

Содержание

ЗДОРОВЬЕ НОВОСТИ



стр. 4

АКТУАЛЬНО



стр. 8

АКТИВНАЯ ЖИЗНЬ



стр. 12

МЕДИЦИНСКАЯ ПРОФИЛАКТИКА



стр. 19

ГОСТЬ НОМЕРА



стр. 23

О ВАЖНОМ



стр. 25

МЕЖДУ НАМИ



стр. 28

ДЛЯ ДУШИ И ТЕЛА



стр. 32

ТЕСТ



стр. 37

Переизбыток соли натрия в пище

Солонка и картофельные чипсы далеко не всегда виноваты в избытке соли в организме человека. Большинство людей получают свою ежедневную порцию излишней соли из



обычных продуктов питания, в которых содержится избыток натрия.

Исследователи утверждают, что современный человек потребляет приблизительно 3400 мг натрия в день, что в два раза превышает рекомендованную норму в 1500 мг.

Однако лишь малая часть этой избыточной соли берется непосредственно из солонки. Эксперты считают, что более 75% соли попадает в организм человека из пищевых продуктов, подвергшихся технологической обработке, или из ресторанной пищи.

«Переизбыток соли в нашем рационе связан, скорее, не с тем, что мы добавляем в еду, а с тем, что уже

изначально в ней содержится», – говорит Линда Ван Хорн, доктор наук, дипломированный диетолог, исследователь-нутриционист Северо-Западного университета (США).

Чрезмерное потребление соли может привести к возникновению множества различных проблем со здоровьем, включая повышенное кровяное давление, сердечно-сосудистые заболевания и инсульт. Также избыток соли влияет на внешний вид человека, вызывая отечность, припухлость и мешки под глазами.

Своим исследованием ученые пытаются привлечь внимание к опасности, таящейся в высоком уровне натрия в обычных продуктах питания.

Источник: <http://www.takzdorovo.ru/>

Горячий шоколад полезен для мозга

Ученые Гарвардской медицинской школы предполагают, что горячий шоколад поможет сохранить мозг здоровым и предупредит ухудшение памяти в преклонном возрасте, поддерживая движение крови в рабочих областях мозга.

Команда ученых исследовала влияние потребления какао на память и мышление, а также на такое явление, как нейроваскулярная связь, когда ток крови в мозге изменяется в ответ на местную активность мозга.

Фарзана Соронд, ведущий автор и член Американской академии неврологии, сообщила прессе:



«Поскольку некоторым областям мозга нужно больше энергии для выполнения заданий, им также нужен больший приток крови. Такое отношение, называемое нейроваскулярной связью, может играть важную роль при заболеваниях, таких как, например, болезнь Альцгеймера».

Для исследования были приглашены 60 пожилых людей, не страдающих старческим слабоумием, в среднем в возрасте 73 лет, которых попросили выпивать чашку горячего какао в день в течение месяца.

Участников попросили не употреблять другие продукты, содержащие шоколад, на протяжении всего исследования. Команда ученых протестировала память и мышление с помощью набора стандартных тестов до и после исследования.

С помощью ультразвука они также измерили нейроваскулярную связь (ответ кровотока на активность мозга), когда участники прошли тестирование умственных способностей.

В начале исследования 18 из 60 участников имели ослабленную ней-

роваскулярную связь. К концу исследования ее состояние улучшилось на 8,3%.

Данные участники также улучшили свои результаты в тесте на кратковременную память. В начале исследования для выполнения теста им требовалось 167 секунд, в конце исследования – всего 116 секунд.

Кроме того, группа из 24 участников прошла МРТ-исследование для выявления крошечных поврежденных областей в белом веществе мозга. Причина их возникновения – недостаточный приток крови.

Результаты томографии показали, что именно у участников с ослабленной нейроваскулярной связью чаще всего можно было наблюдать наличие таких поврежденных областей.

Употребление горячего шоколада положительным образом повлияло на работу головного мозга, доказывая, что содержащиеся в какао полезные вещества необходимы человеку.

Исследователи также отметили, что употребление шоколада должно быть сдержанным, и нет необходимости объедаться им, достаточно лишь иногда баловать себя этим десертом.

Источник: <http://www.takzdorovo.ru/>

Чтобы хорошо учиться, нужно писать лекции от руки, выяснили ученые

Пэм Мюллер из Принстонского университета советует отказаться от планшетов, ноутбуков и записы-



ного цитирования первоисточника в конспектах напрямую связывался с плохими показателями концептуальной обработки информации.

Источник: Meddaily.ru

Важные факты об энергетических циклах нашего тела простым языком

вать всю необходимую информацию вручную на бумаге. По мнению специалистов, многие студенты записывают лекции на электронные устройства, что негативно отражается на их успеваемости, передает Free Press Journal.

Такие студенты хуже решают концептуальные вопросы, показал эксперимент с 65 добровольцами. Было установлено: конспекты студентов, пользующихся электронными устройствами, чаще содержали больше слов. В целом в них лекция записывалась слово в слово, что исключает концептуальную обработку информации самим слушателем. Когда человек пишет от руки, обработка происходит. Мозг выбирает только самую нужную информацию, фиксируя лишь ее. Все это повышает эффективность обучения в разы.

В рамках эксперимента добровольцев попросили через неделю вспомнить, что они записывали. Притом разрешалось ознакомиться с конспектами еще раз. И все равно люди, писавшие от руки, показали лучший результат. А объем дослов-

- С 6 до 7 утра – «окно», когда лучше всего работает долговременная память, вся полученная информация в этот промежуток усваивается легко.

- С 8 до 9 – время для логического мышления, это наиболее подходящее время для деятельности, связанной с запоминанием и аналитикой.

- С 9 до 10 утра – лучшие часы для работы с информацией.

- С 11 до 12 – можно переключить внимание на что-нибудь отвлеченное, например, музыку.

- С 11 до 14.00 – самое подходящее время для обеда. Принятая еда переваривается и усваивается наилучшим образом.



- С 12.00 до 18.00 – идеальное время для активного труда. Труд в более поздние часы вынуждает мозг работать на износ.

- С 21.00 до 23.00 – происходит наиболее полный отдых ума и нервной системы.

- С 23.00 до 1 часа ночи, во сне, идет активное восстановление тонкой энергии.

- С 1 до 3 часов, во сне, человек восстанавливает эмоциональную энергию.

Собака – лучший партнер для занятий спортом

Ведущий инструктор по фитнесу Роб Джонс советует заниматься спортом вместе со своей собакой. Так делают многие знаменитости. Исследование показало: 40% женщин покупают собаку, чтобы привнести в жизнь физические нагрузки, а 80% начали больше заниматься после того, как купили собаку, пишет The Times of India.

Тренировка в форме игры или прогулки с собакой – легкий и веселый способ поддержать физическую форму. Также это укрепляет связь хозяина и питомца. Правда, нужно четко планировать тренировки, постепенно увеличивая время, интен-



сивность и расстояния. Еще не забывайте проверять, не устала ли сама собака.

Итак, с собакой можно ходить в походы, тренировать ловкость, бегать по пересеченной местности, кататься на велосипеде и даже плавать. Это хорошая нагрузка и для человека, и для собаки. Предаваться данным занятиям не стоит в самые жаркие часы дня (животные хуже остывают, чем человек). С собой необходимо взять воду для себя и миску для собачьей воды. В целом привычные кардиотренировки можно разбавлять игрой с собакой. Пока она бежит за брошенным мячом, есть время, чтобы отжаться или выполнить приседания.

Источник: Meddaily.ru



Каждый год счастливые отпускники возвращаются из банановых стран с бронзовым загаром, новыми впечатлениями, красивыми фотографиями, необычными сувенирами.

Однако вместо того, чтобы с новыми силами и свежими идеями после отпуска взяться за работу, многие отдыхающие уходят на «затяжной «больничный». Лечение – специфическое, диагноз – экзотический.

В преддверии сезона отпусков, мы обратились за разъяснениями об «экзотических» заболеваниях к врачу-инфекционисту Окружной клинической больницы (г. Ханты-Мансийск) Татьяне Александровне Абрамовой.

- Каковы самые распространенные болезни отдыхающих?

- В странах тропического и субтропического пояса – Африки, Юго-Восточной Азии, Центральной и Южной Америки, Испании, Турции, Японии, Индии – регистрируются такие заболевания, как малярия, лихорадка Денге, филяриатозы, лихорадка Западного Нила, а также особо опасные инфекции – холера, желтая лихорадка, в отдельных регионах – чума.

Однако по данным консультативно-диагностической поликлиники Окружной клинической больницы, на первом месте среди туристов стоят острые кишечные заболевания: сальмонеллёз, ротавирусный энте-

рит, иерсиниоз и другие кишечные инфекции.

- Татьяна Александровна, а как передаются подобные заболевания?

- Большинство тропических заболеваний передаётся через укусы насекомых, которые являются переносчиками от больного человека или животного. Гельминтозы передаются фекально-оральным путём, через недостаточно обработанные овощи, рыбу, мясо.

- Как следует провести отпуск в экзотической стране, сохранив своё здоровье?

✓ Перед поездкой в подобные страны следует получить консультацию у специалиста о том, какие необходимо сделать прививки, или провести приём медикаментов с профилактической целью. Например, такого заболевания, как малярия.

✓ Приобретая в туристическом агентстве путёвку, выясните комфортабельность мест проживания, так как в тропиках представляют опасность кровососущие насекомые, поэтому окна в отеле должны быть с противомоскитной сеткой.

✓ Не стремитесь посещать самостоятельно места природы, которые не входят в объекты посещения туристов. Укусы различных млекопитающих, насекомых чреваты аллергическими реакциями и заражением тропическими болезнями, что способно омрачить ваше пребывание на отдыхе.

Памятка туристу

- пейте только кипяченую или бутилированную воду
- тщательно мойте овощи и фрукты
- избегайте блюд из пресноводной рыбы или мяса с кровью
- не купайтесь в пресных водоемах
- не загорайте на пляже без подстилки
- не ходите босиком по земле или песку
- пользуйтесь репеллентами от насекомых
- избегайте контакта с тропическими животными
- не стоит употреблять сырое

✓ Не стоит употреблять сырое мясо, дабы не приобрести кишечного паразита. Причинами заболевания кишечника могут быть: приобретение продуктов на улице; употребление небутилированной воды, соков, молока; хранение пищи в номере без холодильника. Неразборчивость в питании, употребление блюд экзотической кухни – не подарок вашему желудку! В странах с низкой культурой стоит уделить особое внимание приему жидкостей, исключить купание в водоёмах – дабы избежать холеры.

✓ При посещении пляжа старайтесь находиться в обуви, не сидеть на песке, тем самым вы сможете оградить себя от токсокароза (источник данного заболевания – фекалии собак в песке)



✓ В поездку необходимо взять репелленты от насекомых. Через укус насекомых турист заражается филяриатозом, который паразитирует в коже, мигрирует через кровь в другие органы, вызывая отёки, аллергические реакции.

✓ При признаках заболевания в срочном порядке необходимо обратиться к местному врачу, не дожидаясь возвращения на Родину, и ни в коем случае не стоит заниматься самолечением. Осмотр и обследование

позволят поставить диагноз и назначить специфическое лечение.

- В чём заключаются меры предосторожности от болезней, привезённых из отпуска?

- Лица, перенесшие заболевания тропиков, наблюдаются инфекционистом в поликлиниках несколько лет, так как могут являться источником инфекции в комариный сезон при рецидиве болезни (например, при малярии).

Беседовала Наталья Тетенюк

**ИНФЕКЦИОННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ,
ЧАСТО ВСТРЕЧАЮЩИЕСЯ В РЕГИОНАХ ЗЕМНОГО ШАРА
(ПО ДАННЫМ ВОЗ)**

- **Северная Америка** (Бермуды, Канада, Гренландия, США, Гавайи) – риск заражения инфекционными заболеваниями сравним с риском на территории Казахстана.

- **Центральная Америка** (Гватемала, Гондурас, Мексика, Никарагуа, Панама) – амёбиаз, дизентерия, диареи, брюшной тиф, гепатит А, холера, трехдневная малярия, бешенство собак и летучих мышей.

- **Бассейн Карибского моря** (Багамы, Гваделупа, Гаити, Куба, Ямайка) – лихорадка Денге, кожный лейшманиоз (в Доминиканской Республике).

- **Южная Америка тропическая** (Боливия, Бразилия, Венесуэла, Перу, Колумбия, Эквадор и др.) – амёбиаз, диареи, кишечные гельминтозы, гепатит А, очаги холеры, малярия, лейшманиозы, вирусные комариные лихорадки, сыпной тиф (в Перу и Колумбии), в бассейне Амазонки – гепатиты В и Д, бешенство – везде.

- **Южная Америка умеренного климата** (Аргентина, Уругвай, Чили) – сальмонеллезы, кишечные гельминтозы, брюшной тиф, вирусный гепатит, вспышки малярии, лейшманиоз, сибирская язва.

- **Северная Африка** (Алжир, Египет, Ливия, Марокко, Тунис) – дизентерия, диареи, гепатит А, кишечные гельминтозы, бруцеллез, в некоторых зонах – брюшной тиф, трахома, шистосомозы. Отмечаются малярия, кле-

щевой возвратный тиф и москитная лихорадка.

- **Южная Африка** (Ботсвана, Намибия, ЮАР) – очаги амёбиаза, брюшного тифа, гепатит А, крымская геморрагическая лихорадка, малярия, чума, сыпной тиф, лихорадка долины Рифт.

- **Северная Европа** (от Англии до Эстонии и Украины) – гельминтозы, гепатит А, сальмонеллез, редко – холера, клещевой энцефалит.

- **Южная Европа** (от Болгарии до Португалии) – дизентерия, диареи, брюшной тиф, сальмонеллез. Регистрируются бруцеллез, холера, гепатит А, блошиный и клещевой тиф, лейшманиозы.

- **Центральная и Южная Азия** (Азербайджан, Армения, Афганистан, Бангладеш, Грузия, Иран, Индия, Пакистан, Туркменистан, Таджикистан, Узбекистан) – холера, диареи, брюшной тиф, гепатиты А, В, Е, гельминтозы, лейшманиоз, малярия, лихорадка Денге, случаи полиомиелита, дифтерия.

- **Юго-Западная Азия** (Арабские Эмираты, Бахрейн, Израиль, Ирак, Иордания, Кипр, Кувейт, Сирия, Турция и т.д.) – брюшной тиф, гепатит А и В, гельминтозы, бруцеллез, лейшманиозы. Периодически холера, малярия. Трахома и бешенство у животных.

