

ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ

СИДЯЧИЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Сидячая работа сегодня стала серьёзной проблемой – настоящим бичом для нашего самочувствия и здоровья. В прежние времена люди двигались много. Правда, порой это тоже негативно влияло на здоровье: возникало переутомление, но вот сердечно-сосудистых заболеваний и проблем с суставами тогда было гораздо меньше.

Сегодня у большинства людей работа сидячая: очень многие работают в офисах, причём среди офисных сотрудников больше всего женщин. Мы сидим на работе за компьютером, потом сидим в машине или другом транспорте, потом дома – на диване или снова за компьютером. Болезней при этом развивается множество, так как сильнее всего страдают позвоночник и ноги, а это способствует появлению хронических заболеваний внутренних органов.

Возможно, у вас очень удобный стол и стул или кресло, и высота у них тоже «правильная». Но всё равно нагрузка на позвоночник, когда мы сидим, увеличивается на 40%. Тем более что у большинства из нас стулья не такие уж удобные. Мы не приспособлены к продолжительным статическим нагрузкам, и сидячее положение – одно из самых вредных для нашего организма, так как воздействие силы тяжести при этом однообразно.

Позвоночник каждый день получает серьёзные перегрузки, которые быстро превращаются в хронические, и это вызывает тяжёлые последствия. Осанку при сидении за столом мы обычно не сохраняем – мышцы устают, и спина сгибается. При этом передние отделы межпозвоночных дисков сдавливаются, а задние – растягиваются; диски быстро теряют эластичность и изнашиваются.

Как мы обычно сидим за компьютером? Корпус выдвигаем вперёд, особенно голову, да ещё и наклоняемся – давление на позвонки при этом такое же, как при поднятии непосильных тяжестей. Постепенно мы становимся сутулыми. И чаще всего таким образом мы зарабатываем себе сколиозы и остеохондрозы, а их последствия довольно опасны.

Когда мы сидим долго, больше всего страдают поясничный и шейный отделы. При поражении шейного отдела нарушается и кровоснабжение мозга: появляются головные боли и головокружение, слабость, шум в ушах, ухудшается зрение и память.

Поясничный отдел уязвим ещё больше, чем шейный: в положении сидя он переносит очень высокое давление, и может возникнуть даже грыжа межпозвоночных дисков. Часто бывает, что боли и воспаления возникают в правой части тела – из-за того, что рука постоянно лежит на

компьютерной мыши (это наблюдения специалистов-ортопедов).

Что же делать и как всего этого избежать? Как сохранить здоровым свой позвоночник?

От позвоночника напрямую зависит работа многих органов и систем нашего организма. Поэтому не надо дожидаться, когда станет совсем плохо – лучше выработать у себя несколько полезных и здоровых привычек.

1. Научитесь контролировать осанку. Это трудно: придётся следить за собой, пока не привыкнете, но здоровье стоит того. Можно попросить своих коллег всякий раз напоминать вам об осанке, когда вы, забывшись, согнёте спину. Вам надоеет слушать эти напоминания, и вы начнёте выпрямлять спину автоматически.

2. Постоянно меняйте позу, когда сидите, и почаще вставайте со стула. Просто прогуляйтесь по коридору, поднимитесь и спуститесь по ступенькам, присядьте и сделайте какие-либо несложные упражнения – с шутками и смехом. Важно делать это каждый час, и тогда негативные последствия сидения на стуле резко уменьшатся.

3. Можно делать очень простое упражнение для шеи – даже не вставая со стула. Представьте, что вы держите карандаш в зубах, и напишите весь алфавит (или любые слова). Помогает также кистевой эспандер: время от времени надо сжимать его то одной, то другой рукой.

Если вы работаете за компьютером дома, то устраивать себе отдых ещё проще: распределите время для работы и домашних дел, и чередуйте их – таким способом можно снизить утомляемость в 2–3 раза. Упражнения дома можно делать любые – это тоже большой плюс.

Проблемы при сидячем образе жизни проявляются не только заболеваниями позвоночника – ноги тоже очень сильно страдают. Многим людям, занятым тяжёлым физическим трудом, непонятно, почему у офисных работников так часто возникает варикоз. Но всё объясняется просто.

