

# Регион здоровья

14+

№ 2 (6)  
2013

## ЕШЬТЕ НА ЗДОРОВЬЕ!

Вопрос здорового питания был актуален всегда. Но в бешеном ритме современной жизни многим из нас не хватает времени на то, чтобы правильного питания.

## ТЕСТ ПО КРОВИ

Если в Европе спрашивают: «Какой у вас знак Зодиака?», то в Японии – «Какова у вас группа крови?». По мнению японцев, группа крови в большей степени определяет характер и индивидуальные особенности человека.

## БУДУЩЕЕ ЮГРЫ

Молодой, успешный, именитый Константин Репин – известная личность в Югре. но на вид совершенно обычный человек.

## НЕОБХОДИМО МЕЧТАТЬ...

В быстром ритме будничной жизни мы не замечаем, что рядом с нами живут интересные люди. Они не только мечтают о хорошем и красивом, но обязательно все воплощают в жизнь.



# Слово редакции

*Здравствуй, наш любимый читатель!*

*Ну вот и пришла весна. Наконец-то унылое белое безмолвие вскоре сменит веселый шелест молодой зелени и долгожданного теплого ветерка. А значит, пора уже сейчас задуматься о том, что же мы хотим совершить за это лето такого, о чем будем с теплом вспоминать всю долгую зиму. А наш журнал, как и всегда, постарается помочь тебе дельным советом или примером.*

Мы расскажем тебе немного о баскетболе, который является не только видом спорта, но и развлечением, к тому же полезным для здоровья. Возможно, рассказ одного из героев нашего номера – юного баскетболиста, поможет тебе сделать первый шаг к баскетбольной корзине. Другой наш герой расскажет тебе, наш читатель, о важности умения мечтать и ценить каждое мгновение дарованной нам жизни.

В новом номере мы напомним тебе, читатель, о велосипеде и тех, кто, преодолевая на своем двухколесном друге нешуточные расстояния, делает свою жизнь ярче и интереснее. А когда, если не сейчас, вспоминать о велосипедистах? Ведь если двухколесная братия открыла новый сезон, значит, лето уже на пороге.

А раз лето близится, мы обязательно расскажем о том, как во время активного отдыха не попасть в беду и уберечь своих друзей. Как правильно питаться, чтобы восстановить потерянные за зиму силы и энергию.

Конечно, при создании этого номера наша редакция уделила внимание не только развлекательной тематике. У нас ты найдешь интервью с врачом, который расскажет о вегето-сосудистой дистонии, найдешь традиционные здоровые новости и сможешь поразмыслить над темой нравственного развития личности.

Мы старались сделать очередной номер нашего журнала интересным для каждого. И надеемся, что нам это в какой-то степени удалось. Остается лишь повторить: – «Здравствуй, читатель! Спасибо тебе, что ты снова с нами!»

# Содержание

## **ЗДОРОВЫЕ НОВОСТИ**



стр. 4

## **АКТУАЛЬНАЯ БЕСЕДА**



стр. 6

## **ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ**



стр. 12

## **ГЕРОЙ НАШЕГО ВРЕМЕНИ**



стр. 16

## **БАСКЕТБОЛ – МОЯ ЖИЗНЬ!**



стр. 30

## **ГОСТЬ НОМЕРА**



стр. 32

## **БЕРЕГИ ЧЕСТЬ СМОЛОДУ!**



стр. 38

## **ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ**



стр. 41

## **ТЕЛЕФОННЫЙ СПРАВОЧНИК**



стр. 42

## НЕДОСТАТОК СНА ВЛИЯЕТ НА ОРГАНИЗМ НА ГЕННОМ УРОВНЕ



Среди специалистов существуют различные мнения насчет того, насколько сильное влияние оказывает на состояние здоровья человека продолжительность сна.

По результатам исследования, проведенного учеными из Суррейского университета Великобритании, недосыпание даже в течение нескольких дней может привести к заметному снижению активности генов.

Ранее ученые связывали недосыпание с такими болезнями, как диабет, ожирение, сердечно-сосудистые заболевания и ослабление функции мозга, однако до сих пор было непонятно, в чем именно заключается эта связь.

Британские специалисты провели анализ крови 26 добровольцев, которые первую неделю спали по 10 часов в день, а вторую – меньше шести.

По итогам эксперимента выяснилось, что хроническое недосыпание привело к сни-

жению активности более 700 генов, что в свою очередь вызвало нарушения химических процессов.

Расстройство сна не только сбilo внутренний биоритм пациентов, но также сказалось на иммунной системе и метаболизме клеток.

Доктор Ахилла Редди из Кембриджского университета согласен с тем, что выводы его коллег вызвали немалый интерес в научной среде. В частности, считает он, результаты переплетаются с исследованиями в области медицинских препаратов, которые в будущем могли бы изменить человеку сон.

«Пока мы не знаем, какие переключатели в организме влекут все эти изменения, – признает эксперт. – Однако в теории, если мы сможем найти способ включать и выключать их, то в дальнейшем можно будет обходиться без сна. Впрочем, по моим ощущениям, здоровый сон имеет фундаментальное значение для восстановления всех клеток».

*Источник: Медицина 2.0  
(www.med2.ru)*

## ЖИЗНЬ В ЗЕЛЕННЫХ ЗОНАХ ДЕЛАЕТ ЛЮДЕЙ СЧАСТЛИВЕЕ

Проживание в зеленых районах города благотворно влияет на самочувствие человека, – говорится в исследо-

вании, проведенном британскими учеными. По их данным, люди, живущие рядом с парками, садами и прочими зелеными насаждениями, чувствуют себя гораздо лучше и более довольны жизнью, чем остальные.

Установить такую взаимосвязь смогли специалисты Эксетерского университета. Они изучили данные более пяти тысяч семейств и 10 тысяч отдельных людей, которые с 1991 по 2008 год сменили место жительства. Результаты показали, что когда эти люди жили в зеленых зонах, они сообщали о меньшем количестве психических расстройств и большей удовлетворенности жизнью.

Такая ситуация сохранялась, даже если у участников менялись уровень доходов, место занятости, семейное положение, состояние здоровья или тип жилья, – подчеркивают эксперты.

Результаты исследования были опубликованы в журнале Psychological Science. По мнению ученых, полученные ими данные могут быть использованы градостроителями при планировке застройки города, а также органами местного самоуправления при создании стратегии общественного здравоохранения.

*Источник: Meddaily.ru*

## КУРЕНИЕ КАЛЬЯНА НЕ МЕНЕЕ ВРЕДНО, ЧЕМ КУРЕНИЕ СИГАРЕТ

Курение кальяна в настоящее время является весьма популярным занятием, как многие полагают, – более безопасная альтернатива сигаретам. Ученые из Калифорнийского университета в Сан-Франциско пришли к другому выводу в своем новом исследовании.

В табачном дыме содержится огромное количество вредных токсинов, которые попадают в организм независимо от того, происходит курение посредством сигарет или кальяна.

Авторы работы Пейтон Джейкоб (Peyton Jacob) и Нил Беновиц (Neal Benowitz) в своем исследовании объясняют, что курильщики кальяна подвергаются воздействию повышенных уровней угарного газа и бензола, а это особенно опасно для людей с заболеваниями сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

«Люди хотят знать, насколько уменьшится вред здоровью, если они перейдут с сигарет на кальян. Мы обнаружили, что курение кальяна – небезопасная альтернатива сигаретам, то есть никакого уменьшения вреда в данном случае наблюдаться не будет», – комментирует Джейкоб.

«Если Вы будете курить кальян ежедневно, Вы, вероятно, подвергнетесь повышенному риску развития рака, даже в сравнении с тем, если бы Вы курили сигареты», – отмечают авторы.

В исследовании приняли участие восемь мужчин и пять женщин. Все участники были любителями кальяна и имели значительный стаж его курения. Добровольцы должны были осуществить три сессии курения кальяна или же выкурить 11 сигарет за день по условиям исследования.

В результате было обнаружено, что уровни бензола в моче участников удвоились после курения именно кальяна, а не сигарет. Как известно, уровень бензола может повлиять на развитие лейкемии.

Кроме того, ученые измеряли уровень угарного газа спустя 24 часа после курения и выяснили, что у курильщиков кальяна уровень угарного газа повысился в 2,5 раза, по сравнению с добровольцами, курившими сигареты.

*Источник: Medlinks.ru*



# Синдром вегето-сосудистой дистонии

Наталья ТЕТЕНОК

Болезни бывают разные, но синдром вегето-сосудистой дистонии всегда на слуху. В последнее время врачи часто ставят пациентам подобный диагноз. Мы обратились за разъяснениями по данному заболеванию к врачу-неврологу Центра профессиональной патологии г. Ханты-Мансийска Николаевой Людмиле Александровне.

**– Людмила Александровна, синдром вегето-сосудистой дистонии – это серьезное заболевание?**

– Вегето-сосудистая дистония (ВСД) – это нарушение в работе вегетативной нервной системы, которая регулирует работу всех внутренних органов.