По материалам открытых источников



«Хожу на цыпочках, лезу вверх»

Акробатика — вид спорта, включающий упражнения на силу, ловкость, прыгучесть, балансировку, сохранение равновесия. Акробатика является одним из самых популярных видов гимнастики.

Данный вид спорта, а точнее, упражнения, которые он включает, появились ещё в глубочайшей древности. Слово «акробат» происходит от греч. «акробатэс» — это означает следующее: «хожу на цыпочках, лезу вверх». Также акробатика была распространена в Древней Греции, в Индии, в Древнем Риме. Люди проносили данное искусство через века.

В период эпохи Возрождения случился большой бум популярности — многие стали увлекаться акробатикой. Так, например, в Италии были приняты «конкурсы живой архитектуры» — люди с помощью акробатических элементов выстраивали пирамиды.

Что касается акробатики в России, то как и в других местах на Земле, здесь эти физические упражнения пользовались большим успехом. Шли века, акробатика переходила на

новый уровень и постепенно стала самостоятельным видом спорта.

Упражнения

Существует много различных акробатических упражнений. Большинство из них требуют высокого уровня общего физического развития человека. И, в определенной мере, артистизма. Почему выступления акробатов смотрятся зрителем с большим интересом? Потому что они зрелищные!

Акробатические упражнения делятся на две группы: к первой группе относятся преимущественно динамические упражнения, ко второй — статические.

В первую группу входят: перекасты, кувырки, перевороты, движения дугой и сальто. Ко второй группе относятся: стойки, мосты и другие упражнения, связанные с удержанием

тела в равновесии в различных положениях.

Упражнения обеих групп выполняются одиночно, вдвоем и группами. Важно, что при выполнении упражнения несколькими акробатами воспитывается умение согласовывать свои движения с движениями партнера.

В настоящее время в акробатику входят мужские и женские прыжки на акробатической дорожке, смешанные, мужские и женские пары, женские тройки и мужские четверки.

Форма

Акробатика — сравнительно недорогой вид спорта. Дорогостоящие снаряды или дорогую экипировку покупать вам не придется.

Спортивная форма для занятий должна быть облегающей, не стесняющей движений, без молний, застежек, пуговиц и других жестких элементов, а также выпирающих деталей, вроде накладных карманов.

Форма для девушек предполагает футболку, купальник или короткое гимнастическое трико, лосины или короткие шорты и носки.

Для юношей прекрасно подходит спортивная футболка или майка, спортивные трусы или короткие шорты (выше колена), сменные носки.

Сменная обувь как таковая не нужна, только для того, чтобы дойти до места тренировки.

Что нужно?

Акробатам необходимы: хорошая концентрация, координация всех навыков, развитое чувство баланса, физическая сила и растяжка. И еще — огромное желание работать над собой, способное побороть лень и усталость!

Кстати:

Упражнения из акробатики применяются и для специальной подготовки спортсменов в различных видах: прыжках в воду, прыжках на лыжах, сноубординге, фигурном катании, легкой атлетике, спортивных играх, борьбе, спортивной гимнастике, парашютном спорте и других. Экстремальные виды спорта (например, паркур) не имеют смысла осваивать без тщательной акробатической подготовки.

Илья Юрукин,

по материалам открытых источников



Акробатика – кто хочет, тот сможет!

Акробатика – это ловкость, сила и красота. Недаром ее иногда называют феей спорта. А еще – каждодневная работа над телом, духом и творческий поиск.



Галина Каленская, руководитель секции спортивной акробатики

Акробатику относят к сложно-координационным видам спорта. А это значит, чем выше уровень квалификации спортсмена, тем серьезнее специфические требования. Вместе



с тем, любой человек может начать заниматься этим спортом, ходить на тренировки, пробовать себя в новом увлечении. И что важно – в любом случае получает от этого пользу. Главное – готовность заставить себя, преодолеть лень и найти время для занятий.

Наградой за терпение станет база, заложенная в ходе тренировок. Сформированные навыки остаются на всю жизнь. И даже если человек выберет иной путь, наработанная гибкость, сила, выносливость, воля, упорство, дисциплинированность и многое другое всегда помогут реализовать самые трудные жизненные цели. В спорте, работе, учебе или чем-то другом.



ГЛАВНЫЙ ВЫБОР

«Для меня приход в акробатику был обдуманным решением, принятым еще в раннем детстве. Выбор стоял между легкой атлетикой, акробатикой и музыкой, – рассказывает руководитель секции спортивной акробатики Галина Каленская. – Это первые тренировки, первые соревнования в пять лет. Физические нагрузки и каждодневная работа над собой. Можно сказать, я росла в той атмосфере с 3-4-летнего возраста. Тяжело – не тяжело, так для меня вопрос не стоял. Мне на тот момент, да и сейчас, наоборот, не понятно было, как мои сверстники могут вообще ничего не делать.

Да, я в их возрасте не прыгала

по гаражам, иногда не попадала на школьные праздники – делала выбор в пользу тренировок и соревнований. Зато получила громадную закалку. Ну и, конечно, окружная олимпиада по физической культуре всегда была за мной, экзамен тоже был получен автоматом – спасибо тренировкам!

И сейчас никаких сожалений нет. В какой-то мере занятия спортом мне помогли: оградили от многих лишних в жизни вещей, от бесцельного шатания и посиделок в подъездах...»

ПРИ ЖЕЛАНИИ ВСЕ РЕАЛЬНО

Занятия акробатикой – это труд, работа, лишения, – как кулинарные так и физические. Но кто захочет – тот сможет. «Помимо собственных тренировок, я веду занятия по акробатике для детей и взрослых. С малышами, конечно, работать сложнее. Но иногда дети такие чудеса творят, которые не под силу взрослым спортсменам», – рассказывает руководитель секции.



«Кто-то из ребят приходит сам, кого-то родители приводят, но в итоге останется тот, кто действительно хочет и готов работать над собой. Если не работаешь, не качаешься, не растягиваешься, не можешь заставить себя – нет смысла продолжать.

Все приходящие ко мне дети начинают, конечно, с самых простых упражнений. Мы разучиваем акробатические, танцевальные элементы. Проводим открытые занятия в конце каждого полугодия, чтобы родители увидели успехи своего чада.

Ребята сдают ежегодные контрольные нормативы на гибкость, силу, выносливость. Оцениваются силовые и танцевальные артистические элементы. Малыши приходят ко мне, порой начиная с детского сада.



Кому-то проще, а кому-то природа недодала гибкости, силы, выносливости. Но пусть для такого ребенка работа в зале будет более тяжелой – при желании все реально.

Сегодня в Ханты-Мансийске, к сожалению, не проходят соревнования по акробатике, но мы всегда стараемся выезжать в другие города округа. Это прекрасная мотивация. Не так давно, объединившись с родителями ребят, свозили их на соревнования в Нефтеюганск. Это был восторг и огромная мотивация, дети увидели, к чему нужно стремиться, увидели, что акробатика – это серьезно и красиво», – говорит Галина Каленская.

НА СТЫКЕ СПОРТА И ЧУВСТВ

Акробатику можно сравнить с художественной гимнастикой – оба вида сложно координационные, требуют стопроцентного владения собственным телом. Акробатика дает равномерное развитие всех мышечных групп, начиная от кончиков пальцев. «Скажем, далеко не каждый бодибилдер, несмотря на развитую мускулатуру, может выполнить некоторые из наших упражнений», – подчеркивает Галина.

Нужно отметить, что заниматься этим видом спорта могут и мужчины, и женщины. К примеру, очень эффектно выступают мужские четверки, когда акробаты выстраивают колонну, выполняют ряд сложных упражнений. Смешанные пары, в свою очередь, – очень красивый и чувственный вид выступлений.

«Спортсмен должен свободно владеть каждой клеткой своего тела, это сложно – стоять на высоких полупальцах, когда подъём ноги максимально вытянут, выполняя красивые и техничные движения. Здесь нужна очень хорошо натренированная координация, – отмечает Галина. – Акробатика – это серьезный спорт, в котором есть свое судейство, при этом он не только результативный, но и зрелищный. Своеобразная смесь спорта и искусства.

Вопрос, как оценить образность выступления, – достаточно спорный. Оценить правильность и техничность – это одно, а зрелищность, красоту, артистизм – куда сложнее.

Сейчас я как раз работаю над научной работой на тему оценки артистичности в акробатике. Это действительно очень сложный вопрос. Очень многое зависит, конечно, от компетентности жюри, от чутья профессионалов».

POLE DANCE – ГИБКОСТЬ И ГРАЦИЯ

«Сегодня многие люди выбирают для себя в качестве хобби фитнес-зал. А я в сделала выбор в сторону акробатики на пилоне. Это новое направление – Pole dance. Танец на пилоне, или шестовая акробатика, сочетает в себе элементы хореографии и шестовой акробатики. При этом включает в себя серьезные физические нагрузки и очень требовательно к координации движений, – поясняет Галина Каленская. – Помимо собственных тренировок и секции акро-



батйки для детей, я провожу занятия по Pole dance для девушек. В начале были сомнения: а не получится ли так, что на себя времени не останется. Но все получилось. Тяжеловато было в первое время привыкать к новому расписанию. Но и плюсы тоже есть – новые возможности, знакомства.

Это хобби заполняет все мое свободное время. Да, это очень красиво. Но и тяжело – я приходила вся в синяках от силовых элементов, но в плане большой нагрузки на мышцы польза от занятий существенная».

Многие посетители секции рассматривают Pole dance как вариант фитнеса. Кому-то нужно танцевать, кому-то нужно преодолевать себя на пилоне, самосовершенствоваться. Нужно научиться терпеть усталость, лень. Что, наверное, самое тяжелое: подняться и в десятый раз делать одно и то же. Не менее сложен творческий момент – искать что-то новое,

красивое. Продумать определенный номер, элементы...

Танец на пилоне сочетает в себе грацию и гибкость, достойную восхищения, растяжку и единение силы с выносливостью. Так или иначе, каждый находит что-то для себя.

ВЗГЛЯД В БУДУЩЕЕ

«Определенные сложности составляет организация работы секции – помещение, в котором мы сейчас занимаемся, арендованный борцовский зал спортивного клуба «Олимпия». Да, он не совсем подходит для наших нужд. К примеру, нужна высота потолков не ниже четырех метров, специальное половое покрытие. Главное, что все это было несколько лет назад в Ханты-Мансийске, все было закуплено, но на тот момент не было тренеров, которые бы возглавили секцию. Так что, как и во многих других видах спорта, – финансовые, материальные проблемы присутствуют. Конечно, бывает тяжело – есть ведь и семья, а также бумажная ра-

бота, – говорит хореограф. – Тем не менее, в округе сложилась довольно сильная федерация спортивной акробатики. У нас есть свои тренеры, международные мастера спорта. Для дальнейшего развития есть все предпосылки. Обратите внимание – все международные праздники не обходятся без выступлений акробатов. Так что в будущее югорской акробатики я смотрю оптимистично.

Есть будущее и у нашей секции – желающие заниматься есть, уже сейчас на следующий год по предварительному объявлению записалось 17 человек. В дальнейшем мне, конечно, хотелось бы открыть школу акробатики, в которую влетится мое хобби».

Акробатика – это серьезная и нелегкая работа над собой, но результатом становится красивое, вдохновляющее зрелище. Остается пожелать Галине Каленской и ее ученикам успехов и дальнейшего развития, как и всей югорской акробатике.

Беседовал **Илья Юркин**



Здоровый взгляд из-за парты

Зрение ребенка нужно беречь с самого раннего возраста. Особенно в школьную пору – именно тогда глаза подростков испытывают серьезные нагрузки. По статистике, с близорукостью в первый класс приходит уже 5 процентов детей, к одиннадцатому классу их становится 25-30 процентов, а к окончанию института – около 50 процентов.

В целом, снижение зрения наблюдается у каждого второго жителя нашей страны, в том числе и у детей. Наиболее частой патологией органа зрения выступает близорукость. Ею поражено около 27 процентов населения Земли. Причем многие проблемы со зрением возникают еще в школьные времена.

Специалисты отмечают: сегодня детские глаза практически с «пеленочного» возраста испытывают значительные зрительные нагрузки. «Под удар» детские глаза попадают из-за телевизора с круглосуточным показом мультфильмов, компьютерных игр, сотовых телефонов с планшетами. А в остальное время – школа. Для детской зрительной системы это тяжело и чревато различными проблемами со зрением. Например, близорукостью, астигматизмом или дальнозоркостью.

«Возникновению нарушения зрения у детей способствуют такие неблагоприятные факторы, как наследственная предрасположенность (наличие близорукости у родителей, особенно высокой степени), проведение работ, требующих напряжения зрения (особенно при недостаточности освещения), избыточная масса тела и нарушение обмена веществ, малоподвижный образ жизни, длительное пребывание в сидячем положении во время обучения. Длительные занятия за компьютером, частый просмотр телевизионных передач», – рассказывает врач-офтальмолог офтальмологического центра Окружной клинической больницы (г. Ханты-Мансийск) Екатерина Гребе-нюк.

Поэтому очень важно выяснить, готова ли зрительная система ребенка выдержать новые серьезные нагрузки. И сделать это лучше всего до

поступления в школу. Обследование перед школой у офтальмолога обязательно для всех детей. И лучше сделать его как можно раньше. В таком случае остается время на решение проблем, если они будут обнаружены, до начала учебы.

Глаза тоже нужно тренировать

Приучить ребенка помогать своим глазкам путем несложных упражнений, причем не «для галочки», а так, чтобы это стало здоровой привычкой, – неоценимый подарок своему чаду со стороны родителей. Очень полезны в этом контексте упражнения для глаз, разработанные сотрудниками МНИИ им. Гельмгольца:

- быстро и легко моргайте в течение 1-2 минут;
- крепко зажмурьте глаза на 3-5 секунды, затем откройте на 3-5 секунды. Повторить 8-10 раз;

ВНИМАНИЕ!

ГИПЕРМЕТРОПИЯ. Она же – дальнозоркость. У дальнозорких детей сужено поле обзора, поэтому им приходится рассматривать картинки и предметы особенно большого размера по частям, им нужно больше времени, чтобы сформировать целостный обзор объекта. При наличии скрытой дальнозоркости возникает спазм аккомодации, который может быть причиной возникновения головных болей и болей в глазных яблоках после зрительной нагрузки на близком расстоянии.

ВНИМАНИЕ!

МИОПИЯ. Она же – близорукость. Близорукие дети испытывают затруднения в восприятии написанного на доске. Для них характерно расплывчатое восприятие предметов в пространстве. Они быстро утомляются, низко наклоняют голову при чтении, письме, рассматривании предметов.

Миопия высокой степени с наличием дистрофических изменений сетчатки накладывает ограничения на занятия физкультурой и спортом. Данный диагноз является показанием к занятиям в специализированной группе с ограничениями в выполнении прыжков, резких наклонов, подъема тяжестей.

- перемещайте взгляд в разных направлениях (по кругу – по часовой стрелке и против, вправо, влево, вверх и вниз, – восьмеркой). Глаза могут быть открыты или закрыты;

- стоя у окна, сосредоточьтесь на предмете, находящемся близко от глаз (например, точка на стекле), а затем переводите взгляд на удаленный объект. Повторить 10 раз.

Простые правила

Не менее важно – приучить ребенка с ответственностью подходить к организации своего рабочего или игрового места. В особенности это касается работы за компьютером. Помочь ему в этой организа-

ВНИМАНИЕ!

АСТИГМАТИЗМ. Если у ребенка астигматизм, при разглядывании далеких предметов он обычно наклоняет или поворачивает голову в сторону, щурится, гримасничает. Школьники с данным диагнозом при написании и чтении часто путают некоторые буквы (например, ш, б, м, ы), низко наклоняются при работе на близком расстоянии. Детям, страдающим астигматизмом, трудно соединить элементы букв, линий в рисунках, они часто роняют ручки и другие школьные принадлежности, так как не видят четко границы парты и других плоскостей

ции должны в первую очередь родители.

Рассмотрим гигиенические требования к организации работы детей

и подростков с компьютером, соблюдение которых способствует снижению напряжения глаз и развитию утомления.

Посмотрите, как сидит ваш ребенок. Расстояние от экрана до глаз ребенка должно составлять 60-70 см.

Линия взгляда должна приходиться на середину или верхнюю треть экрана, то есть: мебель должна соответствовать ростовым данным ребенка.

Конструкция рабочего стула должна обеспечивать поддержание рациональной рабочей позы для снижения статистического напряжения мышц шейно-плечевой области и спины для предупреждения утомления (оптимально – стул с высокой спинкой и подлокотниками).

Рекомендуется дополнительно использовать настольную лампу для освещения клавиатуры. Не стоит по-



лагаться на свет, идущий от монитора, особенно в темном помещении.

Оптимальной ориентацией окон помещений для работы с компьютером является север и северо-восток.

Необходимо периодическое проветривание помещения для создания благоприятного микроклимата.

Офтальмологи сходятся в том, что детям до 3 лет вовсе не следует разрешать пользоваться компьютерами, это для них слишком высокая эмоциональная и зрительная нагрузка. Дети 3-7 лет должны находиться у экрана не более 15 минут в день и завершать занятия на компьютере гимнастикой для глаз. Дети младшего школьного возраста – 60 минут, среднего – 1,5 часа, для старшеклассников – 2 часа. Оптимальный вариант – если гимнастика для глаз проводится через каждые 20-25 минут работы. Даже для старшеклассников 10-минутные перемены перед каждыми 30-40 минутами зрительной работы – обязательны! Необходимо также обязательно чередовать работу на компьютере с другими видами работ, не рекомендуется проводить компьютерные занятия и игры перед сном.

«Посещение офтальмолога должно быть не реже одного раза в год с профилактической целью, – рассказывает врач-офтальмолог Екатерина Гребенюк. – Дети, как правило, сами не жалуются на снижение зрения. Оно может стать причиной низкой успеваемости, ребенка могут упрекать в неусидчивости, отсутствии внимания».

ВНИМАНИЕ!

КОСОГЛАЗИЕ. При наличии косоглазия (отсутствии бинокулярного зрения) ребенок не может правильно разместить буквы, составить фигуры, затруднено рисование графических объектов.

ВОСПАЛИТЕЛЬНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ГЛАЗ. При наличии воспалительных заболеваний глаз (увеитах, аллергических кератитах) с вялотекущим течением противопоказаны занятия физкультурой. Также противопоказано проведение профилактических прививок.

Нужно следить за тем, чтобы дети не читали и не играли лежа, особенно на боку (в т.ч. с телефонами, планшетниками). Свет в комнате должен быть мягким, не оказывать слепящего действия, потолки, оконные проемы и рамы должны быть окрашены в светлый цвет, мебель должна быть светлых тонов. Зрительное рабочее расстояние при чтении и письме должно быть 30-35 см. Во время письма, чтения и рисования источник света должен располагаться спереди и слева (для правой) или спереди и справа (для левой).

Приступать к подготовке домашнего задания примерно через 1,5-2 часа после окончания уроков в школе – пусть глаза отдохнут!

Беседовал **Илья Юрукин**



Маликат Магомедова – красавица с модельной внешностью, хрупкая, спортивная, сильная духом. Из-за падения с большой высоты получила травму позвоночника и осталась прикованной к инвалидной коляске на всю жизнь. Не замкнулась в себе, не озлобилась на весь белый свет, не стеснялась своей инвалидности. Сегодня Маликат – член сборной Югры по стрельбе из лука. Этот жизнерадостный, энергичный, обаятельный человек даже о счастье рассуждает с детской непосредственностью. **ПОСЛУШАЙТЕ!**

«Я очень счастливый человек, просто не ходят ноги. Счастлива, что живу, дышу, у меня есть родные и близкие, которые нужны мне, а я им. Мечтаю быть независимой, самостоятельной».

Очень люблю тишину, ощущение тишины позволяет поверить в мечту. Но был в моей жизни период, когда я её ненавидела. Ночью в палате были слышны человеческие стоны от силь-

ной боли после операций. Стоны людей, которые горят в огне, а ты находишься в Аду. Но считаю, что во всём необходимо видеть позитив. В больнице начала писать стихи, правда, они были жалостливыми, в них были боль и слёзы, но и оставалось место для надежды. Я чувствовала себя счастливой, когда вернулась оттуда.

Сегодня у меня нет времени писать стихи, жизнь моя насыщенная,



Счастье моё – это спорт и увлечение рукоделием. Из разных ленточек создаю композиции роз и выставляю их на продажу в собственном магазинчике.

Имея высшее юридическое образование, планирую помогать не только инвалидам, но и всем, кто обратится ко мне за консультацией. Очень люблю принимать гостей, накрывать на стол, вместе с мамой готовлю вкусные угощения. Посещение кинотеатра, прогулки по городу доставляют мне огромное удовольствие.

Сегодня мы можем грустить, быть недовольными собой, но нужно победить себя и говорить спасибо судьбе за то, что мы имеем. Нужно быть в полной гармонии с собой и окружающим миром. Главное – иметь счастливое сердце!»

P.S. Встреча с Маликат для меня – это лучик света, от которого на душе тепло и светло. Счастье её нельзя разделить на части, оно, как цельное полотно художника, неделимое....

Наталья Тетенюк



ИГРОВАЯ ЗАВИСИМОСТЬ: ЧТО ДЕЛАТЬ?

Компьютер и Интернет вошли прочно в нашу жизнь, став незаменимыми помощниками в обучении. Но многие люди уже и отдыхать без сети практически не могут: непрерывное скачивание файлов, постоянное общение, просматривание страниц и виртуальные игры. На последних мы и остановимся, рассмотрев, чем угрожает игровая зависимость и как избавиться от пристрастия к компьютерным играм?

ПОЧЕМУ ЛЮДИ СТРАДАЮТ ИГРОМАНИЕЙ?

Игроманией называют вид расстройства влечений, которые относятся к группе психологических зависимостей. А любая азартная игра при этом является подобием наркотика. Игровая зависимость имеет много разновидностей, но наиболее распространенными считаются компьютерная зависимость, Интернет-зависимость, зависимость от игровых автоматов. Самой злободневной формой любой игромании являются игры на деньги.

Так почему же люди попадают в зависимость от игры? Дело в том, что, помимо удовлетворения своих основных жизненных потребностей, человеку необходимо еще и удовольствие. А игра – это один из спосо-



бов его получить, причем зачастую наиболее простой и «надежный» способ. По ряду причин у некоторых людей потребность в удовольствии заострена, поэтому они с легкостью склоняются к играм и попадают от них в психологическую зависимость.

Причины игромании могут быть следующими:

1. Безрадостная жизнь.
2. Психологическая незрелость в подростковом или детском возрасте.

Последствия игровой зависимости весьма удручающи:

1. Снижение личностного уровня.
2. Денежный долг.
3. Потеря друзей.
4. Потеря социального статуса, проблемы в школе, колледже, университете.
5. Проблемы в отношениях с родителями или близкими людьми.



Особенно пагубное влияние оказывают он-лайн игры на детей. К примеру, студента отчисляют из университета за то, что он не приходит на экзамены, – ему некогда, он с «группой клана убивает монстра», не смея «подвести других», и из отличника становится двоечником. За большие и вполне реальные деньги игроки приобретают виртуальные предметы друг у друга, «необходимые» в игре. Чтобы «прокачать» своего виртуального героя, они тысячами отправляют деньги на сервера, предоставляющие он-лайн игры. Начинают выпрашивать, а потом и воровать средства, у родителей для начала. Очень хорошо, если человеку удастся вовремя опомниться и

прекратить этот бесконечный игровой марафон. А если нет, куда заведет игромания и во что выльется?

Опросы показывают, что среди подростков 85% являются игрозависимыми, большинство из них имеют проблемы в личной и социальной жизни. Но как узнать, есть ли у вас или вашего близкого игровая зависимость? Вот распространённые симптомы, способные определить наличие зависимости от компьютерных и он-лайн игр:

- Вы не прекращаете думать о той игре, в которую играли недавно.
- Игры являются для вас основным, а то и единственным, средством релаксации, расслабления.

- Вы не можете найти себе места, поскольку некоторое время не играли.
- Игры являются основным средством вашего взаимодействия с прочими людьми.
- Количество денег и времени, затрачиваемое Вами на игры, только увеличиваются.

Но даже если Вы не обнаружили у себя игровой зависимости, огромную пользу в собственную жизнь вы можете принести, просто снизив собственное игровое время. Вам должно быть известно, что долгие просиживания за компьютером или перед телевизором могут существенно ухудшить ваше зрение и осанку, а ночные посиделки и вовсе нарушить внутренний цикл организма, результатом чего становятся хроническая усталость и серьезные проблемы со здоровьем.

КАК ИЗБАВИТЬ ОТ ИГРОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ?

Если вы все-таки осознаете, что у вас или вашего близкого имеются признаки игровой зависимости, то необходимо:

1. Обратиться за помощью к друзьям, родителям.
2. Уменьшить доступ к наличным деньгам.

3. Попробовать показать близкому человеку игровой бизнес под другим углом и поставить под сомнения прежние представления об этом.

4. Найти альтернативу, увлечься чем-то новым или вернуться к старым увлечениям, полезным во всех смыслах, и всегда обращаться к хобби в случае возникновения желания поиграть.

5. Научить близкого человека другими способами снимать эмоциональное напряжение, помимо игры (релаксация, физическая активность, рациональное питание, поощрение себя).

ЕСЛИ НЕ ПОМОГАЕТ?

Если все предпринятые меры никакого воздействия не оказывают, тогда нужно обратиться за квалифицированной помощью к специалистам. Вам или вашему близкому человеку необходимо квалифицированное лечение от игромании и курс психокоррекции.

*По материалам
Елены Кайнарян,
медицинского психолога
Нижевартовского
психоневрологического
диспансера*



Поспорим с природой?

Чтобы правильно ухаживать за кожей, необходимо точно знать ее особенности. В зависимости от имеющейся на коже естественной смазки и содержания влаги различают (причем условно!) сухую, нормальную, жирную и смешанную кожу лица.

Нормальная кожа содержит достаточно влаги и жировой смазки. Она чистая, гладкая и имеет матовый цвет. На ней почти не видно пор, черных точек и морщин.

Жирная кожа имеет чрезмерный блеск из-за повышенного салоотделения, напоминает по виду апельсиновую корку, поры на ней резко расширены, нередко закрыты черными точками. На такой коже часто появляется воспаление и угревая сыпь.

Сухая кожа – нежная, тонкая, не имеет ни малейшего блеска, склонна к шелушению и появлению мелких морщин.

Смешанная (комбинированная) кожа встречается довольно часто. Она характеризуется неравномерным распределением жировой смазки на различных участках кожи лица. Как правило, центр лица – жирный. Периферические участки – сухие.

Кожа сухая – добавь влаги

Следует учитывать, что сухая кожа имеет разное происхождение. У людей молодого и среднего возраста она обычно бывает врожденной. Поры на ней незаметны, но даже в молодом возрасте уже могут намечаться тонкие морщинки. Иногда при

отсутствии специального ухода она шелушится. Такая кожа очень сильно реагирует на изменение внешней температуры, плохо или совсем не переносит мыло и многие косметические средства.

С возрастом, когда сальные железы работают не так интенсивно и влажность кожи уменьшается, нормальная и даже жирная кожа может стать сухой. Нормальная кожа увядает, истончается, покрывается сетью морщинок. Кожа, бывшая в молодости жирной, но «подсушенная» временем, сохраняет крупную пористость и выглядит утолщенной и шероховатой.

При уходе за сухой кожей лица, да и тела, надо учитывать причину возникновения этой сухости.

Очищение нужно проводить бережно, кожа должна получать недостающий жир и влагу в полном объеме как изнутри организма, так и при нанесении косметических средств.

В настоящее время есть много средств защиты от неблагоприятных климатических воздействий, в которых так нуждается сухая кожа.

Жирная кожа не причина для стресса

Причиной повышенного салоотделения могут быть нарушения нор-

мальной жизнедеятельности органов и систем человека (желез внутренней секреции, деятельности желудочно-кишечного тракта, нарушения обмена веществ); жирная кожа может иметь и генетическое происхождение. Такую кожу необходимо хорошо очищать, но нельзя часто мыть горячей водой, так как при этом усиливается деятельность сальных желез.

Жирная кожа может одновременно иметь склонность к шелушению. Подбирайте очищающие средства, пилинги, маски с вниманием. Используйте осторожно. Не думайте: раз жирная кожа – нежность ей ни к чему! Если такой коже не оказывать должного внимания, она может ответить угревой сыпью, и тогда потребуются долгое и, что немаловажно, дорогостоящее лечение.



Нормальная кожа – это счастье, которое надо беречь

Очищаем лицо утром и вечером, подбираем крема по сезону, проверенных фирм, пробуя понемногу, чтобы проверить, нет ли именно у Вас на это средство аллергии, не пересушиваем, не обмораживаем, питаем изнутри витаминами. Остальные процедуры – массажи, маски и пр. – зависят от количества свободного времени, любви к себе и желании ухаживать за собой. «Нет некрасивых женщин – есть неухоженные».

Уход за комбинированной кожей требует особой внимательности

У владельцев комбинированной кожи, как правило, центральная часть лица – кожа середины лба, носа и подбородка – с повышенной салынностью, лоснится, с расширенными порами, черными точками, подвержена появлению угревой сыпи.

Кожа век, щек и шеи, наоборот, тонкая, сухая, шелушащаяся. Кожа с резкой комбинированной салынностью особенно свойственна молодым; с возрастом эта грань стирается, кожа лица постепенно утрачивает жирную смазку и после сорока (за редким исключением) становится полностью сухой, и только по расширенным порам в центре лица можно предположить, что раньше она была комбинированной.

Уход за такой кожей должен быть особым, с учетом различных ее свойств. Современные косметологи разработали целые линии ухода за разными типами кожи, для всех возрастов.

Природу не обманешь. У большинства из нас уже с 25 лет в организме запускается процесс биологического старения.

Если мы будем знать, почему увядает наша кожа, нам будет проще удерживать и сохранить молодость.



❖ Первые морщинки, образующиеся как правило, вокруг глаз, губ, на лбу, всегда мимические. Они возникают оттого, что определенные мускулы постоянно растягивают эластичные волокна соединительных тканей.

❖ С годами уменьшается количество коллагеновых волокон, отвечающих за упругость кожи, оставшиеся не способны сохранить столько же влаги, сколько в молодости.

❖ С возрастом убывает способность кожи к восстановлению. Молодых клеток образуется меньше, естественный защитный барьер кожи становится тоньше и уже не так надежно отражает негативное влияние окружающей среды. Это делает кожу более уязвимой.

Уход за кожей следует начинать смолоду и проводить систематически, учитывая, что «грамм профилактики стоит пуда лечения».

План наших действий таков:

1. Приобретаем хорошие привычки, отбрасывая вредные.
2. Делаем массаж лица и шеи.
3. Выполняем зарядку для лица, не забываем и о теле: держим спину прямо, стремимся сохранить животик упругим и плоским.
4. Регулярно радуем кожу: очищаем, увлажняем, тонизируем, питаем.



5. Не забываем о шее, руках, ногах и волосах. Они должны быть в гармонии с ухоженной кожей лица. Недаром же говорят: «Возраст женщину хватает за шею».
6. Употребляем витамины в натуральном виде (овощи, фрукты, злаки), если этого недостаточно, есть витаминные комплексы в аптеках.

7. Не забываем «бабушкиных» рецептов, основанных на травах, эфирных маслах, продуктах.
8. Выбираем косметические средства вдумчиво, не стесняясь перебирать.

*Елена Гришкова,
врач по гигиеническому воспитанию
БУ «Сургутский городской центр
медицинской профилактики»*

Смех как лекарство

Мало кто знает, что смех помогает пережить жизненные невзгоды, снять напряжение, наладить непринужденные отношения. Посмеявшись от души, мы начинаем воспринимать мир иначе: краски становятся ярче, лица окружающих – дружелюбнее, а проблемы перестают казаться неразрешенными.

Смех, или, точнее, чувство юмора, в данном случае является для мозга своеобразным защитным механизмом. Тот, кто в нестандартной ситуации или при стрессе не упал духом,



а смог сохранить нормальный настрой, может решать навалившиеся проблемы. Порой для выживания человеку помогают не мышцы и не физическая подготовка, а способность с юмором взглянуть на любую ситуацию.

Смех является хорошим лечебным массажем. При улыбке работают до 80 групп мышц: плечи, грудная клетка, диафрагма, учащается сердцебиение. Смех изменяет способ дыха-

ния – человек начинает глубоко и быстро вдыхать и выдыхать, что приводит к увеличению уровня кислорода в крови. После продолжительного смеха снижается артериальное давление. Уменьшается выброс гормонов стресса. Эндорфины вызывают чувство удовлетворенности, счастья, улучшают настроение. Вы плохо спите и у вас плохой аппетит? Хотите предотвратить болезнь Альцгеймера и повысить иммунитет? Надоел авитаминоз? Смех, смех и еще раз смех – ваше лекарство!

Иммунная система тоже любит посмеяться. Реакция иммунной системы на смех прямо противоположна реакции на стресс. Те, кто любит похототать, реже болеют – это научно доказанный факт. Одно из исследований показало, что младенцы смешливых матерей значительно реже болеют ОРВИ!

Условно можно выделить два основных направления смехотерапии:

1. **Терапия юмором.** Сюда можно отнести клоунские программы. Просмотр

комедийных фильмов и роликов, юмористические постановки и т.д.

2. **Терапия смехом.** Смех используется как физическое упражнение. Смех вызывается с помощью серии специальных физических, дыхательных и других упражнений, как правило, в группе.

Из-за нехватки положительных эмоций у людей развивается депрессия, они постоянно плохо себя

чувствуют и не могут справиться с неудачами. Поэтому всем нам нужно учиться радоваться жизни.

Поэтому занимайтесь смехотерапией даже самостоятельно. Учитесь смеяться над проблемами, пусть улыбка станет вашим постоянным спутником. Улыбайтесь утром, даже если вы не выспались. Улыбка посылает в мозг сигнал, и вот уже эндорфины спешат вам на помощь. Зарядку тоже делайте с улыбкой. Если вы будете улыбаться, даже самое плохое настроение исчезнет. И перестаньте, наконец, ворчать по любому поводу. Улыбнитесь дождю, слякоти, ветру и даже жаркому солнцу. Улыбнитесь прямо сейчас.

*Елена Часовенная,
психолог БУ «Центр медицинской профилактики»*

Босые ножки на пользу здоровью

Оздоровительный и общеукрепляющий эффекты от ходьбы босиком были замечены еще в античные времена. В Древней Греции «босохождение» являлось важным этапом закаливания воинов. Римский писатель Витрувий писал о том, что врачу Антонию Музе удалось вылечить поэта Горация от серьезной болезни с помощью ходьбы по острым камням. Сократ и Сенека считали ходьбу босиком отличным средством увеличения умственного потенциала.

Рефлексотерапевты небезосновательно считают, что на стопах расположено множество активных точек (причем как на внутренней, так и на внешней стороне), связанных с внутренними органами. Подошва стопы – одна из наиболее мощных рефлексогенных зон человека. На одном квадратном сантиметре подошвы в 1,5 раза больше механо- и терморецепторов, чем на квадратном сантиметре других зон тела. Именно терморецепторы отвечают за сохранение внутренней температуры организма, как бы ни менялась температура окружающей среды.

Ходьба босиком чрезвычайно полезна. Различные раздражители кожи стоп, такие как горячий или холодный песок, галька, мокрая трава, асфальт, избирательно воздействуют на физиологические функции, тренируя и закаляя их.

О том, какие органы можно подлечить оздоровительными «прогулками» без обуви, расскажет стопа. Ее образно можно представить как своего рода карту всего организма:

- середина пятки – точка, ответственная за легкие;



- середина самой стопы – «проекция» сердца;
- основание под большим пальцем – «зона ответственности» за мозг и психику;
- основание под вторым пальцем – точка, связанная с двигательным аппаратом и позвоночником;
- подушечка под третьим пальцем – «зеркало» кровеносной системы и мышц;
- подушечка под четвертым пальцем – точка, ответственная за желудок и поджелудочную железу;
- подушечка под мизинцем – «проекция» почек и органов мочеполовой системы;
- середина внешней поверхности ступни – точка, связанная с желчным пузырем;
- середина внутренней поверхности ступни – «проекция» печени.

При определенной стимуляции (тепловой, массажной) перечисленных выше точек можно существенно улучшить самочувствие и скорректировать работу многих органов и систем. Особенно эффективны методики оздоровительной ходьбы по горячему и холодному песку, гальке и массажным коврикам. В этом случае ходьба включает в себя элементы псаммотерапии (лечение песком), рефлексотерапии, массажа и закаливания.

Врачи-ортопеды рекомендуют оздоровительную ходьбу в комплексе с лечебной физкультурой для профилактики и лечения некоторых видов деформации стопы, среди которых самым распространенным считается плоскостопие.

Полезные раздражители

Выбирая поверхность для хождения босиком, важно знать, что эффект во многом зависит именно от нее: он может быть бодрящим или расслабляющим.

Контрастный по температурному или тактильному раздражению грунт, например, горячий песок или асфальт, снег, лед, стерня, острые камни, шлак, хвойные иголки или шишки, действует на нервную систему возбуждающе.

Теплый песок, мягкая трава, дорожная пыль, натуральный шерстяной ковер, наоборот, имеют успокаивающий эффект. Средними раздражителями считаются неровная земля, нейтральной температуры асфальт, пол в квартире, мокрая или росистая трава.

Гигиена и массаж ног

Чтобы процедура закаливания и рефлексомассажа стоп происходила правильно, необходимо придерживаться ряда гигиенических норм. Нужно тщательно мыть ноги водой комнатной температуры с использованием щетки после каждого сеанса оздоровительной ходьбы. Легкий массаж стоп и голеней по направлению от ступни к коленям завершит процедуру.

Ходьба как способ закаливания

С помощью ходьбы босиком можно эффективно проводить закаливание организма. Оно, как и все остальные формы тренировки выносливости, основано на двух основных

правилах: постепенность и постоянство.

Постепенное повышение интенсивности и продолжительности воздействия раздражающих факторов, таких как тепло или холод, а также их систематическое повторение приводит к включению приспособительной саморегуляции. Организм начинает накапливать резервы и лучше сопротивляться неблагоприятным факторам окружающей среды. Начинать закаливание лучше всего в конце весны – начале лета.

Источник: <http://www.medweb.ru>

Сауна способна улучшить самочувствие и поднять настроение

Сауна – одна из множества разнообразных парных, каждая из которых характерна для определенной страны мира. Само парение считается древнейшим и эффективнейшим способом закаливания организма, значительно улучшающим настроение и самочувствие.

Парение закаляет организм посредством воздействия высокой температуры, что особенно ценно для улучшения водно-солевого обмена. Кожа очищается от грязи, жира и пота, усиливается выделительная

функция, из организма выводятся токсины и шлаки, в крови увеличивается количество эритроцитов. Парение в сауне оказывает положительное влияние на центральную нервную систему, восстанавливает физические силы, снимает нервно-эмоциональное напряжение, избавляет от лишнего веса.

Для достижения максимального лечебного эффекта температура сауны должна быть 80-100°C при влажности воздуха 25%. Перед тем как идти в парилку, голову обязательно прикрывают шапкой или полотенцем, тело очищают моющими средствами и тщательно вытирают – кожа должна быть сухой.

Сауну нельзя посещать детям, не достигшим трехлетнего возраста. Даже для тех, что постарше, температура должна быть значительно ниже, чем для взрослых, иначе самочувствие ребенка может резко ухудшиться. Посещение парилки с сухим паром противопоказано людям, находящимся в состоянии опьянения, даже легкого. Можно считать парение медицинской процедурой, которую необходимо проводить исключительно на трезвую голову.



Находиться в сухой парилке можно не более десяти минут, это – максимум. Демонстрировать свою удал, высиживая там по полчаса и более, глупо и безответственно – кроме причинения вреда организму, ничего из этого не получится. Словом, польза и вред сауны лежат в одной плоскости, ведь сухой пар полезен именно за счет кратковременного перепада температур. Самый оптимальный вариант – посетить парилку трижды.

Схожесть сауны с традиционной русской баней заключается в использовании эфирных масел и травяных настоев для ароматизации и дезинфекции целебного воздуха парилки.

В сухой парилке полезно находиться тем, кто страдает заболеваниями сердечно-сосудистой системы в легкой и средней формах, различными воспалительными заболеваниями, а также при наличии песка в почках, болезнях мочеполовой системы, часто повторяющихся простудных заболеваниях, болезнях печени. При этом предписывается неукоснительное

соблюдение всех правил; это касается и времени пребывания в сауне, а также частоты ее посещения.

Противопоказания к посещению сауны – туберкулез, диабет, высокое артериальное давление, мочекаменная болезнь, атеросклероз, тяжелые нервные расстройства, хронические заболевания верхних дыхательных путей. Кроме того, игнорирование предписанных правил вместо пользы принесет только вред, и немалый. Нельзя входить в сауну с мокрой непокрытой головой, чересчур долго находиться в ней, слишком часто посещать парилку, употреблять любые горячительные напитки и калорийную пищу, выпивать недостаточное количество жидкости в течение всего процесса.

При появлении сомнений, касающихся пользы и вреда сауны, необходимо проконсультироваться с лечащим врачом. Если же противопоказаний нет – добро пожаловать в сауну, и с легким паром!

Источник: <http://www.ja-zdorov.ru>

Рубрику подготовила **Наталья Тетенюк**

Тест на самооценку

ОТВЕТЬ «ДА» ИЛИ «НЕТ»

1. Хотели бы вы еще раз родиться, начать жизнь заново?
2. У вас есть увлечения, хобби?
3. Обрадовались бы вы, получив информацию о том, что кто-то испытывает к вам зависть?
4. Говорите ли/думаете ли вы: «Такое может случиться только со мной» при проблемах на учебе, в личной жизни, в жизни вообще?
5. Ущемит ли ваше самолюбие отзыв о вас как о человеке не очень приятном, занудном?
6. Утешит ли вас информация, что кто-то из ваших знакомых столкнулся с теми же проблемами, что и вы?
7. Ранит ли вас тот факт, что некое дело без вашего участия идет гораздо лучше?
8. Часто ли вы вдруг думаете, что неплохо бы было выиграть в лотерею большую сумму?

9. Учащается ли ваш пульс при информации, что ваши родственники/друзья приобрели что-то дорогое?
10. Любите ли вы иметь большое количество слушателей?

ПОДСЧЕТ:

За каждый ответ «нет» начислите себе 5 очков, за ответ «нет» на вопросы 3, 5, 7, 10 – 7 очков.

ИТОГО:

Более 48 баллов

Вы очень высоко себя цените. Возможно, даже слишком высоко – здоровая самокритичность еще никому не вредила. Попробуйте с помощью друзей, близких оценить ее уровень у себя.

От 30 до 48 баллов

Вы достаточно уверены в себе, любите и цените свою личность, но без самолюбования, самодовольства и гордыни. Вы знаете как свои слабые, так и сильные стороны. Пожалуй, самая здоровая позиция.

Менее 30 баллов

Вы не очень симпатизируете сами себе, то есть серьезно недооцениваете себя. Попробуйте упражнение выше или даже посещение психолога, либо просто оглядите других, себя и попробуйте сделать выводы.



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. 40,	8 (346) 304135
Радужный	д/взрослых	2-й мкр., д. 12	8 (34668) 38816