Человек – существо прямоходящее, а в сидячей позе в ногах начинает застаиваться кровь: ведь она движется вверх по сосудам благодаря тому, что мышцы ног при ходьбе сокращаются. Когда человек сидит, этого не происходит: «насос» почти не работает, кровь застаивается в венах, стенки сосудов теряют эластичность, сосуды расширяются – вот и варикоз. При наследственной предрасположенности риск заболевания сильно увеличивается, а если кто-то любит сидеть, положив ногу на ногу, то вены пережимаются, и заболевание прогрессирует ещё быстрее.

Женщины страдают варикозом чаще: они носят обувь на высоких каблуках. В начальной стадии болезнь не всегда можно распознать:

сначала это могут быть просто сосудистые звёздочки, но потом проблема усугубляется – ведь многие представительницы прекрасного пола не отказываются от каблуков и продолжают сидеть как на работе, так и дома.

Женщинам, работающим в офисе, можно посоветовать следующее:

– попробуйте носить на работе компрессионный трикотаж; он помогает в начальных стадиях заболевания, а при здоровых венах обеспечивает профилактику;

– поставьте телефон не на рабочий стол, а немного дальше; вообще используйте каждую возможность размяться: если вам что-то нужно принести, не просите об этом ваших коллег – вставайте и идите сами;

– запишитесь в бассейн; найдите для этого время и деньги, иначе потом вы будете тратить их на лекарства и походы к врачам;

– вспомните, что вы умеете кататься на велосипеде, или просто чаще ходите пешком – только не на каблуках и не по асфальту;

– не забывайте, что сидячий образ жизни приносит нам не меньше вреда, чем утомительная физическая работа; есть только один способ сохранить бодрость, подвижность и лёгкость: использовать все возможности, чтобы двигаться как можно больше, по любому поводу и даже без повода.

Негативны последствия сидячего образа жизни и для здоровья мужчин.

Прежде всего, ухудшение эректильной функции. Для нормальной потенции необходим приток крови к малому тазу, равно как и её отток. При положении сидя циркуляция крови значительно ухудшается, что приводит к развитию застойных или даже воспалительных процессов, способных повлечь за собой более серьёзные проблемы, в том числе и простатит.

Это исключительно мужское заболевание связано с воспалением предстательной железы. Болезнь сопровождается неприятными моментами: преждевременным семяизвержением, частым и болезненным мочеиспусканием, болями и режками в промежности, невозможностью достижения оргазма и многими другими. В результате половая жизнь мужчины сходит на нет, что неблагоприятно сказывается на общем состоянии его организма.

При неподвижном образе жизни увеличивается жировое отложение, что ведёт к нарушению гормонального баланса. В жировой ткани образуются женские половые гормоны – эстрогены, которые вызывают появления у мужчин живота. Избавиться от него не так-то и легко.

Вывод очевиден: сидячий образ жизни опасен для здоровья. Эту опасность можно устранить бегом, продолжительной ходьбой или ежедневными физическими упражнениями.

Ольга Александровна **КАРУЛИНА**,
врач-методист **ОЦМП**

ПОНЕДЕЛЬНИК,
28 НОЯБРЯ

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

5.00 «Доброе утро»
9.00, 12.00, 14.00, 15.00, 18.00, 1.00, 3.00 «Новости»
9.20, 4.10 «Контрольная закупка»
9.50 «Жить здорово!» (12+)
10.55, 3.15 «Модный приговор»
12.15 «Про любовь» (16+)
13.20, 14.15, 15.15, 1.15 «Время покажет» (16+)
16.00 «Мужское / Женское» (16+)
17.00, 2.10, 3.05 «Наедине со всеми» (16+)
18.45 «Давай поженимся!» (16+)
19.50 «Пусть говорят» (16+)
21.00 «Время»
21.30 Т/с «НАУЧИ МЕНЯ ЖИТЬ» (16+)
23.30 «Вечерний Ургант» (16+)
0.00 «Познер» (16+)

РОССИЯ

5.00, 9.15 «Утро России»
9.00, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести
9.55 «О самом главном» (12+)
11.45, 14.45, 17.20, 20.45 Местное время. Вести
12.00, 0.05 Т/с «СВАТЫ» (12+)
15.00 Т/с «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ» (12+)
17.40 «Прямой эфир» (16+)
18.50 «60 Минут» (12+)
21.00 Т/с «СОФИЯ» (16+)
23.10 «Специальный корреспондент» (12+)
2.00 Т/с «ДАР» (12+)

НТВ

6.00 «Новое утро»
7.30 «Студия Юлии Высоцкой» (0+)
8.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 Сегодня
8.05 Т/с «ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХТАРА» (16+)
10.20 Т/с «ЛЕСНИК» (16+)
12.00 «Суд присяжных» (16+)
13.25 Обзор. Чрезвычайное происшествие
14.00, 1.10 «Место встречи» (16+)
16.25 Т/с «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ» (16+)
18.00 «Говорим и показываем» (16+)
19.45 Т/с «КАЗАКИ» (16+)
23.30 «Итого дня»
0.00 «Поздньюков» (16+)
0.10 Т/с «МОРСКИЕ ДЬВУЛЫ» (16+)
3.10 «Мировая закулиса. Таблетка от здоровья» (16+)
4.05 Т/с «ХВОСТ» (16+)
5.00 Т/с «АДВОКАТ» (16+)

КУЛЬТУРА

7.00 «Канал «Евроноос»
10.00, 15.00, 19.30, 23.30 «Новости культуры»
10.15, 1.40 «Наблюдатель»
11.15 «Библиотека приключений»
11.30 Х/ф «ПОЙ, КОВБОЙ, ПОЙ»
12.55 Д/ф «Неизвестный АзС»
13.35 «Пешком...». Москва Жиллярди»
14.05 «Линия жизни. Виктор Татарский»
15.10, 22.35 Д/ф «Гений геометрии. Следы наших загадочных предков»
16.00 Х/ф «БЕЗ ВИНЬ ВИНОВАТЫЕ»
17.35 Д/ф «О времени и о себе»
18.15 «Цвет времени». Жан-Этьен Лиотар»
18.25 Д/ф «Город М»
19.15 «Спокойной ночи, малыши!»
19.45 «Главная роль»
20.05 «Сати. Нескучная классика...»
20.45 «Правила жизни»
21.10 «Д.Лихачев. Больше, чем любовь»
21.50 «Тем временем»
23.45 «Худсовет»
23.50 «Энигма. Анне-Софи Муттер»
0.30 «Анне-Софи Муттер, Саймон Рэттл и Берлинский филармонический оркестр. Гала-концерт»
1.15 Д/с «Запечатленное время»
2.40 «К.Сен-Санс. «Муза и поэт»

ГОРОДСКОЙ КАНАЛ

6.00, 8.10 «Ералаш» (0+)
6.20 Х/ф «МОЯ УЖАСНАЯ НЯНЯ» (0+)
8.20 «Я-история» (6+)
8.30, 1.00 Т/с «ВЕЧНЫЙ ОТПУСК» (16+)
10.00, 19.00 Т/с «КУХНЯ» (16+)
18.25 «Магистраль» (12+)
18.35, 21.30 «Новости» (16+)
20.00 Т/с «ОТЕЛЬ «ЭЛЕОН» (16+)
21.00 «Уральские пельмени» (16+)
22.00 Х/ф «2 СТВОЛА» (16+)
0.00 «Кино в деталях» (18+)
2.00 «Это любовь» (16+)