Многие, услышав от врача такой диагноз и получив пояснения, с облегчением вздыхают и уходят, не думая лечиться. Пациентам кажется все действительно простым и несерьезным. Стоит только выспаться, стоит лишь отдохнуть на природе или съездить в отпуск, доста-

точно правильно питаться – и болезнь отступит.

**ОДНАКО ЭТО МОЖЕТ БЫТЬ СОВЕРШЕННО НЕ ТАК!**

Нарушения системы, контролирующей гармоничную работу всех органов, не просто вылечить,

выспавшись в воскресенье и съев апельсин вместо бекона.

Начнем с того, что эту болезнь трудно обнаружить, легко спутать с другими, сложно вылечить и еще сложнее избежать.

**– На какие симптомы необходимо обратить внимание, чтобы болезнь не перешла в хроническую стадию?**

– Необходимо обратить внимание на следующие симптомы:

- Боли в области сердца, тахикардию, аритмию;
- Слабость, пониженную работоспособность, сонливость, головокружения;
- Ощущения тяжести в груди, одышку;
- Перепады давления, повышенную чувствительность к переменам погоды;
- Расстройства желудка, кишечного тракта, ранее не наблюдавшиеся;
- Апатию, депрессию.

Знакомо? Примерно похожие симптомы сопровождают многие недуги.

Не нужно ставить себе диагнозов самостоятельно, важно знать, что проявление таких недомоганий в комплексе, без видимых причин – повод по-

спешить к врачу, не дожидаясь, когда болезнь перейдет в хроническую стадию.

**– Какие причины способствуют возникновению этой болезни?**

– Причин возникновения этой болезни великое множество. Они могут идти из раннего детства и быть следствием частых простуд, инфекций, хронических заболеваний.

ВСД может быть наследственной предрасположенностью и проявиться в зрелом возрасте.

Причиной обострения могут быть гормональные сбои, например, в пубертатный период, при беременности или климаксе, а также вследствие приема гормональных препаратов.

Особенно часто ВСД развивается на фоне эндокринных заболеваний, после травм и ушибов головы, как следствие, частых стрессов и запущенных неврозов.

**– Людмила Александровна, уместно ли самолечение при данном заболевании?**

– Ставя себе самостоятельные диагнозы, перепутать вегето-сосудистую дистонию можно с чем угодно – от сердечных заболеваний до сахарного диабета, поэтому важно пройти полное обследование под контролем врачей. Ошибка при постановке диагноза – опасная вещь, а лечиться по ошибке не хочется никому.

Необходимо сделать общий анализ крови, чтобы узнать уровень гемоглобина, сахара, холестерина и лейкоцитов в крови. Организм нуждается в регулярных проверках, поэтому не пренебрегайте анализами.

Сделайте кардиограмму. Если она в норме – с сердца упадет мнимый камень, если же есть нарушения – вы вовремя начнете их лечить.

В течение недели измерьте кровяное давление и пульс. Делать это можно как дома с помощью специальных приборов, так и в кабинете у врача.

В особых случаях, когда симптоматика ВСД ярко выражена, терапевт может назначить комплекс многочисленных анализов. Возможно, придется посетить гастроэнтеролога, невролога и эндокринолога. Не увеливайте от «хождения по мукам», ведь в случае подтверждения диагноза только общие усилия этих специалистов помогут вам вернуться к нормальному образу жизни.

# ПСИХОЛОГ

## ОЛЬГА ИВАСЮК

в кабинете и на сцене

В кабинет психолога заходит подросток, он ведет себя немного развязно, старается демонстрировать свою независимость. Но это показное. На самом деле он ищет понимания и поддержки. Просто признаться в этом тяжело даже самому себе. А ведь нужно еще и поверить в то, что другой человек способен тебя понять...



Это не реальная ситуация, а сцена из пьесы. А вот актеры-подростки, которые в ней участвуют, вполне реальны. Как и проблемы, которые они рассматривают через призму театральной постановки. И роль психолога здесь исполняет настоящий педагог-психолог гимназии № 1 Ольга Ивасюк.

### Я НИКОГДА НЕ ЗАКРЫВАЮ ДВЕРЬ

– Просто мне очень нравится театр. И я использую увлечение постановками в своей работе, – рассказывает Ольга. – Вообще, свою работу я строю на интересе и взаимно приятном общении. Например, я не лезу к школьникам с расспросами, насильно не заставляю

их что-то мне рассказывать. Кстати, среди подростков, а иногда и среди взрослых, бытует мнение, что психолог – это тот, кто занимается психически нездоровыми людьми. Отсюда подчас и реакция на предложение пообщаться – «Да что же я псих какой?!» Приходится объяснять, что психолог работает со здоровыми людьми, а нездоровыми займется психиатр.

Я часто выхожу в школьный коридор во время перемены. Просто хожу, здороваюсь с детьми. Младшеклассники, бывает, сами бегут ко мне рассказать что-то, просто пообщаться. Стараюсь своим позитивом

настраивать их на хорошие мысли и отношение к жизни. Задача психолога в образовании – создавать положительную образовательную среду.

На самом деле нет такого, чтобы школьника насильно загоняли в кабинет. И выпытывали что-то, уговаривали рассказать о своих проблемах – насильно ничего не добьешься, – говорит Ольга. – Я просто никогда не закрываю дверь своего кабинета, чтобы ребята знали, что на перемене они могут

прийти ко мне и поделиться необязательно переживаниями, а просто пообщаться и отдохнуть. К тому же, в моем распоряжении находится прекрасная комната отдыха. Школьники сильно загружены учебой и такая возможность отдохнуть бывает очень кстати.

### **ОДНА НА ТЫСЯЧУ**

– Я работаю напрямую с ребенком очень редко – его проблемы никогда не появляются сами по себе. Это просто реакция на жизненную среду, а его поведение – способы реагирования. Поэтому, в случае каких-то проблем, нужно влиять на ситуацию через первопричину. Возможно, что-то не так в семье. И работать нужно не только с ребенком. Да, я могу наладить с ним контакт, мы будем прекрасно общаться. Но вечером он вернется в семью или к друзьям и проблемы возникнут вновь, – рассказывает Ольга Ивасюк. – У всех школьников свои переживания, беды. Часто подросток отгораживается от окружающих, и нужно пробиться к нему через что-то. Иногда, просто находясь рядом. Иногда психологу помогают мини-опросы об отношении к предметам, о взаимоотношениях в коллективе. – Ведь

один психолог просто не в состоянии одновременно охватить своим вниманием всех учеников гимназии. А это без малого тысяча человек. Зато, привлекая к процессу классных руководителей и родителей, можно решить многие проблемы. Я часто выступаю на родительских собраниях, рассказываю родителям о тех особенностях, которые относятся к возрасту их сына или дочери. Бывает, сначала собираю мнения школьников относительно какого-то вопроса, затем родителей. И оказывается, что они не слышат друг друга – думают по-разному. Отсюда и проблемы!

Ольга сотрудничает и с преподавателями. Рассказывает им о признаках в поведении школьника, когда у него возникают какие-то проблемы, когда он оказался в сложной, даже тупиковой, по его мнению, ситуации. Это очень важно, чтобы учителя замечали такие изменения. И замечали вовремя, а не после того, как случится конфликт или беда.

– Но нужно отметить – в основном у детей как таковых проблем нет. Я вообще не сторонник слова «проблема». Лучше сказать – «особенности». Так, к примеру, современный

мир изменился, и ребята подстраиваются на интуитивном уровне под него. На детей почти с рождения вываливается очень много информации, которую ребенок не всегда успевает переваривать. Да и динамичный мир вокруг отражается в них – отсюда гиперактивность, – говорит педагог-психолог.

### **ВСЯ ЖИЗНЬ – ТЕАТР**

– Подготовка спектакля, в котором участвуют ученики гимназии, – часть моей работы, – рассказывает Ольга. – Я играю свою роль – роль психолога, а ребята – роли своих сверстников, подростков. В ходе создания пьесы мы рассматриваем и обсуждаем актуальные и волнующие их темы: взаимоотношения со сверстниками и родителями, вредные привычки, любовь, дружба, ответственность и сострадание. В процессе создания спектакля мы рассматриваем существующие проблемы не напрямую, а посредством персонажей. Поэтому ребята могут говорить о них более откровенно. В пьесе рассматривается и выход из сложной ситуации, который пригодится подросткам в их жизни. Причем, я, как психолог, могу узнать, какие выходы из сложных ситуаций видят сами ребята.

И при необходимости – корректировать их отношение к возможным вариантам решения своих проблем. Театральная студия в гимназии – это и организация досуга подростков, и отвлечение их от тех негативных сторон жизни, которые несет в себе безделье. Сейчас наша студия включает в себя два состава – средний и старший. В старшей группе занимаются 30-35 человек, в младшей группе около 25 школьников. Интерес с их стороны налицо, особенно после просмотра наших представлений, поэтому нехватки актеров не бывает. Проблемы, которые затрагиваются в постановках, ориентированы на возрастные категории участников представлений. При этом очень большое значение отводится разработке сценария и выбору темы. Мы с ребятами-актерами садимся за стол и обсуждаем все подробности, рассматриваем характеры героев, участники вносят что-то свое, исходя из собственного опыта. Беседы могут длиться очень долго, переходя на личные примеры, идет обмен опытом и мнениями.

