

Регион здоровья

14+

№ 1
2016

**ВСТРЕЧАЙТЕ ВЕСНУ
ВИТАМИНАМИ**

**СПОРТ – МОЯ
ЗАВИСИМОСТЬ**

**СНОВА НА ДВА КОЛЕСА –
ПРОСТЫЕ ИСТИНЫ**



www.cmphmao.ru

 vk.com/cmphmao

 www.facebook.com/cmphmao/?ref=bookmarks

 twitter.com/cmphmao



Дорогие читатели!

Рады приветствовать вас в этом году с нашим первым выпуском журнала «Регион здоровья»!

Первым выпуском мы постарались задать новый вектор на этот год. Сделать его более ярким, интересным и, конечно же, полезным.

В весеннем выпуске вы узнаете о том, как подготовиться к летнему активному сезону без вреда для своего здоровья.

Наш корреспондент Илья расскажет вам о том, как сесть в седло своего двухколесного друга после долгой зимы. Какую одежду выбрать для велопогулок и на что обратить внимание. Повторенье – мать ученья!

Вдруг кто-то давно мечтал отправиться в поход, но всегда останавливался на одной только мысли. В нашей рубрике «Активная жизнь» советом и собственным примером поможет Татьяна Бригида, на счету которой покорение российских и зарубежных маршрутов.

Психолог Центра медицинской профилактики Андрей расскажет о том, как спланировать свое время. Ведь скоро конец учебного года, ЕГЭ, сессия и много других важных дел, а на дворе будет тепло, и учиться будет совсем не охота. Наш специалист поможет вам правильно расставить приоритеты и справиться со всеми делами вовремя и продуктивно.

В эти весенние дни берегите свое здоровье и читайте наш журнал!

*С наилучшими пожеланиями,
редакция журнала «Регион здоровья»*

Регион здоровья

№ 1, март 2016 г.

Учредитель Бюджетное учреждение
ХМАО-Югры
«Центр медицинской
профилактики»

И. о. главного редактора А. А. Молостов

Ответственная за выпуск Варвара Скидан

Над номером работали: Илья Юрукин
Виктория Кабирова
Юлия Борисова

Адрес редакции, телефон: 628012, г. Ханты-Мансийск,
ул. Карла Маркса, д. 34,
тел.: +7 (3467) 31-84-66

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

Дизайн, верстка и печать: ООО «ИПЦ «Экспресс»,
г. Тюмень, ул. Минская,
3г, корп. 3,
тел. 8 (3452) 41-99-30.

Заказ № Э-463.
Тираж – 1220 экз.

Выход из печати: 25.03.2016 г.

Цена: Издание распространяется
бесплатно.

СМИ зарегистрировано в Управлении Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Тюменской области, Ханты-Мансийскому автономному округу – Югре и Ямало-Ненецкому автономному округу (Свидетельство о регистрации) ПИ № ТУ72-00864 от 23.04.2015 г.

Познавательно-просветительский журнал

СОДЕРЖАНИЕ

ЗДОРОВЬЕ НОВОСТИ

Стр. 3



АКТУАЛЬНО

Встречайте весну
витаминами

Стр. 5



ГОСТЬ НОМЕРА

Спорт – моя
зависимость

Стр. 9



О ВАЖНОМ

Сколиоз:
контроль над
осанкой

Стр. 12



АКТИВНАЯ ЖИЗНЬ

Собираясь
в путь – туризм
для начинающих

Стр. 17



МЕЖДУ НАМИ

«Успеть все!»
или секреты
самоорганизации

Стр. 23



ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ

Весенний
авитаминоз
у северян

Стр. 27



НА ЗАМЕТКУ

В погоне за здоровьем:
оздоровительный бег

Стр. 33



ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Снова на два
колеса –
простые истины

Стр. 38

ОКБ ХАНТЫ-МАНСЙСКА ПРИГЛАШАЕТ ПРОЙТИ ДИСПАНСЕРИЗАЦИЮ



С 2013 года в России проводится диспансеризация взрослого населения старше 21 года, независимо от рода занятий, места работы или учебы.

Диспансеризация жителей Ханты-Мансийска, прикрепленных к Окружной клинической больнице, проводится в консультативно-диагностической поликлинике, сообщают в учреждении.

Где, когда и как можно пройти диспансеризацию, можно узнать у участкового врача или в отделении профилактики.

С вопросами обращайтесь по телефонам: регистратура – 390-093, 390-095, отделение профилактики 390-339, заведующая КДП Сосновская Евгения Валерьевна.

Источник: Пресс-служба БУ ХМАО – Югры
«Окружная клиническая больница»
(г. Ханты-Мансийск)

ФИТНЕС В ЮНОСТИ ПОЛОЖИТЕЛЬНО ВЛИЯЕТ НА СЕРДЦЕ В ТЕЧЕНИЕ ВСЕЙ ЖИЗНИ

Новое исследование, опубликованное группой врачей из нескольких американских научных учреждений, свидетельствует: фитнес, которым занимались в юности, положительно влияет на работу сердца в течение всей жизни.

Исследование, в которое было включено 4872 человека, показало: если человек всего на одну минуту (но в течение 7 лет) уменьшает продолжительность своего занятия спортом, риск умереть от сердечно-го приступа у него увеличивается на 21%, а риск «заработать» сердечно-сосудистое заболевание – на 20%.

Впрочем, как подчеркивают исследователи, их результат означает всего лишь то, что заниматься фитнесом и особенно кардионагрузками нужно регулярно, постоянно и не снижая темп на тренажерах.

Источник: Takzdorovo.ru

ЭЛЕКТРОННЫЕ СИГАРЕТЫ МУЧАЮТ НЕРВЫ

Ароматизированные жидкости для электронных сигарет могут содержать вещества, вызывающие заболевания нервной системы, счи-

тают исследователи из Школы общественного здравоохранения Гарвардского университета, США.

В настоящее время на мировом рынке можно найти более чем 7000 видов ароматизированных жидкостей для электронных сигарет. Исследователи проверили только малую часть из них – 51 разновидность.

Тестирование проводилось путем размещения электронной сигареты в герметичной камере. Специальное устройство тянуло через этот прибор воздух, после чего ученые проводили анализ полученного «выхлопа».

Выяснилось, что в 92% исследованных образцов содержатся диацетил или два его соединения – ацетонин и 2,3-пентандион. Эти вещества, которые дают так называемый «вкус попкорна», считаются безопасными при проглатывании, но при вдыхании они могут вызывать облитерирующий бронхиолит – опасное заболевание легких. Кроме того, диацетил может способствовать развитию и острых респираторных заболеваний.

«Кроме содержания различных уровней никотина, вызывающего привыкание, электронные сигареты содержат и другие канцерогенные вещества, например, формальдегид. И, как показывает наше исследование, вкусовые добавки, которые могут вызвать повреждение легких», – говорят ученые.

Источник: Takzdorovo.ru

В РОССИИ НАЗВАНЫ РЕГИОНЫ, ГДЕ ПРОЖИВАЕТ БОЛЬШОЙ ПРОЦЕНТ ЛЮДЕЙ С ОЖИРЕНИЕМ

В России все больше людей страдает от ожирения. К такому выводу пришли сотрудники российского НИИ питания. Так, по словам Виктора Тутельяна, руководителя НИИ и главного специалиста-диетолога Минздрава, сейчас в нашей стране примерно 60% женского населения и 50% мужского, достигших 30 лет и старше, имеют лишний вес. Всего же, на сегодняшний день ожирением страдает около 26% россиян. Однако, количество граждан с лишним весом растет с каждым годом – в 2005 году 23% жителей России страдали ожирением, а в 2012 году – 25,3%.

К самым неблагополучным регионам относится Калужская, Московская, Нижегородская области, а также Алтайский и Краснодарский края.

Самый меньший процент жителей с ожирением в таких регионах, как Удмуртия, Приморский и Красноярский края, Оренбургская область и Кабардино-Балкария.

