журнал «Будь здоров, № 4, стр. 8–9»). Хотелось узнать, что же изменилось с тех пор, каких успехов достигла наша героиня, что нового для себя открыла и к чему еще остается стремить-

ся? Обо всем этом и пойдет речь в новой рубрике «Гость номера».

Люба интересна вне зависимости от того, что она занимается необычным для девушки видом спорта. Она просто удивительный человек, который увеличивает количество любви в мире.

Она из тех людей, в чьи сутки не 24 часа, а намного больше! Ежедневные тренировки, длительные сборы вдали от дома, соревнования, победы – и снова в бой. День расписан буквально по минутам. Кто-то от такого



графика сошел бы с ума, но не моя героиня, кажется, она всем этим только наслаждается, накручивая до предела и без того сумасшедший ритм своей жизни.

Хрупкая, изящная, стильная – такой необходимо находиться на подиуме, но не на ринге.

Жизнь в боксе – какая она? Как остаться в ней прекрасной девушкой и талантливой спортсменкой? Об этом лучше спросить у самой Любы Пашиной.

«Раньше для меня бокс был хобби, а сейчас, после побед на международных турнирах, бокс становится моей работой. В боксе, как и в любой работе, имеет значение карьерный рост, до-

стижение целей. Хочу доказать себе, своим родителям, болельщикам, что не отступлю, смогу дойти до конца. Бокс научил быть целеустремленной и терпеливой. Ты развиваешься физически, эмоционально и интеллектуально. Постоянно чувствую родительскую поддержку, не забываю их ключевую фразу «Вперед и только вперед!»

Не позволяю допускать мысли о том, что можно сделать шаг назад и закончить спортивную карьеру. Сегодня вдохновляет достижение цели – победа на Олимпиаде, поэтому победа на последнем Чемпионате УрФО, несмотря на усталость из-за длительных сборов, придала уверенность в том, что участие в олимпийских играх обязательно состоится.

Имеются планы и на семейную жизнь, но пока мы с моим молодым человеком не торопимся. Планируя нашу жизнь вместе, мы не хотим бросаться в омут с головой. Считаю, что трудно будет совмещать семейную жизнь, тренируясь два-три раза в день и выезжая постоянно на сборы.

Несмотря на жесткий вид спорта, я миролюбивый человек, и вокруг меня не бывает конфликтных ситуаций. Все зависит от внутреннего



настроя, главное – не думать о плохом.

Сейчас я многое отдала бы за здоровье и долголетие своих родителей и, конечно, за олимпийскую медаль.

Я рада, что в последнее время стало модно заниматься спортом. Спортивные люди у меня вызывают восхищение и уважение. На таких людей приятно посмотреть, чем на людей с сигаретой и банкой пива в руках.

Благодаря боксу жизнь стала насыщенной положительными эмоциями и встречами с интересными людьми. Я побывала во многих странах мира, недавно открыла для себя Мексику.

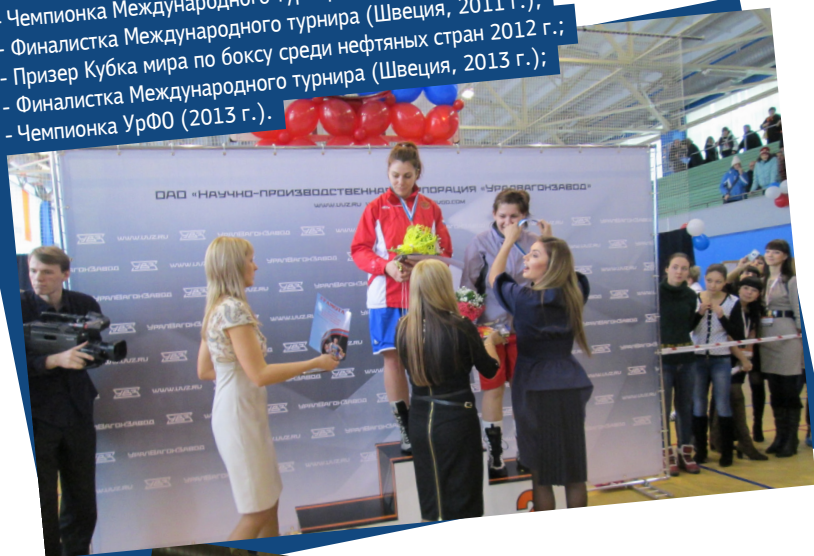
Мой совет – занимайтесь спортом и путешествуйте!

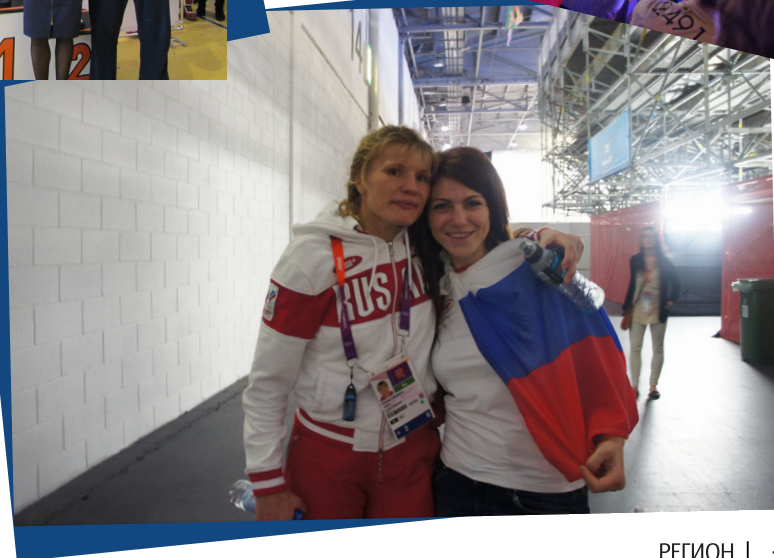
Итак, Любина ода о боксе еще не допета. Пусть ее светлые помыслы сбудутся!

