

Содержание

ЗДОРОВЫЕ НОВОСТИ



стр. 4

АКТУАЛЬНО



стр. 9

АКТИВНАЯ ЖИЗНЬ



стр. 13

МЕДИЦИНСКАЯ ПРОФИЛАКТИКА



стр. 20

ГОСТЬ НОМЕРА



стр. 23

О ВАЖНОМ



стр. 29

МЕЖДУ НАМИ



стр. 33

ДЛЯ ДУШИ И ТЕЛА



стр. 36

ТЕСТ



стр. 40

Чтобы похудеть, ешьте раньше

Новое исследование доказало, что если вы пытаетесь сбросить вес, нужно следить не только за тем, сколько калорий содержится в пище, которую вы едите, а еще и за тем, когда вы ее едите: к примеру, если обед – это ваше самое сытное блюдо дня, то чем позже вы его съедите, тем медленнее будете худеть, и наоборот.

Иными словами, чем позже вы едите свое основное блюдо, тем сложнее вам будет сбросить вес, утверждают исследователи из Женской больницы имени Бригама и Университета Тафтса в Бостоне (США).

Главный автор исследования Фрэнк Шеер, директор Медицинской хронобиологической программы и младший научный сотрудник-нейробиолог, сообщает в своем докладе:

«Полученные нами результаты указывают на то, что люди, которые едят в более позднее время суток, сбрасывают вес значительно хуже и медленней, чем те, кто обедает до 15.00. Это дает основания полагать, что то, во сколько человек ест свое основное блюдо, является важным фактором при составлении различных программ похудения», – добавляет Шеер.

В ходе исследования Шеер и его коллеги проанализировали данные по 420-ти людям с лишним весом, которые принимали участие в 20-недельной программе по похудению в городе Мурсия, Испания. В этом средиземноморском регионе основным



блюдом дня считается обед, и именно из него местное население получает практически 40% своих суточных калорий.

Около половины участников исследования составляли женщины, их средний возраст был равен 42 годам, и примерно половина из них съела свой обед в раннее время (до трех часов дня), в то время как вторая половина – в более позднее (после трех часов дня).

Исследователи обнаружили, что те, кто съедал свой обед до трех часов дня, худели значительно лучше тех, кто предпочитал есть в более позднее время суток.

Те же, кто съедал свой обед ближе к вечеру, худели намного медленнее, и у них наблюдалась пониженная чувствительность к инсулину, что является известным фактором риска развития сахарного диабета.

В исследовании также учитывались и другие факторы, которые могли влиять на скорость потери веса, к примеру, общее количество потребляемых калорий, расход энергии,

уровень гормонов аппетита (лептин и грелин) и время сна.

Время употребления других блюд, менее сытных, чем обед, также отчасти влияло на качество и скорость похудения.

Источник: takzdorovo.ru

Тревожность увеличивает риск развития инсульта

Согласно исследованию, проведенному американскими учеными, беспокойные люди подвержены повышенному риску развития инсульта. Анализ данных более 6 тысяч человек показал, что лица с наиболее высокой степенью тревожности на 33% чаще переносят инсульт. Результаты работы опубликованы в журнале «Stroke».

В предыдущих исследованиях уже было показано, что высокий уровень тревожности связан с повышенным риском развития ишемической болезни сердца; также было проведено несколько исследований, обнаруживших связь между тревожностью и возникновением инсульта. Новое исследование ученых из Питтсбургского университета впервые проследило связь между симптомами повышенной тревожности и развитием инсульта, независимую от прочих факторов риска.

Острое нарушение мозгового кровообращения является главной причиной инвалидности и занимает четвертое место по смертности в США.

«Оценка и лечение тревожного состояния потенциально может не только улучшить качество жизни в целом, но и снизить в будущем риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, например, таких, как инсульт», – сказала Майя Ламбиазе (Maya Lambiase), главный автор исследования.

По данным ученых, тревожное расстройство, поражающее около 20% взрослого населения США, характеризуется постоянным чувством тревоги, не связанной с определёнными ситуациями, и часто сопровождается нервозностью, дрожью, мышечным напряжением, сердцебиением и головокружением. Ощущения тревоги и стресса также часто встречаются у людей, находящихся в подавленном настроении, а также у тех, кто злоупотребляет алкоголем или другими психоактивными веществами.

Исследователи изучили уровень тревожности и депрессии 6 019 человек в возрасте от 25 до 74 лет. Данные, касающиеся их состояния, отслеживались на протяжении более



20 лет. За это время в общей сложности инсульт перенесли 419 человек.

Согласно полученным результатам, высокая степень тревожности оказалась прямо связана с повышенным риском развития инсульта, и выводы остались неизменными при учете физиологических факторов сердечно-сосудистого риска.

В связи с этим ученые подчеркнули необходимость учета общего уровня тревожности при лечении сердечно-сосудистых заболеваний. «Даже незначительное повышение уровня тревожности связано с повышением риска развития инсульта, поэтому важно повысить осведомленность о том, как управлять состоянием тревоги», – отметила профессор Ламбиазе.

Источник: medportal.ru

**Газированные
сладкие напитки
предположительно
«убивают» 180 000 человек
в год**

Подслащенные газированные напитки имеют отношение к сотням тысяч смертей во всем мире из-за развивающегося в результате их умеренного употребления сахарного диабета второго типа. Из 15-ти наиболее населенных стран мира самый высокий уровень таких смертей зафиксирован в Мексике – 318 на 1 000 000 среди взрослых жителей. Самый низкий уровень – в Японии, десять смертей на миллион.



Специалисты из Гарвардской школы общественного здравоохранения в Бостоне высказывают мнение, что газировка с сахаром, например, «Кока-кола» и «Фанта», увеличивает риск развития хронических заболеваний, таких как диабет, болезни сердца и рак. Проведенное ими новое исследование позволяет оценить, насколько велика эта проблема, однако доказать, что именно напитки являются причиной смерти, исследование всё-таки не может. Учёные подчёркивают, что они являются лишь частью нездорового питания, что способствует плохому состоянию здоровья в целом. Взрослым рекомендуется пить подслащенных напитков не более чем на 450 ккал в неделю при диете, рассчитанной на 2 000 ккал в день.

Источник: Яндекс Новости

**Жевательная резинка
может быть причиной
головных болей**

Подростки обычно употребляют жевательную резинку в большом количестве. Чавканье, надувание пу-

зырей и жвачка на подошве обуви – обычная «головная боль» родителей.



Теперь же доктор Натан Ватемберг (Dr. Nathan Watemberg) из Университета Тель-Авива (Израиль) установил, что настоящую головную боль пристрастием к жеванию обеспечивают себе и сами подростки, а также дети младшего возраста. Его открытия могут помочь в лечении бесконечных случаев мигреней и тензионных головных болей у молодых пациентов без дополнительных обследований и медикаментов.

Жевательная резинка может быть причиной головных болей у подростков. Натан Ватемберг сообщил результаты своих тестов: «Из 30 пациентов 26 прекратили жевание жвачки и сообщили о значительном улучшении симптомов, а у 19 головные боли полностью прошли. 20 пациентов с улучшениями возобновили использование жевательной резинки и сразу же отметили возвращение симптомов».

Прямо под нашим носом

Головные боли очень часто возникают в детстве и становятся еще более распространенными в пери-

од юношества, особенно у девочек. Типичные триггеры здесь – стресс, усталость, недостаток сна, перегрев, видеоигры, шум, солнечное излучение, курение, недостаточное питание и менструации. Но до настоящего момента существовало очень мало данных о медицинской взаимосвязи между жевательной резинкой и головными болями.



Доктор Ватемберг обратил внимание, что многие пациенты с головными болями ежедневно жуют жевательную резинку. Особенно активно употребляли жвачку девочки-подростки, эти данные также получили подтверждение и в других стоматологических исследованиях. Натан Ватемберг установил, что при прекращении жевания жвачки состояние пациентов значительно улучшалось.

Для более статистического подхода доктор Ватемберг опросил 30 пациентов возрастом от 6 до 19 лет, кто страдал от хронических мигреней и тензионных головных болей, а также жевал жвачку ежедневно в течение

ние хотя бы одного месяца. Каждый день жевание продолжалось от часа до 6 часов и более. Спустя 1 месяц без жевательной резинки 19 из 30 пациентов сообщили о полном исчезновении головных болей, а 7 – о снижении частоты и интенсивности болей. Для проверки результатов 26 из участников согласились возобновить жевание жвачки на 2 недели. Абсолютно все из них сообщили о возвращении симптомов в течение нескольких дней.

Два предыдущих исследования связали жевание жвачки и головные боли, но предлагали весьма разные объяснения. Одно исследование выдвигало версию о дополнительной нагрузке на ВНЧС при жевании. Другое исследование – винилоаспартам, искусственный подсластитель, который добавляется практически во все жевательные резинки. Дисфункция ВНЧС весьма очевидно может влиять на головную боль, а данных по поводу аспартама пока недостаточно.

Подводя итоги

Доктор Натан Ватемберг отдает предпочтение ВНЧС-объяснению. Жвачка имеет вкус только короткий период времени, что означает

небольшое количество аспартама в составе. Если бы аспартам вызывал головную боль, то симптоматика проявлялась бы и при употреблении диетических напитков, а также любых продуктов с искусственным подсластителем. В то же самое время люди жуют жвачку гораздо дольше, чем пропадает ее вкус, тем самым значительно перегружая ВНЧС, который является одним из самых нагружаемых суставов.

«Каждый доктор знает, что перегрузка ВНЧС вызывает головные боли, – говорит Ватемберг. – Я верю, что это все происходит из-за интенсивного жевания жевательной резинки».

Натан Ватемберг считает, что его открытие следует применить немедленно на практике. Всем подросткам, страдающим от хронических головных болей, необходимо прекратить употребление жевательной резинки! Эту информацию должны доносить доктор, что само по себе станет эффективным лечением без обширной диагностики и дорогих медикаментов.

Источник:
stomatologclub.ru



Поговорим О ФОБИИ

– Что такое фобия? Это психическое расстройство или один из видов страха?

– Фобия – это боязнь того, чего в реальности нет. Иными словами, это симптом, сутью которого является иррациональный неконтролируемый страх или устойчивое переживание излишней тревоги в определенных ситуациях или в присутствии (ожидании) объекта. В психиатрии фобией принято называть патологически по-

вышенное проявление реакции страха на тот или иной раздражитель. Фобии традиционно рассматривались в рамках навязчивых состояний, относящихся к расстройствам мышления.

Фобия – это сильно выраженный, навязчивый страх, необратимо обост-

Слово «фобия» не так давно вошло в наш лексикон. Многие люди сегодня не просто боятся, они «страдают фобиями», обозначая этим словосочетанием все свои страхи и переживания.

Чем сложнее мир, тем больше в нём страхов. Одни боятся землетрясений и стихийных бедствий, вторые – темноты и собак, третьи – высоты и многолюдных мест.

Интересно, как возникает фобия и как найти способ избавиться от навязчивых страхов? С подобными вопросами мы обратились к педагогу-психологу кабинета медицинской профилактики Ханты-Мансийского клинического психоневрологического диспансера Ольге Александровне Шарытовой.



Ольга Шарытова,
педагог-психолог

ряющийся в определённых ситуациях и не поддающийся полному логическому объяснению.

В результате развития фобии человек начинает бояться и соответственно избегать определенных объектов, видов деятельности или ситуаций. Фобии или навязчивые страхи относятся к тревожным расстройствам и являются приобретённым страхом.

– Как различить страх и фобию?

– Страхи и фобии очень близки, но между ними есть существенные различия. От обычного страха фобию, в первую очередь, отличает бессмысленность, и она с трудом контролируется сознанием и здравым рассудком. Страх – это естественная защитная функция организма перед реальной опасностью. Страх – это эмоция, возникающая в ситуациях угрозы биологическому или социальному существованию индивида.

– Имеются ли причины возникновения фобии?

– Причиной возникновения фобии являются появившиеся страхи в процессе каких-то неприятных ситуаций, например, во взрослой жизни. Еще одной причиной возникновения фобии можно назвать и переживания, которые человеку пришлось испытать в детстве. Именно детские переживания (психологические травмы, сильные стрессы) сохраняются в нашей памяти очень ярко. Поэтому в определенные жизненные моменты детские страхи просто



начинают всплывать в памяти и еще больше развиваться. Почти у каждого человека есть, что вспомнить из своего детства. Многие боятся высоты, темноты, одиночества, потому что в детстве пережили какое-то страшное событие.

Страхам чаще всего подвержены люди эмоциональные и очень чувствительные, то есть люди с определенными личностными особенностями. Стоит подчеркнуть, что именно люди с недостаточно устойчивой психикой наиболее склонны к формированию и развитию фобии. Фобии могут появиться у людей с богатой фантазией, так как им довольно сложно отличить реальную опасность от воображаемой. Им гораздо сложнее сопротивляться этому негативному чувству, чем людям с более устойчивой и крепкой психикой. Люди, которые

подвержены такому страху, на самом деле боятся того, чего нет. Ведь фобия – это боязнь самого страха. Человек просто боится бояться.

– Какие бывают фобии? Какие из них самые распространённые?

– В литературе можно встретить различные классификации фобий, обобщив весь теоретический и практический материал, можно выделить несколько групп фобий:

К первой из них относится *боязнь пространства*, проявляемая в различных формах. Пожалуй, широкой публике из этого ряда наиболее известна *клаустрофобия* – боязнь замкнутого пространства. Однако бывает и противоположное явление – некоторые люди панически боятся открытых пространств. В тяжелой форме такое заболевание – *агорафобия*.

Ко второй группе фобий относятся так называемые *социофобии*, связанные с общественной жизнью. Они включают в себя *эрейтофобию* (страх покраснеть в присутствии людей), страх публичных выступлений, страх из-за невозможности совершить какое-либо действие в присутствии посторонних. К социофобиям относится весьма распространенный среди людей страх публичных выступлений и страх познакомиться на улице с понравившейся девушкой. Другим страхом, как бы примыкающим к обозначенному выше, является страх «потерять» любимого человека. В основе этого страха, как правило, лежит глубинная неуверенность

в себе или заниженная самооценка, а также прошлый негативный опыт в этой области. Другими словами, человек, которого однажды уже покинул любимый (или любимая), будет ожидать повторения подобного сценария.

К третьей группе относятся *нозофобии* – страхи заболеть каким-либо заболеванием. Этот вид навязчивого страха в той или иной мере всегда присутствует в обществе, но особо обостряется и принимает массовый характер во времена эпидемий.

К четвертой группе навязчивых страхов относится *танатофобия* – страх смерти.

К пятой группе – различные *сексуальные страхи*, фобии, связанные с интимной жизнью, например, *коитофобия* – страх перед половым актом.

К шестой группе относятся страхи нанести вред себе или близким.

К седьмой – «контрастные» фобии, например, страх громко произнести нецензурные слова в обществе.

И, наконец, **восьмая группа страхов** – это *фобофобии*, или, другими словами, страхи бояться чего-либо. Например, специфические фобии – страх перед конкретным объектом (боязнь молний, воды, шторма, страх перед змеями, грызунами, пауками и др.).

А с бытовой точки зрения, все страхи можно разделить на три части в зависимости от возраста.

- **Детские страхи.** Каждый ребенок испытывает страх к отрицатель-

ным персонажам сказки – Бабе-Яге, Кощею Бессмертному, Бармалею. У многих детей есть распространенный страх – боязнь темноты, барабашек и так далее. Конечно же, все эти кошмары и страхи в большинстве случаев проходят.

- *Подростковые страхи.* Как известно, личность человека в период полового созревания только формируется. Практически у всех подростков неустойчивая нервная система. В переходном возрасте на несовершеннолетних направлен большой поток информации: домашние задания, взаимоотношения с противоположным полом, социализация. Самый распространенный страх в подростковом периоде – танатофобия, страх смерти, и интимифобия, страх перед отношениями с противоположным полом. И эти все страхи тоже быстро проходят. Но, если какой-то страх так и остался с детского или подросткового периода, то к нему не надо относиться как к пожизненному диагнозу, очень важно его искоренить.

- *Родительские страхи.* Практически все родители подвержены самым разнообразным страхам, связанным с ребенком, – это страх, что ребенок потеряется или его украдут. В молодых семьях возникает панический страх перед ответственностью.

Таким образом, самые популярные фобии – это социальная (страх выступать публично), акрофобия (страх высоты), кинофобия (страх собак),

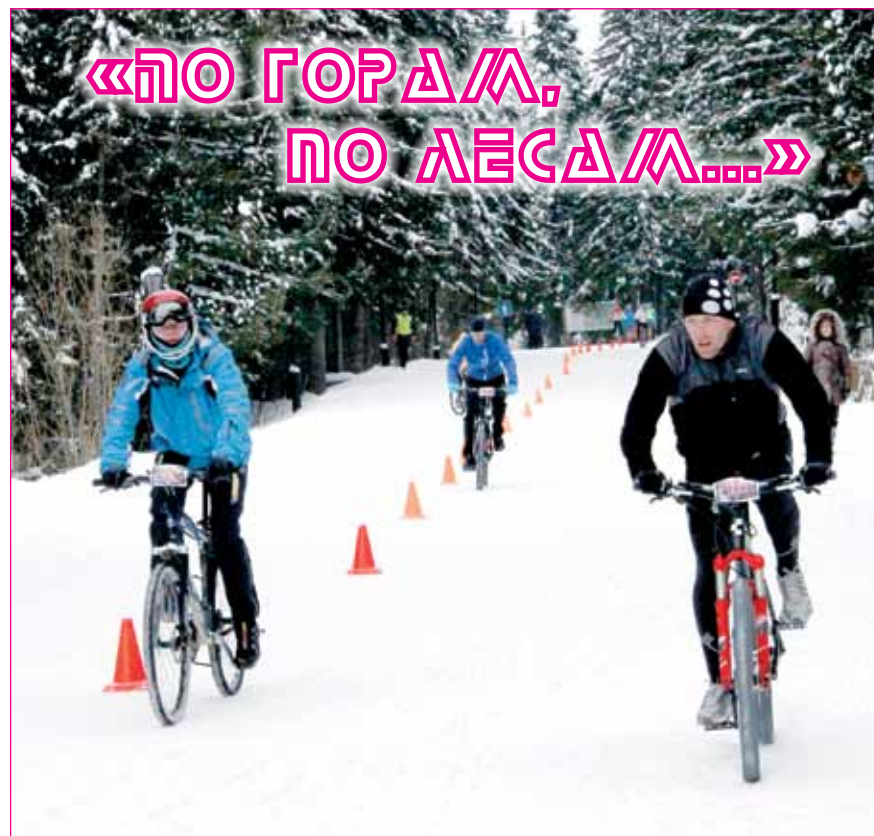
авиафобия (страх перед полетом), астралофобия (боязнь грозы), никтофобия (страх темноты), агорафобия (боязнь открытых пространств), клаустрофобия (боязнь небольших пространств), арахнофобия (боязнь пауков), дентофобия (страх перед походом к стоматологу).

– **Что же делать человеку, чей обычный страх уже превратился в фобию и мешает нормально жить?**

– Фобии серьезно осложняют человеку жизнь. Они мешают адаптироваться в социуме, делают невозможным саморазвитие, а иногда приводят к тому, что человек вообще теряет возможность выходить из дома. Лечение фобий занимается психотерапевт. Специалист поможет найти истинную причину страхов и научить вас эффективно справляться с ними. Лучшее «лекарство» от фобии – это работа именно с подсознанием с помощью когнитивно-поведенческой терапии и различных техник нейро-лингвистического программирования (НЛП). Для работы с фобией можно использовать шестишаговый рефрейминг, метод визуально-кинестической диссоциации и т. д. Главное желание самого человека.

Берегите себя! И помните, что жизнь дана не для того, чтобы жить в страхе.

Наталья Тетенюк
Фото **Ильи Юрукина**



Вот представьте такую ситуацию: вы идете зимой по улице, наслаждаетесь ясным морозным днем, и тут мимо вас проносится человек на велосипеде. Да-да, вы не ослышались, именно на велосипеде. Сложно такое представить? Тогда вы, скорей всего, ничего не слышали о таком виде спорта, как «кросс-кантри» – гонки на горных велосипедах по пересеченной местности, причем, в любую погоду и в любое время года. Также у него есть другое название – маунтинбайк.

Самое движение зародилось в США, где и прошли в 1976 году первые официальные соревнования, а уже 14 лет спустя, то есть в 1990 году, состоялся первый чемпионат мира. На сегодняшний день кросс-кантри – это серьезный олимпийский вид спорта, в некоторых странах по популярности не уступающий даже футболу. В России же увлечение кросс-кантри стало нарастать относительно недавно, но вполне уверенно можно наблюдать, как оно становится все больше и больше. В городах строят-

ся трассы и проводятся регулярные соревнования, организуемые как энтузиастами велоспорта, так и Федерацией спорта России.

Правила в этих гонках достаточно просты и не требуют каких-либо специальных навыков, за исключением умения ездить на велосипеде, хорошей координации движений и того, что придется много падать и вставать заново. Гонки проходят по сильно пересеченной местности с крутыми спусками и подъемами, поворотами, «змейками». Также на пути следования могут попасться бревна, корни и коряги, лужи и прочие «прелести» дикой природы. А еще не стоит забывать и про «капризы» природы-матушки: ветер, дождь, снег или же испепеляющее солнце.

Заезд проходит либо на время, либо на определенное количество кругов. После пересечения финишной черты лидером гонки все участники также должны прийти к финишу. Таким образом, даже самый «медленный» участник может по мере своих возможностей проехать трассу и благополучно закончить гонку. В итоговый протокол, который составляется по мере завершения мероприятия, попадают все его участники, и пришедший самым последним не будет чувствовать себя «крайним», как это происходит на других соревнованиях. Такая особенность кросс-кантри позволяет всем без исключения участникам на протяжении гонки равняться на лидеров, а также помогает новичкам и «ветеранам» чувствовать себя на равных.

Чтобы стать, как некоторые говорят, «кантрийщиком», мало приобрести горный велосипед, шлем и выйти со всем этим на трассу. Для данного вида спорта, помимо отлаженной техники езды, нужны отличная физическая подготовка и недюжинная сила воли. Как и любая другая гоночная дисциплина, кросс-кантри требует тренировки, причем тренировки очень серьезные, четко спланированные и регулярные. Поэтому опытные велосипедисты кроме езды на своем «коне» еще занимаются плаванием, тренируются на лыжах, бегают – в общем, всячески стараются держать хорошую форму. Но начинать постигать не такую уж и сложную науку маунтинбайка может любой желающий, как говорится, стоит только захотеть! Тем более, что неофиты могут не сильно напрягаться на начальных этапах. На крутых спусках и подъемах можно двигаться по дистанции пешком – это вполне нормально, и никто не запрещает этого делать.

Но опять же стоит помнить, что кросс-кантри – спортивная дисциплина с достаточно повышенной физической нагрузкой и некой травмоопасностью, впрочем, присущей большей части видов спорта. И если вы решили вплотную ею заняться, то нужно это учитывать. Вам необходимо будет следить за состоянием здоровья, давать своему организму своевременный отдых, постараться наладить оптимальные режимы сна и питания. В противном случае все старания могут пойти во вред.



Помимо этого, помните, что велосипед – это еще и падения, а значит и ушибы, ссадины, царапины и прочие последствия неблагоприятной «встречи» с землей; а уж если гонка проходит в дикой местности, то эти все неприятности могут значительно осложниться попаданием в рану болезнетворных микроорганизмов. Поэтому стоит еще учитывать риск заражения инфекционными болезнями и иметь при себе небольшую аптечку, состоящую хотя бы из раствора перекиси водорода и чистой повязки. Еще один фактор, который стоит учесть – это погодные условия, про которые говорилось ранее. Экипировка должна соответствовать погоде в том районе, в котором проходит заезд, и обязана включать в себя приспособления защитного характера – противоударный шлем, налокотники, наколенники, защитные очки. Эти вещи не только помогут вам противостоять коварству стихии, но также позволят избежать многих травм при падении или при столкновении с непредвиденным препятствием. Обязательно приобретите шлем. Велошлем поможет защитить вашу голову при падениях на скользкой поверхности (которые зимой весьма вероятны), убережёт от тяжких последствий лёгкого ДТП, да и, в конце концов, в случае падения сосульки будет не лишним. Многие говорят, что кататься в шлеме холодно, однако, если надеть его на шапку, то будет вполне комфортно, и многие велосипедисты

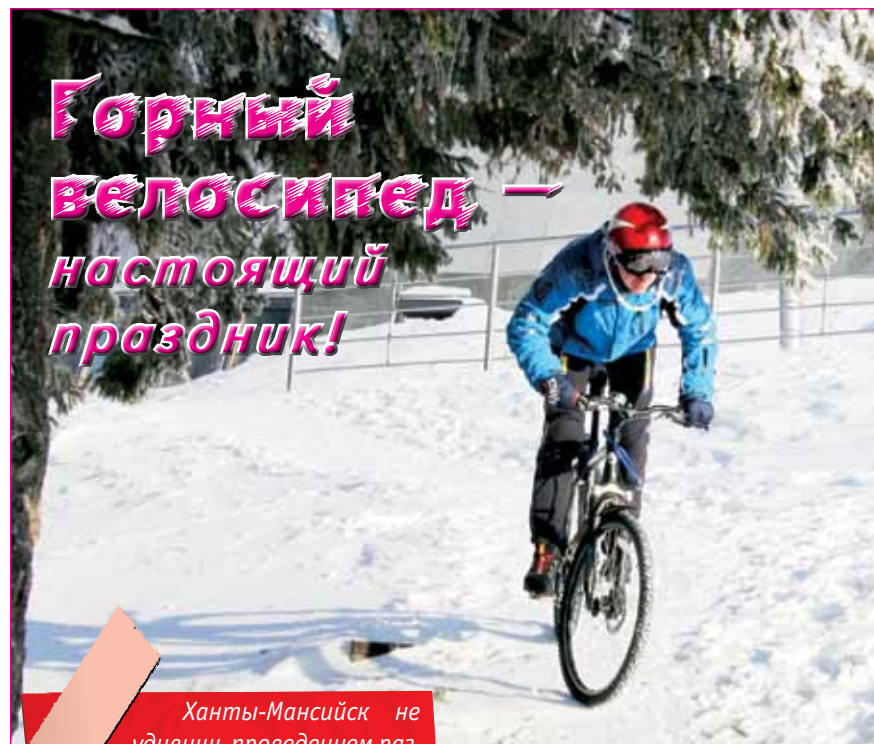
делают именно так. Следует подумать и о легкой, дышащей и одновременно теплой одежде.

И все же, говоря «кросс-кантри», мы подразумеваем спорт и активный отдых. Однако в последнее время многие фанаты веложизни принимают решение не ставить «коня в стойло» – не затаскивать своего двухколесного друга на балкон, не прятать под лестницей в подвезде, «обручив» его с перилами тросовым замком. И это здорово – велосипед не нужно прогревать каждое утро, как машину, не нужно искать место на стоянке, вы вырветесь из режима: «Кровать – кресло в машине – кресло на работе – кресло в машине – диван – кровать»: организм получит долю необходимой двигательной активности, которая не даст ему окончательно расслабиться. Передвижение по городу на велосипеде, даже медленное, незамедлительно окажет услугу вашему организму – полезные нагрузки на свежем воздухе вам гарантированы.

И не забудьте о своем двухколесном друге! Велосипед перед зимней эксплуатацией тоже нужно подготовить. Если вы решились не закрывать велосезон, то на просторах интернета вы можете найти массу информации о подготовке железного коня и самого наездника, вам помогут и на соответствующих форумах. Удачи на зимних дорогах!

Валерий Аллаяров

Горный велосипед – настоящий праздник!



Ханты-Мансийск не удивишь проведением различных спортивных мероприятий. Столица Югры – это столица мировых Чемпионатов по биатлону, Чемпионатов по России по лыжным гонкам, по паралимпийским играм.

Спортивная круговерть Ханты-Мансийска включала разные виды спорта, но проведение зимнего Кубка Югры по горному велосипеду – это неожиданно, это ярко, это показательно. Подробнее об этом виде спорта нам рассказал неоднократный участник соревнований по велоспорту Кирилл Камнев.

– Согласитесь, что зима – не самое подходящее время для велосипедных прогулок. Почему именно зимой пройдут соревнования по горному велосипеду?

– Велодвижение в зимнее время приобретает всё большую популярность среди людей всех возрастов во всём мире. Например, в Финляндии и Норвегии давно этот вид спорта пользуется широкой популярностью. Многие сторонники здорового образа жизни в Москве и других городах России отдают предпочтение в зимнее время использованию велосипеда как средства передвижения.

Езда на велосипеде в зимний период ничем не отличается от занятий лыжным спортом. Человек, у которого появилось желание прокатиться на велосипеде зимой, должен помнить о таких моментах, как экипировка, температура воздуха и цель поездки. Человеку на велосипеде комфортно за счёт тёплой одежды и защитной маски от ветра на лице. Главное – опыт езды и подготовка к ней в зимний период. Я принимаю участие в зимних соревнованиях первый раз и считаю, что главное – не победа, а участие.

– Что представляет собой такая спортивная дисциплина, как горный велосипед?

– Одной из спортивных дисциплин в горном велосипеде является кросс-кантри, то есть гонки по пресеченной местности со спусками, тяжёлыми подъёмами, скоростными и техническими участками.

В 1996 году гонка кросс-кантри стала олимпийским видом спорта, пока единственной из дисциплин горного велосипеда. Кросс-кантри в силу своей доступности и относительно низкой травматичности – одна из самых популярных дисциплин в велоспорте.

Для кросс-кантри используется горный велосипед с прочной и лёгкой рамой, с одним или двумя амортизаторами, позволяющими фиксировать ногу гонщика. Обязательно необходимо использовать шлем, защищающий голову участника.

У меня простенький, но горный велосипед. Этот велосипед рассчитан



для людей с большим весом или для тех, кто ездит по бездорожью. Для езды в зимний период необходимо на колёса одевать шипованную резину.

– Что необходимо для занятий горным велосипедом?

– Если речь идет о горном велосипеде зимой, то необходима специальная спортивная подготовка. Начинающий спортсмен должен понимать, что поверхность замороженная, поэтому опыт езды на горном велосипеде должен постепенно нарабатываться.

– Кто может стать участником подобных соревнований?

– Лица старше 18 лет. Если участник не достиг возраста 18 лет, то он сможет принимать участие в соревнованиях в возрасте с 16 лет, но

только с письменного разрешения родителей. Главное, чтобы у участника были желание и велосипед.

– Понятно, что купить горный велосипед и поехать кататься по пересечённой местности может каждый. Много ли нужно тренироваться, чтобы выйти на высокий соревновательный уровень?

– Лично я занимаюсь физкультурой на горном велосипеде для себя, но принимал участие в одном из марафонов на 177 км, по трассе Ханты-Мансийск – Пыть-Ях. Участие в подобных марафонах необходимо для самоутверждения. Чувствуешь непередаваемое ощущение, когда выезжаешь на трассу в 8 утра. Мало машин, сильный ветер в лицо, бешеная скорость. Несмотря на физическую усталость, на следующее утро встаёшь без боли в мышцах. Позитив обеспечен на много дней.

– С чего у Вас начиналось увлечение горным велосипедом?

– Моё увлечение начиналось с обычного велосипеда «Школьник».



В студенческие годы приобрёл горный велосипед, на котором катаюсь до сих пор. Движение вперёд, любимая музыка, прекрасная погода – и отличное настроение вам обеспечено. Горный велосипед – настоящий праздник.

– Каковы Ваши успехи в этом виде спорта?

На данном этапе я просто любитель. Считаю, что горный велосипед – это уникальная возможность проверить себя на прочность.

– Что Вы пожелаете читателям нашего журнала?

– Если вас заинтересовала тема езды на горном велосипеде, то желаю вам, дорогие читатели, чтобы ваш интерес на этом не угасал. Стремитесь кататься на велосипеде, занимайтесь физической подготовкой и будьте здоровы!

*Беседовала Наталья Тетенюк
Фото Ильи Юрукина*

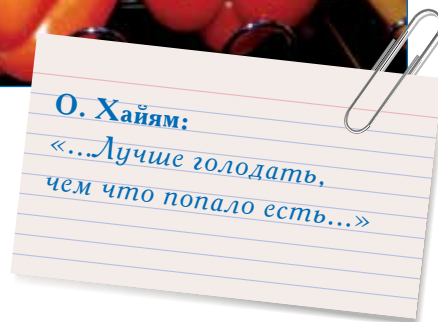


Современный человек часто придаёт большое значение своему образу жизни. День типичного представителя нашего поколения богат на события, но, к сожалению, не всегда в нём находится время на то, чтобы позаботиться о том, что попадает в его организм во время приёма пищи, и как часто эта самая пища в его организм попадает. А ведь ты – это то, что ты ешь.

Итак, какая же опасность может подстерегать того, кто по различным причинам не придаёт большого значения сбалансированному и правильному питанию – острый гастрит.

Это заболевание может появиться на фоне заражения болезнетворными бактериями и развиваться очень быстро – буквально в течение не-

скольких дней. Большую опасность имеет то, что болезнь может привести к разрушению стенок желудка, поэтому важно вовремя обратиться к специалисту. Гастрит может образоваться из-за того, что иммунитет под воздействием нарушения начинает воспринимать желудок как нечто враждебное. В результате антитела начинают активную атаку на клетки желудка, может наступить полное уничтожение стенок, так как желудок перестаёт сопротивляться и быстро разрушается. Травмирование слизис-



той желудка может привести к язве, когда кислоты и желчи слишком много.

Необходимо помнить, что любое заболевание желудочно-кишечного тракта – заболевание довольно коварное, ему удастся развиваться долгое время вообще без признаков. И лишь когда поражение желудка становится слишком большим, и иммунная система не может бороться, человек чувствует сильное недомогание. В некоторых случаях первые признаки становятся настолько мощными, что представляют угрозу для жизни.

По мнению специалистов-гастроэнтерологов, число людей с теми или иными заболеваниями желудочно-кишечного тракта, как это не печально, растёт. Во многом это связано с привычками, которые закладываются ещё в детстве. Родители покупают детям сладости, газированные напитки, чипсы и т.д., не успевая из-за загруженности обеспечить ребёнку 4-5-разовое питание. Таким образом, у детей постепенно формируются нарушения пищеварительной системы, которые перерастают в заболевания. И уже в подростковом возрасте человек может обладать целым набором заболеваний, связанных с желудочно-кишечным трактом. В студенчес-



кие годы молодые люди редко обращают внимание на кратковременные боли или какие-либо другие подобные неприятные моменты и запускают начинающиеся неприятности. А если вспомнить любимые «блюда» студенческой братии – лапша быстрого приготовления, бутерброды и печенье – становится совсем страшно за состояние их желудка. Часто современная жизнь не оставляет людям времени для визита к врачу, и они пытаются лечиться самостоятельно.

Проявления озабоченности желудочно-кишечного тракта многообразны и зависят от нескольких причин. Специалисты уверены в том, что правильное питание способно не только предотвратить наступление болезней, но и помочь бороться с развитием заболеваний.

Так что же нужно делать, чтобы уменьшить риск проблем с желудочно-кишечным трактом? Прежде всего, необходимо один раз в день есть горячую еду в виде натуральных супов или просто бульонов, избыток специй может стать отличным стимулятором болезни. Следите за температурой пищи: очень холодная еда может вызвать мышечный спазм. Нельзя употреблять и сильно горячее: любимая еда должна быть теплой, чтоб желудок мог спокойно её усвоить.

Коварное воздействие оказывает на желудок алкоголь. Спиртные напитки обжигают слизистую оболочку не только рта и языка, но и пищевода, и желудка. Воспалительные изменения в пищеводе и желудке от ред-

кого воздействия алкоголя незначительны и проходят. Однако у тех, кто пьёт часто, особенно крепкие алкогольные напитки, – воспалительный процесс принимает хронический характер и захватывает всю слизистую оболочку желудка.

Чаще всего заболевания желудочно-кишечного тракта развиваются по причине воздействия внешних факторов. Мощный нервный срыв вполне способен вызвать анорексию: больной теряет не просто аппетит, он не способен чувствовать вкус еды, потребность в питании почти равна нулю. Желудок не может не реагировать на такой раздражитель: желудочный сок становится более кислым, и пустой желудок ест себя, поэтому болезни желудка получают благодатную почву для развития.

Но как себя вести в том случае, когда мы понимаем, что уже, скорее всего, заболели? Рекомендуются исключить из рациона бобовые, капусту и другие продукты, содержащие углеводы, имеющие особенность быстро

«бродить». Больным с непереносимостью лактозы ограничить приём молочных продуктов. Полезно употребление большого количества пищевых волокон, клетчатки. Пищевые волокна способствуют нормализации перистальтики кишечника, абсорбируют вредные вещества. Важной является и психологическая поддержка – иногда помогают психотерапия, смена образа жизни, обучение методики релаксации.

При любых симптомах со стороны желудочно-кишечного тракта или возникающих на фоне уже имеющихся заболеваний пищеварительной системы, необходимо как можно быстрее проконсультироваться с врачом.

Старайтесь помнить, что правильное питание займёт у вас гораздо меньше времени, чем лечение последствий его отсутствия! Будьте здоровы!

Елена Коркина



Миром правит любовь

За два года работы в журнале я встречалась с разными людьми: одни посвятили свою жизнь спорту и не представляли её без него, другие пытались найти себя в профессии, отдавая себя целиком работе.

Мои герои были целеустремлёнными, удивляли живущих бок о бок с ними своей необычной жизнью, работой, спортивным мастерством, разнообразными увлечениями, но все они были обычными людьми.

Сегодня интервью состоится со священнослужителем Кафедрального собора Воскресения Христова. Для священника его служение открыва-

ет нечто такое, что не доступно более никому. У священства есть такие возможности познания нашего мира и человека, о которых другие люди просто не могут и помыслить.

О прекрасном мире, где живут по совершенно иным законам, чем в обычной жизни, о мире бесконечном светлом, полном любви и радостных открытий, надежд и счастья, побед и испытаний предоставляем слово священнослужителю Игорю Логвину, которому всего 24 года, но он привык, что люди старше его обращаются к нему почтительно и уважительно.

– Стоял ли для Вас вопрос жизненного пути или Вы с детства знали, что будете священником?

– Началось с того, что мама перевела меня в Нефтеюганскую Православную гимназию в третий класс. С этого момента все было новым и необычным, начинали мы учиться в вагончиках, детей было немного. В гимназии было тихо, уютно и спокойно. Если ты учишься в Православной гимназии, значит, надо и на богослужения ходить, нести какое-нибудь послушание при храме, помогать в алтаре священнику, звонить на колокольне, петь в приходском хоре. Все это взращивало во мне огромный



интерес к религии, вере. В большей мере повлияли на выбор моего жизненного пути поездки в Духовно-просветительский центр Сибири города Тобольска. Огромный кафедральный собор, множество священников, прекрасный, мощный хор Тобольской Православной Духовной Семинарии, которые пели красивые песнопения не только духовные, но и русско-народные. Тогда я решил, что все это мне по душе, и появилось желание стать священнослужителем.

– Вы сразу получили духовное образование или имеете светское?

– После окончания 9 класса Православной гимназии я решил окончательно, что пойду по пути священнослужителя. Моя мама дала согласие на поступление в Тюменское Православное Духовное училище.

За три года обучения я получил аттестат о среднем общем образовании и дополнительно первый курс Духовной Семинарии. Отсюда уже была прямая дорога в град Тобольск, чего я очень желал. Петь в Семинарском хоре, участвовать в архиерейских богослужениях – все это очень вдохновляло меня. Поступить в семинарию было несложно, хотя отбор был очень серьезный. Перед тем как тебя берут, ты проходишь подготовительный период в стенах Семинарии, где смотрят на твое послушание, смирение, отношение к труду и общение в коллективе. Бывает такое, что экзамены человек не сдает, но его берут, потому что он показал себя трудолюбивым и честным, а главное – верующим.



– Сложно было получить духовное образование?

– Учиться в семинарии было кому-то сложно, а кому-то в легкость. Для тех людей, которые уже точно знают, что это их путь, давались знания без труда, вера в Бога давала силы и укрепляла сердце.

Трудности были, а как без них, изо дня в день было напряженное расписание будничного и выходного дня. Кроме лекций, мы часто посещали богослужения, а также еще были трудовые послушания, разные миссионерские поездки по городам Тюменской области. Но все это несло огромную пользу, воспитывало во мне здоровый образ жизни, где и душа, и тело учились вере, терпению, воспитывалась сила воли.

Важно отметить, что, получая духовное образование в Семинарии, мы часто с нашим курсом отправлялись в дальние походы на природу, ходили

на тренировки по футболу, играли в настольный теннис. Наша Семинария отличалась от других тем, что у нас был хорошо оборудованный спортзал, где каждый семинарист после целого дня сидячего положения мог размяться и привести себя в форму.

– Пастырское служение никогда не бывало лёгким, график у Вас жёсткий, служба начинается рано утром, нет ни выходных, ни праздников. В советское время священниками становились, искренне веруя, вопреки режиму, тяготам и лишениям. Какое сейчас молодое поколение священнослужителей?

– Согласен, что пастырское служение – один из самых трудных путей, и график бывает сложный, но праздников у нас много! Сколько в году совершается церковных праздников, особенно помнят люди о Рождестве и Пасхе! Для священнослужителя каждая Божественная Литургия как



праздник. Во время богослужения он причащается Святых Христовых таин, а Евхаристия является одним из самых главных таинств в Православной церкви. Каждый человек, который считает себя христианином, обязательно должен причащаться хотя бы раз в месяц.

К вопросу о молодом поколении священнослужителей отвечаю так. Оно является для меня тайной. Я не могу ответить за всех, думаю, что это дело совести. Священнослужитель, несмотря на возраст, несет в мир Слово Божие, на нем лежит большая ответственность за всех прихожан.

– Что для Вас означает «здоровый человек»?

– Говоря о здоровье человека, важно понимать, что здоровье – это

понятие не только физическое, но и нравственное. Человек должен быть здоров и духом, и телом. Как это понимать? Православная Церковь учит, что человек состоит из духа, души и тела. И каждая составляющая зависит друг от друга. Дух делает душу высокой, одухотворяет ум и тело. Дух часто понимается как воля. Душа делает нас теплыми и эмоциональными, дарит людям любовь. Тело является нашей физиологической основой.

В повседневной жизни большинство людей живут только своим телом, а дух и душа для них на втором плане. Дух необходимо закалять, он руководит душой и телом.

Но важно и то, что и тело без внимания мы не можем оставить. Здоровье – это правильное питание, как говорил один врач: «Часто, но понемногу...», – это и подвижный труд, это и занятия любым видом спорта.



В этом году решил освоить сноуборд, впервые встал на доску и получил много эмоций, очень интересна техника катания, не обошлось без падений, но в итоге, кажется, всё получилось. Посещаю спортзал, занимаюсь силовыми тренировками. Все это укрепляет наш дух. Часто со своей семьёй совершаем прогулки на свежем воздухе, отправляясь в небольшое путешествие по городу. Наша семейная традиция – раз в месяц обязательно посещать аквапарк, я за здоровый образ жизни.

Важно сохранять все три составляющие в гармонии между собой, тогда человек будет счастлив, и это будет здоровый человек.

– Сегодня люди редко строят свою жизнь, ориентируясь на слово Священного Писания. Что полезного для своего духовного и физического здоровья можно извлечь из библейских заповедей?

– Что же полезного мы можем извлечь из библейских заповедей для своего духовного и физического здоровья? Думаю, что об этом нам говорит весь Новый Завет, он наш нравственный закон. Здесь осуждаются не только дела греховные, но даже и помыслы. Цель каждого человека – искоренить из себя зло. Все заповеди истинны, божественны, а современному человеку просто надо научиться понимать и их исполнять. Для этого требуется внутренняя духовная работа. И тогда человек будет здоров, и продлятся его дни на земле.

– Один подвижник как-то сказал, что всякий православный христианин может поведать своё Евангелие, свою Радостную Весть о встрече с Богом. Вы можете рассказать о могущественных явлениях силы и помощи Божьей в укреплении Вашего здоровья?

– Встреча с Богом у меня происходит каждый день, когда я просыпаюсь. Его я вижу через своих родных – жену и ребенка, через людей, которые меня окружают, через неопределимо красивую природу и, самое главное, через жизнь, которую Он мне дал.





Ведь жизнь – это самое необыкновенное и прекрасное путешествие. Постоянно хранить в себе такое чувство не всегда получается. Бывает, когда в жизни очень тяжело становится, и вроде бы уже сил физических нет, и эмоционально устал, но в этот момент вспоминаешь о Боге, доверяешь Ему свое состояние. Суета уходит, как будто Ангел-Хранитель несет тебя на руках и успокаивает, приходит мир и покой на сердце.

– Что в заключение нашей беседы Вы могли бы пожелать всем нам, кому сегодня так не хватает здорового духа?!

– Для тех, кто будет читать эти строки, дарю Вам от всей души и сердца самые чистые и искренние слова: счастья, мира и любви! Возможно, кому-то сейчас этого и не хватает больше всего.

Миром точно правит любовь, просто иногда люди не хотят об этом

думать и живут каждый сам по себе. Хочется пожелать, чтобы ты подумал об этом и начал дарить это тепло и любовь тем, кто ищет эту радость, а они обычно находятся рядом с нами! Чувствуй, живи, анализируй!

Желаю Вам крепости и сил духовных, а также здоровья телесного. Пусть Господь Вас хранит на долгие и благие лета! Здесь и сейчас – счастье, мои дорогие друзья.

P.S. *Уважаемый читатель! Если вам данное интервью помогло ответить хоть на один из вопросов, касающихся физического и нравственного здоровья, значит, встреча с молодым священником Игорем состоялась не зря...*

Наталья Тетенюк
Фото: **Ильи Юрукина**,
из архива **Игоря Логвина**



Подготовка к экзаменам без головной боли

ТИХО!
ИДЁТ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ЭКЗАМЕН

Если в течение учебного года школьник или студент получает полноценное 5-6-разовое питание, то проблем с концентрацией внимания, памятью и настроением накануне экзаменов у него, скорее всего, не возникнет. Рекомендованный интервал между приемами пищи составляет два-три часа.

Калорийность суточного рациона составляет около 2200 ккал для младшеклассников, от 2500 до 3000 ккал требуется ребятам из старших и средних классов. Посещение спортивных секций диктует увеличение калорийности примерно на 10%.

Однако высокая занятость родителей и зачастую неподконтроль-

ная организация школьного питания приводят к неправильному распределению продуктов в течение дня. Как следствие, в конце учебного года наступает физическая и эмоциональная усталость, снижаются возможности мозга, ребенок чувствует себя ослабленным, расстроенным и мало знающим. Придать сил и уверенности для новых интеллектуальных и творческих свершений помогает сбалансированное меню, составленное преимущественно из свежих и быстрозамороженных продуктов, без консервов, искусственных энергетиков и полуфабрикатов.

Меню на неделю

Аргумента о пользе и питательной ценности продукта подросткам обычно недостаточно, поэтому важно научиться подавать еду разнообразную по способам кулинарной обработки, красиво оформленную. Место приема пищи должно быть аккуратным, удобным, обустроенным. Недопустимо совмещать еду с чтением или работой на компьютере.

Каждый день ребятам необходимы кисломолочные продукты, сливочное и растительное масло, свежие фрукты и зеленые овощи, ягоды, крупяные изделия и крахмалистые овощи.

Два-три раза в неделю предлагаются яйца, рыбные блюда, блюда из мяса, творог и сыр. Один раз в неделю подают бобовые.

В качестве полдников подходят коктейли из свежих и запеченных фруктов, вареники, творожные запеканки, фруктово-ореховые салаты с медом, творожно-цитрусовые кексы, сырные десерты, молочные десерты.

Имеет смысл привлекать детей и подростков к участию в приготовлении вкусных блюд. К примеру, фруктовый салат и творожники довольно просто готовятся в домашних условиях, эффектно выглядят и поднимают настроение. Кроме того, ребенок имеет возможность овладеть новым хозяйственным навыком и отвлечься ненадолго от напряженной учебной деятельности.

Как побороть стресс накануне экзаменов

Отличные отметки на экзаменах гарантирует соблюдение трех условий: правильные установки, спокойствие, обладание достаточным объемом знаний. К сожалению, только владения информацией недостаточно. А хорошие результаты учебы очень важны, ведь они зачастую открывают детям двери в средние и высшие образовательные заведения, где готовят по желанной профессии, а также позволяют экономить существенные деньги и время.

При этом самообладание может не только прививаться как поведенческая норма, но и подпитываться «правильной» едой. Предотвратить нервозность способны продукты, содержащие витамины С, В2, В3, В5, В6, D, а также магний и медь. Экстренной мерой станет прием пищи, состоящей из вареного яйца, кусочка морской рыбы, заправленного оливковым или подсолнечным маслом овощного микса. Уместный напиток – минеральная вода.

Другими рекомендованными продуктами с антистрессовым действием признаны орехи, красное мясо и птица, говяжьи субпродукты, сельдь, лосось, зерновые. Немаловажным является и высокое потребление протеина.

Профилактика усталости и плохого настроения

У многих формируется привычка «заедать» плохое настроение, связанное с предстоящими контрольными и экзаменационными работами. В большей степени это касается девочек. Ничего предосудительного и опасного в такой привычке нет, если в качестве «таблетки» выбираются не кондитерские изделия, а продукты, богатые витаминами группы В.

Так, красное мясо ценно витаминами В1 и В12, яйца и молочные продукты принесут в организм В3 и В12, орехи – В6 и В1. Справиться с подавленным состоянием помогут фолиевая кислота, железо, кальций и магний, содержащиеся в печени, семечках подсолнечника и тыквы, зеленых листовых овощах. Как экстренная мера – цельнозерновая булочка с лососем и вареным яйцом.

Предотвратить усталость помогают глюкоза (хлеб, макаронные изделия), белок (сыр, орехи), витамин С (салаты из свежих фруктов и зеленых овощей), а также любые изделия из цельносмолотого зерна. Рецепт быстрого действия: ломтик хлеба с сыром и яйцом, а также стаканчик натурального йогурта домашнего приготовления.

Продукты-помощники для отличной памяти

В период школьных, студенческих аттестаций учащиеся иногда жалуются на ослабление памяти. А им в

короткий срок требуется активизировать в памяти всю информацию, полученную ранее, и восполнить пробелы в знаниях. Способность быстро и надолго запоминать графические, текстовые и числовые данные становится определяющей в подготовке к итоговым экзаменам, особенно когда проводится срез знаний не за один год, а за несколько.

Рацион для улучшения памяти должен состоять из продуктов, содержащих сложные углеводы, витамины В1, В6 и В12, холин, фолиевую кислоту, хром, калий, магний, цинк, кальций и железо. К таковым относятся овощи, постное мясо, морская рыба, молоко, яйца, орехи, печень, бурый рис, картофель. Предпочтительными способами кулинарной обработки являются следующие: запекание в фольге без масла, варка на пару, приготовление на гриле.

Повышаем концентрацию внимания

Концентрация внимания неодинакова на разных этапах изучения и повторения информации. Она достигает своего пика через 20–25 минут непрерывного урока, находится на высшей отметке около четверти часа, после чего начинает снижаться. Именно по этой причине через 40–45 минут занятий в школе делается перерыв на 10–15 минут. Этого времени достаточно, чтобы человек отдохнул.

Соблюдать режим труда и отдыха полезно и во время самостоятельной подготовки к экзаменам в библио-



теке или дома. Выделенную десятиминутку можно провести с пользой. Например, встать и выйти на балкон, посмотреть в окно – так отдых получат и глаза. Этого же времени хватит на приготовление легкого салатика, свежего овощного сока. Удачным вариантом станет кормление или выгул любимого питомца, прослушивание музыки, наведение порядка в платяном шкафу, чистка обуви, полив комнатных растений – любая физическая активность.

Продукты питания, рекомендованные при сниженной концентрации внимания, богаты витаминами B1, B3 и B6, витамином C и кальцием. Это значит, что перекусить во время школьной или домашней переменки правильней орехами, йогуртом, зелеными овощами, кусочком тунца или нежирного мяса с булочкой.

Вкусными и полезными блюдами станут домашние йогурты с фруктовым пюре, омлет с мясом и шпинатом. Повышенное содержание кальция в рационе школьника должно компенсироваться достаточным количеством фосфора (в пропорциях 1:1 или 2:1). Поэтому одним из наиболее часто рекомендуемых продуктов для учащихся всех возрастов является творог.

Помимо правильно организованного питания, улучшить самочувствие ребенка накануне экзаменов помогут прогулки на свежем воздухе, физические упражнения, яркие эмоции. Часть текстовой информации допустимо получать в аудиоформате – например, поэтические произведения или лекции по родной истории. Подготовку к зачету по мировой художественной культуре совмещают с посещением художественной галереи, а увлекательно постигать географию удается при просмотре научно-популярных фильмов о путешественниках и первооткрывателях.

**Желаем вам только
высших отметок!**

Источник: takzdorovo.ru
Фото **Ильи Юрукина**

Медицинская общественность обеспокоена – количество больных псориазом с каждым годом увеличивается. Причём всё чаще этот диагноз встречается у подростков и детей младшего возраста. На эту тему мы провели беседу с врачом-дерматовенерологом Ханты-Мансийского клинического кожно-венерологического диспансера Еленой Сергеевной Стрельцовой.

– По статистике, псориаз у подростков – это второе по распространенности хроническое кожное заболевание. Известны ли причины возникновения данного заболевания у подростков?

– Определить причину возникновения псориаза у того или иного пациента довольно сложно. У 60% пациентов с псориазом обнаруживаются предки или близкие родственники, страдающие этим заболеванием.



Елена Стрельцова,
врач-дерматовенеролог

Псориаз помогает

ем. Если болен один из родителей, то по теоретической вероятности у ребенка на 25% увеличивается риск развития псориаза, а при заболевании обоих родителей до 75%.

Однако не всегда при псориазе причиной является только генетический фактор. Это заболевание в последнее время стало встречаться в клинической практике очень часто, и не всегда находится прямая зави-

симость от родственной предрасположенности. У псориаза причины возникновения настолько многофакториальны, что однозначно указать на одну конкретную причину никак нельзя. Поскольку патогенными факторами служат и нарушения белкового или углеводного обмена, и изменения липидного, ферментного обмена, сочетания с очагами стрептококковой инфекции или вирусной природы.

У детей псориаз чаще всего возникает на фоне инфекционных заболеваний. Например, частые ОРВИ с поражением органов дыхания, ангины, фарингиты, другие заболевания. Кстати, герпес, столь хорошо известный в народе, запросто может стать причиной псориаза. В то же время любое заболевание может осложнить или обострить течение болезни. Причиной возникновения псориаза у подростков могут быть гормональные перестройки, так называемый «переходный возраст».

– Понятно, что профессиональную помощь подростку, больному псориазом, может оказать врач-дерматолог. Насколько реально сегодня получить подростку грамотную помощь дерматолога?

– В современное время широко развита специализированная дерматологическая помощь, для этого просто необходимо обратиться к дерматовенерологу по месту жительства. В Ханты-Мансийске это клинический кожно-венерологический диспансер, куда можно записаться на прием по телефону, или через сайт, или просто подойти в поликлинику на прием.

– При каких симптомах данной болезни необходимо срочно обращаться к дерматологу?

– Псориаз характеризуется появлением воспалительных розовых или красных очагов, покрытых серебристо-белыми чешуйками, а при длительном существовании и корками. Высыпания могут сопровождать-

ся зудом. Также при псориазе могут поражаться ногти в виде точечных вдавлений или белых пятен. Нередко в процесс вовлекаются и суставы, тогда появляются боли и припухлость в суставах.

– Псориаз – это необычная болезнь. Само заболевание из-за своих внешних проявлений очень сложно переносится подростком и может неблагоприятно отразиться на его эмоциональном состоянии. Как в таком случае помочь подростку?

– Родные больного ребенка должны отдавать ему всю любовь, на какую только способны, и во всем быть для него опорой. Однако это не значит, что ребенку можно позволять использовать свою болезнь для манипулирования взрослыми или психологического шантажа. Кроме того, очень важно, чтобы у ребенка не сформировалось отношение к своей болезни как к какому-то тяжелому изъязну.

Поскольку чувство уверенности в себе у детей часто зависит от их внешности, насмешки насчет бляшек на коже больного псориазом ребенка могут вызвать у него тяжелую психологическую травму. Приучите своего ребенка не реагировать на подобные замечания. Участие ребенка (и его лучшего друга) в дискуссиях с его учителями помогает ему научиться общению.

Эмоциональное напряжение (независимо от его причины) может усугублять течение псориаза, поэтому

при обострении заболевания рекомендуется как можно раньше обратиться за помощью к психологу.

– Подростковый период – один из самых трудных даже для здорового человека. В этом возрасте псориатические поражения могут вызвать появления комплексов и существенное снижение самооценки. Он с трудом будет устанавливать контакты с окружающим миром. Может ли псориаз привести к тому, что подросток станет интровертом?

– Очень большое значение для подростков имеет самооценка, поэтому им иногда бывает трудно пережить появление даже самых мелких бляшек на коже. Поэтому подростки, страдающие псориазом, могут становиться замкнутыми и даже стесняться своей внешности. Однако все люди разные. У некоторых подростков хроническое заболевание только укрепляет характер, а более чувствительные подростки, наоборот, могут постоянно сидеть дома, избегая общения со сверстниками из-за страха быть отвергнутым ими.

– Каковы должны быть действенные меры помощи со стороны родителей, общественности, образовательных учреждений?

– Известно, что само заболевание из-за своих внешних проявлений очень сложно переносится ребенком и может неблагоприятно отразиться на его эмоциональном состоянии. Ведь дети бывают довольно жестоки друг к другу. Родителям важно ни на минуту не забывать об этом и проявлять как можно больше любви и заботы в такой сложный для всей семьи период. Немного иначе, по мнению психологов, нужно вести себя с подростками. Не стоит забывать, что это очень опасный возраст. В первую очередь, для возникновения самого псориаза. Кроме того, изменения внешности подростка, вызванные болезнью, на фоне гормональных, физиологических и психологических изменений, свойственных этому возрасту, могут привести к постоянному стрессу, замкнутости, закомплексованности и негативно сказаться на формировании личности.

Беседовала Наталья Тетенюк

Жёлтый, круглый, полезный!



Кислый – еще не значит полезный. Это точно не про лимон. Лимон обладает огромным количеством витаминов и служит не только неплохим дополнением к чаю, но и источником бодрости и красоты.

Лимон является антисептиком и борется с патогенными бактериями и гниением тканей. Он также является противогрибковым и антиоксидантическим средством.

Свежевыжатый лимонный сок показан при изжоге с повышенной кислотностью. Лимонная кислота расщепляется в процессе пищеварения на щелочные компоненты, которые и понижают кислотность желудка. Лимон помогает при вздутии живота и отрыжке. При регулярном употреблении свежего сока лимона проходят запоры и диарея.

Лимон улучшает работу печени, помогает вывести из организма различные яды и

мочевую кислоту, вызывающую повреждение органов и тканей. Он разжижает желчь, является лекарством против малярии.

Свои полезные свойства лимон проявляет при хроническом ревматизме и подагре; полезен при склонности к кровотечениям и, в частности, при маточных кровотечениях. Лимон принесет пользу при рахите и туберкулезе. Во время беременности поможет формированию костной системы будущего ребенка.

Благодаря высокому содержанию калия, лимон питает мозг и нервные клетки. Кальций в лимоне укрепляет кости и зубы. Магний в сочетании с кальцием играет большую роль в формировании альбумина в крови.

Лимон полезен при астме, жёлтухе, простуде, кашле, ангине, дифтерии, гриппе, лихорадке. А так же благоприятен для печени, поскольку усиливает действия ее ферментов.

Комментарий специалиста:

«Из всех цитрусовых лимон и сок из него обладают наибольшим лечебным эффектом при гипо- и авитаминозах. И это не случайно, поскольку лимон – настоящая витаминная бомба, – рассказывает врач-методист Окружного центра медицинской профилактики Анна Новоженова. – Этот цитрусовый фрукт полезен целиком и полностью, включая кожуру и семена. Лимон – отличное средство против тошноты. В Китае название лимона звучит как «полезный для матерей». Этот плод на протяжении веков применяли во время беременности против токсикоза. И его ярко-желтый цвет приятно нас радует в холодные зимние будни».

Из свежего лимонного сока печень производит ферментов больше, чем из других продуктов питания.

Лимон содержит:

- витамин С в мякоти зрелых плодов 40-60 мг на 100 г продукта, а в цедре – в 2-3 раза больше;
- витамин Р, обеспечивающий усвоение аскорбиновой кислоты;
- витамины группы В, нормализующие деятельность нервной системы;
- каротин – иммуностимулятор;
- калий, помогает нормализовать работу сердечно-сосудистой системы и почек;
- другие минеральные вещества – кальций, магний, марганец, медь, железо, фосфор, цинк, фтор.

Чтобы интерьер был в радость

Теоретически обосновано и практически доказано, что цвет оказывает серьезное влияние на психологическое состояние человека. Основную часть своего времени человек находится в помещении, а, следовательно, цветовая гамма, используемая при оформлении помещений, играет важную роль в повседневной жизни.

Красный цвет в помещении способен вызвать учащение сердцебиения, которое, как правило, возникает на фоне тревоги. Сам цвет является символом огня, ассоциируется с активностью, зачастую переходящей в агрессию. Использовать данный цвет в обилии в оформлении спален, детских и даже гостиных не рекомендуется, так как в таком помещении нельзя будет расслабиться. Но это не значит, что красный и вовсе нельзя использовать в интерьере. В правильном оттенке и в небольшом количестве (в виде аксессуаров) он будет уместным, так как позволит оживить помещение.

Энергию в атмосферу вносит и желтый цвет, но, в отличие от красного, даже в обилии он не вызывает тревоги и агрессии. Наоборот, он тонизирует, стимулирует мозговую деятельность. При использовании цвета в создании интерьера следует аккуратно подбирать его оттенки в зависимости от помещения. В комнатах, предназначенных для релаксации, следует подбирать пастельные, спокойные (песочный, соломенный) оттенки. Сочетание желтого с другими оттенками влияет на восприятие самого цвета и интерьера.



Комментарий специалиста:

«Вот несколько несложных рекомендаций, позволяющих сохранить Вам душевный комфорт и физическое здоровье: почаще встречайте рассветы и всматривайтесь в закаты, смотрите на свет горящей свечи, – советует психолог Центра медицинской профилактики Елена Часовенная. – Также благотворное влияние на организм оказывает и созерцание красот природы – лесов, морского пейзажа (вспомните о целебном влиянии зелёных и голубых тонов на психику человека). Зимой или в ненастье поудобнее устройтесь с чашечкой травяного чая у камина и, наслаждаясь теплом и покоем, смотрите на пылающие языки огня...»

Фиолетовый и синий встречаются не в каждом интерьере. Их использование, как правило, диктуется стилем помещения. Использовать в обилии синий и фиолетовый не стоит, так как долгое пребывание в таком окружении может спровоцировать депрессивное состояние. То же самое касается и черного.

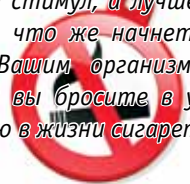
Покой, пустота и безмятежность – все это ассоциации с чистым белым цветом. Однако применительно к интерьерам жилых помещений цвет не рекомендуется использовать в чистом виде, так как постоянное нахождение в «белых стенах» также может вызвать депрессивное состояние. В домашних интерьерах его следует разбавлять либо пастельными оттенками, либо яркими акцентами, либо контрастными – все зависит от выбранного стиля.

Атмосферу романтики порождает оптимистичный розовый в пастельных тонах, в то время как яркие оттенки могут вызвать раздражение.

Самым надежным и дружелюбным является зеленый – цвет природы. К свойствам цвета приписывают снятие усталости, стресса, тонизирование организма. Есть у него еще одно интересное свойство – это вызывание лени и расслабленности. Если в спальнях такой цвет будет подходящим, то для офисов – не лучший вариант, так как ленивый работник – это не лучшая перспектива.

Бросаете курить? Мотивируйте себя!

Чтобы бросить курить – нужен серьезный стимул, а лучше несколько. Итак, что же начнет происходить с Вашим организмом после того, как вы бросите в урну свою последнюю в жизни сигарету?



Запомните это и в минуты слабости поддерживайте свою решимость:

- Через 20 минут ваше артериальное давление придет в норму.
- Через 8 часов уровень угарного газа снизится вдвое, а уровень кислорода восстановится.
- Через 48 часов снижаются риски сердечного приступа. Никотин полностью удалится из организма, восстановятся восприятия запаха и вкуса.
- Через 72 часа ваши бронхи расширятся, увеличится объем вдоха.
- Через 2 недели и в течение последующих 10 недель будет улучшаться кровообращение.

- Через 3-9 месяцев исчезнет утренний кашель, жизненная емкость легких увеличится на 10%.
- Через год риски возникновения сердечного приступа снизятся вдвое.
- Через 5 лет риски получить инсульт приблизятся к некурящему человеку.
- Через 10 лет риски развития рака легких приблизятся к некурящему человеку.
- Через 15 лет риски сердечного приступа вернутся к рискам некурящего человека.

Илья Юрукин,
по материалам
открытых источников

Комментарий специалиста:

«Если курильщик хочет успешно бросить курить, жизненно важны личная мотивация и убежденность. Ситуация в корне отличается от некоторых инфекционных заболеваний, где вакцинация и применение эффективных лекарств обеспечивает полное и достаточное лечение, независимо от личных знаний или убеждений, – подчеркивает психолог Окружного центра медицинской профилактики Анна Морозова. – Многие курильщики желают, чтобы с курением дело обстояло таким же образом, и настойчиво ищут магическое лечение, которое снимет с них необходимость принимать свою ответственность за трудную задачу изменения своего поведения. Возможно, наиболее важным элементом успешного прекращения курения является признание курильщиком того, что он сам должен осуществлять контроль над изменениями. Внутренняя установка помогла многим людям ОТКАЗАТЬСЯ ОТ КУРЕНИЯ. Она помогает сохранять собственный контроль над поведением, улучшает настроение, придает смысл Вашим действиям. Неоднократное мысленное повторение установки усиливает решимость человека».

Ты не боишься?

Степень выраженности различных фобий, панических атак и других тревожных расстройств измеряют по шкале ZARS* (англ. Zung Anxiety Rating Scale), разработанной Вильямом Зангом в Университете Дьюка.

Оценка тяжести тревожного расстройства по шкале ZARS проводится на основе самооценки пациента. Шкала содержит 20 утверждений: 5 пунктов оценивают аффективные симптомы, остальные 15 – соматические симптомы тревожного расстройства.

Оцените утверждения ниже. Отметьте («редко», «иногда», «часто» и «очень часто») соответствующие утверждения, которые точнее всего отражают Ваше состояние за последнюю неделю.

Утверждения:

1. Я чувствую себя более нервным (-ой) и тревожным (-ой), чем обычно.
2. Я испытываю чувство страха совершенно без причины.
3. Я легко огорчаюсь или впадаю в панику.
4. У меня ощущение, что я не могу собраться и взять себя в руки.
5. У меня ощущение полного благополучия, я чувствую, что со мной не случится ничего плохого.

6. Мои руки и ноги дрожат и трясутся.

7. У меня бывают головные боли, боли в шее и спине.

8. Я чувствую разбитость и быстро устаю.

9. Я спокоен (-йна) и не суетлив (-а).

10. У меня бывает ощущение учащенного сердцебиения.

11. У меня бывают приступы головокружения.

12. У меня бывают обмороки, чувство слабости, или я чувствую, что могу потерять сознание.

13. Я дышу свободно.

14. Я испытываю ощущение онемения и покалывания в пальцах рук и ног.

15. У меня бывают боли в желудке и расстройства пищеварения.

16. У меня частые позывы к мочеиспусканию.

17. Мои руки обычно сухие и теплые.

18. Мое лицо горит и краснеет.

19. Я легко засыпаю, сплю глубоким сном и утром просыпаюсь отдохнувшим (-ей).

20. Меня мучают ночные кошмары.



Подсчет баллов и оценка результатов

Пункты 1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 14, 15, 16, 18 и 20 шкалы ZARS оцениваются следующим образом:

- «редко» – 1;
- «иногда» – 2;
- «часто» – 3;
- «очень часто» – 4.

Пункты 5, 9, 13, 17 и 19 шкалы ZARS оцениваются следующим образом:

- «редко» – 4;
- «иногда» – 3;
- «часто» – 2;
- «очень часто» – 1.

Оценка суммарного балла:

- 20-44 – норма;



• 45-59 – легкое тревожное расстройство или средней степени тяжести;

• 60-74 – выраженное тревожное расстройство или тревожное расстройство тяжелой степени;

• 75-80 – тревожное расстройство крайне тяжелой степени тяжести.

По материалам
открытых источников

Центры здоровья в Югре

Город		Адрес	Номер телефона
Когалым	д/взрослых	ул. Дружбы народов, д. 8	8 (34667) 24619
Лянтор	д/взрослых	ул. Салавата Юлаева, д. 7	8 (34638) 25874
Нижневартовск	д/взрослых	ул. Нефтяников, д. 9	8 (3466) 415605
	д/детей	ул. Дружбы народов, д. 27	8 (3466) 415238
Нефтеюганск	д/взрослых	12-й мкр., д. 11	8 (3463) 245335
	д/детей	16-й мкр., д. 72	8 (3463) 236105
Нягань	д/взрослых	ул. Сергинская, д. 14	8 (34672) 54755
	д/детей	ул. Загородная, д. 2	89825597539
Пыть-Ях	д/взрослых	ул. Православная, 8-й мкр., д. 10	8 (3463) 456197
Сургут	д/взрослых	ул. Дзержинского, д. 15	8 (3462) 562171
	д/детей	ул. Бажова, д. 25 ОВЛ «Росинка»	8 (3462) 353188
Урай	д/взрослых	ул. Ленина, д. 96	8 (34676) 28192
Ханты-Мансийск	д/взрослых	ул. Калинина, д. 38, литер Б	8 (346) 304135
Радужный	д/взрослых	2-й мкр., д. 12	8 (34668) 38816