

Лето-2009



Волейбол на «Корабле»

8 июля на спортивно-игровой площадке «Корабль» состоялось соревнование по волейболу среди ребят, участвующих в молодёжной экологической программе «Зелёный паспорт города Всеволожска».

Ребята отработали все свои рабочие часы, пообедили и двинулись на место игры, ведь после тяжёлых трудовых будней просто необходимо отдохнуть. В прекрасном расположении духа, с боевым настроем в сердцах и с блеском в глазах — все были готовы играть и побеждать.

Турнир был интересным и захватывающим — никто не хотел проигрывать. Всего команд-участников было шесть. Каждая из них была достойна первого места — не зря же добрая половина молодёжи, состоящей в экологической программе «Зелёный паспорт», после нелёгких трудовых дней посещает занятия по волейболу, а также самостоятельно тренируется на разных игровых площадках. Но игра есть игра, и, как и в каждом состязании, победитель бывает лишь один.

Надо отметить, что в «Зелёном паспорте» собрались, без ложной скромности, отличные игроки в волейбол, такие, как Екатерина Медведева, Анастасия Ковальская, Леонид Зыков, Дмитрий Кордашев, Никита Князев, Юлия Хлебникова. Видно, что тренировки проходят не зря. Во Всеволожске в летнее время начинается пик спортивно-развлекательных мероприятий — часто проводятся соревнования и турниры среди районных команд, трудовых отрядов и лагерей.

Хорошо, весело и, самое главное, — результативно играет «Зелёный паспорт» в соревнованиях по волейболу, футболу или баскетболу, в состязаниях по армрестлингу или в подтягивании на перекладине — на всех подобных мероприятиях мы «охотимся» только за призовыми местами. К примеру, в состязании по волейболу и настольному теннису, проводимом на спортивно-игровой площадке «Мельница», волейболисты «Зеленого паспорта» завоевали второе место. А в Спартакиаде среди летних трудовых отрядов Межрегиональное общественное движение «Экологическая безопасность» в составе двух молодежных программ «Зеленый паспорт» и «Чистые озера города Всеволожска» заняло первое место.

И это ещё не предел! Ведь будет ещё много подобных спортивных мероприятий. Можно не сомневаться, что наши полки будут ломиться

под тяжестью трофейных кубков и медалей. Пристального внимания заслуживают соревнования, проводимые среди самих участников молодёжной экологической программы «Зелёный паспорт», в частности по волейболу.

Состязание проходило легко и весело. Никто ни на кого не кричал и не спорил, как это бывает. Хорошее настроение стало залогом отличной командной игры. Чего только стоит командный дуэт Екатерины Медведевой и Никиты Князева. Сколько раз мяч, отлетая от их рук, падал на землю в поле противоположной команды, принося такие нужные очки. Были, конечно, и те, кому фортуна не спешила улыбаться: то мяч не долетал до поля чужой команды или слишком далеко улетал, то у кого-то игра не получалась, а кто-то и вовсе играть не умел. Но неудачи только закаляли дух — вновь и вновь каждый пытался приносить очки своей команде.

В итоге победила дружба. А призовые места распределились так: Почетное третье место заняла команда Леонида Зыкова, в состав которой входили: Хлебникова Юлия, Карпов Владислав, Осокин Андрей, Дмитрий Лукашук, Кутишенко Алина и Юрий Мартынов. На втором месте команда Герасимовой Ксении в составе: Орлов Егор, Нерсисян Давид, Анкинович Евгений, Справцев Герман, Иванов Николай и Манжара Андрей. Первое место в упорной борьбе заняла команда Екатерины Медведевой, а помогли ей в этом: Князев Никита, Завьялова Людмила, Стрельский Александр, Лашков Герман, Челышев Александр и Богданова Елизавета. Ничего, кроме положительных эмоций, не заработали команды: Валеры Ковальского, Елены Шуйской и Ани Евсеевой.

Пожелаем удачи нашим спортсменам, и в особенности волейболистам. Бойся и трепещи тот, кто встанет у нас на пути! Без сомнения, если вновь надо будет постоять за честь «Зеленого паспорта» или всей «Экологической безопасности», герои этого турнира с блеском сыграют свою партию и принесут новые победы в копилку наших наград.

Пресс-секретарь МОД «Экологическая безопасность» О.Н. КИРИЛЛОВ

Социальный момент

Для защиты прав детей-сирот

В целях защиты прав детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, и унификации процедуры передачи детей в замещающие семьи, Правительством России утверждены новые правила подбора и подготовки кандидатов в приёмные родители, опекуны и попечители, а также контроля за жизнью детей в замещающих семьях.

Теперь органы опеки и попечительства обязаны проводить психологическое обследование и подготовку всех граждан, выразивших желание стать опекунами, попечителями или приёмными родителями. Важным нововведением является то, что подбор и подготовка будут осуществляться при активном участии профессиональных служб (медицинских, образовательных, юридических и иных организаций).

Впервые детально прописана процедура про-

верки условий жизни несовершеннолетних, соблюдения приёмными родителями своих обязанностей. Установлена не только периодичность плановых проверок, но возможность и необходимость проведения внеплановых проверок.

Кроме того, впервые введён единый общероссийский перечень документов, которые должны представлять в органы опеки и попечительства граждане, желающие стать опекунами, попечителями или приёмными родителями.

Ваше здоровье

Можно ли избежать инсульта?

Первым об инсульте упоминал Гиппократ, который говорил о потере сознания в результате заболевания головного мозга. Инсульт — это заболевание головного мозга, обусловленное закупоркой или разрывом сосуда, питающего часть мозга, или же кровоизлиянием в оболочки мозга. Многие сегодня называют инсульт болезнью века. И это не случайно, поскольку инсульт занимает второе место, в нашей стране, после сердечно-сосудистой патологии, а также является ведущей причиной инвалидности.

Существует заблуждение, что инсульт — это фатальное событие, после которого человек, если и выживает, то неминуемо становится инвалидом. Однако современные медики, смотря на эту проблему иначе. Инсульт не является болезнью, это всего лишь общее название группы сложных синдромов, которые приводят к сбоям в работе организма. И предотвратить возникновение инсульта возможно! Главное — грамотно и своевременно проводить профилактику и по возможности устранять факторы риска.

Факторы риска можно условно разделить на 2 большие группы:

1 ГРУППА — зависит от характера человека, его привычек, образа жизни, семейных традиций. В решении этих проблем человек может помочь себе сам.

Курение. Отказ от курения снижает риск инсульта в 2 раза, независимо от вашего возраста и стажа курения. Как только вы прекратите курить, риск инсульта сразу же начнет снижаться, а через 5 лет риск развития инсульта у вас будет таким же, как у некурящих.

Стрессы (особенно хронические);

Алкоголь в неумеренных количествах. Помните! Алкоголь в больших количествах разрушающе действует не только на печень, но и на мозговые сосуды. Риск возникновения инсульта в 4 раза выше у лиц, употребляющих больше 50 мл алкоголя в день.

Ожирение. Целесообразно соблюдать сбалансированную диету, больше двигаться, контролировать свой вес.

Гиподинамия. Лучше дозированные умеренные физические упражнения, такие, как медленный бег, ходьба или плавание в течение 20 — 30 мин. в день.

2 ГРУППА — это те факторы, которые не зависят от самого человека и с которыми ему помогает бороться медицина.

Артериальная гипертензия (повышенное артериальное давление) является одним из наиболее важных факторов риска. Риск инсульта напрямую связан со степенью повышения как верхнего (систолического), так и нижнего (диастолического) давления. Большая часть наших граждан не представляет, какое у них давление. Они говорят: «Я хорошо себя чувствую, у меня ничего не болит — значит, давление в норме». Помните! Примерно половина людей не чувствует повышения АД, поэтому в течение многих лет не обращаются к врачу. Поэтому каждый уважающий себя человек должен знать какое у него давление, и в случае его частного повышения больше 140/90 обращаться за медицинской помощью, регулярно принимать препараты, препятствующие повышению давления, контролировать цифры АД.

Сахарный диабет. Это тяжелое заболевание, при котором серьезно повреждаются сосуды, в том числе и мозговые. Часто сахарный диабет на начальной стадии протекает бессимптомно. Первыми симптомами являются жажда и кожный зуд.

