

# ХЗДОРОВЬЕ Хакасии

Ежемесячная информационно-просветительская газета о здоровье и профилактике заболеваний

## СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:

**Всемирная неделя грудного вскармливания**  
Грудное вскармливание – залог здоровья вашего ребенка

**Поздравляем с Юбилеем!**  
Ветерану здравоохранения Кларе Романовне Кызласовой исполняется 90 лет

**Всемирный день физкультурника**  
Здоровье – в движении!

**Ваш вопрос специалисту**  
В этой рубрике вы можете задать вопрос специалисту

**Профилактика кишечных инфекций**  
Соблюдаем правила гигиены

с. 1	<b>Возможно, у Вас рак</b> Говорить ли больному об онкологическом диагнозе?	с. 3
с. 1	<b>Это жизнь!</b> Как подготовиться к школе	с. 4
с. 2	<b>Организму приходится несладко</b> Чем опасен кальян?	с. 4
с. 2	<b>Сочный доктор</b> Сезон арбузов и дынь в разгаре	с. 4

## КОЛОНКА ВРАЧА

**1-7 августа – Всемирная неделя грудного вскармливания**

### ГРУДНОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ ВАШЕГО РЕБЕНКА

**Материнское молоко** - это идеальная пища для новорожденных. Оно обладает уникальным химическим составом, который имеет родственную связь с составом клеток и тканей ребенка. Материнское молоко не только содержит все необходимые пищевые вещества, ферменты, гормоны, но и легко усваивается организмом младенца.

Ребенок рождается неприспособленным к самостоятельному существованию, поэтому забота об обеспечении его физиологических потребностей является ответственностью родителей. Различные виды вскармливания предполагают использование грудного молока, искусственных смесей-заменителей, различных типов прикорма. По мнению всех специалистов, грудное вскармливание является оптимальным для младенцев за редчайшим исключением из-за состояния здоровья ребенка или матери.

Ребенок на грудном вскармливании, в соответствии с многочисленными исследованиями специалистов и медицинских организаций, получает значительное преимущество по сравнению со своими сверстниками, питающимися искусственными смесями.

#### Польза грудного вскармливания для новорожденного

**1. Крепкий иммунитет.** Грудное вскармливание помогает новорожденному малышу ускорить адаптацию к внешним условиям. Иммунные клетки, входящие в состав материнского молока, защищают организм грудничка от инфекционных заболеваний.

**2. Крепкий сон и запас сил.** В состав материнского молока входят активные вещества, благотворно воздействующие на нерв-

ную систему и нормализующие сон младенца.

**3. Полноценное физическое и умственное развитие.** Жирные кислоты, входящие в состав грудного молока, обеспечивают интеллектуальное развитие младенца.

**4. Эмоциональная стабильность.** Когда женщина прикладывает малыша к груди, формируется тесная психологическая связь между матерью и ребенком. Это дарит малышу чувство защищенности, стабильности и покоя.

**5. Крепкое здоровье.** Малыши, находящиеся на грудном вскармливании, гораздо реже имеют проблемы со здоровьем. Такие дети менее подвержены кишечным коликам, аллергическим реакциям и аутоиммунным заболеваниям.

**6. Отсутствие риска ожирения.** При грудном вскармливании малыш потребляет столько пищи, сколько считает нужным. При этом риск перекармливания сведен к нулю. Такие дети постепенно набирают вес и развиваются гармонично.

**7. Своевременное прорезывание зубов.** Когда грудничок питается материнским молоком, у него задействованы все мышцы лица. Это позволяет ускорить и облегчить процесс прорезывания молочных зубов. Сосание материнской груди способствует укреплению десен.

При соблюдении правил кормления, грудное молоко – продукт, оптимально удовлетворяющий нужды ребенка вплоть до момента введения прикорма без необходимости докармливания и/или допаивания грудничка.

**Врач аллерголог-иммунолог  
Абаканской  
межрайонной детской  
клинической больницы  
Марина Цоколова**

## ПОЗДРАВЛЯЕМ С ЮБИЛЕЕМ!

**Кларе Романовне Кызласовой  
наши поздравления и миллион алых роз!**

Главная гордость Хакасии – ее жители, добрые, трудолюбивые и уважаемые, такие как Клара Романовна Кызласова – известный врач акушер-гинеколог, одна из организаторов и руководителей службы родовспоможения Хакасии.

31 августа она будет отмечать свой прекрасный 90-летний юбилей.

Трудные годы детства в семье репрессированного отца, годы войны закалили и воспитали ее. Она считает, что доброту, интеллигентность, стремление к праведной жизни, умение ставить перед собой цель и добиваться ее она унаследовала от отца, но главное воспитание было трудом с детства.

В 15 лет, ухаживая за ранеными в госпиталях, она решила посвятить себя медицине, служению людям.

1943-1946 гг. – учеба в Фельдшерско-акушерской школе г. Абакана.

1946-1952 гг. – работа фельдшером в железнодорожной больнице.

1952-1957 гг. – рентген-лаборант, дозиметрист в Абаканской городской поликлинике.

Мысли стать врачом не покидали ее.

В 1957 г., будучи уже семейным человеком, имея двоих детей, она поступила в Красноярский медицинский институт.

В 1963 г. получила диплом врача по специальности «Лечебное дело».

1963-1967 гг. – работа в Усть-Абакане врачом акушером-гинекологом, главным специалистом района.

1967-1970 гг. – работа врачом акушером-гинекологом в Абаканском родильном доме.

С 1970 г. – его главный врач.

40 лет жизни отдала медицине. С ее именем связан ввод 1 типового здания родильного дома в 1972 году, который стал областным организационно-методическим центром в Хакасии по оказанию акушерско-гинекологической помощи.

Клара Романовна воспитала достойную смену. Ее ученики: И.М. Свириденко, Т.Б. Шумилова, Г.Н. Доможакова, Г.А. Полежаева, Л.И. Стрижнева, Н.П. Плетнева, Л.Ф. Злаказова и другие.

Ее имя внесено в историю здравоохранения Хакасии. За свой труд Клара Романовна награждена медалями «За доблестный труд», «Ветеран труда», значком «Отличник здравоохранения СССР», многочисленными почетными грамотами.

Находясь на заслуженном отдыхе, она до сих пор в строю, являясь почетным членом президиума Хакасского республиканского Совета ветеранов работников здравоохранения. Проводит большую воспитательную работу среди молодых медиков. Ее статьи в газете Хакасия «Храните милосердие, как солнышко в ладошке», «Я славлю миг рождения ребенка», «Жить по чести», «Слово врача лечит» и другие являются достойным вкладом в дело воспитания подрастающего поколения медицинских работников.

Она активный член польского историко-культурного общества «Полония» и Абаканского отделения «Мемориал».

Дорогая Клара Романовна!  
Хакасский республиканский Совет ветеранов работников здравоохранения поздравляет Вас со славным Юбилеем! Желаем Вам здоровья, бодрости и долголетия!



12 августа - Всероссийский день  
физкультурника

## ЗДОРОВЬЕ – В ДВИЖЕНИИ!

Мелькают летние дни - один за другим. Не успеваем оглянуться, как захоронит осень пестрой листвой. А наши желания хотя бы летом просыпаться бодрым и выспавшимся, на работе выглядеть подтянутым и готовым свернуть горы, а вечером все таким же полным энергии возвращаться домой, так и остаются только желаниями. Ищите причину? Она может быть проста: мы очень мало двигаемся, не нагружаем наши мышцы и в половину необходимой нагрузки. Пониженная подвижность называется «гиподинамией». Особенно гиподинамией страдаем мы - жители городов, когда до места работы и домой добираться на городском транспорте или личном автомобиле. Потребляем калорий значительно больше, чем тратим. И как очевидный результат - излишний вес. А это коварный фактор риска возникновения целой массы серьезных проблем со здоровьем: повышенного артериального давления, риска заболеть сахарным диабетом, проблемы с суставами, можно еще и еще продолжать этот список.

Так давайте зарядимся на здоровье прямо с сегодняшнего утра, а не с предстоящего понедельника!

Надо отметить, что физические упражнения использовались в лечебных и профилактических целях на протяжении многих тысячелетий. Исследования показывают, чтобы оставаться здоровым, человек должен расходовать на мускульные усилия 1000-1200 ккал/сутки, а лица умственного труда - 500-700 ккал.

Положительное влияние физических упражнений на организм велико: происходит ускорение всех обменных процессов в мышечных клетках (использование большего количества кислорода способствует окислению большего количества жира); снижение аппетита, следовательно, и массы тела; нормализация жирового обмена и снижение содержания холестерина в крови; снижение риска тромбообразования; улучшение работы легких; понижение артериального давления, снижение уровня липидов в крови, замедление развития атеросклероза, за счет этого улучшение работы сердца, снижение риска развития сердечных приступов, инфарктов и инсультов; улучшение подвижности позвоночника и суставов. При длительных и регулярных занятиях (особенно с высокой интенсивностью) постепенно повышается прочность костей скелета, увеличивается эластичность связок, сухожилий и мышц, улучшается гибкость; снижается скорость возрастной потери костного кальция (декальцинации) у пожилых людей, что минимизирует риск развития остеопороза; чередование напряжения и расслабления мышц повышает сопротивляемость организма к стрессовым ситуациям; усиливается работоспособность нервных клеток, что повышает общий тонус организма и улучшает самочувствие, настроение; повышается система специфической и неспецифической защиты организма, т.е. устойчивости к различным заболеваниям.