Члены театральной студии уже выступали на фестивале «Югорские россы-

пи». Сейчас ребята активно готовятся к «Театральной весне», которая им уже знакома по предыдущим выступлениям. Вечером после учебы проходят репетиции, заучивание ролей. Ребята стремятся вносить в образ своего героя больше деталей. Словом, процесс идет полным ходом.

– Я считаю, что проживаю жизнь достаточно активно и интересно, – говорит Ольга. – У меня много увлечений: Люблю театр, походы по выставкам, встречи с интересными людьми. Люблю природу, но не в форме экстрима, а с эстетической точки зрения. Признаю – походы, изматывающие восхождения и марш-броски – это не для меня. У меня более созерцательное отношение к природе. Так, например, обожаю гулять по «Самаровскому чугасу», зимой катаемся там с гор всей семьей. Также с огромным удовольствием хожу на лыжах. Вообще, в плане отдыха Ханты-Мансийск для меня потрясающий город – природа в шаговой доступности, спорт на любой вкус, театры, выставки.

Муж Ольги – Илья, музыкант, участник бардовского клуба, члены которого часто устраи-

вают свои выступления. Стараюсь брать туда детей, – рассказывает Ольга Ивасюк. – Вообще, я везде и всегда хожу с детьми. Я многими вещами увлекаюсь и стремлюсь делиться этим интересом со своей семьей. Это такое естественное воспитание – я не могу пока точно знать, что станет им интересно, поэтому стремлюсь к тому, чтобы у них был большой выбор. К тому же, для ребенка очень полезно бывать в обществе взрослых людей. У детей ведь своя постоянная среда общения – садик, школа, где их окружают только сверстники. Чем чаще маленький человек находится среди взрослых, тем больше опыта общения с ними у него будет, что поможет ему в дальнейшем. Сейчас часто замечаешь, как много вокруг усталых людей, загруженных проблемами, бесконечными делами. Это неправильно – нужно расставлять приоритеты и задавать себе один простой вопрос – хорошо ли мне сейчас? И если вам нехорошо, значит, ты что-то делаешь не так. Просто спросите себя – чего я хочу на самом деле? И сделайте это. На самом деле все очень просто!



# Ешьте на здоровье!

Материал подготовлен  
Центром медицинской профилактики

*Вопрос здорового питания был актуален всегда. Но в бешеном ритме современной жизни многим из нас не хватает времени на то, чтобы правильно питаться. Сегодня многие мучают свой организм «перекусами» на ходу, полуфабрикатами. В то же время динамика нашей жизни требует от организма больших энергозатрат и значительного запаса прочности. А где же их взять без здоровой пищи?*

## ТРИ ПРИНЦИПА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

В фундаменте здорового питания лежат три кита – три главных закона, несоблюдение которых наказывается потерей здоровья и развитием различного рода заболеваний.

**ЗАКОН ПЕРВЫЙ:**

Соблюдение соответствия калорийности рациона энергетическим затратам организма. Проще говоря, человек должен получать из еды столько энергии, чтобы ее хватило для восполнения затраченной. При недостаточном количестве энергии в организме, которую человек часто недополучает из-за неправильного питания, здоровье истощается, нарушаются функции всех систем и органов. Если же калорийность дневного рациона превышает энергозатраты, то это неминуемо приводит к появлению избыточного веса и ожирению, что в свою очередь вызывает целый букет заболеваний, таких как сердечно-сосудистые, сахарный диабет и другие. Поэтому так важно контролировать свой вес – его увеличение или же снижение скажет вам о том, правильно ли вы питаетесь. Помочь в этом может ИМТ – это показатель, дающий возможность определить соотношение массы тела и роста человека, то есть определить: насколько вес тела нормален при определенном росте. ИМТ равняется весу тела в килограммах, поделенному на рост в метрах, возведенный в квадрат. Например, если человек весит 65 кг при росте 170 см, значит его  $ИМТ = 65 \div (1,7)^2 = 22,5 \text{ кг/м}^2$ . Результаты измерения для людей после 18 лет

оцениваются таким образом: если значение вашего ИМТ от 18,5 до 25, то вес в норме, а значит, вы потребляете достаточно калорий. ИМТ меньше 18,5 говорит о дефиците массы тела. Это может привести к истощению организма и нарушению работы всех органов, потому стоит увеличить количество потребляемой пищи. ИМТ от 25 до 30 – признак обладателей лишнего веса. Если вы попали в их число, то необходимо срочно уменьшить порции и повысить физическую активность, иначе вам грозит ожирение. Важно знать, что ориентироваться на ИМТ может только взрослый человек, а недостаток или избыток веса ребенка должен диагностировать врач!

**ЗАКОН ВТОРОЙ:**

Необходимо обеспечить сбалансированный рацион, соответствующий вашим потребностям. Это значит, что с пищей ваш организм должен получать необходимые ему белки, жиры, углеводы и другие полезные вещества. Пища в составе правильного суточного рациона обеспечивает высокую физическую и умственную работоспособность, повышение иммунитета и стойкость человека к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды.

Чем более разнообразен набор пищевых продуктов нашего рациона, тем больший набор необходимых элементов для нормального функционирования получит организм. Понятно, что в зависимости от образа жизни в вашем меню могут преобладать те или иные продукты, но полное исключение из рациона, например, жиров или овощей может нанести ощутимый ущерб здоровью. Кроме того, даже самое вкусное блюдо надоедает, если употреблять его неделю подряд. Рацион должен включать продукты из всех основных групп: зерновые (в том числе хлеб), мясо, рыбу, яйца, овощи, фрукты, жиры, молочные продукты.

Но если какая-то пища вызывает у вас необычные реакции (покраснение кожи, зуд, чувство нехватки воздуха, заложенность носа, слезотечение и другие), лучше исключить ее из рациона. Кстати, если вы изменяете свой привычный рацион, делайте это постепенно и осторожно, чтобы успеть почувствовать, что вашему организму нравится, а что нет.

Старайтесь использовать экологически чистые продукты. Для этого внимательно изучайте состав компонентов, указанный на упаковках, и срок годности продукта. Это действие должно войти в привычку. Ведь покупая одежду,

бытовую технику и другие предметы повседневного пользования мы всегда следим за качеством. Разве не глупо в таком случае не уделять никакого внимания продуктам, от которых напрямую зависит качество жизни человека. Принцип «Купить что-нибудь поесть» необходимо забыть. Обращайте внимание на окраску, консистенцию, запах продуктов. Избегайте всего, что имеет неестественный характер. Не торопитесь, ответственное отношение к питанию должно стать новым принципом вашей жизни.

### **И, НАКОНЕЦ, ТРЕТИЙ ЗАКОН:**

Необходимо придерживаться четкого распорядка приема пищи. Нерегулярное питание, которое часто сопровождается «перекусами» с использованием продуктов

быстрого питания, может привести к развитию таких заболеваний, как хронический гастрит, а в дальнейшем и к язве желудка и двенадцатиперстной кишки, запорам, диспепсиям, ожирению и другим. Питайтесь регулярно, рационально распределяя пищу на 3-4 приема в день и избегая еды всухомятку и «на ходу». И не наедайтесь на ночь – ужинать нужно не позже чем за 3-4 часа до сна. Во время приема пищи старайтесь не отвлекаться на другие дела (просмотр ТВ-передач, чтение, компьютерные игры и другие).

Ограничьте потребление животного жира – сливочного и топленого масла, сала. Чтобы уменьшить потребление жира при приготовлении пищи, отдавайте предпочтение тушению, запеканию в кулинарном рукаве и приготовлению на пару или гриле вместо обжаривания. Уменьшите потребление сахара и легкоусвояемых углеводов для профилактики ожирения и сахарного диабета. Ежедневно употребляйте фрукты и овощи, они

богаты витаминами, микроэлементами, содержат пищевые волокна, которые поддерживают нормальную работу кишечника.

### **ЕШЬ И ПЕЙ, ДА МЕРУ ЗНАЙ!**

Сегодня на прилавках магазинов встречается масса продуктов, которые стали популярны благодаря отсутствию необходимости их готовить, ценовой доступности и разнообразию. Однако необходимо внимательнее относиться к ним и употреблять с умом.

Собираясь на работу или учебу, завтракая, человек часто отдает предпочтение колбасным изделиям. Ведь что может быть проще и быстрее, чем приготовить бутерброд? Однако старайтесь не превращать сосиски и колбасы в постоянный компонент вашего рациона – частое их употребление может быть вредным, так как зачастую в них добавляют нитриты для сохранения цвета.

В здоровый завтрак желательно включить апельсины



новый сок – он даст богатый запас витаминов и минералов, которых хватает на весь день. Ржаной или цельнозерновой хлеб снабдит вас минеральными солями, витаминами группы В, клетчаткой и набором углеводов, необходимых для поддержания сил в течение дня. А вот белый хлеб лучше исключить из утреннего меню – энергии от него никакой, а переварить и усвоить его организму очень трудно. Хлопья или мюсли тоже богаты углеводами и минералами. Если есть их с молочными продуктами, то вы будете сытыми до обеда. А благодаря развитию пищевой продукции, обилию предлагаемых видов этого кулинарного изделия, мюсли вполне в состоянии стать любимым элементом вашей утренней трапезы. А если говорить о молочных продуктах, то наиболее насыщенным белком и кальцием является сыр.

Фрукты, безусловно, полезны, но в зимнее время и ранней весной они могут долго пролежать на полках супермаркетов, растеряв большую часть полезных свойств. Лучше

использовать сухофрукты: курагу, чернослив, инжир, изюм, груши - в них в концентрированной форме сохраняются все полезные вещества.

Довольно часто в свободную минутку люди выходят в ближайший магазин – «перехватить» что-нибудь до обеда. Сейчас необычайно популярными стали чипсы, как своеобразный элемент общения, досуга, просмотра фильмов, чтения. Хорошо, если их употребление носит эпизодический характер. В качестве предмета постоянного употребления они совершенно не годятся: слишком в них много калорий. К тому же при их изготовлении используется растительное масло, которое при длительном нагревании представляет собой канцероген. Запивают чипсы, естественно, газировкой. Злоупотребление ею вредно в первую очередь большим содержанием сахара, а также фосфатов, препят-

ствующих всасыванию кальция, следовательно, ослабляющих кости. Ну а популярные ныне энергетические напитки ни в коем случае нельзя принимать ежедневно. Нужно понимать, что энергетик не дает никакой дополнительной энергии, а лишь способствует введению резервов нашего организма, а они не безграничны.

Во время обеденного перерыва люди часто отдают предпочтение растворимому кофе. Кофеин – сильнейший стимулятор выделения желудочного сока, поэтому следует избегать пить кофе на голодный желудок. А у растворимого кофе имеется дополнительный недостаток: он сам по себе является напитком с высокой кислотностью, поэтому часто вызывает изжогу при употреблении без молока. Так что лучше пить кофе с молоком и не более двух чашек в день.

Вот и получается, что всего за полдня мы можем серьезно «обидеть» свой организм. Попробуйте чередовать колбасу и сосиски с морепродуктами. А газировку замените натуральным соком, чипсы сухофруктами. А что касается кофе, попробуйте варить молотый в турке. Такой кофе более полезен, а сам «ритуал» приготовления настроит вас на неторопливую трапезу.



# Будущее Югры

*Молодой, успешный, именитый Константин Репин – известная личность в Югре, но на вид совершенно обычный человек.*

Наталья ТЕТЕНОК  
ФОТО ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА КОНСТАНТИНА РЕПИНА

**Как обычный человек возглавил молодой парламент при Думе Югры, работая при этом главным специалистом окружной ветеринарной службы? Вы с детства мечтали стать политиком?**

Я обычный человек, никогда не отрывался от земли. По специальности я – ветеринарный врач. Считаю, что если в человеке есть стремление расти, совершенствоваться, получать опыт, применять его, то, несомненно, рано или поздно ты окажешься там, где находятся целеустремленные люди.

В моей жизни значительную роль сыграл год молодежи в России, я принимал участие во всероссийском молодежном форуме, познакомился с интересными людьми. После него появилось желание изменить жизнь в лучшую сторону.

В 2011 году был избран председателем Молодежного парламента. Данное доверие, оказанное членами Молодежного парламента, приходится оправдывать каждый день.

С детства я не мечтал быть политиком, но новости смотрел с раннего возраста.



Мое детство, к сожалению, пришлось на момент распада Советского Союза. Многие не понимал, за разъяснительной помощью обращался к родителям.

В старших классах я решил выдвинуть свою кандидатуру на пост Президента школы. Это была настоящая избирательная кампания: были бланки, урны для голосования. К своему удивлению, с огромным перевесом была одержана моя первая победа в президентских выборах. Сегодня управленческий опыт в школе помогает мне в работе парламента.

***Власть, даже незначительная, целиком заполняет и увеличивает человека в масштабе. Степень сохранения этого человека зависит от того факта, который был заложен в нем изначально.***

***Когда вы почувствовали себя лидером?***

Сложный вопрос, постараюсь ответить коротко. Лидерские качества проявлял и в детстве, и в школе. Президент школьного самоуправления в 10 классе, неоднократный чемпион города Тюмени, Ханты-Мансийска, чемпион ХМАО по легкой атлетике, чемпион кросса наций, в армии был сержантом и раньше других стал заступать дежурным по роте.

***Власть, популярность, особый ритм жизни – не каждому по плечу. Постоянно быть на виду – это нелегко. Вы с этим справляетесь ?***

Все, что вы перечислили, может показаться страшным сном человеку, на которого все это свалилось в одночасье. Мне же все это приходило постепенно, и ношу я всегда

старался брать по плечу. Если хотелось продвинуться на 2 шага вперед, то я знал, на что я иду. Прилагал огромные усилия, чтобы цель была достигнута.

***Вы ведете здоровый образ жизни. Вам все виды спорта по душе: и занятия хот-айрон, и лыжи, горные лыжи, катание на снегоходах, плавание, бег и даже велосипед. Как удается совмещать все виды спорта? И почему вы не сделали ставку на карьеру в спорте?***

Я действительно веду здоровый образ жизни. Во многом это заслуга моих родителей! С четырех лет я



и на лыжах катался, и в футбол играл, и гантели тягал, и с братом боксом занимался. Старший брат был и есть пример для подражания – лучший спортсмен школы. В свое время наша семья постоянно выигрывала конкурс «МАМА, ПАПА, Я – спортивная семья».

Скажите, как не держать марку и не сохранять семейные традиции?

Я никогда, в отличие от своих родителей, не занимался профессионально, всегда для здоровья. Но они мечтали о моих высоких достижениях в спорте.

Переехав в Ханты-Мансийск, серьезно начал заниматься лыжами. Особенно высокие результаты показывал в лыжном марафоне.

Но спортивный талант неожиданно проявился в другой дисциплине. Случайно на контрольной тренировке я показал абсолютно лучший результат в беге на средние и длинные дистанции. Успех был ошеломляющим: чемпион ХМАО – Югры в беге на 800 метров, призер на дистанции 1 500 м, чемпион кросса наций 2010 г., призер 2011 г.

Мной освоен и велосипедный спорт. Принимал участие в международном веломарафоне Ханты-Мансийск – Киев – Прага, за десять дней преодолели 2 200 километров.

7 марта 2013 года стал участником лыжного марафона в Югре. Для участников главным был не результат, а желание пересечь финишную черту после 50 км лыжни.

Несмотря на невыносимую боль в мышцах, я дошел до финиша, чему был очень рад!

Большое счастье жить в Ханты-Мансийске и каждый раз принимать участие в новых видах спорта.



*В пятницу вечером домой идти не хочется. Вы, как молодой парламентарий, скажите, где можно провести субботний вечер тем, кто не любит танцы и выпивку?*

Не стал бы ставить выпивку и танцы в один ряд, тем более, что танцы – это еще и вид спорта! Я понял, почему вы именно так спросили. У нас в Ханты-Мансийске все в одном «флаконе»: одно заведение, в котором и пьют, и танцуют, и курят. Так, к сожалению, практически везде в ночных клубах, культура не на самом высоком уровне. В Европе давно запрещено курить в ночных клубах, Украина запретила, а мы пока нет! Молодежь, которая не курит и не переносит табачный дым и пьяное безкультурье, не испытывает особого желания прийти в ночное заведение, чтобы потанцевать и пообщаться с друзьями, завести новые знакомства! И 50 лет назад, и 20, и сейчас молодежи хочется здорового общения, но заведения предлагают совершенно иное. Акции для студентов: приди и напейся до беспамятства за определенную сумму



денег, в конкурсах призы – алкоголь, за депозит столлика, без вашего на то согласия, вам обязательно принесут бутылку шампанского. А если вы попросите чай вместо него, вам скажут, что не положено – проверял лично! Так что я предлагаю поработать над культурной программой для досуга молодежи. Побольше пропаганды здорового образа жизни!

***В компании вы человек-праздник или наблюдатель?***

Праздник, стараюсь всегда поднять настроение друзьям, поделиться новостями, заряжаю их!

***Почему полезно побыть наедине с собой?***

Не знаю! Наверное, полезно подумать о жизни, но я думаю, что лучше провести это время с близкими, с друзьями. Один я часто бываю, когда занимаюсь спортом, мне этого хватает.

***Если бы Вы были богатым человеком, какой бы фонд создали и для поддержки кого?***

Не люблю рассуждать о том, чего нет, но предположу, что таковым стану. Думается мне, что фонд будет в поддержку развития спорта, общественного правопорядка и, конечно, досуга молодежи. Не думаю, что в стороне бы смог оставить и тяжело больных детей, нуждающихся в неотложной операции. Можете ловить меня на слове!

***Будущее никогда не бывает таким, как мечтается. Вы будущее молодой Югры представляете каким? Есть свежие идеи?***

Не первый раз отвечаю на подобный вопрос. Считаю его самым сложным! Заглянуть в будущее, не имея хрустально-го шара, довольно непросто.

