

РЕГИОН ЗДОРОВЬЯ





Здравствуйте, дорогие читатели!

В осеннем выпуске мы постарались собрать для вас интересную и полезную информацию о здоровом и активном образе жизни. И, как всегда, встречу с интересным гостем.

Что ждет вас на страницах журнала? Мы расскажем, как отдохнуть у костра, не устроив при этом лесной пожар. А так же – что делать, чтобы не заблудиться в этом лесу.

Мы подготовили интересные новости из мира медицины и здоровья, полезные советы и рецепты. В рубрике «Это интересно» мы собрали мифы о жевательной резинке. Спорим, вы не все знали?

Кроме этого, вас ждет встреча с интересным собеседником – Станиславом Пановым, который решил помочь природе, добровольно очищая лесной массив Ханты-Мансийска от мусора.

Мы постарались сделать номер по-настоящему полезным, зарядив его позитивным настроением, которого должно хватить до самого декабря! Надеемся, он вам понравится!

*С уважением,
редакция журнала
«Регион здоровья»*

Здоровые новости

5 Самые распространенные заболевания у школьников

6 Ученые составили рейтинг факторов влияния смартфонов на здоровье и психику

7 Диетическая не значит полезная

8 Ученые могут дать возможность слепым снова видеть

8 Поиск опасных легочных инфекций на себя возьмут собаки

Актуально



9 Вас найдут: что делать заблудившимся в лесу и как этого не допустить

11 Осень у костра: правила безопасности

Технологии ЗОЖ

14 Самокат – помощь здоровью

О важном

18 Мелочи из которых состоит безопасность



Активная жизнь

26 Василий Купкин: «Спорт – возможность узнать себя»

Полезные советы

32 Осень – время смузи



Это интересно

36 Мифы о жевательной резинке

Горячая тема

40 Станислав Панов: «Природа должна быть чистой, для мусора есть урна»



Конкурс

46 Победитель конкурса рисунков и плакатов «Здоровым быть – здорово!»



САМЫЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ У ШКОЛЬНИКОВ

Специалисты Национального медицинского исследовательского центра здоровья детей при Минздраве России назвали самые распространенные заболевания среди российских учеников.

«Здоровье школьников с 1 по 11 класс ухудшалось, – говорят специалисты. – Если в первом классе абсолютно здоровыми были 4,3 процента школьников, то к концу обучения таких не осталось».

Исследователи отмечают: за 11 лет школьной жизни хронические заболевания стали диагностироваться у детей на 52,8 процента чаще.

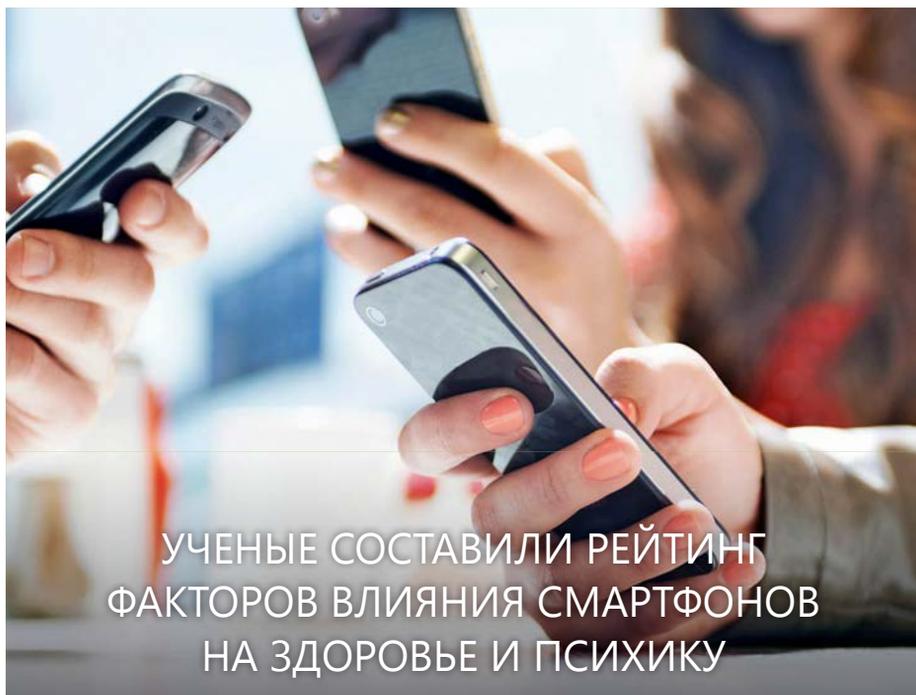
Среди мальчиков и юношей самые распространенные заболевания: язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, плоскостопие, ожирение, астма и гипертония. При этом самыми напряженными с психологической точки зрения для них стали 1-3

классы и 11 класс.

У девочек и девушек: дефицит массы тела, головные боли, неврозы, близорукость. Самый напряженный период – с 9 по 11 класс.

Исследование проводилось с 2005 по 2015 год. За это время было проведено более 25 тысяч врачебных осмотров. Наблюдались несколько сотен учеников из четырех московских школ.

РИА Новости



УЧЕННЫЕ СОСТАВИЛИ РЕЙТИНГ ФАКТОРОВ ВЛИЯНИЯ СМАРТФОНОВ НА ЗДОРОВЬЕ И ПСИХИКУ

По данным ВОЗ, около 1,8 миллиарда людей во всем мире пользуются смартфонами каждый день. Так, по проведенным исследованиям известно, что средний пользователь проверяет свой смартфон около 150 раз в день.

Как же влияют гаджеты на психику и состояние организма человека?

1. Страдает спина

Большое количество времени владельцы смартфонов проводят, общаясь, печатая СМС, проверяя сообщения или играя. По сообщениям британской ассоциации хиропрактики (вид мануальной терапии), это привело

к резкому увеличению количества молодежи с проблемами спины. Примерно половина подростков жалуются на боли в спине и шее, из-за постоянно склоненной позы над своими гаджетами.

2. Водители с гаджетами подобны пьяным

Исследования ученых показали, что у водителей, ведущих разговор по смартфону, на 37 % понижается активность мозга. Разговор по гаджету, во время управления машиной, вынуждает водителя делать те же ошибки, что делают люди под воздействием алкоголя. Причем, это относится и к пешеходам.

3. Повышается тревожность

Как ни странно, но новые коммуникационные устройства порождают у людей чувство одиночества и изолированности. Молодые люди, каждый день тратят много часов, глядя на свои телефоны, ожидая сообщения от друзей, и их отсутствие вызывает беспокойство и чувство, что его все игнорируют.

4. Депрессия

Ученые считают, что рост числа депрессивных подростков, больных анорексией, молодежи с суицидальными мыслями напрямую связан с гаджета-

ми, где «они свободно путешествуют в темном мире, который зачастую вообще не предназначен для детей»

6. Бессонница

Больше 60 % молодежи от 18 до 21 года в постели читают или играют перед сном. Однако директор клиники исследования сна университета Логборо Кевина Моргана отмечает, что два

часа чтения текста на смартфоне останавливают выработку мелатонина и появляется серьезная проблема со сном.

7. Снижение концентрации внимания

По исследованиям ученых из ассоциации психологов Америки известно, что смартфоны существенно ослабляют внимание человека. Просто присутствие смартфона

рядом с человеком может сильно уменьшить его концентрированность на выполняемой работе.

В частности, задачи на внимание с рядом лежащим телефоном решаются труднее. Человек постоянно отвлекается и смотрит, не пришло ли сообщение.

*Портал
«Компьютерные вести»*



ДИЕТИЧЕСКАЯ – НЕ ЗНАЧИТ ПОЛЕЗНАЯ

Диетическая газировка считается в разы полезнее оригинального сладкого напитка. Однако исследования показали: возможно, диетическая газировка и полезнее за счет сниженной калорийности, но искусственные подсластители наносят не-

поправимый вред. Как отмечают ученые, диетическая газировка может повышать риск инсульта, деменции и сердечного приступа.

Кстати, искусственные подсластители усиливают аппетит, повышают риск развития ожирения. В част-

ности, происходит это из-за нарушений обмена веществ и дисбаланса сладкого вкуса и сниженной калорийности (мозг начинает компенсировать это, заставляя больше есть для повышения калорийности).

meddaily.ru



УЧЕННЫЕ МОГУТ ДАТЬ ВОЗМОЖНОСТЬ СЛЕПЫМ СНОВА ВИДЕТЬ

Исследователи изобрели новую бионическую технологию глаза, которая позволяет слепым пациентам «видеть» снова через специальные очки, которые посылают электрические сигналы к имплантату в мозге владельца.

Эти сигналы стимулируют имплантат так, что он подает в зрительную кору головного мозга «картинку света», которая может быть интерпретирована как визуальный образ.

