

Образ жизни

Победим свои слабости

В мудрых мыслях о здоровье – вековой опыт человечества

Скажи сигарете прощай

По словам известного русского врача и общественного деятеля Сергея Боткина, если бы он не курил, то прожил бы на 10–15 лет больше.

Даже если вы молоды, много двигаетесь и занимаетесь спортом, держите в норме уровень холестерина и артериального давления, но при этом курите, то ждите неизбежных «спутников» сигареты – гипертонию, атеросклеротические бляшки в аорте, сосудах сердца, головного мозга и артерий ног. Конечно, до некоторых пор курильщик чувствует себя неплохо, ведь на начальных этапах атеросклероз протекает в скрытой форме. Его проявления – боль в сердце, голове или при ходьбе в ногах. Ишемическая болезнь сердца – основная причина смерти среди курящих, в том числе молодых людей до 45 лет.

Курение – самая распространённая вредная привычка в России: более шестидесяти процентов мужчин дружат с табаком. В последние годы становится всё больше курильщиков и среди женщин, в том числе молодых. Будущих мам не пугает ни состав табака и дыма с десятками вредных веществ: никотин, сероводород, углекислота, синильная, муравьиная и масляная кислоты, этилен, изопрен, бензапирен, угарный газ, смолы, радиоактивный полоний, ни тот факт, что сигарета повышает артериальное давление, иногда до тридцати миллиметров ртутного столба, учащает пульс и частоту сердечных сокращений, ускоряет отложение холестерина в стенке артерий. При этом на пятнадцать процентов уменьшается содержание кислорода в крови. Курение ускоряет свёртываемость крови, повышает уровень фибриногена, усиливает тромбообразование. Никотин, монооксид углерода и другие токсические вещества табачного дыма в первую очередь воздействуют на эндотелий, выстилающий изнутри кровеносные сосуды, вызывая его структурное повреждение – отёк, утолщение,



даже полное разрушение. Отсюда спазм и сужение сосудов. Всё это запускает процесс хронического асептического воспаления в сосудистой стенке и ускоряет появление системного атеросклероза, ведь в стенке сосуда курильщика происходит раннее и активное отложение холестерина в виде бляшки.

Задумайтесь над этим, и пусть завтра будет днём отказа от курения!

Королевская ходьба

Лорд Дерби говорил: «Кто не может найти время для занятий спортом, тому придётся найти его для болезни».

Человеку просто необходимо быть физически активным. Мало-подвижный образ жизни вреден для здоровья. Ежедневно выделяйте хотя бы час-два для физической деятельности, самая простейшая, эффективная и доступная из которых – прогулка.

Самая важная мышца в нашем теле – это сердце, которое активно перекачивает кровь, доставляя питание ко всем остальным мышцам и тканям. Если хотите, чтобы сердце было здорово, больше ходите пешком. Недаром говорят, что быстрая ходьба – королева физических упражнений. Рекомендую проходить несколько километров каждый день. Ходьба под силу любому человеку, ею можно заниматься в любое удобное время.

Пусть ежедневная прогулка ста-

нет постоянным пунктом ваших оздоровительной и жизненной программ. Во время ходьбы должны быть хорошее настроение и лёгкие мысли. Забудьте о лифте, поднимайтесь по лестнице. Хорошо бегать трусцой, ездить на велосипеде, плавать, играть в теннис. При сидячей работе старайтесь вставать каждый час и энергично двигаться. Если долгое время проводите за рулём автомобиля, время от времени останавливайте машину, выходите из неё и проделывайте несколько упражнений.

Каждое утро 15–20 минут уделяйте утренней гимнастике, и вы проведёте это время с большой пользой для сердца. Помните, что любые физические упражнения способствуют удалению из организма токсинов, увеличению циркуляции крови, улучшению питания всех клеток организма.

Витаминка в тарелке

Совет отца медицины – древнегреческого целителя и врача Гипократа и в наши дни не потерял актуальности: «Твоя пища должна быть твоим лекарством».

Тот, кто привык к пище, которую приготовила человеку природа, будет иметь здоровое сердце и деятельный ум. Главное правило – тщательно пережёвывайте пищу и не пере едайте. Выходите из-за стола с лёгким чувством голода и уверенностью, что смогли бы съесть что-нибудь ещё. Переедание – плохая

привычка, которую сопровождают лишние килограммы. Идеальный ужин – из лёгкой, преимущественно вегетарианской пищи.

За счастье быть здоровым приходится платить отказом от привычных блюд. Назову рекомендуемые продукты, дающие пользу. Зерновые: хлеб из муки грубого помола, каши – гречневая, ячменная и особенно овсяная, макаронные изделия, рис. Готовить каши лучше на воде. Молочные продукты: снятое (обезжиренное) или 0,5 процентов жирности молоко, творог, сыры с пониженной до 20 процентов жирностью, из сортов предпочтительнее сулугуни, адыгейский, осетинский, брынза. Супы: овощные вегетарианские. Нежелательны бульоны из мяса и птицы. Суп из мяса должен остыть, после чего обязательно нужно убрать затвердевший поверхностный жир. Рыба: все виды, в том числе морская жирная (желательно снять кожу) – треска, пикша, камбала, сельдь, макрель, сардина, тунец, лосось и другие. Употребляйте рыбу не менее двух раз в неделю или – по одному рыбному блюду в день. Мясо: постные (без видимого жира) говядина, телятина и молодая баранина – 85–90 граммов в готовом виде, то есть размером с колоду карт. Птица: индейка, курица; лучше белое мясо птицы. Жир и кожу с птицы удалять до её приготовления. Яйца: в идеале – белковые паровые омлеты. Ограничьте потребление яиц до трёх штук в неделю. Растительные масла: подсолнечное, кукурузное, оливковое, рапсовое, максимум 1–2 чайные ложки на порцию. Овощи и фрукты: в первую очередь, тёмно-зелёных, жёлтых и оранжевых цветов в количестве не менее четырёхсот граммов, или пять порций в день. Орехи: грецкие, миндаль.

Приготовление пищи: варка, тушение, запекание. Готовить на растительном масле или без масла в посуде со специальным покрытием, не требующим добавления жира.

О весе и стрессе

Избыточный вес – одна из причин сердечных приступов – даёт чрезмерную нагрузку на сердце и сосуды.

Часто мы слышим: «Я ем очень мало, но остаюсь полным». Может, это и правда, но нужно помнить: голодать вредно, кушать лучше небольшими порциями – объёмом

примерно со стакан, а самое главное – следить за тем, что вы едите. Вес человека зависит не только от количества и качества пищи, но и от физической активности.

Лишние килограммы повышают в крови общий холестерин, триглицериды и снижают «хороший» холестерин ЛПВП. Мужчинам надо стремиться к окружности талии не более 94 сантиметра, а женщинам – не более 80 сантиметров.

Главная причина высокого артериального давления у тучных людей – это обычная поваренная соль. Идеальный заменитель соли – морские водоросли, приправить пищу можно также лимонным соком.

Как говорил Ирвин Ялом, «человек не выбирает свою болезнь, но он выбирает стресс – и именно стресс выбирает болезнь». В наш век скоростей люди уверены: современная жизнь сама по себе – сплошной стресс. Попробуйте пересмотреть такое мнение. Действительно, сердечные болезни провоцируются стрессами и напряжением повседневности. Ваша задача – научиться контролировать своё психоэмоциональное состояние, избежать конфликтных ситуаций, уделить внимание аутотренингу и методам релаксации, то есть давать организму полноценный отдых и расслабление. Здоровый сон – одно из лучших лекарств от сердечных болей. Спать нужно восемь часов в сутки, при этом ложиться пораньше: один час сна до полуночи равноценен двум-трем часам сна после полуночи. А вот употребление алкоголя – плохой путь расслабления, скорее это саморазрушение организма. Особый вред спиртное наносит сердцу, мозгу, нервной системе, уничтожая запасы основных «нервных» витаминов В и С.

Эти проверенные временем советы непременно улучшат здоровье. Конечно, от старых привычек невозможно избавиться мгновенно. Начните с первого шага, который вам по силам. И пусть на пути здорового образа жизни вас стимулирует мудрая мысль Бенджамина Франклина: «Силён тот, кто может победить свои слабости».

Ирина Вавилова,
заведующая кардиологической
поликлиникой АНО «Центральная медико-
санитарная часть», главный внештатный
кардиолог управления здравоохранения
города

Из почты «ММ»

Солдаты мир наш берегут

Накануне Дня защитника Отечества в библиотеке семейного чтения № 10 по улице Тевосяна, 17/1 читатели окунулись в атмосферу армейских будней.

Встреча началась чтением стихотворения Натальи Мигуновой «Защитники Отечества» в исполнении Ярослава Аминова. Зрители проверили себя в физической подготовке, несении нарядов на кухне. Старшина ВВС в отставке Николай Подобед провёл для юных гостей строевую подготовку.

Живая музыка прозвучала в исполнении хора русской песни «Уралочка» под руководством Алевины Недосекиной: «Добрый вечер», «Вечёрки», «Бурку бери», «Это было недавно», «Раньше были мужики».

Много добрых песен, стихов и пожеланий прозвучало на нашем мероприятии. Праздник завершился дружеским чаепитием, организованным при поддержке депутата городского Собрания по 29 избирательному округу Александра Довженка.

Ульяна Меньщикова,
заведующая филиалом № 10 объединения городских библиотек

Позвони близким!

Новый тариф Ростелекома «Безлимитная Россия» – революция в общении для владельцев домашних телефонов

Как в условиях кризиса экономить на услугах связи, но при этом вдоволь общаться с родными и близкими? Ответ даёт новый тариф «Безлимитная Россия» от компании «Ростелеком».

Впервые звонки на любые домашние телефоны других городов России можно осуществлять без ограничений по количеству и продолжительности – словом, говори, сколько хочешь и когда хочешь. Об этом на презентации революционного тарифа рассказал директор по работе с массовым сегментом челябинского филиала «Ростелеком» Денис Чернышёв. Что касается сотовых номеров российских операторов, то в рамках «безлимита» звонок с домашнего на мобильный обойдётся в 1,3 рубля в минуту – цена существенно снижена.

Ежемесячный платёж по тарифу «Безлимитная Россия» составит от 490 рублей, а если абонент пользуется домашним Интернетом или интерактивным ТВ от Ростелекома, дополнительная экономия составит до 50 рублей.

Тарифный план «Безлимитная Россия» могут подключить жители УрФО и Пермского края. На Урале около двух миллионов семей пользуются услугой «Домашний телефон» от Ростелекома. По словам Дениса Чернышёва, стационарная телефония переживает второе рождение. Плюсы: дешёвые тарифы, удобный номер, экологичность – отсутствие радиоволн, стабильная связь, новые технологии – «оптика» заходит в каждый дом. Испытание на прочность – новогод-



ний шквал звонков: накануне 2016 года родным и близким «отзвонились» 140 миллионов раз, нагрузка на сеть увеличилась втрое, и всё же – все услышали родные голоса.

Позиция Ростелекома: услуги связи должны быть доступными. Уральский филиал, отличающийся инновационностью, разработал комплекс антикризисных мер: новые предложения позволяют оптимизировать семейные расходы на связь. Пример тому – уникальный тариф «Безлимитная Россия». Ожидается, что на «безлимит» перейдут в первую очередь те, у кого родные и друзья живут в других городах, – теперь для тёплого ежедневного общения расстояние перестало быть помехой.

ПОДАЙ И ОПЛАТИ
ОБЪЯВЛЕНИЕ
в печатную версию газеты
в режиме
on-line
www.magmetall.ru
Login