Источник: UgraNow.ru



ВСТРЕЧАЙТЕ ВЕСНУ ВИТАМИНАМИ

Весна – теплые солнечные лучи, первые ручьи и пение птиц. Замечательно, но бывает и так, что настроение совсем не весеннее. Постоянные простуды и насморки, недомогания. А тут еще усталость и нервы, из-за которых пение вешних птичек лишь раздражает. Как будто – устал за долгую зиму. И никак не могу отдохнуть. Что случилось?

НЕТ ВИТАМИНОВ – НЕТ СИЛ

Такое состояние, действительно представляет собой усталость. «Устает» в этом случае организм. За долгую зиму он тратил силы, оберегая себя от воздействия холодов и хворей. И вот – весна, пора воспрянуть духом, но не тут-то было.

Все мы знаем, что при авитаминозе организму не хватает витаминов. Если подбирать более точное опре-

деление, то подобные проявления сопровождают гиповитаминоз, а авитаминозом правильнее называть полное отсутствие какого-либо витамина у человека. В тоже время в медицине именно авитаминозом называются любые проявления витаминной недостаточности.

Даже нехватка только одного витамина может привести к неприятным симптомам, вызвать нару-

шение образования важных для обмена веществ ферментов, стать причиной появления хронических заболеваний. Недостаток витаминов ежегодно ощущает весной практически каждый человек, несмотря на то, что прилавки магазинов круглый год завалены овощами и фруктами, а витрины аптек забиты витаминными препаратами.

Итак, симптомы весеннего авитаминоза: сонливость, повышенная раздражительность, недомогание и обострение хронических заболеваний. А кроме того и внешние проявления, такие как бледность кожных покровов, сухость и шелушение, ломкость и выпадение волос.

ЧЕГО НЕ ХВАТАЕТ?

Недостаток витамина С возникает, когда в рационе не хватает свежих овощей и фруктов. Или когда эти продукты проходят

длительную термическую обработку.

Основные симптомы: снижение иммунитета и повышение проницаемости стенок сосудов.

Как следствие – частые кровоизлияния.

Дефицит витаминов группы В сказывается на состоянии кожи, желудочно-кишечного тракта и нервной системы. Например, при дефиците витамина В2 появляются незаживающие язвочки на слизистой губ и полости рта, а недостаток витамина В12 приводит к малокровию.

Алкоголь тормозит всасывание витаминов группы В в кишечнике, поэтому их дефицит часто встречается у злоупотребляющих спиртными напитками.

Типичный признак дефицита витамина А – нарушение зрения и воспалительные процессы на коже и слизистых. К его недостатку приводит исключение из рациона продуктов животного происхождения и овощей, содержащих каротин.

Дефицит витамина D нарушает усвоение кальция в организме. Сильнее всего симптомы заметны у маленьких детей и называются



СЛИШКОМ МНОГО – ТОЖЕ ПЛОХО

рахитом: неправильное формирование скелета и нарушения со стороны нервной системы.

У взрослых дефицит витамина D встречается реже, но его длительная недостаточность также приводит к недостатку кальция и развитию остеопороза. Чаще всего проявляется у приверженцев монодиет.

Дефицит витамина E приводит к нарушению восстановительных функций организма – заживление ран, восстановление кожи и волос.

При недостатке витамина E наступает преждевременное старение клеток организма, поскольку нарушается защита от свободных радикалов. Наблюдается при рационе, бедном растительными маслами.

При дефиците витамина K нарушается свертываемость крови, и в тканях могут начаться спонтанные кровотечения. Как правило, его дефицит наблюдается при недостатке в рационе свежих зеленых овощей и продуктов животного происхождения.



Впрочем, чрезмерное увлечение витаминами тоже не несет в себе ничего хорошего. Так, если пытаться использовать аскорбинку как средство профилактики гриппа и пить по 3-4 г в сутки неделями, можно заработать бессонницу, немотивированное ощущение жара, а также проблемы с почками, поджелудочной железой, артериальным давлением и свертываемостью крови.

Как показывают исследования, витамин C имеет смысл принимать только в случае заболевания и не более 1 г в сутки; как профилактическое средство большие дозы «аскорбинки» не оправдали возложенных на нее надежд. Большие дозы витаминов A и E, которые иногда принимаются с целью «омоложения», могут привести к обратному эффекту – увеличению риска заболеваний, таких как остеопороз и др. Так что в любом случае по поводу приема витаминов лучше посоветоваться с врачом.





«ЗАРЯЖАЕМСЯ» ПРАВИЛЬНО

Даже сбалансированный и полноценный рацион, в котором есть и мясные, и рыбные, и молочные продукты, и овощи, и фрукты, не может полностью покрыть потребность организма в витаминах. При выборе продуктов отдавайте предпочтение тем, которые обогащены ими (хлеб, молоко).

А дважды в год – ранней весной и поздней осенью – проводите витаминпрофилактику, в течение 1-2 месяцев пропейте витаминный комплекс. Следите, чтобы суточная доза таблетированных витаминов обеспечивала 50–100% потребностей организма. Информацию об этом можно прочитать на этикетке препарата и проконсультироваться с врачом.

Есть категории людей, которые нуждаются в большем количестве витаминов. В первую очередь, это беременные и кормящие женщины, спортсмены и занимающиеся физическим трудом. Дополнительное поступление витаминов необходимо и для тех, кто ограничивает калорийность своего рациона.

Заботьтесь о своем здоровье, и ваш организм будет вам благодарен.

Илья Юрукин

СПОРТ – МОЯ ЗАВИСИМОСТЬ

На фото Елена Белоус

Сегодня мы познакомим вас со студенткой Югорского государственного университета, Еленой Белоус. С виду хрупкая девушка, будущий психолог по профессии, не любит сидеть на месте. Она буквально черпает жизненные силы из постоянных тренировок. Постоянное движение помогает ей радоваться жизни.

Как давно ты начала заниматься спортом? С чего началось твое увлечение?

Класса с третьего. Можно сказать, что в спорт меня привела мама, за что ей очень благодарна. Она сразу увидела во мне спортсменку. Все началось с баскетбола. После нескольких лет тренировок я поняла, что мне нравится заниматься этим делом. Спорт – это

часть меня. Если я долго не занимаюсь, у меня как будто что-то важное забирают. И мне без этого тяжело. Спорт – это моя привычка, без которой я не могу. Потом я занималась лыжами 1 год. Затем легкая атлетика, которую я до сих пор очень люблю. На первом курсе год занималась мини-футболом. Сейчас регулярно посещаю тренажерный зал, и продолжаю зани-

маться легкой атлетикой – до сих пор не исключаю ее из своего жизненного цикла. Получается, что спортом я занимаюсь уже половину своей жизни – 10 лет.

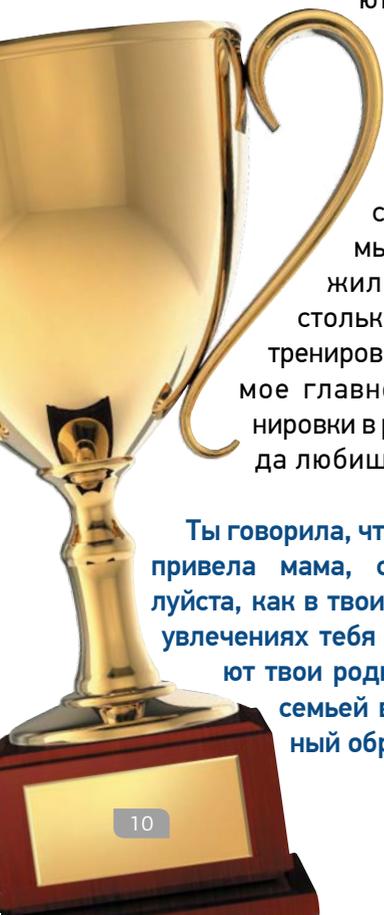
Ты участвовала в соревнованиях? Можешь назвать те, которые больше всего запомнились?

Я запомнила первые соревнования – это было нечто! Эмоции перекрывали, и то чувство борьбы – его не забудешь. А когда командная игра, да еще и слаженная, когда игроки видят друг друга, чувствуют друг друга – их не победить. И первое место было наше. То чувство, когда мы это заслужили. После стольких усиленных тренировок, но что самое главное – эти тренировки в радость, когда любишь свое дело.

Ты говорила, что в спорт тебя привела мама, скажи пожалуйста, как в твоих спортивных увлечениях тебя поддерживают твои родные? Вы всей семьей ведете активный образ жизни?



Все началось с моей сестры, возможно, я видела какая у меня умница старшая сестра и хотела, чтобы мной тоже гордились. Не смотря ни на что, мне всегда нравилось, что бабушка, мама и сестра меня поддержат словами, промотивируют и наставят на путь истинный, так сказать. Не важно, вернулась я с проигрышем или же с победой. Они всегда говорили, что я стала сильнее, и всегда есть к чему стремиться. Сегодня ты третья, а завтра ты лучшая, первое место твое. Они всегда говорили, что все зависит от меня.



Приобретенные спортивные навыки помогают тебе в повседневной жизни? Или же спорт закалил тебя и ты стала более выносливой?

Организм крепче, болеть стала реже. Но скажу так: «Редко, но метко». Выносливость – это что-то с чем-то, и спорт нереально мне в этом помог. Можно сказать так: я испытываю удовольствие от мучений своего тела. Для меня это духовное удовлетворение, когда я просыпаюсь утром, а тело болит – приятно болит, от вчерашних усилий. Аж жить хочется.

Ты планируешь в дальнейшем связать свою жизнь со спортом? Возможно, объединить свою будущую профессию психолога и спортсменки?

Может быть. Но одно могу ска-

зать точно: я обожаю спорт всей душой и телом, и не могу без него долгое время. Стараюсь два раза в неделю минимум заниматься: плавание, тренажерный зал, легкая атлетика. Так у меня хорошо проходят дни, когда я занимаюсь своим телом. Оно меня благодарит.

Что бы ты посоветовала людям, которые хотят начать вести активный образ жизни?

Внимательно изучать то, что им интересно. Владеешь информацией – владеешь миром, а в нашем случае и телом. Не смотря ни на какие соблазны и преграды – придерживаться своего выбора. Любить себя и свое тело. И оно ответит любовью. Тем более это так красиво, когда человек следит за собой – приятно смотреть.

Виктория Кабирова





СКОЛИОЗ: КОНТРОЛЬ НАД ОСАНКОЙ

Сколиоз, который в народе величают просто искривлением позвоночника, зачастую воспринимается скептически, особенно, если речь идет о ранних стадиях развития заболевания. Таким образом, самый благоприятный для начала лечения момент оказывается упущен. Самоконтроль, массаж и ле-

чебная гимнастика при сколиозе I-II стадии практически в 100% случаев приводят к выздоровлению. На более поздних этапах бороться с этой болячкой можно только при помощи хирургических методов.

Значительную роль в лечении сколиоза у детей отводят именно физическим упражнениям, таким как специальные комплексы лечебной гимнастики, плавание, лыжный спорт. Несмотря на все разнообразие методик, выполнять упражнения при сколиозе самостоятельно категорически не рекомендуют: в каждом случае комплекс должен быть подобран индивидуально, чтобы оказать воздействие именно на те группы мышц, которые воспрепятствуют дальнейшему искривлению позвоночника.



В чем заключается эффективность гимнастики при сколиозе?

На сегодняшний день гимнастика считается одним из наиболее эффективных методов консервативного лечения искривления позвоночника, так как формирует мышечный трос, способный удерживать и даже вернуть на место сместившиеся позвонки. Патогенез болезни затрагивает не только костный остов, но и мышцы: искривленная ось позвоночного столба формирует дугу, с одной стороны которой мышцы растягиваются, с другой – сжимаются и находятся в постоян-

ном напряжении. Это ведет к замыканию патологического круга и дальнейшему прогрессированию процесса.

Верно подобранные, физические упражнения позволяют уравновесить нагрузку на мышцы, укрепить их и создать прочный каркас, удерживающий позвоночник в правильной позиции. Таким образом, лечебную физкультуру можно назвать лечебно-профилактической мерой – если она и не поможет вернуть прежнюю форму, то создаст все предпосылки для остановки патологического процесса.



ВИДЫ УПРАЖНЕНИЙ

В зависимости от типа воздействия на группы мышц, физические упражнения разделяют на симметричные и асимметричные.

Симметричные

Симметричные упражнения не предназначены для целенаправленной коррекции, однако они замечательно подходят для формирования крепкой и выносливой мускулатуры спины. К ним относят плавание и лыжный спорт. В целом, они не оказывают целенаправленного корректирующего действия, но способствуют формированию хорошей мускулатуры спины.

Асимметричные

Асимметричные упражнения подбираются исключительно специалистами индивидуально для каждого пациента. Такая гимнастика представляет собой целенаправленное воздействие на позвоночник в тех местах, где требуется его корректировка. Выполнять какие-либо упражнения при сколиозе без консультации с профессионалом строжайше запрещается. Объясняется сей момент очень просто: каждый человек индивидуален, следовательно, и комплекс упражнений должен подбираться для каждого отдельно с учетом всех сопутствующих факторов и особенностей организма. Сделать это под силу только специалисту. Не будьте слишком самоуверенными – обратитесь за помощью к доктору.

ГИМНАСТИКА В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

Самостоятельно выполнять можно лишь базовый курс, рассчитанный на укрепление всех групп мышц.



При этом очень важно соблюдать предосторожности.

При сколиозе нужно очень тщательно дозировать нагрузку, не допуская перенапряжения мышц.

Начинать следует с минимальной нагрузки, постепенно повышая ее в процессе тренировок.

Главное требование к гимнастике при сколиозе – тщательный и неусыпный контроль за осанкой. Неважно, сколько времени займет



упражнение, намного большую роль имеет сохранение правильной осанки при его выполнении.

Запрещается активное вытяжение позвоночника, поэтому упражнения на перекладине нужно полностью исключить.

Нельзя выполнять упражнения, повышающие гибкость позвоночника и включающие моменты вращения относительно вертикальной оси туловища.

Таким образом, выполнять в домашних условиях можно всем знакомые приседания, вращения руками, подъем туловища из положения лежа, «велосипед» и другие. Не стоит забывать про выполнение разминки перед каждым занятием. Важно также уделить внимание чередованию нагрузки на разные группы мышц.

Для непосредственного укрепления

мышц спины предназначены следующие упражнения:

Исходная позиция – лежа на животе, руки вдоль туловища. Поднимите голову и плечи, удерживая позицию 10-15 секунд, затем вернитесь в исходное положение.

Лежа на животе, упритесь ладонями в пол на уровне плеч. Плавно поднимите ноги, задержите их на расстоянии от пола 10 секунд и плавно опустите.

Одновременное поднятие головы, плеч и ног из положения – лежа на животе.

Лежа на боку, со стороны которого наблюдается искривление, поочередно выдвигают ноги вперед – внешне упражнение напоминает «ножницы».

«Плавание» по полу. Движения руками и ногами чередуют с ползанием: отталкиваясь руками от пола, плавно перемещайтесь назад, затем вперед.

ПРОФИЛАКТИКА

Профилактика сколиоза заключается в ликвидации всего, что может послужить его причиной.

Питание должно быть полноценным, особое значение придается микроэлементу кальцию и витамину Д.

Необходимо обеспечивать детям условия, в которых они будут достаточно двигаться, ежедневно нужно совершать прогулки в парке, сквере.

Особое внимание следует уделить подбору мебели для ученика: стол и стул должны соответствовать по размерам росту ребенка.

Проверьте: ребенок должен сидеть за столом, не сгибаясь, ноги стоят на полу.

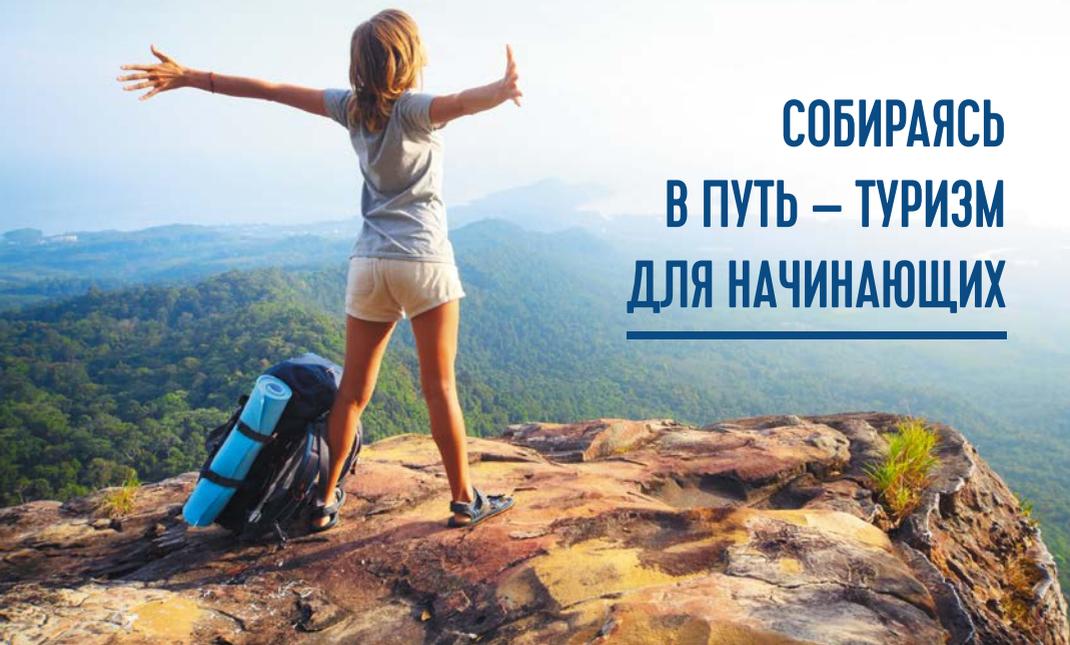
Освещение на рабочем столе всегда располагают со стороны рабочей руки: для правши – справа, для левши – слева.

Контроль над осанкой. Принять верное положение можно, став у стены и коснувшись ее пятками, икрами, ягодицами и лопатками.

По материалам: БУ ХМАО-Югры «Клинический врачебно-физкультурный диспансер»



СОБИРАЯСЬ В ПУТЬ – ТУРИЗМ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ



Близится лето и пора отпусков. Отличное время, чтобы сменить обстановку, увидеть новые места и просто отдохнуть. В последние годы все большую популярность набирает туризм, как внутренний, так и международный. Мы надеемся, наши материалы мотивируют кого-то отправиться в путь, окажутся чем-то полезными. Ведь туризм открыт для каждого.

Огромная территория нашей страны предлагает путешественникам большой выбор дорог и направлений на любой вкус. Горы и реки, поля и леса – от простых маршрутов для всей семьи, до «категорийных», предъявляющих суровые требования к подготовке участников.

Эта статья посвящена тем, кто только начинает или планирует начать путешествовать. А советом и собственным примером поможет Татьяна

Бригида, на счету которой покорение российских и зарубежных маршрутов.



МАЛЕНЬКИЙ ПОДВИГ ДЛЯ КАЖДОГО

«Для меня туризм – отличный способ узнать себя, свои возможности, сильные и слабые стороны. И как бонус – увидеть первозданную природу, ту красоту, которая скрыта от человеческих глаз. Чтобы увидеть все это, приходится приложить усилия, которые, несомненно, окупятся многократно, – рассказывает Татьяна. – Например, покорив на Алтае перевал Каратюрек категории 1А, я чувствовала себя, чуть ли не покорителем Эвереста. Хотя на самом деле перевал не сложный. Но для малоподготовленного человека, впервые совершающего что-то подобное, это мини-подвиг, который отлично поднимает самооценку и веру в себя».

ИССЛЕДУЯ СТРАНУ – ИССЛЕДУЕШЬ СЕБЯ

«Отправьтесь в поход с друзьями – за новыми знаниями и умениями. Во время совместного похода отлично развиваются командные качества, умение принимать решения, да и такие навыки, как поставить палатку, выбрать место для ночлега и развести костер, абсолютно не будут лишними. Россию можно исследовать – бесконечно, рассказывает наша собеседница. – Это множество мест, которые просто поражают своей красотой – Байкал, Алтай, Урал, Хакасия, Карелия, Камчатка. Иные места, другие люди, новые дороги – вы многое поймете о себе и окружающем вас мире».



КУДА ИДТИ?

Куда же идти? Как определиться начинающему туристу с конечной точкой путешествия?

В первую очередь это собственные ощущения, ведь каждый человек в глубине души мечтает что-то увидеть и где-то побывать, – говорит Татьяна Бригада, – а вдруг именно сейчас у тебя есть возможность побывать там, где ты давно хотел? Если уж мыслей нет совершенно, то тогда в помощь сарафанное радио. Уверена, что среди друзей и знакомых, есть люди, которые уже совершали нечто подобное, информация из первых уст – хороший толчок к действию.

Существует масса сайтов и справочников, где каждый может найти для себя желанный пункт назначения, к которому захочется направить свои стопы. Но перед этим, конечно, – дорожные сборы.



Важный момент – при выборе турклуба, который организует поход, следует обратить внимание на информацию на сайте. Обычно там пишут рекомендации конкретно для данного похода и лучше их не игнорировать. Не стесняться спрашивать информацию об инструкторе, опыт, возраст, личные качества – это главный человек в походе и именно от него зависит успешность данного мероприятия.

ПУТЕШЕСТВИЕ НАЧИНАЕТСЯ С РЮКЗАКА

И вот – вы решились отправиться в путь. Что брать с собой? Из чего состоит минимальный набор начинающего туриста?



Конечно, состав вашего рюкзака зависит, как от местности и от времени года, так и от длительности похода и маршрута. Что касается времени года, думаю, впервые идти в поход зимой решится не каждый, говорит Татьяна. Но есть определенный набор вещей, которые не будут лишними. В первую очередь это – спальный мешок – «спальник». И коврик, его еще часто называют «пенка» или «кареemat».

Часто спальник можно взять на прокат в тур-клубе, с которым вы идете в поход, но так же часто он может оказаться очень тонким и не всегда в надлежащем состоянии. В то время как собственный, тщательно выбранный – это стоящая вещь. После первой же ночевки вы поймете – траты того стоили.

Положите в карман рюкзака дождевик! Даже если вы идете летом в местность, где никогда не бывает дождей, поверьте, дождевик все же лучше взять. Современная простенькая накидка много места не займет, а в нужный момент неимоверно обрадует вас.

Далее, конечно же, – спички.

Спички можно взять специальные – туристические, а можно обычные, но и те и другие обязательно завернуть в целлофан или гермопакет.

Не забудьте термобелье или штаны и футболку для ночевки (потому что спать надо не в том, в чем идешь, а в сухом). Носки и футболки лишними тоже не бывают – может быть так, что все дни похода будет идти дождь, что не позволит вам нормально просушить носки, а в походе главное – беречь ноги.

К слову о ногах – лейкопластыри. Много лейкопластырей! Не понадобятся вам, поверьте, в группе обязательно будут люди, которые натрут ноги.



И еще о ногах, а точнее, об обуви. Это одна из главных вещей в походе. Она должна быть удобная и разношенная. Подошва должна быть НЕ гладкой, если не хочется пользоваться лейкопластырями.

Брать ли в поход резиновые сапоги – спорный вопрос, потому что занимают много места, а воспользо-

ваться ими может и не придется, у меня есть опыт похода без сапог и с ними. Я за их отсутствие – конечно, если это не сплошные болота и няша, тогда да, говорит Татьяна. Но в первом походе, как правило, маршруты не такие сложные. И если

ваша обувь хорошая, она быстро сохнет на длительном привале.

Но обязательно нужна сменная обувь. Довольно практичный вариант – 2 пары кроссовок (в одних идешь, другие в резерве). И резиновые тапочки.

К СЛОВУ – ГОЛОВНОЙ УБОР В ПОХОДЕ – ОБЯЗАТЕЛЕН!

Конечно же, подумайте о средствах личной гигиены (паста, щетка, мыло, крем от загара, полотенце – не огромное банное, оно вам будет не нужно, к тому же занимает много места, хороший вариант полотенце из микрофибры. Оно компактное, легкое, отлично впитывает влагу

и очень быстро сохнет даже в сложном состоянии.

Далее: кружка, ложка, миска, нож (походники называют это «кэ-лэменейка»). Фонарик – желательно налобный, так как он очень удобен и освобождает руки. Вот, в принципе, и весь обязательный минимум.



ДОРОЖНАЯ МЕДИЦИНА И НЕ ТОЛЬКО

Аптечка будет полезна, но по усмотрению идущего – обычно общая аптечка есть у инструктора. Но не помешает помимо лейкопластырей, обеззараживающие средства, эластичный бинт и те, таблетки, которые вам необходимы лично. Этот момент обязательно обдумать – все лекарства, которые вам лично могут понадобиться, должны быть проверены и тщательно упакованы.

Паспорт, страховой полис и наличные деньги – тоже могут пригодиться. Обязательно храните их в гермопакете или завернуть в несколько слоев целлофана, есть еще очень удобные непромокаемые сумочки с длинной веревкой, их можно носить на шее или где – то у тела. Далеко, в недра рюкзака документы лучше не класть, они должны быть легко доставаемы, но без риска потерять.

Илья Юркин





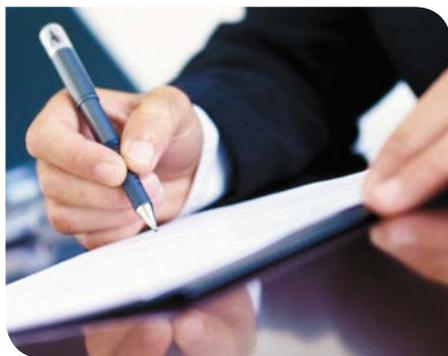
«УСПЕТЬ ВСЕ!»

ИЛИ СЕКРЕТЫ САМООРГАНИЗАЦИИ

Здравствуй дорогой читатель. Сегодня мы поговорим о самоорганизации, о том, как эффективно управлять своим временем и достигать результатов. Ведь большую часть времени люди тратят непродуктивно и даже не задумываются об этом, до тех пор пока «жареный петух не клюнет» – не хватятся. В моем личном опыте было немало сил потрачено на то, что бы повысить свою эффективность, причем воспринималось это весьма болезненно. Каждая сессия в университете была настоящим испытанием, так как необходимо было осуществить большое количество дел в сжатый срок. Но, в итоге, я нашел систему, которая работает и не требует титанических усилий воли. Этот текст является попыткой изложить данный подход кратко и ясно. Состоит он из 9 простых правил, выполнение которых позволит вам достичь результата и повысить свою продуктивность в достижении своих целей.

1 80% ДЕЛ ДАЮТ 20% РЕЗУЛЬТАТА

и наоборот – 20% дел позволяют достичь эффективности в 80%. Поэтому важной задачей является найти эти 20% самых продуктивных дел и отдавать им около 50% своего времени, этого будет достаточно для того, чтобы ваша эффективность достигла высоких результатов, достаточных для того, чтобы осуществить свои цели.



2 СОСТАВЬТЕ РАСПИСАНИЕ.

Определите свои цели и задачи на год, месяц, неделю. При этом очень важно делать записи от руки. **Все, что не записано – забывается.** Для этой цели вам потребуется свой ежедневник или блокнот. Подберите его таким образом, чтобы он вас вдохновлял, чтобы вам приятно было в нем работать.

3 РАССТАВЬТЕ ПРИОРИТЕТЫ

по каждому пункту. Приоритеты делятся на 3 типа:

- **Приоритеты А** – дела, которые нельзя отложить или отказаться выполнять это дело.
- **Приоритеты Б** – если дело необходимо выполнить, но его можно отложить.
- **Приоритеты В** – дела, которые можно отложить или не выполнять вообще.



Задайте себе вопросы: можно ли не делать это дело, что тогда произойдет? Можно ли перенести это дело? Что будет, если я не выполню его в ближайшее время, а оставлю на потом? Что будет, если я не буду делать его вообще? Отвечая на эти вопросы, вы сможете легко расставить приоритеты.

4 ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ.

Выберите самое важное дело категории А и пронумеруйте его – А1, далее выберите менее важное – А2, А3 и т.д. После чего проделайте аналогичную процедуру с другими категориями. Затем, внимание, берем дело А1, *забываем обо всем остальном и делаем дело А1*. Это главное! После того как А1 завершено, вычеркиваем его из списка или ставим галочку, кому как удобнее, и начинаем делать А2. И так до тех пор, пока вы не пройдете весь список.



5 ПОДВОДИТЕ ИТОГИ

В конце каждой недели, о проделанной работе. Выделяйте свои главные успехи, оставшиеся хвосты и анализируйте – действительно ли те дела, которые остались не выполненными, важны? Если они важны, то задайте себе вопрос: почему я не выполнил это дело, и что мне могло помешать в исполнении?

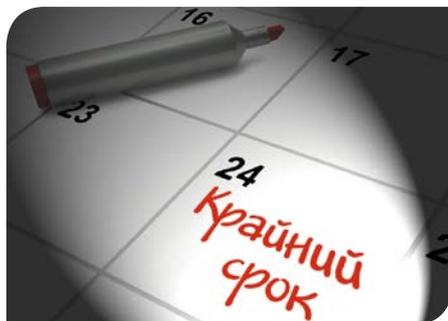
6 УЧИТЕСЬ БЛОКИРОВАТЬ ВРЕМЯ.

В нашей жизни есть уйма вещей, которые стремятся занять наше время. Это могут быть: телевизор, интернет, видеоигры, друзья и коллеги. Важно различать отвлекающие факторы и уметь их блокировать. Если ваше время заблокировано от отвлекающих факторов и спланировано, то вам будет очень легко отфильтровывать ненужные дела и вещи, вам будет легко следовать своим целям.



7 СТАВЬТЕ КРАЙНИЕ СРОКИ.

Это очень важно. Если у вас нет крайних сроков, то ваша работа будет растягиваться до бесконечности. Если вы не укладываетесь в крайний срок, то придумайте себе наказание. А если уложитесь, то придумайте для себя вознаграждение, порадайте себя за результат.



8 ОГРАНИЧЕНИЯ СТИМУЛИРУЮТ.

Отсутствие ограничений – ослабляет и дезориентирует. Сужение фокуса деятельности повышает концентрацию на конкретной задаче, что в разы увеличивает вашу эффективность. Ставьте себе ограничения сами.

9 ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

улучшает мозговое кровообращение, вследствие чего улучшается память, зрение и восприятие. Помимо того регулярные занятия спортом позволяют избавиться от стресса и усталости, что повысит вашу продуктивность. Спорт – это ресурс, помогающий вам достигать поставленных целей. Ежедневно давайте себе физическую нагрузку и вы сможете достичь большего.



Помните, эта система, как и любая другая система, будет работать, только если вы работаете и следуете ее правилам, помните эту простую мысль, она поможет вам держаться в колее. На этом – все, поэтому больше не буду занимать ваше время.

*Андрей Емельянов,
психолог БУ «Центр медицинской профилактики»*



ВЕСЕННИЙ АВИТАМИНОЗ У СЕВЕРЯН

С наступлением весны, почти у каждого человека, появляются те или иные симптомы авитаминоза (сонливость, хроническая усталость, снижение остроты зрения, кровоточивость десен, раздражительность, снижение памяти). Особенно это характерно для северян. Запасы витаминов, полученные летом и осенью, к весне исчерпываются. Сказывается недостаток солнечного света. Из-за нехватки витаминов и микроэлементов организм плохо противостоит вирусам и инфекциям. Чтобы сохранить здоровье, бодрость, хорошее самочувствие и высокую работоспособность, необходимо позаботиться о своем организме – усилить поступление витаминов с пищей и дополнительно принимать аптечные

витаминовые препараты. Полезнее всего для северян в это время года, заготовленные с осени натуральные витамины брусники и клюквы. Эти две таежные ягоды самые распространенные среди дикоросов на территории Ханты-Мансийского округа. Природа самым должным образом побеспокоилась о местных жителях, предлагая им для сохранения здоровья такие уникальные растения. В этих ягодах множество важных в биологическом отношении веществ. И в клюкве и в бруснике наибольший интерес представляют полифенольные соединения, редко встречающиеся в других пищевых продуктах (в кожце их в 10 раз больше, чем в мякоти!). Эти соединения повышают сопротивляемость ор-

ганизма к действию рентгеновских лучей, способствуют укреплению стенок кровеносных сосудов.

Богаты брусника и клюква медью, что делает их полезными при лечении сахарного диабета, так как этот металл имеет инсулиноподобный эффект. Из макроэлементов в клюкве и бруснике преобладает калий. Сравнительно много накапливается фосфора (в клюкве его в 7 раз больше, чем в бруснике) и железа.



Содержащаяся в ягодах брусники бензойная кислота обладает сильным противомикробным действием. Она не позволяет микробам размножаться и тем самым купирует распространение инфекции – как в нашем организме, так и в своей собственной среде. Доказаны антимикробные свойства брусники по отношению к стафилококку.

Брусничный морс в горячем виде широко применяется при простудных заболеваниях, как жаропонижающее средство и болях в суставах; при гастрите с пониженной кислотностью желудочного сока. Брусничный сок хорошо

помогает при повышенном давлении. Пектиновые вещества брусники, представляющие собой сложный комплекс галактуроновых кислот, улучшают условия жизнедеятельности полезных микроорганизмов и способствуют освобождению кишечника от продуктов гнилостного разложения. По содержанию витамина С брусника заметно уступает землянике и рябине (его в бруснике приблизительно столько же, сколько в клюкве и чернике). Однако по содер-



жанию каротина ягоды брусники превосходят остальные ягодные кустарники, а также ряд плодов: лимоны, груши, яблоки, виноград. По мнению многих специалистов, регулярное употребление каротинов способно существенно снизить риск сердечно-сосудистых, онкологических заболеваний, способствовать продлению активной жизни. Брусника богата марганцем. Марганец оказывает положительное влияние на функцию кроветворных органов.

Широко используется брусника при простудных заболеваниях, как жаропонижающее средство; для улучшения

пищеварения, повышения аппетита при заболеваниях мочевого пузыря и авитаминозах; при сахарном диабете (снижает уровень сахара в крови); при гипертонической болезни; при туберкулезе. Ягоды брусники повышают остроту зрения. Брусничной водой полощут горло при ангине.



РЕЦЕПТЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ:

Витаминный морс из клюквы

Из клюквы отжимают сок. Выжимки заливают холодной водой из расчета 3-4 литра на 100 г, кипятят и процеживают. В полученный отвар добавляют сырой сок и сахар по вкусу.

Витаминный морс из брусники

На 1 стакан брусники необходимо 2 стакана холодной воды. Довести до кипения, добавить 5-6 чайных ложек сахара и томить 15 мин на слабом огне.

При кашле

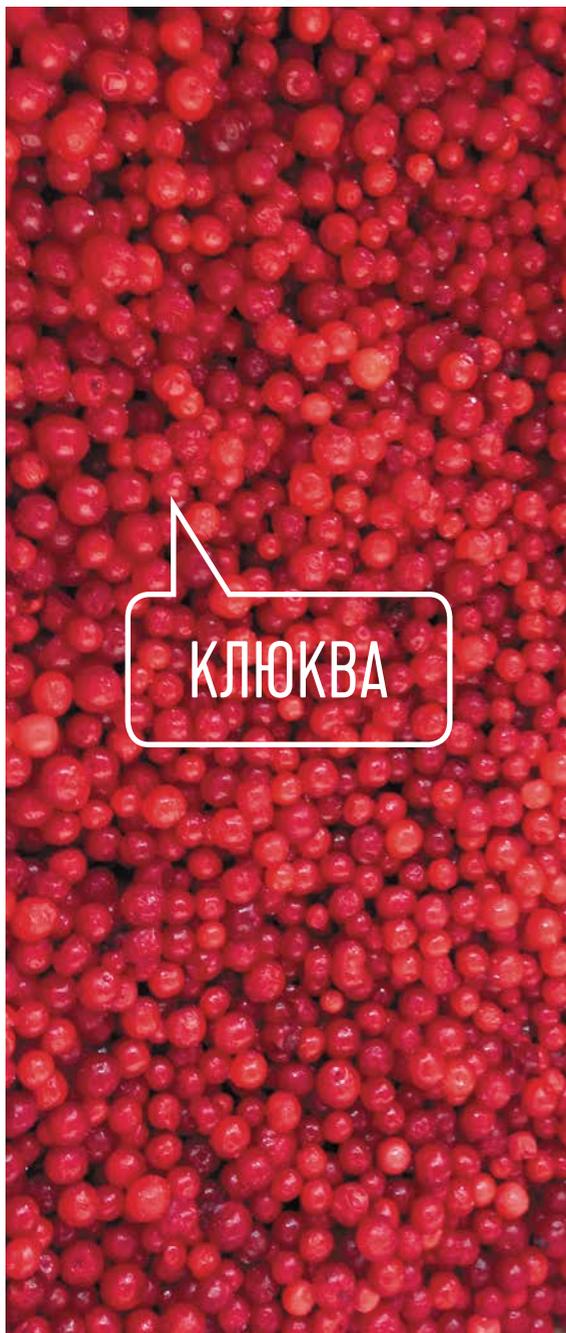
Пить брусничный или клюквенный свежий сок с сахарным или медовым сиропом по 1 столовой ложке 6-8 раз в день.

Конфеты из клюквы

Всыпать в широкую кастрюлю 0,5 кг сахарной пудры и 1 ч. л. крахмала. Понемногу бросать туда только что перемытую клюкву и несильно встряхивать кастрюлю. Когда ягода покроется слоем пудры – выложить на доску для просушки .



По своему лечебному действию клюква не уступает бруснике и также обладает антисептическими свойствами. Клюквенный сок предотвращает инфекции мочевого пузыря, не давая бактериям удерживаться на его стенках. Установлено, что содержащаяся в клюкве урсоловая кислота расширяет венозные сосуды сердца, питают сердечную мышцу (много урсоловой кислоты содержится в кожуре ягоды). Ягоды клюквы содержат очень большое количество антиоксидантов, которые защищают клетки организма от повреждений, наносимых свободными радикалами. В клюкве есть пектиновые вещества, которые обладают способностью связывать и обезвреживать соединения свинца, кобальта, цезия и других, вредных для организма металлов. В народной медицине горячий клюквенный кисель или чай с протертыми ягодами пьют как потогонное средство, теплый и холодный – как мочегонное и растворяющее камни, разбавленный холодной водой – как освежающий и жаропонижающий напиток. Ягоды и сок применяют для возбуждения аппетита, после тяжелых болезней, при истощении организма весной, малокровии. Сейчас на клюквенной основе разрабатываются составы для полоскания рта, предохраняющие от пародонтоза. А пока



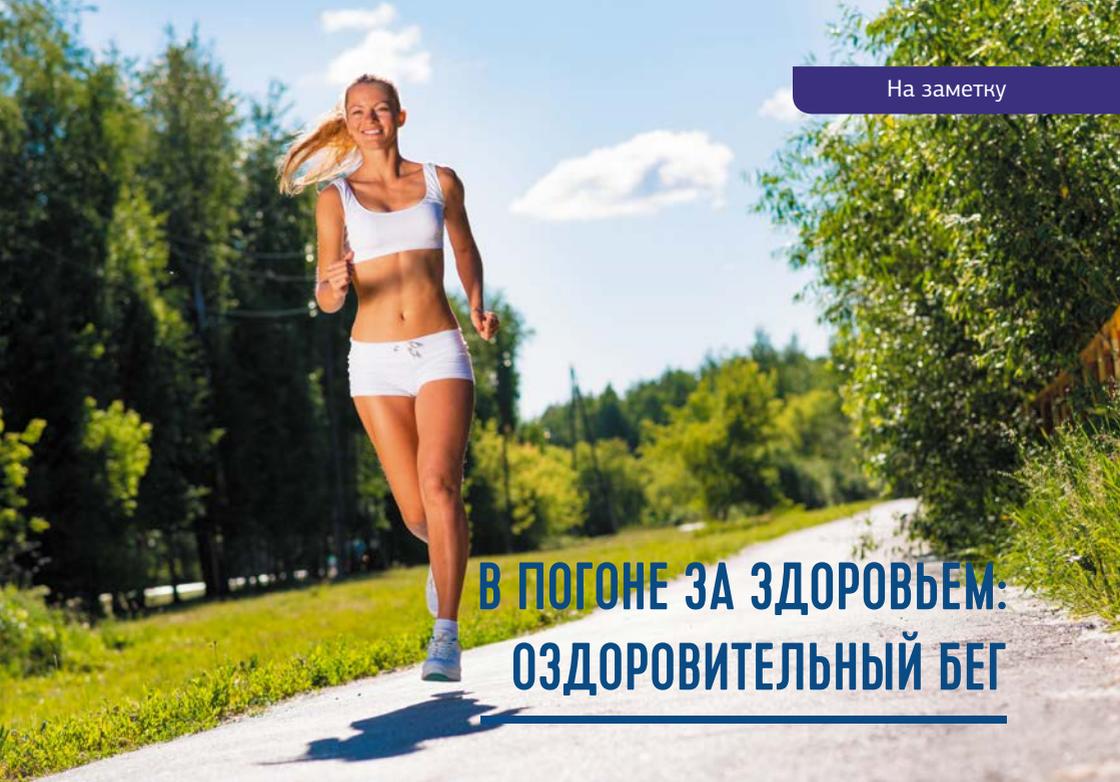
КЛЮКВА

они разрабатываются, северяне могут уже сейчас оздоравливать свои десна, массируя их размятой клюквенной ягодой. Недавно научный журнал *Psychology Today* опубликовал статью, посвященную пищевым продуктам, которые способствуют увеличению умственных способностей. Ученые пришли к выводу, что умнее всего люди становятся от клюквы. Исследования на крысах показали, что диета, основным компонентом которой является клюква, приводит к значительному улучшению памяти.

Обратите внимание!
Брусника не рекомендуется к употреблению при гастрите с повышенной кислотностью и резко выраженной гипотонии, а клюква – при язве желудка и 12-перстной кишки.

*Материал подготовлен с использованием открытых источников Интернета
БУ ХМАО-ЮГРА «Центр медицинской профилактики»
филиал в г. Нефтеюганске*





В ПОГОНЕ ЗА ЗДОРОВЬЕМ: ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ БЕГ

Оздоровительный бег – это бег в темпе быстрой ходьбы или чуть быстрее, со скоростью около 8-10 км/ч (1 км за 6-8 мин) при пульсе 120-130 уд/мин. Техника оздоровительного бега проста и не требует особого обучения, а его влияние на организм очень благотворно.

Что же происходит в организме в результате занятий бегом?

Частота пульса у людей, ведущих малоподвижный образ жизни в среднем на 20% выше, чем у тех, кто активно занимается физкультурой, то есть нетренированное сердце совершает за сутки несколько тысяч лишних сокращений и изнашивается быстрее. Даже минутная гимнастика «экономит» сердцу 10 ударов в минуту. В течение года это поможет сократить частоту сердеч-

ных сокращений на миллионы ударов, избежать множества сердечных заболеваний.

Есть мнение, что человек бегаёт не столько ногами, сколько легкими и сердцем. И это справедливо. Чтобы обеспечивать потребность организма в кислороде, сердцу и легким приходится значительно (в 3 раза и более!) усиливать свою работу.

В результате занятий бегом сердце становится мощнее и в состоянии покоя начинает сокращаться реже,



пульс перестает частить, с каждым «потерянным» ударом заставляя нас больше уважать свое сердце.



Общий эффект влияния бега на организм выражается в улучшении функционального состояния центральной нервной системы, повышении устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов внешней среды (охлаждению, травмам, кровопотере, гипоксии, радиации), повышении иммунитета и снижении заболеваемости. Поэтому бег является незаменимым

средством разрядки и нейтрализации отрицательных эмоций, которые вызывают длительное нервное перенапряжение. В результате снимается стресс, улучшаются сон и самочувствие, повышается работоспособность.

Специальный эффект влияния бега на организм заключается в повышении функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы. У начинающих любителей только за 8 недель занятий отмечается увеличение сократимости ми-



окарда и производительности сердца, в результате чего физическая работоспособность возрастает, увеличивается коронарный кровоток и снабжение миокарда кислородом.

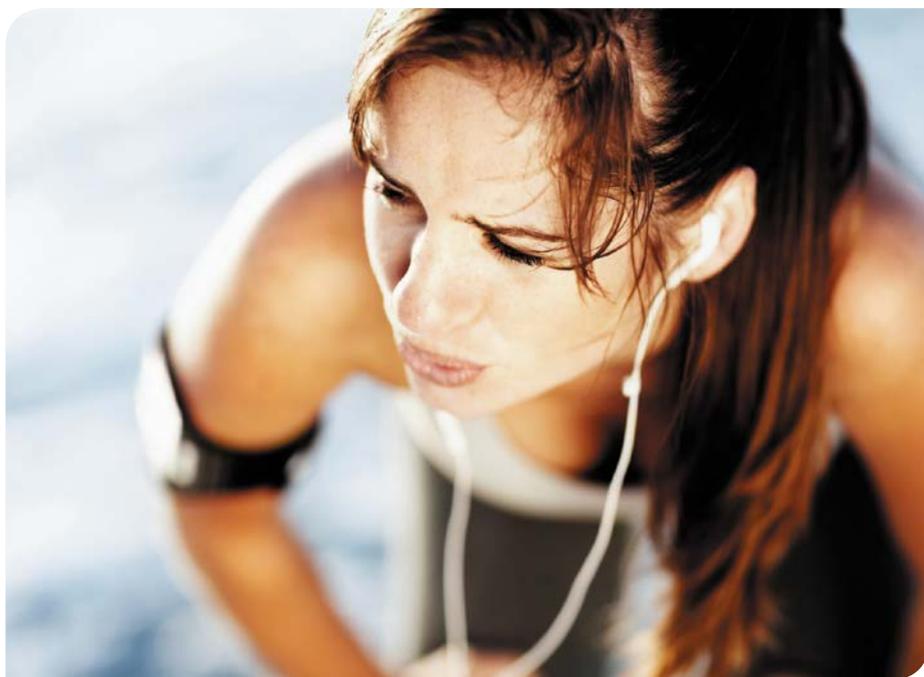
Итак, если вы выбрали из всех возможных физических упражнений бег, то подберите оптимальный объем тренировочной нагрузки (ее продолжительность и километраж). Для здоровья вполне достаточно бегать не более 15-25 км в неделю, например 3-5 раз по 5 км. При увеличении недельного километража свыше 40 км отмечается рост травм опорно-двигательного аппарата и перенапряжение сердечно-сосудистой системы.