МАТЧ ТВ

6.30 «Высшая лига» (12+)
7.00, 8.55, 11.45, 14.20, 18.30 «Новости 7.05, 11.50, 14.30, 17.00, 0.55 «Все на Матч!»
9.00 «Бесконечные истории» (12+)
9.30 Д/ф «Лица биатлона» (12+)
10.00, 12.45 Биатлон. Кубок мира (0+)
13.50, 1.30 «Звёзды футбола» (12+)
15.00 Футбол. Чемпионат Англии. «Манчестер Юнайтед» - «Вест Хэм» (0+)
17.30 «Спортивный интерес» (16+)
18.35 «Континентальный вечер»
19.05 Хоккей. КХЛ. ЦСКА - «Динамо» (Москва)
22.20 ЕвроТур. Обзор матчей недели (12+)
22.55 Футбол. Чемпионат Италии. «Интер» - «Фиорентина»
2.00 Футбол. Чемпионат Англии. «Арсенал» - «Борнмут» (0+)
4.00 Футбол. Чемпионат Франции. «Лион» - ПСЖ (0+)
6.00 «500 лучших голов» (12+)

СЛОВА БЛАГОДАРНОСТИ

СПАСИБО ЗА ПОМОЩЬ

Я человек далеко не молодой, и в такой гололед, какой образовался на улицах не только нашего села, лучше бы сидеть дома и никуда не выходить. Но обстоятельства требовали выйти по делам в центр Нового села. А обратно до дома

думала и не доберусь, скользила, боялась, что упаду и не встану. Мою беспомощность увидела Лена Максимова и поспешила мне на помощь. Вместе с мужем Сашей они поддержали меня, помогли добраться до дома. И пока не убедилась,

что я уже в безопасности, не ушли.

От всей души хочется поблагодарить их за неравнодушие, отзывчивость, уважительное отношение к пожилым людям и оказанную мне помощь.

А.Г.Некрасова

АФИША

27 ноября
ДОМ КУЛЬТУРЫ
13.00

день матери

Праздничный концерт
«ПОДАРОК ДЛЯ МАМ»

Этот день - он самый главный
И торжественный, и славный!
Мам сегодня поздравляем
И на праздник приглашаем!
Здесь всех ждут и поздравления,
Песни, шутки и веселье,
И улыбок ярких бриз -
А еще вас ждет сюрприз.

Цена билета: 50 рублей

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!
ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ!

Чуть больше месяца остается до любимого взрослыми и детьми Нового года!

Мы предлагаем вам сделать оригинальный и запоминающийся подарок своим коллегам, родным и друзьям - поздравление в новогоднем выпуске газеты «Большесельские вести».

Стоимость поздравления 350 рублей для организаций и 200 для частных лиц!

Поздравления принимаются до 27 декабря включительно!

ПРОГРАММА ТЕЛЕВИДЕНИЯ



ВОСКРЕСЕНЬЕ, 4 ДЕКАБРЯ

ПЕРВЫЙ КАНАЛ
5.20 «Контрольная закупка»
6.00, 10.00, 12.00 «Новости»
6.10 Т/с «ТАНКИСТЫ СВОИХ НЕ БРОСАЮТ» (16+)

РОССИЯ
5.00, 9.15 «Утро России»
9.00, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести
9.55 «О самом главном» (12+)

НТВ
6.00 «Новое утро»
7.30 «Студия Юлии Высоцкой» (0+)

КУЛЬТУРА
6.30 «Канал «Евроныус»
10.00, 15.00, 19.30, 23.30 «Новости культуры»

ГОРОДСКОЙ КАНАЛ
6.00 «Ералаш» (0+)
6.50 М/с «Барбоскины» (0+)

ГОРОДСКОЙ КАНАЛ
6.00 «Ералаш» (0+)
6.50 М/с «Барбоскины» (0+)

СУББОТА, 3 ДЕКАБРЯ

ПЕРВЫЙ КАНАЛ
5.50 Т/с «ТАНКИСТЫ СВОИХ НЕ БРОСАЮТ» (16+)

РОССИЯ
5.00, 9.15 «Утро России»
9.00, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести

НТВ
6.00 «Новое утро»
7.30 «Студия Юлии Высоцкой» (0+)

КУЛЬТУРА
6.30 «Канал «Евроныус»
10.00, 15.00, 19.30, 23.30 «Новости культуры»

ГОРОДСКОЙ КАНАЛ
6.00 «Ералаш» (0+)
6.50, 9.00 М/с «Фиксики» (0+)