Считаю, если молодые люди будут пытаться сделать что-то полезное для Югры, будущее будет всегда светлым!

## Почему никогда нельзя падать духом?

Начнем с того, что это большой грех. Уныние только усугубляет ситуацию. Лучше потратить силы на то, чтобы подняться после неудачи, нежели просто в пустую пребывать в унынии, тем более что это передается окружающим! Хочется ответить строчками из стихотворения Олега Банникова.



## А ПАДАТЬ ДУХОМ НАМ НЕЛЬЗЯ

*А падать духом нам нельзя,  
Ведь если разобраться,  
Давайте просто жить, друзья,  
И быть, а... не казаться!*

*Давайте спорить и дружить,  
Назло врагам смеяться,  
Друзей, родных своих любить,  
И быть, а не казаться!*

*Я что-то, братцы, не пойму,  
По-странному выходит:  
Ведь если жить не по уму,  
То разве это стоит?*

*Любви ли страстная стезя,  
То хватит нам бояться,  
Давайте просто петь, друзья,  
И быть, а не казаться!*

*Давайте сбросим масок воск,  
Раскроем «Аватарки»,  
И если плакать? То всерьез,  
Что мертвому припарки?*

*И будем искренни, честны,  
И ошибаться снова,  
Дышать дыханием весны,  
По-детски бестолково!*

*Весь прошлый бред перефразя,  
Опять с судьбой встречаться,  
Но только надо жить, друзья,  
И быть, а не казаться!*



“ После беседы с Константином осталось ощущение восторга и зависти, доброй зависти. Молодой, но знающий, известный, но обычный человек, от которого зависит будущее Югры.



# БЕЗОПАСНОСТЬ НА ВОДЕ

Начинать купание следует при температуре воды не ниже 18 градусов и при ясной безветренной погоде при температуре воздуха 25 и более градусов. Не рекомендуется купаться ранее, чем через 1,5 часа после еды. Не следует входить в воду уставшим, разгоряченным или вспотевшим.

Купаться можно только в разрешенных местах. В запрещенных местах – на дне могут оказаться тополинные бревна, камни, коряги и острые предметы. Поэтому также не следует купаться в заболоченных местах и там, где есть водоросли или тина.



Если вы оказались в воде на сильном течении, не пытайтесь плыть навстречу течению. В этом случае нужно плыть по течению, но так, чтобы постепенно приближаться к берегу. Если вы попали в водоворот, наберите побольше воздуха, нырните и постарайтесь резко свернуть в сторону от него.

Большинство людей тонут не из-за того, что плохо плавают, а потому, что, заплыв далеко или испугавшись, поддаются панике и не надеются на себя. Полезно овладеть техникой отдыха для того, чтобы, начав из-за чего-нибудь нервничать во время плавания, вы смогли просто расслабиться и отдохнуть. А потом, придя в себя, доплыть до берега.

Устали плавать? – отдохните, не старайтесь установить рекорд по плаванию. От перенапряжения могут начаться судороги. Мышечная судорога – у пловца сводит ногу. Так бывает не только в холодной воде.



# БАСКЕТБОЛ

## ИСТОРИЯ БАСКЕТБОЛА

Считается, что играть в баскетбол первыми начали жители США. Однако известно, что в игру, подобную баскетболу, играли еще во времена цивилизации Майя, около 3000 лет назад. Правила древнего баскетбола имели ряд особенностей. Так, например, игрок, который забивал мяч в корзину, имел право присвоить себе все имущество любого зрителя, которого он (игрок) мог догнать.

Официальным же годом рождения считается 1891 год. И началась история этой игры в учебном центре Христианской молодежной ассоциации в Спрингфилде, штат Массачусетс. Преподаватель, доктор Джеймс Нейсмит выдумал эту игру просто, чтобы сделать интереснее занятия по гимнастике. Тогда же появилась первая баскетбольная корзина: он просто приделал к перилам балкона две корзины без дна, в которые необходимо было забрасывать футбольный мяч. Через год создатель новой игры, а тогда еще просто гимнастического упражнения, сочинил первые 13 пунктов баскетбольных правил. Но эти правила были неполноценны, потому что люди, смотревшие матч на балконах,

хватали улетающие мячи и старались их забросить в корзину противника. Поэтому были придуманы щиты, которые являлись защитой корзины. Через два года корзины обрели почти современный вид: железные кольца с сеткой. Официальные правила этой игры были впервые опубликованы в 1894 г.

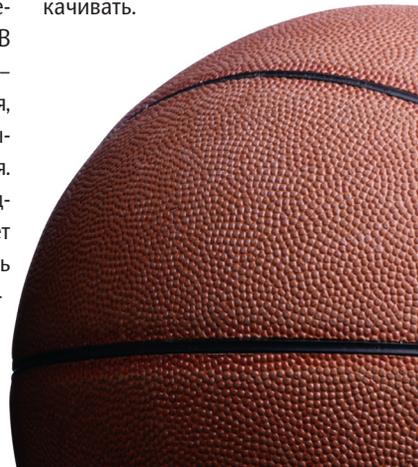
Очень быстро новая американская игра получила распространение сначала в Японии, Китае, Филиппинах, затем добралась до Европы и Южной Америки. По прошествии 10 лет на Олимпийских играх в Сент-Луисе (США) американцы устроили показательный турнир среди команд нескольких городов.

В двадцатые годы стало популярным создавать национальные федерации баскетбола, проводить международные матчи. Баскетбол, завоевавший большое признание в мире, приводит к тому, что в 1932 году была создана Международная федерация баскетбола (FIBA). В ее состав входили 8 стран: – Аргентина, Греция, Италия, Латвия, Португалия, Румыния, Швеция, Чехословакия. В 1935 году Международный Олимпийский Комитет принял решение признать баскетбол олимпийским видом спорта. В первый раз в

программу олимпийских игр баскетбол вошел в 1936 году в Берлине. В баскетбольном турнире принимали участие команды 21 страны. Матчи проходили на открытых теннисных площадках.

## БАСКЕТБОЛЬНЫЙ МЯЧ

Стоит вспомнить и об истории главного в баскетболе предмета – мяча. Родоначальник игры, Джеймс Нейсмит предлагал использовать обычный футбольный мяч. Но постепенно футбольный мяч был заменен первым спортивным снарядом, созданным специально для баскетболистов. Первый баскетбольный мяч был сшит из нескольких кусков кожи с камерой внутри. И имел шнуровку, похожую на ту, которая используется сейчас в мячах для американского футбола. Шнуровка была необходимостью – после каждой четверти матча мяч необходимо было подкачивать.





Для этого шнуровку на мяче развязывали, только после этого можно было получить доступ к камере внутри мяча. Еще говорят, что современные баскетбольные мячи оранжевые, потому что кожа, из которой был сделан тот самый исторический первенец, имела подобный оттенок.

## ПРАВИЛА ИГРЫ

Эволюционировал и сам игровой процесс вместе с его правилами. Так, например, одно время тренеры всего мира старались подобрать для своей команды самых высоких спортсменов, которых на соревнованиях обычно расставляли под щитом соперника. При таком раскладе остальные игроки должны

были до- ставить мяч «дежурному» игроку, который спойко- койно клал мяч в корзину. Но такая игра становилась скучной и неинтересной, к тому же рослый игрок под щитом мог долго оставаться без дела. Поэтому возникла необходимость ввести новое правило, которое запрещало находиться в зоне под щитом соперника более трех секунд. Впоследствии она так и стала называться — «трехсекундная зона».

Растущая популярность баскетбола послужила причиной появления такого «подвида», как уличный баскетбол. Или, как его еще называют, — стритбол. Он отличается тем, что команды состоят из 3 человек, а сама игра про-

водится на асфальтовой площадке, размеры которой в 2 раза меньше стандартной. Но самое главное отличие в том, что все игроки бросают мяч только в одно кольцо. Эта игра возникла в бедных кварталах Америки еще в середине XX в., в России же про нее узнали в 1990-х годах, а уже в 2002 году у нас появилось Всероссийское движение любителей уличного баскетбола. В стритболе закрывают глаза на многие ошибки и фолы традиционного баскетбола, возможно, из-за этого он и набирает большую популярность. Все это сделано для того, чтобы оживить саму игру и усилить радость каждой минуты, проведенной на баскетбольной площадке.

## ПОЛЬЗА ОТ ЗАНЯТИЙ БАСКЕТБОЛОМ

Уличный баскетбол — это спорт, где нужно быть не только сильным, но и весьма техничным игроком с большим воображением и желанием превзойти оппонента. Баскетбол на улице очень любят и болельщики.

Помимо радости от самой игры, баскетбол также приносит пользу здоровью, способствует физическому развитию человека. Игра в баскетбол характеризуется обилием разнообразных технико-тактических приемов и

высоким эмоциональным накалом борьбы. И представляет собой прекрасное средство для всестороннего физического развития. В процессе этой игры используются различные виды двигательной активности: бег, ходьба, прыжки. При этом во время матча непрерывно изменяется игровая ситуация и непосредственный контакт соперников. Занятия баскетболом оказывают положительное влияние на здоровье благодаря физической нагрузке, отличающейся переменной интенсивностью. Неоднократные ускорения темпа движения и прыжки постоянно чередуются с внезапными установками и игровыми движениями в медленном темпе. Примерно до 40 процентов от общего времени игры в баскетбол приходится на максимальную активность игроков. В среднем за один матч во время занятий баскетболом участник преодолевает около 7 километров и совершает около 20 скоростных рывков, а также выполняет большое количество прыжков с максимальным усилием при условии активной силовой борьбы. Многообразные и постоянно изменяющиеся игровые ситуации требуют от участников игры большого арсенала двигательных умений и навыков. В процессе совершенствования этих умений достигается зна-

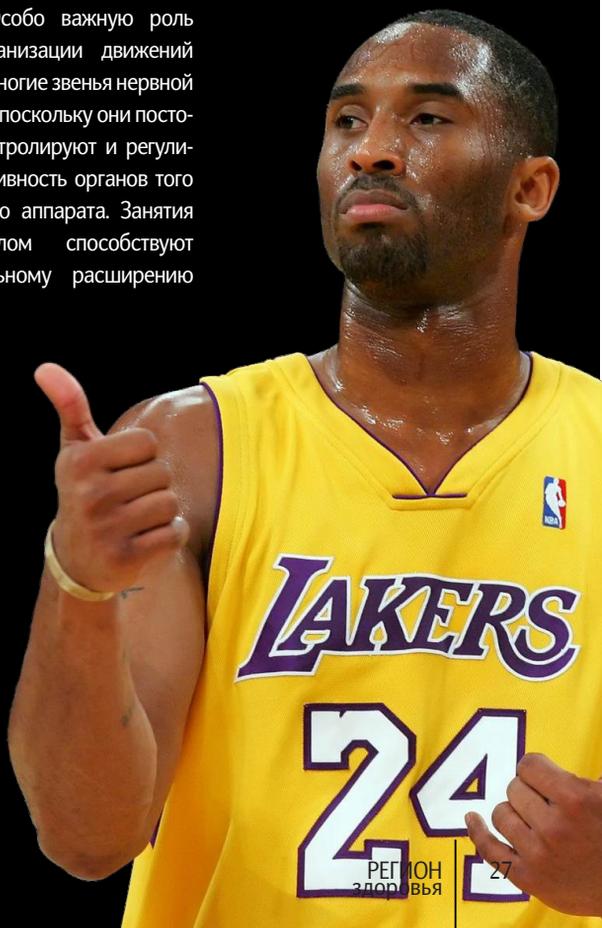
чительное повышение уровня физической подготовленности человека, что оказывает неопредимое положительное влияние на здоровье.

При правильной организации занятий баскетболом открываются большие возможности для эффективного оздоровительного влияния на организм. В процессе игры человек проявляет двигательную активность, при этом хорошую тренировку получают органы дыхательного аппарата, железы внутренней секреции и даже пищеварительная система. Особо важную роль при организации движений играют многие звенья нервной системы, поскольку они постоянно контролируют и регулируют активность органов того или иного аппарата. Занятия баскетболом способствуют значительному расширению

границ периферического зрения, что оказывает положительное влияние на быстроту и точность зрительного восприятия.

## ЭКИПИРОВКА

Для большей пользы и безопасности заниматься игрой в баскетбол рекомендуется только в трикотажной спортивной форме, которая обеспечивает высокую проницаемость для воздуха даже при некотором увлажнении.



Для большей пользы и безопасности заниматься игрой в баскетбол рекомендуется только в трикотажной спортивной форме, которая обеспечивает высокую проницаемость для воздуха даже при некотором увлажнении.

Спортивная обувь, подбираемая для занятий баскетболом, должна быть удобной, комфортной и способной обеспечивать выполнение всего многообразия движений, совершаемых во время игры. Также следует обратить внимание на состояние поверхности игровой площадки для баскетбола. Наличие даже небольших неровностей на этой поверхности способно привести к возникновению серьезных травм у игроков! Однако, учитывая высокий темп игры и сложность некоторых совершаемых движений, даже при идеально ровной площадке для занятий баскетболом серьезные травмы можно получить непосредственно в ходе матча. Поэтому, во избежание травмирования игроков, все участники должны строго соблюдать правила игры. По той же причине желательно использовать обувь на резиновой подошве и без каблуков, – советуют опытные игроки.



Еще говорят, что современные баскетбольные мячи оранжевые, потому что кожа, из которой был сделан тот самый исторический первенец, имела подобный оттенок.

# БАСКЕТБОЛ – МОЯ ЖИЗНЬ



Наталья ТЕНЮК

Спортивная жизнь бывает разной: яркой и успешной, стремительной и знаменитой, тихой и спокойной. Но она не бывает без любви к спорту, которым ты занимаешься. Вот и наш герой Валерий Степанов не мыслит свою жизнь без баскетбола.

– Баскетбольная история моя проста. Все началось со школы. Школьный тренер по

баскетболу пригласил меня в команду. Жизнь сразу поменялась: интенсивные тренировки, многочисленные соревнования и яркие победы. Баскетбольный бум необходим. Когда ты берешь в руки мяч, забываешь обо всем на свете. Отдыхаешь душой и телом.

По темпераменту я вспыльчивый человек, но

именно эта черта характера помогает на площадке во время игры быть активным, по-спортивному злым, добиваться цели.

Баскетбол – это командный вид спорта. От каждого участника зависит успех команды. Главное – не бояться сильного соперника, выкладываться на полную, играть с душой, помогать слабым игрокам.

Успех в баскетболе – это сплоченность, взаимопонимание, целостность команды.

Мой кумир – это баскетбольный игрок Двейн Вейд, известен как защитник «Майами Хит», по прозвищу «Вспышка». Считаю, что на такого игрока надо равняться.

Люблю смотреть американский фильм «Любовь и баскетбол», советую всем посмотреть, очень впечатляет.

Баскетбол – моя жизнь, мои мысли, мой ритм, мой образ, все 24 часа в сутки я живу баскетболом.

Мечтаю стать спонсором баскетбольных, волейбольных команд г. Ханты-Мансийска. Постараюсь сделать все, чтобы эти виды спорта процветали.



# НЕОБХОДИМО МЕЧТАТЬ...



Наталья ТЕТЕНОК

**МОЙ ВЫБОР ВЫПАЛ НА ЕВГЕНИЯ ВАГАНОВА. ОН ЧУТЬ ЛИ НЕ ЕДИНСТВЕННЫЙ, КТО СЕГОДНЯ НЕ БОИТСЯ ГОВОРИТЬ О СЕБЕ.**

В быстром ритме будничной жизни мы не замечаем, что рядом с нами живут интересные люди. Они не только мечтают о хорошем и красивом, но обязательно все воплощают в жизнь.

## О ЛЮБВИ К ТУРИЗМУ

Детство мое было ярким и спортивным. Я успел захватить тот период, когда физическая культура жила в каждом. В моем детстве были активные дворовые игры: хоккей, горки, прятки. Благодаря нашему тренеру я не мог жить без туристического спорта. В походе научился с 9 лет готовить различные супы, каши.



## ТУРИЗМ – ЭТО УДЕЛ СИЛЬНЫХ

Во время походов у многих не выдерживали нервы, так как это нелегко, сложные перевалы, целый день идти с огромными рюкзаками за спиной. Приходилось ставить палатку для того, чтобы передохнуть немного и снова идти дальше. Походы, костры, песни под гитару – это невозможно забыть.

## ХАНТЫ-МАНСКИЙСК – ВТОРАЯ РОДИНА МОЯ

Здесь жила моя бабушка, она прожила до 95 лет. У нее была такая интересная должность: ликвидатор безграмотности, ей приходилось ездить по стойбищам, обучать русскому языку северные народы. Считаю Ханты-Мансийск своей второй родиной.

В этом городе получил среднее образование во второй школе, которая когда-то находилась на горе в Самарово. После школы 3 года до армии занимался боксом. Имею разряд – кандидат в мастера спорта. Мой отец проходил службу в армии, и мне хотелось пойти по его

стопам. Службу проходил в элитных войсках ВДВ. До сих пор поддерживаю общение со своими сослуживцами. После армии пришел вдохновленным, хотелось свернуть горы, поступил сразу в 2 института, имею два высших образования: юридическое и строительное.

## СПОРТИВНЫЙ ГРАФИК

Мой график жизни составлен так, что каждый день я уделяю время для спорта. Занимаюсь плаванием, бегом. У меня есть свой тренер, который контролирует мои физические нагрузки в тренажерном зале. Даже обеденное время посвящаю тренировкам в спортзале, а не за обеденным столом. Каждая свободная минута отдана спорту.

## О ПРОФЕССИИ



Трудовую деятельность начал в 1997 году в Ханты-Мансийской геологи-

ческой экспедиции. В экспедиции начал работать простым водителем, был замечен руководителем, без специального образования, занимался регистрацией космоснимков, работая в отделе по обработке данных дистанционного зондирования земли. В один момент понял, что я все – таки не офисный работник, меня тянет куда-то дальше. Посвятил себя бизнесу, имею свидетельство частного предпринимателя.

Мы с 2003 года продаем двери, с детства нравился запах дерева. Еще в школе, обучаясь в УПК (учебно-производственный комбинат), занимался – деревом, получил свидетельство столяра. На данный момент для меня продажа дверей – это уже больше хобби, чем бизнес. В этом году мы будем отмечать 10 лет, как на рынке.

Сегодня приходится сталкиваться с некими вопросами, касающиеся жизни города. Хотелось внести лепту в развитие города, воплотить позитивные идеи. Хочу, чтобы город мой стал еще более современным. Именно это подтолкнуло меня баллотироваться в городскую Думу.



## МОЯ СЕМЬЯ – МОЯ ОПОРА

У меня двое детей: сын и дочь, каждый вечер я посвящаю своей семье, детям. Выходные дни стараюсь с семьей проводить время в бассейне, тренирую детей сам. Учю их выполнять акробатические элементы, ходьбу на руках. Если погода позволяет, то провожу время на улице, катаемся на квадрациклах, снегоходах.

Очень люблю путешествовать с семьей. Если отдых нужен моим детям, конечно, выбор останавливается на море и солнце. Если отдых вдвоем с женой, то он больше носит исследовательский характер. Любим путешествовать по Европе на машине. Иногда я путешествую один. Последняя поездка была в Гонконг. Интересно посмотреть на город, который богат финансовым узлом. Надевая рюкзак, иду пешком, изучаю жизнь страны, города изнутри. Когда путешествую один, много думаю, появляется много мыслей, новых идей, которые записываю в свой блокнот.

## ИСТОРИЯ, КОТОРУЮ НЕЛЬЗЯ ЗАБЫТЬ



Однажды была такая ситуация в горах. Я катался на снегоходе, сошла лавина, и меня вместе со снегоходом накрыла. Не мог дышать, 40 минут я умирал. Мои друзья меня долгое время не могли найти. За эти минуты я ощутил грань, когда человек находится между жизнью и смертью. Старался держать себя в руках, не поддавался панике. Мысленно попрощался со всеми... Но когда меня нашли, я понял, все, что сейчас со мной произошло – это подарок жизни! После таких моментов начинаешь ценить свою жизнь по-другому.





## ОБ УМЕНИИ МЕЧТАТЬ

Мечтаю, чтобы моя семья была самой счастливой, хотя это и не так просто. Мечтаю, чтобы на моем жизненном пути встречались люди, которые могли бы меня чему-нибудь научить.

Мечтаю дать достойное образование своим детям, чтобы они были полезны в этой жизни. Человек должен быть успешным, настойчивым, спортивным. Необходимо мечтать, ведь мечта благотворно влияет и на тело, и на душу.



# ТЕСТ ПО КРОВИ

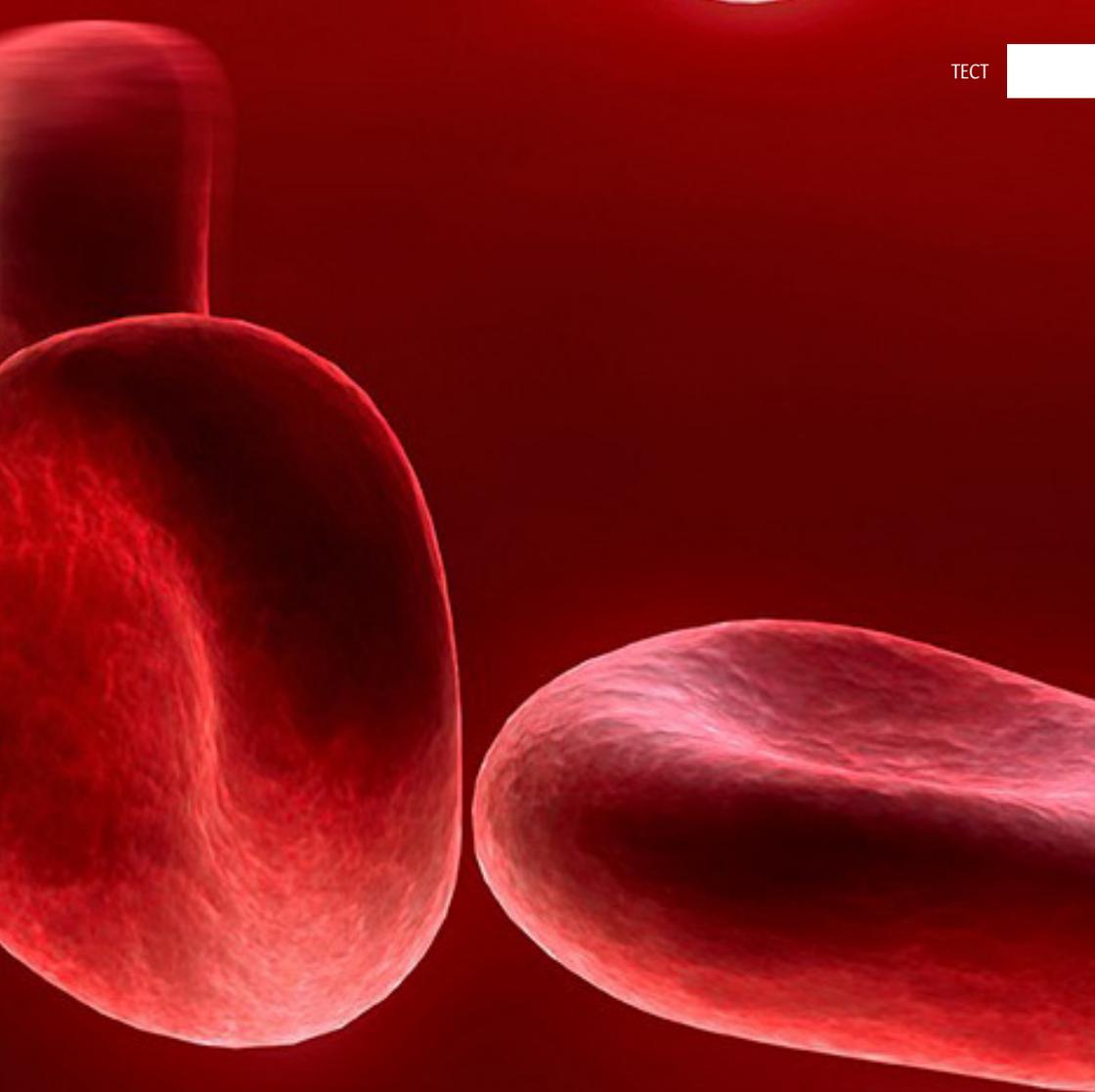
Если в Европе спрашивают: «Какой у вас знак Зодиака?», то в Японии — «Какова у вас группа крови?» По мнению японцев, группа крови в большей степени определяет характер и индивидуальные особенности человека. Это подтверждают исследования японского ученого Пошитакэ Номи, в которых принимало участие более одного миллиона человек. Вот вкратце основные черты, которые Номи приписывает соответствующей категории.

## **I ГРУППА**

Вы стремитесь быть лидером. Если поставите себе цель, будете бороться за нее, пока не достигнете. Умеете выбирать направление для движения вперед. Верите в свои силы, не лишены эмоциональности. Однако у вас есть и слабости: вы очень ревнивы и суетливы, а кроме того, болезненно амбициозны.

## **II ГРУППА**

Вы предпочитаете гармонию, спокойствие и порядок. Хорошо работаете с другими людьми. Кроме того, чувствительны, терпеливы и доброжелательны. Среди ваших слабостей — упрямство и неспособность расслабляться.



### **III ГРУППА**

Вы сформировавшийся индивидуалист — явный, неприкрытый, склонный поступать так, как вам нравится. Легко приспосабливаетесь ко всему, гибки, не страдаете отсутствием воображения. Однако желание быть независимым иногда может быть излишним и превратиться в слабость.

### **IV ГРУППА**

Вы спокойны и уравновешенны, обычно люди вас любят и хорошо чувствуют себя рядом с вами. Умеете развлекать их, одновременно тактичны и справедливы по отношению к окружающим. Но иногда очень резки, а кроме того, долго колеблетесь и с трудом принимаете решения.

*Источник: <http://goodtests.ru>*

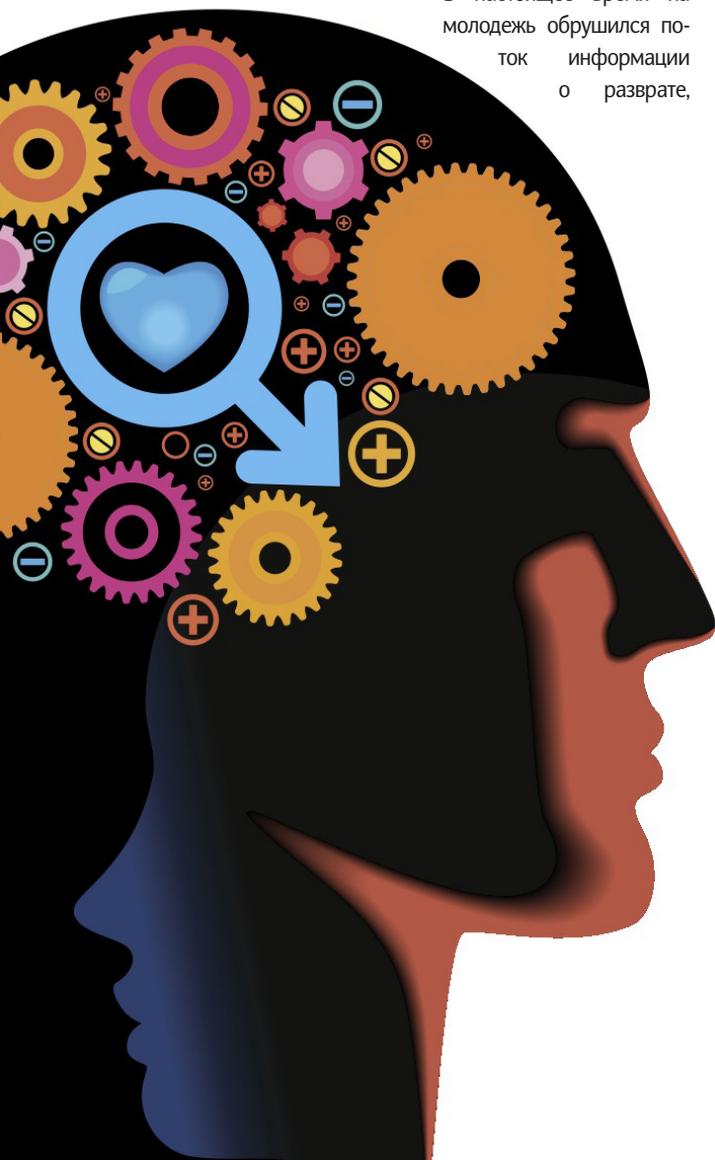
# БЕРЕГИ ЧЕСТЬ СМОЛОДУ

В настоящее время на молодежь обрушился поток информации о разврате,

допустимости добрых половых отношений, о противозаконных взаимоотношениях полов. Это разрушает естественное чувство стыда и ведет к формированию сексуальной распущенности, а затем к патологической зависимости, безволию, душевной опустошенности.

Задумайтесь о том, как негативно влияют на здоровье и юную душу неразборчивые ранние сексуальные отношения, при которых стирается грань между понятием слова «любовь» и словом «секс».

Как развивались отношения раньше, в далекие времена? Сначала парень скромно выражал симпатию понравившейся девушке, потом девушка оставляла за собой право подумать: отвечать ей взаимностью или нет. Если взаимность все-таки имела место быть, тогда она принимала несмелые ухаживания своего возлюбленного. Влюбленный юноша, смущаясь и краснея, крал у дамы первый поцелуй спустя несколько месяцев знакомства... Осту-



пившуюся девушку ожидал позор, безбрачие и одиночество. Выбор жениха и невесты был невозможен без согласия родителей, поэтому не только у девушки, но и у юноши, ведущего распутный образ жизни, не было возможности найти достойную пару. Наши предки из поколения в поколение строгими обычаями оберегали здоровье молодых и их потомство.

Сейчас все не так. Девушки слишком торопятся повзрослеть! И здесь огромную роль играет окружение, общество, друзья, родители, средства массовой информации.

Ранняя сексуализация, частая смена партнеров ведут к заражению инфекциями, передающимися половым путем, возникновению заболеваний репродуктивной системы, не-

желательной беременности. Ежегодно в возрасте 15 лет рожают около 1,5 тыс. матерей, 9 тыс. — в 16 лет и свыше 30 тыс. — до достижения 17 лет.

Беременность и роды в юном возрасте связаны с большой нагрузкой на незрелый организм подростка. За последнее десятилетие общее соматическое и репродуктивное здоровье подростков ухудшилось. Хронические соматические заболевания имеют 75-86% девушек, гинекологические расстройства выявлены у 10-15% девушек, что ограничивает их фертильные (детородные) возможности. Естественно, что в таких

условиях и на фоне низкого уровня соматического здоровья несовершеннолетних беременность протекает со значительным количеством осложнений, неблагоприятно отражающихся на состоянии юной женщины, ее плода и новорожденного.

**Выбор за тобой!**



Статистика показывает, что 70% беременностей заканчиваются абортми, 15% выкидышами и всего 15% родами. Но даже среди этих 15% есть риск смерти ребенка или матери во время родов.

Следует заметить, что с последствиями абортов в несовершеннолетнем возрасте женщине приходится иметь дело уже во взрослой жизни. Частое последствие аборта во время первой беременности – бесплодие. Основной процент бесплодных взрослых женщин

(по данным исследований – до 80%) – это те самые девочки, которые в юности делали аборты. За такую ошибку придется расплачиваться и жалеть об этом всю жизнь!

Психологи считают оптимальным возрастом для начала половой жизни 19-20 лет у девушек и 22-24 года у юношей, то есть между первыми половыми позовами и полным физическим и психическим созреванием разрыв в 5-10 лет. И что же делать все эти годы? Ученые говорят: воздерживаться.

Крупнейшие эндокринологи, физиологи, гинекологи и психиатры сходятся во мнении: нет болезней, причиной которых стало бы воздержание в этом возрастном периоде.

Пришло время вспомнить забытое старинное слово целомудрие. Только цельный и мудрый человек может познать счастье истинной любви, создать счастливую крепкую семью, познать и сохранить Великую радость отцовства и материнства.



*Сделай  
правильный  
выбор!*



## ЦЕНТРЫ ЗДОРОВЬЯ В ЮГРЕ

г. Нижневартовск – (3466) 41-56-05  
(3466) 45-12-38

г. Ханты-Мансийск – (346) 30-41-35

г. Нягань – (34672) 5-47-55  
(34672) 7-57-89

г. Лянтор – (34638) 25-874

г. Сургут – (3462) 56-21-71  
(3462) 35-31-88

г. Когалым – (34667) 2-46-19

г. Нефтеюганск – (3463) 24-53-35  
(3463) 23-61-05

г. Пыть-Ях – (3463) 45-61-97

г. Урай – (34676) 2-81-92  
(34676) 3-19-40

# ЦЕНТРЫ ЗДОРОВЬЯ В ЮГРЕ

г. Нижневартовск – (3466) 41-56-05  
(3466) 45-12-38

г. Ханты-Мансийск – (346) 30-41-35

г. Нягань – (34672) 5-47-55  
(34672) 7-57-89

г. Лянтор – (34638) 25-874

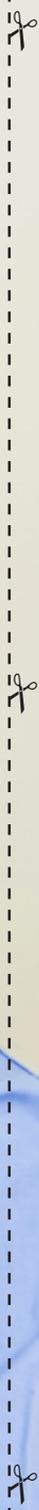
г. Сургут – (3462) 56-21-71  
(3462) -35-31-88

г. Когалым – (34667) 2-46-19

г. Нефтеюганск – (3463) 24-53-35  
(3463) 23-61-05

г. Пыть-Ях – (3463) 45-61-97

г. Урай – (34676) 2-81-92  
(34676) 3-19-40



## «РЕГИОН ЗДОРОВЬЯ»

Журнал зарегистрирован Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Тюменской области, ХМАО – Югре и ЯНАО  
Свидетельство о регистрации ПИ № ТУ72 - 00864

### **ВЫПУСКАЮЩИЙ РЕДАКТОР**

Наталья Тырикова

### **УЧРЕДИТЕЛЬ**

бюджетное учреждение ХМАО – Югры «Центр медицинской профилактики»

### **НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ**

Наталья Тетенюк  
Илья Юрукин

### **АДРЕС РЕДАКЦИИ**

628011, г. Ханты-Мансийск,  
ул. Карла Маркса, 34

### **КОНТАКТНЫЙ ТЕЛЕФОН**

(3467) 318-466, доб. 213  
E-mail: [cmphmao@cmphmao.ru](mailto:cmphmao@cmphmao.ru)

Журнал издается с марта 2011 года.

Периодичность 1 раз в 3 месяца

Тираж 1 200 экз.

№ 51

### **РАСПРОСТРАНЕНИЕ**

Издание бесплатное. Распространяется собственной курьерской службой.

### **ДИЗАЙН И ВЕРСТКА**

ООО «Печатный мир г. Ханты-Мансийск», Ханты-Мансийский автономный округ – Югра,  
г. Ханты-Мансийск, ул. Мира, 46, тел.: (3467) 33-49-91,  
e-mail: [zakaz@ugra-news.ru](mailto:zakaz@ugra-news.ru), [pmhm@bk.ru](mailto:pmhm@bk.ru)

### **ОТПЕЧАТАНО**

ООО «Печатный мир г. Ханты-Мансийск», Ханты-Мансийский автономный округ – Югра,  
г. Ханты-Мансийск, ул. Мира, 46, тел.: (3467) 33-49-91,  
e-mail: [zakaz@ugra-news.ru](mailto:zakaz@ugra-news.ru), [pmhm@bk.ru](mailto:pmhm@bk.ru)

Перепечатка и любое воспроизведение материалов и иллюстраций из журнала  
возможны лишь с письменного разрешения учредителя

# ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ

