

РЕГИОН **ЗДОРОВЬЯ**





Здравствуйте, дорогие читатели!

Мы приветствуем вас на страницах первого в этом году номера журнала «Регион здоровья»!

Редакция нашего журнала расскажет вам интересные новости из мира здоровья; о том, как сохранить иммунитет; полезные советы о сбалансированном питании и другую не менее важную информацию.

Гостем нового выпуска журнала «Регион здоровья» стал певец и музыкант из Ханты-Мансийска Иван Ткаченко, одним из достижений которого является подъем со штангой, равной его собственному весу, по лестнице, ведущей к собору Воскресения Христова.

Из традиционной рубрики «Технологии ЗОЖ» вы сможете узнать о преимуществах «умных часов», а в разделе «Нужно знать» – о пассивном курении.

Кроме того, наши корреспонденты затронули такие важные и серьезные темы, как рак кожи и ВИЧ.

Мы искренне надеемся, что в этом году наш журнал обретет новых друзей и читателей, останется полезным и интересным для вас!

*С уважением,
редакция журнала
«Регион здоровья»*

Здоровые новости

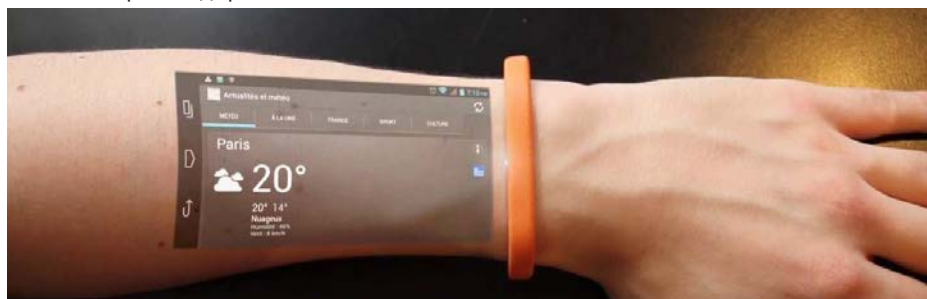
- 5 Пять причин есть грецкие орехи
- 6 Волонтеры-медики позаботятся о здоровье трудящихся россиян
- 7 Эксперты доказали однозначный вред веганства
- 8 В Ханты-Мансийске выберут «Здоровый класс»
- 9 Футбэг. Забава школьников или спорт?

Актуально

- 11 Как избежать простуды весной?

Технологии зож

- 15 Умные гаджеты на страже здоровья



О важном

- 19 Знать, чтобы победить



Активная жизнь

- 26 Иван Ткаченко. Быть увлеченным – важно

Полезные советы

- 31 Сбалансированное питание – здоровье организма



Это интересно

- 37 Правильное питание VS фастфуд

Нужно знать

- 40 Внимание: пассивное курение



Горячая тема

- 43 Обычные дети



ПЯТЬ ПРИЧИН ЧАЩЕ ЕСТЬ ГРЕЦКИЕ ОРЕХИ

Грецкие орехи являются одними из самых полезных питательных продуктов. Они насыщены жирными кислотами Омега-3, которые снижают риск депрессии и болезни Альцгеймера, а также некоторых опухолей. Кроме того, грецкие орехи уменьшают опасность развития диабета. Ученые из Гарвардской школы здравоохранения выяснили, что женщины, употребляющие по 30 граммов грецких орехов 5 раз в неделю, снижают вероятность развития диабета второго типа на 30 процентов.

Если вы хотите добиться здоровья и красоты своих волос, то упо-

ребляйте грецкие орехи. Они содержат биотин (витамин B7), цинк и железо, которые укрепляют волосы, снижают уровень их выпадения и улучшают рост. Также для этих целей можно использовать масло грецких орехов.

Орехи считаются прекрасной пищей для беременных, которым необходимо придерживаться богатой жирными кислотами диеты. Исследователи утверждают, что кислоты в орехах уменьшают риск новорожденных столкнуться с пищевыми аллергиями.

Грецкие орехи также полезны для памяти и функционирования мозга. Если в рационе чело-

века недостает жирных кислот Омега-3, то это может привести к развитию депрессии. Как уже говорилось ранее, грецкие орехи обогащены жирными кислотами, поэтому они прекрасно защищают память и снижают риск старческого слабоумия.

Наконец, важнейшим преимуществом грецких орехов, содержащих антиоксиданты и В-витамины, является их способность предотвращать ранние признаки старения. Регулярное употребление этих орехов – прекрасный способ получения сияющей кожи без морщин.

www.med2.ru



ВОЛОНТЕРЫ-МЕДИКИ ПОЗАБОТЯТСЯ О ЗДОРОВЬЕ ТРУДЯЩИХСЯ РОССИИ

В 2019 году волонтеры-медики направят свои усилия на пропаганду ЗОЖ в трудовых коллективах России. Добровольцы сферы здравоохранения научат сотрудников предприятий, как заботиться о своем здоровье в процессе рабочего дня, придерживаться полезных привычек во время отдыха и проводить профилактику самых распространенных заболеваний.

Трудящихся, заинтересованных в активном и правильном образе жизни, распространении этих знаний и навыков среди коллег, объединят неформальные подразделения – комитеты полезного действия ЗОЖ (КПД ЗОЖ).

– Здоровьесбережение своих сотрудников и членов их семей – важнейший элемент корпоративной культуры любой прогрессивной организации. Уве-

ченность общими идеями, особенно когда это касается здоровья и счастья человека, дает сплоченность коллектива, улучшает психологический климат и, как следствие, повышает производительность труда. К нам часто обращаются с просьбой о сотрудничестве российские компании и предприятия разного профиля. Волонтеры-медики с радостью готовы делиться своими организационными и методическими разработками, направленными на охрану здоровья людей, – отметил председатель ВОД «Волонтеры-медики» Павел Савчук.

Практика создания КПД ЗОЖ началась в 2018 году, объявленном Годом добровольца в России, на базе учебных заведений. Сегодня пропаганду здорового образа жизни ведут уже 50 КПД ЗОЖ в 32 регионах страны. Одними из первых

инициативу поддержали Севастопольский госуниверситет, Крымский федеральный университет, Уральский университет им. Б.Н. Ельцина в Екатеринбурге, Российский госуниверситет физической культуры, спорта, молодежи и туризма в Москве.

Инициатором создания КПД ЗОЖ в учебном заведении или трудовом коллективе может выступить любой активист или группа людей. Комитеты действуют на постоянной основе при организационной и методической поддержке ВОД «Волонтеры-медики». Активисты КПД ЗОЖ проводят тренинги, мастер-классы, зарядки, прививая коллегам и друзьям полезные привычки: правильное питание и режим дня, занятия физической культурой, укрепление здоровья.

www.волонтеры-медики.рф



ЭКСПЕРТЫ ДОКАЗАЛИ ОДНОЗНАЧНЫЙ ВРЕД ВЕГАНСТВА

При длительном употреблении пищи, в которой мало минеральных веществ и витаминов, человек сталкивается со «скрытым голодом», отмечает портал «MED Новости». Согласно информации экспертов, дефицит питательных веществ может дать о себе знать не сразу, а спустя много лет. Возможный итог – снижение иммунитета, повышенный риск ряда заболеваний, проблемы с психикой, а иногда и смерть.

По подсчетам специалистов, в мире примерно два миллиарда человек страдают от «скрытого голода». Львиная доля проживает в развивающихся странах, например в США, четверть детей страдает

от дефицита магния, кальция, витаминов А, D и Е. Зато высококалорийная, бедная питательными веществами и нездоровая пища, а также сознательный отказ от ряда продуктов в рамках диет распространены в развитых странах.

В частности, вопросы возникают к веганству. По словам профессора Криса Эллиотта из Института мировой пищевой безопасности, веганство в долгосрочной перспективе может наносить вред костям и нервной системе человека. Такая диета – потенциально основная причина «скрытого голода». Согласно статистике, за последнее десятилетие число тех, кто отказался от употребления мяса, рыбы, яиц, молочных

продуктов и меда, возросло в четыре раза.

Из-за специфики рациона у веганов отмечается сниженное поступление витамина D и кальция. Поэтому у них переломы случаются в три раза чаще, чем у остальных. Также встречается дефицит йода (грозит болезнями щитовидной железы) и жирных кислот Омега-3 (повышает риск сердечных недугов).

Веганы находятся в группе повышенного риска дефицита витамина B12, ведь его основной источник – продукты животного происхождения. При нехватке этого витамина появляется слабость, задержка в развитии, повреждение нервов и анемия.

www.takzdorovo.ru



В ХАНТЫ-МАНСЬИЙСКЕ ВЫБЕРУТ «ЗДОРОВЫЙ КЛАСС»

Борьба за первое место идет между учащимися Гимназии № 1, школами № 3, № 5, № 8, и впервые воспитанниками школы № 1, № 2 и центра образования «Школа-сад № 7». Общее количество участников более – 200 человек.

В ушедшем календарном году завершились первые отборочные этапы, в ходе которых каждый участник прошел анонимное тестирование, первичное обследование на выявление факторов риска развития неинфекционных заболеваний, измерение индекса массы тела (ИМТ).

При выявлении у участников проекта показателя ИМТ выше нормы, специалисты оргкомитета конкурса выделили их в группу наблюдения, предварительно уточнив компонентный состав тела при помощи аппарата МЕДАСС. Для этих детей бу-

дет организован цикл бесед о принципах правильного питания и адекватной физической нагрузке, а также при необходимости – сопровождение педиатра/подросткового эндокринолога, консультации диетолога. Это позволит участникам более внимательно относиться к состоянию своего здоровья, повысить мотивацию к ведению физически активного образа жизни.

На следующем этапе ученикам предстоит организовать и провести различные профилактические мероприятия: викторины, конкурсы рисунков, спортивные состязания, круглые столы, концерты, снять видеоролики на тему пропаганды здорового образа жизни, организовать социологические исследования.

Особым условием для конкурсантов стало то, что каждый ученик вместе

с родителями подписал обязательство не курить, не употреблять алкоголесодержащих напитков.

–Данный проект по итогам стратегической сессии получил поддержку на окружном уровне для трансляции данной практики в другие муниципалитеты Югры. Важно отметить, что обязательным условием проекта является привлечение к его организации волонтеров-медиков, – прокомментировал главный врач БУ «Центр медицинской профилактики» Алексей Молостов.

Отметим, что проект «Здоровый класс» был запущен в Нижневартовске на базе филиала Центра медицинской профилактики в 2005 году. В Ханты-Мансийске проект проходит уже в третий раз.

БУ «Центр медицинской профилактики»

ФУТБЭГ. ЗАБАВА ШКОЛЬНИКОВ ИЛИ СПОРТ?

Наверняка многие наши читатели, будучи школьниками, на переменах развлекались, пиная «сокс» – небольшой тряпичный мячик с сыпучим наполнителем. В большинстве учебных заведений были даже свои профессионалы, которые мастерски могли чеканить этот маленький мешочек ногами долгое время, при этом создавая очень красивую игру благодаря движению ног и ударам разными частями тела. А вы знаете, что этот вид спорта называется футбэг и происходит от английских слов foot – нога и bag – мешок? Как в него играть и откуда он пошел сейчас мы вам расскажем.

ИСТОРИЧЕСКАЯ СПРАВКА

Вообще, упоминание игр с подобными мячиками можно встретить у разных народов: азиатская лянга, русская зо-

ська. Однако родиной современного вида спорта считается Америка, штат Орегон. Именно там в 1972 году Джон Сталбергер увидел Майка Маршалла, который играл ногами с небольшим тряпичным мешочком, набитым бобами. Джона привлекла эта простая игра, поскольку он тогда искал новые упражнения для восстановления поврежденного колена. Позже они основали компанию и стали продвигать этот вид активности как спорт. Затем были приняты основные правила для разных дисциплин: в нет-гейм мяч стали перебрасывать через сетку на манер пляжного футбола, а во фристайле несколько людей играют в круг, выполняя с помощью мяча различные трюки и передавая его другим играющим. Также есть соревнования по фристайлу, где,

как и в фигурном катании, готовится специальная программа для выступления под музыку.

Сейчас основной международной организацией, которая регламентирует все аспекты соревновательной части футбэга, является Международный футбэг-комитет (International Footbag Committee). Также за развитием футбэга следит



другая организация – Международная Ассоциация игроков в футбэг (International Footbag Players' Association).

В нашу страну этот вид спорта пришел после распада Советского Союза и стал больше известен как «сокс». По одной из версий, это название пошло от английского слова sock – носок, поскольку первые мячи делали из обрезанного носка, а по другой версии, это просто укороченное произношение одной из известных торговых марок, которая производит спортивную экипировку для футбэга.

СНАРЯЖЕНИЕ

Изначально кажется, что для игры в футбэг вам понадобится только мяч. Однако многие спортсме-



ны вам совершенно точно скажут, что тут есть много хитростей и особенностей. Например, ботинки. Безусловно, чтобы просто размяться и «понабивать» мяч, вам подойдут любые кеды, однако для более серьезных достижений понадобится специальная обувь с плоским верхом носка.

Для разных дисциплин используются разные вариации мячей. Так, для нетгейма используют более упругие мячи из более жестких материалов, чаще всего кожи. Для фристайла предпочтительнее менее «прыгучие» мячи с меньшим объемом наполнителя. Профессиональные спортсмены обычно де-

лают футбэги самостоятельно. Чаще всего они шьются из нескольких кусочков материи. «Золотым» стандартом считается 32 панели, а в качестве наполнителя используется песок и пластиковые гранулы.

В ЧЕМ ПЛЮС?

Как и любой вид физической активности, футбэг отлично развивает тонус мышц. Футбэг улучшает кровообращение, нормализует дыхание, улучшает координацию и, самое главное, повышает настроение. Также это прекрасное развлечение для всей семьи.

www.takzdorovo.ru



КАК ИЗБЕЖАТЬ ПРОСТУДЫ ВЕСНОЙ?

Первостепенное значение для поддержания здоровья имеет ЕДА.

Наш организм состоит из большого разнообразия клеток. Клетка – это маленький организм, которому необходимо питание, чтобы полноценно работать в своей направленности и отвечать за работу различных систем организма, в том числе иммунитета. Если клетка не накормлена необходимыми микроэлементами и витаминами, она не сможет нормально жить, трудиться на благо вашего организма. В итоге это приводит к несостоятельности целых систем

организма. Проявлениями могут быть недомогание, снижение работоспособности, преждевременное старение и в итоге – БОЛЕЗНЬ. Кроме того, нас ежедневно окружает огромное количество неблагоприятных факторов. Это, прежде всего, неблагоприятная экологическая обстановка (бытовая химия, загрязненный воздух и прочее), которая негативно образом сказывается на функции иммунной системы.

Наше питание далеко от идеального, да и сами продукты, после обработки их химическими веществами, длительного хра-

нения и консервации теряют большее количество витаминов. Курение и употребление алкоголя, многих лекарств, особенно антибиотиков, стрессы, заболевания ЖКТ – все это приводит к снижению количества витаминов и минеральных веществ в организме. В современных условиях с учетом плохой экологии, несбалансированного питания, недостатка двигательной активности организм человека постоянно испытывает нехватку витаминов и минеральных веществ. Особенно остро это проявляется в зимне-весенний период. Выходом мо-

жет стать прием поливитаминовых комплексов. Витамины – это биологически активные вещества различной химической природы, которые принимают участие во всех биохимических процессах организма, поэтому абсолютно необходимы для нормальной жизнедеятельности человека. Лучше выбирать те поливитамины, в которых список витаминов представлен наиболее полно, а дозировка составляет не менее 50 процентов от рекомендованной суточной нормы и не более 100 процентов. С целью профилактики следует принимать поливитаминовые комплексы в дополнение к ежедневному рациону или же курсами по 1–2 месяца 2–3 раза в год.

Очевидно, что для людей, имеющих разное здоровье, живущих в разных условиях и различающихся образом жизни (характером работы, уровнем физической активности), требуется неодинаковое количество витаминов: индивидуальная физиологическая потребность может различаться в разы.

В неблагоприятное время года, когда существует угроза заражения ОРВИ, в том числе гриппом, осо-



бенно необходимо обратить внимание на здоровое питание и употребление продуктов и витаминов, помогающих иммунитету в это непростое для организма время.

Аскорбиновая кислота, являясь мощным антиоксидантом, предохраняет организм от бактерий и вирусов, оказывает противовоспалительное, ранозаживляющее и противоаллергическое действие, укрепляет иммунную систему и усиливает действие других антиоксидантов, таких как селен и витамин Е, предотвращает процессы старения, помогает усвоемости белков, жиров и углеводов, нормализует кровообращение, снижает артериальное давление, защищает от негативных факторов внешней среды, благотворно влияет практически на все жизненные функции. Аскорбиновая кислота очень важ-

на для производства антител и работы лейкоцитов – без ее участия иммунной системе не справиться. Витамин С крайне важен для детей, ведь укреплять иммунитет необходимо с самого раннего возраста. Аскорбиновая кислота участвует в формировании зубов, костей и мышц, укрепляет и питает волосы. Летом и осенью, когда созревают фрукты и овощи, наш организм получает аскорбиновую кислоту в больших количествах, а вот поздней осенью – зимой и особенно в начале весны нам часто не хватает витамина С, мы ослаблены и морально истощены по причине стрессов.

Источниками витамина С является большое количество продуктов растительного происхождения. Чемпион по содержанию аскорбинки – шиповник. Второе место заслуженно занимает красный болгарский

перец. Помимо витамина С красنو-желтый пигмент – каротин и красный пигмент – ликопин – мощнейшие антиоксиданты, снижающие риск возникновения рака. Замыкает тройку лидеров обожаемая многими черная смородина. Благодаря целебным свойствам она часто применяется в народной медицине в лечебных и профилактических целях. На одной строчке с черной смородиной – облепиха. Плоды облепихи – это естественный поливитаминный концентрат, который в замороженном виде можно хранить до весны. Брокколи – просто идеальный овощ из мира здорового питания, ведь в нем, помимо витамина С, содержится каротин и много качественных растительных аминокислот – например, холин и метионин, которые препятствуют накоплению холестерина в организме. У этого «букета» масса диетической клетчатки, низкая калорийность, а кроме того, брокколи обладает антиканцерогенными свойствами. Рябина красная богата не только аскорбиновой кислотой, но и каротином, а по содержанию витамина Р, нужного для капилляров и правильной деятельности щитовидной железы, ее можно поставить на одно из первых мест среди пло-

дов. Как ни странно, но лимон по содержанию витамина С далеко не первый в этом списке. Он замыкает его.

Незаслуженно уходит на задний план чеснок. А ведь он является одним из самых чудодейственных природных лекарств. Его рекомендуется есть сырым или принимать препараты, приготовленные на его основе. Но основная польза чеснока для организма человека не в витаминах и микроэлементах, а в его эфирном масле – аллицине. Аллицин – это оружие чеснока против атак вредителей (бактерий, грибков, червей). Если зубчик чеснока не поврежден, то аллицина в нем нет. Аллицин производится чесноком только в момент механического повреждения. В момент разрушения клетки чеснока два компо-

нента, которые «хранились» отдельно, соединяются и образуют аллицин – природный антибиотик. Именно аллицин придает чесноку его специфический аромат и вкус.

А вот под воздействием температуры аллицин разрушается, и термически обработанный чеснок уже не будет обладать полезными свойствами этого вещества. Кроме того, аллицин нестабильное вещество и достаточно быстро распадается. Поэтому он есть только в свежерезанном чесноке, а вот в чесночных препаратах его рекламируемое присутствие сомнительно.

Кроме чеснока аллицин содержится в луке и хрене.

С успехом дополнительно можно использовать природные иммуно-



стимуляторы – растительные адаптогены: лимонник китайский, аралию маньчжурскую, родиолу розовую, женьшень, заманиху, элеутерококк, эхинацею пурпурную, левзею алтайскую в течение одного-двух месяцев в неблагоприятное время года. Главная их особенность в том, что они обладают накопительным эффектом и стимулируют иммунную систему. В качестве адаптогенов могут использоваться продукты пчелиного производства, такие как прополис – пчелиный клей, в составе которого, кроме смол, воска, полезных эфирных масел и пчелиной пыльцы, содержатся белок, витамины группы В и антиоксиданты, обладающие стимулирующим

действием на многие системы организма, в особенности на иммунную. Для иммунореабилитации подойдут препараты, содержащие морские водоросли: фиталон, кламин, спирулину. Учитывая содержащиеся в них многочисленные микроэлементы, эти препараты оказывают заметное лечебное действие. Они являются отличным профилактическим средством не только простудных и воспалительных заболеваний, но и онкологических.

Немаловажной частью на пути к здоровью является закаливание! Кроме сердечно-сосудистой системы, закаливание улучшает работу всех систем организма, в том числе иммунитета, являясь к то-

му же профилактикой аллергических заболеваний. Начинать надо с влажного обтирания ног, постепенно доходя до обливания. Главное – РЕГУЛЯРНОСТЬ!

Так же в любом возрасте организму необходима физическая нагрузка, при этом на свежем воздухе (хотя бы ежедневные прогулки). Регулярная физическая нагрузка продлевает жизнь и молодость. При этом жизнь активного человека более радостная и счастливая. Активный человек меньше подвержен стрессу, организм работает полноценно.

**БЕРЕГИТЕ СЕБЯ
И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**

***Вероника Калинкина,
врач аллерголог-
иммунолог***





УМНЫЕ ГАДЖЕТЫ НА СТРАЖЕ ЗДОРОВЬЯ

Информационные технологии, шагнув вперед в своем развитии, позволили уменьшить компьютеры до минимальных размеров. До недавнего времени самыми малыми считались смартфоны, которые действительно изменили ритм жизни многих. Казалось бы, куда еще меньше? Но с появлением смарт-часов вопрос отпал сам собой.

ИЗ ИСТОРИИ «УМНЫХ» ЧАСОВ

В двадцатом столетии наручные и карманные часы носили представители приличного общества, а со временем они стали обязательным аксессуаром джентльменов. Наличие часов говорило не только об успешности человека, но и являлось признаком хорошего вкуса у их владельца. Дорогие часы были реликвией семьи и передавались от деда к отцу и сыну. Технологии тогда развивались не так быстро, и старинные часы были в цене. Носить такие считалось модно.

В начале второй половины XX века часы начали «умнеть». Одна из известных в то время компаний в 1972 году выпустила полностью электронные часы. Пользователь нажимал на кнопку, и на экране высвечивалось время. Еще они были оснащены световым датчиком, который мог регулировать яркость в зависимости от условий освещения. Модель даже появилась на запястье Джеймса Бонда в киноленте 1973 года «Live and Let Die».

Однако еще за 50 лет до этого, в 1927 году, были созданы часы, которые

позволяли владельцу вместо циферблата вставлять карточный картридж, который показывал правильный путь, помогая тем самым добраться до места назначения. Пользователь прокручивал карту маршрута специальными миниатюрными ручками, расположенными на месте физических кнопок в современных смарт-часах.

Затем настал период японских часовщиков. В 1982 году компания из Японии выпустила наручные часы, которые давали возможность пользователям, кроме времени, просматривать прямые телевизионные транс-

ляции прямо на маленьком синем или сером ЖК-экране, встроенном в аксессуар. Часы продавались в комплекте со специальной док-станцией – клавиатурой для ввода текста и запоминания заметок. С таким «дополнением» часы могли запоминать около двух тысяч знаков. В 1983 году Книга рекордов Гиннеса занесла эти часы в свой выпуск как самый маленький телевизор в мире.

Но компании пришлось пойти на ряд компромиссов и в следующих моделях отказаться от идеи док-станции. В 1984 году были выпущены часы, где клавиатура стала их частью, а док-станции больше не было. Правда, память часов уже не была такой огромной и составляла всего 112 знаков.

В 1985 году цифровые часы имели циферблат, разделенный на три секции, с возможностью обвиваться вокруг запястья. Каждая из секций несла свою роль: в верхней части находилась FM-тюнер, в средней – громкоговоритель и регулятор громкости, а нижняя часть представляла собой собственно часы. Устройство включало подсветку, функциональные кнопки для различных режимов, а также ручку для включения/выключения радио. Антенна была встро-



на в ремешок. До тех пор, пока пользователь стоял совершенно неподвижно с поднятой вверх рукой, у него была возможность слушать радио в течение как минимум 30 секунд, прежде, чем устанет его рука.

Следующее большое продвижение в сфере смарт-часов произошло, когда в 1990 году выпустили часы, которые объединили в себе традиционные функции с функциями пейджера.

В дополнение к сообщениям от друзей и родственников также можно было подписаться на службы, предоставляющие информацию, такую как погода, спортивные результаты, отчеты о снежных заносах и лотерейных номерах. Этот сервис был в спросе несколько лет, т.к. пейджеры долгое время использо-

вались в США, даже когда остальная часть мира уже перешла на отправку смс-сообщений.

Прошло время, часы менялись. И в 2007 году снова японцы создали первые часы с Bluetooth и возможностью извлечения данных с мобильных телефонов. На их дисплее отображались входящие звонки, SMS, новости и другая информация. Они также могли использоваться для удаленного снимка на мобильном телефоне, регулировки громкости, установки в бесшумный режим или проверки уровня заряда батареи.

В последующие 10 лет рынок «умных» часов стал пополняться все новыми и более модернизированными моделями известных компаний, предлагающих новые возможности и функции.

ЗАЧЕМ НУЖНЫ СМАРТ-ЧАСЫ?

Этот вопрос не имеет однозначного ответа. Объясняется это тем, что сегодня сформировалось несколько областей, где смарт-часы нашли свое применение:

- спорт и здоровый образ жизни;
- сфера коммуникации;
- семья;
- туризм.

Причем строгих рамок здесь не существует, как и для любого многофункционального изделия: один и тот же гаджет можно использовать в разных областях, хотя, в зависимости от начинки и набора функций, некая «специализация» среди них все же имеет место.

Итак, «умные» часы позволяют:

- использовать будильник, калькулятор, таймер, записную книжку, календарь, аудиоплеер, GPS-навигатор, браузер и другие приложения дистанционно подключаемого смартфона;
- принимать звонки, сообщения и отвечать на них;
- контролировать и показывать данные о частоте сердечных сокращений, течении сна, пройденных шагах и расстоянии, о скорости перемещения, темпе-

ратуре окружающей среды, высоте над уровнем моря, о положении сторон света, точке стояния и пр.

Таким образом, современные «умные» часы в широком смысле – это цифровой гаджет для работы со смартфоном или планшетом. Для подключения, как правило, используется беспроводная технология Bluetooth. Это позволяет владельцу задействовать смартфон, не прибегая к нему самому. Очень удобно при вождении автомобиля, во время занятий фитнесом, в момент поездки в переполненном автобусе, при выполнении каких-либо работ и во многих других случаях.

5 ПОЛЕЗНЫХ СВОЙСТВ СМАРТ-ЧАСОВ:

1 Мгновенный доступ к информации. С помощью часов вы можете узнать о большом количестве внешних факторов: давление, положение по компасу, температура как тела, так и окружающей среды и другие данные.

2 Фитнес-трекер – помогает не только наладить тренировку, но и в целом узнать информацию о количестве потраченных

калорий, пройденной дистанции, скорости движения; некоторые умеют считать прыжки на скакалке, пресс и т.д. Довольно удобно, когда вы следите за своим организмом и любите быть в курсе статистических данных.

3 Взаимодействие со смартфоном – многие «умные» часы работают только с гаджетами по Bluetooth, а некоторые независимы, но синхронизация все равно присутствует. Полезными часы могут быть для получения уведомлений с телефона, таким образом, вы можете читать сообщения в социальных сетях, электронной почте, видеть проигрываемую мелодию, даже, более того, вести диалог, используя сенсор для набора текста на часах.

4 Взаимодействие с внешними устройствами – смарт-часы могут быть посредником не только с гаджетом, но и с другим высокотехнологичным оборудованием, например, есть лампочки, которые могут менять цвет,

яркость, получая сигнал с часов. Существуют приложения для многих авто, таким образом, вы можете менять освещение в нем, проверять уровень заряда АКБ или наполненность бака, находить положение автомобиля по GPS, открывать/закрывать двери.

5 Помощь родителям – через определенные приложения эти часы позволяют всегда поддерживать связь с ребенком, благодаря возможности моментально позвонить или кнопке SOS. С помощью GPS-навигатора можно в любой момент в реальном времени узнать местоположение ребенка; послушать, что происходит вокруг; узнать качество сна; активность ребенка и даже настроить «домашний арест», установив электронный забор вокруг определенного здания или местности. Если ребенок выйдет за его пределы, часы сразу сообщат об этом.

«УМНЫЕ» ЧАСЫ НА СТРАЖЕ ЗДОРОВЬЯ

«Умным» браслетом уже никого не удивишь. Они имеют разный функционал.

Благодаря встроенным датчикам смарт-часы предоставляют полную информацию о сердцебиении, жиросжигании и качестве сна. Это возможно за счет взаимодействия часов с организмом. Например, надев «умный» аксессуар и синхронизировав его с вашим смартфоном, вы будете получать точное количество пройденных шагов.

Некоторые модели имеют датчик сердцебиения – это позволяет контролировать пульс и давление. Более того, данная информация поможет определить проблемы с сердечно-сосудистой системой еще на стадии возникновения.

А с помощью такой функции, как «отслеживание сна», смарт-часы станут незаменимым помощником в лечении бессонницы. Аксессуар точно определит ваш биоритм и на основе этого построит индивидуальный план сна.

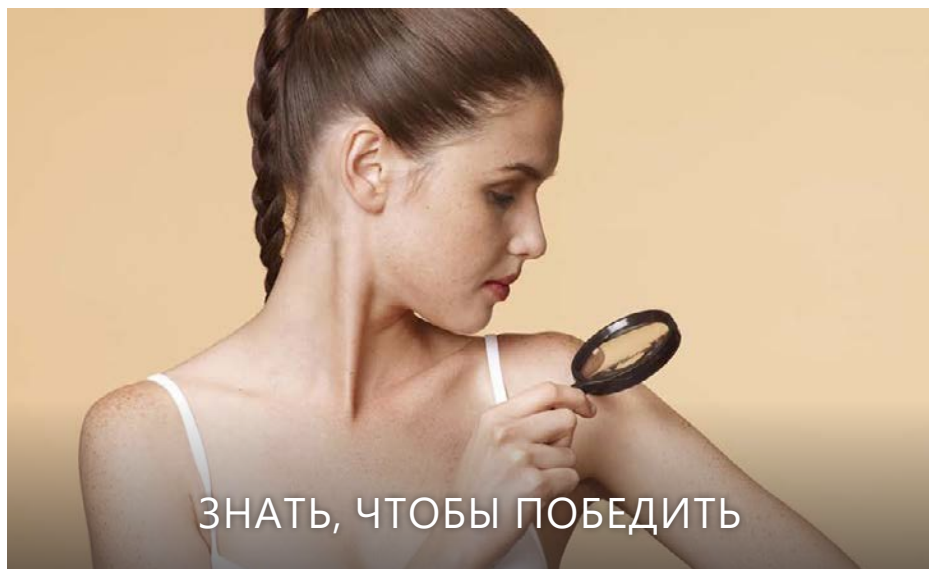
Кстати, вы, наверное, замечали, что в продаже есть не только «умные» часы, но и фитнес-трекеры, которые внешне могут быть похожи на часы, только функций они выполняют значительно меньше. Основное назначение фитнес-браслета – отслеживать показатели организма во время тренировок или занятий спортом. А «умные» функции обыч-

но ограничены уведомлениями, управлением камерой и проигрывателем смартфона, будильником и секундомером. Плюс экран у фитнес-трекера значительно меньше экрана часов.

Как вы уже поняли из прочитанного, основной функционал смарт-часов раскрывается в паре со смартфоном. Но многие часы имеют собственную операционную систему, а некоторые даже слот для SIM-карты, GPS, микрофон, динамик и даже камеру. Поэтому смарт-часы вполне можно назвать мини-атюрным смартфоном с маленьким экраном, но с теми же возможностями.

Ну а вопрос, как выбрать «умные» часы, полностью лежит на ваших плечах, так как каждый человек считает для себя важными одни, другие или третьи параметры. Для одних это будет вычислительная мощность, для других – программное обеспечение, для третьих – широкий набор встроенных датчиков. Отсюда и вывод – выбор устройства должен исходить из ваших целей, которые покажут, какие параметры считать важными в вашем случае. После чего можно будет подобрать нужный вам гаджет, если в таковом есть нужда.

Ирина Ердякова



ЗНАТЬ, ЧТОБЫ ПОБЕДИТЬ

Что такое рак? Рак – это общее обозначение большой группы болезней, сходных по своей природе, которые могут поражать любую часть тела. Используются также такие термины, как злокачественные опухоли и новообразования.

Характерным признаком рака является быстрое образование аномальных клеток, прорастающих за пределы своих обычных границ, способных проникать в близлежащие части тела и распространяться в другие органы. Этот процесс называется метастазом. Метастазы являются основной причиной смерти от рака.

В зависимости от тканевого происхождения злокачественные опухоли делят на три основные группы:

- **собственно рак**, происходящий из эпителиальных (покровных) клеток различных органов;
- **саркомы**, растущие из соединительной ткани мышц, костей, внутренних органов;
- **системные опухоли**, происходящие из кровеносной и лимфатической ткани.

Опухоли, которые не являются раковыми, называются доброкачественными. Они не образуют метастазов, не вторгаются в другие ткани и поэтому редко опасны для жизни.

Но при активном росте доброкачественной опухоли могут сдавливаться другие, здоровые ткани и органы, а сама опухоль может переродиться в злокачественную.

Среди распространенных онкологических заболеваний – рак кожи и меланомы. Рак кожи в структуре общей онкологической заболеваемости с каждым годом стремительно вырывается вперед. Сегодня злокачественные новообразования кожи занимают второе место среди мужчин и третье – среди женщин, уступая лишь раку легкого и раку молочной железы. В группе риска – обладатели светлой кожи, во-

лос, голубых глаз и веснушек, а также люди старше 50 лет.

В отличие от других видов онкологических заболеваний, способных развиваться на ранних стадиях без особых симптомов, рак кожи на ранних стадиях обычно легко заметить. Ведь поверхность кожи практически всегда доступна для визуального осмотра. А это значит, что человек способен обратить внимание на переродившуюся ткань.



– Любая родинка от 6 мм – это повод обратиться к врачу, даже если у нее нормальный цвет. Обращать внимание надо на изменение цвета родинки, размера, зуд, жжение в области родинки, появление красноты. Это повод для того, чтобы обратиться к врачу и обследоваться на наличие рака, – предупреждает

врач-дерматовенеролог Пыть-Яхской окружной клинической больницы Мария Захарченко.

Как правило, трудностей в диагностике рака кожи не возникает, этот вид злокачественного новообразования поражает открытые участки кожи, более подверженные ультрафиолетовому излучению, – лицо, шею, руки, ноги, реже другие части тела. В 75 процентах случаев рак кожи выявляется на 1–2 стадии и успешно лечит-

ся. Онкологи выделяют три основных вида рака кожи – базалиома, плоскоклеточный рак и меланома. Чаще всего врачи ставят диагноз «базалиома», чуть реже – «плоскоклеточный рак» и называют эти виды заболеваниями наименее опасными, так как эти опухоли в 90 процентах случаев практически не дают метастазов.

ПРИЗНАКИ РАКА КОЖИ

Основными критериями, по которым дерматологи диагностируют рак кожи, являются:

- **Асимметрия.** Во время осмотра симметричных участков кожи выявляется существенное отличие их формы, размера, структуры.

- **Границы.** Возможны неровности кожи, «зубчатый» край родимых пятен и т.д.

- **Цвет.** Имеется подозрительное изменение цвета пораженного участка кожи (слишком темный или светлый, а также красный, синий и даже черный).

- **Диаметр.** Подозрительными в плане онкологии являются деформированные участки кожи, диаметр которых превышает 6 мм.

Наиболее типичные первые признаки рака кожи:

- долго не заживающие ранки, кровоточащие язвочки на коже;

- появление на коже постоянного пятна красного цвета, которое иногда покрывается коркой или отслаивается, наблюдается рост его размеров, асимметрия;

- возникновение блестящего узелка с ровной,

гладкой поверхностью (напоминает шрам) с изменением цвета кожи.

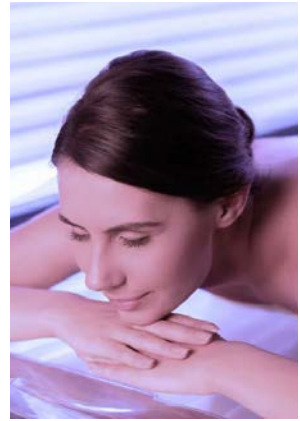
Наличие любого из вышеперечисленных симптомов является поводом для обращения к дерматологу.

ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ РАКА КОЖИ

Среди причин, вызывающих злокачественное перерождение клеток кожи, на первом месте стоит избыточное ультрафиолетовое облучение от солнечных лучей, ультрафиолетовых ламп в соляриях. Это доказывает тот факт, что почти 90 процентов случаев рака кожи развиваются на откры-

тых участках тела (лицо, шея), наиболее часто подвергающихся облучению. Причем для людей со светлой кожей воздействием УФ-лучей является наиболее опасным.

Возникновение рака кожи может быть спровоцировано воздействием на нее различных химических веществ, обладающих канцерогенным действием: смазочные материалы, частицы табачного дыма. Привести к появлению рака могут радиоактивные и термические факторы, действующие на кожу. Так, рак кожи может развиваться на месте ожога или как осложнение лучевого дерматита. Частая травматизация руб-



цов или родинок может стать причиной их злокачественной трансформации с возникновением рака кожи.

Предрасполагающими к появлению рака кожи могут быть наследственные особенности организма.

ПРОФИЛАКТИКА РАКА КОЖИ

Профилактика любого заболевания состоит в том, чтобы по возможности уменьшить воздействие провоцирующих его факторов и увеличить количество факторов, снижающих риск. То же самое касается и профилактики рака кожи.

При подозрении на рак кожи пациенты должны пройти обязательную консультацию и первичный осмотр у онколога-дерматолога. Врач проводит по-

РЕДКИЕ ВИДЫ РАКА КОЖИ

Виды рака кожи, которые встречаются крайне редко (0,5 процента случаев):

- **Рак клеток Меркеля** – это злокачественная опухоль (отдаленные и региональные метастазы появляются более чем у 50 процентов заболевших), располагающаяся обычно на коже лица и головы (в очень редких случаях на других участках тела). Она бывает в основном у пожилых людей.
- **Саркомы кожи** – появляются из частей соединительной ткани кожи и ее придатков. Поражает в основном кожу конечностей и туловища. Есть несколько разновидностей этого вида рака, самые распространенные из них – саркома Капоши и выбухающая дерматофибросаркома.



верхностный анализ образования или родинок с подозрением на меланому, производит пальпацию расположенных в непосредственной близости лимфатических узлов.

К мерам предупреждения рака кожи относятся:

- регулярный врачебный осмотр у дерматолога (это особенно актуально для людей, попадающих в группы риска);

- своевременная и полноценная терапия предраковых болезней;

- защита от воздействия солнечного излучения (использование крема для загара или полный отказ от солнечных процедур в опасные часы – с 10 утра до 16 вечера);

- соблюдение мер безопасности при работе с канцерогенными химикатами.

Всем людям нужно соблюдать одно простое правило – при подозрении на рак кожи следует без промедления обращаться к врачу-дерматологу: если он сочтет нужным, то направит вас к онкологу. Часто повышенная бдительность пациентов спасает им жизнь – если рак обнаружить до его проникновения в глубинные слои и лимфатическую систему, можно устранить опухоль без дальнейших послед-

ствий. Входящим в группу риска следует также отказаться от посещения солярия. Остальным следует посещать солярий не чаще пяти раз в год. Мерой профилактики является также ношение солнцезащитных очков и «правильной» одежды в солнечные дни – широкополые шляпы, светлые свободные рубашки и баллоны.

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ!

Некоторые из типов меланом имеют наследственную предрасположенность, поэтому в том случае, если у родственников когда-либо диагностировали эту опухоль, необходимо регулярно проходить обследование у дерматолога.

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



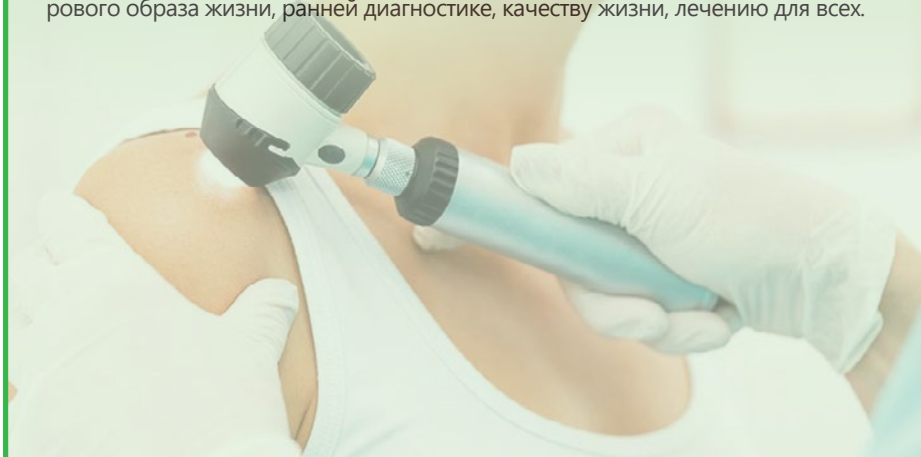
БЕРЕГИТЕ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ!

Для справки: 4 февраля ежегодно, начиная с 2005 года, в мире отмечается Всемирный день борьбы против рака под эгидой Международного Союза против рака (UICC). Цель проведения этого Дня – акцентирование внимания общественности на глобальных проблемах, связанных с онкологическими заболеваниями, повышение осведомленности населения о подходах к профилактике, раннему выявлению и лечению.

Во всем мире отмечается рост заболеваемости онкологическими заболеваниями, ежегодно онкопатология диагностируется более чем у 14 миллионов человек, что связано и с увеличением продолжительности жизни, и с улучшением качества диагностики.

Рак является одной из ведущих причин смерти во всем мире. В странах Европейского региона ВОЗ (включая Россию) смертность от онкологических заболеваний стоит на втором месте после смертности от болезней системы кровообращения. Во всем мире ежегодно от рака умирает 9,6 миллиона человек. К 2030 году эксперты прогнозируют рост смертности от рака до 13 миллионов.

В 2019 году стартует трехлетняя кампания – 2019–2021 «Я есть и буду», призыв к личной приверженности и осмыслению, что может сделать каждый в борьбе против этой болезни и какой вклад внести в кампанию против рака. Каждый должен понимать, чтобы создать будущее без рака, нужно действовать уже сейчас. При этом основное внимание уделяется следующим задачам: выбору здорового образа жизни, ранней диагностике, качеству жизни, лечению для всех.



ЗНАЕШЬ, ЧТО ЕШЬ



ОВОЩИ И ФРУКТЫ ЕЖЕДНЕВНО

- ▶ 400 грамм овощей (кроме картофеля) и фруктов следует потреблять ежедневно. Больше можно – меньше нельзя!
- ▶ 5 порций овощей и фруктов обеспечивают необходимый уровень пищевой клетчатки.
- ▶ На завтрак, обед и ужин употребляйте порцию овощей (салат с растительным маслом или рагу из овощей).
- ▶ Два больших фрукта в день – это минимум! Больше можно – меньше нельзя!
- ▶ На десерт выбирайте фрукты, ягоды и сухофрукты! Завершайте завтрак, обед и ужин фруктом.
- ▶ Самый оптимальный десерт – это ягоды. Они имеют низкую калорийность, несут низкую углеводную нагрузку и обладают высоким содержанием пищевых волокон.
- ▶ Целые фрукты и ягоды предпочтительны сокам, пюре и «смузи». Фрукты содержат пищевую клетчатку, сдерживающую быстрое усвоение сахаров.
- ▶ Источниками пищевых волокон являются овощи и фрукты в любом виде: свежие, приготовленные, сушеные или замороженные.

ЗДОРОВЫЙ ПЕРЕКУС



1. Чаепитие полезнее с сухофруктами, орехами и ягодами.



2. Свежие, замороженные или сушеные ягоды и фрукты являются оптимальными для десерта или «перекуса».



3. Используйте низкожировые или обезжиренные молочные продукты в качестве «перекуса». Например: творог или йогурт. Выбирайте продукты без дополнительных сладких добавок!



4. Продукты из злаков, семян и орехов – отличный вариант для перекуса.



5. Низкокалорийные сладости – это миф! Старайтесь свести к минимуму употребление кондитерских изделий.

«ТАРЕЛКА»

Правильное соотношение рациона основа здоровья

Правило «тарелки» основано на распределении основных при...

30%

Углеводы и клетчатка: овощи

20%

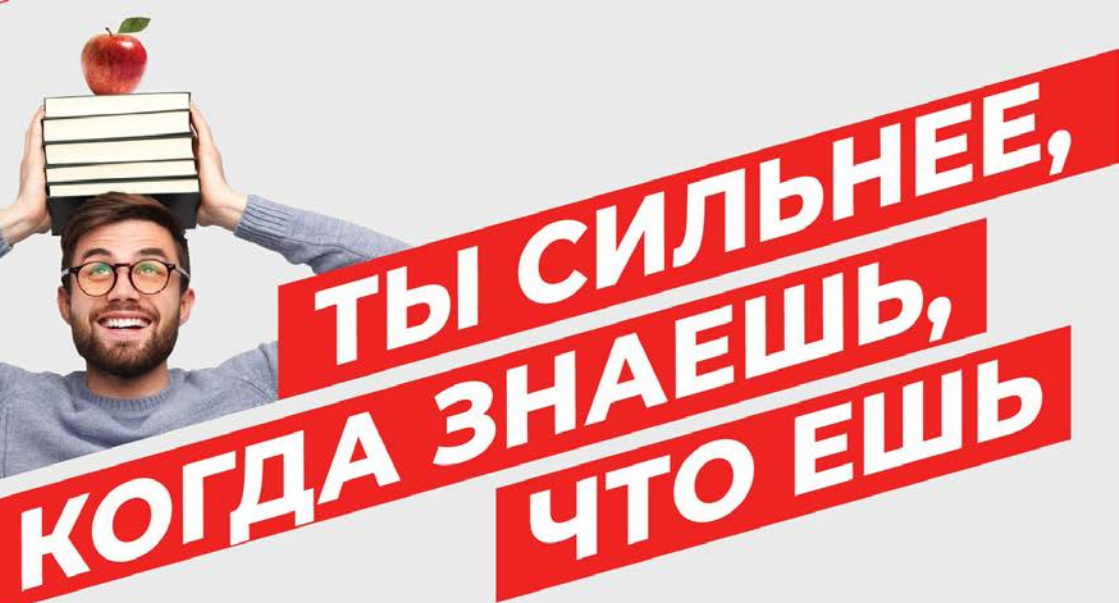
Витамины и клетчатка: фрукты, ягоды

25%

Напитки: чистая вода

#ТЫ СИЛЬНЕЕ
МИНЗДРАВ
УТВЕРЖДАЕТ.

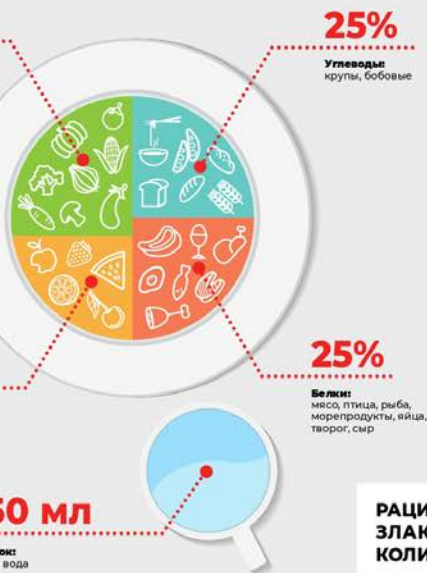
8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ»

отношение между продуктами – залог полноцен-
и. Баланс между углеводами, жирами и белками –
ого питания.

лики здорового питания» заключается в правиль-
нении «мест» для продуктов. Правило актуально для
мов пищи – завтрака, обеда и ужина.



БЕРЕГИ ЗДОРОВЬЕ СМОЛОДУ

► Ежедневное потребление 400 грамм овощей и фруктов снижает риск развития инсульта на 35%.

► Два фрукта в день снижают риск развития депрессии на 15%, а два фрукта разного цвета – на 25%.

► Потребление рыбы 2 раза в неделю в качестве основного блюда снижает риск развития депрессии и повышения артериального давления на 20%, а при более частом потреблении (до 3-4 раза в неделю) – на 30%.

► Потребление 30 г орехов (1-2 столовые ложки) ежедневно снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний на 30%.



► Ежедневный завтрак снижает риск развития ожирения и сахарного диабета. Пропуск завтрака способствует увеличению массы тела.

► Использование йодированной соли позволит избежать дефицита йода в организме и повысит умственную активность.

РАЦИОН ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ (ЕЖЕДНЕВНОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ЦЕЛЫХ ЗЛАКОВ, ОВОЩЕЙ, ФРУКТОВ, ОРЕХОВ, РЫБЫ В ОПТИМАЛЬНОМ КОЛИЧЕСТВЕ) СНИЖАЕТ РИСК СМЕРТНОСТИ НА 56%



ИВАН ТКАЧЕНКО: БЫТЬ УВЛЕЧЕННЫМ – ЭТО ВАЖНО

В прошлом году Иван Ткаченко из Ханты-Мансийска поднялся по живописной лестнице в центре окружной столицы, захватив с собой 80-килограммовую штангу. Это восхождение стало своеобразным приветом спортивному блогеру из Уфы, который ранее взошел по лестнице со штангой весом 150 килограммов.

КАК ВСЕ НАЧИНАЛОСЬ

Музыкант и оперный певец из коллектива «Солисты Югры» Иван Ткаченко совмещает работу на сцене с работой над собой уже давно. «Будучи подростком, я жил и учился в Кога-лыме. В восьмом классе мы с друзьями открыли для себя тренажерный зал. Это была суровая, «советская», «хардкорная тренажерка». Меня и троих моих товарищей, что называется, затянуло. Мы начали тренироваться, всячески поддерживая друг

друга, – рассказывает Иван. – И это увлечение, стремление укреплять свой организм, остается в моей жизни и по сей день. Правда, несколько поменялось направление развития – от бодибилдинга в сторону силовых, трюковых упражнений. Я стал делать больший акцент на выносливость и поддержание здоровья организма».

ЦЕПИ РВАТЬ, ПОДКОВЫ ГНУТЬ

Свои тренировки наш собеседник относит к направлению силачей старой школы. Современный

основатель этого движения – Виктор Блуд, проживающий в Санкт-Петербурге. Человек, обладающий невероятными способностями, с кого Иван взял пример. Силачей двадцатого столетия, которые поднимали тяжести, рвали цепи, гнули подковы, работали с гирями и другими методами проявляли свою силу и выносливость. Стоит отметить, что история сильных людей и их порой непостижимых свершений никогда не прерывалась. Атлеты демонстрировали поразительные возможности человеческого

организма, поднимали пудовые гири, гнули стальные стержни, в 40-е, в 60-е, в 90-е годы перемещали мускульной силой тракторы, автобусы и даже самолеты.

КАК ВСЕ УСПЕТЬ?

Это довольно частый вопрос, который мы задаем гостям своей рубрики. Конечно, работа в ансамбле, оркестре УМВД и всевозможные эпизодические выступления и подработки, все это отнимает массу времени. «Бывает и так, что начинаю свою тренировку часов в одиннадцать вечера и заканчиваю ночью, — признается собеседник. — Разминка, тренировка, кардиотренажер — три-четыре тренировки в неделю. Как и в любом другом деле, главное — желание, как бы банально

это ни прозвучало. А еще нужно получать удовольствие от самого процесса, от саморазвития и работы над собой. То, чем ты занимаешься, так или иначе должно радовать, пусть даже порой приходится физически тяжело».

ЧЕЛОВЕК НА СЦЕНЕ ДОЛЖЕН БЫТЬ КРАСИВЫМ И ВЫНОСЛИВЫМ

А еще тренировки, особенно с элементами кроссфита и гимнастики, полезны для моей основной деятельности. Ведь работа на сцене предполагает гармоничный образ, в который включается и пластика. Нужно соответствовать ожиданиям публики. В том числе и в плане внешнего вида, — рассказывает Иван. Вообще, тренировки долж-

ны делать повседневную жизнь человека более комфортной путем увеличения возможностей организма, считает он. «Музыкантам, а именно из этой среды, выносливость тоже очень нужна — репетиции могут длиться несколько часов подряд, в любую погоду. И это бывает довольно сложно физически».

О ВАЖНОСТИ ГИМНАСТИКИ, ИНФОРМАЦИОННЫХ ФИЛЬТРОВ И НАСТАВНИЧЕСТВА

Всем желающим тренироваться я бы советовал начинать именно с гимнастики, с растяжки мышц. Знай я, насколько это важно и полезно, в самом начале своего пути, мне удалось бы избежать ряда





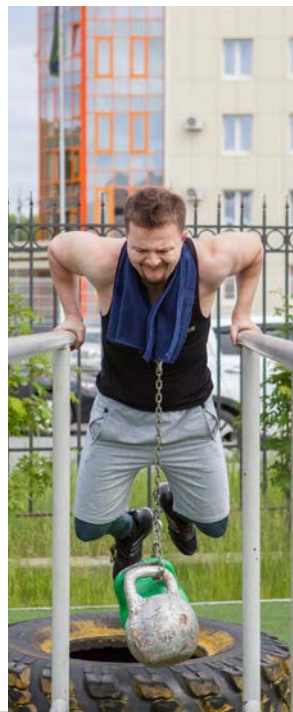
травм. Растяжка, по моему личному мнению, является и должна оставаться основой, чтобы мышцы и связки были приспособлены к нагрузкам. И не только спортивным. Даже банальный переезд выявляет положительные стороны регулярной работы над собой. Когда, после подъема дивана на пятый этаж, на следующий день будете чувствовать себя нормально, не будут болеть мышцы, спина, вы ясно поймете, что тренировки не прошли зря. Так что можно говорить о вполне практической пользе моего увлечения. Сегодня я жду от своих занятий не столько отражения в собственном внешнем облике, сколько положительного эффекта «в утилитарном смысле»: помочь пере-

нести что-то тяжелое, банально перепахать огород. И знать, что ты это сделаешь и будешь нормально себя чувствовать, нагрузка не окажет на тебя никакого негативного влияния. Это тот результат, который будет полезен в повседневной жизни каждому из нас. И это в любом случае важно, ведь, надо признать, мы мало двигаемся.

Говоря о проблемах начинающих спортсменов-любителей, наш гость отметил, что лучший вариант – опытный старший наставник.

Ну, а если вы приняли решение начинать самостоятельно, следует помнить – Интернет в наше время изрядно засорен, можно сказать, его захлестнула волна недостоверной информации.

Информации, которая может помочь начинающим или сподвигнуть опытных спортсменов на новые свершения, сегодня в свободном доступе много. Но ее нужно тщательно фильтровать. «Печально, что сейчас появилось очень большое количество новоиспеченных блогеров, которые порой советуют откровенные глупости либо явно в чем-то кривят душой. Правильнее прислушиваться, что я и делаю, к людям более старшего поколения. Людям с опытом, которым действительно есть чем по-





делиться. Это и теория, и практика, это то, что доказано и применимо. Когда смотришь таких людей, получаешь структурированную наглядную информацию, полезную с практической и теоретической точек зрения. У которых действительно можно чему-то научиться, а порой зарядиться их энергией», – советует Иван Ткаченко.

Чтобы стать примером, нужно быть увлеченным.

Быть увлеченным – это важно. Так же как подавать правильный пример окружающим. Это по-своему приятно, когда люди, просматривая твои видео, глядят на тебя и вдохновляются на какие-то изменения в своей жизни. «Главное, что нужно помнить, – если быть, то быть на сто процентов, – говорит гость на-

шего журнала. – Если уж ты занялся спортом, нужно соответствовать своему стремлению. А значит, исключить вредные привычки и придерживаться правил здорового образа жизни. Я считаю, чередовать тренировки с алкоголем и сигаретами – это дилетантство. Если выбирать, то что-то одно.

То же касается и питания. Я, конечно, не стремлюсь контролировать свой рацион до грамма, до калории. Но тем не менее подбираю питание тщательно. Такого, чтобы я не удержался и приобрел какой-либо фастфуд, не бывает. Да, честно говоря, и не тянет, к счастью, я равнодушен к такой пище».

К тому же Ханты-Мансийск идеален для людей, ведущих активный образ жизни, отмечает ге-

рой рубрики. Сам город настраивает на здоровый лад. Все условия есть, нужно только заставить себя. «Нет предприятий, загрязняющих воздух. Сейчас я общаюсь в Сети со многими людьми. В том числе с занимающимися йогой ребятами из Челябинска. И вот они жалуются – говорят, что им тяжело, что они задыхаются. Нам такие проблемы незна-



комы. И это здорово! Чистый воздух, прекрасные природные ландшафты.

Кроме того, два с половиной года назад Иван стал донором. «Хотелось просто быть полезным людям, а вдруг чья-то жизнь была спасена, потому что я не поленился и однажды пришел сдать кровь. Это же здорово!» – говорит он.

О ЛЕСТНИЦЕ, ШТАНГЕ И ЕДИНОМЫШЛЕННИКАХ

– История моего восхождения со штангой началась с того, что я посмотрел видео блогера Руслана из Уфы. Он поднимался по лестнице, ведущей к стадиону, с большим весом. Я вдохновился его примером. Тем более, в нашем городе тоже есть протяженная и к тому же красивая лестница, ведущая к храмовому комплексу. Почему бы и не заснять такой же ролик? Что мы и сделали с командой единомышленников, отправив видео Руслану. Человеку было очень приятно, что его смотрят в далеком Ханты-Мансийске и поддерживают его начинание.

Вес штанги составил 80 кг, как и мой собственный, – рассказал Иван. –

Понятное дело, начинал я подготовку с маленьким весом. Однажды пошел дождь и лестница была мокрая – там я чуть и не сел на продольный шпагат. Адrenalina было много в тот момент. А в плане оснащения – главное, что мои ребята всегда были рядом – они и помогали закидывать снаряд на плечи.

В целом нам понравилось: будущим летом рассчитываем повторить опыт с большим весом. Кроме того, я хочу подняться с меньшим весом, но уже не по лестнице, а по дороге, ведущей от площади Самарово в гору, – рассказывает Иван.

Стоит также уделить внимание единомышленникам, без которых осу-

ществить задуманное было бы почти невозможно. В «мою команду» вошли Иван Лаптев, Олег Андреев, Виталий Ляпунов, Антон Тимошенко, Ринат Халилуллин. Найти их было не столь сложно, сколько тяжело всем вместе отыскать свободное время и собраться. «У всех ведь работа, выступления, концерты и подработки. Поэтому я очень благодарен людям, которые откладывают свои дела, для того чтобы помочь. Это говорит об уважении человека к тебе и тому, что ты делаешь, что очень приятно и значимо для меня», – резюмировал собеседник.

Илья Юрукин.

Фото Ивана Ткаченко





СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ – ЗДОРОВЬЕ ОРГАНИЗМА

«Ты ешь то, что ты ешь».
Гиппократ

Первое, что составляет основу здорового образа жизни, – это рациональное (или сбалансированное) питание. Через пищу и воду человеческий организм получает почти все необходимые вещества. Состав продуктов и их свойства влияют на здоровье, физическое развитие, трудоспособность, эмоциональное состояние и в целом на качество и продолжительность жизни.

Работа всех жизненно важных функций организма связана с питанием. Поэтому неправильное питание – как избыточное, так и недостаточное – способно нане-

сти существенный вред здоровью человека в любом возрасте. Это выражается в снижении уровня физического и умственного развития, работоспособности, быстрой утомляемости, снижении и даже преждевременном старении. Кстати, каждой девушке, которая следит за собой, известно, что состояние кожи напрямую зависит от состояния пищеварительной системы,

в частности кишечника, а значит, и от здорового питания. Но какой именно способ питания считать правильным? На этот счет сегодня существует множество мнений. Одни выступают за полный отказ от мяса, другие – за сыроедение, а кто-то подбирает такое сочетание фруктов, которое будто бы позволяет организму достичь пищевой гармонии (фрукторианцы). На самом деле,





любые ограничения в питании вряд ли можно считать полезными и приемлемыми для всех.

Человеческому организму для нормального функционирования требуется и мясная, и растительная пища. Сбалансированное питание заключается не в контроле калорий и жестких диетах, а в обеспечении организма полноценным рационом, в который входят все необходимые для него продукты: мясо, злаки, овощи, фрук-

ты. Если придерживаться основных правил здорового питания не от случая к случаю, а постоянно, то не придется заботиться о лишнем весе, снижении иммунитета, проблемах с волосами, кожей и здоровьем в целом.

Важно отметить, что несбалансированное, высококалорийное питание и переедание являются главными причинами развития избыточного веса и ожирения. Согласно статистике, ожирением страда-

ет более половины жителей нашей страны. Причем наиболее быстрый рост распространенности избыточной массы тела и ожирения у мужчин и женщин отмечается в самом трудоспособном возрасте – от 20 до 35 лет.

Также по данным, опубликованным Федеральным исследовательским центром питания, биотехнологии и безопасности пищи, у большинства жителей Российской Федерации наблюдается дефицит аминокислот, витаминов А, С, группы В, пищевых волокон, кальция и йода.

СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ ОБЯЗАНО БЫТЬ РАЗНООБРАЗНЫМ.

Оно включает:

- нежирные сорта мяса и рыбы;
- овощи, бобовые и зелень;
- фрукты и ягоды;
- все виды орехов;
- обезжиренные и нежирные молочные продукты;
- цельнозерновой и ржаной хлеб;
- макароны из твердых сортов пшеницы;
- каши;
- отруби;
- все виды чая, воду без газа, компоты, свежевыжатые соки и смузи.

СЛАГАЕМЫЕ СБАЛАНСИРОВАННОГО ПИТАНИЯ

Сбалансированное питание обеспечивает нормальное функционирование организма и подразумевает баланс между поступающими в организм питательными веществами:



Ешьте несколько раз в день в одно и то же время небольшими порциями, не пропуская приемы пищи. В вашем меню в обязательном порядке должны присутствовать сырые фрукты, богатые микроэлементами и витаминами. Такие продукты не просто насыщают организм питательными веществами, но и способствуют нормализации обменных процессов. Количественно овощи и фрукты должны преобладать в вашем рационе над мясными продуктами.

Соблюдайте питьевой режим – при отсутствии противопоказаний (заболевания почек и т.д.) выпивать следует не менее двух литров жидкости в сутки, причем желательно, чтобы это была негазированная минеральная вода или другие несладкие напитки.

Старайтесь отдавать предпочтение легкой пище, но даже если вам очень

захочется чего-то калорийного, не отказывайте себе в этом. Помните, что калорийные блюда рекомендуется употреблять в первой половине дня, а вот после обеда стоит ограничиться минимальным количеством жиров и углеводов.

Отдавайте предпочтение блюдам вареным или приготовленным на пару, нежели жареной пище. В готовке используйте растительное масло.

Никогда не пропускайте завтрак – даже если вы встаете рано и не имеете никакого аппетита, ограничьтесь чем-то легким, ведь завтрак помогает организму восстановиться после сна и нормализовать обменные процессы.

Правильно сочетайте продукты – при употреблении в пищу несочетаемых блюд в кишечнике происходят процессы гниения и брожения, что всегда негативным образом сказывается на самочувствии. Постарайтесь сделать ваш рацион как можно проще. В нем должны преобладать натуральные, несмешанные продукты, и пусть их будет не более пяти за прием пищи.



ОСНОВНЫЕ ВЕЩЕСТВА, НЕОБХОДИМЫЕ ОРГАНИЗМУ:

● **Белки.** Они нужны для обмена веществ, построения новых клеток, молодости кожи и нормальной работы нервной системы. Откуда их берут? Из яиц, мяса, рыбы и творога. А также из орехов и бобовых.

● **Жиры.** Именно они являются самым мощным источником энергии, «миксом» из лецитина, жирных кислот, витаминов А, Е, В и пр. Откуда берут? Из растительных масел, животных жиров, рыбы и мяса, молока, яиц. Потребность в жирах удовлетворяется исключительно через сочетание растительных жиров с животными.

● **Углеводы.** Также источник энергии, необходимый для полноценного обмена жиров с белками. Соединяясь с белками, углеводы обеспечивают образование определенных ферментов, гормонов и пр.

● **Клетчатка.** Является сложным углеводом. Нужна для усиления перистальтики кишечника, вывода холестерина и шлаков, защиты организма от «загрязнений». Откуда берут? Из пшеничных отрубей, овощей и фруктов.

● **Витамины.** Они нужны для нормальной работы всех систем организма: 1 – жирорастворимые (А, К, Е и Д); 2 – водорастворимые (группа В, С).

■ Следите не только за количеством порций, но и качеством потребляемых продуктов. О правильном питании может идти речь лишь тогда, когда вы употребляете только свежие продукты. Старайтесь не хранить долго приготовленные блюда, ведь даже в холодильнике в них неизбежно происходят процессы брожения, которые неблагоприятно сказываются на полезных свойствах пищи.

■ И наконец, последнее правило здорового питания – от пищи необходимо получать удовольствие. Это значит, что есть нужно

то, что нравится, не торопясь, тщательно все пережевывая.

Обратите внимание, что для соблюдения принципов рационального питания следует также знать и учитывать, что для каждого возраста существуют свои особенности рационов питания.

В завершение хочется отметить, что, выполняя правила сбалансированного питания, используя в пищу полезные, натуральные продукты в широком ассортименте и необходимом количестве, вы вносите существенный вклад в формирование своего

здоровья, но это примерно 30 процентов. Остальные 70 процентов приходятся на здоровый образ жизни. Поэтому прогулки, занятия физической культурой, отказ от вредных привычек – вот те компоненты, которые наравне с рациональным питанием помогут вам сохранить здоровье.



Рецепты

ПОЛЕЗНЫЕ СЫРНИКИ

- Творог (жирностью 3 %) – 250 г
- Куриное яйцо – 1 шт.
- Мед – две чайные ложки
- Финики – 3 шт.
- Манная крупа – 60 г

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. Творог соединить с манной крупой, яйцом и полученную массу тщательно размешать.
2. Финики вымыть, достать из них косточки и порезать на мелкие кусочки, добавить в тесто.
3. Затем добить мед и все перемешать.
4. На отдельную тарелку высыпать немного муки. Из полученного теста сформировать плотные лепешки, выложить на противень, предварительно застеленный пергаментной бумагой. Выпекать сырники 30 минут при 180 градусах.

ОМЛЕТ С ОВОЩАМИ

- Куриные яйца – 3 шт.
- Помидор – 1 шт.
- Болгарский перец – 1 шт.
- Молоко – 50 мл

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. В отдельной емкости взбить яйца с молоком.
2. Сковороду, чуть смазанную подсолнечным маслом, нужно разогреть и слегка обжарить на ней предварительно порезанные томаты и болгарский перец.
3. Когда овощи покроются корочкой их необходимо залить яично-молочной смесью.
4. Выключить плиту, сковородку накрыть крышкой, и оставить омлет томиться около десяти минут, после чего его можно есть.

Рецепты

ЗАПЕЧЕННАЯ ИНДЕЙКА

- Филе индейки – 250 г.
- Помидоры – 2 шт.
- Сыр – 60 г

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. Филе индейки промыть, немного отбить и выложить одним пластом в небольшую форму для запекания.
2. Помидоры нарезать кружочками, выложить на куски мяса. Форму поставить в предварительно разогретую духовку на 15 минут.
3. Сыр натереть на крупной терке и посыпать филе индейки, затем готовить еще 10 минут.

СМУЗИ «СВЕТОФОР»

- Киви – 1-2 шт.
- Банан – 1 шт.
- Малина – 0,5-1 стакан
- Мед – одна чайная ложка
- Сахар – одна чайная ложка
- Сливки – 1-2 ст. ложки

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. Блендером взбить малину, добавить сахар, перемешать.
2. Киви очистить и мелко нарезать. Взбить блендером и добавить мед, снова взбить.
3. Затем очистить и пюрировать банан блендером, добавить сливки и снова взбить.
4. В высокий прозрачный стакан выкладываем смузи слоями. Сначала – киви, затем банан, а в конце – малину. Приятного аппетита!

**Материал подготовила
Ирина Ердякова**



ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ VS ФАСТФУД

О том, что «быстрая еда» вредна для организма, сегодня известно всем. Но, понимая это, мы все равно иногда «балуем» себя шаурмой, сосисками в тесте или блюдами из сетевых кафе.

Вред блюд из «линейки» быстрого питания состоит в высококалорийности. Съев одну порцию фастфуда, вы насыщаете организм большим количеством калорий, которые превышают суточную норму. А если учесть, что в течение дня вы употребляете другие продукты, представьте, в какие условия ставите работу вашего организма. Положение усугубляется еще и наличием вкусовых усилителей и добавок, которые провоцируют появление повышенного аппетита.

Поэтому тот, кто часто употребляет фастфуд, рискует обзавестись рядом проблем, связан-

ных с нормальным функционированием организма. Он может дать сбой, и, как следствие, возможно появление таких заболеваний, как гастрит, ожирение, авитаминоз и т.д. А еще печальнее, если пристрастие к нездоровому питанию приведет к сахарному диабету или онкологическим заболеваниям.

Кроме калорийности фастфуд – это несбалансированное питание. Человек должен потреблять белки, жиры и углеводы в соотношении 1:1:4. При этом большая часть углеводов должна приходиться на крупы, овощи и фрукты. В блюдах фастфуда очень мало сложных углеводов,

грубой клетчатки и белка. Продукты быстрого питания слишком жирные. Причем это не растительные, а насыщенные животные жиры, которые дают сильную нагрузку на печень и при частом потреблении вызывают гипертонию, закупорку сосудов и повышение уровня холестерина, а также опасные для сердца трансжиры, которые создают благоприятную среду для развития раковых клеток. Ученые Великобритании определили норму суточного потребления картошки фри, которая не способна нанести вреда организму. И это примерно 2–3 небольших ку-

НЕМНОГО ИСТОРИИ

Древние римляне активно употребляли «фастфуд». В городах существовали различные закусочные и базарчики, где люди могли быстро пообедать. Весьма популярны были лепешки из дрожжевого теста, смазанные оливковым маслом. Столетия спустя, когда на лепешку стали добавлять овощи, колбасы и сыр, фастфуд стали называть итальянской пиццей. В Китае большой популярностью пользовалась лапша быстрого приготовления, в Индии – лепешки чапати с острым соусом и рис с кусочками курицы под соусом карри, в Европе были придуманы различные лепешки, а в России – пирожки.

Фастфуд (в том виде, в котором мы привыкли его видеть) появился в 20-е годы XX века в Америке. Никто тогда не мог себе представить, что диетические на тот момент гамбургеры станут настолько популярны во второй половине XX и в XXI веке.

сочка картошки. А теперь представьте, насколько даже детская порция картошки фри превышает безопасную норму!

То же самое касается и суточной нормы потребления сахара. Кроме того, газированные напитки, которые пропагандирует культура фастфуда, способны привести к обезвоживанию организма. Обладая сильным мочегонным действием, они никак не могут восполнить наш водный баланс.

Но высокая калорийность и несбалансированность пищи в фастфуде – не предел. Все это дополняется переизбытком, так как в кафе фастфуда нет возможности заказать половину порции или взять маленькую

упаковку. Поэтому, если вы хотите сохранить свое здоровье, лучше воздержитесь от частых посещений подобных заведений.

БЫСТРАЯ ЕДА БЕЗ ВРЕДА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Кстати, фастфуд может приносить удовольствие и не отражаться на состоянии здоровья. Полезный (домашний) фастфуд – это блюда, приготовленные по знакомой и традиционной тех-

нологии, но для их приготовления используют только экологически чистые продукты. При этом исключается добавление каких-либо усилителей вкуса и других вредных добавок.

Но определенный риск набрать много калорий все же есть. Сами понимаете, что картофель не будет картофелем фри, если его не приготовить в большом количестве масла. Можно, конечно, купить готовые блюда



из экологически чистых продуктов в биосупермаркетах, но это на Западе они на каждом углу, у нас пока, увы...

«ЗДОРОВЫЙ» ФАСТФУД СВОИМИ РУКАМИ

Выход можно найти всегда. Например, приготовить домашний фастфуд.

Гамбургер из отрубной булочки с кусочком отварного мяса курицы, индейки или молодой, нежирной говядины окажется вкусней, чем в известном кафе быстрого питания.

Вместо мяса булочку можно подать с нежирной рыбой, запеченной в фольге или приготовленной на гриле. А чем же заменить знаменитый соус? Все просто. Сметана или нежирное масло, смешанное с не-

бимых специй и зелени, станет отличным дополнением блюда. А можно приготовить домашний майонез.

Хочется картофеля фри? Подумайте, в каком количестве масла вам придется его готовить и какой удар незаслуженно получит ваша печень. Выход из положения удивляет простотой. Разрежьте клубни картофеля на половинки, запеките в фольге или просто в духовке. Не очень похоже на фри, ничего! Зато вкусно и полезно!

Если трудно забыть вкус и аппетитный запах уличной шаурмы, приготовьте дома ее полезный для организма аналог. Купите в супермаркете готовый лаваш. Начинкой лаваша могут стать любые продукты, которые обязательно найдутся дома. Это могут быть кусоч-

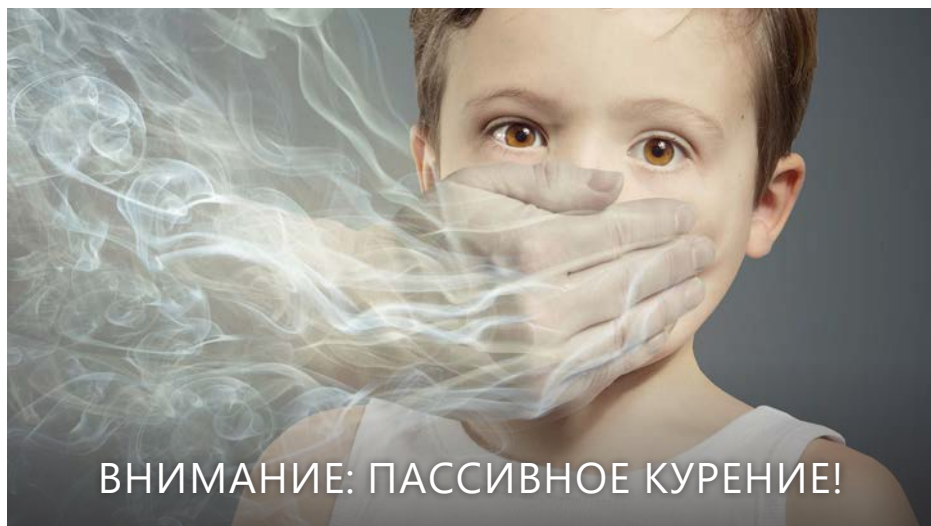
ки отварного мяса, помидоры, измельченная капуста или другие овощи. За основу для соуса возьмите несладкий натуральный йогурт и добавьте в него зелень и чеснок.

Захотелось пиццы? На помощь придут готовые английские булочки. Достаточно их разрезать на половинки и на каждую положить кусочки мяса или бекона, сверху мясных ингредиентов выложите кольца помидоров, лука и болгарского перца. Каждую половинку булочки посыпьте тертым сыром, а после запекания украсьте мелко рубленой зеленью.

Самое главное, прислушивайтесь к своему организму и берегите здоровье!

Ирина Ердякова





ВНИМАНИЕ: ПАССИВНОЕ КУРЕНИЕ!

Сегодня я хочу написать о том, что, так или иначе, присутствует в нашей жизни. Думаю, вы замечали, что люди, которые курят на ходу, прошли, а вам приходится продолжать вдыхать табачный дым. Если вам случалось какое-то время дожидаться автобуса на общественной остановке, то волей-неволей вы дышали дымом от курения людей, находящихся рядом с вами. А если вы живете с курящим человеком, то нормой может стать нахождение в задымленном помещении. И многие подумают: что же я могу поделать? Ну, подышу пару минут, ничего страшного. Нам же важно, чтобы каждый знал о пассивном курении и его вреде.

Итак, непреднамеренное вдыхание наполненного сигаретным дымом воздуха называется ПАССИВНЫМ КУРЕНИЕМ.

ЧТО ВЫ ПОЧУВСТВУЕТЕ?

- Сухость слизистых носа, что постепенно способствует развитию аллергического и вазомоторного ринита;
- Сухость слизистых оболочек глаз, что способствует нарушению трофики роговицы.

К ЧЕМУ ПРИВЕДЕТ?

- Пассивное курение становится причиной развития тугоухости (воспаление уха) и средних отитов, снижения слуха.
- Вред, который курение наносит здоровью

окружающих, проявляется также различными расстройствами сна, снижением памяти и когнитивных способностей, частыми сменами настроения, раздражительностью, снижением жизненного тонуса, аппетита и изменением вкусовых ощущений, тошнотой, головокружениями и общей слабостью.

• Пассивное курение является частой причиной нарушения сердечного ритма, гипертонии, стенокардии, ишемической болезни сердца и инфаркта. Оно на 43 процента повышает риск развития инсульта и нередко вызывает облитерирующий эндартериит – системное заболевание нижних конечностей, в ряде случаев заканчивающееся гангреной и ампутацией.

- У женщин – пассивных курильщиц чаще нарушается менструальный цикл и снижается способность к зачатию, что ведет к бесплодию. У пассивных курильщиков-мужчин ухудшается качество спермы – снижается активность сперматозоидов и их количество.

- Быстрее стареете, поскольку фактическое старение организма при пассивном курении опережает биологическое.

Кроме того, важно знать о развитии болезней, типичных для курящих, таких как хронический бронхит, различные виды аллергии, бронхиальная астма, хроническая обструктивная болезнь легких, атеросклероз, онкологические заболевания (именно пассивное курение на 30 процентов повышает риск развития рака легких, на 70 процентов – рака молочной железы и на 13 процентов – рака почек).

ОСОБАЯ ОПАСНОСТЬ ДЛЯ ДЕТЕЙ.

Дети курильщиков болеют гораздо чаще и тяжелее.

Согласно официальным данным, 40 процентов детей-астматиков являются пассивными курильщиками.

- Пассивно курящие беременные также находятся в группе риска. Табачный дым вызывает кислородное голодание и крайне негативно сказывается на всех процессах формирования плода. Он может стать причиной его внутриутробной гибели или выкидыша, а также вызвать врожденные уродства, рождение мертвого или нежизнеспособного младенца.

- Пассивное курение является одной из причин внезапной смерти новорожденных и детей в возрасте до 1 года. Кормление грудного ребенка в помещении, где курят, губитель-

но действует на его нервную систему.

ЧТО УСИЛИВАЕТ ВРЕД?

Вред пассивного курения многократно возрастает в следующих случаях:

- при нахождении в закрытом помещении;
- если является длительным и/или регулярным;
- при беременности и в детском возрасте.

ЧТО МОЖНО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ УБЕРЕЧЬ СЕБЯ?

- Прочтите эту информацию и постарайтесь понять, какие чувства вы испытываете. Предложите ознакомиться с этой статьей близким, подверженным вредной привычке – курению.

- Определите, насколько необходимы в вашей жизни те или иные последствия пассивного курения.

- Задумайтесь о вашем окружении: каково отношение окружающих вас людей к вам, если они позволяют себе сознательно наносить вред курением не только себе и своему организму, но и вам?

- Подумайте, что вы готовы сделать, чтобы убе-



речь себя, начиная с этой самой минуты вашей жизни. В помощь вам мы готовы подсказать варианты:

1. На улице: по возможности обходить людей, которые курят в общественных местах. Конечно, вы можете делать замечания, ссылаться на Федеральный закон от 23 февраля 2013 года № 15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака», однако не каждый курильщик прислушается. Помните, забота о вашем здоровье – в ваших руках! Поэтому см. п.1.

2. В помещении:

а) попросить курящих людей выйти на улицу, чтобы не задымляли помещение;

б) в случае отказа курящих покинуть помещение постараться перейти в помещение, наиболее удаленное от места курения. Проветрите комнату после возвращения;

в) выйдите на улицу на время курения окружающих, прогуляйтесь. По возвращении в задымленное помещение – проветрите его;

г) желательно проветривать вещи, стирать их, умывать лицо, поскольку табачный дым впитывается в одежду, мягкие игрушки и предметы интерьера, а также волосы, кожу и слизистые, где представляет все ту же опасность.

Самая непростая ситуация у детей, осознавших вред пассивного курения, живущих с курящи-

ми родственниками. Взрослые часто не готовы прислушиваться к словам детей (что они понимают!), поэтому покажите данную статью родителям, обсудите с ними последствия для вашего здоровья пассивного курения, ваши чувства при прочтении этой информации и чувства родителей. Можно поискать и совместно посмотреть в Интернете ролики, рассказывающие о вреде пассивного курения.

Огромным успехом может стать убеждение родителей перестать курить в жилом помещении, а также появившееся у родителей желание бросить курить. Если этого не произошло, см. п. 1,2.

ДЫШИТЕ СВОБОДНО!

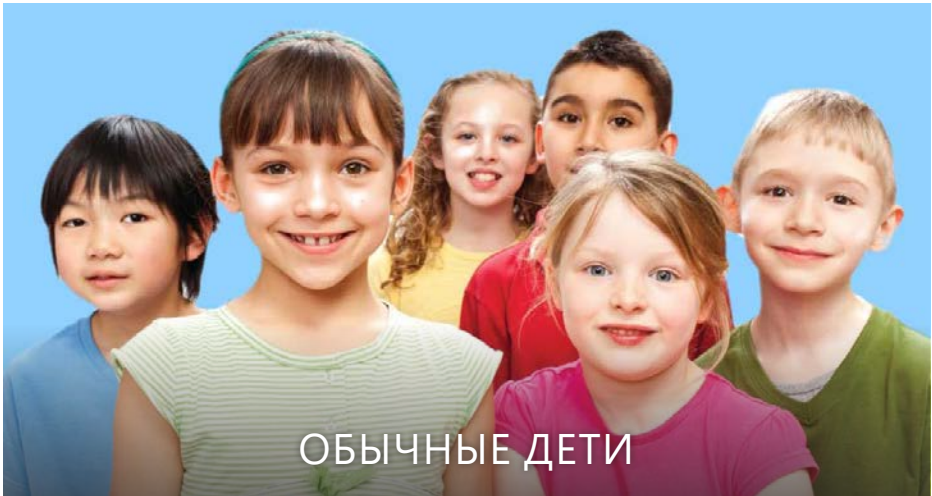
**Елена Зинова, психолог
БУ «Центр медицинской
профилактики**

КОНТАКТЫ ДЛЯ ЖЕЛАЮЩИХ БРОСИТЬ КУРИТЬ

Кабинет медицинской профилактики БУ «Ханты-Мансийская клиническая психоневрологическая больница» – тел. 8 (3467) 39-32-57

Консультативно-оздоровительное отделение БУ «Центр медицинской профилактики» – 8 (3467) 31-84-66 (доб. 234)

Кабинет отказа от курения Центра здоровья БУ «Окружная клиническая больница», регистратура 8 (3467) 30-41-35



ОБЫЧНЫЕ ДЕТИ

Диагноз ВИЧ – не приговор. И все же жизнь ВИЧ-инфицированного человека резко меняется с получением диагноза. Большинство остаются один на один со своими проблемами. На страницах нашего издания мы будем публиковать реальные истории из жизни людей с положительным статусом. О том, что они думают, чувствуют, как живут...

Марат, 15 лет

«Об особенностях своего здоровья я фактически догадался сам, когда понял, что клиника, в которую мы ходим, – это СПИД-центр. Как-то я спросил у родителей, почему я сдаю анализы и принимаю лекарства? В ответ бабушка призналась, что у меня

ВИЧ-инфекция. Тогда я мало знал о ней, например, не был в курсе, чем ВИЧ отличается от СПИДа. Помню, я начал думать: «Почему именно у меня такой диагноз? Почему ни у кого-то другого?». Со временем понял, что у всех свои заболевания – у кого-то кашель, у кого-то диабет, у кого-то туберкулез, а у меня вот ВИЧ.

«Вообще же, ВИЧ – это не какой-то дефект, это просто вирус, и для тех, кто ответственно принимает таблетки, он не станет помехой в жизни».

Поначалу мне казалось, что, если я не буду принимать препараты, умру. Мне было очень

страшно от этих мыслей, и я буквально заиклился на лечении. Где-то в 14 лет пришло другое понимание ситуации, теперь я знаю о заболевании больше и придерживаюсь терапии вполне осознанно. Честно говоря, когда я был маленький, с препаратами было много проблем. Сначала мне давали сироп, от которого я действительно плохо себя чувствовал. Мы попросили врача о замене лекарства, но доктор сказал, что на таблетки можно будет перейти, только когда я наберу вес. После того как меня все же перевели на них, выяснилось, что таблетки очень большие, а принимать надо 6 штук каждый день. Было непросто проглотить их, но со



временем я привык и уже не чувствовал неудобств.

Когда я был маленький, то хранил свой статус в секрете, так как боялся, что меня не так поймут, начнут избегать. Сейчас я воспринимаю болезнь по-другому, и мои лучшие друзья в курсе моего диагноза. Их отношение ко мне не изменилось, они спокойно приняли эту новость, иногда мы даже шутим на тему ВИЧ. На самом деле, мне стало легче, когда я выговорился. В принципе, я считаю, что открывать или не открывать свой статус – личное дело каждого. Только если говорить вообще всем, рассказывать все-

му свету, то надо быть готовым, что далеко не каждый адекватно воспримет такую информацию. Некоторые не будут видеть в тебе индивидуальность, того, кто ты есть, а станут обращать внимание только на то, что ты ВИЧ-положительный. К сожалению, осведомленность многих людей о ВИЧ-инфекции весьма ограничена, они предпочитают не знать, оградиться от нее.

Поговорить о ВИЧ и поделиться своими проблемами можно на тренингах. Я посещаю мероприятия для ВИЧ-положительных подростков во многом потому, что там собирается очень хорошая компания. Кроме того, я хочу постоянно развиваться, больше узнавать о болезни и оказывать помощь другим детям, чтобы они не боялись, не замыкались в себе и получа-



«Мне кажется, дети должны знать правду. Тем, кто узнал ее совсем недавно, стоит получить больше информации, понять, что такое ВИЧ. Конечно, нужно принимать таблетки, потому что без терапии долго не проживешь. Обсудите свой статус с родителями, обращайтесь к врачам и знакомым, которые действительно много знают о ВИЧ и смогут помочь. Также нужно больше интересоваться этой темой самим, тогда вы поймете, для чего нужна терапия и что с ней можно дожить до старости».

ли адекватные знания о заболевании – это действительно позволяет избежать многих сложностей. Я знаю, что некоторые дети и даже совершеннолетние не знают о своем статусе – родители скрывают от них диагноз, потому что сами находятся во власти каких-то страхов. Я считаю, что это неправильно: такие родители совершают большую ошибку.

Комментарий психолога

Получается, что, желая ребенку только добра, родители, сами того не осознавая, оказывают ему

«медвежью услугу». В моей практике чаще всего дети в 11–12 лет уже давно знали о том, что живут с ВИЧ, прежде чем родители решились поговорить с ними. Первый вопрос ребенка обычно в 5–6 лет: «Мама, почему я пью эти таблетки постоянно?». Важно именно в этот момент, когда сам ребенок задает свои вопросы, максимально честно поговорить с ним о его вирусе. Чаще всего родители сами боятся говорить с ребенком на данную тему и просто уходят от ответа, либо не зная, что ответить, либо чувствуя страх и вину. И, учитывая тот факт, что об этом дома умалчивают, они просто не тревожили своих родителей и опекунов, не зада-

вая им лишних вопросов. А в глубине души, переживая, что так как об этом все молчат, значит это что-то страшное, чаще всего не отличая ВИЧ и СПИД друг от друга, они испытывали страх, связанный со смертью.

Детям важно быть принятыми в обществе своих сверстников. И когда подросток начинает говорить впервые о своем ВИЧ-статусе – то это процесс называется обретение силы – «эмпаурмент» (Empowerment – придание внутренней силы, в переводе с английского Power – сила, мощь). Уникальным инструментом эмпаурмента является определение именно своих «точек роста» в каждой из семи





сфер жизни, где люди имеют обыкновение застревать. Эмпаурмент помогает не застрять в стадии «жертвы» или в стадии «отрицания», которая очень опасна тем, что на этой стадии происходит отрицание болезни и подросток может просто перестать принимать таблетки. Одни из первых шагов в эмпаурменте – это когда подросток имеет возможность поговорить о своей проблеме с близкими или друзьями и не быть отвергнутым.

Комментарий врача

Каждый ребенок с ВИЧ регулярно сдает анализы.

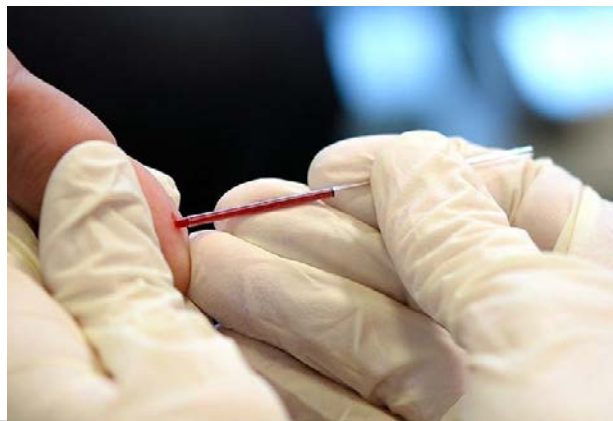
Самые важные показатели – это иммунный

статус и вирусная нагрузка. Иммунный статус – число главных иммунных клеток (СС)4-лимфоцитов) в микролитре крови.

Вирусная нагрузка – число ВИЧ в миллилитре крови. При прохождении терапии вирусная нагрузка такая маленькая,

что аппарат не может определить ее. Неопределяемая вирусная нагрузка – признак того, что терапия хорошо работает.

**Материал
взят из книги
«Позитивные дети»
Светланы Изамбаевой**



РЕГИОН ЗДОРОВЬЯ

Главный редактор:	А.А. Молостов
Ответственный за выпуск:	Н.С. Тырикова
Над номером работали:	Илья Юрукин Ирина Ердякова Вероника Калинин Елена Зинова
Фото на обложке.	Иван Ткаченко
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 № 566 от 18.03.2019 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