

РЕГИОН **ЗДОРОВЬЯ**







Здравствуйте, дорогие читатели!

На носу Новый год! В преддверии этого долгожданного праздника мы постарались сделать номер не только интересным и полезным, но и веселым!

На страницах журнала вас ждет история путешественников, которые на своем катamarане «Чугас» добрались до Шантарских островов. А еще мы расскажем о том, как при помощи простого компаса достичь цели и вернуться обратно.

Традиционные новости из мира медицины и здоровья разбавили советами о том, как провести предстоящие каникулы полезно, предложив вам варианты активного отдыха для всей компании.

Надеемся, что номер удачно впишется в предновогоднюю суету и поможет скоротать последние минуты уходящего года..

*С уважением,
редакция журнала
«Регион здоровья»*

Здоровые новости

5 Черлидингу – быть!

6 Чем полезна аэробика?

7 Ученые рассказали, как снизить вред для здоровья при использовании гаджетов

Актуально

8 «Запары» с паром



Технологии ЗОЖ

14 А мы уйдем на север



О важном

20 Волонтеры-медики – кто они?



Активная жизнь

26 Вокруг России под парусом



Полезные советы

36 Вкусный и полезный Новый год



Это интересно

40 Каникулы с пользой



Горячая тема

43 Подари здоровье





ЧЕРЛИДИНГУ – БЫТЬ!

Проект #оСНЕЕРованные – победитель первого конкурса гранта губернатора Ханты-Мансийского автономного округа – Югры на развитие гражданского общества, предоставленного Фондом «Центр гражданских и социальных инициатив Югры».

Его деятельность направлена на развитие чир-спорта (черлидинга) в Ханты-Мансийске. Если в 2015 году этим видом спорта занимались всего 9 человек, то сейчас чир-команда состоит почти из 100 девчонок в возрасте от 3 до 16 лет.

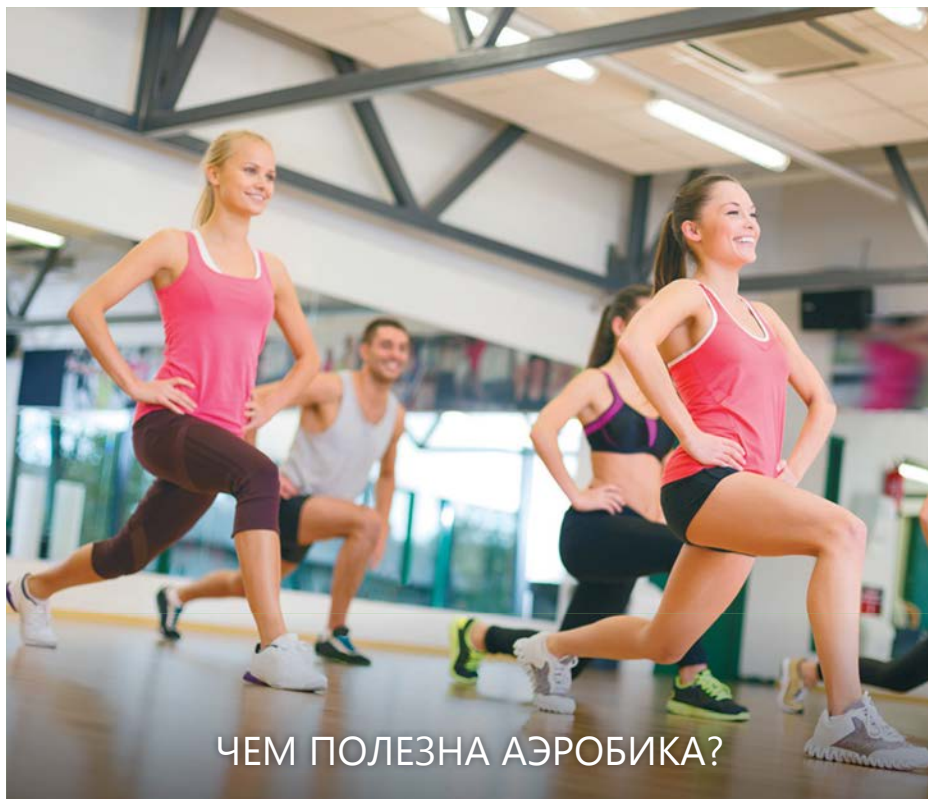
– Выступления черлидеров – это всегда красочные

и яркие спортивные номера, сочетающие в себе акробатические и танцевальные элементы. С каждым годом уровень исполнительского мастерства спортсменов возрастает, чему способствует модернизация тренировочной базы, которая к тому же обеспечивает безопасность и качество занятий 100 детей и подростков Ханты-Мансийска, – прокомментировала президент Федерации чир спорта Югры Юлия Волощук.

Уже в процессе тренировок сезона 2019/2020 и использования нового оборудования: сборно-разборно-

го татами, спортивных матов, фляк-матов и полусфер пройдет контрольная сдача нормативов по специальной физической подготовке по чир-спорту. Спортивные программы станут сложнее. А это, в свою очередь, позволит улучшить качество и обеспечить безопасность тренировочного процесса. Композиции черлидеров станут более зрелищными, а их демонстрация – достойным украшением спортивных событий как городского, так и окружного уровня.

БУ «Центр медицинской профилактики»



ЧЕМ ПОЛЕЗНА АЭРОБИКА?

Согласно данным ВОЗ, аэробика, по сравнению с другими упражнениями, более позитивно влияет на работу внутренних органов и снижает риск когнитивных нарушений. Согласно исследованию ученых регулярные аэробные упражнения помогают предотвратить развитие депрессии, стресса и деменции.

Специалисты отмечают, что не так важно, чем вы занимаетесь: быстрой ходьбой, плаванием, бегом

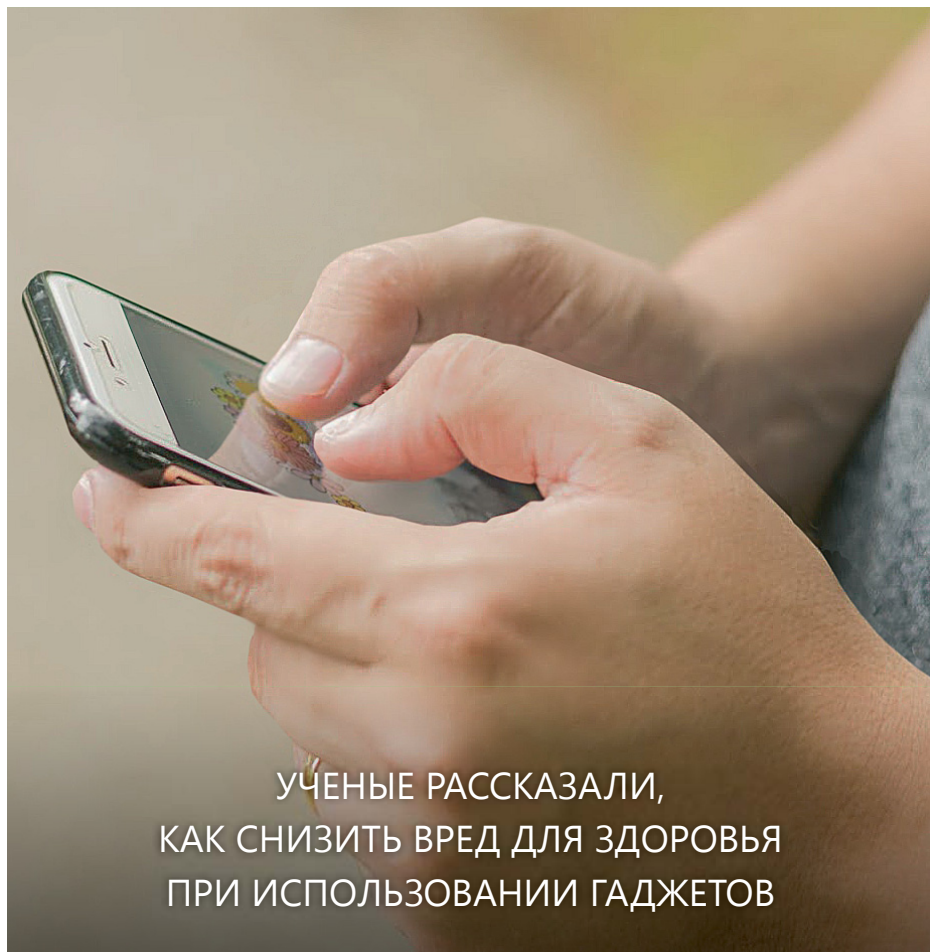
или катаетесь на велосипеде. Важно делать это каждый день. Что касается аэробики, то достаточно, как минимум, 75 минут в неделю, чтобы это положительно отразилось на здоровье. Эти упражнения улучшают процесс кровообращения, что очень хорошо при наличии проблем с работой головного мозга и гипертонии.

Аэробика также способствует выработке нейротрофинов, что позволяет мозгу быть более пластич-

ным, лучше обрабатывать и запоминать информацию, а также она улучшает настроение.

Ежедневные упражнения умеренной активности в течение 30 минут в день помогут ощутить первые положительные результаты уже через 3,5 месяца. Начинать лучше с самых простых упражнений, постепенно увеличивая нагрузку.

**Медицинская
информационная сеть
medicininform.net**



УЧЕННЫЕ РАССКАЗАЛИ, КАК СНИЗИТЬ ВРЕД ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ ГАДЖЕТОВ

Риски для здоровья при использовании гаджетов можно минимизировать. Об этом заявили ученые.

Так, одним из первых советов становится приобретение смартфона, который будет подходить под размер руки.

К тому же ученые рекомендуют не набирать текст на устройстве только од-

ной рукой, а лучше распределять нагрузку на обе руки.

Еще специалисты говорят, что важно следить за тем, чтобы запястье руки находилось в прямом положении, а добиться этого можно, положив смартфон на ровную твердую поверхность.

Помимо того, длительные разговоры советуют

осуществлять с помощью наушников, а сам смартфон во время эксплуатации лучше держать на уровне груди.

Все эти советы позволяют снизить риск возникновения болей в пальцах и запястье, онемения рук, а также появления болей в шее и спине.

www.astera.ru



«ЗАПАРЫ» С ПАРОМ

Популярной альтернативой обычным сигаретам стали вейпы. Так называют испарители жидкости, превращающие ее в аналог табачного дыма, которые были запатентованы в Гонконге в 2004 году.

Производители утверждают, что вейпы менее вредны для здоровья, объясняя это тем, что они содержат только никотин, а смолы и прочие вредные составляющие табачного дыма в жидкости для парения отсутствуют. Если же использовать жидкости без никотина, то испаритель, по их словам, и вовсе становится безвредным. Но люди не перестают задаваться вопросом, существует ли вред от вейпинга, или, как его еще называют, парения?

ЭЛЕКТРОННЫЕ СИГАРЕТЫ ИЛИ ВЕЙПЫ

Электронные сигареты и вейпы многие считают более безопасными, чем обычные сигареты, поскольку такими их позиционируют производители. Но появляется все больше данных о том, что устройства для парения вовсе не так безобидны, как пытаются нас убедить

производители. Вейпы пока не запрещены в общественных местах, поэтому как сами вейперы, так и окружающие их люди подвергаются воздействию опасных и токсичных веществ, содержащихся в аэрозолях: тяжелых металлов, диацетила, акролеина и даже формальдегида.

В сентябре в США прокатилась волна странного заболевания легких, как ока-

залось, вызванного парением вейпа. Затем умер первый человек от этой болезни, затем – еще шестеро. Врачи связали эту смерть с парением вейпа. Они также отметили, что с июня по август порядка двухсот человек обратились в медицинские учреждения с непонятной болезнью. В середине сентября насчитывалось уже 380 заболевших. У всех пострадавших

наблюдался кашель, одышка, усталость, а в некоторых случаях – рвота и диарея, и быстро развивающаяся острая или подострая дыхательная недостаточность.

Инфекционного начала заболеваний легких у пациентов обнаружено не было, но всех их объединяло курение вейпов и электронных сигарет. Несмотря на то, что официальные лица в интервью заявляют, что на данный момент нет четкого понимания причин такой ситуации, есть все основания полагать, что причины такого состояния пациентов связаны с парением вейпов, в том числе с использованием жидкостей для парения, содержащих, кроме никотина, каннабиоиды.

Затем СМИ сообщили о фатальном исходе уже седьмого человека, чью смерть связали с курением электронных сигарет. Центр по контролю заболеваний США активизировал работу своего Центра экстренной помощи, а американские чиновники по всему миру обсуждают вопросы регулирования продаж и использования электронных сигарет. Вейпы были запрещены в Нью-Йорке, практически сразу после этого к нему присоединилась целая страна – Индия. Реклама и продажа вейпов попала под запрет в Бразилии, Канаде, Дании, Турции, Италии и некоторых других странах.

Вейпы в России могут попасть под запрет через два-три года, если будут получе-

ны доказательства их смертельной опасности, сообщил глава департамента общественного здоровья и коммуникаций Министерства здравоохранения РФ Алексей Киселев-Романов.

По его словам, для этого нужно будет доказать, что причиной смертей в США были действительно вейпы.

В целом Минздрав России считает необходимым приравнять вейпы к обычным сигаретам и принять соответствующий закон, который ограничит их распространение, а также употребление в общественных местах. У ведомства уже есть проект антитабачной концепции, которая нацелена на снижение уровня потребления табака до 21 процента до 2035 года.



В 2015 году ВОЗ отмечала, что необходимо сохранить возможность курения электронных сигарет для снижения уровня табакокурения. Однако уже в январе 2017 г. в докладе ВОЗ и Национального института рака говорилось о том, что сравнительная польза от электронных сигарет практически никакая, а их использование в общественных местах, где запрещено курение обычных сигарет, подвергает интоксикации всех окружающих. Более того, в 2017 году они приравнивали электронные сигареты к обычным.

ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ЛИ ВЕЙПЫ ТАК ОПАСНЫ?

В жидкостях для курения были выявлены различные токсические и канцерогенные вещества: тяжелые металлы, диацетил, акролеин и даже формальдегид. Многие из этих веществ используются для придания курительным смесям особого вкуса и аромата. Ученые из Университета Беркли, замерив концентрацию токсичных веществ, испускаемых вейпером в окружающую среду, сделали неутешительный вывод: показатели далеки от безопасных. При этом особый интерес вызвал тот факт, что при ста затяжках вейпом

в день уровень потребленного формальдегида курильщиком будет даже больше, чем при выкуривании десяти сигарет в день. Кроме того, в исследованиях было показано, что курение как обычных сигарет, так и электронных подавляет иммунную систему курильщика, способствуя воспалению.

Тяжелые металлы – химические элементы со свойствами металлов и большим атомным весом и/или плотностью. В список входят свинец, ртуть, медь, кадмий, кобальт. Тяжелые металлы и их соединения могут оказывать вредное воздействие на организм человека, способны накапливаться в тканях, вызывая ряд заболеваний и токсический эффект.

Диацетил – синтетическое вещество, используемое для создания некоторых ароматизаторов. Хорошо маскирует синтетические добавки. По сообщениям Национального института охраны труда США, есть возможность возникновения серьезных последствий при долгом вдыхании паров диацетила, в частности возникновения облитерирующего бронхолита – серьезного заболевания легких.

Акролеин – на вид бесцветная жидкость, слезоточивая и с резким запахом. Является токсичным соединением, которое сильно раздражает слизистые оболочки глаз и дыхательные пути. Является чрезвычайно опасным веществом (I класс опасности). Вызывает мутагенез у бактерий и дрожжей, проявляет мутагенные свойства на культурах клеток млекопитающих.

Формальдегид – это довольно токсичное вещество, которое часто используется в химической промышленности, а также для бальзамирования тел умерших. У работ-





ников, которые часто имеют дело с формалином, могут наблюдаться серьезные неврологические симптомы (бессонница, головные боли, нарушения зрения). При остром ингаляционном отравлении нарушается дыхательная функция, начинается головокружение, могут появиться судороги. Формальдегид выделяется при вейпинге, когда нагреваются компоненты курительной смеси (глицерин, гликоль).

Есть данные о том, что пассивное курение электронных сигарет также опасно, однако исследования в этом направлении еще ведутся.

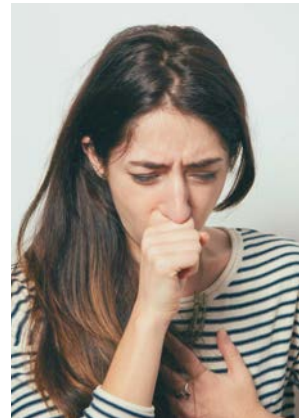
Предполагается, что электронные сигареты позволяют человеку постепенно отказаться от курения, а также взять под контроль свою па-

губную привычку: одновременно получать дозу никотина и при этом удовлетворять психологическую потребность. Кроме того, электронные сигареты имеют довольно приятный запах, в отличие от обычных, что также делает их особенно привлекательными.

Но за этой привлекательностью стоит множество ароматизаторов, в том числе диацетил, которые зачастую не проходят никаких токсикологических тестов (поскольку нет законодательного регулирования их состава), и они, в принципе, не предназначены для вдыхания и поэтому очень опасны для здоровья.

Кроме того, из-за особенностей процесса парения никотин попадает в организм

не в виде дыма, а в виде аэрозоля, моментально всасывается. При одинаковой дозировке вещества в электронной и обычной сигаретах в организм «электронного» курильщика попадает больше никотина. Никотин в электронных сигаретах синтетический, чрезвычайно токсичный и очень быстро вызывающий зависимость.

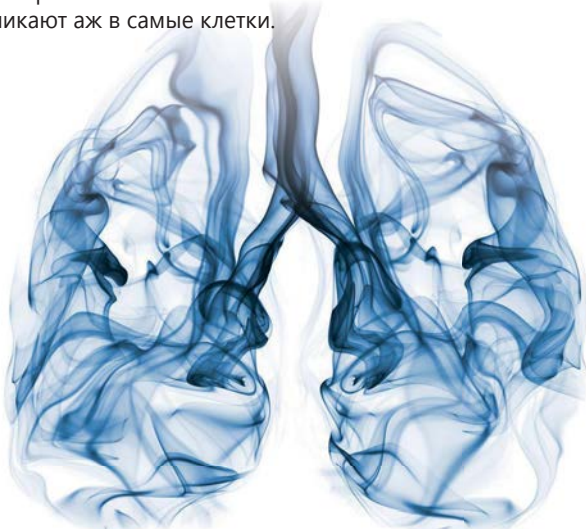


- **Пропиленгликоль, глицерин и другие вещества способны вызвать рак.**

Эксперты установили, что основными компонентами раствора, помимо никотина, являются пропиленгликоль, глицерин, ароматизирующие вещества, формальдегид и другие вызывающие рак вещества. А никотин, который, как известно, вызывает зависимость, еще и является нейротоксическим ядом.

- **Вызывают аллергию.** Некоторые компоненты курительной смеси, особенно пропиленгликоль, вызывают раздражение верхних дыхательных путей. В результате человека поражает острая аллергия. Кроме того, в состав жидкости входит сульфат никотина, который раньше использовался как пестицид против насекомых!

- **Вейп вредит организму на клеточном уровне.** Все составляющие жидкости имеют свойство проникать в легкие человека. На них они влияют совсем не поверхностно, а проникают аж в самые клетки.



- **Ты не знаешь точную дозу никотина и иных токсичных веществ.** На пачке нередко написано, что это устройство содержит мало никотина, однако кто это может проверить? Причем государственного контроля за оборотом, качеством, распространением вейпа нет, поэтому содержание иных токсичных веществ тоже никак не регулируется.

- **Риск стать курильщиком вдвойне.** Вейп, как мы уже отмечали, позиционируется как способ отказаться от курения обычных сигарет. Однако это не соответствует действительности. Часто те, кто не курил никогда, вдруг принимают за вейп, где и тотально подсаживаются на никотин. Те, кто уже привык курить табак, переходя на электронные сигареты, продолжают курить и те и другие.

- **Угроза пассивного курения.** Здесь все так же, как и с обычными сигаретами. Вдыхать этот пар так же опасно, как и дым. Люди, часто находящиеся рядом с активными вейперами, подвергаются воздействию частиц вредных курительных смесей.

КАК ВЕЙП ВРЕДИТ ЗДОРОВЬЮ ОРГАНИЗМА

Лучшее, что вы можете сделать для своих дыхательной и сердечно-сосудистой систем, а также для здоровья в целом, – это бросить курить или не начинать никогда. Табачная зависимость, которую многие люди зарабатывают еще в подростковом возрасте, ведет к развитию множества заболеваний, безусловным лидером среди которых является рак легкого, другие тя-

желые легочные и сердечно-сосудистые заболевания. Ассоциация онкологов России утверждает, что именно рак легкого занимает первое место по заболеваемости среди всех злокачественных опухолей у мужчин. По смертности рак легкого – лидер как в России, так и во всем мире, причем и среди женщин, и среди мужчин. А сердечно-сосудистые заболевания – основная причина преждевременной смертности.

Центр по контролю заболеваний США советует лю-

дям вообще избегать использования электронных сигарет. Также представители здравоохранения предупреждают об опасностях добавления дополнительных веществ в курительные жидкости. И не нужно ими заменять обычные сигареты. Меньший вред электронных сигарет – иллюзия и самообман.

Прекращение курения во многом зависит от мотивации самого человека. Часто таким людям требуется медикаментозная и психотерапевтическая поддержка.

ВЕЙПЫ ИНОГДА ВЗРЫВАЮТСЯ

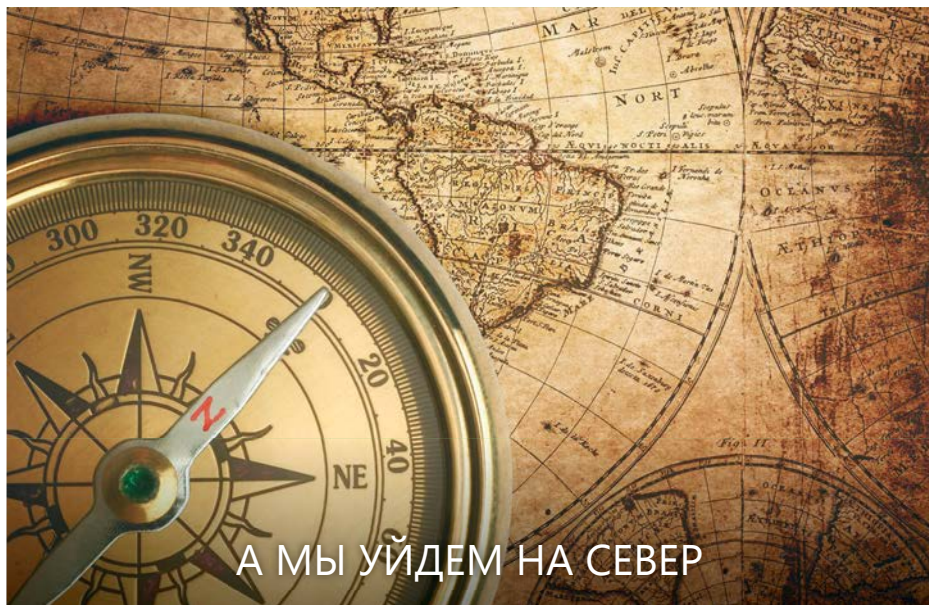
Вы не могли не слышать об ужасных инцидентах, которые имели место по всему миру и были связаны именно с парением вейпа. Например, у жителя Перми в результате затяжки устройство неожиданно взорвалось. В результате инцидента он остался без нескольких зубов, сильно поранил губу и руки.

В апреле прошлого года подобная история произошла в Зеленограде. Студентка вышла из университета и решила покурить вейп. Когда девушка затянулась, он взорвался прямо в руках. Также от устройства отлетела деталь и ранила подругу девушки, которая шла рядом. Очевидцы вызвали «скорую помощь», и бригада медиков забрала девушек в больницу.

У 23-летнего жителя Краснодарского края электронная сигарета взорвалась прямо во рту. Как сообщили в региональном Минздраве, он получил серьезную травму верхней челюсти. По словам медиков, функции челюсти молодого человека сохранены, однако ему потребуется пластическая операция, чтобы устранить эстетические последствия взрыва вейпа.

А у 57-летнего жителя Флориды, ветерана Вьетнама, Тома Хэлоуэи в результате парения электронной сигареты взрывом вырвало язык.

Ирина Ердякова,
по материалам официального
портала Минздрава РФ takzdorovo.ru



А МЫ УЙДЕМ НА СЕВЕР

Пешие и велосипедные походы, «тихая охота», поиск удивительных природных пейзажей и нехоженных маршрутов – это здорово! Главное – не сбиваться с пути и всегда возвращаться домой.

ИНОГДА СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ СДАЮТСЯ

Технологии, казалось бы, закрыли вопрос о проблемах навигации. Действительно, как можно заблудиться, если вот он, в кармане – новейший гаджет, который показывает пройденный вами путь. Не просто в километрах, а рисует его на карте. С таким проводником всегда можно вернуться обратно. Обычно да, но иногда техника подводит. И в этот момент умение пользоваться «ана-

логовыми» методами ориентирования как нельзя кстати!

А еще – опытные походники говорят. использовать GPS вместо компаса, брать по нему азимут неудобно, что бы ни говорили производители. Работа GPS в лесу, в ущелье или в другой местности, где мало открытого неба, обычно неустойчивая, труднее дается установка связи со спутниками. В глухой тайге его тоже может не быть. Так что GPS не проведет «чайника» по маршруту любой сложности. Это помощник, который

поможет сэкономить время, правильно расходовать силы на маршруте и ориентироваться в сложных условиях, а не основное средство определения своего местоположения в пространстве. Владелец GPS нуждается в компасе и карте не меньше, чем другие туристы.

И самое очевидное – любой энергозависимый прибор рано или поздно потребует подзарядки или замены батарей. А значит, есть риск, что он просто разрядится в самый ответственный момент.

Поэтому без элементарных навыков ориентирования никак! Вспомним, как пользоваться обычным магнитным компасом.

НЕМНОГО ИСТОРИИ

История изобретения компаса уходит в прошлое. Первое описание этого «навигатора» сделал в III веке до нашей эры китайский философ Хэнь Фэй-цзы. Это была разливательная ложка, сделанная из магнетита (магнитный минерал черного цвета), с узкой ручкой, по форме похожая на шар. Ее устанавливали на пластину из меди и дерева, на которой была сделана разметка знаков зодиака. При этом ручка находилась на весу и могла крутиться по кругу. Ложку приводили в движение, и она всегда при оста-



новке указывала на юг. Считается, что это был самый первый компас в мире.

В середине XI столетия в Китае изготовили из искусственного магнита плавающую стрелку. Чаще всего она имела форму рыбы. Ее опускали в воду, где она плавала. Голова рыбки всегда указывала на юг. В то же время ученый из Китая Шэнь Гуа придумал несколько ва-

риантов компаса. Он намагничивал швейную иглу и с помощью воска крепил ее к висящей нити из шелка. Это был более точный компас, так как уменьшено было сопротивление, возникающее при повороте. В другом варианте он предлагал эту иглолку насадить на шпильку. В XI столетии на многих китайских кораблях стояли плавающие компа-



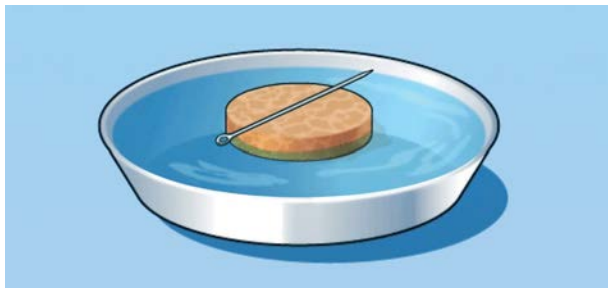
сы. Их располагали на носу корабля, чтобы капитан всегда мог смотреть на его показания.

В XII веке китайским изобретением воспользовались арабы, а в XIII веке – европейцы. В Европе первыми узнали о компасе итальянцы, потом испанцы, французы, а затем англичане и немцы. Тогда компас представлял собой пробку и намагниченную иглу, плавающую в емкости с водой. Вскоре, чтобы защитить от ветра, ее стали прикрывать стеклом.

В начале XIV века намагниченную стрелку установили на круг из бумаги, а через некоторое время итальянец Флавио Джойя разделил круг на 16 частей, а затем на 32 сектора. В середине XVI столетия стрелку закрепили на карданном подвесе для снижения влияния качки, а через столетие в истории компаса отмечено появление вращающейся линейки, что увеличило точность показаний.

КАРТА, КОМПАС, АЗИМУТ

Старый и хорошо известный компас Адрианова – русского военного картографа, который сконструировал компас с подсветкой



(на фосфорной основе) в 1907 году. Он вполне надежен и пользуется большой популярностью у туристов в постсоветских странах. Минусом в его использовании является то, что магнитная стрелка неустойчива при движении.

Существуют жидкостные компасы. За счет того что внутренний объем коробки (корпуса) залит жидкостью, стрелка при ходьбе или беге не колеблется.

Также среди туристов популярны планшетные компасы. Они удобны тем, что в них есть линейка с указателем и лупа. Это помогает точнее ориентироваться по карте.

Кроме того, можно выделить компас-брелок, наручные компасы. Но самое главное – надежность и исправность прибора. Необходимо перед покупкой обязательно проверить компас следующим образом. Для начала проверяем, соответствует ли направление магнитной стрелки географическому северу. Если с этим все в порядке, подносим к компасу металлический предмет, например нож. Стрелка должна отклониться от первоначальной позиции. Затем предмет забираем. После этого стрелка должна вернуться в исходное положение без видимых отклонений.



КАК ЖЕ ИМ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ?

Итак, допустим, у нас есть компас, карта местности и некий объект, до которого нам нужно добраться. Ждем, пока стрелка остановится и указатель покажет направление на север. При этом держим компас в горизонтальном положении.

Стрелка компаса чувствительна к металлу, поэтому не пользуйтесь компасами, встроенными в металлические предметы (ножи, часы и т. п.). Даже иголка, поднесенная к компасу, заставляет его стрелку крутиться. Смотрите, чтобы рядом с компасом не было ничего металлического. Имейте в виду,



что линии электропередачи и железнодорожные пути тоже оказывают влияние на магнитную стрелку, от них надо отойти примерно на 40 метров.

Верх карты всегда ориентирован на север (слева – запад, справа – восток, внизу – юг).

Для определения азимута нам необходимо совме-

стить север компаса с севером карты. Сами также станем лицом на север. Центр компаса необходимо совместить с местом нашего положения на карте.

Как узнать, где вы находитесь? Можно сориентироваться по объектам, которые находятся в зоне вашей видимости. В этом поможет умение читать карту: учесть





рельеф (возвышения, низины), реки, тропы и дороги. К примеру, перед нами река или дорога, участок который направлен на север. Ищем, где на карте есть такие участки. Или мы видим вдалеке гору под определенным углом к северу (азимут). Находим при перемещении компаса по карте, в какой точке угол будет соответствовать тому, что мы видим.

Азимут – это угол в градусах между севером (0°) и выбранным объектом (на карте или на местности), отсчитываемый всегда по часовой стрелке. То есть, если искомая точка будет отклонена от севера в сторону запада (против часовой стрелки) всего

на 1° , ее азимут будет равен 359° .

После того как мы определили наше местоположение, выбираем цель, которой нам нужно достичь. Совмещаем указатель направления на компасе (указатель отсчета визира) с направлением к объекту на карте. Вращаемся до тех пор, пока направление магнитной стрелки не совпадет

с севером на колбе. Теперь можно начинать движение по указателю на компасе, наблюдая за тем, чтобы север стрелки был постоянно совмещен с севером на колбе. Двигаясь в заданном направлении, мы достигнем необходимого объекта.

Если карты у вас нет, нужно выбрать четкий протяженный объект, который будет служить вам ориенти-





ром. Например, это может быть дорога или река.

Пример. Мы стоим на дороге. От нее уходим в лес по примерно перпендикулярной линии. Отойдя немного, но оставляя дорогу в зоне видимости, поворачиваемся к ней лицом. Достаем компас и приводим его в активное состояние. Поворачиваем его до тех пор, пока указатель стрелки не совпадет с нулевой шкалой. Далее по центру компаса проводим воображаемую линию к нашему объекту (дороге). Фиксируем азимут нашего возвращения. Противоположная сторона линии (указатель мушки) покажет нам направление движения в лес. При движении вглубь леса желательно периодически проверять, не слишком ли мы отклони-

лись от заданного направления. Можно создавать целую цепь объектов для ориентирования, фиксируя значения азимута.