Следует иметь в виду, что каждому возрастному периоду свойственен определенный уровень двигательной активности, границы которого для

каждого человека устанавливаются в соответствии с полом, возрастом, состоянием здоровья, условиями жизни и индивидуальными особенностями. Рациональный двигательный режим включает утреннюю гимнастику и физические упражнения в процессе трудовой деятельности (физкультпаузы). Для оздоровления используются бег, ходьба, плавание. Главное условие - регулярность занятий. Причем важен не темп ходьбы, а пройденное расстояние. Например, 1ч ходьбы сжигает 400 ккал, а бег трусцой 20-30 мин - лишь 250-375 ккал.

Важнейшим видом физической активности также являются комплексы простых силовых движений, которые воздействуют на основные группы мышц тела, они не требуют большого восточного напряжения.

**Воспользуйтесь простыми упражнениями.**

Упражнения следует делать после сна, перед водными процедурами, желательно на открытом воздухе, при возможности - под музыкальное сопровождение.

Важно соблюдать регулярность занятий: продолжительность не менее 15-30 минут.

Нагрузку можно постепенно усиливать числом повторений, ускорением темпа, увеличением амплитуды движений и сокращением пауз между упражнениями.

Не заниматься спортом во время болезни.

Соблюдать правила рационального питания. Не употреблять пищу за час до тренировки и после нее. Исключить соленые продукты. Соблюдать питьевой режим: употреблять жидкость во время тренировки для своевременного восстановления водного баланса.

Комплекс из 12-15 упражнений (сгибание, разгибание, приседания, круговые движения рук и ног, ходьба, бег, прыжки) увеличивает выброс крови из депо и ее циркуляцию, повышает тонус мышц.

А знаете ли вы, что уборка по дому также приравнивается к физическим занятиям?

Думаю, вам интересна будет следующая таблица.

**Расход энергии при выполнении работы по дому.**

Вид деятельности	Расход энергии (ккал/час)
Сидение	60
Прогулка	300
Уборка постели	102-104
Чтение, просмотр телевизора	90-100
Мытьё посуды, глажка белья	130-144
Вытирание пыли, подметание полов	167-180
Стирка белья, мытьё полов	200-270

**Вот несколько рекомендаций как можно увеличить физическую активность:**

- по дороге домой выйти на остановку раньше и пройти оставшийся путь до дома пешком;



- ежедневно подниматься по лестнице 1-2 марша-пролета (чем больше, тем лучше);

- погулять с ребенком или с другом; завести собаку и ее выгуливать;

- выезжать на природу, при этом обязательно ходить пешком (степень нагрузки должна зависеть от возраста и самочувствия).

Если основной нагрузкой является домашнее хозяйство, следить за тем, чтобы не напрягать позвоночник. При походах по магазинам распределять вес сумок равномерно по обеим рукам, пользоваться рюкзаком, не носить на одном плече ничего тяжелее дамской или спортивной сумки. При мытье посуды ставить одну ногу на невысокую скамейку и следить за тем, чтобы позвоночник был выпрямлен.

Если нужно поднять что-то тяжелое, нельзя нагибаться, лучше присаживаться на корточки.

Если увеличение нагрузки вызывает одышку, сердцебиение, повышение давления или какое-то другое ухудшение самочувствия, необходимо обратиться к участковому врачу.

Занимайтесь физическими упражнениями с удовольствием, и тогда не нужно будет плохое самочувствие списывать на дождливую погоду!

Будьте здоровы!

**Врач-методист  
Республиканского центра  
медицинской профилактики  
Алла Доманова**

## ВАШ ВОПРОС СПЕЦИАЛИСТУ

**Вопрос:** Как избежать инфаркта на даче?

На вопрос отвечает академик РАН, главный научный сотрудник Государственного научно-исследовательского центра профилактической медицины Минздрава России, почетный президент Всероссийского научного общества кардиологов Рафаэль Оганов.

**Ответ:** Лето - горячая пора не только по показаниям термометра, но и для сердца тоже.

В группе риска те, кто уже страдает ишемической болезнью сердца и артериальной гипертонией, а также пожилые люди, особенно мужчины, у которых заболевание может протекать бессимптомно.

Работая на даче, нужно реально оценивать свои силы. Работу нужно начинать с небольших нагрузок, повышая их интенсивность постепенно. На случай развития болевого сердечного приступа (стенокардии) необходимо иметь при себе нитроглицерин в виде таблеток или спрея. Если во время физической нагрузки появились боли в области сердца или чувство тяжести, сдавливания за грудиной, отдающие в левую руку, лопатку, плечо, то следует немедленно прекратить нагрузку.

Если боль в течение 2-3 минут не прошла, принять нитроглицерин. Обычно боль отпускает в течение 1-5 минут, но если этого не происходит, то можно повторить прием нитроглицерина. Только надо помнить, что при этом может снизиться артериальное давление и развиться обморок. Поэтому лучше сесть.

Если боль продолжается более 10 минут и 3-х кратный прием нитроглицерина неэффективен, надо разжевать таблетку аспирина и срочно вызвать «скорую помощь», так как, возможно, развивается инфаркт миокарда, при котором важно как можно раньше получить квалифицированную помощь.

Помимо физических нагрузок спровоцировать приступы стенокардии могут холодная и жаркая погода, прием пищи, алкоголя.

## Профилактика кишечных инфекций **СОБЛЮДАЕМ ПРАВИЛА ГИГИЕНЫ**

Наибольший подъем заболеваемости кишечными инфекциями наблюдается в летне-осенний период, что связано с массовыми выездами на дачи, употреблением овощей и фруктов, расширением уличной торговли скоропортящимися продуктами, купанием в открытых водоемах. Возбудители острых кишечных инфекций могут находиться на поверхностях различных предметов, овощах, ягодах, фруктах.

**К кишечным инфекциям относятся** дизентерия, сальмонеллез, брюшной тиф, паратифы А и Б, холера, пищевые токсикоинфекции, вирусный гепатит А, вирусные кишечные инфекции (ротавирус, норовирус, астровирус и т. д.). Основными проявлениями заболевания кишечными инфекциями, на которые следует обращать внимание, являются слабость, вялость, плохой аппетит, диарея, рвота, боли в животе, повышение температуры и появление озноба.

Для всех этих заболеваний характерным является проникновение возбудителей через рот и размножение их в кишечнике человека, откуда они с выделениями вновь попадают во внешнюю среду: почву, воду, на различные предметы и продукты питания.

Возбудители кишечных инфекций обладают **высокой устойчивостью во внешней среде**, сохраняя свои болезнетворные свойства в течение

нескольких дней, недель и даже месяцев. Еще более устойчивы во внешней среде патогенная кишечная палочка, возбудители брюшного тифа, вирусного гепатита, вирусы. В передаче возбудителей могут участвовать несколько основных факторов: вода, пищевые продукты, почва, предметы обихода, живые переносчики (например, насекомые) и т.д. В пищевых продуктах возбудители кишечных инфекций не только сохраняются, но и активно размножаются, не меняя при этом внешнего вида и вкуса продукта. Но при действии высокой температуры, например при кипячении, возбудители кишечных инфекций погибают.

**Источником заражения** кишечными инфекциями является человек – больной или бактерионоситель (практически здоровый человек, в организме которого находятся возбудители кишечных инфекций).

Восприимчивость людей к кишечным инфекциям довольно высокая. Особенно подвержены им дети. В условиях несоблюдения мер общественной и личной гигиены кишечные инфекции проявляют высокую контагиозность, могут быстро распространяться среди окружающих больного (бактерионосителя) лиц и вызывать массовые заболевания людей.

Опасность заражения кишечными инфекциями представляют продукты (блюда из них), употребляемые в холод-

ном виде, без тепловой обработки, т.к. микробы в ней не только хорошо сохраняются, но и размножаются.

В этом плане большую опасность представляют собой кремово-кондитерские изделия, салаты, винегреты, молоко, масло, другие пищевые продукты (особенно те, которые не подлежат термической обработке).

Одним из факторов заражения и распространения кишечных инфекций является вода. Опасность заражения кишечными инфекциями представляет употребление для питья, мытья посуды, рук, овощей и фруктов воды из открытых водоемов, талой воды. Заражение может произойти при купании в открытых водоемах. К заражению кишечными инфекциями может привести употребление воды из колодца, если колодец неправильно построен или не правильно используется. Через воду могут распространяться холера, брюшной тиф, дизентерия, сальмонеллез, вирусный гепатит А и другие.

Предметы домашнего обихода тоже могут содержать возбудителей различных заболеваний, особенно если в семье есть больной (или носитель) какого-либо заболевания. Это посуда, через которую могут передаваться кишечные инфекции, игрушки для детей, полотенца.

**Профилактика кишечных инфекций включает соблю-**



### **дение простых правил гигиены:**

- обязательное тщательное мытье рук с мылом перед приготовлением, приемом пищи и после посещения туалета;
- употреблять воду для питья кипяченую, бутилированную или из питьевого фонтанчика с системой доочистки водопроводной воды;
- овощи и фрукты, в том числе цитрусовые и бананы, мыть чистой водой и ошпаривать кипятком;
- разливное молоко использовать только после кипячения;
- творог, приготовленный из сырого молока или развесной, лучше употреблять только в виде блюд с термической обработкой;
- все пищевые продукты следует хранить в чистой, закрывающейся посуде;

- скоропортящиеся продукты сохранять в холодильнике в пределах допустимых сроков хранения;
- обязательно соблюдение чистоты в жилище, частое проветривание, ежедневное проведение влажной уборки;
- купаться в открытых водоемах в летний период можно только в специально отведенных местах;
- на вокзалах, в аэропортах, местах массового отдыха при питье бутилированной, газированной воды использовать одноразовые стаканчики.

**Внештатный специалист по детским инфекциям, заведующая кишечным отделением, врач-инфекционист Республиканской клинической инфекционной больницы Наталья Парфенова**

## Возможно, у Вас рак

# ГОВОРИТЬ ЛИ БОЛЬНОМУ ОБ ОНКОЛОГИЧЕСКОМ ДИАГНОЗЕ?

Сталкиваясь с таким диагнозом, как рак, мы испытываем чувство страха, тревоги, беспокойства. С одной стороны, это и понятно, и даже естественно, ведь мы беспокоимся о своем здоровье, о качестве дальнейшей жизни, о своей трудоспособности, боимся стать обузой близким, да и вообще беспокоимся о нашей жизни в целом. В итоге наше же беспокойство и «выбивает нас из колеи», не дает сосредоточиться на сложившейся ситуации. Ведь если заглянуть вглубь проблемы, все наши страхи связаны с незнанием, точнее с нехваткой информации.

Говорить ли больному об онкологическом диагнозе, однозначного ответа нет. Дело в том, что все зависит от личностных особенностей больного человека и того, как он обычно справляется с жизненными трудностями. У врачей также нет однозначной позиции по этому поводу. Кто-то считает, что нужно быть абсолютно честным с больным и говорить всю правду, а кто-то предпочитает ограждать больного и его родственников от этой информации.

Впервые услышав от медицинских работников, что у него, возможно, онкологическое заболевание, большинство больных проходит через пять основных стадий психологической реакции: отрицание или шок, гнев, «торговля», депрессия, принятие.

**Первая стадия** очень типична. Человек не верит, что у него есть потенциально смертельная болезнь. Он начинает ходить от специалиста к специалисту, перепроверяя полученные данные, делает анализы в различных клиниках. В другом варианте он может испытывать шоковую реакцию и вообще больше не обращаться в больницу.

**Вторая стадия** характеризуется выраженной эмоциональной реакцией, обращенной на врачей («Почему не нашли раньше?»), общество («Почему Министерство обороны проводило в нашей области столько испытаний ядерного оружия?»), родственников («Мой муж заставлял меня делать аборт») и судьбу («Почему это случилось со мной?»). На этой фазе не следует попадаться в ловушку и пытаться ответить на эти во-

просы. Больной просто выражает свой гнев на несправедливость ситуации.

**Третья стадия** – это попытки «выторговать» как можно больше дней жизни у самых разных инстанций: «Доктор, если я буду принимать Акулий хрящ, смогу я прожить до того, как моя дочь пойдет в школу?», «Отец Дмитрий, если я буду соблюдать посты, смогу ли я прожить еще два года, чтобы моя 40-летняя дочь наконец-то нашла работу. Тогда я смогу умереть спокойно».

**На четвертой стадии** человек понял всю тяжесть своей ситуации. У него опустились руки, и он перестал бороться. Он избегает своих привычных друзей, перестал заниматься обычными делами, закрылся дома и оплакивает свою судьбу. «Выхода нет, оставьте меня в покое».

**Пятая стадия** – это наиболее рациональная психологическая реакция, но до нее далеко не каждый доходит. Больные гибнут на предыдущих четырех стадиях. «Да, это со мной случилось, но не все потеряно. Нужно бороться. Даже если мне суждено прожить хотя бы полгода, я проживу это время осмысленно, с пользой для себя, моих детей и родных».

Следует отметить, что вышеперечисленные стадии не всегда идут в установленном порядке. Человек может остановиться на какой-то стадии или даже вернуться на предыдущую.

Что касается сообщения больному диагноза родственниками, то для одних людей такой диагноз становится жизненным вызовом, препятствием, которое надо преодолеть, мобилизовав все силы. А для других, наоборот, станет непреодолимой преградой, отнимающей последние силы и желание бороться. Поэтому всегда стоит принимать такое решение всей семье, обсудить все возможные реакции вашего близкого человека, подумать, как он может воспринять это известие и повести себя в этой ситуации. Сможет ли он выдержать известие о диагнозе и не опустит руки, продолжит бороться несмотря ни на что. Или же, наоборот, для него эта информация будет слишком травмирующей, и окажется, что он не готов был её принять, предпочитая оставаться в неизвестности.



Зная характер вашего близкого человека, вы можете спрогнозировать его реакцию на известие о диагнозе и решить, что будет лучше для него в данном случае: бороться с болезнью и стараться преодолеть это жизненное препятствие, располагая всей информацией о своем состоянии, или не знать всей правды и оставаться в состоянии относительного спокойствия.

Постарайтесь убедить своего близкого, что главная задача сейчас - запастись терпением и мужеством, просто переждать тяжелые времена во имя своего здоровья и будущей жизни. А также уверить в том, что вы все будете рядом, помогая вместе, шаг за шагом, преодолеть болезнь. Если речь идет о начальных стадиях онкологии, то уже через 3-4 месяца начнется процесс восстановления, и он в скором времени может вернуться к привычной жизни.

В любой ситуации нужно знать возможные пути лечения, а затем составить вместе четкий план действий. Если вам сложно в этом сориентироваться - проконсультируйтесь у соответствующих специалистов.

Справиться с возникшей проблемой помогут специалисты (медицинский психолог, психотерапевт), которые примут Вас в Антикризисном центре по адресу: г. Абакан, ул. Ленина – 36.

Запись на прием к медицинскому психологу, психотерапевту производится в регистратуре Антикризисного центра или по телефону 215-660.

Круглосуточный «телефон доверия» психологической помощи 8-800-250-4425 (звонок по Республике Хакасия бесплатный).

**Заведующий поликлиническим отделением Республиканского клинического онкологического диспансера, врач-онколог высшей квалификационной категории Вячеслав Яценко**



Это жизнь!

## КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К ШКОЛЕ



Вот и наступил месяц август. Время последних летних отпусков, время сбора урожая и время подготовки наших отпрысков к очередному учебному году. Конечно, больше всех волнуются родители первоклассников. Причин много.

Первый вопрос: в какую школу записать ребенка. Да, конечно, сегодня принято подчиняться закону, по которому в первую очередь детей записывают согласно месту проживания. Но, естественно, бывают исключения. А, во-вторых, выбирайте не столько школу, выбирайте учителя! Это – самое главное. Потому что от того, кто будет рядом в первые годы школярства вашего чада, зависит вся его дальнейшая учеба. И часто случается так: ребята настолько доверяют своей первой учительнице, что бегают к ней за советом вплоть до 7-го класса...

Давным-давно канули в Лету времена, когда дети узнавали буквы, впервые сев за парту. Но время не остановишь. И это хорошо, что сегодня ребенок приходит в школу, уже умея читать, считать и даже писать. Но иногда требования бывают поистине невыносимыми. К примеру: дети обязаны хорошо различать гласные и согласные, знать геометрические фигуры, выучить части тела человека, нарисовать их и уметь назвать, выучить цвета и их оттенки, уметь вести себя в обществе (еще бы понять, в чем это конкретно выражается?) и прочее.

Кто придумал эти требования? Милые мои, семилетний малыш никому и ничем не обязан! Это в школе его должны научить всему. В том числе и правильно вести себя в обществе. Так что,

уважаемые мамы и папы, не грузите вы этими сложностями. А лучше расскажите будущему первокласснику, что учиться – это здорово, особенно, если учиться хорошо. Что в школе рядом с ним окажутся новые друзья, его будут окружать добрые и хорошие люди. Что вы до сих пор добром вспоминаете свои школьные годы и общаетесь с одноклассниками. Иными словами, чтобы у ребенка создавалось впечатление, что это самое счастливое и веселое время, а не каторга на 11 лет. Чтобы он шел в школу не со страхом, а с радостью и надеждой. Поэтому упаси вас бог кидаться фразами типа: «Вот пойдешь в школу, там тебя научат порядку!».

Некоторые «большие» специалисты предлагают начинать подготовку к школе уже с 3-4 лет. Причем, заниматься надо ежедневно не менее трех раз в день по 20 минут с перерывами по 15 минут. Типа: чтобы кроха не уставала и не теряла интерес к учению. И советуют «не ругать малыша, если у него что-то не получается». Может, тогда и в школу отдавать не в семь, а в четыре года? Там тоже у первоклашек уроки сокращенные, и не более трех (по основным предметам). Кстати, у нас ведь уже пробовали набирать в 1-й класс шестилеток, однако этот эксперимент как-то быстро свернулся. Хочется верить, что сегодняшние родители – вменяемые люди и не последуют вышеупомянутому совету...

В общем, чтобы узнать, как подготовиться к школе первоклассника, достаточно заглянуть в интернет. Советов масса, в том числе и чисто бытовые: во что

одеть, во что обуть, какой ранец выбрать и так далее. Тем более, что сейчас это не проблема: буквально в каждой торговой точке открываются школьные базары. Не знаю, кому как, но лично мне очень нравится, что в сегодняшних школах преобладает единая форма. Или, как говорили наши прабабушки, «партикулярное платье», которое в некотором роде дисциплинирует и уравнивает детей по толщине родительских кошельков. Потому что, если вспомнить, как были одеты школьники (особенно школьницы!) в начале 90-х, – жуть берет!

А напоследок мне хочется обратиться к родителям, чьи дети пойдут в 5-й класс. Для них это тоже серьезный психологический барьер. Вот представьте: четыре года они занимались в одном и том же помещении, там же и раздевались. Все

предметы, за исключением физкультуры вела одна и та же учительница. А завтра они будут должны перемещаться из кабинета в кабинет, а раздевалки в «час пик» напоминают известную картину В. Сурикова «Взятие снежного городка». Кроме того, отныне каждый предмет будет вести новый учитель, не говоря уже о том, что и самих предметов прибавится. И очень часто случается, что бывшие отличники и ударники в пятом классе превращаются в троечников...

В заключение хочется пожелать всем ученикам успехов, всем учителям – терпения и сил, а всем родителям – выдержки и любви.

Будьте здоровы!

Евгения Залеская

## Организму приходится несладко

## ЧЕМ ОПАСЕН КАЛЬЯН?

Сегодня курение кальяна стало очень популярным среди молодежи. В кафе, ресторанах, барах, клубах очень часто предлагают кальян. Многие уверены, что это безвредное развлечение. Но для нашего организма опасны любые продукты горения. Даже те, кто не курит, соглашаются попускать дым через кальянную трубку, не понимая, что наносят огромный вред своему организму.

## Чем опасны кальянные сессии?

Для кальяна используется два вида табака. Обычный черный, его покупают в сухом виде, а перед курением замачивают и отжимают. Ароматизированный табак пропитан медом или патокой с добавлением различных «вкусов». Но без специальной экспертизы вы никогда не узнаете, что находится внутри.

Табак в кальяне не горит, а тлеет с выделением смеси дыма, пара, угарного газа. Поэтому во время кальянных сессий кружится голова. Пока вы пребываете в эйфории, сердце и легкие работают на износ. Нагрузка на них увеличивается многократно, особенно если помещение плохо проветривается.

Многие считают, что в кальянном табаке никотина нет совсем. Но это не так! Иногда его там даже больше, чем в сигаретах. А это значит вред для сердца, сосудов, зубов ничуть не меньше, чем от обычного курения.

В одной сигарете массой 1 грамм присутствует 10-15 мг никотина. В кальяне при одной заправке 8 граммов никотина присутствует 40 мг. Сорокапятиминутная кальянная сессия приравнивается к выкуриванию 15 сигарет! Только задумайтесь!

В кальянной чаше и шлангах постепенно накапливаются смолы.

Если их плохо промывают, во время сессий они «переходят» в ваши легкие.

Считается, что разовый или сменный мундштук в общественных заведениях гарантирует стерильность. Это не так. Возбудители инфекции живучи и часто поджидают следующего «клиента» на внутренней поверхности шланга. Очень большой риск заболеть туберкулезом! Чаша и шланги должны подвергаться санитарной обработке после каждого клиента, но как проследить за этим? Поэтому вполне реально заболеть ОРВИ, герпесом, ангиной, дизентерией, дифтерией.

## Как же снизить риски?

Если вы не можете отказаться от кальяна, постарайтесь хотя бы уменьшить риски.

Для этого не курите в общественных местах, в плохо проветриваемых помещениях. Не совмещайте кальян со спиртными напитками. Если вы пьете алкоголь, возникает дополнительная нагрузка на сердце. Для напитка выбирайте зеленый чай, он содержит антиоксиданты, а еще лучше – чистая вода.

Большой вред организму приносит кофе. Кальян повышает давление, кофе этот эффект усиливает.

Не курите на голодный желудок. Курение натощак повреждает слизистую желудка, можно заработать гастрит или язвенную болезнь. Поешьте хотя бы за полчаса до курения кальяна.

А лучше вообще избегать кальянных сессий и быть здоровым.

Республиканский центр  
медицинской профилактики

## Сочный доктор

## СЕЗОН АРБУЗОВ И ДЫНИ В РАЗГАРЕ

Вряд ли найдется человек, который не любит арбузы или дыни.

Эти вкуснейшие лакомства удивительно полезны: с их помощью можно предотвратить многие заболевания.

У арбузов и дынь немало достоинств. Они отлично утоляют жажду, поэтому столько удовольствия мы получаем от них в жаркий день.

Они содержат немало полезного: легкоусвояемые углеводы, витамин С, каротин, пектин, фолиевую кислоту, магний, калий, железо, марганец. В дыне значительно больше аскорбиновой кислоты, каротина, калия, в ней присутствует инозит, препятствующий выпадению волос, накоплению в печени жира, а в кровеносных сосудах – холестерина. Полезны и семена дыни и арбуза: в них много цинка и витамина Е.

Эти плоды низкокалорийны – всего 38-40 ккал на 100 г мякоти. Поэтому они полезны для худеющих. Прекрасно подходят для разгрузочных дней, поскольку стимулируют пищеварение и обмен веществ, не возбуждая при этом аппетит.

Арбуз и дыня проводят «генеральную уборку» в организме, обладают хорошим мочегонным, желчегонным и очистительным действием, помогают предотвратить образование камней в почках.

За счет высокого содержания антиоксидантов, борющихся со старением, других биологически активных веществ и богатого минерального состава они продлевают молодость. Умывание и маски из них улучшают цвет лица, повышают упругость кожи, уменьшают морщины, пигментные пятна.

Но есть и минусы этих плодов.

Арбузы и дыни действуют как слабительное средство, особенно дыни. Если страдаете запорами, бахчевые вам помогут. Если вы не сталкивались с этой проблемой, ешьте только сердцевину. Чем ближе к корке, тем сильнее послабляющее действие мякоти.

Арбузы быстро портятся. Плохо хранятся

даже в холодильнике, так как они слишком сладкие. В такой среде быстро размножаются вредоносные бактерии. Не покупайте разрезанные или надрезанные арбузы и дыни. Вместе с ножом попадает осевшая на поверхность грязь. Перед употреблением их необходимо тщательно вымыть.

Арбузы лучше не есть на ночь, утром могут появиться мешки под глазами, особенно у тех, кто страдает отеками.

## Как выбрать дыню и арбуз?

Спелая дыня хорошо пахнет, даже через кожуру. Осы и пчелы, привлеченные медовым запахом, будут виться даже у неразрезанной дыни. Незрелый плод аромата не имеет.

Из двух одинаковых по размеру арбузов спелее будет тот, который легче. Чем контрастнее черно-зеленые полосы, тем лучше арбуз. А светлый бочок должен быть не блекло-желтым, а темно-оранжевым. Сухим должен быть не только хвостик, но и место его перехода в плод.

Еще один способ. Кладете арбуз на левую ладонь, правой похлопываете его, как мяч. Если шлепки отдаются в левой руке, значит арбуз спелый.

●●●●● ПОЛЕЗНЫЕ РЕЦЕПТЫ: ●●●●●

## Салат из арбузной мякоти

Нарезать мякоть арбуза и сыр фета кубочками, добавить горсть тыквенных семечек. Легкий и полезный салат готов!

## Коктейль из арбуза

В высокий стакан поместить сок арбуза, добавить клубнику (можно замороженную), измельченную в блендере, 1 ст. ложку замороженного сока лайма, 6-8 кубиков льда и немного минеральной воды.

●●●●●  
Республиканский центр  
медицинской профилактики