Следует помнить,

что бег без контроля врача ЛФК противопоказан тем, у кого:

- Врожденные пороки сердца и митральный стеноз (сужение предсердно-желудочного отверстия);
- Перенесенный инсульт или инфаркт миокарда;
- Резко выраженные нарушения сердечного ритма, типа мерцательной аритмии;
- Недостаточность кровообращения или легочная недостаточность любой этиологии;
- Высокая артериальная гипертензия (артериальное давление 180 на 110 и выше), устойчивая к действию медикаментозной терапии;
- Хронические заболевания почек, тиреотоксикоз и сахарный диабет, не контролируемый инсулином;
- Глаукома и прогрессирующая близорукость, угрожающая отслойкой сетчатки;
- Любое острое заболевание, включая простудные, а также обострение хронической болезни.



Для того, чтобы правильно оценить свое функциональное состояние, вовремя скорректировать беговые нагрузки и не допускать перетренировки, используйте показатели самоконтроля.

Несколько слов о самоконтроле.

Данные самоконтроля включают достаточно простые и вполне объективные и надежные показатели: частота сердечных сокращений, сон, самочувствие и желание тренироваться.

Если в течение нескольких часов после забега частота сердечных сокращений значительно выше исходной, то это говорит о том, что нагрузка была чрезмерной либо по продолжительности, либо по интенсивности



и ее необходимо уменьшить.

Крепкий, освежающий сон, хорошее самочувствие и высокая работоспособность в течение рабочего дня, желание тренироваться говорят об адекватности тренировочных нагрузок.

Плохой сон, вялость и сонливость днем, вспыльчивость, нервозность или же депрессия, хандра, нежелание выходить на тренировки – вот верные признаки перегрузки. Если немедленно не принять соответствующие меры и не снизить продолжительность бега и недельный километраж, то могут появиться более серьезные симптомы перетренировки: боли в сердце, нарушения сердечного ритма, подъем артериального давления и обострение хронических заболеваний. В этом случае придется на несколько недель прекратить занятия и обратиться за помощью к врачу.

С первых дней занятий необходимо вести дневник самоконтроля, где отмечать продолжительность бега и примерный километраж, частоту сердечных сокращений утром в покое, сразу же после бега, а также качество сна и самочувствие. Периодически отмечайте вес тела, артериальное давление и свои особые отметки. Успехов вам и здоровья!

*Н. В. Толстикова
зам. главного врача по медицинской части
БУ «Клинический врачебно-физкультурный
диспансер»*



СНОВА НА ДВА КОЛЕСА – ПРОСТЫЕ ИСТИНЫ

Приближается весна, а значит, скоро многие из нас вновь сядут в седло полезного для здоровья и экологичного транспорта – велосипеда.

Скоро отзвенит весенняя капель, а последняя наледь растворится на асфальте, который уже готов встретиться вновь с десятками велоскоков. Казалось бы, зачем изобретать велосипед и вновь говорить о том, как начать сезон? Ведь все просто – сел и поехал. К сожалению, ряд неудач и травм, который доводится испытать на себе велосипедистам, говорит об обратном – простые истины иногда нуждаются в повторении.

Если вы и зимой не забывали о пользе активного образа жизни, сменив два колеса на лыжи и сноуборд, либо совершая регулярные

пробежки, то ваша физическая форма вполне позволит открыть и откатать этот сезон без каких-либо проблем.

Если вы предпочли провести эту зиму «в спячке», то помните – к активному передвижению нужно подходить постепенно. Иначе, вновь сев на байк и начав штурм тропинок, дорог, велодорожек, тротуаров и прочих направлений, после полугодового перерыва, через несколько километров вы вдруг с удивлением обнаружите, что организм не готов к таким нагрузкам. Боль в ногах, суставах и даже неожиданный травматизм могут омрачить ваши первые выезды.



К велосезону нужно готовиться заранее не только профессиональным спортсменам, но и обычным велосипедистам. Это не трудно и вовсе не затратно. Как говорит один мой знакомый заядлый велолюбитель – начинайте подготовку к езде на своих двоих. Ходьба очень хорошо развивает ноги и поясницу. Вы хотите приобрести новый рюкзак или велокоштом к началу сезона? Пройдитесь за ним! Это и будет частью вашей подготовки. Сделайте небольшую разминку с утра – если уж занимаетесь таким полезным делом, как велопоездки – будьте последовательны! Небольшая зарядка только увеличит пользу от них.



И как бы высоко вы не оценивали свои силы, во время первых поездок идти на рекорд в скорости и дистанции не стоит. Иначе на следующий день вы можете и не захотеть вновь садиться в седло.

Постепенно ваш организм привыкнет к нагрузкам и тонус тела возрастет. К тому же все эти упражнения неплохо стимулируют сердечно-сосудистую систему, которую легко подорвать без подготовки.



Ну а если вы проезжаете на вашем велосипеде более 10 километров в день, советуем задуматься о специальной одежде, предназначенной для велосипедных поездок. Велосипедная одежда сделает ваши велопоездки удобнее и полезнее. Соответствующие материалы, применяемые в ней, помогают предотвратить обезвоживание организма, впитывают пот, а также предотвращают образование мозолей и потертостей.



И не забывайте, что в наших краях лето не всегда бывает жарким, поэтому – удобная кофта должна быть под рукой. Если же вы сторонник долгих поездок, то желательно «поселить» ее в своем рюкзаке до конца сезона. При выборе кофты перебарщивать с толщиной материала все же не следует. Самое главное – четко определить примерные погодные условия, при которых будут совершаться прогулки. А ближе к концу лета пусть к ней «подселится» спортивная шапочка – вечерами будет прохладно, а «продуть» уши или шею на велосипеде совсем несложно.



Подумайте об одежде. Пока зима еще цепляется за дороги грязными и ледяными руками, у вас есть время, чтобы не торопясь подготовить гардероб активного участника велодвижения. Удобный спортивный костюм, удобная обувь – минимальный, но вполне годный набор.



Перчатки – очень важная деталь велоодежды. Они поглощают влагу и спасают от появления мозолей. Скорее всего вам подойдет «летняя» разновидность, которая имеет обрезанные пальцы, что делает ее популярной среди велосипедистов. Носки для езды на велосипеде следует использовать из полипропилена или полиэфира, которые эффективно поглощают пот.



Велосипедная обувь должна быть вентилируемой, не скользкой – «держат педаль», а главное – комфортной. Убедитесь в комфортности ношения, иначе уже после нескольких километров дороги ваши ноги начнут неметь.

Не забудьте о головном уборе! Он обязательно пригодится, как и самый простой дождевик, который в сложенном состоянии займет очень мало места.



И, наконец, рюкзак для велопрогулок. Рюкзак – это всегда удобно. Вы сможете возить с собой документы, небольшой запас съестного, велоинструмент и питьевую воду, наконец – фотоаппарат, чтобы запечатлеть красоты своих маршрутов.

Хороший рюкзак сделает ваши поездки комфортнее. И еще один момент – пусть в вашем рюкзаке найдется место для набора пластырей! Возможно, в какой-то момент они будут очень полезны. Если не вам, то окружающим. А также – «поселите» там репеллент от кровососущих насекомых и клещей. Во время выездов по лесным тропинкам и на берегу речушек, как впрочем, и в некоторых парках, вы не раз похвалите себя за эту предусмотрительность!

И, конечно же, не забудьте с той же ответственностью проверить и подготовить к сезону своего железного скакуна. Сделать это самому – вполне по силам большинству из «веловодов». Впрочем, при желании, вы можете доверить здоровье своего двухколесного друга специалистам.

Илья Юрукин

БЕЗ КУРЕНИЯ

48

ЧАСОВ



Никотин выводится из организма.
Восстанавливается чувствительность к вкусам и запахам.

1

НЕДЕЛЯ



Цвет лица становится свежее.
Исчезает неприятный запах от волос и кожи.

1

МЕСЯЦ



Дыхание становится легче.
Снижается утомляемость.

6

МЕСЯЦЕВ



Сердце бьется ровнее.
Исчезает отдышка во время занятий спортом.

1

ГОД



Вдвое уменьшается риск возникновения болезней сердца.

5

ЛЕТ



В несколько раз снижается вероятность рака легких.