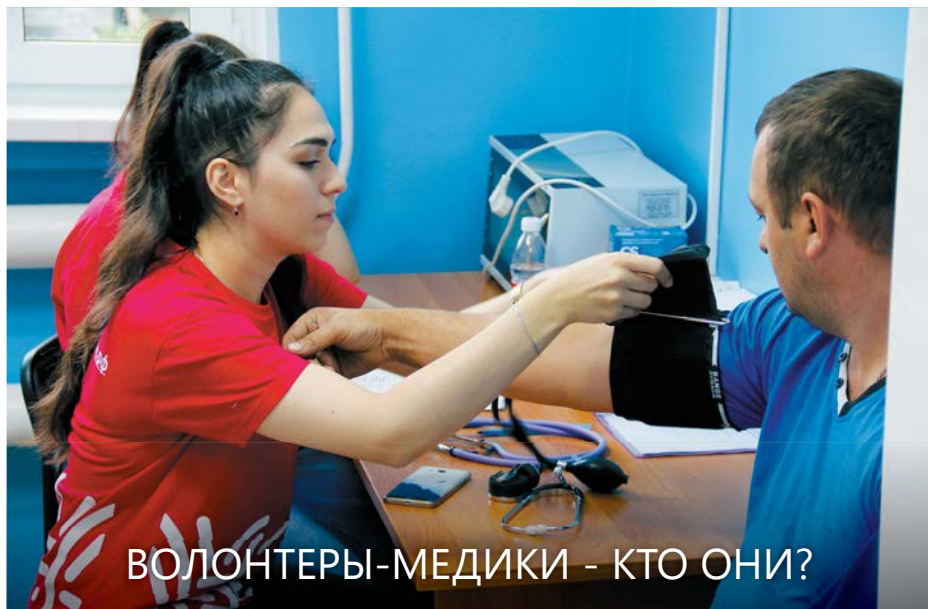
Не забудьте проверять надежность компаса! Магнитные компасы часто дают сбой по причине размagnetивания стрелки. Перед тем как отправиться в дальний и опасный путь, проверьте прибор на жизн-

неспособность, приблизив к нему с отпущенной с тормоза стрелкой любой металлический предмет. Если стрелка среагировала, значит, прибор можно брать с собой. Но лучше свериться еще с одним компасом, чтобы их стрелки по направлению совпали.

Удачи! И не блуждайте!

Илья Шадрин





ВОЛОНТЕРЫ-МЕДИКИ - КТО ОНИ?

В мире все больше людей, которые посвящают себя безвозмездной помощи ближнему. Значимость труда добровольцев увеличивается день ото дня, охватывая все больше сфер нашей жизни. Основа этого явления – готовность человека безвозмездно оказать помощь тому, кто в ней нуждается, желание сделать мир и общество лучше.

В нашем регионе уже сегодня работают тысячи волонтеров, представляющих более сотни добровольческих объединений. А где, в каком месте и обстоятельствах человек больше всего нуждается в помощи, рассчитывает на милосердие и чуткость? Конечно же – в медицине, здравоохранении, борьбе с заболеваниями. Поэтому помощь медицинским работникам стала одним из наиболее важных и распространенных направлений добровольчества.

Все началось в 2013 году, когда активистами проекта «Волонтеры Склифа» на базе НИИ Скорой помощи имени Склифосовского было основано движение «Волонтеры-медики». Через три года, в 2016 году, сообщество получило официальный статус всероссийской общественной организации. Сегодня «Волонтеры-медики» – одна из крупнейших добровольческих организаций в сфере здравоохранения в Европе.

При поддержке Министерства здравоохранения РФ в России открыты более 80 региональных отделений. А численность добровольных помощников врачей превышает 35 тысяч человек. Ежегодно помощь и поддержку волонтеров-медиков получают около четырех миллионов россиян. Члены движения сотрудничают с сотнями медицинских, образовательных, общественных и других организаций по всей России.

ЧТО ДЕЛАЮТ ВОЛОНТЕРЫ-МЕДИКИ?

- Оказывают помощь медицинскому персоналу медучреждений.
- Занимаются профилактикой социально значимых заболеваний.
- Повышают уровень медицинской грамотности населения.
- Сопровождают спортивные и массовые мероприятия.
- Содействуют развитию донорства крови и ее компонентов.
- Популяризируют здоровый образ жизни.
- Ведут профилактическую работу среди сверстников.
- Участвуют в образовательных программах, молодежных форумах и фестивалях.

Ханты-мансийские участники общественного движения активно реализуют различные мероприятия по профилактике инфекционных заболеваний и популяризации здорового образа жизни. В Ханты-Мансийском автономном округе – Югре этих молодых людей, в большинстве своем будущих медицинских работников, более 2 500!

– Это люди, которым небезразлична судьба других. Они знают, что такое сострадание, и всегда готовы прийти на помощь, – рассказывает региональный координатор движения волонтеры-медики Елена Соловьева. – Эти люди представляют региональное отделение Всероссийского общественного движения «Волонтеры-медики» и волонтерское объединение

«Будь здоров!». Координатором деятельности добровольцев при медицинских организациях в регионе выступает Центр медицинской профилактики.

Ежегодно при участии волонтеров проводится более 500 мероприятий в 46 медицинских организациях Югры. Так, например, в 2018 году прошло свыше шестисот научно-практических





конференций, встреч, флеш-мобов и тренингов, профилактических и информационных акций, направленных на популяризацию здорового образа жизни. В них приняли участие более двух с половиной тысяч добровольцев. А с начала 2019 уже почти четыре тысячи волонтеров помогали проводить более пятисот мероприятий, в этих профилактических и информационных акциях приняли участие 66 908 югорчан.

Медицина и профилактика оказались благодатной почвой для работы добровольцев, особенно для будущих врачей. Гуманизм и стремление облегчить жизнь нуждающихся в помощи – основа рабо-

ты по охране здоровья населения.

– Волонтеры, выбирая данный вид служения обществу, приобщаются к здоровому и активному как физически так и социально образу жизни, формируют у себя гражданскую позицию в вопросах здоровьесбережения, знакомятся с активными и деятельными людьми автономного округа, пере-

дают сверстникам приобретенные знания по принципу «равный – равному», – рассказывает Елена Соловьева.

Благодаря привлечению добровольных помощников удастся расширять формы работы с населением, тем самым увеличивая масштаб профилактических мероприятий. Волонтеры проводят опросы на тему здоро-





вого образа жизни и профилактики среди горожан, работают с участниками массовых мероприятий. Молодые люди активно участвуют в организации акций, флеш-мобов и веселых игр для сверстников. Это не только бесценный опыт организаторской работы, но и способ весело и с пользой провести время.

Волонтеры-медики доносят необходимую информацию, проводят экспресс-обследования, собирают и передают книги в отделения с маленькими пациентами. Активно ведется работа со школьниками – добровольцы помогают в проведении конкурса Центра медицинской профилактики, направленного на формирование здорового образа жизни «Здоровый класс».

Не так давно добровольцы начали оказывать поддержку гражданам старшего поколения. Сюда включена федеральная программа «Здоровье суставов в надежных руках», в рамках которой добровольцы проводят мастер-классы для пожилых людей, обучая их заботиться о здоровье суставов, а также прививая навыки такого полезного увлечения, как скандинавская ходьба.

Активные молодые люди вносят вклад в состояние медицинских пунктов в селах. В рамках программы «ДоброВСело» они приводят в порядок фельдшерско-акушерские пункты, проводят для жителей профилактические акции. Другими способами помогают медицинским работникам в их работе.

Что это дает самим волонтерам-медикам? Добровольческая деятельность играет профориентационную роль, помогает наработать опыт общения с людьми, пациентами, вырабатывает чувство ответственности, гордости за то, что ты делаешь. Волонтерство вырабатывает в человеке жизненные установки, которые будут поддерживать его на протяжении всей жизни.

Любой желающий может вступить в волонтерское объединение, заполнив анкету и согласие на обработку персональных данных (для несовершеннолетних), на сайте БУ «Центр медицинской профилактики» (cmphmao.ru/volonter).

**Илья Юрукин,
фото автора**

ЛОМАЙ СТЕРЕОТИПЫ

**#ТЫ
СИЛЬНЕЕ**
МИНЗДРАВ!
УТВЕРЖДАЕТ.

8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

**В 2017
ЧЕЛОВ
ТЕМП
НАХОД
ОПЬЯН**



ВОКРУГ РОССИИ ПОД ПАРУСОМ

В России есть места с красивейшими лугами, реками и озерами, бурными морями, непроходимыми лесами и высокими горами, куда туристам добраться крайне сложно. А посмотреть их хочется, правда? У нас есть возможность рассказать вам о них. Ведь в холодное время года мы с таким удовольствием вспоминаем о лете.

В этом номере нашего журнала мы публикуем записки путешественников из Ханты-Мансийска, совершивших уникальную экспедицию до Шантарских островов, о которых вы, возможно, даже не слышали.

Югорские путешественники на своем катамаране «Чугас» вместе с капитаном Ильдаром Мухарашевым за две недели прошли 1200 километров по Охотскому морю – от Николаевска-на-Амуре до Шантарских островов. Этот маршрут относится к шестой, самой

сложной, спортивной категории, когда даже обычная стоянка на якорю может обернуться нештатной ситуацией. Ребятам пришлось выдержать мели Амурского лимана, ночные переходы, холод, когда палуба покрывается ледяной коркой. И даже шторм.

ПРОЕКТ «ОКЕАНЫ И МОРЯ РОССИИ ПОД ПАРУСОМ»

В 2016 году командой путешественников из Югры был задуман проект «Океаны и моря России под парусом». Они запланировали совершить парусные экспедиции



по всем морям и океанам, омывающим Россию, пройти маршруты в самых отдаленных уголках нашей Родины.

Подготовка к старту проекта заняла три года. За это время экипаж прошел обучение и международную сертификацию на право управления парусной яхтой, набрался необходимого опыта. Были пройдены маршруты по Черному морю (вдоль Крыма), Байкалу и Ладожскому озеру.

Для прохождения задуманных маршрутов был построен парусный разборный катамаран «Чугас» (7,5 x 3,5 метра, с общей парусностью 50 кв. метров), главными преимуществами которого являются: малая осадка (0,2 метра), что особенно важно для прохождения маршрутов по северным морям, а также возможность разобрать судно и отправить его транспортной компанией к месту старта экспедиции.

ПОДГОТОВКА КАТАМАРАНА

Успех экспедиции во многом зависит от проработки мелочей. Опыт прошлого года выявил множество моментов, которые следовало переделать или улучшить.

Первым делом мы заменили часть мягкой палубы из ПВХ на жесткий настил из ламинированной сетчатой фанеры. Это добавило жесткости конструкции и значительно повысило комфорт и обитаемость катамарана.

Рундуки из 9-миллиметровой фанеры, сделанные в прошлом году, показали себя наилучшем образом. Они легкие, вместительные и являются удобными сиденьями для членов экипажа. В этом году претерпел серьезные изменения один из рундуков – электро рундук.

Электрорундук – сердце нашего катамарана. В нем

стоит гелиевый аккумулятор на 100 А/ч. Зарядка аккумулятора осуществляется от генератора лодочного мотора и солнечной панели. Контроллер заряда солнечной панели обеспечивает переключение между источниками питания, показывает текущее потребление. Для прохождения маршрута в темное время суток смонтированы ходовые и топовый огни, проложена электрика внутри мачты и по катамарану.

В качестве вспомогательного двигателя был выбран подвесной лодочный мотор, специально заточенный для использования на парусных яхтах. Он четырехтактный, экономичный, с длинной «ногой», встроенным генератором и грузовым винтом. Новый мотор потянул за собой необходимость внесения изменений в транец (место крепления подвесного мотора). Пришлось изготовить его в виде клина для правильного положения мотора.

В общем, пилили, сверлили, клепали, фрезеровали, рейсмусовали и варили...

ШАНТАРСКИЙ АРХИПЕЛАГ

Шантарские острова называют одним из самых необычных мест мира. Восемь месяцев в году острова покрыты

льдами. Таяние ледников заканчивается к августу. Это полуреальное, полусказочное место находится в западной части Охотского моря и называется Шантарским архипелагом. Архипелаг включает в себя 15 островов – Большой Шантар, Феклистова, Малый Шантар, Беличий, Медвежий, Птичий, Утичий и другие.

Климат Шантарских островов даже суровее, чем в самой северной части Охотского моря. Частые туманы на островах чередуются с редкими, но сильными штормами. Лето на Шантарах короткое и бурное.

Главные местные жители – это огромные гренландские киты, косатки, тюлени, нерпы, медведи и белоплечие орланы.

Наш маршрут проходил через мыс Перовского. В настоящий момент в районе мыса производится выпуск животных из «Китовой тюрьмы». Ну что, кто хочет на Шантары?!

ПЕРЕЛЕТЫ, ДОРОГА ДО НИКОЛАЕВСКА И СТАПЕЛЬ

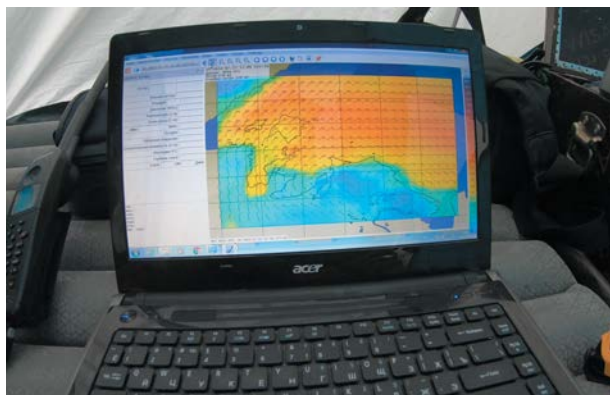
Первые несколько суток слились в один длинный день. Логистика была выстроена очень плотно: перелет из Ханты-Мансийска в Новосибирск, через 8 часов в Хабаровск, по прилету нужно было закупить продукты, забрать катамаран из транспортной компании и с ходу в Николаевск-на-Амуре. Ко всему этому добавляем 5 часов разницы

во времени и получаем гремучую смесь.

В Николаевск забрасывались на машине. Полноприводный микроавтобус сумел вместить в себя тонну. До последней сумки не верилось, что влезем. Но это было только начало. Предстояло еще 1000 км дороги, 630 км которой не видели асфальта отроду. Скалы, глина, щебень и деревянные переправы. Ну, это как автобан, только наоборот!

На крыше авто разместились 320 кг груза, что задавало неслабый крен на каждом повороте. Не доехав до плохого участка дороги, сломался рычаг и машина провалилась на переднее правое колесо. Ну все, приехали, подумали мы. Водителю Алексан-





дру понадобилось 15 минут для определения поломки, и часа через два мы уже неслись по дороге.

Оказалось, что сломанные рычаги, торсионы, пробитые колеса здесь в порядке вещей. В багажнике был найден запасной рычаг, водитель, проезжающий мимо на таком же автомобиле, любезно подкинул еще один запасной рычаг. Из двух слепили один – и в путь.

Еще одна поломка случилась в конце пути: потек двигатель по движку. На этот раз у нас не было сомнений, что Александр сможет и это устранить. Мы устроили пикник на обочине, да что там, посреди дороги. Шварки и яичница были в самый раз.

Добравшись до Амура, мы не стали переправляться на другой берег на пароме, где расположен Николаевск, а нашли подходящий пятячок берега, разгрузились и занялись сборкой катамарана.

Стапель (сборка) прошел достаточно быстро, и через 8 часов мы стояли на якоре, убежав от прибрежного мотыля...

ПЕРВЫЕ ХОДОВЫЕ ДНИ. ЧАСТЬ 1

Первая ночевка на якоре была спокойной. Амур не бушевал и дал нам выспаться после трех суток пути.

Весь маршрут мы условно разделили на три части: подход к Шантарским островам до мыса Врангеля, поход по самим Шантарам и дорога домой.

Снявшись с якоря, мы неспешно выдвинулись в направлении Амурского лимана. Позавтракали на ходу, залезли на мачту, проверили краспицу (важная часть мачты) и закрепили флаги.

Что мы знали про лиман: скверное место с мелями и злой волной. Как только вышли из Амура в лиман, сразу влетели на первую мель. Насторожились.

Советские военные карты 60-х годов – самые свежие карты этого района. На север мы шли фарватером (судовой ход) Невельского, названного в честь Геннадия Ивановича Невельского, совершившего Амурскую экспедицию в 1849–1855 гг. и доказавшего что Сахалин – это остров. Фарватер шел то вдоль берега, то резко уходил в море. Со времен составления карт все существенно изменилось и места, обозначенные достаточной глубиной, являлись еще теми мелями.

Ветер крепчал. Посреди лимана нам повстречалась моторная лодка. Рыбаки сообщили, что в море начинается шторм, подтвердив наш прогноз и предупреждение МЧС. Рассказали и о затонувшей на днях парусной яхте, в спасении которой они принимали участие. Посоветовали ближайшее место для укрытия, до которого оставалось не менее 40 км.

Оценив обстановку, продолжили путь в направлении Охотского моря и предполагаемого укрытия.

Ветер продолжал усиливаться и изменился на встречный. Волны становились все злее. Периодически влетали на мели, выковыривались, снова влетали. Использовать шверт (выдвижной плав-



ник на судне) в таких условиях невозможно. Дальше шли под мотором и парусом.

Выскочив из лимана в Охотское море, двинулись к укрытию за остров Байдукова. На входе нас встречали сулои (стоячие волны), нерпы и белухи. Начался сильный дождь. Мы установили на берегу палатку, перекусили, отогрелись. Оставалась дилемма: вставать здесь на ночевку или идти дальше в ночь. Получили прогноз погоды через спутниковый интернет, оценили приближающийся шторм и текущую динамику погоды. Шторм должен был начаться следующей ночью, оставляя нам целые ходовые сутки.

ПЕРВЫЕ ХОДОВЫЕ ДНИ. ЧАСТЬ 2

Решено, выходим в ночь. Самое подходящее место, чтобы переждать шторм, –

озеро Мухтеля, а это еще целых 200 км.

Ночные вахты решили нести по двое. Сахалинские ребята предупреждали, что за лиманом начинается «холодильник». Но первый ночной переход показал, что Охотское море – настоящая морозильная камера.

До озера шли целые сутки. Половину расстояния преодолели под парусом, половину – на моторе. Искать подходящее место для швартовки пришлось в сумерках. К озеру ведет шестикилометровая протока. В ней мы и нашли подходящее место, поставили палатку, затопили печь и провалялись в сон.

ОЗЕРО МУХТЕЛЯ – ЛУЧШЕЕ УКРЫТИЕ ОТ НЕПОГОДЫ

Видимо, добротный мужик был это Мухтель, что в его честь назвали такое замеча-

тельное озеро. Оно сообщает с морем через протоку, достаточно узкую и неглубокую.

Первая ночевка в палатке с печкой позволила нам просушиться и выспаться. Дожили. В летние походы с печкой ходим!

Проснувшись, загрузили свежий прогноз. Шторм должен был повернуть к обеду и обрушиться на наш берег. Решили неспешно собираться и выдвигаться по протоке в озеро. По описаниям предыдущих экспедиций на берегу озера располагается база рыбаков, туда и направились.

Неспешные сборы превратились в стихийные. Прилив делал свое дело, вода подбиралась к палатке все ближе и ближе. Мы по-прежнему сидели и дискутировали: дойдет вода до палатки или нет. И как только психологический предел был достигнут, все забегали. Пожалуй, это были са-



мые быстрые сборы в нашем походе.

С приливом выдвинулись в сторону озера, периодически цепляя рулями камни. Пересекая озеро, зашли в речку Мухтеля. Точно вот такенный мужик был, еще и речка своя!

Базу рыбаков нашли без проблем. На берегу обнаружили спасательный плот, по всей видимости, брошенный много лет назад. База состояла из шести построек. Двери открыты, никого нет, все невероятно чисто, складывалось впечатление, что женская рука навела порядок. А когда мы обнаружили баню, нашему счастью не было предела.

Разместились в гостевом домике, затопили печь, поужинали и – в баню. В тот момент было ощущение, что все лучшее, что с нами могло произойти, произошло.

ВПЕРЕД НА МЫС ВРАНГЕЛЯ

На этот раз нам предстоял небольшой, но интересный переход порядка 60 км. Пер-

вый день солнца за весь поход вселял надежду на скорейшее потепление. Забегая вперед, скажу – надежда не оправдалась.

С отливом выдвинулись в море через протоку. Ходить против течения – удовольствие еще то. До озера Мухтеля не особо обращали внимание на приливы и отливы, а здесь это полностью предопределяет тактику движения.

По озеру пришлось порубиться против ветра, протоку проходили под мотором и с поднятыми рулями. Встречая очередную мель, переходили на человеческую тягу.

В море нас ожидали остатки шторма и попутный ветер, в целом благоприятные условия. Прохождение каждого мыса на Шантарских островах сопровождается усилением ветра и суляими (стоячими волнами), когда попутная волна сталкивается со встречным течением. Вода будто вскипает. Такого не увидеть в открытом море!

С закатом зашли в бухту Врангеля. Гладь сменяло бушующее море. На берегах бухты располагались два палаточных городка. Туризм в этих краях зарождается уже не первый год. Посмотреть на китов в естественной природе – мечта многих. Как нам рассказали местные проводники, в основном едут молодые москвички, – внимание! – чтобы «зачикиниться»! Это, пожалуй, единственное место на пути к Шантарам, где мы повстречали людей.

Получив приглашение от руководителя одного из лагерей, причалили к берегу и бегом греться к костру. Отлив быстро осушил катамаран, определив место нашей ночевки.

ЗДРАВСТВУЙ, ШАНТАРСКИЙ АРХИПЕЛАГ

Дождавшись утреннего прилива, попрощались с жителями палаточного городка в бухте Врангеля и направились на остров Большой Шантар.

По пути заскочили в соседний лагерь пополнить запасы пресной воды. Наш способ передвижения вызвал большой интерес. Из всех здешних судов есть только один парусник – «Одиссей». Здоровенный катамаран, построенный по индивидуальному проекту в Комсомольске-на-Амуре. По уровню комфорта напоминает скорее плавучую дачу, нежели парусное судно.

В этот день нам предстояло пройти 100 км по открытому морю и бросить якорь в речке Большой Анаур. Погода радовала как никогда. Впервые нам удалось снять с себя вейдерсы (водонепроницаемый комбинезон) и просушить их. Темная палуба быстро прогрелась на солнце и дала возможность побыть босиком – невиданная доселе роскошь.

О вейдерсы! Они заслуживают особого внимания. Если бы не они, мы бы уже давно того – нередко звучало в нашем походе. Вейдерсы – это непромокаемый, дышащий полукombineзон с клееными неопреновыми носками. Они реально не промокали, согревали и позволяли выпрыгивать в ледяную воду хоть по грудь.

Это был настоящий sailing day (День парусного спорта)! Комфортные ветер и волны. Рулевой «Резинка» справлялся со своими обязанностями на ура. Команда тем временем отдыхала, лузгала семечки и варили кофеек, специально помолотый нашими друзьями из кофейни для экспедиции.

На подходе к Большому Шантару мы попали в сильное попутное приливное течение, скорость относитель-

но воды была небольшой, а GPS показывал 20 км/ч.

В речку зашли на приливе, без проблем. Бросились рыбачить и снимать видео, пока не стемнело. Приготовились на ночевку, предварительно промерив глубины веслом, встали на якорь и взялись за приготовление праздничного ужина, главным тостом которого был: за всех тех, кто нас ждет!

Начался отлив. Выбранное место ночевки по-прежнему вселяло уверенность, но как мы ошибались...

МЕТЕОСТАНЦИЯ НА БОЛЬШОМ ШАНТАРЕ

Глубокой ночью нас разбудило необычное движение катамарана. Потребовалось несколько секунд, чтобы понять: нас сорвало с якоря. От полноводной спокой-



ной реки и след простыл. Вокруг всплыли огромные валуны. Якорь то срывался, то снова цеплялся за камни. Катамаран вилял против течения, изредка приближаясь к берегу.

Необходимо было действовать. На очередном витке выскочил на берег с веревкой. Думали дополнительно закрепиться, но, кроме гальки, на берегу ничего не было. Сбежал с фонариком, оценил перспективы на тот случай, если нас совсем сорвет с якоря и понесет течением в море.

Проход мимо камней еще оставался. Решили не ждать у моря погоды, подняли якорь и начали сплавляться. Работая веслами, направляли катамаран по видимому коридору. Пара минут – и полная тишина. Экшен благополучно завершился, бросили якорь в море, легли спать. Что сказать, опыт на всю жизнь.

С утра направились на метеостанцию. Это единственное место на архипелаге, где живут люди. Нас очень радушно встретили и провели экскурсию по территории метеостанции. Рассказали про оборудование и проводимые наблюдения. На метеостанции живет очень позитивная супружеская пара Валерий и Марина из Новосибирска и два волонтера от национального парка.



А как было приятно, когда нас угостили свежее испеченным хлебом прямо из печи.

Рядом с базой мы нашли подходящее место для указателя: «Ханты-Мансийск». Закрепили указатель, заложив традицию для будущих путешественников. попрощались с новыми друзьями и отправились на мыс Радужный.

Причалив к берегу, обнаружили большое количество полудрагоценной яшмы. Пополнив запасы яшмы, выдвинулись на остров Феклистова.

Переход был комфортный, не считая холода и дождя. Остров Феклистова встретил нас медвежьими следами и облаком гнуса. Не долго думая, прыгнули на катамаран и дали деру подальше от берега на якорь. Интересный день выдался...

МЫС АРКА И ОСТРОВ ПТИЧИЙ

На острове Феклистова есть удивительное место – мыс Арка. Это одновременно и мыс и остров – все зависит от приливов и отливов. Спокойное море позволило подойти близко, высадиться на скалы и провести небольшую фотосессию с флагами партнеров экспедиции.

Наблюдая такое великолепие, остается только догадываться о том, какие силы могли все это создать. Убежден, что человеку чертовски важно, помимо городских джунглей, наблюдать первозданную природу, а нахождение в таких местах оставляет неизгладимое впечатление.

На пути к острову Малый Шантар зашли на остров



Птичий. Каждый остров как отдельный мир. Увидев горный ручей, решили пополнить запасы пресной воды. Северная ориентация бухты и отсутствие солнечных лучей позволили сохраниться ледяной шапке в середине лета.

Практически весь день шли под парусами. К малому Шантару подошли в полной темноте. Была дилемма: идти дальше в ночь или встать на якорь. Ночные переходы между Шантарскими островами сопряжены с особым риском. Течения таскают большое количество глыбуна по морю, а столкновение с большими бревнами могло нанести серьезный ущерб нашему катамарану. К тому же по пути следования необходимо было пройти мимо пролива Опасный. В проливе самое быстрое течение на архипелаге, водовороты и сулои (взброс воды на поверхности моря).

Оценив все риски, встали на якорь, приготовили ужин. На улице стоял дикий холод,

Фанерная палуба покрылась коркой льда. Это была самая холодная ночь за всю экспедицию...

ГРЕНЛАНДСКИЕ КИТЫ

Далеко не каждому путешественнику, побывавшему на Шантарских островах, удастся реализовать свою мечту – увидеть гренландских китов! В поисках своих китов мы направились в залив Николая. Встали с рассветом – и в путь. Это был прекрасный солнечный день, на подходе к заливу ветер совсем стих. Залив Николая представляет собой небольшую узкую бухту к югу от Шантарского архипелага. Зайдя в бухту, ре-

шили заглушить мотор и слезать на разведку.

Это был наш первый запуск квадрокоптера с воды, было очень волнительно. Ни о какой калибровке, естественно, речи не шло, вокруг множество металлических предметов, да и катамаран постоянно дрейфует. Несколько минут полета – и на экране появились киты. Сначала один, а потом целая стая. Нашему восторгу не было предела! Все не зря!

В голове была лишь одна мысль – вперед к китам. Расстояние между нами было километр – полтора. Ветра нет, мотор запускать побоялись – весла в помощь. Недаром мы их с собой всю экспедицию возили. Первая минута гребли показала, что сдвинуть с места загруженный экспедиционный катамаран веслами – задача не из простых. Гребок за гребком мы сокращали расстояние.

Показалась стая. Киты то спокойно дрейфовали, то устраивали китовую возню.



Это выглядело так: на каждом повороте обязательно один из китов подрезал других, и начиналось выяснение отношений. Киты сталкивались, громко дышали и хлопали хвостами по воде. Катамаран уверенно приближался к стае. В какой-то момент появилось опасение, как бы они с нами такую игру не затеяли, но нашему любопытству не было предела.

На расстоянии 30 метров осушили весла и стали наблюдать. Складывалось впечатление, что китам до нас нет никакого дела. Возня продолжалась. Киты перемещались по замысловатой траектории, периодически приближаясь к катамарану. И вот один кит пошел на таран. Команда напрыглась, все переглянулись, оставалось только ждать, чем все это закончится. Буквально в пяти метрах кит повернул и прошел мимо, видимо, удовлетворив свое любо-

пытство. Ощущение абсолютного счастья не покидало нас до позднего вечера.

**КОМАНДА
КАТАМАРАНА
«ЧУГАС»
ЗАВЕРШИЛА
ПОХОД
ПО ОХОТСКОМУ
МОРЮ!**

За две недели экспедиции с нами произошло множество невероятных событий! Начав маршрут в Николаевске-на-Амуре, нам удалось пройти Амурский лиман, Охотское море и достичь Шантарских островов, а на обратном пути финишировать в Татарском проливе, городе Де-Кастри.

Эти 1200 км стали для нас настоящим испытанием: мели Амурского лимана, ночные переходы, затяжные дожди, шторма и настоящий северный дубак! Охотское море настолько холодное, что температура возду-

ха в середине лета опускалась ниже нуля и палуба покрывалась ледяной коркой.

Шантарский архипелаг – это удивительно красивое и дикое место! В один из дней нам посчастливилось познакомиться со стаей китов. Плавание среди этих гигантов запомнится на всю жизнь! В Де-Кастри нас встречали ледоколы, «Чугас» достойно держал строй и был запечатлен на входе в бухту с квадрокоптера.

P.S.: Своим примером югорчане хотели показать, что возможно все. Мечты сбываются!

Участники экспедиции:
Ильдар Мухарашев, Тарас Господинко, Ярослав Суляев, Сергей Суляев.

**Ирина Ердякова,
Ильдар Мухарашев,
фото Ильдара
Мухарашева**





«Оливье», «Мимоза», «Селедка под шубой», бутерброды с красной икрой – неизменные атрибуты новогоднего стола. Вместе с запахом мандаринов и еловых веток они создают праздничное настроение и переносят нас в беззаботное детство.

К сожалению, традиционные новогодние рецепты далеки от принципов правильного питания. А как быть, если хочется попробовать любимые новогодние рецепты, но при этом не толстеть?! Предлагаем сделать традиционное новогоднее меню облегченным. Для

этого нужно приготовить новогодние блюда так, чтобы они были невредными, не слишком калорийными, нежирными и не принесли впоследствии тяжести в животе, проблем с пищеварением и лишних сантиметров на талии и бедрах.

Итак, начнем с...

ОЛИВЬЕ

Чтобы сделать салат менее вредным, приготовим его, заменив колбасу на отварное куриное филе, индейку или отварную телятину. Солёный огурец можно заменить свежим, он сделает салат более легким. Также можно положить в него меньше картофеля и использовать для заправки майонез не из магазина, а домашний, собственного приготовления. Чтобы его приготовить, вам необходимо смешать в равных пропорциях низкокалорийный несладкий йогурт (вы можете приобрести его в большинстве





крупных супермаркетов) и диетический обезжиренный майонез. Добавьте немного горчицы (на чашку готового соуса идет, как правило, 1/2 ч. л. горчицы), соль и специи по вкусу. Такой соус в составе салатов почти неотличим от обычного майонеза, а калорий в нем примерно в 2–3 раза меньше, в зависимости от того, насколько обезжиренные ингредиенты вы предпочли. Если вы не скажете гостям о подмене, они могут и вовсе не заметить разницы.

КУРИНОЕ ФИЛЕ С ГРИБАМИ И СЫРОМ

Мясные блюда – это традиционный элемент любого праздничного стола. А куриное филе считается одним из наиболее диетических и легких.

Как готовить? Один килограмм свежей куриной груд-

ки нужно нарезать кусочками средней величины и обжарить. Идеальный вариант – жарить буквально в капле оливкового масла либо на специальной антипригарной сковороде совершенно без жира. Еще лучше – загрилировать мясо. В конце приготовления добавить очищенные и нарезанные крупными кусочками шампиньоны (примерно полкило), немного обжарить и накрыть крышкой на несколько минут, чтобы потушить. Грибы, на самом деле, очень быстро готовятся, их не стоит долго томить. Когда мясо станет мягким, добавляем примерно 100 граммов 10-процентной сметаны, солим, перчим и тушим еще пару минут.

Блюдо можно подавать, посыпав его сверху натертым сыром (выбирайте нежирные сорта), а можно все переложить в форму, посыпать сверху сыром и запечь в духовке несколько минут, пока сыр не расплавится.

БУТЕРБРОДЫ С РИКОТТОЙ

На закуску приготовьте бутерброды с рикоттой. Нарежьте хлеб на ломтики нужного размера. Смажьте их сливочным сыром или рикоттой, сверху положите икру и украсьте листьями рукколы.

Обязательно поставьте на стол фруктовую тарелку. Витамины вам не помешают!

Будьте здоровы в новом году!



Рецепты

«ГРЕЧЕСКИЙ САЛАТ»

- Свежие помидоры
- Сладкий болгарский перец (крупный)
- 1 красный репчатый лук (средний)
- 2 огурца
- Брынза или сыр фета
- Маслины без косточек
- Салат

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Свежие помидоры нарезать кубиками либо тонкими ломтиками.

Добавить:

- болгарский перец, нарезанный тонкой соломкой;
- луковичу, нарезанную полукольцами;
- огурцы (предварительно очистите их от кожуры и нарежьте полукольцами);
- брынзу либо сыр фета, нарезанный кубиками;
- маслины, нарезанные кружочками;
- листья салата (можно просто порвать их руками).

Заправить салат соусом из двух столовых ложек лимонного сока и одной столовой ложки оливкового масла.

ЛАВАШ С СЕМГОЙ

- Лист лаваша
- Семга слабосоленая – 200 г
- Творожный сыр – 150 г
- Зелень укропа
- Салатные листья

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Расстелите лаваш и смажьте всю поверхность творожным сыром. Мелко нарежьте укроп и посыпьте всю поверхность лаваша. На ближний край положите начинку. Первый слой – семга, нарезанная тонкими ломтиками. На семгу положите листья салата. Затем снова слой семги. Сверните лаваш с начинкой в большой ролл. Старайтесь сворачивать как можно плотнее, чтобы после нарезания начинка не вываливалась. Нарежьте рулет на порционные кусочки – роллы.

Питты

БРУСНИЧНО-КЛЮКВЕННЫЙ МОРС

- 1,7 ст. брусники
- 1 ст. клюквы
- 0,3 ст. меда
- 2 л воды

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Свежую или замороженную бруснику и клюкву измельчить или протереть. Поместить протертые ягоды и воду в кастрюлю. Когда вода нагреется, добавить в напиток мед и тщательно размешать. Нагреть морс и убрать в холодное место.

Полните, покупные соки ничуть не менее калорийны, чем газировка, и содержат ровно такое же количество сахара!

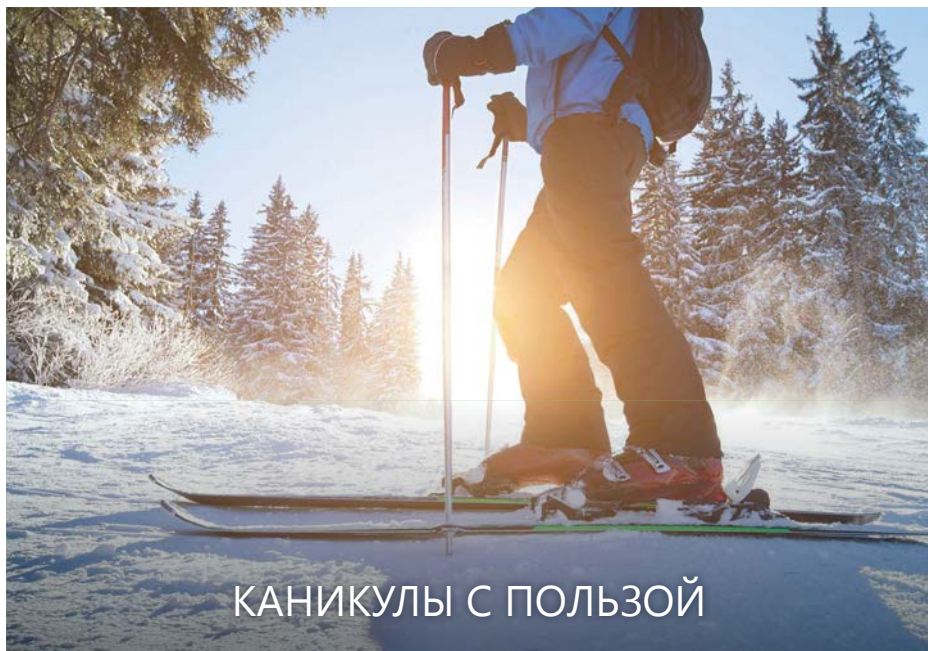
ШОКОЛАДНАЯ ПАНАКОТА

- Молоко самой большой жирности – 400 мл.
- Вода – 200 мл.
- Сахар/стевия/другой сах. зам. – 2 столовые ложки
- Горький шоколад – 120 г.
- Агар-агар (желатин) – 1 ст. л. без горки

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Нагреть молоко до температуры примерно 70–80 градусов. Не до кипения! Половиной молока залить наломанный или натертый шоколад. Тщательно размешать, пока шоколад не растает, до образования однородного шоколадного ганаша (крем). Вторую половину молока поставить обратно на огонь. Долить воду, добавить сахар и агар-агар. Тщательно перемешать. Довести смесь до кипения. Смешать с шоколадным ганашем. Разлить шоколадную смесь по формочкам и поставить в холодильник на полчаса. Готовый десерт можно посыпать тертым шоколадом или орешками.

**Материал подготовила
Ирина Ердякова**



КАНИКУЛЫ С ПОЛЬЗОЙ

Зимние каникулы – не повод забывать о полезных привычках, которые успели сформироваться в течение года. И уж тем более о занятиях спортом!

Физическая активность в холодное время важнее и полезнее, чем в теплое. К тому же она стимулирует выброс эндорфинов – гормонов счастья, которых так не хватает зимой.

Кроме того, активность на свежем воздухе в мороз позволяет сжечь больше калорий. Ведь организм тратит энергию и на собственный обогрев. Также занятия на улице насыщают кровь кислородом и укрепляют иммунитет. Так что перестаем прятаться под одеялом и выбираем занятие по душе.

Если не можете заставить себя ходить в тренажерный зал во время новогодних праздников – не беда. Конечно, лучше не прерывать тренировки, но если организм требует отдыха, лучше уступить ему. Да и не все фитнес-центры продолжают работу в эти дни. Однако уступить – не значит

проводить время пассивно. Есть множество других альтернативных видов физической активности, которые ждут своего часа именно сейчас. Можно, например, начать делать утреннюю зарядку. Простые махи руками и ногами, приседания, отжимания, упражнения на растяжку по 15 ми-



нут в день после пробуждения или в течение дня – это не сложно.

Еще один вид полезной физической активности – танцы. Благодаря регулярным занятиям у людей улучшается осанка, координация движений, укрепляются мышцы спины и улучшается настроение. Продолжающие могут совершенствовать физические навыки, а начинающие – открыть для себя новый полезный вид досуга. Интенсивные танцы позволяют сбросить множество калорий и не просто ликвидировать последствия новогоднего переедания, но и подтянуть мышцы.

Специалисты уверены, что лучший отдых для нашего организма – это активный отдых на природе. Если хотя бы один час походить



по лесу на лыжах, то организм отдохнет и расслабится гораздо лучше, чем за целый день «отдыха» на диване.

Катание на тюбингах, санках, сноуборде, лыжах, коньках, прогулки по зимнему лесу благотворно сказываются на здоровье.

Благодаря катанию на горных лыжах и сноуборде укрепляется мышечный корсет, кровеносная и дыхательная системы. Лыжные прогулки укрепляют иммунитет, способствуют закаливанию, развитию опорно-двигатель-

ного аппарата, укрепляют различные группы мышц.

В процессе катания на коньках укрепляются кровеносная и дыхательная системы, развиваются мышцы (особенно ног и тазового пояса), подвижность, гибкость, улучшается работа зрительного анализатора.

Если вам нравится современная техника, то попробуйте взять напрокат снегоход или квадроцикл. Свежий воздух и интересный маршрут помогут отдохнуть от тру-



довых будней. Наденьте ветрозащитную и удобную одежду. Глаза лучше защитить горнолыжными очками. Тогда прогулка с ветерком принесет только положительные эмоции.

Можно устроить перестрелку снежками или поиграть в зимний футбол на снегу, который укрепит костную структуру и обеспечит

комплексную тренировку организма.

Или просто отдохнуть в лесу у костра, если вы успели затосковать по треску огня, друзьям по палатке, гречке с запахом дыма и той свободе, которую дарит путешествие. «Живой» огонь на природе всегда приятен!

Надеемся, вы поняли главное – новогодние праздники

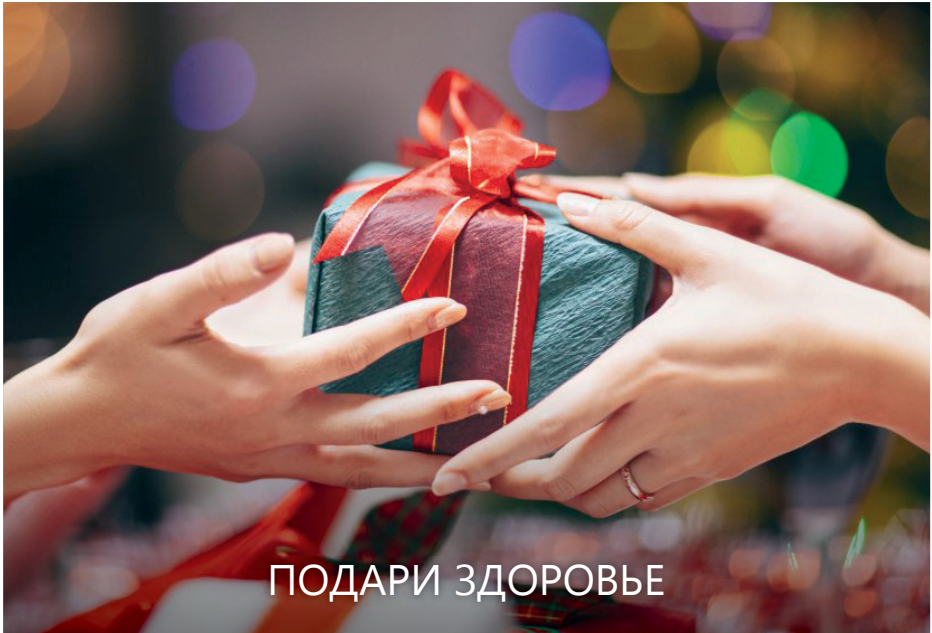
созданы для веселья, а не только для еды и лежания на диване. Чем больше вы будете двигаться, тем меньше вероятность того, что после каникул придется отчаянно потеть в тренажерном зале, сжигая лишние килограммы. Танцуйте, играйте, веселитесь.

С Новым годом!

БУ «Центр медицинской профилактики»

МЧС РОССИИ РЕКОМЕНДУЕТ

- Кататься на санках лучше всего в удобной теплой одежде, оберегающей от переохлаждения и способной смягчить удар при падении.
- Не надевайте длинных шарфов, если собираетесь кататься на санках. Свисающие концы шарфа могут зацепиться за санки или другие предметы и стать причиной травмы шеи.
- Падать лучше на бок, а не на спину. Это относится и к тем, кто едет на санках, и к тем, кто идет пешком.
- Не начинайте спуск с горы, если трасса на всем протяжении еще не освободилась.
- Выбирайте для катания ровные трассы, без трамплинов и неровностей. Это значительно снизит риск получения травмы.
- Если избежать травмы не удалось, не теряйте голову и не совершайте необдуманных действий и не суетитесь. Не нужно стараться поднять пострадавшего, особенно в случае удара спиной или головой. Вызовите скорую помощь, а до приезда врачей укройте потеплее пострадавшего. Обязательно засекайте время, когда была получена травма. Эта информация поможет врачам в оказании экстренной помощи.



ПОДАРИ ЗДОРОВЬЕ

Скоро Новый год. А это значит, что пора задуматься о подарках для ваших родных и близких, друзей и коллег. Тем более, если среди них есть приверженцы здорового образа жизни. Им особенно хочется подарить что-то приятное и действительно полезное.

Воспользуйтесь нашими подсказками и подарите то, что не просто подарует, но и принесет пользу их здоровью.

СЛАДОСТИ БЕЗ САХАРА

В самом начале ЗОЖного пути может быть сложно исключить из рациона привычные продукты, а особенно сладости. Это стоит делать постепенно. Например, сначала отказаться от сахара, продолжая при этом наслаждаться вкусом любимого варенья без сахара, натуральным мармеладом, шоколадом на меде или сухофруктами.

УДОБНЫЕ КОНТЕЙНЕРЫ ДЛЯ ЕДЫ

Если человек, которому вы дарите подарок предпочитает заранее думать о своем дневном рационе и носит с собой приготовленную дома еду, порауйте его новыми контейнерами. Возможно, это будет один контейнер с эргономичным дизайном или целый набор, который удобно носить в руках.

БУТЫЛКА ДЛЯ ВОДЫ

Вода продается на каждом шагу. Но много ли в ней полезного? Сильно ли она отличается от содержимого водопроводных труб у вас дома? Увы, мы все знаем правильный ответ. Потому взять чистую воду с собой на пробежку или занятие спортом – очень важная тема для поклонников здорового образа жизни.



Подарите стильные бутылки для воды. Они могут быть разные по дизайну и цвету – совсем маленькие, карманного формата, или, наоборот, большие, предназначенные для долгих занятий спортом или поездок на природу.

ВОДОНЕПРОНИЦАЕМЫЙ И ПРОТИВОУДАРНЫЙ ЧЕХОЛ ДЛЯ ТЕЛЕФОНА И СУМКА-БРАСЛЕТ

Этот вариант подарка подойдет для самых активных и неутомимых. Зимний отпуск на склоне, тренировка в бассейне, путешествие – такой чехол защитит телефон в любой экстремальной ситуации. Да и в условиях обычных фитнес-тренировок может быть весьма по-

лезен. Уронить телефон с беговой дорожки – раз плюнуть, сохранить экран в целости и сохранности при этом – нет. В повседневной жизни такой чехол тоже наверняка пригодится: получатель не раз мысленно поблагодарит вас, когда ударят морозы и улицы заледенеют.

Полезным будет и спортивная сумка-браслет с креплением на запястье и светоотражающим элементом. Она не запылится у людей,

занимающихся бегом, спортивной ходьбой или иными активностями на свежем воздухе.

БЕСПРОВОДНЫЕ НАУШНИКИ

В таких наушниках удобно делать любые спортивные упражнения, а в некоторых можно даже плавать. Отдельное удовольствие в том, что не нужно начинать тренировку с распутывания узлов из проводов.



НАПОЛЬНЫЕ ВЕСЫ

Контроль своего веса – основная задача для тех, кто ведет здоровый образ жизни, ведь лишний вес приводит к развитию различных заболеваний. Даже если у человека уже есть одни весы, то вторые он может отвезти на дачу, разместить в другой комнате или вовсе заменить свою устаревшую модель на ваш современный презент.

СПОРТИВНАЯ СУМКА ИЛИ РЮКЗАК

Всегда пригодятся любителям спорта и тем, кто любит походы и путешествия. Люди, ведущие здоровый образ жизни, с радостью примут такой подарок.



рок. Новая, красивая, прочная и вместительная спортивная сумка – отличное решение для подарка человеку, который посещает спортивный зал.

Если человек не представляет свою жизнь без йоги и регулярно практикует, то, скорее всего, купленный им коврик уже значительно изношен. Поэтому вы можете

подарить ему новый, причем необязательно выбирать яркие модели с узором – многих это отвлекает от процесса. Гораздо уместнее подобрать для коврика подходящий чехол, который подходит адресату по стилю и вкусу.

А для тех, кто любит проводить время на открытом воздухе, пригодится рюкзак-холодильник.





ТЕРМОБЕЛЬЕ

Любой человек оценит такой подарок, а любитель здорового образа жизни – тем более. В термобелье удобно совершать пробежки на свежем воздухе даже при минусовой температуре. Более того, в нем можно смело отправляться на горнолыжный склон или прогулку в заснеженный лес

КОМПАКТНЫЙ ТРЕНАЖЕР

Физические упражнения для здорового образа жизни необходимы. Многие люди ходят в спортивный зал или имеют дома стационарные тренажеры, занимающие немало места. Компактный тренажер – это хоро-

ший и полезный, а главное, – компактный подарок.

АБОНЕМЕНТ В БАССЕЙН

Для всех спортсменов (неважно, любителей или профессионалов) это будет отличный подарок. Разумеется, дарить такой абонемент человеку, у которого разряд по плаванию, вряд ли умно, но всем остальным – вполне актуально. Плавание – это приятно и очень полезно для организма.

СЕРТИФИКАТ В МАГАЗИН СПОРТТОВАРОВ

позволит самостоятельно выбрать все необходимое – купальник, новые трениро-

вочные штаны, кроссовки или, возможно, гантели с ковриком для домашних упражнений, а вам – избежать неловких попыток разузнать окольными путями размер и предпочтения получателя. Лучше всего выбирать сертификат в одну из крупных спортивных сетей, просто потому, что такие магазины, как правило, универсальны. Если вы наверняка знаете, что друг занимается только йогой или, к примеру, плаванием, обратите внимание на места с более узкой специализацией – там будет проще найти нужный элемент экипировки.

Дарите подарки! И пусть они будут полезными! С Новым годом!

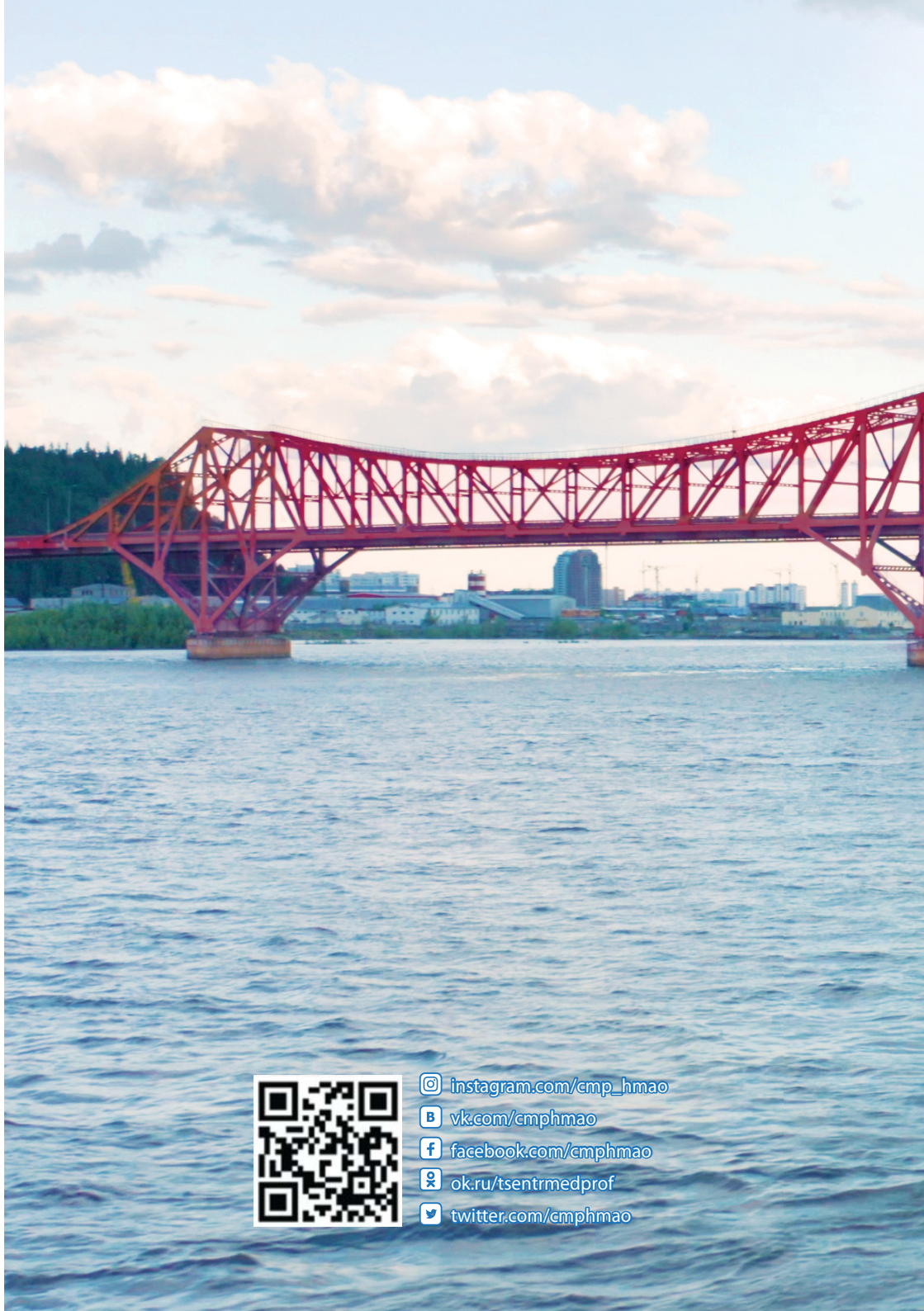
Ирина Ердякова

РЕГИОН ЗДОРОВЬЯ

Главный редактор:	А.А. Молостов
Ответственный за выпуск:	Н.С. Тырикова
Над номером работали:	Илья Юрукин Ирина Ердякова Илья Шадрин Ильдар Мухарашев
Фото на обложке:	Ильдар Мухарашев
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 №4527 от 18.11.2019 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

 ok.ru/tsentrmedprof

 twitter.com/cmphmao