Камера на очках захватывает изображение, кото-

рое отправляет в блок обработки видео, и затем оно преобразуется в то, что владелец видит через электрические импульсы, которые создают изображение на мозге владельца, воспринимаемое через стимуляцию имплантата в мозге.

Данная технология основана на том, что именно мозг играет важнейшую роль в формировании зрительных образов. Таким образом исследователи задумались на предмет того, что можно обойти зрительные нервы при передаче электрических импульсов, направляя их непосредственно в мозг.

MIGnews.com



ПОИСК ОПАСНЫХ ЛЕГОЧНЫХ ИНФЕКЦИЙ НА СЕБЯ ВОЗЬМУТ СОБАКИ

Собаки могут диагностировать развитие бактериальной инфекции у людей с муковисцидозом. Животные способны учуять самые минимальные концентрации синегнойной палочки. Это дока-

зали сотрудники Имперского колледжа Лондона.

Согласно статистике, более 50 % пациентов с муковисцидозом заражены патогенами. И это основная причина проблем (синегнойная палочка

– наиболее распространенная инфекция, развивающая устойчивость). Что важно, собаки могут различать патогены. Это позволяет повысить эффективность лечения.

Ученые проверили способности четырех собак. По словам специалистов, животные легко поддавались дрессировке и впоследствии демонстрировали хорошие результаты. В теории пациенты могут самостоятельно отслеживать свое состояние, просто отсылая образцы выдыхаемого воздуха в кинологический центр.

meddaily.ru



ВАС НАЙДУТ: ЧТО ДЕЛАТЬ ЗАБЛУДИВШИМСЯ В ЛЕСУ И КАК ЭТОГО НЕ ДОПУСТИТЬ

Осень – прекрасная пора. Красивая, богатая на ягоды и грибы. Югорчане уходят в лес, чтобы вернуться с полными ведрами даров природы, надышавшись хвойным воздухом, отдохнув душой. К сожалению, не у всех получается вернуться вовремя и без посторонней помощи. Этой осенью спасателям снова приходится искать заплутавших людей.

ПОЧЕМУ ЭТО ПРОИСХОДИТ?

Причин, которые приводят к беде немало. Чаще всего это не суровый климат, пересеченная местность или медведи. Как говорят специалисты, одна из частых причин – переоценка собственных сил. Люди уверены, что знают лес. «Ведь сколько лет здесь живем!». И убеждены, что имеют достаточный опыт ориентирования, чтобы не заблудиться. К сожалению, эти навыки порой не выдерживают экзамена, подготовленного тайгой.

Еще одна причина – беспечность. Югорчане идут неподготовленными в труднодоступную и сложную для ориентирования местность.

При этом, не позаботившись освоить хотя бы азы ориентирования, даже не представляя себе, как выглядит на карте местность, что их окружает. Где пролегают железнодорожные пути, в какой стороне трасса или поселок, откуда берет начало встретившийся на пути ручей. Не берут с собой телефон, а если берут – не заряжают. «Ненадолго ведь идем-то!». Не сообщают своим близким, куда конкретно отправились: «Где-нибудь вдоль трассы походим». И неправильно экипируются. Оприметчиво считая, что для двухчасовой прогулки по лесу сойдет легкая куртка, кроссовки и джинсы. А к обеду дома будем – проголодаться не успеем.

Ряд причин дополняют индивидуальные факторы и непредвиденные обстоятельства. От обострения различных заболеваний, несчастных случаев, встречи с диким животным до банального опьянения.

КАК ПРАВИЛЬНО СОБИРАТЬСЯ ПО ГРИБЫ?

Отправляясь в лес, обязательно сообщите близким или друзьям, куда и с кем вы пошли. И когда планируете вернуться.

Правильно и по погоде одевайтесь. Помните – в лесу холоднее, чем рядом с домом. Не стоит надевать камуфляжную одежду – наоборот, она должна быть яр-



кой. Как вариант – купите сигнальный жилет, как те, что используются автомобилистами. Не забудьте про непромокаемую прочную и удобную обувь.

Возьмите с собой полностью заряженный мобильный телефон, нож, спички или зажигалку. Не лишними будут – свисток, маленький фонарик, дождевик и компас. Замечательно, если вы будете использовать для отслеживания маршрута GPS трекер, навигатор. Не забудьте заранее загрузить свежие карты местности для оффлайн доступа в навигатор. Обязательно возьмите запас воды, продуктов и лекарства, если вы принимаете их постоянно.

Поисковики советуют: в лесу важно все время сохранять представление о том, где вы находитесь, – где какие стороны света и какое у вас направление движения. Запоминайте по возможности свой путь, замечая по дороге предметы, которые могут служить ориен-

тирами (овраг, пень, просека, речка, линия электропередач и так далее). Оставляйте видимые следы по ходу своего движения, которые помогут вам вернуться назад, – заметные знаки из палок на земле, яркие веревочки и лоскуты на ветвях и т.д.

Если предосторожности не помогли, и вы поняли, что потерялись, остановитесь и не паникуйте. Нельзя двигаться наугад и хаотично. Если поиск обратных ориентиров не дал результата – куда идти не ясно, позвоните по номеру 112 или в полицию.

Позвонить по номеру 112 можно при отсутствии сети оператора или отрицательном балансе.

Что говорить оператору 112? Нужно сообщить ваши ФИО, откуда и во сколько вы вышли, возраст, состояние здоровья, телефоны родных.

Если рядом находятся ориентиры – просеки, линии электропередачи, лесные дороги, – переместитесь туда и ждите спасателей. Берегите заряд телефона.

Нужно понимать, что помощь может подоспеть только через несколько дней. Ждать лучше на открытом сухом месте. Соберите воду – обезвоживание первая причина потери сил. Обозначьте яркими предметами свое местопребывание, чтобы в случае поиска с воздуха вас увидели. Старайтесь шуметь, стучать, подавать дымовые сигналы. Тем более – огонь развести все равно нужно: переохлаждение – серьезная опасность.

Прислушайтесь – если вас уже ищут, вы можете слышать, как вас зовут. С осторожностью идите на такие звуки как шум машин, поезда – не всегда удастся верно определить местоположение источника звука. Проще это сделать с лаем собак, жужжанием пилы, человеческими головами, музыкой.

Помните, что никто не позаботится о вас лучше, чем вы сами. Берегите свою жизнь!

Андрей Шадрин



ОСЕНЬ У КОСТРА: ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ

Осень, особенно если она выдалась теплой и сухой, отличное время для того, чтобы выбраться на природу! Посидеть у костра, пожарить мясо на мангале, испечь картошку в углях. Главное – помнить о пожарной безопасности.

Уходящее лето в очередной раз напомнило – с огнем не шутят. По всей стране, в том числе и в нашем регионе, вновь горели дома, бушевали лесные пожары. При этом большая часть возгораний происходит по вине людей. Неосторожное обращение с огнем грозит огромными материальными и, порой, человеческими потерями. Поэтому вспомнить правила пожарной безопасности при отдыхе на открытом воздухе будет не лишним.

Какой поход на природу без костра? Без чайника с котелком, ароматного дымка? А порой огонь просто необходим, превращаясь в своеобразное средство профилактики простудных заболеваний, помогая согреться и обсушиться.

Умение правильно развести огонь на природе имеет большое значение для пожарной безопасности окружающей среды. Кроме того, эти умения помогут быстро разжечь пламя, эффек-

тивно и с минимальной затратой дров.

Разводить огонь следует на специальных площадках и только в случае необходимости. Если это кратковременный привал, а погода ясная и теплая, в разжигании костра нет нужды.

Но если все-таки надо, то место для костра должно быть открытым, защищенным от ветра каким-нибудь естественным или искусственным укрытием. Если погода сухая и жаркая, разводить костер



следует на песчаной или каменной почве, на берегу водоема. Не располагайте кострище возле деревьев или на старых вырубках. Там, где торчат из земли корни деревьев. Мох и лишайник тоже могут перекинуть искру огня на деревья.

Нельзя разжигать огонь на торфяниках и каменных россыпях в лесу (между камней скапливается очень много лесного мусора: хвоя, листва, шишки). На такой поверхности огонь «уходит вглубь» и его очень трудно погасить. Если вы нашли место старого кострища, лучше воспользоваться им, а не разводить новое.

Если место не отвечает условиям безопасности, следует снять верхний слой почвы с дерном диаметром 1-1,5 метра. Место вокруг снятого дерна нужно также очистить от сухой травы и листьев, что-

бы огонь случайно не распространился по земле. По бокам выкопанного места можно обложить камнями, соорудив настоящий очаг.

Правильный подбор растопки тоже важен. В условиях мелколесья хорошо подходят для розжига кустарники, собранные вдоль берега веточки и деревья, высушенные на солнце. Подойдут валежник осины, березы, орешника, ольхи, дуба. Помните, что смолистые дрова (из хвойных деревьев – сосны, ели, пихты) горят с искрами, что повышает его пожарную опасность.

Для быстрого розжига огня нужно использовать правильный растопочный материал: кусочки сухой коры, бересту, сухой камыш, папоротник, мох, лишайник. Хорошо горят сухие веточки и сучки, птичий пух, высушенные гнилушки. Сырые дрова раскладываются вокруг костра для просушки.

Не забывайте, что оставлять костер без внимания недопустимо. Так же нужно иметь под рукой достаточный запас воды для тушения или лопату.

А уж погасить огонь перед уходом необходимо



в обязательном порядке. Просто вылить в огонь все, что осталось в котелке и уйти – значит предоставить случаю решать – затухнуть костру окончательно или вспыхнуть вновь, грозя лесу масштабным пожаром.

Костер нужно тщательно пролить водой или засыпать землей. Нельзя оставлять место лагеря сразу после того, как он будет потушен. Нужно подождать еще 20-30 минут. Когда вы полностью будете уверены в том, что тления нет, можно уходить. А перед этим можно сверху прикрыть кострище снятым ранее дерном.

Если возгорание все же произошло, не паникуйте. Поставьте окружающих в известность о происходящем. Начините заливать огонь и забрасывать песком или землей. Траву вокруг очага возгора-

ния также нужно залить водой. Кромку пожара можно захлестывать веником из ветвей с зелеными листьями. Если очаг потушить не удалось, необходимо сообщить в службу спасения по номеру 112.

При пользовании мангалом тоже необходимо соблюдать осторожность. Правила безопасности во многом повторяют вышеперечисленные, если вы находитесь на природе, в лесу и т.д. Не оставляйте разожженный мангал без присмотра. И, тем более, не доверяйте разведение огня детям. При приготовлении шашлыков не забывайте, что раздуваемые ветром искры могут разлететься на большое расстояние, далее начинается тление, в перспективе – пожар.

Если вы находитесь на дачном участке или на специально обустроенном ме-

сте отдыха, окружающее пространство больше приспособлено в плане пожарной безопасности. И все же следует проконтролировать наличие рядом воды или песка, замечательным вариантом будет огнетушитель.

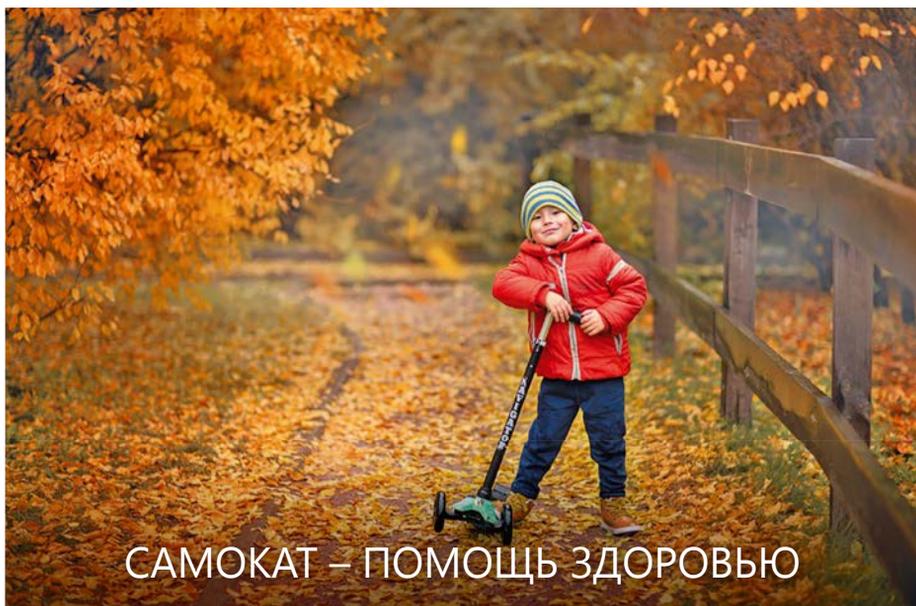
Располагайте мангал в специально отведенном для этого месте, вдали от дома и хозяйственных построек.

Не устанавливайте его под и рядом с деревьями. Если вы обнаружили сквозные прогары, стоит подумать о ремонте или замене. Отказаться от разжигания стоит при сильном ветре, а так же при введении особого противопожарного режима.

Мы надеемся, что наши несложные советы помогут вам встретить эту осень интересно и без происшествий!

Илья Юрукин





САМОКАТ – ПОМОЩЬ ЗДОРОВЬЮ

Самокат в последнее время из разряда детских развлечений перешел на другой уровень – за его «рулем» встречаются люди всех возрастов. Дети предпочитают классическую версию, подростков и молодежь можно увидеть на трюковом самокате, а югорчане постарше выбирают электросамокаты. Помимо этого есть самокаты для экстремального катания, велосамокаты и другие.

С ЧЕГО НАЧАЛОСЬ?

Прототипы самокатов были изображены на древнегреческих рисунках, а первое упоминание о них появилось в 1761 году. По улицам Германии проехался первый в мире самокат, который изобрел каретный мастер Михаэль Касслер. Самокат представлял собой обычную деревянную доску, на которой были закреплены колеса. Конечно, на нем было не так легко передвигаться, как сейчас.

Дело Касслера продолжил французский изобретатель граф де Сиврак, который установил на деревянную балку, выполняющую функцию руля. Однако документальные подтверждения этих исторических фактов не сохранились. Возможно, Касслер и де Сиврак изобрели новое средство передвижения, но не запатентовали его.

Официально годом создания самоката считается 1817 год, когда Карл фон

Дрез представил новую уникальную «машину для ходьбы». Она была похожа на велосипед без педалей, но в те далекие времена о нем никто не знал. Первый самокат представлял собой весьма занятную конструкцию: высокая рама на двух колесах и руль управления на переднем колесе. И только в XXI веке «машина Дреза» переживает второе рождение и превращается в современный, усовершенствованный беговел.

ИСТОРИЯ САМОКАТА В РОССИИ

В конце XVIII века мастер Нижнетагильского завода Артамонов изобрел первый в России железный самокат с маленькими колесами сзади и большим передним колесом. Вряд ли с комфортом, но Артамонов смог от Урала доехать до Петербурга.

Долгое время в Советском Союзе самокат относился к категории детских развлечений. Ровно до тех пор, пока в 1973 году не появилась сенсационная статья о создании взрослого самоката.

Сергей Лундовский занизил платформу до 30 мм, что добавило устойчивости, оснастил его багажником и одним толчком ноги переносился на 50 метров.



В наши дни самокаты пользуются огромной популярностью, как у детей, так у взрослых, поскольку не имеют возрастных ограничений. Они разнообразны, удобны и универсальны.

В зависимости от целей, потребностей и возможностей сегодня можно выбрать прогулочный, легкий, детский, взрослый, подростковый или даже трюковой самокат.

ВИДЫ САМОКАТОВ

Городские самокаты (универсальные) – самый популярный и востребованный вид самокатов. Предназначены для поездок по городу и имеют.

- **Компактные размеры.**

В городе часто возникает необходимость зайти с самокатом в общественный транспорт или в какой-нибудь торговый центр;

- **Механизм складывания.**

Он есть на абсолютном боль-

шинстве городских самокатов – исключением являются только модели с повышенной надежностью. В сложенном виде самокат занимает минимум места, его удобно хранить и переносить;

- **Большие колеса.** Самокаты адаптированы под городские условия (тротуарную плитку, брусчатку), чтобы его владельца не слишком трясло на таком покрытии, модели оснащаются большими колесами – часто надувными.

Спортивные самокаты рассчитаны на трюки и экстремальное катание. Их характерные особенности:

- **Точно рассчитанный вес.**

Спортивные самокаты легче городских, трюковые потяжелее, но все равно довольно легкие;

- **Надежность.** Цельная рама (без механизма складывания), никаких «наворотов», максимальный запас прочности;

- **Маленькие колеса.** Трассы для соревнований и парки для трюков имеют очень хорошее покрытие, тряска не будет, а с маленькими колесами удобнее выполнять трюки.

Фристайл кикскутеринг

(от англ. kick – «толчок», «высоко подпрыгивать» и scooter – «самокат») или, как его еще называют, «агрессивный самокатинг» зародился в начале 2000-х годов. На сегодняшний день фристайл кикскутеринг продолжает активно развиваться по всему миру.

Внедорожные самокаты

(футбайки, дерт-самокаты) предназначены для передвижения по плохим дорогам, бездорожью. Внедорожники имеют:

- **Большие размеры.** Это большие, тяжелые и устойчивые самокаты, погонять на них не получится;



- **Большие колеса.** Вплоть до почти велосипедных;

- **Надувные шины.** Твердые колеса – это решение для асфальта, мягкие покрытия и бездорожье требуют колес с камерой;

- **Два тормоза.** Почти на все внедорожные самокаты ставят и задний, и передний тормоз – для лучшего контроля.

Электросамокаты по своим характеристикам ближе к мопедам, обладают:

- **Приводом от мотора.** Не нужно отталкиваться, всю работу сделает электродвигатель;

- **Большим весом.** За счет конструкции и аккумулятора такой самокат весит больше, чем любой внедорожный;

- **Высокой скоростью.** До 30 километров в час.

Детские самокаты мало чем отличаются от взрослых. Но есть отдельный подвид

транспорта для юных ездоков – трехколесные самокаты. Они отличаются от двухколесных всем, даже способом езды.

Для каждой ноги имеет своя платформа. Удобство в том, что, перенося вес с одной ноги на другую, малыш может ехать, даже не отталкиваясь от земли. Три колеса обеспечивают устойчивость на дороге, ведь дети до 4 лет плохо держат равновесие. Поэтому детские самокаты отличаются:

- **Размером.** Ребенку нужен транспорт, приспособленный

под его габариты, с возможностью подгонки высоты рулевой стойки;

- **Весом.** Тяжелая модель менее послушна и хуже управляема. У такой модели высок риск получения ребенком травмы. По этой причине детские самокаты выполняются из легких сплавов или пластика;

- **Устойчивостью.** В силу несовершенства моторики ребенка, устойчивости детского самоката уделяется повышенное внимание. Колеса на детских моделях шире либо используется трехколесное решение.



**ПОЛЬЗА
ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ**

Польза самоката поистине неоценима – в первую очередь для женщин и детей. Во время прогулки на самокате укрепляются мышцы ног и ягодиц, улучшается деятельность дыхательной, сердечно-сосудистой систем, опорно-двигательного аппарата.

Получаемые при катании нагрузки укрепляют мышцы внутренней части бедра и ягодиц. Кикборды и трайки добавляют к этому списку тренировки позвоночника и мышц спины.

При активном движении на свежем воздухе наши легкие работают в полную силу, кровь лучше насыщается кислородом, поступающим во все жизненно важные органы. Особенно полезна езда на самокате заядлым курильщикам, чьи легкие нуждаются

ся в постоянном очищении от токсических веществ. Кроме того, регулярные прогулки на самокате – отличный способ закаливания и укрепления иммунитета.

Самокат – очень хорошее средство для профилактики варикозов, ведь основная нагрузка во время езды идет на ноги. При этом усиливается кровообращение, снижается степень застойных явлений в венах и сосудах. Людям, страдающим вегетосудистой дистонией, катание на самокатах помогает укрепить вестибулярный аппарат.

Специалисты утверждают, что этот вид транспорта весьма полезен и мужчинам в качестве **профилактики простатита и аденомы**, поскольку во время езды улучшается кровоснабжение малого таза.

И, конечно же, самокат – это **универсальное средство, позволяющее держать фигуру в тонусе!** Регулярные поездки на самокате – гарантия сжигания подкожных жи-

ров, уменьшения жировой клетчатки в проблемных местах. Катаясь ежедневно хотя бы по полчаса, вы можете легко и свободно сбросить несколько лишних килограммов, подтянуть мышцы, сделать их упругими.

За прогулки на самокате выступают и офтальмологи. Управляя им, мы глядяваемся в далеко расположенные предметы, а значит, тренируем глазную мышцу, снижая риск ухудшения зрения.

Что касается нервной системы, то польза катания на самокатах для нее также очевидна. Заряд бодрости и положительных эмоций, возможность расслабиться и отжаться на волю скорости, нагрузка на мышцы принесут несомненно хорошие результаты – стресс уходит, а повседневные заботы уже не кажутся столь рутинными.

***Ирина Ердякова,
по материалам
открытых источников***

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ О ЕЗДЕ НА САМОКАТЕ:

- За 1 час катания на самокате можно сжечь до 480 Ккал.
- Максимальная скорость самоката зависит от многих факторов: траектории движения, наклона и качества покрытия дороги, материала колес, веса рамы и самого райдера. При этом на обычной городской модели с 200-миллиметровыми колесами можно вполне разогнаться до 35 километров в час.
- Перемещаясь на небольшие дистанции на самокате можно преодолевать в день от 5 до 10 километров, а если заниматься профессионально, то за день можно преодолеть расстояние до 80 километров.



МЕЛОЧИ, ИЗ КОТОРЫХ СОСТОИТ БЕЗОПАСНОСТЬ

Мир вокруг нас удивителен, неповторим и полон новых открытий. Однако, чтобы продолжать радоваться жизни, нужно не забывать о рисках, которые окружают нас, знать как обойти их стороной.

Современный человек расслаблен, особенно если его окружает знакомое пространство. Но и здесь, при стечении неблагоприятных факторов, возможна беда. Предлагаем вам вспомнить о мелочах, от которых порой зависит жизнь и здоровье.

**ВЫСОКАЯ
ТЕМПЕРАТУРА,
ЭЛЕКТРИЧЕСТВО
И ВЫСОТА**

Горячие предметы, проводка и возвышения – это факторы риска, на которые мы в быту редко обращаем внимание. А зря!

Огонь, дающий тепло, помогающий готовить пищу, потенциально опасен – все мы знаем об этом. Но, к сожалению, число пожаров, произошедших из-за неосторожного обращения с огнем, остается достаточно высоким.

Не позволяйте детям, младшим братьям и се-

страм зажигать свечи, бенгальские огни и фейерверки без взрослых, играть со спичками и зажигалками. И сами, пользуясь открытым огнем, не оставляйте его без присмотра.

Внимательно относитесь к таким бытовым приборам как утюг, электрочайник, обогреватель или электроплита – работая, они нагреваются и могут стать причиной возгорания или ожога. Не оставляйте их без присмо-



тра и не включайте, если не уверены в их исправности. Если слышите от прибора или проводов посторонние звуки – треск, жужжание, видите дым или искры – немедленно выключите их из розетки.

Полезным будет установить пожарные извещатели – они предупредят о задымлении. Если в квартире предусмотрен противопожарный рукав – у-

найте как им пользоваться. Будет здорово, если вы приобретете бытовой огнетушитель и внимательно освоите инструкцию.

Младшие ребята должны запомнить следующее: «Если видишь где-нибудь в квартире искры, дым или запах гари – немедленно сообщи об этом взрослым. Если в доме начинается пожар, а взрослых нет рядом, покинь помещение

и зови на помощь соседей. Попроси их вызвать пожарную бригаду или сделай это сам по телефонам 01 или 112».

Чтобы избежать ожогов, всегда отодвигайте горячие кастрюли, сковороды, кипящие чайники как можно дальше от края стола, рабочей поверхности. Они должны быть устойчивы, а провода, за которые можно зацепить и потянуть – недопустимы! Помните – опасна не только горячая жидкость, но и пар!

Еще одна серьезная опасность – электричество. Насколько бы вы не были уверены в исправности проводки и техники, не трогайте их мокрыми руками. Если же известно, что прибор неисправен – его следует либо отремонтировать, либо





безжалостно выбросить. Приборы, потребляющие энергию, наполняют каждый дом, сделать их все недоступными для маленьких детей – крайне сложно. Поэтому полезным будет научить младших братьев и сестер правильно пользоваться безопасной для них техникой. Или объ-

яснить – почему ее трогать не нужно.

Открывать электрораспределительные щиты и проникать за ограждения, где установлено электрооборудование, нельзя никому кроме специалистов. Только они знают, как это сделать безопасно. Розетки лучше всего оснастить

специальными заглушками, а лишние провода убрать. Свисающие, стелящиеся на полу провода спрячьте в кабельканалы, уберите иным доступным образом.

Нигде и никогда не прикасайтесь к провисшим, оборванным и лежащим на земле проводам. Не подходите к трансформаторной будке. Все эти предметы смертельно опасны.

С высотой тоже шутки плохи, даже с небольшой. Если нужно что-то достать, не вставляйте на неустойчивые поверхности, никогда не ставьте один стул на другой, чтобы было повыше.

Никогда не позволяйте младшим ребятам играть на подоконнике, облокачиваться на стекло, на москит-



ные сетки и бельевые веревки – они не выдерживают веса даже маленького ребенка. Если видите малыша, который подвергает себя опасности падения с высоты – обязательно остановите его.

Опасность выпасть из окна угрожает не только детям. Будьте осторожны при мытье окон и подобных работах. Помните – ошибиться, потерять равновесие может каждый.

Отдельно хочется сказать об опасности, которой подвергают себя подростки, желая сделать оригинальные селфи. «Лайки» не стоят того, чтобы подвергать свою жизнь опасности.



КАК ИЗБЕЖАТЬ ОТРАВЛЕНИЯ

Никогда не открывайте, не нюхайте и не пробуйте на вкус незнакомые жидкости или лекарства – они могут быть ядовитыми.

Не собирайте и не ешьте незнакомые грибы, семена и ягоды, они могут быть не-

съедобными и даже опасными для здоровья!

Всегда мойте руки перед едой, то же делайте с овощами и фруктами. При приготовлении пищи используйте только свежие продукты с неистекшим сроком годности, приобретенные в проверенных магазинах.





БЕЗОПАСНОСТЬ НА ДОРОГЕ

При переходе через проезжую часть обязательно остановитесь на краю дороги, чтобы убедиться в отсутствии машин. Переходите дорогу только по «зебре». Даже если на перекрестке работает светофор – не то-

ропитесь сразу же начинать движение на зеленый. Идите спокойно, так, чтобы водитель видел вас. Помните – малыши должны переходить дорогу только держась за руку взрослых. Проявите бдительность, которая может спасти чью-то жизнь – не позволяйте младшим ребятам играть там, где

едут машины. Одиноко стоящий маленький ребенок у обочины дороги – крайне тревожный сигнал!

Проходя или проезжая на велосипеде мимо стоящих машин, будьте очень осторожны и внимательны. Водитель мог вас не заметить, начиная трогаться.

Приучите себя ходить только по тротуарам или пешеходным дорожкам. При их отсутствии – по обочинам. Если пришлось идти по обочине, делайте это навстречу движению транспортных средств. Не делайте ничего внезапно. Никог-



да не выбегайте и не выезжайте на самокате, велосипеде или роликах из-за кустов или стоящего автомобиля. Водитель увидит вас в последний момент и может не успеть среагировать. Вас должно быть видно издалека.

Находясь в салоне автомобиля, все пассажиры должны пристегнуться ремнями безопасности, а малыши должны находиться в специальных автокреслах. Находиться на переднем сидении легкового автомобиля без специальных детских удерживающих

устройств разрешается только с 12-летнего возраста.

Велосипедистам следует помнить, что выезжать на проезжую часть можно только с 14 лет, изучив правила дорожного движения для водителей. Безопаснее при езде на велосипеде надевать велосипедный шлем и средства защиты (наколенники, налокотники). Пешеходный переход нужно преодолевать только пешком, ведя велосипед рядом, а не проезжать.

Не стоит ходить или ездить в наушниках, запро-

сто можно не услышать предупреждения, звукового сигнала на дороге, переезде. То же самое касается капюшонов – они ограничивают видимость, и немного слышимость.

Купите светоотражающие наклейки и брелки, которые крепятся на одежду, рюкзак, самокат или велосипед. Они ярко светятся, отражая свет фар, поэтому даже в вечерних сумерках водитель заметит вас издалека!

Не подвергайте себя опасности. Будьте заметны на дорогах!

Илья Юрукин



ЗНАЕШЬ, ЧТО ЕШЬ

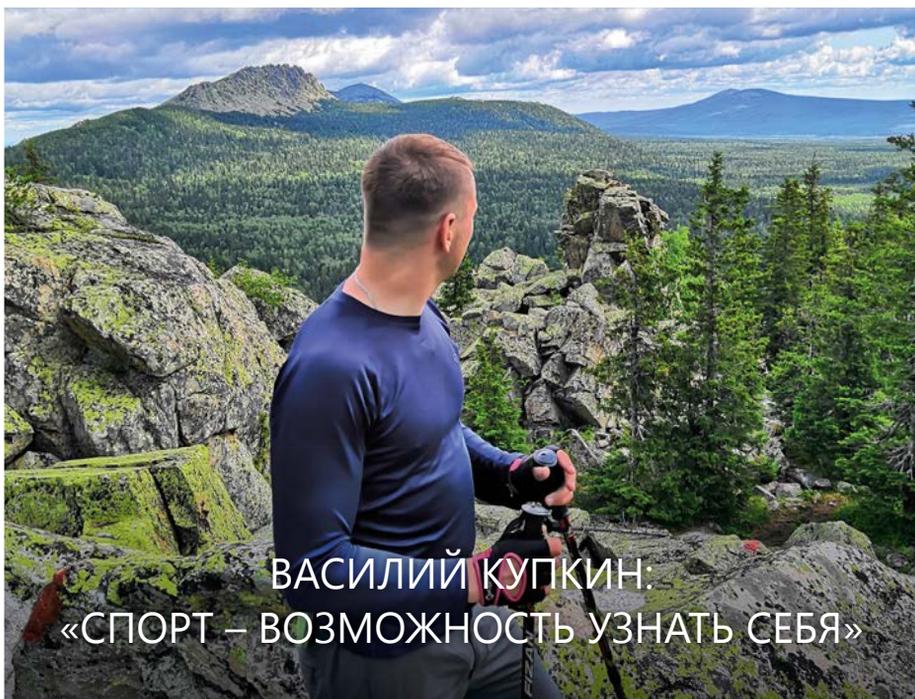
**#ТЫ
СИЛЬНЕЕ**
МИНЗДРАВ!
УТВЕРЖДАЕТ.

8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



ПЕРЕХОДИ НА ЗЕЛЁНЫЙ

**ПОТРЕБЛЕНИЕ ПРОДУКТОВ С ИЗБЫТОЧНЫМ
СОДЕРЖАНИЕМ СОЛИ, САХАРА И ЖИРОВ УВЕЛИЧИВАЕТ
РИСК РАЗВИТИЯ ТЯЖЕЛЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ**



ВАСИЛИЙ КУПКИН: «СПОРТ – ВОЗМОЖНОСТЬ УЗНАТЬ СЕБЯ»

Спорт не воспитывает характер, а выявляет его.

Хейвуд Браун

Спорт – это особое состояние души и тела. Не понаслышке с этим выражением знаком наш собеседник Василий Купкин, который с детства занимается спортом. И находится в самых близких отношениях со спортом еще с третьего класса, когда начал заниматься легкой атлетикой. Потом парень посвятил себя хоккею и биатлону. Есть среди его увлечений и спортивное ориентирование, и пожарно-спасательный спорт, и пулевая стрельба. А самое главное увлечение всей жизни Василия – это туризм. Туризм – это работа, спорт, хобби, общественная работа. Но, обо всем поподробнее.

– Я почему-то плохо помню себя маленьким, класса до седьмого или восьмого точно. В дошкольное время был не усидчив (в принципе, как и сейчас), был очень

шкодным. Хотя правильное будет сказать более изобретательным, чем шкодным. Не всегда получалось сделать задуманное, в итоге выходило как специально.

В детстве всегда мечтал стать спасателем, наверное, поэтому и задержался в туризме, но об этом чуть позже. Помимо туризма много участвовал в таких соревнованиях как шко-

ла безопасности, юный спасатель, поисково-спасательных работах (ПСР). Я не только мечтал, я был твердо уверен, что стану спасателем! Но моя мечта разбилась, так сказать, об меня же. Все-таки спорт высоких достижений вовсе не делает нас здоровыми.

Помню, что мы очень много с отцом и семьей ездили с ночевкой на рыбалку, за ягодами и грибами. Будучи третьеклассником, я уже мог самостоятельно проверять рыбацкие сети. Наверное как и все дети того времени (нулевые) облазил все гаражи и стройки города, домой было не затащить, что правда то правда.

Мой папа много внимания уделял физической подготовке. Летом мы вместе бегали по утрам, подтягивались на турнике. Делали зарядку с утра, даже было запланировано время в течение дня для физических тренировок.

ПРО СПОРТ И ТУРИЗМ

Спортом начал заниматься в третьем клас-

се, первым видом спорта стала легкая атлетика. Через год я пошел в секцию хоккея, а с середины четвертого класса еще и в биатлон. До конца пятого класса ходил на биатлон и хоккей параллельно. А 13 сентября 2005 года я попал по-крупному – первое занятие в секции спортивно-туризма. Потом в средних и старших классах продолжал вместе с туризмом ходить на биатлон ну и конечно же в школьные секции: футбол, баскетбол. Да же как-то играл за школу.

В 11 классе было всего понемногу, увлекался полиатлоном, пулевой стрельбой и гиревым спортом, много выступал в соревнованиях по спортивному ориентированию, в окружных соревнованиях по пожарно-спасательному спорту. Годы в университете были отданы спортивному туризму.

Но больше всего, кроме туризма, конечно, я занимался биатлоном. Ну а спортивный туризм и туризм в целом стали моими спутниками по жиз-





ни. С 13 сентября 2005 года по сентябрь 2013 года я всецело отдался спортивному туризму, завершив на регулярной основе заниматься спортом по состоянию здоровья (надрыв мениска). На этом я, конечно же, не остановился и по сей день принимаю участия в соревнованиях по спортивному туризму (только теперь не ради высоких результатов). Сейчас больше отдаю предпочтение лыжам, бегу и велосипеду, а еще зани-

маюсь на скалодроме. Ну и, конечно же, основной вид активности – это походы. Туризм как спорт очень крутое занятие, но спорт как туризм еще круче! Сейчас для меня нет ниче-

го лучше, чем пойти в горы, неся за спиной огромный рюкзак, преодолевая усталость. Все это ничто перед теми красотами, которые ты видишь в путешествии. Так и сложилось, что туризм в моей жизни занимает большую часть – это моя работа, мой спорт, мое хобби, моя общественная работа.

Кроме того, в последнее время стараюсь хотя бы два-три раза в год принимать участие в экстремальных забегах. Участвовал в «Гонке героев», «Стальном характере», «Сибирском рубеже», «Территории сильных» и других.

На сегодняшний день, спорт занимает очень много в моей жизни, я являюсь президентом Федерации спортивного туризма Югры. Пытаюсь создать условия для занятий спортом не только себе, но и всем желающим. Принял участие в экстремальном забеге «Дело храбрых». Со-





Для меня спорт – это в первую очередь терпение, это стойкость духа и желание бороться! Спорт – это как огромная головоломка, решать которую нужно очень усердно, прилагая максимум усилий, продвигаясь с каждым шагом вперед, вне зависимости от того как тебе тяжело. Спорт – это возможность быть собой и возможность узнать самого себя со всех сторон.

всем недавно вернулся из спортивного похода. Вообще спорт, которым я занимаюсь, уникален: это и физическая активность, это и путешествия, это умение работать в команде, это умение нестандартно мыслить и принимать решения в экстренных и нестандартных ситуациях.

В свободное время обожаю кататься на беговых лыжах. Ну и конечно стараюсь выходить в небольшие походы выходного дня минимум раз в месяц. Свежий воздух и физическая активность очень полезны!

Бывает, что на лесные прогулки (мини-походы) мы ходим всей семьей. Вместе дома смотрим биатлон, футбол и хоккей (с участием российских сборных). Болею от души!

Дочь Виктория в свои 3,5 года уже приняла участие в трех забегах по 500 метров, безрезультатно правда, но ей нравится соревноваться и заниматься спортом. Она очень часто спрашивает, когда я возьму ее в команду, чтобы пойти на большую гору или поход. А на «Югорском лыжном марафоне» долго хватала, что пробежала свой



Здоровый образ жизни для меня – это целая система, мышление, стойкость. Это в первую очередь здоровое и правильное питание, отказ от вредных привычек и регулярные занятия физкультурой (тут главное не переборщить с дозировкой физической нагрузки). Ведя здоровый образ жизни, необходимо четко планировать свой день, с учетом включения в распорядок дня физической активности и время на приготовление здоровой пищи.



круг быстрее меня, еще и успела покормить меня (хотя все делала супруга). Сказала, что в следующем году побежит со мной по большому кругу.

Также она занимается в секции фигурного катания, прошлой зимой встала на лыжи. А еще мы вместе ходили на скалодром, ей очень понравилось. Теперь спрашивает (спустя почти год), когда мы снова пойдем лезть на гору в спортзале.

– Помимо спорта, люблю читать, особенно русскую классику – это увеличивает словарный запас, становится легче изъясняться. Бывает, и сериальчиками грешу периодически, как и все.

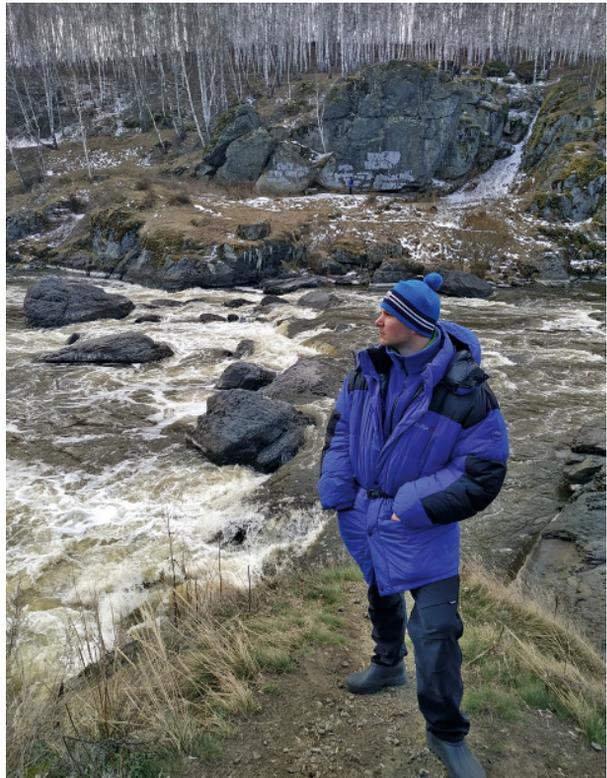
Но главное для меня – семья! Независимо от загруженности, стараюсь чаще быть с родными. У нас есть свои «ритуалы» связанные с прощанием и встречей, просмотром чего-либо или игр с ребенком, традиционные прогулки – походы связанные с некоторыми датами. Например, концерт от дочки для родителей – это целая церемония.

Мои мечты во многом связаны с хобби и профессиональной деятельностью. Хотелось бы вер-

нуть утраченную популярность туризма времен СССР. Как легко и много людей раньше могли путешествовать по стране. Было бы здорово вернуть такую возможность, да и поток внутреннего туризма увеличился бы в два раза. Еще мечтаю до 30 лет (сейчас мне 26) увидеть все семь чудес России. Пока в моем активе только три, но какие – озеро Байкал, гора Эльбрус, Храм Василия Блаженного в Москве. Еще мечтаю

взойти на вершину мира – Эверест, но это чертовски заоблачная мечта. Мечтаю о своем уютном небольшом доме, наполненном смехом детей. А лет через двадцать хотел бы видеть себя очень активным и успешным, возможно уже и дедушкой. Но точно не занудой! По-моему отлично быть дедом в 46, чтобы в 65 ходить в горы или на диско с внуком?!

Ирина Ердякова,
фото Василия Купкина





ОСЕНЬ – ВРЕМЯ СМУЗИ

Осень – время, когда иммунитету необходимо уделить особое внимание. Сделать это можно вкусно и полезно. Смузи – удивительный способ сытно, вкусно и с пользой позавтракать или перекусить на протяжении дня. Ну а осенью, в период авитаминоза, это просто необходимость для того, чтобы насытить организм витаминами.

Родиной смузи принято считать Калифорнию. Яркие бутылочки стали продаваться еще в 30-х годах XX века. В основу были взяты рецепты из Бразилии, где не было недостатка в тропических фруктах. Тогда на Калифорнийском побережье самыми популярными были банановый и ананасовый смузи. Настоящая слава пришла к данному гастрономическому диву только в конце 60-х. Один из основателей этого вкусного напитка признался, что термин «смузи»

зародился еще в эпоху хиппи и был их излюбленным напитком. В 80-е годы много внимания уделялось спорту, а здоровый образ жизни стал модным, поэтому смузи стали неотъемлемым атрибутом каждого стиляги. На территории США стали открываться специализированные фреш-бары, где главным блюдом в меню были смузи.

В Россию смузи пришли в конце 90-х, сразу став популярными среди желающих хорошо вы-

глядеть и быть здоровыми. Смузи стали изготавливаться в промышленных масштабах, а косметологи часто прописывали его тем, кто хотел иметь здоровую кожу.

Смузи – это напиток, напоминающий эмульсию с кремовой текстурой, приготовленный из свежих фруктов или овощей с различными добавками. Многие рецепты включают в себя молоко, йогурт, лед, замороженные ягоды, сушеные водоросли, зелень, протеиновые добавки, отруби.

ВИДЫ СМУЗИ

Смузи можно разделить на несколько категорий в зависимости от используемых ингредиентов. Напитки бывают овощными, десертными, освежающими, яичными, молочными и насыщающими.

Освежающие смузи готовят из небольшого количества фруктов и ягод, преобладающим продуктом в них является измельченный лед. В таком напитке должны одновременно сочетаться кислые и сладкие ингредиенты. Например, можно смешать банан или яблоко с черной смородиной и добавить немного льда или апельсиновый сок.

Десертные смузи отличаются густой консистенцией и сладким вкусом. Помимо стандартных ингредиентов, в такой смузи добавляется мед, мороженое, орехи и сахар.

Для приготовления **овощных смузи** сахар использовать не рекомендуется. Благодаря насыщенной консистенции такой смузи может заменить завтрак или даже обед.

Смузи с добавлением молока напоминают коктейли. Главное, на что следует обратить внимание при приготовлении такого напитка – не все овощи, фрукты и ягоды сочетаются с молочными продуктами.

Насыщающие смузи готовят густыми. Они могут быть настолько густыми, что коктейльная трубочка уступает место десертной ложке. В насыщающих смузи допустимо использование сырых яиц (от проверенных производителей), углеводистых фруктов (например, бананов), молока, сливок или йогурта. Сок в такие смузи если и добавляют, то в небольших количествах, лед – по желанию.

Кроме того, в последнее время все более популярным становится **смузи-боул**. Это тот же вкусный и полезный смузи, но более густой, и его не пьют, а наливают в миску, украшают фруктами, ягодами, орехами, семечками и едят ложкой.

Мы предлагаем несколько полезных и легких в приготовлении смузи, которые можно использовать как полезный завтрак и отличный десерт. Приготовление каждого из них не отнимет больше 10 минут, а ингредиенты доступны.



СМУЗИ-БОУЛ С ЕЖЕВИКОЙ, ГОЛУБИКОЙ И СМОРОДИНОЙ

- Голубика
- Смородина
- Ежевика
- Йогурт, ½ стакана
- 2 ст. л. меда
- Мята для украшения

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Оставьте немного ягод для украшения. Остальные ягоды вместе с медом и йогуртом взбейте в блендере до состояния смузи. Перелейте смузи в миску и украсьте сверху ягодами и мятой.

БАНАНОВО-ИМБИРНЫЙ СМУЗИ

- 2 банана
- ¾ стакана ванильного йогурта
- 1 ст. ложка меда
- ½ ч. л. тертого имбиря

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Соедините в блендере банан, йогурт, мед и имбирь. Взбейте все до однородного состояния.

СМУЗИ «ТУТТИ ФРУТТИ»

- ½ стакана любых замороженных ягод
- ½ стакана консервированных кусочков ананаса (с соком)
- ½ стакана йогурта
- ½ стакана спелых нарезанных бананов
- ½ стакана апельсинового сока

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Соедините все ингредиенты в блендере и взбейте до однородного состояния, разлейте по стаканам.

КЛУБНИЧНО- БАНАНОВЫЙ СМУЗИ-БОУЛ

- 1 замороженный банан
- 1,5 чашки замороженной клубники
- ½ стакана несладкого кокосового молока
- семена чиа

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Взбейте в блендере все ингредиенты. Вылейте смузи в тарелку. Нарезьте свежую клубнику, банан и семена чиа и добавьте в смузи.

*Материал подготовила
Ирина Ердякова*



МИФЫ О ЖЕВАТЕЛЬНОЙ РЕЗИНКЕ

В настоящее время жуют все и везде – в школе и дома, в институте и в транспорте, в кинотеатрах и во время разговора, пренебрегая определенными нормами поведения. Детей в большей степени привлекает внешняя сторона: многообразие красиво упакованных пачек и пластинок с различными названиями, картинками, а также активная пропаганда, ежедневно идущая с экранов.

Реклама приписывает жевательной резинке различные чудодейственные свойства: улучшает зубную эмаль, предотвращает появление зубного камня, устраняет запах изо рта, восстанавливает кислотно-щелочной баланс и прочее. Правда ли это?

ЖЕВАТЕЛЬНОЯ РЕЗИНКА ПРЕДОТВРАЩАЕТ КАРИЕС

И да, и нет. Это касается только жевательных резинок, не содержащих сахара. Такая жвачка действительно удаля-

ет зубной налет и остатки еды, на треть, снижая риск появления болезни. При этом она не может удалить налет так же, как зубная щетка. Выход: используйте жвачку после еды в условиях, когда нет возможности почистить зубы.

ЖЕВАТЕЛЬНОЯ РЕЗИНКА ОТБЕЛИВАЕТ ЗУБЫ

Нет. К сожалению, это всего лишь рекламное обещание. Жвачка не содержит веществ, способных отбелить зубы, а сила механического воздействия не способствует

удалению зубного камня – главного врага белоснежной улыбки.

ЖЕВАТЕЛЬНАЯ РЕЗИНКА МОЖЕТ ДЕЙСТВОВАТЬ КАК СЛАБИТЕЛЬНОЕ

Да. Состав жевательной резинки – ее главный враг. Химические красители, ароматизаторы, подсластители вызывают кучу нежелательных последствий, самые невинные из которых – аллергия и диарея. Заменители сахара (сорбит, ксилит, мальтит, маннит) действуют как слабительное. Кроме того, эти вещества способны задерживать в толстом кишечнике часть воды, вызывая спазмы и метеоризм.



ЖЕВАТЕЛЬНАЯ РЕЗИНКА ПОМОГАЕТ ПОХУДЕТЬ

Нет. Жевание в перерывах между приемами пищи никак не притупляет чувство голода. Более того, жвачка противопоказана людям с заболеваниями желудочно-кишечного тракта. Во время жевания у нас, как и у собачек Павлова, активно выделяются слюна и желудочный сок, что впоследствии может привести к серьезным проблемам (гастритам, дуоденитам и прочим неприятностям).

СЛУЧАЙНО ПРОГЛОТЕННАЯ ЖВАЧКА НЕ ПЕРЕВАРИВАЕТСЯ, А ОСТАЕТСЯ В ЖЕЛУДКЕ 7 ЛЕТ

Нет. К счастью, наш организм таких долгих сроков не приемлет. Состав жвачки действительно позволяет ей не перевариваться, но остаться в желудочно-кишечном тракте она может максимум на 1-2 дня, пока ваши мучительные подозрения не прервутся естественным путем. Скорее всего, все произойдет даже раньше, ведь



сорбитол (компонент многих жевательных резинок), как мы уже выяснили, действует как слабительное. Волноваться следует, только если жвачку проглотил маленький ребенок, и она не вышла в течение положенного срока.

ЖЕВАТЕЛЬНАЯ РЕЗИНКА ПОМОГАЕТ СКОНЦЕНТРИРОВАТЬСЯ

Да. Японские ученые пришли к выводу, что процесс жевания и правда активизирует области мозга, ответственные за внимание и моторные функции. Добровольцы, проходившие тесты на сообразительность, в среднем справлялись с заданиями на 10% быстрее и качественнее, когда жевали жвачку (но: без вкуса и запаха).



ОТ ЖЕВАТЕЛЬНОЙ РЕЗИНКИ ПОЯВЛЯЮТСЯ МОРЩИНЫ

Да. Увы. Любители жевательной резинки, по наблюдениям пластических хирургов в США, подвержены образованию морщин вокруг рта. Чрезмерное напряжение мышц лица приводит к постепенным деформациям и в кожном покрове, кожа теряет свою эластичность

и образуются морщины. Поэтому увлекаться жеванием жвачки не стоит, если хотите сохранить здоровье кожи.

Безусловно, в некоторых ситуациях жевательная резинка может принести пользу. Например, если вас укачивает в автомобиле, пожуйте жвачку – и тошнота отступит. Также жвачка помогает справиться с закладывава-





нием ушей в самолете.

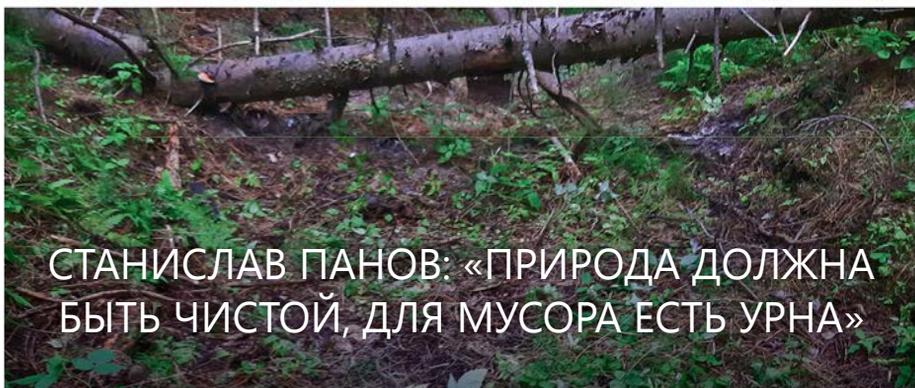
Если вы страдаете от пародонтоза, имеете проблемы с подвижностью зубов, используете стоматологические конструкции, вам категорически нельзя использовать жевательную резинку, так как жевание жвачки может способствовать разрушению зубов.

Итальянские специалисты изобрели жевательную резинку, которая легко подавляет разыгравшийся аппетит и заставляет желудок прекращать предательское урчание.

Согласно результатам исследования, аппетит регулирует гормон пептид тирозин-тирозин (РYY), продуцируемый L-клетками кишечника. Именно от его количества и зависит чувство сытости человека. Как только уровень РYY в крови поднимается, значит, вы вкусно и сытно поели. Часто у людей с избыточным весом он находится в низких концентрациях, никак не реагируя на принятие пищи, поэтому они испытывают постоянное чувство голода.

Ученые говорят, чтобы урегулировать аппетит, нужно увеличить количество гормона в крови. Таблетки с содержанием РYY неэффективны, так как в желудке гормон разрушается, поэтому было принято решение выпустить жвачку с пептидом тирозин-тирозин.

Л. Адутова,
врач-стоматолог-терапевт
Ханты-Мансийской
клинической
стоматологической
поликлиники



Окружающая среда-это мы с вами.

Чарльз Панати

Кучи мусора в местах отдыха граждан уже никого не удивляют. Люди оставляют после себя мусор, который разлагается от нескольких месяцев до тысячи лет. Например, оставленный в лесу окурочок разлагается два года, пластиковые бутылки от 180 до 200 лет, алюминиевые банки до 500 лет, а до полного разложения стеклянной бутылки необходимо более одной тысячи лет. Но мало кто задумывается об этом. Главное – хорошо отдохнуть!

К счастью, не все люди так беспечны. Житель Ханты-Мансийска Станислав Панов, работа которого никак не связана с уборкой мусо-

ра, решил помочь природе. Идея очистить лесной массив города Ханты-Мансийска возникла у него, после увиденного поста на страни-

це друга в одной из популярных социальных соцсетей.

«Мне идея понравилась, я спросил, когда следующий сбор, сходил



с ним, и мне это понравилось, потому что ты видишь реальный результат. Написал пост об этом на своей странице, на него откликнулись люди, с которыми мы и стали убирать лесной массив города», – прокомментировал Станислав.

Сначала за компанию со Станиславом чистить лес от мусора пошли его друзья и знакомые. Постепенно к их компании стали присоединяться совсем незнакомые люди, но это не мешало общему делу. «Сейчас, – говорит наш собеседник, – уже со многими успели познакомиться. С теми, кто регулярно приходит».

Участки для уборки мусора ребята выбирают спонтанно. Общаясь с людьми, Станислав слышит жалобы, что в том или ином

районе Ханты-Мансийска грязно. Бывает, что сам подмечает места, либо убирают просто на местах для отдыха горожан. И поверьте, там бывает очень грязно!

Свалки мусора оказывают плохое влияние на окружающую среду (почву, воду, воздух) и здоровью населения, приносят вред животным и растениям.

Убирать мусор приходит от 10 до 35 человек. Есть костяк тех, кто ходит постоянно, есть те, кто приходит один раз и это тоже важно. Хотя регулярность важна. Важна регулярность и главное что не меньше 10 человек приходит, что уже хорошо. «Конечно, если выйдет на уборку человек сто, то это будет иметь гораздо больший эффект. Положительное влияние оказывают и посты в соцсе-





тях тех людей, которые уже убрали. Их видят соседи, друзья, знакомые, у которых возникает понимание того, зачем это все, возникает доверие. Они видят, что это не группа каких-то странных людей, а их знакомые и друзья. Также эффект возникает и от то-

го, что поубирав, человек не захочет больше мусорить», – подчеркнул собеседник.

Деятельность Станислава заметили сотрудники природного парка «Самаровский чугас» и предложили снабжать необходимым инвентарем: пер-

чатками и мешками для мусора. Кроме того, сбор средств на инвентарь и репелленты организовывал и он сам: «На этот сезон точно хватит денег. Всем откликнувшимся большое спасибо!», – говорит Станислав. Кто-то приносит мешки и перчатки с собой.

Присоединиться к ребятам очень легко. На своей странице в соцсети – <https://vk.com/stasplombir> Станислав еженедельно размещает пост о том, где пройдет следующая уборка.

Если вы желаете пойти, то просто пишете об этом в комментариях. «Даже если вы и не напишете комментарий, но все равно придете, тоже хорошо. Но лучше все-таки сообщить, чтобы мне спланировать сколько всего нести. Также это хорошо и для вас,



Загрязнение лесов и его влияние на здоровье человека:

- Воздух не очищается (многочисленные легочные заболевания);
- Многие виды животных погибают (растет число вредителей, паразитов);
- Загрязнение вод (отравления, болезни).



если произойдут какие-либо изменения, вы сразу об этом узнаете», – отметил Станислав Панов.

Кстати, подобные группы добровольцев есть не только в Ханты-Мансийске, но и в других муниципалитетах Югры. Например,

в Сургуте и Лангепасе.

«Я не питаю иллюзий, что какое-то супер дело делаю – это все было и будет. Убираю, потому что мне не нравится что в лесу мусора. Природа должна быть чистой, для мусора есть урны – всемо свое предна-

значение. Устраивать свалку в лесу – глупо и некрасиво. Процесс перевоспитания будет долгим и тяжелым, но мы не сдадимся!», – резюмировал Станислав.

Ирина Ердякова,
фото

Станислава Панова

ОНИ ПЕРЕЖИВУТ ТВОИХ ВНУКОВ



А КАК У НИХ?

ГЕРМАНИЯ

Еще в 1970-е годы немцев пугали экологической катастрофой – гибелью под горами мусора. Не погибли – стали на этих горах зарабатывать. В 2017 году оборот мусороперерабатывающей отрасли в Германии составлял 70 млрд евро, в этой сфере заняты более 250 тысяч человек. Но педантичные немцы весь свой мусор старательно сортируют по контейнерам разного цвета. Мусорная компания может даже отказаться забирать контейнер с неправильным наполнением (скажем, если кто-то бросил в контейнер с пластиком пищевые отходы).

ШВЕЦИЯ

На полигоны там отправляется меньше 1% мусора. Более 50,5% перерабатывается, 48,6% сжигается. Благодаря сжиганию мусора страна в значительной степени и отапливается. С этой целью Швеция мусор даже... импортирует: более миллиона тонн отходов в год – в основном из Норвегии, Ирландии и Великобритании.

ЯПОНИЯ

С середины прошлого века, измельченные промышленные отходы используются при строительстве искусственных островов. На таких сейчас находятся международные аэропорты возле городов Нагоя и Осака. Мусор применяют и при строительстве новых дорог – например, переработанное стекло.





Как долго разлагается мусор?



Остатки фруктов – 2 недели



Пластиковые бутылки –
500 лет



Коробки и бумажные
пакеты – 6 недель



Жестяные банки – 50 лет



Изделия из полиэстена –
100 лет



Стекло – от 1 до 2
миллионов лет



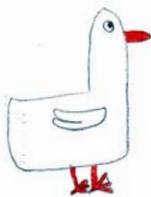
Батарейки – более 2
миллионов лет



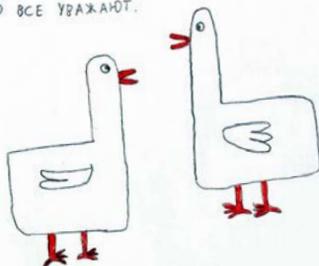
КОНКУРС

Участник конкурса рисунков и плакатов «Здоровым быть – здорово!» среди детей дошкольного и школьного возраста, а также взрослого поколения, награжден поощрительной грамотой.

Вован – обычная утка.



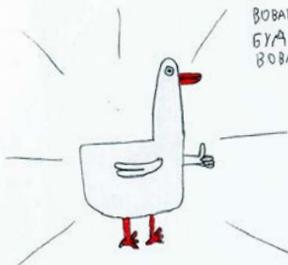
У НЕГО МНОГО ДРУЗЕЙ, ОН ОБЩИТЕЛЬНЫЙ, ЕГО ВСЕ УВАЖАЮТ.



Он не делает плохих вещей, у него нет вредных привычек. Он следит за своим здоровьем.



ВОВАН КРУТО – БУДЬ КАК ВОВАН!



У ВОВАНА ЕСТЬ ЕЩЕ ОДИН ДРУГ – ОН ЧЕЛОВЕК. Он тоже следит за своим здоровьем, у него также нет плохих привычек. и у него также много друзей.



ЭТО ЗНАЧИТ, ЧТО НЕ ВАЖНО – ЧЕЛОВЕК ТЫ ИЛИ УТКА, ЕСЛИ ТЫ БУДЕШЬ СЛЕДИТЬ ЗА СОБОЙ, ЗА СВОИМ ЗДОРОВЬЕМ – У ТЕБЯ БУДЕТ МНОГО ДРУЗЕЙ И ВСЕ БУДУТ УВАЖАТЬ ТЕБЯ!
БЫТЬ ЗДОРОВЫМ – КРУТО

САЙФУЛЛИН РАХМАН,
13 лет, г. Сургут

РЕГИОН ЗДОРОВЬЯ

Главный редактор: А.А. Молостов

Ответственный за выпуск: Н.С. Тырикова

Над номером работали: Илья Юрукин
Ирина Ердякова
Л. Адутова
Андрей Шадрин

Фото на обложке: Василий Купкин

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

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

Адрес типографии: ООО «Печатный мир г. Сургут»
г. Сургут, ул. Маяковского, 14

Дата выхода в свет: Заказ №3695 от 27.09.2019
Тираж 1200 экз.

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 № ТУ72-00864 от 23.04.2013 г.



 [instagram.com/cmp_hmao](https://www.instagram.com/cmp_hmao)

 vk.com/cmphmao

 [facebook.com/cmphmao](https://www.facebook.com/cmphmao)

 ok.ru/tsestrmedprof

 twitter.com/cmphmao