Высокий уровень холестерина. Холестерин в избытке откладывается в сосудистой стенке, и формируются атеросклеротические бляшки.

Заболевания сердечно-сосудистой системы (ревматизм, острый инфаркт миокарда, мерцательная аритмия).

Повышенная вязкость крови. Это создает предпосылки для формирования тромбов.

Наследственность. Это не приговор, а пре-

дупреждение о том, что нужно быть бдительным в отношении своего здоровья.

Если у вас имеется 2 или более факторов риска, вам нужно срочно обратиться к врачу и пройти обследование (анализ крови на сахар, протромбин, холестерин, ЭКГ, ЭХО-КГ, УЗИ БЦС, в некоторых случаях назначают МРТ в сосудистом режиме).

Оптимальный путь решения вашей проблемы вам подскажет врач-невролог!

Нездоровый образ жизни, стрессы и безграмотное питание приводят к тому, что уже после 30-ти лет каждый четвертый, а после 60-ти каждый второй человек страдает от повышенного давления. Сочетание с курением и ожирением значительно повышает риск заработать артериальную гипертензию. А там уж, как говорится, и до инсульта рукой подать.

Геморрагический инсульт — чаще возникает в возрасте 45 — 60 лет. Развивается внезапно, в дневное время, на фоне эмоциональных или физических перенапряжений.

Ишемический инсульт или инфаркт мозга — чаще возникает у больных старше 60 лет. Однако он более коварен, чем геморрагический, т. к. признаки инсульта нарастают постепенно или «мерцают».

Проявления инсульта могут быть различны: головокружение, потеря сознания, тошнота, рвота, слабость в руке и ноге, нарушения речи и т. д.

Распознать инсульт можно на месте, для этого используются 3 основных приема, так называемые «УЗП».

- У-улыбнуться;
- З-заговорить, выговорить простое предложение. Связно. Например: «За окном светит солнце»;
- П-поднять обе руки.

Дополнительные методы диагностики.

Попросить пострадавшего высунуть язык. Если язык кривой или неправильной формы и западает на одну сторону, то это тоже признак инсульта.

Попросить пострадавшего вытянуть руки вперед ладонями вверх и закрыть глаза. Если одна из них начинает непроизвольно «уезжать» вбок и вниз — это признак инсульта.

Если у пострадавшего проблемы с каким-то из этих заданий, необходимо немедленно вызвать скорую помощь, т. к. существует опасность повторного удара.

Первая помощь при инсульте.

Больного необходимо удобно уложить на кровать и расстегнуть затрудняющую дыхание одежду, дать достаточный приток свежего воздуха. Удалить изо рта протезы, рвотные массы. Голова, плечи должны лежать на подушке, чтобы не было сгибания шеи и ухудшения кровотока по позвоночным артериям. Больной транспортируется только в положении лежа.

Знаменитые люди, умершие от инсульта: Иоганн Себастьян Бах — немецкий композитор; В. И. Ленин — революционер; Франклин Рузвельт — 32-й президент США; И. В. Сталин — советский государственный деятель;

Фредерико Феллини — выдающийся итальянский режиссер.

В. Н. ДОРОЖКИНА, невролог Всеволожской поликлиники

Пожелаем успехов Денису Богданову

В рамках подготовки к 7 Международному турниру по комплексному единоборству среди сотрудников силовых структур государств — членов Организации договора о коллективной безопасности (ОДКБ) с 24 по 27 июля в республике Ингушетия пройдет Всероссийский турнир по комплексному единоборству на Кубок Управления Федеральной службы судебных приставов России по Ингушетии, посвященный памяти мастера спорта международного класса по боксу Адама Валтхароева.

В нём примут участие лучшие спортсмены из многих регионов страны. Всеволожский район и Ленинградскую область на этом турнире будет представлять Денис Павлович Богданов, сотрудник Всеволожского отдела судебных приставов из подразделения по обеспечению безопасности

судебных процессов.

Как говорит и. о. начальника Всеволожского районного отдела судебных приставов Т. Д. Абрамова, они верят в победу на этом турнире своего коллеги и искренне желают ему успеха.

Валерий КОБЗАРЬ