

# РЕГИОН

12+

№ 4 (20)  
2016

# ЗДОРОВЬЯ

ЦЕНТР  
МЕДИЦИНСКОЙ  
ПРОФИЛАКТИКИ

АКТИВНАЯ ЖИЗНЬ:  
«ВИТЯЗИ НА ЛЬДУ»

ВОЛОНТЕРЫ  
НЕ ОСТАЮТСЯ  
В СТОРОНЕ

«ДНЕВНИК ИГРОМАНОВ»  
ХОЧУ ЖИТЬ В РЕАЛЬНОСТИ



[www.cmphmao.ru](http://www.cmphmao.ru)

[vk.com/cmphmao](https://vk.com/cmphmao)

[www.facebook.com/cmphmao/?ref=bookmarks](https://www.facebook.com/cmphmao/?ref=bookmarks)

[twitter.com/cmphmao](https://twitter.com/cmphmao)



## Дорогие читатели!

Совсем скоро начнется подготовка к любимому многим празднику – Новому году. Мороз разрисует окна, семьи украсят дома, новогоднее настроение будет витать в воздухе.

Вообще зима – прекрасное время года, и нам очень повезло, что мы живем в таком красивом, зимнем городе. И наверняка многие свой досуг будут проводить на улице – горки, лыжи, коньки, сноуборд, да просто поваляться в сугробах – весело. И чтобы настроение не испортилось от переохлаждения, обморожения или простуды, нужно помнить о правилах безопасности. Не будет лишним, если мы вам об этом напомним в нашей рубрике «О взаимном».

Для того чтобы можно было не бояться холодов, организму необходимы витамины, а какие именно витамины нужно давать своему организму зимой вы узнаете в рубрике «Полезные советы».

Наверняка многие принимали участие в течение года в активных мероприятиях с темой о ЗОЖ. Напомним вам, как это происходило, а тем, кто не в курсе – расскажем, и, возможно, участников станет больше. Рубрика «Просто о ЗОЖ» расскажет и покажет, как это было.

В начале декабря во всем мире чествуют тех, кто добровольно посвятил часть своей жизни служению обществу. Не останемся в стороне и мы. Ведь в работе нашего Центра медицинской профилактики незаменимую поддержку оказывают волонтеры. О двух таких активистах вы узнаете на страницах нашего журнала.

И наконец, хочется вам пожелать, чтобы уходящий год оставил только счастливые и позитивные воспоминания, а год приходящий принес только радость в вашу жизнь. Будьте здоровы! Увидимся в следующем году!

*С наилучшими пожеланиями,  
редакция журнала «Регион здоровья»*

# СОДЕРЖАНИЕ



**ЗДОРОВЬЕ  
НОВОСТИ**

Стр. 3



**АКТУАЛЬНО**

Стр. 7



**ГОСТЬ  
НОМЕРА**

Стр. 11



**О ВАЖНОМ**

Стр. 18



**ПРОСТО  
О ЗОЖ**

Стр. 23



**ТВОЕ  
ЗДОРОВЬЕ**

Стр. 27



**ПОЛЕЗНЫЕ  
СОВЕТЫ**

Стр. 30



**АКТИВНАЯ  
ЖИЗНЬ**

Стр. 34



**ГАДЖЕТЫ**

Стр. 40

## ПОЧЕМУ ДРУЗЬЯ – ЛУЧШЕЕ ЛЕКАРСТВО?

Ученые Техасского университета провели исследование, во время которого обнаружилось, что поддержка близких людей способствует быстрому выздоровлению пациентов. Исследователями были проанализированы данные около 120 000 пациентов, которые находились в реабилитационном центре после инсульта, операций или травм.

В то же время пациенты, близкие которых приходили крайне редко или не приходили вовсе, восстанавливались после болезни гораздо дольше, чем было запланировано.

После исследования стало очевидно, что поддержка родственников, друзей и близких, осознание своей важности в жизни других людей становится хорошей мотива-



Специалисты провели опрос среди пациентов на тему человеческой поддержки во время реабилитации, по итогам которого сравнили ответы добровольцев и выяснили, что психологическая помощь действительно помогает больным реабилитироваться быстрее положенного срока.

цией для быстрого выздоровления. Поэтому специалисты настоятельно призывают всех чаще посещать пациентов в больницах, чтобы они как можно скорее пошли на поправку.

**Источник:** [www.takzdorovo.ru](http://www.takzdorovo.ru)

## “ ЧЕМ ДОЛЬШЕ ЗЕВОК, ТЕМ РАЗВИТЕЕ МОЗГ

Исследователи из Университета Нью-Йорка (State University of New York) пришли к выводу, что чем сильнее развит мозг животного, тем дольше оно зеваает.

Для того, чтобы прийти к таким выводам, авторы проанализировали видеоролики на YouTube, в которых демонстрировалось, как зевали различные млекопитающие – слоны, лошади, коты, лисы, ежи и многие другие. Всего исследователям удалось изучить 205 зевков животных, принадлежащих к 24 разным видам.

Они выяснили, что меньше всего (0,8 секунды) зевают мыши, а самый длинный зевон у человека (6,5 секунд). Второе место по продолжительности зевка у верблюдов, а третье – у собак. Более крупные животные (слоны или бегемоты) зевали меньше, чем люди. То есть размер тела млекопитающего, размер его головы или устройство челюстей практически никак не влияли на продолжительность зевка.

Ученые выяснили, что продолжительность зевка была ассоциирована с абсолютной и относительной массой мозга, а также

с количеством нейронов в коре головного мозга. Все это свидетельствует о том, что длительность зевка можно использовать для приблизительной оценки размеров и степени развитости головного мозга млекопитающих.

Исследователи подчеркивают, что ранее эта взаимосвязь обнаружена не была, но теперь они планируют заняться изучением этого вопроса более тщательно. Прежде всего предстоит выяснить, зачем животные зевают в принципе – эта особенность присуща практически всем млекопитающим, кроме некоторых видов, например, жирафов, а также похожие движения наблюдаются у птиц и рыб.

**Источник:**  
[www.medlinks.ru/](http://www.medlinks.ru/)



## ПРОСТОЙ РЕЦЕПТ ЛЕКАРСТВА ОТ СТЫДА



Вряд ли в мире найдется взрослый человек, который ни разу в жизни не испытывал бы чувств замешательства или стыда. Оказывается, эти неприятнейшие ощущения можно ослабить, и ученые из Университета Западного Онтарио (Western University) рассказали, как это сделать. Они обнаружили, что у человека, которому стыдно или который чувствует себя виноватым, повышается температура тела. Таким образом, чтобы ощущения не были такими острыми, достаточно выпить чашку холодной воды.

Исследования и раньше показывали, что между эмоциональной и физической составляющими человека наблюдается связь. Например, если человек говорит, что его «бро-

сило в холод», когда ему в чем-то отказали – это может быть сказано в бунвальном смысле слова. Идея научной работы, посвященной тому, какую физическую реакцию организм выдает на стыд, принадлежала Джеффу Ротману (Jeff Rotman). Результаты изысканий опубликованы в *Journal of Consumer Psychology*.

В процессе одного из опытов участников просили вспомнить какую-либо ситуацию, связанную с сожалением о том, что они сделали – например, отправили гневное письмо (сожаление о действии). Люди из другой группы вспоминали о том, как чего-то не сделали – не поступили в колледж или что-то еще (сожаление о бездействии). Затем всех респондентов просили описать, ка-

ние эмоции они испытывали во время воспоминаний. Джефф Ротман отметил, что люди из первой группы испытывали смущение, раскаяние, стыд и чувство вины. Эти эмоции обычно сопровождаются покраснением, которое, в свою очередь, тесно связано с ощущением тепла.

После этого опыта участникам предложили горячие и холодные напитки – кофе, горячий шоколад, латте со льдом, мороженое, холодный лимонад. Люди, которые испытывали стыд и смущение, чаще выбирали холодное питье. Джефф Ротман прокомментировал, что участники из-за своих эмоций ощущали, что им слишком жарко, и явно пытались охладиться. Ученые решили выяснить, помогает ли холод ослабить ощущение стыда.

Для проверки этой гипотезы участникам предложили виртуальную ситуацию, где они вкладывали деньги в акции какой-то компании. Когда акции падали в цене, участ-

ники испытывали сожаление. На следующей стадии эксперимента им предлагали посмотреть на рекламу круиза – либо на Карибские острова, либо на холодную Аляску. В последнем варианте негативные ощущения от неправильных решений были не такими сильными. Джефф Ротман резюмировал, что эмоциональное и физическое состояние человека тесно связаны, и можно использовать эту связь, чтобы регулировать те чувства, которые он испытывает. Если кому-то стыдно – он может выпить стакан холодной воды и почувствовать себя легче, и наоборот – если человек не только смущен, но и находится при этом в жарком помещении, ему станет еще хуже. Результаты исследования применимы, например, в маркетинге – магазины с дорогой одеждой или чем-то еще, что может вызвать сожаление после покупки, стоит делать более прохладными.

*Источник: [www. medportal.ru/](http://www.medportal.ru/)*

## ЕДА ИЛИ ЯД? 10 ПРОДУКТОВ, КОТОРЫЕ НУЖНО ПЕРЕСТАТЬ ЕСТЬ!

Диетологами был составлен список тех продуктов, которые нельзя употреблять даже тем людям, кто не думал садиться на диету, а просто старается заботиться о своем здоровье. В списке нахо-

дится такой распространенный продукт, как маргарин, так как в его состав входит большое количество соединений, таких как искусственные отдушки, красители, транс-жиры, которые негативно



вливают на уровень холестерина, что делает его гораздо опаснее сливочного масла.

Сахарин, являющийся искусственным подсластителем и низкокалорийной заменой сахара, вопреки расхожему мнению, повышает риск ухудшения состояния почек и развития диабета. Кетчуп можно считать безвредным только в том случае, если он был сделан дома из натуральных томатов. Тот, что продают в магазине, включает в себя огромное количество сахара, красителей, соли, кукурузного сиропа, которые могут привести к ожирению, гипертонии и болезням сердца.

Глазурь не только способствует набору веса, но и содержит в себе такие вредные вещества, как, например, транс-жиры, искусственные красители, ароматизаторы и консерванты.

Тепличная клубника, по подсчетам специалистов, содержит в себе около 13 различных пестицидов, так же как проростки пшеницы и бобовые продукты. Кроме того, в последних могут содержаться опасные бактерии.

Печенье, которое было приготовлено не в домашних условиях, по большей части делают из отбеленной муки, которая считается такой же опасной, как, например, замороженная пицца (в ней содержатся нитраты, глутамат натрия, а также много соли и сахара, что, безусловно, хорошо сказывается на вкусе, но отрицательно влияет на организм человека). Кроме того, такое печенье содержит в себе консерванты, гидрогенизированные масла, искусственные ароматизаторы и искусственные красители.

Ну и, конечно, особое место в списке занимает содовая, которая содержит в себе кукурузный сироп (отличается большим количеством фруктозы), фосфорную кислоту (не позволяет кальцию усваиваться в организме) и искусственные подсластители. При этом, данные вещества находятся как в диетической, так и в обычной содовой..

**Источник:** [www.takzdorovo.ru](http://www.takzdorovo.ru)





## НИКОГДА НЕ ПОЗДНО ПОЗАБОТИТЬСЯ О СВОЕМ ЗДОРОВЬЕ

Согласно данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), примерно треть взрослых мужчин и четверть женщин мира курят. Число курильщиков растет, и каждый из них с каждым годом увеличивает количество потребляемых сигарет. Аналитики ВЦИОМ подсчитали, что к пагубной привычке пристрастился каждый третий россиянин, и отказываться от нее граждане нашей страны пока не спешат. Проводимая в последние годы в России всеобщая диспансеризация показала, что более чем 20% соотечественников находятся в группе высокого риска по развитию неинфекционных хронических заболеваний сердечно-сосудистой и дыхательной систем и злокачественных новообразований. По данным ВОЗ, чаще всего эти заболевания – результат курения.

## МОЛНИЕНОСНЫЙ ЭФФЕКТ

«Уже с первых часов после отказа от курения в организме происходят положительные изменения, – рассказывает ведущий научный сотрудник Государственного научно-исследовательского центра профилактической медицины Министерства здравоохранения РФ Маринэ Гамбарян. – Через 24 часа нормализуются пульс и давление, организм начинает освобождаться от углекислого газа. Через 48 часов – нормализуется вкус, обоняние и уровень холестерина в крови, который у курильщиков всегда повышен. Потом легкие начинают очищаться от слизи, уходит отек бронхов, легче становится дышать». Доказано, что в первые полгода после отказа от вредной привычки риск смерти от инфаркта или инсульта снижается на 50%.

Кроме того, значительно меньше становится риск развития инфекционных хронических заболеваний у пассивных курильщиков,

которыми часто являются женщины и дети. «Я изучала хроническую обструктивную болезнь легких (ХОБЛ) и факторы риска развития этого заболевания, – говорит Маринэ Гамбарян. – И могу с уверенностью сказать, если плод или новорожденный младенец подвергается воздействию табачного дыма, к 45 годам он значительно больше рискует заработать себе ХОБЛ и ишемическую болезнь сердца». Такие дети часто рождаются с недоразвитыми легкими, поэтому чаще болеют ОРВИ, бронхитами и пневмониями. По словам руководителя Консультативного телефонного центра помощи в отказе от потребления табака, доктора биологических наук Ольги Суховской, существует закономерность: по сравнению с детьми, родители которых не курят, дети курильщиков минимум в два раза чаще болеют бронхолегочными заболеваниями.

## ВСЕ СРЕДСТВА

Бросить курить можно. Исследования доказали, что для всех наиболее эффективен одномоментный отказ от курения. А вот переживать

период «ломки» мужчины и женщины могут по-разному. У представительниц прекрасного пола абстинентный синдром – раздра-

жительность, агрессивность, нарушение сна – встречается реже, чем у мужчин. В основном они курят за компанию, чтобы расслабиться или снять стресс. Поэтому для женщин эффективным методом бросить курить является групповая терапия.

Мужчины же чаще страдают именно от физической зависимости от сигарет, поэтому синдром отмены у них выражен сильнее. В таких случаях используется медикаментозная терапия никотиновой зависимости. Как пояснила Суховская, применяются препараты трех видов. Во-первых, никотиносодержащие лекарственные средства. С их помощью бывший курильщик получает свой допинг, но без вредных примесей. Дозу никотина постепенно уменьшают, а через три месяца лечение прекращается. Во-вторых, используются «безникотиновые таблетки», которые воздействуют на эти рецепторы и способствуют выбросу тех же нейромедиаторов, что и при употреблении никотина. В-третьих, применяются препараты симптоматической терапии, снимающие раздражительность, нарушение сна и тому подобное.

Напомним, что в учреждениях здравоохранения автономного округа работают кабинеты медицинской помощи при отказе от курения. «Основная задача работы

данных кабинетов – это, прежде всего, оказание жителям Югры медицинской помощи, направленной на прекращение потребления табака, лечение табачной зависимости и последствий этой пагубной привычки», – отмечает главный врач БУ «Центр медицинской профилактики» Алексей Молостов.

По его словам, такой кабинет функционирует на базе Центра медпрофилактики уже не первый год. Сотрудники кабинета медицинской помощи при отказе от курения ждут всех, кто хочет отказаться от пагубной привычки. С желающими бросить курить кроме психолога работает врач-терапевт.

По данным социологического опроса, проведенного БУ «Центр медицинской профилактики» в 2015 году среди населения Югры, из пяти тысяч респондентов треть опрошенных признались, что курят постоянно. Еще 27,2% респондентов отметили, что курили, но в данный момент отказались от употребления табака. Чаще всего курят мужчины – 41,5%. Среди опрошенных женщин 23,1% являются курящими, 27,2% бросили курить и 49,7% никогда не курили. Основной массой курящих являются респонденты в возрасте от 18 до 44 лет.

*Миндраз РФ*



## ВОЛОНТЕРЫ – ВЕСЕЛО, С ПОЛЬЗОЙ, ОТ ВСЕГО СЕРДЦА

В начале декабря во всем мире чествуют тех, кто добровольно посвятил часть своей жизни служению обществу. Не останемся в стороне и мы. Ведь в работе нашего Центра медицинской профилактики незаменимую поддержку оказывают волонтеры.

### “ КТО ТАКОЙ ВОЛОНТЕР? ”

5 декабря в Югре будет отмечаться Международный день волонтеров. Кто такой волонтер? Чем и для чего он занимается? Несмотря на распространенность понятия, сегодня не все знают ответ на эти вопросы.

Волонтер – это доброволец; человек, который делает что-либо бескорыстно. В той или иной сфере старается сделать жизнь людей лучше – помочь, научить, поддержать. Как именно – зависит от его пристрастий, желаний и сферы общественной жизни, которую он для себя выбрал.

Труд добровольцев все больше охватывает различные общественные сферы, оставаясь неизменным в главном – он направлен на безвозмездное оказание помощи. Медицина и профилактика не исключение: на сегодняшний день за медицинскими организациями Ханты-Мансийского автономного округа закреплена почти тысяча волонтеров. Можно смело говорить уже не об одиночках-добровольцах, а о целой структуре.

Добровольцы проводят опросы на тему здорового образа жизни и профилактики среди горожан, из-

меряют артериальное давление посетителям массовых мероприятий, помогают осуществить антитабачные и другие профилактические акции. Но, конечно же, веселее всего – участвовать в масштабных мероприятиях. Там добровольно помогать окружающим не только приятно, но и весело и даже полезно.

Кто же эти ребята-добровольцы, которые по собственному желанию помогают врачам и иным специалистам сделать югорчан здоровее и активней? Об этом расскажут героини нашего номера – Дарина Герасименко и Юлия Фирсова.



## В МЕРУ СИЛ ВЛИЯТЬ НА БУДУЩЕЕ

Ученица гимназии Юлия Фирсова может похвастаться определенным стажем – она бескорыстно помогает людям с 12 лет. «Я просто пытаюсь влиять на будущее – собственное, общества, страны в меру сил. Отсюда и желание – быть волонтером».

«Я не просто пропагандирую здоровый образ жизни, сама являюсь его приверженцем, занимаюсь спортом, участвую в различных акциях», – говорит она.

«А началось с подруги – она рассказала мне о том, как участвовала в профилактической акции. Я тоже захотела попробовать. Мне нравится рассказывать людям о чем-то

важном, нравится помогать им, участвовать в интересных и полезных мероприятиях – почему бы и нет?», – рассказывает Юлия.

Вообще, по словам нашей собеседницы, ей интересны многие направления добровольческой деятельности. И не только в части здорового и активного образа жизни.

Готова трудиться в любом из направлений, говорит девушка. Помогать пожилым людям, людям с ограниченными возможностями, продвигать какие-то проекты, участвовать в них – все это интересно, все это опыт и польза для себя и общества.

## “ ОТКЛИК В ГЛАЗАХ ПОСТОРОННЕГО – ЭТО ЗДОРОВО



«Самое главное для меня – получать отдачу от людей, – говорит Юлия. – Не всегда, конечно, ее получаешь, особенно в рамках каких-то массовых мероприятий. Но если все же находишь отклик в глазах постороннего человека – это здорово. Особенно приятна отдача от изначально позитивных людей».

Конечно, как и любая работа с людьми, добровольчество не обхо-

дится и без негатива, признается девушка: «Мне кажется, людям нужно быть терпимее. Спокойнее относиться к волонтерам, к их листовкам, вопросам и опросам – это просто наша позиция, мы хотим что-то сделать. К сожалению, некоторые люди реагируют не совсем хорошо. Это отталкивает, заставляет задуматься – правильно ли мы поступаем, работаем. Нужно ли это людям?»

## “ ЭТО ДОЛЖНО ИДТИ ИЗ ДУШИ

Наша собеседница старается развиваться не только в русле добровольчества. «Вторая моя страсть – изучение языков, – говорит она. – Сегодня я знаю два

языка – английский и немецкий, с удовольствием продолжаю их изучать. Саморазвитие, самообразование – важная часть моего образа жизни».

О работе с людьми Юлия рассказывает столь же увлеченно: «Мне нравится ощущать, глядя на человека, что в чем-то на него повлияла. И возможно помогла. Общаешься ли ты или элементарно даешь брошюру, листовку – здорово чувствовать отклик. Здорово,

когда человек проявляет интерес, спрашивает что-то».

А на вопрос – кто может стать волонтером – наша собеседница отвечает – любой! Но придти к этому начинанию нужно самому. Желание творить добро безвозмездно должно идти из души.

## ПОМОЧЬ ДРУГИМ И С ПОЛЬЗОЙ ПРОВЕСТИ ВРЕМЯ

Дарина Герасименко учится в десятом классе гимназии. И вот уже около трех лет она занимается волонтерской деятельностью. «Просто нравится быть волонтером, – говорит она. – А началось все с акции, которая проводилась цен-

тром развития творчества детей и юношества. Тогда я поняла, что мне хочется этим заниматься, хочется менять взгляды людей на свою жизнь. Хотелось показать себе и окружающим, что необязательно все делается из корысти, из-за денег».





«Я начинала карьеру волонтера не потому, что хотела заниматься популяризацией здорового образа жизни», – рассказывает Дарина. По ее словам: просто захотелось как-то привлечь людей к таким понятиям, как добровольчество и бескорыстная помощь окружающим. Сделать что-то хорошее и интересное для других и для себя.

Жизнь волонтеров, сотрудничающих с Центром медицинской профилактики, скучной не назовешь. Приходится заниматься совершенно разной деятельностью. Добровольцы распространяют среди горожан профилактическую печатную продукцию, содержащую информацию о недугах, факторах риска и том, как от них уберечься. Молодые активные люди участвуют в организации акций, флешмобов и веселых игр для сверстников. Добровольная помощь в профилактических мероприятиях – это бесценный опыт и просто способ весело и с пользой провести время.

К примеру – волонтеры активно участвовали в мероприятиях приуроченных ко дню борьбы с инсультом, в рамках которого молодые люди проводили анкетирование посетителей, участвовали в акциях «Чтобы избежать инсульта», «Инсульт. Это важно!». Волонтеры не только раздавали буклеты, но и проводили беседы с подростками и родителями.



Быть волонтером – значит чему-то учиться. Не обязательно сложному, но чаще всего полезному. К примеру, добровольцы Центра медицинской профилактики обучались измерять давление с помощью тонометра, а затем – в рамках массовых мероприятий, оказывали такую услугу любому желающему. Ведь знать свое давление – это важно.

Несмотря на то, что деятельность волонтеров в медицинских организациях является добровольной, Центр медицинской профилактики стремится поощрять активистов волонтерского движения.

Памятная сувенирная продукция, полезные для здоровья вещи являются мотивирующим компонентом для добровольцев. И напоминанием о том, что они сделали что-то хорошее, полезное для общества. Но главное, конечно же, чувство сопричастности большому и важному делу.

## СПОСОБСТВОВАТЬ ЗДОРОВЬЮ ПОКОЛЕНИЯ

«После начала работы поняла – мне нравится вносить свою лепту в решение этой большой проблемы – оздоровление общества, – говорит Дарина. – У большинства окружающих нас людей уже давно есть понимание – лучше жить здоровой жизнью. Но, почему-то, особенно в случае с подростками, одного знания мало. Да, молодые люди знают о том, как важно ответственно относиться к собственному здоровью, к собственному будущему. Но нечасто придерживаются этих принципов на практике».

Поэтому так важно склонить человека к здоровому образу жизни от просто знания к практическому изменению собственных взглядов и привычек.

«Мое поколение – это будущее. И нынешняя молодежь – это бу-



дущие инновации, развитие общества и так далее. Будущее поколение должно быть здоровым, должно обладать понятием ценности жизни и здоровья. Хочется каким-то образом способствовать этому», – говорит гостья рубрики.

## СЕМЬЯ И ТВОРЧЕСТВО

«Конечно же, для меня очень важна моя семья. Это одна из главных в моей жизни ценностей. Мои родители, бабушка с дедушкой очень повлияли на меня, на то, какой я стала и чем сейчас занимаюсь. Сформировали мое восприятие мира».

В жизни Дарины, помимо волонтерской деятельности, большое

место занимает тяга к творчеству. «Люблю рисовать, собираюсь поступать в ВУЗ с художественным уклоном. Потому что, опять же, нравится приносить в жизнь людей что-то хорошее. В данном случае – искусство, – рассказывает она. – Хочу приобщать окружающих к прекрасному».

## ЛЕКАРСТВО ОТ ЗАСТЕНЧИВОСТИ

Несмотря на достаточно широкий спектр занятий и увлечений, время на работу волонтера удастся найти. «На добрые дела всегда найдется время, – говорит Дарина. – Чтобы сделать что-то стоящее и для людей, я найду время».

«Это здорово избавляет от комплексов, – говорит собеседница. – До того как стать волонтером, я была достаточно зажата, стеснительна. Но опыт работы с людьми принес свои плоды – сейчас мне легко общаться с окружающими, не составляет труда завязать разговор с другим человеком», – говорит девушка.

«Это очень приятно – видеть ответные улыбки людей, с которыми

ты взаимодействуешь в ходе какой-нибудь акции», – признается Дарина. Быть волонтером – значит, работать с людьми. Зачастую с теми, кого в первый раз видишь. И необходимо не просто общаться, но и передать тот посыл, который несешь – стремление к здоровью, к долголетию, к активной жизни.

Чтобы оказаться частью этой деятельности, нужно самому понять – зачем это нужно. Самому захотеть. Это должно идти из сердца. И тогда все получится!

*Илья Юрукин,*

*фото из личного архива героев,  
фото на обложке – Илья Юрукин*





## ЗИМНИЕ РАДОСТИ – КАК НЕ ПРИБАВИТЬ РАБОТЫ ВРАЧАМ

Зима – это не только снеговики, ощущение приближающегося Нового года и белоснежные пейзажи. Две вездесущие сезонные зимние опасности – скользкая поверхность и холод – могут серьезно испортить вам жизнь. Об этом сегодня и поговорим.

## “ ХОЛОД КОВАРЕН

Многие полагают, что получить обморожение можно только в трескучий мороз, но это не так. Можно и при нулевой температуре, «радуя» нас специалисты. Обморожение – это повреждение любой части тела, возникающее вследствие воздействия низких температур. При охлаждении кровеносные сосуды вблизи ее поверхности сужаются, работает механизм терморегуляции для того, чтобы уменьшить поток крови, сохраняя больше тепла для организма.

### КАК ПРАВИЛО, ОБМОРОЖЕНИЕ ВОЗНИКАЕТ ИЗ-ЗА ДЛИТЕЛЬНОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ ВЕТРА И ВЛАГИ, ТЕСНОЙ ОБУВИ.

Если, замерзнув, вы почувствовали жжение, покалывания, онемения поврежденного участка: если кожа имеет бледно-синий цвет; если некоторые ее участки потеряли чувствительность – это говорит об обморожении. В такой ситуации важно не растеряться.

Первая медицинская помощь при обморожении заключается в немедленном согревании пострадавшего, особенно отмороженной части. Для этого человека вносят или вводят в теплое помещение, снимают обувь и перчатки. Отмороженную часть тела легко и бережно массируют чистыми руками, затем помещают в емкость с теплой водой (30–32 °С). За 20–30 минут температуру воды постепенно доводят до 38–39 °С. После согревания, поврежденную часть тела вытирают насухо, закрывают стерильной повязкой и тепло укутывают. Пострадавшего необходимо тепло укрыть, дать горячее питье, обезболивающие средства, организовать быструю доставку в специализированное лечебное учреждение. Отмороженные участки нельзя смазывать жиром, мазями, растирать снегом, помещать в горячую воду. Не позволяйте отмороженному месту снова замерзнуть – это вызовет куда более значительные повреждения кожи.

Не носите на морозе металлические (в том числе золотых, серебряных) украшения – колец, сережек и т. д. Металл быстро остывает на морозе, а кольца на пальцах затрудняют нормальную циркуляцию крови.

## СЕЗОН «ПОСКОЛЬЗНУЛСЯ, УПАЛ...»

Зима, снег, лед и... падения. К сожалению, именно зимой растет число пострадавших «из-за непогоды». Обледеневший асфальт, свежавыпавший снег, раскатанная тропинка – обыденные вещи, но именно из-за них происходят серьезные травмы.

Основные травмы, возникающие при падении на улицах, – переломы и вывихи, ушибы мягких тканей, растяжения и легкие ранения. Наиболее «ранимые» части тела человека – руки и ноги. Самые распространенные травмы: перелом лучевой кости, переломы лодыжек и ключицы, ушибы пле-

чевой кости, повреждения связок голеностопного и коленного суставов, переломы костей голени, черепно-мозговые травмы.

Тяжелую травму при падении получить достаточно легко. К примеру: травма гарантирована, если при падении человек инстинктивно выставил вперед руку и перенес на нее весь вес своего тела. Казалось бы – просто поскользнулся, а на деле – гипс. А те, кто имел несчастье ходить в гипсе, знают – насколько он сковывает не только пораженную конечность, но и возможности человека.



Теперь, когда вы, проникшись серьезностью ситуации, с опасной поглядываете в окно, время подумать о том, как избежать травм.

Первое – падать нужно правильно, группируясь!

Если чувствуете, что падаете, постарайтесь присесть – так уменьшится высота, с которой вы падаете. Помимо того, в момент падения нужно сгруппироваться – притяните подбородок к груди, уберите кисти рук к животу, прижмите локти к бокам. Постарайтесь выдвинуть плечи вперед и держите ноги вместе. В сочетании с приседанием это и даст группировку. Основное условие для правильного выполнения – не бояться ушиба заранее.

Если поскользнувшись, вы потеряли равновесие, ни в коем случае не приземляйтесь на выпрямленные руки! Постарайтесь сгруппироваться и сделать поворот в сторону, так, чтобы удар пришелся в боковую поверхность падающего туловища. Так вы обезопасите позвоночник, таз и конечности от перегрузок.

Если вы падаете на спину – прижмите подбородок к груди, а руки раскиньте как можно шире. Это обезопасит вас от черепно-мозговой травмы.

Если падаете со скользкой лестницы, очень важно защитить



лицо и голову: постарайтесь прикрыть их руками.

Что делать, если ушиб, перелом, вывих или растяжение случилось у вас или ваших близких? Не мешкая, приложите к пострадавшему месту холод (по 15 мин с перерывами, обязательно через ткань), зафиксируйте его в неподвижном состоянии и отправляйтесь в травмпункт!

**ПОМНИТЕ, ЧТО ПЕРВЫЕ ОЩУЩЕНИЯ ПОСЛЕ ПАДЕНИЯ ЗАЧАСТУЮ НЕ СООТВЕТСТВУЮТ ТЯЖЕСТИ ПОЛУЧЕННЫХ ТРАВМ. ТОЛЬКО ВРАЧ СМОЖЕТ УСТАНОВИТЬ СТЕПЕНЬ ТЯЖЕСТИ ПОВРЕЖДЕНИЯ. ИГНОРИРУЯ ЭТО, МОЖНО СЕРЬЕЗНО НАВРЕДИТЬ ЗДОРОВЬЮ.**



Ни в коем случае не пытайтесь придать пострадавшей части тела привычное положение самостоятельно.

Но профилактика, как всегда – лучше! Тем более, приемы профилактики куда как проще. Первое,

конечно же, смотрите под ноги! В гололедицу ходить нужно по-особому – как бы немного скользя, словно на маленьких лыжах. Идти желательно как можно медленнее. Скользить по льду специально не стоит – это увеличивает обледенение подошвы. Помните, чем быстрее шаг, тем больше риск упасть.

## ПОДБИРАЙТЕ УДОБНУЮ НЕСКОЛЬЗЯЩУЮ ОБУВЬ, ДЕВУШКАМ ЖЕЛАТЕЛЬНО ОТКАЗАТЬСЯ ОТ КАБЛУКОВ.

Кстати, сделать подошву менее скользкой вы сможете быстро и с помощью подручных средств. Можно наклеить на подошву лейкопластырь с грубой тканевой основой. Один кусок нужно приклеить в носочной части, а второй – на пятку. Правда, такая защита подошвы будет недолговечной – накладки из пластыря придется менять довольно часто, но эффект заметен.

Ходите осторожно! Пусть нынешняя зима станет для вас временем взлетов, а не падений!

*Андрей Шадрин,  
с использованием открытых  
источников Интернета*





## ПОЛЕЗНО, ИНТЕРЕСНО И ДЛЯ ВСЕХ!

В нашем журнале мы стараемся рассказывать о примерах полезного, активного и интересного досуга. Но и самим сотрудникам Центра медицинской профилактики есть чем похвастаться – традиция устраивать познавательные и полезные мероприятия появилась в Центре достаточно давно.

### “ СЕРЬЕЗНЫЕ ВОПРОСЫ В ИГРОВОЙ ФОРМЕ

Началось все с игры для воспитанников учреждений дополнительного образования в каникулярное время. Организаторы решили напомнить мальчишкам и

девчонкам о принципах ведения здорового образа жизни. Семь команд школьников собрались вместе, чтобы узнать много нового об отношении к своему здоровью.

В ходе игры подростки узнавали о роли семьи в формировании здорового образа жизни, смогли попробовать себя в роли волонте-

ров, узнать больше о правилах сбалансированного питания и даже проявить свою физическую активность.

## СОБРАТЬ «ПАЗЛ ЗДОРОВЬЯ»

Весной этого года сотрудники Окружного Центра медицинской профилактики устраивали для дошкольников настоящее путешествие по родному детскому саду в поисках здоровья. Ребятам в сопровождении воспитателей предстояло находить площадки, выполнять задания, касающиеся основ здорового образа жизни.



За их выполнение малыши получали части пазла. Мальчишкам и девочкам при поддержке воспитателей пришлось вспомнить все, что они узнали на занятиях о здоровом образе жизни, узнать что-то новое про то, как беречь и укреплять свой организм.

В итоге из всех частичек пазла сложилось слово «Здоровье». Точно так же, как здоровый образ жизни состоит из различных составляющих: правильного питания, активности и так далее. Обо всем этом организаторы поговорили с малышами.

«В такой игровой форме ребята освежили и закрепили знания о предметах личной гигиены, секретах правильного питания, закаливании, а также – поучаствовали в спортивных играх», – рассказала постоянный организатор подобных акций психолог Центра медицинской профилактики Елена Зинова.

Между делом специалисты рассказали ребятам о секретах хорошего настроения, важности соблюдения режима дня и необходимости полезных привычек.

«Всего в веселых и полезных играх уже приняло участие свыше пятисот ханты-мансийских малышей. В такой развлекательной форме достигается важная цель мероприятия – дети могут закрепить полученные знания о

здоровом образе жизни, научиться заботиться о своем здоровье, привыкая ответственно относиться к своему образу жизни. Кроме

того, квест способствует развитию творческих способностей, расширению кругозора», – поясняет психолог.

## “ ПО ШКОЛЬНЫМ КОРИДОРАМ В ПОГОНЮ ЗА ЗДОРОВЬЕМ



В полезных мероприятиях Центра медицинской профилактики принимают участие и школьники. Так, недавно ученикам школы № 3 пришлось решать задания на тему здорового образа жизни и даже подтягиваться.

В мае этого года в стенах все той же третьей школы состоялась

акция «Мы выбираем будущее». В квесте приняли участие ученики восьмых классов – более полусотни ребят. Школьники должны были правильно ответить на вопросы, выполнить задания и блеснуть своей эрудицией.

## “ ДЕТСАД, ШКОЛА, УНИВЕРСИТЕТ

Развлечься и узнать что-то новое, полезное хочет каждый. Поэтому, организаторы мероприятий стараются охватить акциями, квестами и играми всех – от дошколят до студентов.



Совсем недавно состоялся квест «В погоне за здоровьем» для студентов. Учащимся Югорского государственного университета нужно было по фрагменту фотоизображения либо снятому с необычного ракурса объекту опре-

делить место, куда необходимо прибыть.

На месте студенты должны были выполнять задания организаторов. К примеру, организовать флешмоб на тему здорового образа жизни, пригласить к участию в акции «Забей на вредные привычки!», записать видеоролик.

Весело и с пользой – так можно обозначить все подобные мероприятия. Причем участники могут поделиться этой пользой с окружающими. К примеру, согласно одному из заданий, молодые люди должны были раздать жителям города брошюры «Скажи гипертонии нет!», провести социологический опрос на тему здорового образа жизни.

Задания на сообразительность, общительность и креативность организаторы стараются разбавить физически активными. Например, в рамках квеста «В погоне за здоровьем» командам предложили выполнить подтягивание по нормам ГТО.

Все эти мероприятия объединены одной мыслью – забота о своем здоровье находится в руках каждого из нас.

*Илья Юркин*



## ВЫ «ГЕРОЙ ПОНЕВОЛЕ» — ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ И УМЕТЬ?

**Умение оказать помощь пострадавшему в экстренной ситуации – бесценно. К сожалению, не всегда рядом оказывается человек, сохраняющий спокойствие и знающий, что делать. Сегодня говорим об эпилепсии.**

В целом, эпилепсия – не самая частая причина возникновения судорожных приступов. Причинами возникновения судорог могут быть врожденные патологии, травма головы, сотрясение головного мозга, ушиб головного мозга. При этом приступ может начаться как сразу после травмы, так и спустя

продолжительное время. Зачастую, причинами внезапного приступа может быть отсутствие лечения, в том числе «по воле» пациента: иногда люди забывают или по иным причинам не принимают прописанные врачом лекарства.

Так, представьте себе: перед вами на асфальте или на полу ле-

жит человек без сознания или бьется в судорогах, люди вокруг, глядя на происходящее, озабочены и растеряны. Что-то нужно делать? Звонить в скорую? Оказать первую помощь? Дать какие-то волшебные лекарства? Что же делать?!

Все мы знаем – в кино всегда появляется человек, который все знает и умеет, спокойно и быстро оказывает помощь пострадавшему. Но в жизни, к сожалению, рядом может либо вообще никого не оказаться, либо окружающие будут деморализованы неприятным зрелищем побольше вашего. Так или иначе – роль «героя» придется взять на себя вам. А значит – это важно и нужно знать на всякий случай.

Опустим тот момент, что ни в коем случае нельзя проходить мимо упав-

шего человека, это должно быть и так ясно. Вернемся к вышеперечисленным вопросам – «Звонить в скорую? Оказать первую помощь? Дать какие-то лекарства?». Главное – спокойствие – оно позволит соблюсти порядок действий и ничего не забыть.

Если вас несколько – важно быстро распределить роли. К сожалению, бывает так, что желая помочь, все окружающие бросаются к человеку. Каждый из них крикнул – «Звоните в скорую!». И каждый рассчитывал, что это сделает кто-то другой. В итоге: несколько минут драгоценного для пострадавшего времени были потеряны. Вывод очевиден – убедитесь в том, что помощь действительно была вызвана.



При необходимости можно позвонить в службу «112». В единой диспетчерской службе вызов передадут на станцию скорой помощи.

Судорожный приступ конкретной первой помощи не требует, поскольку здесь самое главное – не навредить. Если у человека продолжаются судороги, он не отвечает, находится без сознания, необходимо в первую очередь придать ему безопасное положение. Для этого пострадавшего нужно уложить на бок, чтобы на случай начавшейся рвоты он не захлебнулся рвотными массами. Также это необходимо, чтобы у него не запал язык.

Следующее, очень важно! Перекладывать человека на бок можно только при условии того, что вы исключаете травму позвоночника. Возникает закономерный вопрос – как это можно исключить? Если человек лежит на газоне, тротуаре, очевидно – он не мог травмировать спину. Другое дело, если человек упал с возвышенности. Перекладывать его нужно крайне аккуратно, а лучше вообще не трогать. Возможна травма шейного или грудного отдела позвоночника. Нужно аккуратно придерживать голову человека, ноги и руки, не позволяя ему наносить себе травмы, биться о землю и окружающие предметы головой.

Не следует пытаться вставить между зубов пострадавшему ложку, нож или иные предметы, для

того, чтобы он не прикусил язык. В принципе очень маловероятно, что получится раздвинуть челюсти пострадавшего – очень уж сильные мышцы задействованы в момент припадка. Зато велика вероятность повредить десны, зубы, вывихнуть нижнечелюстной сустав. Эпилептики потом, придя в себя, с удивлением понимают, что рот у них забит пластмассой от изгрызенной авторучки или даже осколками собственных зубов.

В процессе оказания первой помощи можно также дополнительно контролировать пульс, держа руку на сонной артерии указательным и средним пальцем.

**В ОЖИДАНИИ БРИГАДЫ «СКОРОЙ ПОМОЩИ», НЕ СЛЕДУЕТ ПЫТАТЬСЯ СНЯТЬ ПРИСТУП С ПОМОЩЬЮ «СТОРОННИХ» ЛЕКАРСТВ. ПРИМЕНЯТЬ ИХ МОЖЕТ ТОЛЬКО СПЕЦИАЛИСТ.**

Оказать качественную помощь в такой ситуации в полной мере смогут лишь врачи, а потому от вас требуется лишь «продержаться» вместе с пострадавшим до приезда бригады.

*Илья Юрукин*



## ВИТАМИНЫ ЗИМОЙ: ВСЕ, ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ

Зима приступила к полноценному правлению еще календарной осенью. С приходом зимы меняется не только погода, но и организм человека. Световой день становится короче, холодный ветер продувает насквозь, а значит и прогулок на свежем воздухе становится меньше. Неправильное питание, стресс, инфекции снижают иммунитет человека. Так что же нужно есть зимой, чтобы чувствовать себя отлично?



С замедлением всех природных процессов становится другим и наш обмен веществ. Иммунная система ослабевает, уменьшается выработка гормонов, ранее поддерживавших важные процессы.

Постоянный холод и подавленность заставляют нас «согреться» и компенсировать отсутствие причин для счастья вкусной едой – а это нередко жирные, вредные продукты, которые приводят к повышению веса и проблемам с сердечно-сосудистой системой. Разумеется, исклю-

чать калорийную пищу из рациона не стоит – русские зимы не располагают к экспериментам с легкими диетами, но и потреблять лишние вещества, с которыми организм не справится, тоже не нужно.

Чтобы не ослабевали мышцы и нормально функционировали все системы организма, понадобится также белок, находящийся в бобовых, молочных продуктах, яйцах, рыбе и мясе. Но самое главное в поддержании иммунитета в зимнее время – конечно, витамины.

## КАКИЕ ВИТАМИНЫ И ДЛЯ ЧЕГО НУЖНЫ?

**Витамины группы А** – служат для борьбы с инфекциями, простудными заболеваниями, укрепляют иммунитет.

**Витамины группы В** – нормализуют работу нервной системы и улучшают состояние кожи. Если в организме достаточно В-витамина, никогда не появятся трещины и «заеды» в уголках рта, да и с последствиями пересыхания кожи будет меньше проблем.

**Витамины группы С** – самые известные среди витаминных комплексов. Они служат для предупреждения и устранения ОРВИ и



гриппа – самых распространенных зимних заболеваний; укрепляют иммунитет. Не зря почти все врачи рекомендуют сделать акцент на витамине С – если его уровень в организме в норме, не будет тяжелых простуд со всеми их неприятными симптомами и лежанием в кровати с температурой.

**Витамины группы Р** – самостоятельно в организме не вырабатываются, поэтому об их поступлении в наш организм извне стоит позаботиться особо.

Из-за сокращения светового дня в организме уменьшается объем мелатонина – так называемого «гормона счастья», что провоцирует плохое настроение. Также, из-за отсутствия достаточного количества солнца у человека возникает дефицит витамина Д. Восполнить эту потерю можно при помощи продуктов питания. Витамин Д содержится в треске, икре, молочных продуктах (сюда относятся молоко, сыры и сливочное масло) и яйцах. Ежедневное употребление этих продуктов способствует улучшению цвета кожи, нормализации кровяного давления и укреплению иммунитета.

Отличной закуской этой зимой может стать квашеная капуста. В такой капусте сохраняются все витамины, а их там немало: здесь можно найти витамины группы В, С, К, различные микроэлементы, например, цинк, железо, кальций и калий. Квашеная капуста во время брожения обогащается органическими кислотами, которые необходимы для работы желудочно-кишечного тракта.



Летние заготовки также способствуют насыщению организма витаминами в зимнее время. Однако речь идет не о соленьях и вареньях, а о замороженных ягодах и сушеных травах. При заморозке ягод не теряются полезные свойства, и клубника, малина, вишня, да и любая другая ягода могут стать не только вкусным лакомством, но и источником микро и макроэлементов. Укроп, базилик и петрушка даже в высушенном виде сохраняют эфирные масла. Поэтому не забывайте добавлять зелень в любое готовое блюдо!

Свежие фрукты и овощи можно найти в любом современном магазине. Конечно, парниковые уступают в количестве содержащихся в них витаминов грунтовым. Но это – не повод исключать овощи и фрукты из рациона на зимний период. Питание должно быть разнообразным и сбалансированным.

Зимой человек чувствует голод острее, чем в летнее время. Именно поэтому в рационе должно присутствовать мясо. В нем содержится оптимальное количество животных жиров и белка. Лучше всего запекать мясо в



духовке или тушить, ведь жареное мясо приносит больше вреда, чем пользы.

На завтрак или как гарнир к мясу идеально подойдет различ-

ведь пряности улучшают кровообращение и способствуют расслаблению организма. Вместо пирожных к чаю лучше подать сухофрукты и орехи.

В них много йода, магния и витамина Е.

Зимой рацион столь же разнообразен, сколько и летом. Стоит только проявить немного фантазии и вы сможете радовать себя и своих близких вкусными, а главное полезными блюдами.

## ЗИМОЙ ЧЕЛОВЕК ЧУВСТВУЕТ ГОЛОД ОСТРЕЕ, ЧЕМ В ЛЕТНЕЕ ВРЕМЯ. ИМЕННО ПОЭТОМУ В РАЦИОНЕ ДОЛЖНО ПРИСУТСТВОВАТЬ МЯСО.

ные каши. Например, рис выведет шлаки и токсины из вашего организма, а в гречке очень много железа. Овсянка – идеальный завтрак, ведь она не только полезна, но еще и очень питательна, а значит, вы долгое время не будете чувствовать голод.

Прекрасный способ согреться холодным зимним утром – выпить чашку горячего чая. Лучше всего заваривать чай с шиповником, мятой и другими сушеными травами, которые у вас есть. Вечером в чай можно добавить палочку корицы и немного гвоздики,

*Варвара Скидан  
Материал подготовлен  
с использованием  
открытых источников Интернета*





## «ВИТЯЗИ» НА ЛЬДУ

Сегодня в нашей традиционной рубрике «Активная жизнь» один из самых зимних видов спорта – хоккей.

### С ЧЕГО НАЧИНАЕТСЯ ПУТЬ НА ЛЕД

В нашем городе хоккеем любят. Кому-то достаточно побывать на матче в качестве зрителя, а кто-то желает быть непосредственным участником ледовых баталий. О том, как мальчишки становятся хоккеистами, нам рассказал тренер Детско-юношеского хоккей-

ного клуба «Витязи» Павел Скоков.

На данный момент в клубе занимается более 45 мальчишек и девчонок в трех возрастных группах. Все они регулярно тренируются на открытой хоккейной площадке школы № 8.

## “ ГЛАВНОЕ – ХОТЕТЬ И НЕ БРОСАТЬ

Самое главное, что требуется от тех, кто пришел заниматься хоккеем – желание. Не так обязательно обладать специальными навыками, как стремиться к развитию. «Конечно, приветствуется уже имеющийся опыт катания на коньках и владения клюшкой. Обычно большинство мальчишек что-то уже умеют, но главное – это желание играть в команде, развиваться, расти как спортсмен, – говорит Павел Скоков. – А «Витязи» – это действительно профессиональная школьная команда. Форма, раздевалка, тренер, коллектив, соревнования – все атрибуты профессионального спорта присутствуют».

Второе требование к начинающим спортсменам – чтобы желание тренироваться не угасало в ходе систематических занятий. «Бывает так – молодой человек приходит и тренируется, пока новые ощущения его привлекают, но со временем интерес гаснет. Такие ребята обычно уходят. Это категория детей и подростков, находящихся в постоянном поиске новых впечатлений, – отмечает тренер «Витязей». – А чтобы добиться настоящего успеха, нужно оставаться и через упорную, ежедневную работу над собой идти к высотам мастерства. Конечно, не все станут великими хоккеистами, но здоровье и навыки игры в хоккей, приобретенные на ледовых полях, пригодятся безусловно всем».



## “ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ

В клубе три команды, где воспитанники объединены по возрасту. Дифференцированный подход применяется также в рамках одного тренировочного занятия: тренер разбивает юных хоккеистов на группы в соответствии с уровнем их подготовленности, новички работают отдельно.

Каждое занятие, как правило, включает в себя обучающий элемент. Ребята учатся кататься на коньках, владеть клюшкой и шайбой. Не остается без внимания и такой важный отдельный блок подготовки, как силовая борьба.

Многое из вышеперечисленного преподается в игровой форме. Так ребятам легче и интереснее воспри-

нимать новую информацию, осваивать новые движения. Разминочная часть, к примеру, включает в себя подвижные игры, в зависимости от возраста.

Частота занятий в клубе – три раза в неделю по полтора часа. Нужно отметить, что тренировки проводятся на открытой площадке и свежем воздухе. Это выгодно отличает хоккей от многих секций, в которых тренировки проводятся в спортзале всю долгую зиму. Занимаясь наравне с лыжниками, с биатлонистами на открытом воздухе, ребята получают дополнительную пользу для здоровья.

Конечно, приходится подстраиваться под погодные условия,



отмечает тренер. Для занятий на открытой площадке приемлема температура в минус 15–16 градусов. Если же столбик термометра падает ниже – переходим в зал. В помещении мы обрабатываем

разные движения, специфичные для хоккея, играем в спортивные игры. Спортивная игра благотворно влияет на физическое развитие молодых людей и развивает игровое мышление.

## “ ВСТРЕЧИ ПОКОЛЕНИЙ

Еще одна сторона спортивной жизни клуба – встречи поколений на льду. Встав на коньки, выйдя на лед, взрослый человек обязательно вспомнит прошедшие приятные моменты. Игры с друзьями, первые свои коньки и клюшку, полет шайбы в ворота мальчишек-соперников, сопровождаемый радостными возгласами друзей...

«Наш клуб регулярно проводит хонкейные поединки подобного формата. Команда старшеклассников встречается на льду со старшими товарищами. Это встречи и с любительской командой Ночной Хонкейной Лиги, и с командой «Звезда», которую организовали военруки и учителя физкультуры в школе, – рассказы-

вает Павел Скоков. – Это не только игра, это общение. Люди, которые вновь надевают коньки, берут в руки клюшку, получают массу позитива. От открытой площадки, от возвращения давно забытых впечатлений. Ведь двери в хонкей открыты для всех».

Хонкей в нашем городе развивается. Не так давно появились школьные команды в школах № 1 и № 4. Проводится немало соревнований для школьников. Такие как «Кубок открытия», Олимпийские баталии, «Золотая шайба». Если говорить о хонкейных мероприятиях, то здесь большую работу проводит местная общественная организация «Федерация хоккея города Ханты-Мансийска».

## “ ДЕВУШКИ НА ЛЬДУ

Девушки в хонкее давно не редкость, вот и в клубе «Витязи» есть своя хонкеистка. Воспитанница клуба Санаторская Даша дав-

но и всерьез занимается хонкеем, и регулярно принимает участие во Всероссийских соревнованиях на призы клуба «Золотая шайба»

им. А. В. Тарасова среди девочек за разные команды Уральского региона. В сезоне 2014–2015 гг. Даша выступала за команду «Серовские Девчата» (г. Серов).

В сезоне 2015–2016 гг. в составе команды «Первомайские Львицы» (г. Коркино, Челябинская обл.) достойно представляла наш клуб в финале, проходившем в г. Ейск.

## ИСТОРИЯ «ВИТЯЗЕЙ» – ПОБЕДЫ И ДОСТИЖЕНИЯ

История клуба «Витязи» началась в 2014 году. Он был основан на базе школы № 8. В своем первом сезоне 2014–2015 гг. юные хоккеисты ДЮХК «Витязи» приняли участие в первом розыгрыше Кубка Открытия для школьных команд. Это соревнование проводилось под эгидой Федерации хоккея города. В серии матчей до двух побед команда «Витязи» в возрастной группе 1998–2001 гг. рождения заняла почетное 2-е место. Тогда же юные «витязи» участвовали в хоккейных Олимпийских баталиях. Соревнования проводили Управление физической культуры и спорта г. Ханты-Мансийска и СДЮСШОР. В этих состязаниях участвовали команды школ № 2, № 4, № 6, № 8 и Гимназии № 1. «Витязи» 1998–2001 г. р. в упорной борьбе завоевали 2-е место.

Конец 2014 года был отмечен еще одной важной вехой. В Ханты-Мансийске проводились Всероссийские соревнования на призы клуба «Золотая шайба» им. А. В. Тарасова. Соревнования проводились с таким разма-

хом по количеству участников, что вошли в спортивную историю города как крупнейшие хоккейные состязания школьников. Стоит отметить, что в Югре только в нашем городе и в Сургуте проводятся эти популярные и любимые всеми мальчишками соревнования. Команда «Витязи» 1998–2001 г. р. выступила в них очень достойно и заняла 3-е место.

В феврале прошлого года «Витязи» выступили в школьном фестивале хоккея в рамках Всероссийского дня зимних видов спорта. Это мероприятие было посвящено годовщине Зимних Олимпийских игр в Сочи 2014 года. В празднике спорта приняли участие более 50 юных хоккеистов из разных школ города, а вместе с родителями и друзьями, поддерживавших своих детей в состязаниях, количество участников перевалило за 100 человек. На этот раз в обеих возрастных группах воспитанники клуба не дали шансов соперникам: «Витязи» 2002–2004 г. р. завоевали 1-е место, не отстала от старших товарищей и команда 2005–2008 г. р.



Следующими крупными выступлениями в истории клуба стали хоккейные Олимпийские баталии, посвященные 70-летию Победы в Великой Отечественной войне. И на этот раз, весной 2015 года, команды нашего клуба, приняв участие в хоккейных баталиях, выступили на высоком уровне и заняли: «Витязи» 1998–2001 г. р. – 2-е место, «Витязи» 2002–2004 г. р. – 1-е место.

Кроме того, команда «Витязи» 1998–2001 г. р. в сезоне 2014–2015 гг. провела серию товарищеских встреч с командой «Север» из Ночной Хоккейной Лиги. В этих встречах наши юные хоккеисты приобрели значительный игровой опыт.

Лучшие воспитанники клуба – Утев А., Майоров А., Шатунов О., Фисенко Д. принимали участие в Первенстве ХМАО–Югры среди детских и юношеских команд в сезоне 2014–2015 гг. и стали серебряными призерами округа в составе команды СДЮСШОР г. Ханты-Мансийска. Панкин Кирилл в составе команды любителей принял участие в товарищеской встрече с ХК «Югра».

В сезоне 2015–2016 гг. «Витязи» 1999–2001 г. р. стали серебряными призерами Олимпийских баталий и муниципального этапа Всероссийских соревнований на призы клуба «Золотая шайба» им. А. В. Тарасова в декабре 2015 года. В нынешнем году ребята стали обладателями «Кубка Звезды» 2016 года. Два игрока этой



команды Утев Андрей и Майоров Александр стали победителями Открытого Первенства ХМАО–Югры по хоккею среди ДЮСШ.

Команда ДЮХК «Витязи» 2002–2004 г. р. – победитель муниципальных соревнований Олимпийские баталии и Всероссийских соревнований на призы клуба «Золотая шайба» им. А. В. Тарасова I этап – декабрь 2015 года. Бронзовый призер муниципальных соревнований Олимпийские баталии – март 2016 года.

Сборная команда СДЮСШОР 2002–2003 г. р., базовым клубом которой является ДЮХК «Витязи», заняла 4-е место в Открытом Первенстве ХМАО–Югры по хоккею среди ДЮСШ и клубов.

Вот такой замечательный хоккей живет в нашем городе. Ждем всех желающих стать игроками школьных хоккейных команд, а родители и друзья пусть приходят и поддерживают юных хоккеистов во время тренировок и хоккейных состязаний!

*Илья Юркин  
Фото героя*



## «ДНЕВНИК ИГРОМАНОВ»: ХОЧУ ЖИТЬ В РЕАЛЬНОСТИ

В современном мире крепко закрепился так называемый виртуальный досуг. За последние два года среди распространенных проблем все большие масштабы приобретает зависимость от компьютерных игр, в частности от DotA. Этот феномен особенно актуален для молодежи.

DotA – командная тактико-стратегическая игра с элементами компьютерной ролевой игры. Каждый игрок управляет одним героем и некоторым количеством дополнительных существ. В за-

висимости от успешности своих действий игрок получает опыт, открывает новые способности своего героя и деньги, которые тратит на покупку различных предметов. Основная задача игры – уничто-

жить вражеский лагерь, защищенный башнями. Игроки контролируют только своего героя (и, возможно, несколько призванных или захваченных существ); героям помогают юниты, управляемые компьютером, которые называются «крипы».

Наблюдая за современными игроманами, можно с точностью сказать, что проводя свой досуг, они полностью погружаются в виртуальную реальность, теряя при этом интерес ко всему происходящему вокруг. Такой вид компьютерной игры, как World of Tanks, DotA и многие другие компьютерные сетевые игры является современной разработкой, которая проводится в режиме реального времени и круглосуточно.

Многие могут считать, что привязанность к компьютерной игре является чем-то надуманным и несерьезным. Однако тут важно понимать, что отсутствие физических воздействий вовсе не означает, что человек находится в безопасности.

## ПОРОЙ «БЕЗОБИДНОЕ» УВЛЕЧЕНИЕ МОЖЕТ ОКАЗЫВАТЬ СЕРЬЕЗНОЕ ВЛИЯНИЕ НА ЛИЧНУЮ ЖИЗНЬ, ОТНОШЕНИЯ С ОКРУЖАЮЩИМИ, УСПЕХИ В РАБОТЕ ИЛИ УЧЕБЕ.

Отсюда следует, что привязанность к компьютерным играм можно считать настоящей серьезной патологией.

*«Изначально я не понимала, как в эту игру можно играть. Людей, которые играли в «Доту» я называла «задротами», ведь они часами сидели за компьютером, играя и играя, а в ответ говорили: «Попробуй сама и поймешь». Испытывала я тогда больше непонимание, чем презрение или что-то в этом роде. Но потом «задротом» называли и меня».*



Возникновение такого феномена, как игромания во многом зависит не от пола или рода деятельности человека, а от самой личности. Зачастую реальная жизнь таких людей выглядит очень серой и непривлекательной. Это объясняется, в первую очередь, тем, что эти лица обладают некоторой замкнутостью, нерешительностью, испытывают дефицит в реальной жизни. Их зависимость от компьютерных игр – это результат большого стремления к реализации себя как личности. Привязанность к подобным игровым ресурсам возникает у тех, кто испытывает трудности личного характера. С помощью виртуальной

реальности люди пытаются «сбежать» от своих проблем.

Подростки и дети по своей природе очень восприимчивы ко всему новому. Поэтому очень легко вовлекаются в игровые зависимости. Их нервная система еще не достаточно устойчива, имеет слабые волевые процессы.

**НАДО СКАЗАТЬ, ЧТО СПЕЦИАЛИСТЫ, ДАВНО ЗАНИМАЮЩИЕСЯ ИЗУЧЕНИЕМ ПРОЦЕССОВ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ, ВЫЯВИЛИ, ЧТО ЛЮДИ, КОТОРЫЕ УВЛЕЧЕНЫ ВИРТУАЛЬНЫМИ ИГРАМИ ОТЛИЧАЮТСЯ ВЫСОКОЙ СТЕПЕНЬЮ АГРЕССИИ, НЕСДЕРЖАННОСТИ И ДАЖЕ ЖЕСТОКОСТИ.**

*«Я психовала из-за каждой смерти, из-за того, что я не могла разобрать какие вещи покупать, какие именно персонажи по роли мне подходят. Я днями и ночами зависала в «Доте». Я поняла основные сборы персонажей, поняла, что по роли*

*мне подходят Саппорты – это персонажи, от которых многое зависит, хотя все думают наоборот.*

Для предотвращения появления проблем от игровой зависимости необходимо соблюдать некоторые рекомендации:

- ♦ Серьезно воспринимать данное увлечение, наряду с другими формами зависимости, эта не является исключением. Нередки случаи смертельных исходов.

- ♦ Если возникла игровая зависимость, надо попытаться выявить причины ее развития. Чаще всего это вызвано проблемами с близкими людьми.

- ♦ Близким людям следует относиться более внимательно к такому человеку, ведь он испытывает трудности и проблемы и, таким образом, нуждается в поддержке как никогда.

- ♦ Время за компьютером ребенка следует ограничить.

В возрасте до 10 лет продолжительность не должна превышать 45 минут в день. Дети до 13 лет могут увеличивать периоды до двух раз по 45 минут. Дети старше 15 лет – 3 раза по 45 минут.

Любое патологическое увлечение требует лечения. В этом случае работа над зависимостью потребует значительных усилий, времени, а главное – желания самого игромана. Только осознание проблемы поможет избавиться от привязанности к игре.

Эта статья написана на основе анализа обращений несовершеннолетних за 2015–2016 год в кабинет медицинской профилактики БУ «Ханты-Мансийская клиническая психоневрологическая больница» по вопросам игровой зависимости.



*Исполнитель:  
медицинский психолог кабинета  
медицинской профилактики  
БУ ХМАО-Югры «ХМКПНБ»  
Ольга Анатольевна Шарыпова*

# ПРОФИЛАКТИКА ОБМОРОЖЕНИЯ



## ОДЕЖДУ И ОБУВЬ НАДЕВАЙТЕ ПО ПОГОДЕ:



**ТЕПЛУЮ И СУХУЮ**



**ИЗ НАТУРАЛЬНЫХ МАТЕРИАЛОВ,  
ЖЕЛАТЕЛЬНО ИЗ ШЕРСТИ И КОЖИ**



**НЕСКОЛЬКО ЛЕГКИХ СЛОЕВ ОДЕЖДЫ  
ВМЕСТО ОДНОГО ПЛОТНОГО**



**НЕПРОДУВАЕМУЮ**



**СОГРЕВАЮЩУЮ ГОЛОВУ, УШИ, ПАЛЬЦЫ РУК И НОГ  
(ШАПКА С ОПУСКАЮЩИМИСЯ «УШАМИ», КАПЮШОН,  
ШАРФ, ВЕРЕЖКИ ИЛИ ТЕПЛЫЕ ПЕРЧАТКИ,  
ШЕРСТЯНЫЕ НОСКИ, ВАЛЕНКИ)**



**ОБУВЬ СО СТЕЛЬКАМИ**



Откажитесь от пребывания  
на холоде в нетрезвом  
состоянии



Если начали замерзать,  
согрейтесь в помещении,  
у огня или горячим напитком



Перед выходом смажьте  
кожу лица и рук\*



Если планируете быть  
на морозе долго,  
возьмите с собой горячее  
питание и напитки,  
а также препараты для  
оказания первой помощи



На морозе старайтесь  
оставаться сухим



Периодически проверяйте,  
не белеют ли открытые  
части лица и головы,  
массируйте нос и щеки

\* кожу слегка смазывают растопленным  
на водяной бане гусиным или свиным жиром  
или втирают смесь касторового, камфорного  
и подсолнечного масла

# РЕГИОН ЗДОРОВЬЯ

№ 4 (20), декабрь 2016 г.

- Издатель:** Бюджетное учреждение  
ХМАО-Югры  
«Центр медицинской  
профилактики»
- Главный редактор:** А. А. Мелюгов
- Ответственный  
за выпуск:** Варвара Сождан
- Над номером  
работали:** Илья Крукин  
Варвара Сождан  
Андрей Шадрин  
Анна Махова
- Адрес редакции,  
телефон:** 628012, 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 «ИПЦ «Экспресс», г. Тюмень,  
ул. Минская, 3г, корп. 3,  
тел. 8 (3452) 61-99-30
- Дата выхода  
в свет:** Заказ № 3-4663  
Тираж – 1200 экз.  
01.12.2016 г.
- Цена:** Издание распространяется бесплатно

**Познавательный-  
просветительский журнал**

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.