Наталья Тетенюк

ДОСТИЖЕНИЯ:

- Шестикратная чемпионка ХМАО;
- Пятикратная чемпионка УрФО;
- Чемпионка спартакиады среди молодежи 2010 г.
- Четырехкратная призерка. Чемпионка России;
- Финалистка Кубков России 2008, 2009, 2010 гг.;
- Победительница Первенства России среди юниоров;
- Чемпионка Международного турнира (Франция, 2010 г.);
- Финалистка Международного турнира (Швеция, 2011 г.);
- Призер Кубка мира по боксу среди нефтяных стран 2012 г.;
- Финалистка Международного турнира (Швеция, 2013 г.);
- Чемпионка УрФО (2013 г.).





5 шагов

Сделайте то, чем будете потом



Шаг 1 Получение информации

Внимательно изучите научные данные о влиянии курения табака (сигарет, папирос, сигар, трубок, кальяна, самокруток и т.д.) на здоровье. Не пренебрегайте доказанными фактами, так как они получены в результате строгих научных исследований.



Научные исследования доказали:

Курение табака поражает практически каждый орган курящего человека. Это приводит к развитию болезней и потере здоровья.



Шаг 2 Оцените своё здоровье

Осознайте, что табак губит Ваше здоровье. Самое важное, что Вы можете сделать для своего здоровья – это бросить курить.



**Ваше здоровье
начнет улучшаться
в ту самую минуту,
когда Вы бросите
курить**

ПОСЛЕ ОТКАЗА ОТ КУРЕНИЯ



Снижается риск смерти от хронической обструктивной болезни лёгких. Риск развития рака мочевого пузыря снижается в 2 раза через несколько лет после отказа от курения табака.

Если женщина бросает курить во время первого триместра беременности, то риск рождения ребёнка с малым весом снижается до уровня некурящей женщины.



Шаг 3 Оцените плюсы от таб

1. Жить более долго.
2. Жить дольше.
3. Освободит от зависимости.
4. Улучшить жизнь тех, кто Вас окружает.
5. Сэкономить деньги.
6. Чувствовать себя лучше.
7. Улучшить внешний вид.
8. Иметь больше энергии.
9. Улучшить сексуальное и репродуктивное здоровье.
10. Перестать зависеть от табака.



к успеху!



м гордиться! Бросьте курить!

те все
и отказа
ака

здоровой жиз-

е.
сья от зависи-

здоровье тех,
ает.

ь деньги.
ь себя лучше.
качество жиз-

рового малы-

своей сексуаль-
дуктивное здо-

ь ощущать, что
т сигареты.



Шаг 4 Принятие решения

Сосредоточьтесь на причинах, в силу которых Вы хотите бросить курить, и приготовьтесь к отказу от табака. С помощью теста определите степень никотиновой зависимости.

Оценка степени никотиновой

Вопрос	Ответ	Баллы
Когда Вы тянетесь за сигаретой после пробуждения?	В первые 5 минут	3
	Через 6–30 минут	2
	Через 31–60 минут	1
	Через 1 час	0
Тяжело ли Вам воздержаться от курения в тех местах, где оно запрещено?	Да	1
	Нет	0
От какой сигареты Вы не можете легко отказаться?	От утренней	1
	От последующей	0
Сколько сигарет Вы выкуриваете в день?	10 или менее	0
	11–20	1
	21–30	2
	31 и более	3
Когда Вы больше курите – утром или на протяжении дня?	Утром	1
	На протяжении дня	0
Курите ли Вы во время болезни, когда Вы должны придерживаться постельного режима?	Да	1
	Нет	0

Сумма баллов:

- 0–2** Очень слабая зависимость
- 3–4** Слабая зависимость
- 5** Средняя зависимость
- 6–7** Высокая зависимость
- 8–10** Очень высокая зависимость



Шаг 5 Действуйте

Выберите день, в который Вы бросите курить

1. Поверьте в себя! Всё зависит только от Вас.
2. Попросите свою семью и друзей поддержать Вас в Вашем решении бросить курить.
3. Посоветуйтесь со специалистом по отказу от курения в Центре здоровья или Центре медицинской профилактики, психотерапевтом в Вашем лечебном учреждении.
4. Найдите себе новое увлечение, новое хобби: займитесь спортом, начните рисовать, петь, проводите больше времени с родными и близкими на свежем воздухе.
5. Найдите себе партнёра – другого курильщика, который так же хочет бросить курить.
6. Пейте больше чистой воды.
7. При желании закурить, переключите свою деятельность: позвоните кому-нибудь, выпейте воды, съешьте яблоко, сделайте пару физических упражнений.
8. Ограничьте употребление алкоголя.





История развития художественной гимнастики

Россия – родина художественной гимнастики. Это наш подарок олимпийскому движению. Как для англичан – футбол, для канадцев – хоккей, так для России художественная гимнастика – предмет национальной гордости. Когда на ковер чемпионата мира выходят представительницы более пятидесяти государств, мы можем гордиться – они дети российской идеи.

Художественная гимнастика – это не только ловкость, сила и выносливость. Благодаря унаследованной от балета связи с музыкой и хореографией, она требует от спортсменов

чувства ритма и музыкальности, вырабатывает тонкую координацию и выразительность движений, способствует эстетическому воспитанию гимнасток.

Термин «художественная гимнастика» родился в открывшейся в 1934 году «Высшей школе художественного движения» Ленинградского государственного института физической культуры им. П.Ф. Лесгафта.

Ленинградскими специалистами были проведены уточнение классификации, систематизация средств выразительности художественной гимнастики, определен объем программ

ного материала, разработаны первичные правила соревнований.

В 1941 году в Ленинграде проходит первый чемпионат города по художественной гимнастике. Первой чемпионкой города на Неве стала Юлия Шишкарева. Спустя 7 лет здесь же, в нашей северной столице, стартует первый Чемпионат России. Первой примадонной российской гимнастики стала москвичка Людмила Зотова. Начиная с 1948 года ежегодно проводятся чемпионаты России и определяется первая леди отечественной художественной гимнастики.

Популярность этого красивого девичьего вида спорта росла с каждым годом. В 1963 году в Будапеште прошел первый Чемпионат мира. Спустя 15 лет в Мадриде состоялся первый Чемпионат Европы, еще через 6 лет художественная гимнастика дебютировала в программе Олимпийских игр и с тех пор является одним из самых дорогих украшений в олимпийской короне. Первой в Лос-Анджелесе олимпийского золота была удостоена канадка Лори Фанд. Спустя 4 года в Сеуле олимпийской чемпионкой стала Марина Лобач, в Барселоне праздновала победу Александра Тимошенко, в Атланте – Екатерина Серебрянская, в Сиднее – москвичка Юлия Барсукова, в Афинах – Алина Кабаева, в Пекине – Евгения Канаева. Современная программа Олимпийских игр насчитывает более 50 видов спорта. Но только один из них – художественная гимнастика – подарена миру Россией, и не просто Россией, а Санкт-Петербургом, и не просто Санкт-Петербургом, а Академией физической культуры имени П.Ф. Лесгафта.

ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЯ

Упражнения в художественной гимнастике выполняются не на снарядах, а со снарядами. Оценки выставляются за выполнение упражнений с каждым

снарядом, но медали и места распределяются по сумме всех набранных очков. Оценка производится по трем критериям – за сложность, артистичность и технику выполнения. В личном зачете гимнастки выполняют упражнения с 4 снарядами из 5 по своему выбору.

УПРАЖНЕНИЯ

Во время выполнения упражнений гимнастки должны использовать всю площадь ковра. В работе со снарядами должны участвовать обе руки. Снаряды должны постоянно находиться в движении, в противном случае начисляются штрафные очки. Упражнения должны длиться 57–90 секунд. За каждую просроченную (меньше или больше указанного промежутка) секунду начисляется 0,05 штрафных очка. Каждая гимнастка обязана закончить упражнение так, чтобы касаться снаряда какой-либо частью тела и одновременно с окончанием музыки. Во время выполнения упражнений тренеры запрещается разговаривать со спортсменкой, судьями или музыкантом.

СУДЕЙСТВО

Три группы судей оценивают различные элементы упражнения. Техническое жюри оценивает уровень сложности. Художественное жюри оценивает композицию только с арти-

стической точки зрения. Судьи следят за хореографией исполнения, выбором снарядов, движениями тела, оригинальностью и мастерством. Они также оценивают музыкальный аккомпанемент. Исполнительское жюри оценивает степень совершенства владения снарядами, выразительность, виртуозность и технические ошибки.

ПОДСЧЕТ ОЧКОВ

В индивидуальных соревнованиях техническое и артистическое жюри производят оценку по 5-балльной системе, исполнительское – по 10-балльной. В групповых соревнованиях: техническое жюри – по 4-балльной, артистическое – 6-балльной, исполнительское – по 10-балльной. Сопоставление оценок в индивидуальных и групповых соревнованиях отличается. В основном очки, зачисленные тремя жюри, складываются для вывода окончательной оценки. Минимальная градация в индивидуальных соревнованиях – 10, в групповых – 20. При оценке исполнения 0,05 очка снимается за незначительные несоответствия и нарушение точности, 0,1 очка – за небольшие ошибки, 0,2 – за средние, 0,3 – за грубые. Также снимаются очки за выход за пределы площадки и потерю контроля над снарядом. Нарушением также являются неэстетичные элементы во время исполнения.

СНАРЯДЫ

Упражнения выполняются на гимнастическом ковре площадью 13 кв. м, окруженном дополнительной площадью для страховки. Есть некоторые ограничения для снарядов, но они незначительны.

СКАКАЛКА



СКАКАЛКА сделана из пеньки или подобного материала, не имеет стандартной длины, потому что длина зависит от роста гимнастки.

МЯЧ



МЯЧ должен быть изготовлен из резины или мягкого пластика. Диаметр мяча 18–20 см, вес – не менее 400 г.

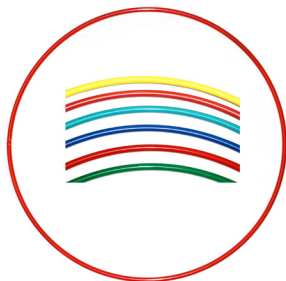
БУЛАВЫ



Используются две бутылочной формы булавы равной длины (40–50 см), в узкой части заканчивающиеся небольшим закруглением. Изготавливаются из дерева или пластика. Вес каждой – не менее 150 г. Имеют широкую часть – тело, узкую – шейку, и круглый наконечник – головка (максимальный диаметр – 30 мм).

ОБРУЧ

Обруч изготовлен из дерева или пластика, внутренний диаметр 80–90 см. Обруч должен весить не менее 300 г.



ЛЕНТА



Лента длиной 7 м изготавливается из атласа или подобного материала. Она крепится к цилиндрической палочке 50–60 см длиной.



РЕКОМЕНДАЦИИ НОВИЧКАМ

Если вы решили заняться художественной гимнастикой, то вы, безусловно, человек смелый. Потому что теперь вам предстоит много и упорно работать.

Во-первых, начните с удачного выбора спортивной студии, где собираетесь заниматься. Во-вторых, не спешите выбирать тренера – хороший тренер выберет вас сам, и это не шутка, потому что настоящий профессионал сразу же видит будущую звезду, а если вы таковой не являетесь, то даже не стоит и начинать.

Вообще-то, самый оптимальный вариант – заниматься художественной гимнастикой и еще каким-нибудь другим видом спорта, скажем, одним из видов танцев. Это позволит вам, кроме отличной физической формы, которую приносит художественная гимнастика, обрести еще и музыкальность, ритмичность, экспрессивность. Хотя такое совмещение далеко не каждому под силу, оно все равно остается одним из важнейших условий достижения успеха.

И еще одно. Очень важно развивать в себе креативность и творческое мышление. Впоследствии это поможет вам и вашему тренеру создавать неординарные и оригинальные номера, то есть нечто абсолютно новое, что, бесспорно, будет иметь успех.



СПРАВКА:

На сегодняшний день Федерация насчитывает более 80 детей, занимающихся в секциях художественной гимнастики, из них 20 гимнасток являются членами сборной команды города, а 7 входят в состав сборной команды Ханты-Мансийского автономного округа – Югры.

Тренировки по-прежнему проходят на базе Открытого стадиона «Югра-Атлетикс» в зале художественной гимнастики и в зале хореографии, а также в зале хореографии Центра спортивной подготовки «Дружба».

В сентябре каждый новый учебный год тренеры ведут набор в группы начальной подготовки. Дополнительную информацию можно узнать по телефону: (3467) 364-954.

ВЕЛИКОЕ БУДУЩЕЕ



Ни один вид спорта не делает девушку такой пластичной, грандиозной, красивой, как художественная гимнастика. Она идет по улице и всегда выделяется из толпы, мало кто не обогрывается. «Художницы» всегда в центре внимания окружающих.

Встреча с моей героиней состоялась в здании открытого стадиона «Югра-Атлетикс», где проходят тренировочные занятия по художественной гимнастике. Татьяна Медведева занимается гимнастикой шесть лет, кандидат в мастера спорта, номер один в сборной округа по художественной гимнастике. Милый человек с удивительной энергетикой. Оказалась замечательным собеседником, откровенно рассказывая о своей спортивной судьбе.

«Встреча с художественной гимнастикой состоялась в 7 лет. Привела меня в этот спорт бабушка. Моя мама тоже когда-то занималась художественной гимнастикой, дошла до звания кандидат в мастера спорта, но из-за полученной травмы пришлось оставить спорт, поэтому мама была против моего увлечения. Она знала, что гимнастика – это не только необычное, яркое, манящее зрелище, это прежде всего тяжелый труд, трехчасовые тренировки, постоянные разъезды, но бабушка настояла на своем. Семья моя спортивная, папа занимался биатлоном. Родители, увидев мое серьезное увлечение гимнастикой, не оставляли меня без поддержки: покупали красивые купальники, присутствовали на соревнованиях, давали хорошие советы.



Гимнастике я посвящаю все свое время, отдаю много сил, много тренируюсь, отработываю все элементы по несколько раз. Перед выходом на помост я проигрываю свое выступление, каждое движение повторяю в своей голове. Даю себе установку, что надо выступать на «отлично», как будто это мое последнее выступление. Благодаря сильному характеру, настойчивости, я умею настраиваться перед соревнованиями, собираться с мыслями, поэтому достигаю хороших результатов (Татьяна в сборной округа почти четыре года).

Безусловно, это и заслуга моего тренера Казанцевой

Анны Владимировны. Я считаю ее близким другом, она всегда со мной рядом, это моя вторая мама. Она и советом поможет, и поругает за промахи, но я на нее не обижаюсь, горжусь своим тренером.

Стараюсь быть самостоятельным человеком, но иногда ленюсь. Очень сложно после соревновательного периода догнать в учебе своих одноклассников. Много приходится учиться самостоятельно, чтобы каждый год заканчивать на «4» и «5».

В гимнастике все взаимосвязано, даже вопрос правильного питания имеет особое значение, так как мы должны одновременно сочетать в себе стройную фигуру и железные мышцы. Меню гимнастки составляют сами, в него обязательно необходимо включать мясо, фрукты, овощи. Навсегда забыть про пирожки, гамбургеры, картошку фри. Если мы переедаем и набираем вес, то можно ждать наказания от тренера. На помосте гимнастки должны быть гибкими, изящными, прыгучими. Я люблю выступать с булавами, мне с ними очень удобно. Надо стараться, чтобы булавы были всегда в движении. Мяч – коварный предмет, он может укатиться в любой момент. Композиция с лентой

всегда смотрится эффектно, но в неожиданный момент может запутаться, да и с обручем сложно работать, он всегда должен быть задействован.

Художественная гимнастика – великий спорт. Приятно смотреть на великих гимнасток. Мне нравятся такие гимнастки, как Дарья Дмитриева, Дарья Кондакова. Импонирует их пластичность, все их отработанные упражнения проходят на одном дыхании. В композицию они вкладывают всю свою душу.

Составление программы на помосте – это особое творчество, в этом мне помогает любовь к рисованию. Я рисую для себя, если есть свободное время, посещаю Центр искусств. Люблю рисовать гимнасток с лентами, создавать их образы. Свое настроение я отражаю на бумаге, но я настолько сильно люблю гимнастику, что не брошу ее даже ради любимого рисования.

Мечтаю попасть в сборную России и принять участие на Олимпиаде.

Уважаемые читатели, запомните имя этой гимнастки. Она обязательно будет представлять наш Ханты-Мансийский округ на чемпионатах Европы и мира, и в честь ее прозвучит

гимн России на Олимпийских играх.

Поверьте, у Татьяны Медведевой великое будущее!

СПРАВКА

Татьяна является членом сборной команды ХМАО – Югры;

многократная победительница Первенства ХМАО – Югры;

бронзовый призер в упражнении с лентой на Международных детских играх «Спорт – искусство – интеллект»;

неоднократная участница финалов официальных Всероссийских соревнований.



СЛОВО ТРЕНЕРУ



Бывают моменты в жизни, когда пробегаая мимо витрин, вдруг замираешь, увидев нечто необыкновенное. То же самое произошло со мной, когда я попала в тренировочный зал по художественной гимнастике. Язык не поворачивается назвать художественную гимнастику спортом, ведь выступления гимнасток – это целые произведения искусств, от которых испытываешь беспричинную радость.

Вы тоже можете испытать эту радость от занятий художественной гимнастикой. Что для этого необходимо, мы узнали от старшего тренера сборной команды по художественной гимнастике Казанцевой Анны Владимировны.

– Можно ли сказать, что художественная гимнастика в моде?

– Как 50 лет назад, так и сегодня, этот вид спорта в моде. Художественная гимнастика зародилась в России, в Санкт-Петербурге, и наши девочки всегда были лидерами во всем мире и задавали тон развитию гимнастики. Сегодня наши мировые звезды недосягаемы.

– Когда ребенку исполняется три-четыре года, родители задумываются о занятиях спортом. Секций множество, выбрать нелегко. Каких девочек принимают в школу художественной гимнастики? И каждому ли

гимнастика по силам?

– По всем нормативам можно набирать детей с 6 лет, но это в специализированные школы, а есть оздоровительные группы, где девочек набирают с 4 лет. Я думаю, что любой девочке будет полезно заниматься художественной гимнастикой, хотя бы первые 2–3 года. В этот период идет установка осанки, дисциплина, а потом родителям тренер подскажет нужную специализацию.

– Насколько художественная гимнастика доступна для родителей финансово?

– На начальном этапе это не так затратно, когда идет только становление, прививаются общие навыки. Если дети уже начинают заниматься профессионально, то необходимы красивые, дорогие купальники. В художественной гимнастике 4 упражнения, на каждое упражнение разные образы, разные купальники, разные предметы.

– Какого ребенка Вы не возьмете

на занятия по художественной гимнастике?

– На начальном этапе мы берем всех детей.

– Когда тренер может определить, есть ли у ребенка перспектива в художественной гимнастике?

– К 6–7 годам видно, есть ли перспектива на профессиональное занятие художественной гимнастикой. Девочка должна быть гибкой от природы, чтобы в дальнейшем не сломать позвоночник. Ребенок к этому не будет готов никогда, детям всегда хочется быть первыми, всегда побеждать, к этому должны быть, прежде всего, готовы родители. Важно взаимопонимание между родителем и тренером.

– Часто ли спортсменки травмируются?

– Все зависит от грамотности тренера. В моей практике не было серьезных травм, но без синяков и ушибов не обойтись.

– В гимнастике есть более ценные вещи — техника владения предметом,

линии тела, музыкальность. Чтобы всему этому научиться, уйдут года или достаточно пары тренировок?

– Гимнастика – это целая жизнь, даже всем деталям невозможно научиться за один год, на это уходят года. Все время идет совершенствование не только гимнастки, но и тренера.

– Когда гимнастка загибается в другую сторону на 90 градусов, не вредно ли это для здоровья?

– Гимнастки гнутся не только на 90 градусов, но и на 180, все зависит от системы тренировок и от природных данных.

– Как правило, задача тренера – заинтересовать маленькую гимнастку, показать ей, насколько это красиво и увлекательно. У вас есть свой секрет такого успеха?

– Я стараюсь, чтобы ребенок сначала полюбил меня как тренера, а потом уже художественную гимнастику.

Я должна всегда выглядеть хорошо, быть в отличном настроении и держать себя в форме, чтобы быть примером для своих гимнасток. В спорте должен соблюдаться треугольник: тренер, родители и спортсмен.

– Как сделать так, чтобы соревнования стали стимулом для ребенка? Ведь, действительно, не все могут победить.

– Одни соревнования приравниваются к трем месяцам тренировок, поэтому важно хотеть соревноваться, побеждать, делать выводы после соревнований.

– Говорят, что «физкультура лечит, а спорт калечит», что у «продвинутых» гимнасток серьезные проблемы с позвоночником. Как после этого отдавать ребенка в спорт?

– Бывают единичные случаи, но в любом спорте есть вероятность получить травму позвоночника.

**Рубрика подготовлена
Натальей Тетенюк**

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПОСТРАДАВШИМ В ДТП



Дорожно-транспортное происшествие часто является событием, которое в зависимости от степени своей тяжести так или иначе влияет на судьбу его участников. При возникновении ДТП у его участников могут возникать различные телесные травмы и повреждения, которые подразделяются на:

1. тяжелые;
2. средние (менее тяжелые);
3. легкие.

Часто полученные травмы ведут к смертельному исходу. Если обратить внимание на статистику, то ежегодно в России в среднем по-

лучают различные травмы и повреждения при ДТП около 300 тысяч человек и около 30 тысяч человек погибают в ДТП.

Эта печальная статистика свидетельствует о том, что в ДТП погибает каждый десятый среди тех участников ДТП, кто получил повреждения различной степени.

Многие люди погибли, или последствия ДТП для них осложнились, лишь только по той причине, что им не была своевременно оказана первая доврачебная медицинская помощь другими участниками дорожно-транс-

портного происшествия, а также людьми, по случаю оказавшимися рядом.

И не потому, что эти люди не хотели оказать помощь пострадавшим, а потому, что не знали и не умели такую помощь оказывать. Многие из них с ужасом смотрели, как умирает близкий им человек и не могли ему ничем помочь из-за отсутствия самых элементарных, но очень необходимых знаний по оказанию первой помощи.

Что же касается водителя, причастного к ДТП, то он обязан принять все возможные меры для оказания

доврачебной медицинской помощи пострадавшим. Неправильно оказанная первая медицинская помощь может еще более навредить пострадавшему и даже стать причиной смерти. Именно поэтому обладать первичными навыками оказания доврачебной помощи должен каждый человек. Только наличие таких знаний и умений может снизить тяжесть последствий ДТП и сохранить жизнь пострадавшим.

Первая доврачебная медицинская помощь является первым из трех этапов оказания помощи пострадавшим. Проводится она на месте ДТП в порядке самопомощи и взаимопомощи водителем и пассажирами транспортного средства, которые не пострадали или получили более легкие травмы. Оказываемую помощь прибывшими на место ДТП медработниками мы в данный момент не рассматриваем.

При оказании первой доврачебной медицинской помощи необходимо, прежде всего, устранить воздействие на пострадавшего травмирующих и угрожающих его жизни факторов: извлечь его из-под обломков или из-под колес транспортного средства; извлечь пострадавшего из салона автомобиля;

освободить пострадавшего от тлеющей или горячей одежды; вынести пострадавшего из помещения (гаража), где скопились вредные газы и т.п.

Все действия по оказанию первой доврачебной медицинской помощи должны выполняться предельно осторожно, чтобы не осложнить положение потерпевшего, не вызвать усиления его боли, избежать новых повреждений. Здесь следует руководствоваться принципом – определяя порядок помощи пострадавшему, исходить из самого худшего, что может быть в данной ситуации.

Пострадавшего необходимо уложить в безопасном месте, а в холодное время года – внести в теплое помещение, или, в крайнем случае, уложить его на настил из веток, досок, сена и других подручных материалов и средств.

При оказании первой доврачебной помощи также важно соблюдать определенную последовательность действий.

Так, в первую очередь принимаются наиболее важные меры для сохранения жизни: если пострадавший не дышит,

то немедленно приступают к проведению искусственного дыхания; если у пострадавшего не прощупывается пульс, то одновременно с проведением искусственного дыхания осуществляют наружный массаж сердца (закрытый, непрямой); останавливают угрожающее жизни кровотечение; Останавливают наружное кровотечение, обрабатывают раны и накладывают повязки;

при переломах костей накладывают шину или применяют любые другие подручные средства для исключения подвижности (иммобилизации) в месте перелома, в объеме двух соседних суставов при ранениях, переломах и вывихах, холод на место ушиба раны или перелома. В качестве первичного обезболивающего подойдут: анальгин, аспирин одна-две таблетки.

Даже в том случае, если у пострадавшего отсутствуют признаки жизни (сердцебиение, пульс, дыхание, реакция зрачков на свет), – первая доврачебная медицинская помощь должна оказываться вплоть до прибытия медицинских работников или доставки пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.



Отсутствие признаков жизни пострадавшего еще не говорит о факте его окончательной смерти.

Организм продолжает еще некоторое время жить и при правильно оказанной помощи его можно реанимировать (не дать умереть окончательно).

Не следует забывать и то, что лица, оказывающие первую медицинскую помощь, могут ошибочно принять пострадавшего за мертвого в то время, как он еще живой, но имеет место резкое угнетение жизненных функций. Помните, цена такой ошибки – жизнь.

Общий порядок действий при оказании первой доврачебной помощи пострадавшим в ДТП:

Обеспечить безопасность пострадавшего. При необходимости осторожно извлечь из транспортного средства.

Вызвать бригаду скорой помощи и сообщить о случившемся в ГИБДД или любое ближайшее отделение милиции.

При блокировке пострадавшего в транспортном средстве – вызвать службу спасения. Помните о собственной безопасности.

Выполнить при необходимости сердечно-легочную реанимацию.

Остановить наружное кровотечение.

Доступными средствами обезболить пострадавшего.

В качестве первичного обезболивающего подойдут: анальгин, аспирин одна-две таблетки, иммобилизация (обездвиживание) в объеме двух соседних суставов при ранениях, переломах и вывихах, холод на место ушиба, раны или перелома, обильное орошение чистой холодной водой при ожогах.

Если есть переломы, вывихи, ушибы и раны – иммобилизовать место повреждения.



По окончании мероприятий оказания первой доврачебной помощи следует уложить пострадавшего в восстановительное положение.

В том числе при наличии других неотложных состояний следует выполнять следующие действия:

Боли в сердце – нитроглицерин (1 таблетка под язык);

Обморок – нашатырный спирт (р-р аммиака) – смочить вату, поднести к носу;

Стрессовая реакция – 30 капель корвалола, дать выпить;

Отравление – выпить 5–10 таблеток активированного угля;

Поражение глаз – после обильного промывания чистой холодной водой закапать 3–5 капель сульфацила натрия;

Мелкие раны и ссадины обработать раствором йода или бриллиантовой зелени, не допуская попадания их в рану.

Перед наложением повязки пораженный участок закрыть стерильной салфеткой.

Своевременно и в полном объеме оказанная первая доврачебная медицинская помощь позволяет спасти жизнь и служит профилактикой возможных осложнений, обеспечивает благоприятный прогноз в отношении восстановления нарушенных функций организма и работоспособности пострадавшего.

**Заведующий
«Городской станции
скорой медицинской
помощи» (г. Сургут)
С.Н. Колесниченко**

Тест на анемию

- 1 Быстро утомляетесь, плохо переносите бытовые нагрузки?
- 2 Отмечаете резкое ухудшение работоспособности?
- 3 Стали невнимательны, рассеяны, трудно сосредоточиться?
- 4 Жалуетесь на головокружение и головную боль?
- 5 После подъема по лестнице, прогулки быстрым шагом, утренней зарядки перехватывает дыхание, и сердце бьется, как бешеное?
- 6 Много нервничаете, страдаете бессонницей?
- 7 Темнеет в глазах, перед ними маячат черные точки – так называемые «мушки»?
- 8 Беспокоит чувство онемения в руках и ногах, а также парестезии – ощущение, что их покалывают тысячи иголок или же по ним ползают мурашки?
- 9 Легко подхватываете простуду?
- 10 Кожа бледная и сухая, с сероватым или желтушным оттенком, на щеках и губах – ни кровинки?
- 11 Потрескалась кожа в уголках рта, на руках и ногах?
- 12 В последнее время волосы потускнели, стали выпадать и сечься?
- 13 Ногти легко ломаются, испещрены поперечными и продольными черточками?
- 14 У вас обильные и затяжные месячные?
- 15 Изменились вкусовые пристрастия, как если бы вы были беременны: тянет погрызть мел (или известку, уголь, сухую крупу), подышать запахами клея «Момент», лака, краски, бензина, керосина, морилки для тараканов, выхлопных газов?
- 16 Редко бываете на свежем воздухе?
- 17 Сидите на молочно-растительной диете?
- 18 Страдаете язвенной болезнью, гастритом, геморроем?

ДАЛИ УТВЕРДИТЕЛЬНЫЙ ОТВЕТ НА 3–5 ВОПРОСОВ?

Не исключено, что у вас скрытый дефицит железа. Налегайте на богатую им пищу – говядину, говяжью печень и другие субпродукты, яичные желтки, грибы

(шампиньоны, лисички, белые, подберезовики), гречку, овсянку, соевые бобы, горох, яблоки, шпинат, щавель, зеленые листья салата, капусту, свеклу, морковь, редис, изюм, инжир, курагу, чернослив, апельсины, мандарины, какао, орехи. В критические дни принимайте

комплексные железосодержащие препараты типа ферроплекса и фенюльса.

Дело в том, что железо плохо усваивается: из телятины – лишь на 22%, рыбы – на 10%, растительных – и того меньше. В крупах, хлебе и овощах есть особые вещества – фосфаты и фитины,

препятствующие всасыванию этого макроэлемента: из риса и шпината в организм поступает всего 1% железа, кукурузы и фасоли – 3%, из соевых бобов – 7%. К тому же, сколько бы вы ни съели того же мяса, в вашу кровь попадет из него за сутки только 2,5 мг железа – больше организм усвоить не в состоянии. А из лекарственных препаратов всасывается в 15–20 раз больше. Поэтому без поддержки железосодержащих средств не обойтись. Правда, и из них железо всасывается не полностью, но в сочетании с диетой такое лечение дает хороший результат.

ОТВЕТИЛИ «ДА» НА 5–10 ВОПРОСОВ?

Вам явно не хватает железа – сдайте анализ крови! Потребность в нем у мужчин – 10 мг в день, у женщин – 15–18 мг, во время беременности – 35–40 мг, кормления грудью – 30–33 мг. Увеличьте базовую дозу в 1,5–2 раза, если занимаетесь альпинизмом, дайвингом, работаете в условиях недостатка кислорода – в прокуренном, плохо проветриваемом кабинете, в метро, а также с веществами, вредно действующими на кроветворение (бензолом,

анилином, свинцом). Больше железа должно поступать в организм при значительных физических нагрузках, интенсивных занятиях спортом, при постоянном, пусть небольшом кровотечении (при нарушениях менструального цикла, геморрое, полипах, долго незаживающих ранках).

Поскольку железо лучше всего усваивается в кислой среде, запивайте железосодержащие комплексы кислым соком (грейпфрутовым, апельсиновым, лимонным, гранатовым, яблочным), отваром шиповника, клюквенным морсом и никогда – щелочной минеральной водой и молоком. Кстати, если вы будете заливать им гречневую кашу и готовить на нем овсянку, ни одного миллиграмма железа из этих блюд не перейдет в кровь. Тот же эффект дают яйца и крепкий чай – танин, входящий в его состав, тормозит всасывание столь необходимого вам элемента.

СОГЛАСИЛИСЬ С 11–18 ВОПРОСАМИ?

У вас все признаки анемии. Помимо анализа на гемоглобин необходимы исследования желудочного сока, мочи и кала на скрытую кровь, консультации гастро-

энтеролога и гинеколога. При некоторых заболеваниях, например, синдроме раздраженного кишечника, когда его перистальтика усиливается, железо не успевает пройти необходимые преобразования и всосаться. Оно проскакивает транзитом через пищеварительную систему и выводится из организма неусвоенным. То же самое происходит при приеме антацидных средств (применяются при изжоге, отрыжке, гиперацидном гастрите) и пониженной кислотности желудочного сока. Чем меньше всасывается железо. Для улучшения этого процесса специалист назначит раствор соляной кислоты или кислую минеральную воду, в частности, Ессентуки-17. Чтобы капризный элемент лучше усвоился, необходимо присутствие меди и помощь целого ряда витаминов – B5, B6, C и фолиевой кислоты.

Учтите, что лечиться придется долго – растроченные запасы восстанавливаются с трудом, причем у разных людей в разные сроки. Без врача тут не обойтись. Он проконтролирует эффективность лечения, назначит повторные осмотры и анализы. Будьте к этому готовы и регулярно наносите визиты своему доктору.



Власкин Станислав, 14 лет.
Дорогу осилит идущий



Лузина Валерия, 17 лет.
Мы – команда!



Берестнев Георгий, 5 лет, г. Сургут



Ярославцев Павел, 31 год.
Мое здоровье укрепляет крепкий сон
и тренажерный зал



Демешко Анна, 37 лет.
За активный образ жизни!



Перевозчикова Ульяна,
9 лет, г. Сургут



Мотошина Анастасия, 17 лет.
Вперед, к победе!

ЦЕНТРЫ ЗДОРОВЬЯ В ЮГРЕ

г. Нижневартовск – (3466) 41-56-05
(3466) 45-12-38

г. Ханты-Мансийск – (346) 30-41-35

г. Нягань – (34672) 5-47-55
(34672) 7-57-89

г. Лянтор – (34638) 25-874

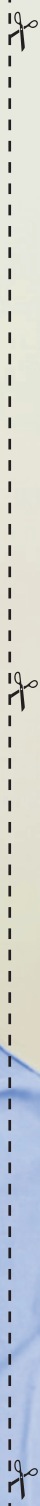
г. Сургут – (3462) 56-21-71
(3462) -35-31-88

г. Когалым – (34667) 2-46-19

г. Нефтеюганск – (3463) 24-53-35
(3463) 23-61-05

г. Пыть-Ях – (3463) 45-61-97

г. Урай – (34676) 2-81-92
(34676) 3-19-40



«РЕГИОН ЗДОРОВЬЯ»

Журнал зарегистрирован Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи,
информационных технологий и массовых коммуникаций по Тюменской области,

ХМАО – Югре и ЯНАО

Свидетельство о регистрации ПИ № ТУ72 - 00864

ВЫПУСКАЮЩИЙ РЕДАКТОР

Наталья Тырикова

УЧРЕДИТЕЛЬ

бюджетное учреждение ХМАО – Югры «Центр медицинской профилактики»

НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ

Наталья Тетенюк

Илья Юрукин

АДРЕС РЕДАКЦИИ

628011, г. Ханты-Мансийск,

ул. Карла Маркса, 34

КОНТАКТНЫЙ ТЕЛЕФОН

(3467) 318-466, доб. 213

E-mail: cmphmao@cmphmao.ru

Журнал издается с марта 2011 года.

Периодичность 1 раз в 3 месяца

Тираж 1200 экз.

Заказ № 2126

РАСПРОСТРАНЕНИЕ

Издание бесплатное. Распространяется собственной курьерской службой.

ДИЗАЙН И ВЕРСТКА

ООО «Печатный мир г. Ханты-Мансийск», Ханты-Мансийский автономный округ – Югра,

г. Ханты-Мансийск, ул. Мира, 46, тел.: (3467) 33-49-91,

e-mail: zakaz@ugra-news.ru, pmhm@bk.ru

ОТПЕЧАТАНО

ООО «Печатный мир г. Ханты-Мансийск», Ханты-Мансийский автономный округ – Югра,

г. Ханты-Мансийск, ул. Мира, 46, тел.: (3467) 33-49-91,

e-mail: zakaz@ugra-news.ru, pmhm@bk.ru

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