ГОРОДСКОЙ КАНАЛ
6.00 «Ералаш» (0+)
6.50 М/с «Барбоскины» (0+)

ПЯТНИЦА, 2 ДЕКАБРЯ

ПЕРВЫЙ КАНАЛ
5.00 «Доброе утро»
9.00, 12.00, 14.00, 15.00, 18.00 «Новости»

РОССИЯ
5.00, 9.15 «Утро России»
9.00, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести

НТВ
6.00 «Новое утро»
7.30 «Студия Юлии Высоцкой» (0+)

КУЛЬТУРА
6.30 «Канал «Евроныус»
10.00, 15.00, 19.30, 23.30 «Новости культуры»

ГОРОДСКОЙ КАНАЛ
6.00 «Ералаш» (0+)
6.50 М/с «Барбоскины» (0+)

ГОРОДСКОЙ КАНАЛ
6.00 «Ералаш» (0+)
6.50 М/с «Барбоскины» (0+)

ЧЕТВЕРГ, 1 ДЕКАБРЯ

ПЕРВЫЙ КАНАЛ
5.00 «Доброе утро»
9.00, 12.00, 14.00, 15.00, 18.00, 0.45, 3.00 «Новости»

РОССИЯ
5.00, 9.15 «Утро России»
9.00, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести

НТВ
6.00 «Новое утро»
7.30 «Студия Юлии Высоцкой» (0+)

КУЛЬТУРА
6.30 «Канал «Евроныус»
10.00, 15.00, 19.30, 23.30 «Новости культуры»

ГОРОДСКОЙ КАНАЛ
6.00 «Ералаш» (0+)
6.50 М/с «Барбоскины» (0+)

ГОРОДСКОЙ КАНАЛ
6.00 «Ералаш» (0+)
6.50 М/с «Барбоскины» (0+)

СРЕДА, 30 НОЯБРЯ

ПЕРВЫЙ КАНАЛ
5.00 «Доброе утро»
9.00, 12.00, 14.00, 15.00, 18.00, 0.15, 3.00 «Новости»

РОССИЯ
5.00, 9.15 «Утро России»
9.00, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести

НТВ
6.00 «Новое утро»
7.30 «Студия Юлии Высоцкой» (0+)

КУЛЬТУРА
6.30 «Канал «Евроныус»
10.00, 15.00, 19.30, 23.30 «Новости культуры»

ГОРОДСКОЙ КАНАЛ
6.00 «Ералаш» (0+)
6.50 М/с «Барбоскины» (0+)

ГОРОДСКОЙ КАНАЛ
6.00 «Ералаш» (0+)
6.50 М/с «Барбоскины» (0+)

ВТОРНИК, 29 НОЯБРЯ

ПЕРВЫЙ КАНАЛ
5.00 «Доброе утро»
9.00, 12.00, 14.00, 15.00, 18.00, 0.15, 3.00 «Новости»

РОССИЯ
5.00, 9.15 «Утро России»
9.00, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести

НТВ
6.00 «Новое утро»
7.30 «Студия Юлии Высоцкой» (0+)

КУЛЬТУРА
6.30 «Канал «Евроныус»
10.00, 15.00, 19.30, 23.30 «Новости культуры»

ГОРОДСКОЙ КАНАЛ
6.00 «Ералаш» (0+)
6.50 М/с «Барбоскины» (0+)

ГОРОДСКОЙ КАНАЛ
6.00 «Ералаш» (0+)
6.50 М/с «Барбоскины» (0+)

Знаком возрастное ограничение не означает телепередача, транслируемые в эфире без предварительной записи или являющиеся информационно-продукционной имевшей значительную историческую, художественную или иную культурную ценность для общества, или предназначенная для детей, не достигших возраста 6 лет. 6+ - телепередачи для зрителей старше 6 лет, 12+ - для зрителей старше 12 лет, 16+ - для зрителей старше 16 лет, 18+ - для зрителей старше 18 лет. (Согласно Федеральному закону от 29.12.2010 № 436-ФЗ (ред. от 02.07.2013) "О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию".