

РЕГИОН **ЗДОРОВЬЯ**

№2/2021



**ДМИТРИЙ КРИВОЩЕКОВ:
«МОЯ ЦЕЛЬ – ПОПАСТЬ
В СБОРНУЮ РОССИИ»**

12+



ЗДОРОВЫЕ НОВОСТИ

Сон — важный фактор здоровья.....	2
Все в шоколаде.....	4



5 мифов о здоровом питании.....	7
В Югре реализуется проект, направленный на борьбу с COVID-19.....	9

АКТУАЛЬНО

Крепкий сон — залог здоровья	11
------------------------------------	----

ТЕХНОЛОГИИ ЗОЖ

Обувь для спорта и здоровья.....	19
----------------------------------	----

О ВАЖНОМ

Почему важно правильно питаться.....	23
--------------------------------------	----

**АКТИВНАЯ ЖИЗНЬ**

Дмитрий Кривошеков: «Моя цель — попасть в сборную России».....	28
--	----

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

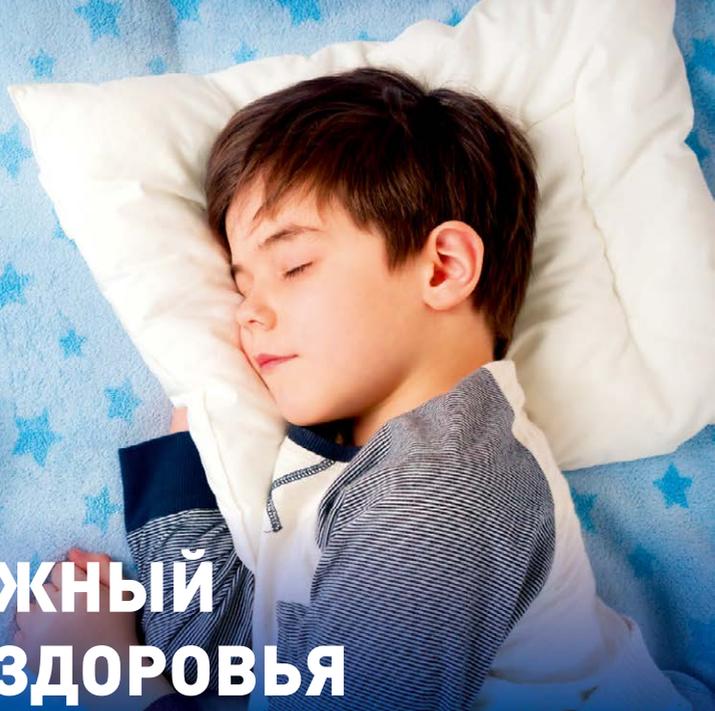
Уменьшить потребление пластика — тебе под силу.....	31
---	----

**ЭТО ИНТЕРЕСНО**

Номофобия — зависимость от телефона	35
---	----

**ГОРЯЧАЯ ТЕМА**

Маска и прививка — лучшая защита	40
--	----



СОН – ВАЖНЫЙ ФАКТОР ЗДОРОВЬЯ

Почему ежедневный сон так важен для нас? Он дает нам энергию для дневной активности и жизнедеятельности, которая во многом определяет цели и смысл нашей жизни.

ВОТ НЕКОЛЬКО ФАКТОВ О СНЕ:

1 Сон продлевает жизнь. У тех, кто ежедневно спит меньше 6 часов, повышается риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, воспалительных процессов в организме и многих психических заболеваний (например, депрессии). Время сна для здорового взрослого человека индивидуально и колеблется в пределах от 6 до 9 часов.



2 Полноценный сон влияет на вес. Из-за недосыпа или частых пробуждений растёт аппетит. Кроме того, недосып — всегда стресс для организма, в ответ на который вырабатывается гормон кортизол. Долго жить в стрессе опасно.

3 Во время ночного сна формируется и укрепляется иммунитет — поэтому, чтобы избежать сезонных простуд и гриппа, очень важно хорошо выспаться.



4 Сон улучшает память, возможность обучения пробуждает креативность. Когда мы спим, мозг может активно работать: он закрепляет в долгосрочной памяти все новое и отсеивает все ненужное, что человек узнал за день. Как великие открытия, так и решение простых насущных проблем могут совершаться во сне. Нередко сон способствует творческому вдохновению.

Выспаться — значит, с утра быть полным энергией, чтобы избегать раздражительности и подавленности. Полноценный и крепкий сон помогает лучше контролировать эмоции, планировать дела и вести активный образ жизни.



Желаем вам выспаться, чтобы быть здоровыми и в гармонии с собой!

Национальный медицинский исследовательский центр терапии и профилактической медицины Минздрава РФ



ВСЁ В ШОКОЛАДЕ!

Шоколад заслуженно считается одним из самых популярных и любимых лакомств в мире. Перед его ярким ароматом и ни с чем не сравнимым вкусом не устоит никто. Ведь даже небольшой кусочек способен быстро улучшить настроение и придать бодрости.

ЧЕМ ПОЛЕЗЕН ШОКОЛАД

Шоколад — это природный антидепрессант. В его составе есть аминокислота триптофан, которая стимулирует выработку серотонина, гормона радости. Умеренное употребление шоколада повышает работоспособность, концентрацию внимания, стимулирует умственную деятельность. Антиоксиданты, входящие в шоколад, способствуют замедлению процесса старения и укрепляют иммунитет.

Но шоколад — довольно калорийный продукт (~540 ккал на 100 гр.), он содержит большое количество сахара и жира, поэтому его чрезмерное употребление может привести к ожирению и увеличить риск возникновения сахарного диабета.

Для взрослого здорового человека рекомендовано употреблять не более 50 г шоколада за один прием и не чаще двух раз в неделю. А детям в возрасте до 3 лет есть шоколад

категорически не рекомендуется — состав продукта слишком сложный и тяжелый для неподготовленной детской пищеварительной системы. Угощать малышей шоколадом можно с 5–6 лет, по 20 граммов не более двух раз в неделю.

КАК ВЫБРАТЬ ПРАВИЛЬНЫЙ ПОЛЕЗНЫЙ ШОКОЛАД?

Категория шоколада определяется процентным содержанием какао. Чем больше его процент, тем шоколад считается лучше. Натуральным шоколадом можно назвать только тот, который содержит какао-масло, а не другие заменители. Кондитерское изделие, в котором какао-масло заменяется подсолнечным, соевым, хлопковым и пальмовым маслами, называется сладкой кондитерской плиткой.

Шоколад делится на молочный, горький, сливочный и белый.

Качественный шоколад отличается сухим хрустом при разламывании. Кусочек такого шоколада легко тает во рту, потому что температура плавления какао-масла составляет 32 градуса, чуть ниже нормальной температуры человеческого тела. А сладкая кондитерская плитка очень твердая — её придется в буквальном смысле грызть. При этом во рту останется масляное послевкусие.

Шоколад — продукт капризный. При стойкой жаре какао-масло в его составе начинает частично плавиться. Оно проступает на поверхность плитки мелкими каплями, а при обратном застывании капли образуют серые пятна. Этот эффект называется «жировым поседением». А вот при низкой температуре из шоколада вымораживается вода, в таком случае появляются белые пятна сахарозы — «сахарное поседение». Если вы приобрели продукт с данными при-



РОСПОТРЕБНАДЗОР
Единый консультационный центр
РОСПОТРЕБНАДЗОРА: 8-800-555-49-43

КАКОЕ БЫВАЕТ ШОКОЛАД

КАКОЕ БЫВАЕТ ШОКОЛАД

Шоколад делится на молочный, горький, сливочный, и белый

Натуральный — с содержанием какао-масла

Качественный шоколад отличается сухим хрустом при разламывании, такой шоколад легко тает во рту

Сладкая кондитерская плитка — кондитерское изделие, в котором какао-масло заменяется подсолнечным, соевым, хлопковым и пальмовым маслами

Сладкую кондитерскую плитку приходится в буквальном смысле грызть, при этом на языке остается «сальной» послевкусие



ЧЕМ ПОЛЕЗЕН ШОКОЛАД

Умеренное употребление шоколада повышает работоспособность, концентрацию внимания, стимулирует умственную деятельность. Антиоксиданты, входящие в шоколад, способствуют замедлению процесса старения, укрепляют иммунитет

ДЕТИ И ШОКОЛАД

Детям в возрасте до трех лет есть шоколад категорически не рекомендуется. Никакой пользы для детского организма он не принесет, а его состав будет слишком тяжел для неподготовленного желудка. Детям с 5-6 лет рекомендуется до 20 граммов не более 2 раз в неделю

ВАЖНО!

Чрезмерное потребление шоколада приводит к ожирению и увеличивает риск возникновения сахарного диабета.

Шоколад очень калорийный продукт — 544 ккал на 100 грамм продукта

Для взрослого здорового человека рекомендовано употреблять не более 50 граммов шоколада за один прием не более 2 раз в неделю

Подробнее на www.rosпотребнадзор.ru

знаками, это значит, что были нарушены условия хранения. Пользы от него уже не будет, а вкусовые качества потеряны.

Стоит отметить, что срок хранения шоколада напрямую зависит от количества содержащихся в нем жиров. Чем больше доля жиров, тем меньше он может лежать на полке. Например, к самым скоропортящимся относятся сливочные сорта, шоколад с начинками и белый шоколад.

Также при покупке этого продукта необходимо изучить этикетку. Маркировка на упакованном шоколаде в плитках массой более 50 г, коробках и пачках с шоколадом (шоколаде в виде батончиков, фигур или медалей) должна содержать товарный знак, наименование предприятия-изготовителя, его местонахождение. Кроме того, должны быть обозначены наименования экспортера, импортера, страны и места происхождения,

наименование продукта. На этикетке обязательно указывается состав, масса, дата выработки и срок годности. Обязательно обратите внимание на наличие информации об условиях хранения и сведений о пищевой и энергетической ценности продукта.

На этикетках и потребительской таре с диабетическим шоколадом дополнительно указывают содержание ксилита (сорбита и др.), общего сахара (в пересчете на сахарозу) на 100 г продукта. Обязательно должны присутствовать надпись «Употребляется по назначению врача» и символ, характеризующий принадлежность продукта к группе диабетических изделий.

Чтобы выбрать хороший шоколад, используйте памятку Роспотребнадзора. Тогда вам гарантировано хорошее настроение и заряд бодрости от качественного продукта.



5 МИФОВ О ЗДОРОВОМ ПИТАНИИ

Многим кажется, что здоровое питание предполагает отказ от всего вкусного или, например, переход к вегетарианству. На самом деле все не так печально.

МИФ 1. ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ — ЭТО ОДНООБРАЗНО

Вовсе нет, наоборот, одно из главных правил здорового образа жизни – рацион должен быть разнообразным. Не забывайте, что, помимо красного мяса, есть еще птица и субпродукты (печень, почки, язык). Хотя бы два раза в неделю в меню должна быть рыба и морепродукты, так как это источник белка, цинка, полиненасыщенных жирных кислот. Важен



также растительный белок, его часто не хватает: чечевица, маш, горох. И, конечно, овощи, фрукты, зелень должны быть на столе ежедневно.

МИФ 2. ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ — ЭТО СЛОЖНО

Любая система питания может быть простой и понятной при правильной организации процесса. Попробуйте продумать свой рацион заранее на неделю и заполните холодиль-



ник необходимыми продуктами. Тогда останется только приготовить то, что запланировали. При составлении меню учтите: лучше, чтобы большая часть калорий попадала на первую половину дня, то есть на завтрак и обед.

МИФ 3. ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ — ЭТО НЕВКУСНО

Да, если вы станете есть то, что не любите. Но от такого подхода пользы не будет. Важно учитывать собственные пищевые предпочтения.

После еды тело должно радоваться. Но что делать, если хочется только жареной картошки? Ищите компромиссный вариант. Подумайте, какие более полезные овощи вам нравятся. Например, запеченный баклажан с травами и оливковым маслом может быть очень вкусным.



МИФ 4. ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ — ЭТО ДОЛГО

Конечно, быстрее всего купить готовый салат в кулинарии или сварить пельмени. Но если мы сравним самостоятельное приготовление обычной еды и правильной, то тут часто выигрывает последняя. Согласитесь, приготовить оливье —



дело непростое. Тогда как зеленый салат готовится за пять минут. Например, такой: листовая зелень, перцы, помидоры, оливки. Для заправки хорошо использовать масло, причем не только оливковое. Подойдет как подсолнечное, так и тыквенное, кунжутное, конопляное. Кстати, последние расходуются экономно, так что небольшой бутылочки хватит надолго.

МИФ 5. ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ — ЭТО ДОРОГО

Совсем не обязательно. Здоровый рацион должен включать разнообразные продукты, но они могут быть вполне бюджетными. Например, не обязательно покупать красную рыбу, чтобы добавить в рацион жирных кислот. Можно выбрать скумбрию — она содержит много Омега-3. Покупайте сезонные овощи и фрукты — они вкуснее и дешевле. И возвращаясь к планированию меню: это тоже помогает экономить, так как вы выбрасываете меньше продуктов и избегаете спонтанных покупок.



Помните, что здоровое питание должно быть легким, вкусным и приятным. А главное — это большая поддержка для организма.

*Информационный портал
Роспотребнадзора РФ
здоровое-питание.рф*



В ЮГРЕ РЕАЛИЗУЕТСЯ ПРОЕКТ, НАПРАВЛЕННЫЙ НА БОРЬБУ С COVID-19

Проект «#КоронаCHEER – здорововирусная лаборатория» был придуман весной 2020 года, когда от набирающей обороты пандемии коронавируса пострадали многие, в том числе и спортсмены. Тренировки в домашних условиях стали для них новым вызовом. Приняли этот вызов и юные спортсмены Федерации чир спорта Югры. Сейчас девчонки перешли к реализации второй части проекта — вышли в зал, чтобы закрепить свои навыки, которые были приобретены в онлайн.

– Проект возник исходя из реальной той ситуации, которая сложилась в марте прошлого года. Новость об обязательной самоизоляции я узнала поздно вечером по возвращении с тренировок. Расставшись с воспитанниками в зале, мы встретились по разные стороны мониторов. В этот же вечер я сделала перестановку дома и организовала небольшую студию для съемок тренировок. Поскольку занятия в школе вышли на первый план, дети учились кто как, мы стали записывать обучающее видео с тан-

цевальными связками, растяжками и силовыми комплексами и выкладывать их на YouTube-канал. Дети тренировались в удобное для них время. Мы переписывались, передавали эстафеты, снимали смешное видео, — вспоминает президент Федерации чир спорта Югры, тренер Юлия Волощук.

Сезон закончился в положенные сроки. Встал вопрос о летней занятости детей. «К тому времени я успела побывать на нескольких форумах, прямых эфирах, где педагоги, трене-



ры обсуждали сложившуюся проблему. Если до пандемии коронавируса считалось, что гаджеты — зло и нужно максимально ограждать детей от частого пользования ими, то в условиях пандемии компьютер и различные гаджеты стали чуть ли не единственным способом сохранить возможность общения и продолжить тренировки. Врага мы обратили в союзника! Обобщив опыт коллег, мы пришли к идее создать онлайн-лагерь. Мы тренировались, занимались проектной дея-

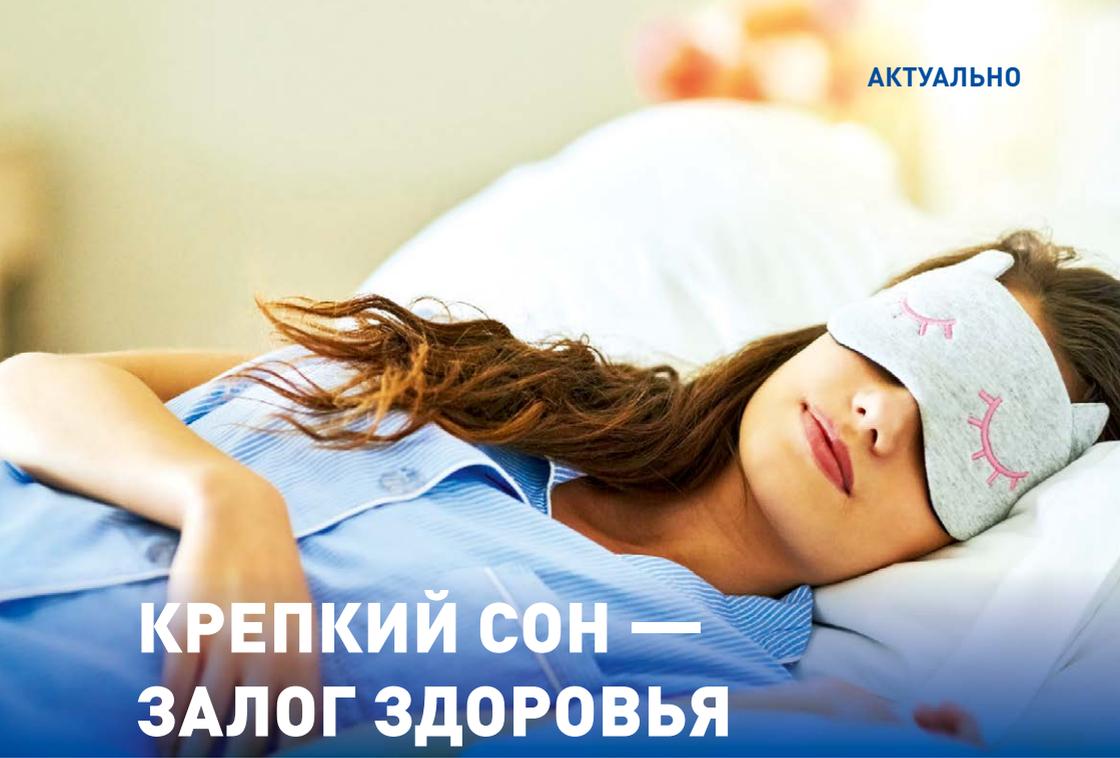
тельностью и провели пробную смену. Было даже торжественное закрытие. По окончании пилотного проекта мы решили, что этот опыт заслуживает преобразования в социальный проект», — говорит тренер.

Во втором этапе участникам проекта предстоит обобщить полученные знания и опыт уже в спортивном зале, подготовив универсальную композицию для выступления на любой площадке. «Как у них это получится? Секрет прост: в проекте они работали с разными педагогами, выучили блоки связок, познакомились и в данный момент доводят до совершенства новые станты и пирамиды, чтобы сложить это как мозаику в композицию для выступления. Формат тренировки онлайн плавно перешел в офлайн. Надеемся, что юные чирлидеры еще порадуют зрителей Ханты-Мансийска своими яркими выступлениями», — выразила надежду Юлия Волощук.

БУ «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики»



Проект «#КоронаCHEER – здорововирусная лаборатория» поддержан Фондом президентских грантов. Представители Федерации чир спорта Югры вместе со специалистами из Омска, Халкида (Греция) разработали занятия, которые помогают заниматься детям дома. Тренировки включают современный танец, актерское мастерство и силовой стретчинг.



КРЕПКИЙ СОН — ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ

Хороший крепкий сон — залог здоровья человека, он позволяет восстановить силы организма, укрепить иммунитет. Важность здорового сна трудно переоценить. Его отсутствие очень быстро приводит к нарушению работы памяти, снижению концентрации и внимания. Если же нарушение сна продолжается довольно длительное время, возникает ряд заболеваний нервной системы и других органов человека.

Так сколько же нужно спать? На этот вопрос нельзя ответить однозначно, так как продолжительность сна каждого человека индивидуальна и обусловлена так называемыми clock-генами (от англ. clock — часы). Одному достаточно 5 часов для отдыха и восстановления работоспособности, другой высыпается, только если проведет во сне 8 часов. Также продолжительность сна зависит от возраста: максимален он у новорожденных и уменьшается с возрастом.

Согласно рекомендациям американского Национального фонда сна от 2015 года, рекомендуемая продолжительность сна взрослого человека (то есть человека в возрасте от 18 до 64 лет) составляет от 7 до 9 часов в сутки.

Поддерживать и улучшать качество сна помогает гигиена сна. Гигиена сна состоит из гигиены спальни, постельных принадлежностей и гигиены жизни (правил жизни, позволяющих достичь быстрого засыпания и глубокого сна).

ГИГИЕНА СПАЛЬНИ

Желательно, чтобы в вашей квартире или доме была отдельная комната для сна – спальня. В этом случае она должна использоваться для подготовки ко сну и сна, и не для каких других нужд. В этой комнате должен создаваться уют и комфорт.

В спальне должно быть тихо. Тишина в спальне является важным условием спокойного сна. Шум наносит сну такой же ущерб, как и стресс. Почти на всех стадиях сна мы реагируем на непривычные звуки и можем проснуться.

Желательно, чтобы спальня не была оборудована техникой, создающей шум (такой, как музыкальный центр, телевизор, компьютер). Также не стоит недооценивать такие звуковые раздражители, как тиканье часов, храп соседа по кровати, звуки извне спальни (из соседней комнаты или улицы). Если обеспечить полную тишину в спальне невозможно, приобретите беруши или воспользуйтесь генератором белого шума — это



смешение звуков различной частоты и интенсивности (напоминает помехи радиоэфира). Генераторы белого шума можно купить в магазине, можно воспользоваться различными приложениями для смартфона, программами для компьютера или просто найти в интернете запись белого шума.



В спальне должно быть темно. Спальня должна быть затемнена шторами, так как избыточный солнечный свет препятствует выработке гормона сна — мелатонина и может существенно ухудшить качество сна. В идеале шторы должны обеспечивать такую степень темноты, чтобы, задернув их, вы не могли сказать, день сейчас за окном или ночь.

Если у вас нет возможности создать темноту в спальне, приобретите маску для глаз. Также ее можно использовать в путешествиях (например, в самолетах и поездах).

Спальня должна регулярно проветриваться. Кислород является отличным антидепрессантом, повышает настроение и снимает напряжение. Поэтому спальню перед сном полезно проветривать.

В спальне должен быть особый температурный режим.

Раньше считалось, температура в спальне должна быть ниже, чем в других помещениях (на уровне от 15 до 23 градусов), однако это не подтвердилось. В настоящее время считается, что каждый человек должен поэкспериментировать и в зависимости от индивидуального восприятия тепла/холода выбрать для себя оптимальный температурный режим.

В спальне должна быть оптимальная влажность. Следует избегать чрезмерной сухости в спальне, так как это приводит к сухости кожи и слизистых оболочек, заложенности носа и першению в горле. Оптимальная влажность в спальне — 50–60%. Можно в спальне в течение всей ночи использовать увлажнитель воздуха.



В спальне должно быть чисто.

Рекомендуем убрать из спальни вещи, накапливающие пыль (книги, ковры и т.п.). Регулярно проводить влажную уборку. Не рекомендуется в спальне выращивать цветы.

ГИГИЕНА ПОСТЕЛИ

Качество сна во многом зависит от качества постели и того, как она используется. Кровать должна быть достаточной длины и ширины. Длина ложа должна быть не менее чем на 20 см длиннее тела человека. Ширина — не менее 80 см на одного человека. Жесткость матраса должна быть подобрана индивидуально. Слишком мягкие матрасы часто ухудшают сон, поэтому оптимальными являются матрасы средней жесткости. Впрочем, в этом вопросе много субъективного и, кроме самого человека, подобрать ему матрас не сможет никто. Это же касается выбора подушек и других постельных принадлежностей.

Считается, что ширина подушки должна соответствовать ширине плеч человека. Это не абсолютное правило, но помнить о нем все же стоит. А оптимальная высота составляет 10–14 см. Лягте на бок, положив подушку под голову, и попросите посмотреть на вас со спины. Если ваш позвоночник выглядит прямым, то это удачная подушка.

Материал, из которого изготовлено постельное белье, должен быть приятным на ощупь. Предпочтение стоит отдавать комплектам из натуральной ткани, хотя допускается присутствие небольшого процента синтетических волокон.

На вопрос, из какой ткани лучше покупать постельное белье, однозначного ответа быть не может. У каждого свои вкусы и привычки. Кому-то нравится, когда белье хрустит

от крахмала, а кто-то любит струящийся мягкий шелк. Каждый волен выбрать то, что ему нравится. Главное, чтобы вещь была хорошего качества.

Что касается цветовой гаммы, то, решая, какое постельное белье лучше выбрать для повседневного использования, лучше отдать предпочтение комплектам с нейтральным цветом и ненавязчивым рисунком. Известно, что яркие краски действуют раздражающе, а темные угнетают. Хорошо, если по цвету постельные комплекты будут сочетаться с отделкой вашей спальни.

Важные качества, которыми должно обязательно обладать постельное белье, — это гигроскопичность (способность впитывать влагу) и воздухопроницаемость. А еще оно должно быть мягким, приятным на ощупь, устойчивым к стиркам.

Новое белье не должно пахнуть плесенью, сыростью или химическими красителями. Резкий химический запах может говорить об использовании плохого красителя. Такое

изделие может начать линять, а это недопустимо. Кроме того, это чревато аллергией. Чем прочнее ткань, тем лучше.

И еще, чем лучше упаковка — тем качественнее товар. Это закон рынка.

В ЧЕМ СПАТЬ?

По мнению медиков и психологов, вопрос: «В чем спать?» — не имеет большого значения. Важно лишь, чтобы тело нормально дышало и ваше ночное одеяние не препятствовало нормальному притоку воздуха и регуляции температуры.

Одежда для сна бывает двух видов — ночные сорочки и пижамы. Если вы любите спать в одежде, то учтите, что для лета подойдут комплекты из майки и шорт или брюк, выполненные из тонких тканей. Для зимы же нужны пижамы из теплых плотных тканей. Обычно это костюмы из брюк и рубашки.

Лучше выбирать одежду для сна из натуральных тканей (хлопок, лен, шелк — для лета; фланель, байка — для зимы). Синтетические ткани обладают плохой гигроскопичностью, плохо впитывают влагу, и поэтому в них некомфортно спать, особенно летом.

Одежда для сна не должна стеснять движения, иначе вы просто не сможете спать в ней из-за того, что вам будет неудобно.

Выбирая себе ночной наряд, не стоит гнаться за яркостью. Яркость оттенков может действовать на вас раздражающе, не давая уснуть. То, что днем кажется привлекательным,





не всегда уместно вечером, когда пора ложиться спать. Лучше выбрать пижаму в светлых пастельных тонах — светлые оттенки розового, голубого, сиреневого, бежевого. Эти цвета способствуют умиротворению. Исключение составляют мужские пижамы. Мужчинам подойдут как светлые изделия, так и комплекты более темных оттенков – синего, коричневого, серого с ненавязчивым рисунком или без него. Пижамы для детей могут быть несколько ярче, но все равно стоит избегать кричащих оттенков.

ГИГИЕНА СНА

Важно не только создать комфортную обстановку в спальне, но и соблюдать ряд простых рекомендаций, которые покажутся вам достаточно банальными, но даже частичное их выполнение может значительно улучшить сон.

1 Соблюдайте режим сна. Постоянные часы сна — основа всего. Приучите свой организм ложиться и вставать в одно и то же время вне зависимости от того, будний день или

выходной. Нарушение режима биологических часов может привести к бессоннице.

2 Используйте кровать только для сна. Не стоит смотреть телевизор, читать книги или принимать пищу в постели. Ложитесь в кровать только тогда, когда чувствуете усталость и собираетесь заснуть. Если в течение 20 минут сон не наступает, встаньте и не ложитесь до тех пор, пока не почувствуете сонливость. Поменяйте обстановку, займитесь чем-нибудь умиротворяющим. Как только почувствуете сонливость, необходимо вернуться в постель.

3 Не бойтесь бессонницы. Чем больше вы думаете о ней, тем меньше шансов заснуть. Часто такие моменты возникают накануне важных встреч, переговоров или экзаменов. От осознания того, что срочно нужно заснуть и отдохнуть, чтобы встать со свежей головой, бессонница только усиливается. На самом деле одна бессонная ночь, как правило, не влияет на выполнение коротких задач, таких как переговоры, лекции, экзамены или спортивные соревнования.

4 Не решайте проблемы в момент засыпания. Умение расслабиться перед сном, отложить переживания и решение проблем на утро имеет немаловажное значение. Постарайтесь достигнуть психологического равновесия, послушайте спокойную музыку, почитайте. Можно даже установить специальное «время беспокойства» за 1-2 часа до сна,

когда вы будете думать о проблемах. Но после этого постарайтесь забыть о них.

5 Регулярно занимайтесь физическими упражнениями. Физическая нагрузка — наиболее эффективное антистрессорное средство. Лучшее время для занятий: с 17:00 до 20:00. Оптимальная частота: 3–4 раза в неделю, продолжительностью 30–60 минут. Вид нагрузки и интенсивность выбираются индивидуально. Идеальными будут плавание, бег, занятия на велотренажере. Прекратить занятия следует минимум за 2 часа до сна.

6 Уменьшите потребление стимуляторов. В первую очередь это касается кофеина, который поддерживает состояние бодрствования.

Он содержится в таких продуктах, как кофе (в том числе и в «кофе без кофеина»), чай (причем в зеленом чае кофеина больше, чем в черном), какао, шоколад, кока-кола, некоторые растения (гуарана, мате), энергетические напитки, лекарства. Период полувыведения кофеина из организма здорового человека составляет около 6 часов (для примера: если вы в 6 вечера выпили чашку кофе, содержащую 200 мг кофеина, то к полуночи 100 мг кофеина все будут находиться в вашем организме, не давая заснуть). Поэтому исключите из своего рациона кофеинсодержащие продукты как минимум за 6–8 часов до сна.

7 Не ложитесь спать голодным или с переполненным желудком.





Ужин должен быть легким и происходить не позднее 2–3 часов до сна. В то же время не стоит ложиться спать голодным. С переполненным или голодным желудком уснуть будет трудно. Если вам захотелось перекусить перед сном, съешьте банан или выпейте стакан молока (оно опосредованно стимулирует выработку мелатонина — гормона сна).

Соблюдайте ритуал отхода ко сну. Создайте себе условия для хорошего сна. Выйдите на прогулку на 20–30 минут, примите теплую ванну, почитайте книгу или придумайте свой собственный ритуал отхода ко сну. Важно соблюдать свой ритуал каждый вечер, тогда он войдет в привычку.

Некоторые скажут: «Это все просто и банально, но мне не помогает!». А когда начинаешь выяснять, оказывается, что человек либо не выполняет эти рекомендации, либо выполняет их неправильно. Допустим выполняет все, кроме одного — пьет кофе в 8 вечера и в полночь пытается заснуть. Понятное дело, что у него ничего не получается! Игнорирование даже одного правила может полностью перечеркнуть все усилия.

Регулярно соблюдайте как можно больше из этих правил (а лучше — все), и ваш сон станет значительно лучше!

*Кирилл Бондаренко,
врач-сомнолог БУ «Нижевартовская
психоневрологическая больница»*

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ О СНЕ:

1 Примерно 25 лет своей жизни люди проводят во сне. Однако сны человек видит только примерно шесть лет.

2 Некоторые исторические личности были способны спать всего 3-4 часа в сутки. Эдисон, Да Винчи, Франклин, Тесла, Черчилль — все они спали гораздо меньше признанной нормы и чувствовали себя вполне здоровыми. Ученые считают, что подобные нарушения сна — обратная сторона большого таланта или гениальности.

3 Человек может прожить без сна всего несколько дней. Хроническая нехватка сна (менее 6 часов в сутки) ведет к расстройству слуха и зрения, повышению тревожности, навязчивым состояниям и нервным тикам, неспособности сосредоточиться, апатии и общей слабости, нарушению обмена веществ и быстрому набору веса.

4 Научные факты свидетельствуют, что с возрастом структура сна меняется. Человеческий сон имеет две фазы: быструю и медлен-

ную. У взрослых они сменяют друг друга примерно каждые 1,5 часа, при этом человек чаще всего даже не замечает перехода от одного цикла к другому. Маленькие дети имеют сокращенный цикл в 40 минут.

5 Многие научные открытия были совершены во сне. Это связано с тем, что во время сна наш мозг совершенно иначе интерпретирует уже заложенную в него информацию. Именно тогда происходит обработка, сортировка и анализ всех полученных за день данных. Иногда в результате них получается настоящее открытие. Так, например, знаменитая периодическая таблица приснилась Дмитрию Менделееву. Рихард Вагнер утверждал, что свое творение «Тристан и Изольда» он тоже придумал не сам, а просто услышал во сне.

6 Во многих культурах, расположенных в теплом климате, распространен дневной сон, или сиеста. Согласно последним исследованиям, регулярный дневной сон снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний.





ОБУВЬ ДЛЯ СПОРТА И ЗДОРОВЬЯ

Дистанционная работа, вынужденное заточение в четырех стенах и характерная для зимы малоподвижность позади – хочется в отпуск, в поход или в спортзал. Важно выбрать правильную обувь. Без нее вы испортите себе отдых, тренировку и даже здоровье.

Современная обувь — это технологии, которые ушли далеко вперед с тех пор, когда одни и те же кроссовки или кеды применялись везде — в беге и гимнастике, в походе и велопоездке. Узнать что-то новое о современной обуви для активного образа жизни не только полезно, но и интересно.

ОБУВАЕМСЯ – И В ПОХОД!

Туризм бывает разным — от экскурсионных городских маршрутов по брусчатке и асфальту, до ледников и скальных пород горных перевалов. А еще в мире есть скользкие леж-

невки, болотистая почва и песчаные пляжи. Поэтому идеальная туристическая обувь — понятие широкое.

Идем по городу. Обувь для таких условий должна быть удобной, легкой, хорошо вентилируемой и нескользящей. Например — удобные кроссовки с сетчатым верхом. Они должны быть по размеру, не жать и хорошо облегать ногу — долгая ходьба выявит все недостатки.

В жару хороши сандалии с усилением носочной части, чтобы беречь пальцы ног. Такая обувь подойдет и для водного туризма.

Идем в небольшой поход с легким рюкзаком. Обувать для таких условий тяжелые ботинки неоправданно. Подойдут трекинговые кроссовки. В отличие от беговых, они жестче и прочнее. Потому что предназначены для ходьбы по бездорожью, грязи, лучше себя показывают при плохой погоде. Они выдержат ваш вес с рюкзаком, сэкономят себя и ваши ноги.

Идем в поход по сложному рельефу с тяжелым рюкзаком. Большой вес создает дополнительную нагрузку на голеностопные суставы, повышая риск травмы. Особенно на неровностях. Дополнительные килограммы сильнее деформируют подошву, что может негативно сказаться на сцеплении и долговечности обуви. В этом случае надевайте трекинговые ботинки — они «держат ногу» и достаточно прочны, чтобы выдержать все издевательства. Грубый протектор, защита ног и износостойкость помогут запомнить о походе только хорошее. Главное — выбрать правильный размер и обязательно походить в них до похода несколько часов, чтобы убедиться в комфорте.



Кстати, если легкие трекинговые ботинки больше похожи на очень надежные кроссовки, то тяжелые могут даже иметь возможность крепления «кошек». Исходите при покупке от своих целей.

Путешествия в межсезонье или по болотистой местности. Опытные походники берут туристические резиновые сапоги, которые объединяют сильные качества сапог и трекинговых ботинок. Они прочнее обычных сапог, лучше держат ногу и защищают пальцы. Обладают более цепкими подошвами, которые амортизируют возникающие при ходьбе ударные нагрузки.

Кстати, туристы делят обувь на ходовую и ту, в которой ходят в лагере, на ночевках. Это нужно, чтобы дать ногам отдохнуть, а обуви выдохнуть.

ОБУВАЕМСЯ И ПОБЕЖАЛИ!

Не любая спортивная обувь подойдет для пробежек. Например – не подходят кеды, кроссовки для баскетбола, тенниса.

Для бега важна амортизация — чем больше вы бегаєте, тем внимательней нужно отнестись к этому моменту. В кроссовках с высокой амортизацией гораздо меньше устает стопа. При недостаточной амортизации могут страдать суставы, связки и позвоночник. Поэтому ведущие мировые бренды беговой обуви даже имеют собственные исследовательские институты. Там раз-

рабатываются различные материалы и многослойные системы, которые гасят ударные нагрузки и делают бег «упругим». Еще один важный параметр — стабильность. Это способность кроссовок поддерживать вашу стопу в наиболее правильном положении, ограничивая чрезмерную подвижность.

Если вы новичок или имеете большой вес, вам нужна пара кроссовок с хорошей поддержкой ноги и мягкой амортизацией.

Хорошие кроссовки для бега «работают» вместе с вами. Это называется отталкивание — способность кроссовки придавать дополнительный импульс ноге за счет особого упругого материала подошвы или дополнительных вставок в ней.

Сцепление — требования к протектору подошвы исходят из того, где вы планируете бегать. Для бега по дорожкам, асфальту и другим твердым поверхностям подойдет ровная мягкая подошва. Для грунтовых дорожек и подобных более мягких грунтов подошва берется более жесткая и протектор становится глубже, чтобы улучшить отдачу. Бег по лесу и в плохую погоду требует еще большего протектора, а иногда и железных шипов, чтобы не скользить на стволах поваленных деревьев, льду и т.п. Эти подошвы делают еще более жесткими, чтобы защитить ногу спортсмена от всевозможных острых камней и коряг. Помимо подошвы, в обуви для бездорожья часто делается боковая поддержка, защищающая ногу от вывихов.



Вентиляция: кроссовки для бега никогда не делаются из кожи или других плохо дышащих материалов.

Жесткие элементы верха кроссовки допускаются только в пяточной части. Они не должны находиться в контакте с ногой, натирать и давить.

Шнуровка в идеале должна располагаться на кроссовке ассиметрично, ближе к внутренней части стопы. Лучше, если петли шнуровки не объединены единой жесткой планкой. Они должны иметь возможность некоторого смещения.

Стелька должна быть съемной — так ее проще просушить или заменить. Например — на ортопедическую.

Вес пары кроссовок не должен превышать 400 гр.

ОБУВАЕМСЯ И В «СЕДЛО»

В велообуви вы проведете много активных часов. От ее качества зависит, чем запомнится это время — интересной и комфортной поездкой или затекающими стопами и горящими пальцами.

Главные требования: подошва должна обеспечивать хорошее сцепление с поверхностью педалей.

Также она должна быть твердой, негнущейся. Важно плотно фиксировать ногу.

Есть «трейловые» варианты для любителей туристических походов, прогулок на велосипедах с неконтактными педалями. Такая обувь похожа на обычные кроссовки, но имеются и отличия. Подошва изготавливается из твердой резины, позволяющей лучше передавать усилие на педали и не скользить по поверхности педали. Протектор обеспечивает надежное сцепление. Ходить в этой обуви пешком тоже возможно.

Иногда предусмотрены отверстия под контактные шипы педалей, закрываемые заглушкой.

Для серьезных занятий велоспортом необходима специальная обувь, совместимая с контактными педалями велосипеда. Гоночные туфли легкие, прочные и комфортные. В подошве имеются отверстия, в которые входит рамка контактных педалей и защелкивается там, в результате получается прочное соединение, ступня держится жестко и надежно. Чтобы нога отстегнулась из контактов, нужно просто повернуть пятку. В случае падения такое движение нога выполняет рефлекторно, что уменьшает риск травмы.

В качестве основы подошвы часто применяется пластик или карбон.

Выбранная модель должна обязательно точно подходить по размеру и колодке. Неправильно подобранный размер может привести со временем к такой сильной боли ступней, что уже никуда не захочется ехать.

Поэтому покупать можно только после тщательной примерки. Советуем померить как можно больше вариантов, чтобы подобрать максимально подходящую по ширине, длине и форме колодку. Здесь выражение «разносятся» не работает! Дискомфорт во время примерки, даже небольшой, во время езды может привести к серьезным проблемам.

ОБУВАЕМСЯ И В ЗАЛ

Во время занятий фитнесом человек активно движется. Важно чувствовать себя максимально комфортно и не бояться получить травму. Помогут удобные кроссовки. Они должны фиксировать стопу и удерживать голеностоп. Не натирать, не давить, не болтаться.

Хорошо облегать ногу кроссовкам помогут шнурки. Лучше всего — плоские, они лучше держат узел. Важно не перетягивать шнуровку — это будет мешать кровообращению.

Еще важна вентиляция — обратите внимание на этот момент — нога должна дышать.

Амортизационная система подошвы кроссовок снижает нагрузку на ноги и минимизирует риск травмы. Это могут быть микропоры, воздушные подушечки или промежуточная подошва. Еще подошва должна быть прочной, хорошо сгибаться, не скользить. Стельки должны быть съёмными и соответствовать ноге. При наличии плоскостопия заниматься фитнесом лучше в кроссовках с супинатором и ортопедическими стельками.

Андрей Шадрин



ПОЧЕМУ ВАЖНО ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ?

Правильное рациональное и сбалансированное питание — это залог долголетия. Сбалансированный рацион может снизить риски развития многих заболеваний. Разнообразные и полноценные приемы пищи улучшают все функции организма — от физической работоспособности до когнитивных возможностей мозга.

Фактически пища влияет на все клетки и органы. Если при этом человек занимается спортом, то здоровое питание будет способствовать улучшению показателей и росту достижений. Вместе с тем, рост производства переработанных продуктов, быстрая урбанизация и изменяющийся образ жизни привели к сдвигу в моделях питания. В настоящее время люди потребляют больше продуктов с высоким содержанием калорий, жиров, свободных сахаров и соли натрия и не потребляют достаточно фруктов, овощей и других

видов клетчатки, таких как цельные злаки. В такой области, как эндокринология, правильное питание рассматривается как полноценная терапия, например, сахарного диабета. На данный момент нет ничего лучше сбалансированного питания — это факт. Рациональное питание не имеет временных границ, это образ жизни. Рациональное питание — это недорого. Вместо дорогих суперфудов, можно купить гречку, это тоже своего рода суперфуд. Наконец, рациональное питание — это путь к здоровью.



Белки, жиры, углеводы: основы рационального питания. Белок — основа сбалансированного питания. Белки для организма — строительные кирпичики, которые участвуют в формировании всех клеток. Помимо этого, данные органические соединения отвечают за транспортировку кислорода и питательных веществ к органам и тканям, в том числе и к мозгу, вырабатывают некоторые гормоны и ферменты, помогают бороться с токсинами. Белки помогают контролировать чувство голода, так как способствуют медленному подъему и падению сахара в крови. А значит, белковые продукты — необходимый компонент программы снижения избыточного веса без вреда для здоровья. Все белки состоят из аминокислот, в том числе и незаменимых, которые получить человек может только с пищей.

Регулирование жирового обмена в организме является одним из главных компонентов правильного питания. Основные функции жиров: формирование ресурса энергии в организме; обеспечение здоровья волос, кожи; помощь в усвоении витаминов А, Д, Е и К; поддержка иммунной системы организма.

Жиры различаются своей ценностью, зависящей от их состава. Полезными для здоровья считаются ненасыщенные, особую ценность из которых представляют Омега-3 и Омега-6. Первые можно получить из рыбы, орехов, семечек, листовых овощей и сои. Вторые — из растительных масел, например, оливкового, подсолнечного, льняного. Такие кислоты не синтезируются организмом самостоятельно, а значит, потребление содержащих их продуктов является незаменимым компонентом

питания. Большое значение имеет и соотношение кислот Омега-3 и Омега-6, которое должно составлять 1:4. Правильное питание и здоровое питание начинается с замены животных жиров на полезные растительные масла. Заправляйте оливковым маслом салаты и всевозможные каши, жарьте на кокосовом масле, полюбите авокадо и различные орехи. Однако откажитесь от подсолнечного и рапсового масел.

Ешьте больше рыбы и морепродуктов. Жирная морская рыба содержит важные для здоровья Омега-3 жирные кислоты, а устрицы и прочие морепродукты богаты йодом. Помните о том, что нехватка йода в питании способна нарушить нормальный метаболизм и привести к усиленному отложению подкожного жира. Омега-3 жирные кислоты, в свою очередь, критично важны для правильного обмена веществ и иммунитета. Если ваш ежедневный рацион не включает рыбу, обязателен прием Омега-3 в виде льняного масла или рыбьего жира.

Откажитесь от транс-жиров. Последние научные исследования показывают, что употребление даже небольшого количества трансжиров (порядка 2% от общего потребления калорий) приводит к развитию ишемической болезни сердца и нарушениям метаболизма, постепенно приводящим к ожирению. Столовая ложка маргарина для выпечки содержит 8-10 г трансжиров, что вдвое выше безопасной дозы. Откажитесь от любой выпечки и сладостей из

супермаркета, замороженной пиццы, фастфуда и чипсов. Откажитесь от колбас и мясных полуфабрикатов. Учеными давно обнаружена связь рака толстой кишки с употреблением переработанного мяса — паштетов, колбас, сосисок, бекона и прочих полуфабрикатов. Причина кроется как в использовании консервантов, так и в агрессивной обработке содержащихся в мясе жиров.

Следите за гликемическим индексом углеводов. Скорость, с которой содержащиеся в продуктах питания углеводы усваиваются и повышают уровень сахара в крови — гликемический индекс — влияет как на чувство насыщения, так и на появляющееся после еды чувство голода. Чем выше этот индекс, тем быстрее пища усваивается. Продукты с высоким гликемическим индексом (сахар, крахмал, мука и продукты из нее) дают лишь кратковременный подъем сил, сменяющийся агрес-



сивным чувством голода. В противоположность, правильное питание с обилием медленных углеводов овощей и круп дают долгое насыщение. Ешьте больше овощей. Содержащиеся в овощах клетчатка и пищевые волокна положительно влияют на функции кишечника и снижают чувствительность организма к инсулину. При этом не только свежие, но даже замороженные овощи имеют в своем составе множество различных витаминов и минералов. Старайтесь употреблять овощи не только в виде листьев зеленого салата. Правильное питание невозможно без большого количества обычных овощей — моркови и тыквы (источники витамина А), шпината (источник витаминов группы В, витамина Е, калия и железа) и сладкого перца. Выясните, нет ли у вас пищевой аллергии. Симптомы непереносимости глютена, сложного белка пшеницы и прочих злаковых, выражены слабо и достаточно неявно — метеоризм, неприятные ощущения при пищеварении, постоянная усталость, снижение иммунитета, нарушение обмена веществ, набор веса в области живота. Аллергия на глютен встречается лишь у небольшого количества людей — однако важно знать, входите ли вы в их число. Если входите, то отказ от хлеба и прочих мучных продуктов существенно улучшит ваше самочувствие и позволит избавиться от лишнего веса даже без диеты и упражнений.

Точный состав разнообразного, сбалансированного и здорового пи-

тания зависит от индивидуальных особенностей (таких как возраст, пол, образ жизни и степень физической активности), культурного контекста, имеющихся местных продуктов и обычаев в области питания. Однако основные принципы здорового питания остаются одинаковыми. Основа здорового меню — не просто ежедневное собирание необходимой нормы калорий для обеспечения организма энергией, а сбалансированное сочетание белков, жиров и углеводов в каждый прием пищи. Роль правильного питания трудно переоценить, ведь от него зависит самочувствие человека, красота, сила и даже в какой-то мере хорошее настроение. С каждым годом проблема правильного питания становится все более острой. Люди уже давно забыли о том, что утоление голода — это обыкновенная жизненная потребность. На прилавках магазинов можно увидеть огромный ассортимент разнообразной еды, которая не только не приносит пользу, но и причиняет вред человеческому организму. Искусственные красители, глутамат натрия, ароматизаторы и другие «вредности», которых множество в современной пище, точно не добавят вам здоровья. Сбалансированное здоровое питание позволяет получать все необходимые минералы и микроэлементы. Правильное питание — залог хорошего самочувствия, здорового внешнего вида и крепкого иммунитета.

*Материал подготовлен специалистами
БУ «Сургутская городская клиническая
поликлиника №3»*

ЗДОРОВЫЙ СОН

ПРИНЦИПЫ УЛУЧШЕНИЯ ЗДОРОВОГО СНА ЧЕЛОВЕКА



УСТРОЙСТВА, УЛУЧШАЮЩИЕ ЗДОРОВЫЙ СОН ЧЕЛОВЕКА



СМАРТФОН



БРАСЛЕТ



УМНАЯ ПОДУШКА



ЛАМПЫ ДЛЯ СНА



ТРЕКЕРЫ СНА



МАСКА ДЛЯ СНА

ДМИТРИЙ КРИВОЩЕКОВ: «МОЯ ЦЕЛЬ – ПОПАСТЬ В СБОРНУЮ РОССИИ»

Карате по-японски значит — «пустая рука». Это боевое искусство представляет собой систему защиты и нападения, сочетающую в себе множество стилей. Оно распространено во всем мире, и Югра не исключение.

НЕМНОГО ИСТОРИИ

Есть версия, что родина искусства карате — остров Окинава. В то время он был центром независимого королевства Рюкю, жители которого вели постоянную партизанскую борьбу против японских захватчиков. Но существуют и противники данной теории, они утверждают, что боевые искусства на острове практиковались в основном среди потомков переселенцев из Китая и уже от них постепенно перешли к другим жителям.

В конце XIX века Окинава стала префектурой Японской империи. Во

время набора призывников в ряды доблестной японской армии врачи заметили, что ряд призывников из Окинавы отличаются хорошей физической формой. Было установлено, что все они занимались местным боевым искусством тотэ. После этого тотэ было включено в программу обучения в младших классах окинавских школ в качестве физкультуры. Боевое искусство быстро вышло за пределы Окинавы и завоевало всю Японию.

В 1936 году была открыта школа, получившая название Сётокан, где

преподавался стиль, созвучный с названием школы. Позже он был признан классическим стилем карате. Для сётокана не важна сила удара, основной упор делается на быстроту и точность.

В 1948 году была создана Японская ассоциация карате (ЖКА). С этого времени карате стало развиваться и как система самозащиты, и как вид спорта.

Карате начало стремительно набирать популярность во всем мире в 1957 году, когда состоялся первый японский чемпионат по карате, а в 1963 году в Чикаго прошел чемпионат мира по неофициальному контактному карате.

В современном мире карате — один из самых распространенных видов спорта, которым занимаются миллионы людей. Оно широко изучается в клубах и секциях. В Японии оно является частью тренировочной программы для полицейских и членов вооруженных сил. Растет популярность карате как соревновательного вида спорта, способа физической закалки, воспитания духа и закаливания тела. Карате также является одной из олимпийских дисциплин.

ХОРОШИЙ ТРЕНЕР — ЭТО 60-70 ПРОЦЕНТОВ УСПЕХА

Секции карате есть и в Югре. Некоторые из их воспитанников достигли значительных успехов. Один из них — Дмитрий Кривощек, ученик школы №2 Ханты-Мансийска.



— Мама всегда хотела, чтобы я занимался спортом, стремилась предоставить мне эту возможность. С самого детства она прививала мне трудолюбие, самостоятельность, ответственность, чтобы я развивал волевые качества. Учила ставить цель и добиваться ее, не сворачивая с намеченного пути. Не опускать руки, даже если тяжело или кажется, что не справлюсь. Она дала мне возможность принимать решения и отвечать за свои действия. При этом я всегда знаю, что моя семья очень любит меня и гордится мной! — говорит Дмитрий.

Перепробовав несколько видов спорта, парень остановился на карате: «Случилось это так: мама увидела объявление и записала меня на первую тренировку. Там я познакомился с моим тренером Владимиром Журиным. Под его руководством я продолжаю заниматься уже много лет».

Дмитрий регулярно выигрывает соревнования. В его архиве более 40 медалей и грамот, которые он заслужил на состязаниях разного уровня — от городских до всероссийских. На сегодняшний день каратист из Югры объездил половину России.





– Карате я занимаюсь уже девять лет. Вначале было сложно, как и везде. Мне было трудно работать с ребятами, которые были опытнее меня, я не успевал за ними. Но со временем набрался опыта и уверенности. Мне удалось добиться больших успехов в тренировках, побед на соревнованиях. За все это я очень благодарен своему тренеру. Для меня он является примером, человеком, на которого хочется равняться. Хороший тренер — это 60–70 процентов успеха спортсмена.

Тренер Владимир Журин верит в Дмитрия: «Девять лет назад к нам в клуб «Титул» пришел мальчик с хорошими физическими данными. Дмитрий очень трудолюбивый, благодаря своему упорству он достиг большого уровня физической и моральной подготовки. За годы тренировок становился неоднократно победителем и призером соревнований различного уровня — от городского до всероссийского. Я верю, что он достигнет больших спортивных успехов».

ВЫКЛАДЫВАЙСЯ НА ПОЛНУЮ – ПОЛУЧИШЬ ОПЫТ

– Нужно особо подчеркнуть — если ты хочешь заниматься этим спортом, нужно приложить большой труд, чтобы преуспеть и добиться побед, — сказал спортсмен. — Придется быть упорным и выкладываться на все сто процентов — только так вы преуспеете в этом виде спорта.

Все нужные качества приходят с опытом: скорость, выносливость, сила удара, спортивный интеллект: «Последнее очень важно — умный может победить более сильного и быстрого соперника. Да, на первых соревнованиях было очень страшно, но это было давно. Когда вышел на бой — все волнение исчезло. Сейчас я спокоен и перед соревнованиями — это тоже пришло с опытом. Теперь моя цель — попасть в сборную России и съездить на соревнования в Европу, получить важный опыт, который пригодится мне в будущем».

– Тренировки в секции карате проходят шесть раз в неделю по два часа. Я тренируюсь в вечернее время, что позволяет легко совмещать учебу и спорт. К тому же здоровый образ жизни — тоже неплохое подспорье в учебе. Я не имею вредных привычек, не курю и не употребляю алкогольных напитков. Для меня здоровый образ жизни, правильное питание, регулярные занятия спортом — это здоровье будущих детей, поддержание себя в хорошей физической форме, долголетие и новые победы!

*Илья Юрукин,
фото из архива семьи Кривошековых*

УМЕНЬШИТЬ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПЛАСТИКА – ТЕБЕ ПОД СИЛУ

Вокруг нас много пластика. Это удобный материал, но, после того как он выполнил свою функцию, от него практически невозможно избавиться. Чаще всего пластик не разлагается. С 50-х годов планета произвела 8,3 млрд тонн пластика. Если ситуацию не изменить, то к 2050 году будет произведено 34 млрд тонн этого материала, который так и останется с нами. Только представьте, даже обычный тонкий пластиковый пакет разлагается в земле от 100 до 500 лет.

Что же делать? Как сократить потребление пластика, особенно такого, который совсем не поддается переработке? В этом может принять участие каждый.

ОТКАЖИТЕСЬ ОТ ПЛАСТИКОВЫХ ПАКЕТОВ

Смело отвечайте «нет» на традиционный вопрос кассира в супермаркете: «Вам нужен пакет?» Этот тренд существует уже несколько лет: все больше людей проявляют сознательность и ходят в магазин с мно-

горазовой сумкой. Лучше, если она будет не из нейлона или полиэстера, потому что это тоже пластик, а из хлопка. Сейчас много красивых сумок для покупок, выбирайте по вкусу и пользуйтесь на благо природе.



Около 100 тысяч морских обитателей и около миллиона морских птиц ежегодно умирают от пластика, который они проглотили. Плимутский университет в 2016 году опубликовал исследование, в котором говорится, что треть рыбы, выловленной в Соединенном Королевстве, содержит микрочастицы пластика и что такими темпами к 2050 году в океане будет больше пластика, чем рыбы. То есть то, что мы выбросили в мусор, возвращается обратно в нашу же пищевую цепочку.

НЕ ПОКУПАЙТЕ ВОДУ КАЖДЫЙ РАЗ

Берете воду с собой в дорогу? Это хорошая привычка, но не стоит каждый раз покупать новую бутылку. Используйте емкость для воды многократно: просто перелейте из большой бутылки в маленькую (или налейте из фильтра) столько воды, сколько вам нужно.

ИСПОЛЬЗУЙТЕ СОБСТВЕННУЮ КРУЖКУ

Не останавливайтесь на этом — возьмите с собой многоразовую кружку для кофе. Можно налить в нее напиток дома и пить в дороге или же, если вы заказываете кофе навынос, попросите налить его в вашу кружку, а не в стакан. Часто их делают с применением пластика — чтобы бумага не протекала, производители покрывают стенки стаканчика специальной полипропиленовой пленкой.



ЕСЛИ ПЛАСТИК, ТО МНОГОРАЗОВЫЙ

Когда вы берете с собой перекус, не кладите его в маленький пакет «для завтрака». Используйте многоразовый пакет с застежкой или ланч-боксы. Кстати, в них можно положить и еду, которую вы покупаете в кафе или кулинарии.



ОТКАЖИТЕСЬ ОТ ПЛАСТИКОВЫХ ПРИБОРОВ И ТРУБОЧЕК

Заказывая еду навынос домой, откажись от пластиковых приборов и трубочек. В службе доставки можно сразу указать, что вам не нужны приборы, трубочки, палочки, салфетки, если дома все это и так есть. Вряд ли неиспользованная пластиковая вилка пригодится где-то еще, скорее, она останется валяться дома или вы сразу ее выбросите.



ПОКУПАЙТЕ ЕДУ ПРАВИЛЬНО

При покупке продуктов и особенно овощей и фруктов отдайте предпочтение лежащим россыпью, а не упакованным в пластик. Тут вы можете вручную выбрать каждое яблоко или апельсин, а не брать то, что вам заранее положили и упаковали. Если вы берете, допустим, один большой огурец или грейпфрут, наклейте ценник прямо на него, не используйте одноразовый пакет.

ВЫБИРАЙТЕ НЕУПАКОВАННЫЕ ЧИСТЯЩИЕ СРЕДСТВА

Сейчас стало появляться все больше возможностей купить моющие средства в розлив. В некоторых су-

Впервые пластик был получен в 1855 году в Англии. А 62 года назад в Америке был произведен первый пластиковый (полиэтиленовый) пакет. Пластик был очень удобным и дешевым материалом, и, когда его вводили в массовое производство, никто особенно не думал о его дальнейшей судьбе.

пермаркетах устанавливают специальные автоматы, вы можете прийти со своей тарой и налить в нее нужное средство. Кстати, не забывайте, что пищевая сода и уксус — отличные экологичные средства для чистки поверхностей, посуды и мойки окон.

ОТКАЖИТЕСЬ ОТ ПЛАСТИКОВОЙ ПОСУДЫ

Да, это бывает удобно на вечеринке или пикнике. Некоторые люди даже используют пластиковую посуду дома, чтобы просто выбросить тарелку после еды, а не мыть ее. Но, пожалуйста, не делайте так, лучше совсем отказаться от пластиковой посуды. Кстати, сюда же относятся и соломинки для коктейлей — в некоторых странах их использование запретили полностью.



Не стоит думать, что с пластиком вокруг нас ничего поделать нельзя. Выполнив эти пункты, вы внесете значительный вклад в здоровье вашей семьи и нашей планеты.



СКОЛЬКО РАЗЛАГАЕТСЯ ПЛАСТИК

**50
лет**

СТАКАНЧИК ДЛЯ КОФЕ

Именно столько разлагается «бумажный» стаканчик, покрытый слоем пластик внутри



**200
лет**

ПАКЕТ

По разным данным, пакетам нужно от 200 до 500 лет, чтобы полностью разложиться.



**200
лет**

ТРУБОЧКА

Трубочка, которая была в употреблении 10 минут, останется жить еще не одну сотню лет.



**450
лет**

ПЕТ БУТЫЛКА

До 500 лет нужно бутылке из ПЕТ пластика для полного исчезновения, а HDPE бутылке потребуются до 1000 лет.



**600
лет**

РЫБоловная ЛЕСКА

Леска из флюорокарбона разлагается в земле сотни лет. Пожалуйста, правильно утилизируйте ее.



**1000
лет**

ПРИБОРЫ

Пластиковые столовые приборы могут разлагаться от 100 до 1000 лет.

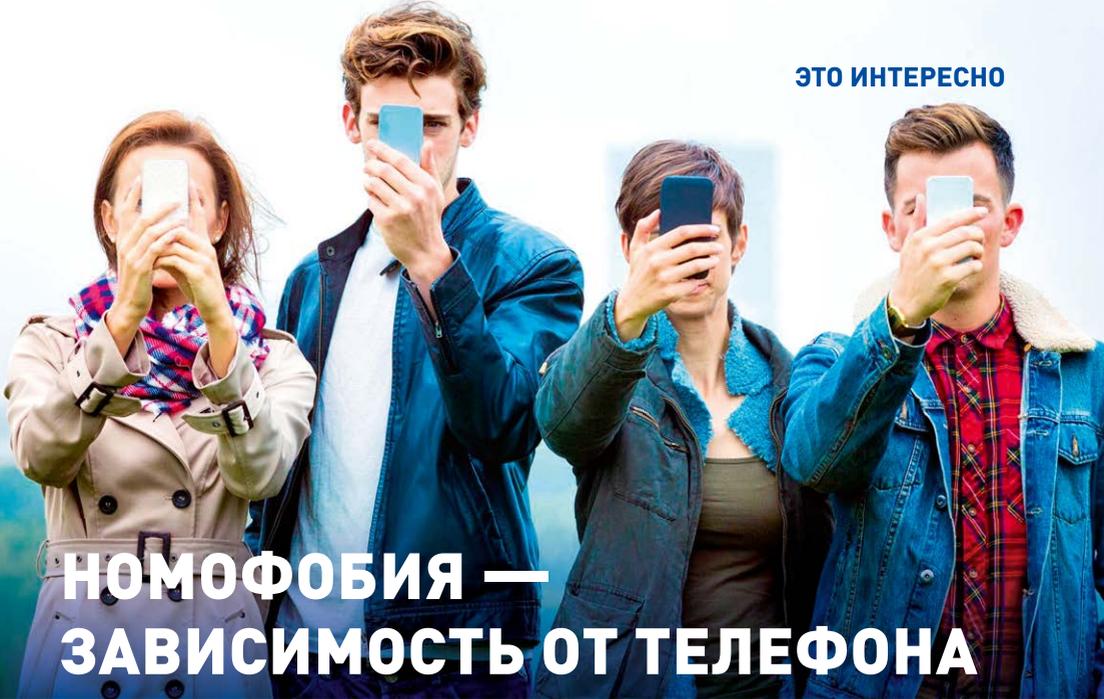


ФАКТЫ О ПЛАСТИКЕ

Вот несколько фактов о производстве, переработке и использовании пластика, которые заставят задуматься и хотя бы немного поменять свой взгляд на его потребление.

- За последние 10 лет было произведено больше пластика, чем за предыдущие 100 лет.
- В большинстве случаев вся пластиковая продукция используется всего 1 раз, а потом просто выкидывается.
- Только 5% пластика идет на повторную переработку.
- Ежеминутно во всем мире используется около 1 миллиона полиэтиленовых пакетов.
- Из-за такого большого количества мусора в Мировом океане морские животные и птицы начали «питаться» им. Ситуация дошла до того, что уже у 44% морских птиц и 22% китообразных в желудках находится пластик. Он, в свою очередь, является частой причиной их смерти.
- Как известно, пластиковая продукция разлагается от 500 до 1000 лет. Соответственно, весь пластик, который был изготовлен человеком, существует и по сей день в той или иной форме (не считая сожженного).
- Для производства пластиковых вещей используется около 8% всей добываемой в мире нефти.

*Марина Зож,
по материалам информационного
портала Роспотребнадзора РФ
здоровое-питание.рф*



НОМОФОБИЯ — ЗАВИСИМОСТЬ ОТ ТЕЛЕФОНА

Возможна ли жизнь современного человека без смартфона? Как ни странно, некоторые люди вполне спокойно без него обходятся. Но для большинства настоящая катастрофа – забыть смартфон, выбегая с утра из дома. День, который прошел без телефона, считается потерянным зря.

Не меньшую панику вызывает и севшая вдруг батарея телефона. Остаться без связи – что может быть хуже? Смартфон всегда под рукой – в дороге в кармане, во время сна под подушкой, на кухне во время обеда и даже в ванной и в туалете. А оказаться вне «зоны действия сети» и вовсе катастрофа.

Страх остаться без мобильного телефона или вдалеке от него называют «номофобией». Номофобия — это не просто состояние, когда вы случайно забыли гаджет дома. Это навязчивое желание быстрее его найти или сделать так, чтобы он находился в пределах досягаемости. Мысли номофоба вращаются исключительно

Сам термин впервые появился в 2008 году, когда во время опроса выяснилось: более половины британцев испытывают беспокойство, если не могут воспользоваться мобильным телефоном. В 2018 году номофобию признали словом года в голосовании, устроенном Кембриджским словарем.

но вокруг телефона, он становится раздражительным, рассеянным, испытывает грусть и растерянность. Согласно статистике, номофобией страдает каждый седьмой человек в стране с развитой цивилизацией.



Симптомы номофобии сами по себе неприятны. Уровень стресса, вызванный умеренной зависимостью, можно сравнить с беспокойством при походе к стоматологу или в день свадьбы. Так как тревога эта постоянна, то и стресс становится долгосрочным, что бесполезно для физического и психического благополучия.

Номофобия негативно влияет на самооценку и общий уровень удовлетворенности жизнью. Она заставляет чувствовать одиночество в ситуациях, когда невозможно отправить сообщение или немедленно получить ответ.

Тревога и беспокойство мешают в реальной жизни, потому что человек постоянно отвлекается на телефон. Например, студенты с номофобией получали в среднем более низ-

кие оценки, чем их не зависящие от смартфона сокурсники.

Номофобия мешает выстраивать отношения, потому что не каждому нравится, когда его собеседник постоянно смотрит в экран. Зависимость от смартфона ухудшает качество сна и провоцирует бессонницу, может вызывать депрессию. Кроме того, она влияет на физическое здоровье. У человека может снизиться острота зрения, часто появляются конъюнктивиты, болит шея и голова, появляются проблемы с пищеварением. К примеру, без контроля родителей ребенок, страдающий от зависимости, вряд ли будет тратить время на приготовление и разогрев пищи. Да и съесть можно в разы больше, так как человек не обращает внимание на то, сколько съел. Ему попросту некогда, он увлечен своим смартфоном.

Могут возникнуть и неврологические нарушения, вызванные хроническим недосыпанием, просмотром не предназначенной по возрастным ограничениям информации, видеороликов. Из-за пренебрежительного отношения к личной гигиене, физическим нагрузкам ослабевает иммунитет.

КТО ПОДВЕРЖЕН ФОБИИ?

От номофобии не застрахован никто, но исследования говорят, что некоторые люди рискуют больше остальных. Значение имеют:

Возраст. Молодежь подвержена зависимости больше, чем взрослые. Особенно это касается подростков от 14 до 20 лет.



Пол. Согласно ранним исследованиям, к номофобии больше склонны мужчины. По последним данным, риск все-таки выше у женщин. Они в



среднем тратят на телефон больше времени. Хотя используют гаджеты оба пола в одинаковых целях — главным образом для обмена сообщениями, а потом уже для всего остального.

Модель телефона. Обладатели навороченных смартфонов склонны к номофобии больше, чем владельцы простеньких кнопочных телефонов. Потому что развитие зависимости связано не с самим устройством, а с тем, какие возможности оно дает.



Интересный факт! 53% жителей планеты испытывает беспокойство, если на счете закончились деньги, вот-вот сядет батарея или по каким-либо причинам нет сети. У 9% развивается тревога, если телефон нужно отключить. 37% людей уверенно заявляют, что не смогут жить без него.



Наличие других расстройств. Если у человека уже есть, скажем, тревожное или паническое расстройство, он сильнее рискует попасть в зависимость от телефона.

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ НОМОФОБИИ?

Специалисты Ханты-Мансийской психоневрологической больницы предлагают пройти небольшой тест. Ответьте честно на несколько вопросов приведенных ниже:

Если вы потеряли из поля зрения телефон, вы нервничаете, ощущаете тревогу?

- Вы не отключаете телефон, даже когда обстановка этот требует?
- Часто смотрите в телефон, хотя бы просто зажигаете экран?
- Вы постоянно держите телефон в руке?

- Перед сном телефон лежит у вас под подушкой или рядом с ней?
- Вы можете прервать важный разговор с собеседником из-за звука оповещения в телефоне.

Если вы ответили на три и более вопросов утвердительно, то, скорее всего, вы уже становитесь зависимы от собственного гаджета.

В группе риска также находятся и дети (начиная от 3 лет). Взрослые, которые сами уже находятся в зависимости от телефона, незаметно подсаживают на нее и детей. Если учесть тот факт, что детская психика намного уязвимей взрослой, то дети быстрее «подсаживаются» на телефонию.

Вот несколько советов по профилактике номофобии:

- Не носите с собой телефон по дому. Зайдя в дом, оставьте телефон на

полке и займитесь обычными домашними делами.

- Отключите телефон перед тем, как ложитесь спать. Не используйте его в качестве будильника. Лучше купите обычный.
- Если вы собираетесь выйти из дома ненадолго, то пойдите без телефона. Вернувшись, вы совершенно точно не обнаружите там сотню пропущенных.
- За пару часов до сна поставьте телефон на зарядку и забудьте про него до утра.
- Не ведите длинные переписки. Лучше позвоните человеку и выясните все детали.
- Если вам скучно дома, не хватайтесь сразу за телефон, возьмите книгу, побеседуйте с домочадцами

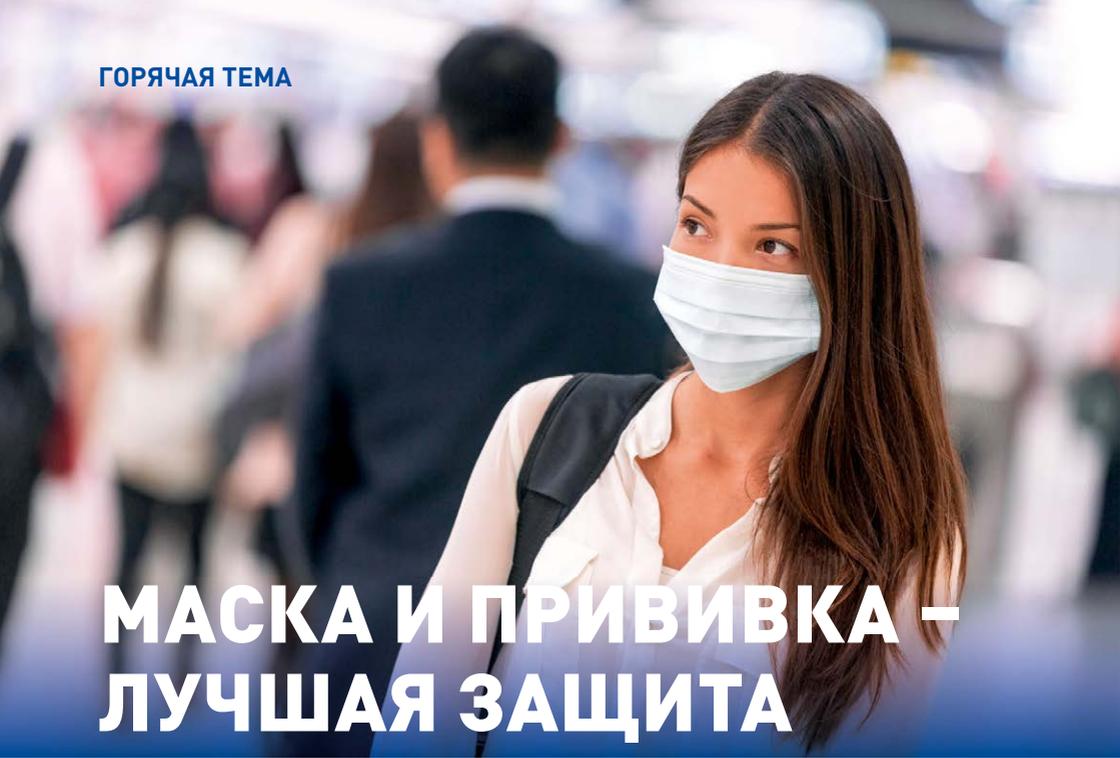


или вообще оденьтесь и прогуляйтесь по улице (без телефона).

- Посчитайте, сколько времени в день вы тратите на простое блуждание по интернету или зависание в социальных сетях. Начните уделять этим занятиям в разы меньше времени.
- Тщательно изучите тарифы мобильного оператора. Выберите тот, которого хватит и для звонков, и для выхода в интернет. Установите регулярный платеж с банковской карты с периодичностью 1 раз в месяц. Так вы не будете беспокоиться, что останетесь без связи.

Если вы не обнаружили у себя симптомов телефонной зависимости, вам все равно стоит обратить внимание, какое обилие гаджетов находится вокруг вас. Начните жить без них или сократите их использование к минимуму, и вы заметите, сколько интересного вокруг. Будьте здоровы!

Ирина Ердякова



МАСКА И ПРИВИВКА – ЛУЧШАЯ ЗАЩИТА

Лучшими средствами профилактики коронавируса жители округа считают вакцинацию и соблюдение масочного режима. Это результат опроса, который провел в соцсетях Департамент здравоохранения Югры. Главный внештатный специалист по инфекционным болезням регионального ведомства Людмила Катаныхова солидарна с мнением югорчан и отмечает: эти меры защитят не только от коронавируса, но и помогут избежать других сезонных вирусных инфекций.

ПРИБРЕСТИ ИММУНИТЕТ

Иммуни­тет от болезни можно по­лучить либо переболев ей, либо сделав соответствующую прививку. Моя близкая родственница, которая слегла от коронавируса прошлым летом, уверена, что лучше все же не болеть. Когда она узнала, что я хочу привиться от ковида, то поддержала меня в решении. Наш пожилой сосед каждый год вакцинируется от гриппа. Он редко болеет, но даже если за-

разится, то переносит грипп в легкой форме.

– **Вакцинация** — самый важный аспект профилактики инфекционных болезней, — говорит Людмила Катаныхова.

С тех пор как в округе началась вакцинация, защитный укол от ковида поставили уже почти 42 тысячи югорчан. В округ поставляют отечественный препарат «Гам-КО-ВИД-Вак» («Спутник V»): это двух-

компонентная векторная вакцина, разработанная НИЦЭМ им. Н. Ф. Гамалеи. Ее безопасность и эффективность клинически подтверждена.

Среди противопоказаний — гиперчувствительность к какому-либо компоненту вакцины, аллергические реакции, обострение хронических заболеваний, беременность и период грудного вскармливания, возраст до 18 лет. Перед прививкой врач оценит ваше состояние здоровья, измерит давление и температуру. Если противопоказаний нет, то вас вакцинируют.

Решили поставить прививку — воздержитесь от алкоголя за три дня до процедуры и три дня после. Антиковидный иммунитет формируется в течение трех дней, в это же время вырабатываются антитела. Прием спиртного может этому помешать. Кстати, это стандартная ре-

комендация к любому другому препарату.

Вакцинация проводится в 2 этапа: 1 этап — выбранный день, и второй — через 21 день после первой прививки. Считается, что антитела начинают вырабатываться уже с первого этапа. Но наибольший эффект — при введении второй дозы вакцины.

Врач рекомендует в течение трех дней после вакцинации не мочить место инъекции, не посещать сауну, баню, не принимать алкоголь, избегать чрезмерных физических нагрузок.

УДАР ПО ВИРУСАМ

По данным Роспотребнадзора, пока в текущем эпидсезоне в Югре держится низкий уровень заболеваемости ОРВИ и гриппом. Во многом достигнуть этого удалось благодаря массовой вакцинации.



– Безусловно, и соблюдение мер противоэпидемической безопасности от коронавирусной инфекции повлияло на другие вирусные инфекции, — считает главный внештатный специалист по инфекционным болезням Людмила Катанахова.

Врач отмечает, что пути передачи инфекций схожи, поэтому соблюдение масочного режима и других мер имеет большое значение в профилактике ковида, гриппа и других респираторных вирусных инфекций.

Что касается вакцинации против гриппа — то об этом позаботиться лучше заранее — в октябре-ноябре, до начала эпидсезона. В Югре он приходится на конец декабря и январь. Вторая волна подъема заболеваемости гриппом возможна в марте. Конечно, прививку можно поставить и сейчас, но нужно понимать, что для формирования иммунитета нужен определенный промежуток времени.

Состав вакцины против гриппа меняется ежегодно по рекомендации Всемирной организации здравоохранения на основании прогнозов по циркулирующим штаммам вируса гриппа в предстоящий эпидемический сезон.

Рекомендуется прививать от гриппа в семье не только детей, но и взрослых, особенно, если они относятся к группе риска. Это беременные женщины, люди, имеющие хронические заболевания, лица старше 60 лет, медработники, работники сферы образования, транспорта и ЖКХ.

Антитела после вакцинации сохраняются до 12 месяцев, поэтому прививку от гриппа нужно делать раз в год.

УКРЕПЛЯЕМ ОРГАНИЗМ, И НИКАКОГО САМОЛЕЧЕНИЯ!

Людмила Катанахова отмечает, что признаки гриппа, ОРВИ и коронавируса могут быть схожими: температура, озноб, кашель. Но при коронавирусе, например, может нарушиться обоняние, что не характерно для гриппа. Чаще встречаются расстройства со стороны желудочно-кишечного тракта (диарея).

– Чтобы избежать развития непредсказуемых исходов и осложнений, не занимайтесь самостоятельной постановкой диагноза и самолечением. При первых признаках вирусной инфекции вызывайте врача, — призывает специалист.

Людмила Катанахова отмечает, что для профилактики как гриппа, так и новой коронавирусной инфекции важно вести здоровый образ жизни и соблюдать правила личной гигиены.





– Укрепляйте свое здоровье: полноценно питайтесь, больше двигайтесь, одевайтесь по погоде, принимайте поливитаминные комплексы, — рекомендует врач.

Вирусы сохраняются на предметах, передаются через общую посуду и грязные руки. Поэтому важно мыть руки после посещения общественных мест, не трогать лицо. Если у вас насморк — замените тканевый платок бумажными салфетками, чтобы не носить в кармане скопление микробов.

Вирус размножается там, где тепло, сухо и душно. Поэтому нужно как минимум три раза в день проветривать помещения, чаще делать влажную уборку.

Ответственное отношение к своему здоровью поможет защитить от недугов не только вас, но и окружающих людей.

МАСКИРУЙТЕСЬ!

Использование одноразовой медицинской маски предотвращает попадание в организм здорового человека каплей респираторных выделений, которые могут содержать вирусы, через нос и рот.

- Надевайте маску, когда ухаживаете за членом семьи с симптомами вирусного респираторного заболевания.
- Если вы больны или у вас симптомы вирусного респираторного заболевания, наденьте маску перед тем, как приближаться к другим людям.
- Если у вас симптомы вирусного респираторного заболевания и вам необходимо обратиться к врачу, заблаговременно наденьте маску, чтобы защитить окружающих в зоне ожидания.



- Носите маску, когда находитесь в людных местах.
- Используйте маску однократно, повторное использование маски недопустимо.
- Меняйте маску каждые 2–3 часа или чаще.
- Если маска увлажнилась, ее следует заменить на новую.
- После использования маски выбросьте ее и вымойте руки.

Одноразовая медицинская маска при правильном использовании — надежный и эффективный метод снижения риска заражения и предотвращения распространения гриппа, коронавируса и других возбудителей ОРВИ.

МОБИЛЬНЫЙ ВИРУС

Мобильный телефон тоже может стать переносчиком возбудителей гриппа, других вирусных респираторных инфекций и, в частности, коронавирусной инфекции COVID-19. Роспотребнадзор рекомендует, как избежать инфекции.

1 Строго соблюдать гигиену рук – после посещения общественных мест и туалета всегда тщательно мыть руки в течение 20 секунд, после чего насухо вытирать их одноразовым бумажным полотенцем. Крайне целесообразно иметь при себе антисептические салфетки или жидкие средства (гели, спреи и др.). Так всегда можно поддерживать чистоту рук даже при отсутствии возможности их вымыть.

2 Регулярно обрабатывать сам телефон антисептическими средствами, особенно там, где корпус гаджета соприкасается с лицом. Если есть чехол — то его при обработке нужно снимать и обрабатывать отдельно (а лучше вообще обходиться без него).



Для борьбы с вирусами гриппа и ОРВИ (и коронавирусами) лучше всего использовать салфетки и гели на основе спирта.

Телефон следует обрабатывать после каждого посещения публичных мест, общественного транспорта и т. д. И обязательно после окончания рабочего дня.

Ирина Пуртова

РЕГИОН

ЗДОРОВЬЯ

№2/2021

**Главный редактор:
Ответственный за выпуск:**

А.А. Молостов
И.Н. Ердякова

Над номером работали:

Ирина Ердякова
Илья Юрукин
Андрей Шадрин
Кирилл Бондаренко
Марина Зож
Ирина Пуртова

Фото на обложке:

Дмитрий Кривошеков

Адрес редакции, телефон:

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

Учредитель:

БУ «Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики»,
г. Ханты-Мансийск,
ул. Карла Маркса, д. 34

**Адрес издателя,
типографии:**

ООО «Чемпион»
394036, г. Воронеж, ул. Трудовая,
д. 50, кв. 10

Дата выхода в свет:

10.05.2021 г.
1200 экземпляров

Цена:

Издание распространяется
бесплатно

Познавательно-просветительский журнал «Регион здоровья»

СМИ зарегистрировано в Управлении Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Тюменской области, Ханты-Мансийскому автономному округу – Югре и Ямало-Ненецкому автономному округу (Свидетельство о регистрации ПИ № ТУ72-01619 от 02.03. 2021 г.)

