

16+

№50 декабрь 2024 г.

ВЫХОДИТ С МАЯ 2007 ГОДА.
Распространяется бесплатно.

ДОКТОР Витамин

САМАЯ БОЛЬШАЯ ПОБЕДА - ЭТО ПОБЕДА НАД СОБОЙ



Алкоголь и
Новый год: как
не испортить
себе
праздник

<< СТР. 1



Новый год стучит
в двери

<< СТР. 4



Любимая
газета-
в онлайн-
формате.
Переходите
в группу
по QR - коду.

Неделя профилактики злоупотребления алкоголем в новогодние праздники

Алкоголь и Новый год: как не испортить себе праздник

Новогодние праздники – время радости и встреч с близкими, однако именно в этот период возрастает риск злоупотребления алкоголем. Как избежать неприятных последствий и провести праздники с пользой для здоровья, рассказал главный внештатный нарколог Департамента здравоохранения Курганской области, исполняющий обязанности главного врача ГБУ «Курганский областной наркологический диспансер» Подорванов Павел Андреевич.

Как Вы считаете, почему именно в новогодние праздники происходит увеличение потребления алкоголя?

— С моей точки зрения, это во многом навязано нам с детства. Новый год это праздник, плюс есть новогодние каникулы. Учитывая, что в нашем обществе немало людей, которые привыкли проводить свой досуг с алкогольными напитками. Новый год - это период, когда повышается употребление алкоголя и реальные его продажи.

Важно, что это очень опасное время, когда повышается смер-

тность от внешних причин, к которым относятся алкогольные отравления, убийства, самоубийства, ДТП и прочее.

На фоне приема алкогольных напитков возможно обострение различных хронических заболеваний, например, сердечно-сосудистых эндокринологических и т.д.

Как избежать этой привычки - пить, чтобы праздновать? Есть ли альтернативные способы, по вашему мнению, создать атмосферу праздника?



- Да, конечно, этот вопрос индивидуален для каждого. Какие ценности у человека? Если это семья - проводите время с родными и близкими. Праздник можно отметить очень весело и без алкоголя: с ёлкой, подарками, с прогулками на свежем воздухе, с позитивным настроением, но не изменять своё сознание психоактивными веществами. Могу по личному примеру сказать, что я себя прекрасно чувствую, не употребляя алкоголь уже ни один год.



Изображение от Freerik

Всё-таки, поделитесь некоторыми советами для людей, которые хотят контролировать или сократить потребление алкоголя в праздничные дни, но не отказаться полностью?

Умеренность должна быть во всем, обилие жирной пищи на новогоднем столе является довольно большой нагрузкой на органы пищеварения.

Говорить о том, какие напитки употреблять – это просто некорректно. Я рекомендую отказаться от спиртного вообще. Употребление даже небольшого количества алкоголя оказывает негативное влияние на организм человека.



Изображение от Freerik

Любимый праздник Новый год, как правило, мы встречаем за традиционным праздничным столом. Можно ли продумать меню так, чтобы не навредить своему здоровью, удивить гостей и чтобы было всё полезно, празднично и вкусно?

Давайте другую ситуацию ещё разберём. Допустим, человек в уходящем году завязал с алкоголем, а впереди новогодние праздники и высок соблазн сорваться. Как удержаться?

– Нужно всегда понимать, что тяга к алкоголю – это хронический симптом, когда формируется патологическое влечение. Он образовался вследствие того, что человек годами злоупотреблял алкоголем. И чтобы выйти из этого, требуется время.

Здесь важен ваш позитивный настрой. Помните, что вы хотите жить по душе, делать то, что действительно хочется вам, а не вашей зависимости. Состояние тяги к спиртному временное.

Нужно всегда помнить о том, что алкоголизм – это хроническое заболевание. И даже если вы не пили 20 лет и вдруг решили употребить – очень скоро вы придёте к тому состоянию, из-за которого решили когда-то завязать.

Новый год – время новых начинаний. Например, бросить спиртное. С чего начать?

– Отличная цель! Конечно, мы все привыкли начинать что-то новое с понедельника или с какой-то даты. Здесь, в первую очередь, важно осознать, в какой ты находишься точке сейчас, и постараться смоделировать то, к чему хочешь прийти, поставить эту цель и расписать её. Взять лист бумаги и зафиксировать, что вам даёт алкоголь и что он у вас забирает. С точки зрения нарколога, алкоголь не даёт вам ничего, кроме краткосрочной эйфории. Но за это он у вас забирает свободную жизнь, семью, карьеру, здоровье, будущее.



Изображение от Freerik

Полезный Новогодний стол

СОВЕТ ОТ ДЕДА МОРОЗА:

Составляя меню, не увлекайтесь количеством блюд – смешиваясь, продукты плохо усваиваются. Пусть их будет немного, но они будут полезными и вкусными.

САЛАТЫ

Отдайте предпочтение салатам из свежих овощей, в которых много клетчатки, она быс-

тро принесет ощущение сытости, не дав перебрать с лишними калориями. Майонез замените на оливковое масло или приготовьте свой домашний соус.

ГОРЯЧЕЕ

Рекомендуем запечь в духовке в собственном соку, завернув в фольгу, не используя никаких дополнительных соусов,



Изображение от Freepik

нежирное мясо: телятину, курицу, крольчатину, индейку или рыбу, лучше красную, ценную высоким содержанием полиненасыщенных жирных кислот: горбушу, сёмгу, форель, лосось, кету.

ДЕСЕРТЫ

Украшение стола и отличный десерт: румяные яблоки, апельсины, мандарины и быть может экзотический ананас. Суфле, желе, безе и мармела-

ды – идеальные лёгкие и полезные праздничные сладости. Фруктовые салаты с йогуртом, домашний пирог с ягодами или желе из свежих фруктов – необычно и очень вкусно.

НАПИТКИ

К праздничному столу приготовьте ягодные морсы, компоты, минеральную воду без газа. Угостите гостей ароматным новогодним чаем с цедрой лимона, апельсина, лайма, с сушёными ягодами и пряностями.

Чтобы не навредить здоровью, откажитесь от алкогольных напитков. В новогоднюю ночь достаточно выпить традиционный бокал шампанского.

СОВЕТ ОТ ДЕДА МОРОЗА: Главное правило – 31 декабря никакого голодания!

На завтрак, обед и ужин выберите лёгкие блюда, чтобы не было ночного переедания, лишних жировых отложений, обострения хронических заболеваний. За праздничный стол лучше сесть в промежуток от 19 до 21 часа слегка сытыми.



Изображение от Freepik

**ПРИЯТНОГО ВАМ ЗАСТОЛЬЯ!
СЧАСТЛИВОГО НОВОГО
ГОДА И РОЖДЕСТВА!**

Об алкоголе за рулём и безопасности на дороге

Почему-то всегда не хватает времени подготовиться к такому долгожданному и волшебному празднику, как Новый год. Ёлка, продукты, подарки детям, а ещё много разных мелочей... Как всё успеть? Главное – не откладывать все дела на последний день, не начинать отмечать праздник заранее и не садиться за руль в нетрезвом состоянии. Тогда всё получится.

Если вы себе позволили выпить вина, пива или водки, не забывайте, что алкоголь в крови останется и на следующий день!



Изображение от Freepik

ДЕД МОРОЗ ПРЕДУПРЕЖДАЕТ!

Самый лёгкий алкоголь выводится из здорового организма в течение 10-20 часов (пиво), алкоголь средней тяжести – в течение 15-20 часов (вино), а

тяжёлый алкоголь не выводится более 20 часов (водка, виски).

Нетрезвый водитель за рулём – это аварии с тяжёлыми травмами, часто несовместимыми с жизнью и, по меньшей мере, испорченный праздник себе и своим близким.

КАК ИЗБЕЖАТЬ ТАКИХ ПОСЛЕДСТВИЙ?

Водителям автомобилей не употреблять алкоголь вообще!

С НАСТУПАЮЩИМ НОВЫМ ГОДОМ БЕЗ АЛКОГОЛЯ, ТРАВМ И АВАРИЙ!



Новый год стучит в двери Новые цели, новые ожидания

Каждый Новый год мы ждем с особым трепетом, надеясь, что наша жизнь начнется с чистого листа и все наладится. Но для этого необходимо нечто большее, чем просто загадать желание под бой курантов. Что нужно сделать, чтобы жизнь и правда изменилась к лучшему, рассказывает педагог-психолог ГБУ «Курганский областной центр медицинской профилактики, лечебной физкультуры и спортивной медицины» Хмелинина Татьяна Леонидовна.

Подходит к завершению 2024 год, непростой во всех отношениях. Не всё, происходящее в этом мире, зависит только от нас, к сожалению. Но свою личную жизнь мы можем планировать и контролировать. В конце года мы подводим итоги прожитого года. Если вы прописывали свои планы на год или делали карту желаний, настало время их проанализировать. Похвалите себя за достигнутые цели и решённые задачи, порадитесь результату. Недостигнутые цели и нерешённые задачи внимательно рассмотрите, найдите причину неудачи, обоснуйте её. Если нерешённая цель ещё важна для вас, включите её в новый план. Возможно, для её осуществления следует поставить другие задачи или прежние решать другим путём. Не все занимаются планированием на год, но отметить свои достижения и порадоваться за них обязательно стоит, отметив также и события, которые вас огорчили.

А теперь приступаем к планированию на новый год, чтобы войти в него с новыми планами и сразу же сосредоточиться на

них.

Как сделать так, чтобы планы на Новый год стали реальностью?



Изображение от Freepik

Существует много способов построения планов. Это может быть обычный список, приоритизированный список, круг жизненного баланса, ментальная карта, карта желаний и т.д.

Считаю, что проста, удобна и действенна специальная методика, которая называется «Мечтай, решай, действуй, достигай!». Она поможет поставить перед собой действительно значимые цели и прийти к ним. А через год вы сможете оглянуться назад и понять, как много сделано и достигну-

то. Пусть больших целей будет одна или две, а остальные — просто задачи на год.

Мечтайте

Это этап формулировки вашей цели, желания. Цель или желание должны быть максимально конкретными. Не просто: «Я хочу накопить много денег!». А, например: «Мне нужно заработать на отдых в отпуске». Пропишите, куда именно вы хотели бы поехать, сколько будет стоить дорога, в какой гостинице вы бы хотели поселиться, посчитайте, сколько необходимо денег на это. Важно реально смотреть на вещи, оценивать свои возможности.



Изображение от Freepik



Изображение от Freepik

Решайте

Одних красивых картинок в карте желаний или чётко сформулированных целей в ежедневнике недостаточно. Нужно делать конкретные шаги для реализации намеченного. Если цель очень большая, разбейте ее на мелкие задачи и начинайте выполнять постепенно.

Поощряйте себя за каждое достижение, отмечайте, что вы сделали хорошего, полезного для своей мечты сегодня — это

станет дополнительной мотивацией.

Трансформируйте

Часто страхи и сомнения не дают продвигаться по направлению к цели. Трансформируйте их. Попробуйте предугадать и расписать все риски, которые могут возникнуть на пути к цели в будущем. Придумайте план «Б». Например, вы решили похудеть в этом году на 5 килограмм, двигаетесь к своей цели, но пришли на день рождения, не удержались и съели лишнего. Это не значит, что цель не будет достигнута. Это просто небольшой срыв. Пропишите, как будете действовать, если подобная ситуация случится. И так по каждому пункту. Это позволит чувствовать себя более уверенно.

Действуйте

Распишите пошаговый план своих действий для достижения поставленных целей и ре-

шения намеченных задач. Чем он будет более подробным, тем легче будет приступить к его реализации. Насколько подробно вы распишете действия, решайте сами. Кто-то любит дробить очень мелко, кому-то комфортнее расписывать шаги по неделям, а кому-то — по месяцам.

Лучше всего зафиксировать свои цели, прописать их в ежедневнике, блокноте, красивой тетради или любым другим удобным вам способом, желательно не-электронным.

Написанная цель фиксируется в сознании и реализуется с большей вероятностью.

Главное в построении любых планов идти за собой, своими желаниями и ценностями, а не против себя, и тогда обязательно всё получится!

Всем прекрасного Нового года, интересных идей, грандиозных планов и их успешной реализации!



Изображение от prostooleh на Freepik

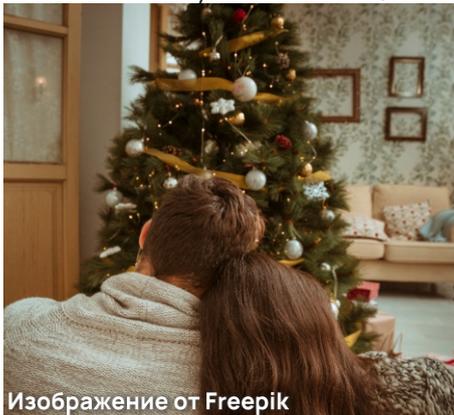
Новый год без пожаров и травм!

Новый год – сказочный праздник! Дед Мороз приносит подарки, дома наряжается ёлка, сверкающая необыкновенными гирляндами, а на улице грохочут фейерверки и бенгальские огни рассыпаются горящими искрами, но...

ДЕД МОРОЗ ПРЕДУПРЕЖДАЕТ!

Чтобы новогодние праздники прошли без боли, огорчений и неприятностей – будьте осторожны! Постарайтесь избежать травм, соблюдая правила пожарной безопасности.

● Не используйте в помещени-



Изображение от Freepik

ях пиротехнические изделия: хлопушки, бенгальские огни, петарды.

● Украшайте ёлку только исправными электрическими гирляндами.

● Не разрешайте детям самостоятельно включать электрогирлянды и пользоваться электроприборами.

● Не зажигайте на ёлках свечи и не украшайте их игрушками из горючих материалов.

● Установите ёлку на устойчивой подставке, вдали от отопительных приборов: печей, каминов и электрообогревателей.

● Убирайте в абсолютно недоступные для детей места легковоспламеняющиеся жидкости, а также спички, свечи, зажигалки, бенгальские огни, петарды.



Изображение от Freepik

● Не оставляйте детей одних дома, если топят печи, камины, электроприборы.

ЧТО ДЕЛАТЬ ПРИ ОЖОГАХ:

- при покраснении охладите ожоговую поверхность холодной водой в течение 20 минут;
- нельзя вскрывать пузыри, удалять из раны посторонние предметы и прилипшую одежду;
- наложите стерильную повязку и обеспечьте холод поверх повязки;
- дайте обильное питье, таблетку обезболивающего.

Рецепты безалкогольных напитков



Шедеврум

Брусничный коктейль

Продукты на 4 порции

300 г замороженной брусники + горсть ягод для украшения бокалов ● 2 ст.л. сахара ● 1ст. апельсинового сока без мякоти ● лед и декоративные шпажки для подачи.

1. Бруснику разморозьте, переберите и вымойте. Отожмите

через марлю сок, дайте ему отогреться до комнатной температуры и растворите в соке сахар.

2. Заполните бокалы льдом.

3. Смешайте апельсиновый сок с брусничным соком и аккуратно влейте смесь в бокалы.

4. Насадите на декоративные

шпажки ягодки брусники и украсьте бокалы. Сразу подавайте к столу, пока лед не начал таять.

Клюквенный морс

Продукты на 6 порций

300 г замороженной клюквы ● 1 ст. сахара ● 6 ст. воды ● 6 полукружзий лимона ● 3 звездочки бадьяна.

1. Клюкву разморозьте, переберите, промойте. Поместите в эмалированную кастрюлю и разомните ягоды толкушкой.
2. Размятые ягоды положите в марлю, отожмите сок и оставьте его в сторону.
3. Жмых от ягод положите обратно в кастрюлю. Залейте водой, добавьте бадьян и поставьте на огонь. Доведите до кипения, процедите через ситечко.
4. В процеженный отвар добавьте сахар и перемешайте до его растворения. Влейте от-

жатый ранее клюквенный сок. Дайте напитку остыть 10 мин.

5. Разлейте морс по нарядным стаканам. Украсьте лимоном.

Фруктово-ягодный пунш

Продукты на 8 порций

2 яблока ● 1/2 стакана свежей или замороженной клюквы ● 2 ст. л. заварки черного чая ● 1/2 лимона ● 1 апельсин ● сушеный имбирь ● 1 ст. сахара.

1. Вымойте яблоки, апельсин и лимон. Нарезьте фрукты тонкими кружочками. Свежую клюкву вымойте. Замороженные ягоды разморозьте.
2. Залейте заварку черного чая двумя литрами кипятка, дайте постоять 10 мин. Процедите. Снова доведите до кипения.
3. Соедините фрукты и ягоды, добавьте щепотку сушеного имбиря. Залейте кипящим чаем и оставьте на 1 час. Можно подавать к столу!

Горячий шоколад

Продукты на 2 порции

2 ст. молока повышенной жирности (от 3,4%) ● 100г. молочного шоколада ● 1 ч. л. ванильного сахара ● 50 г. зефира для подачи

1. Молоко перелейте в кастрюлю из нержавеющей стали, доведите до кипения, растворите в нем поломанный на кусочки молочный шоколад и всыпьте ванильный сахар.
2. Разлейте шоколад по нарядным кружкам. Украсьте зефиром. Можно подавать к столу. Приятного аппетита!



Изображение от Freepik

Россияне не представляют себе Новый год без мандаринов. О том, как выбрать самые вкусные и полезные мандарины, а также как их правильно купить, рассказали специалисты Роспотребнадзора.

Как выбрать мандарины?

Мандарины - низкокалорийные фрукты, богатые витаминами. Причем полезна не только их мякоть, но и кожура: в ней много антиоксидантов, а белые волокна, разделяющие мандарин на дольки, содержат флаваноид нобилетин, обладающий сильным противовоспалительным действием.

Наиболее популярные на рос-

сийском рынке следующие сорта:

«Клементин». Гибрид апельсина и мандарина. Считается самым вкусным из гибридных. Плоды сплюсненной сверху и с низу формы, ярко-оранжевого цвета, сладкие и сочные, с нежным запахом. Продаются в России с октября.

«Муркотт». Гибрид мандарина

Изображение от Freepik



и танжерина. Он небольшой, чаще всего с большим количеством мелких косточек и плотными перегородками, но сочный и сладкий. У нас его можно купить с ноября по февраль.

«Надоркотт». Гибридный сорт родом из Марокко. Это не очень сладкие мандарины с красноватой мякотью и легко отделяемой кожурой. Обычно в них нет косточек, но, переполненные, они могут быть очень «костлявыми». Это ранние мандарины: созревают уже летом и в продаже появляются раньше других.

«Сатсума». Настоящие мандарины, не гибриды. Идентифицировать их можно по размеру и весу: они некрупные (до 30 грамм). Как правило, такие мандарины кислые или кисло-сладкие, без косточек, с рыхлой бугристой кожурой, грубой мякотью, дольки часто разного размера. Мандарины этого сорта созревают с ноября

по декабрь.

«Уншиу». Этот сорт характерен для абхазских мандаринов. Часто его не выделяют как отдельный сорт, а причисляют к группе «сатсума». Плоды шаровидные, приплюснутые у основания, немного бугристые, массой 70–100 грамм. Кожура ярко-оранжевая, легко отделяется от мякоти. Мякоть сочная, мясистая, сладкая, с легкой кислинкой. В этих мандаринах нет косточек. Начинают созревать они в ноябре. Являются самыми морозоустойчивыми из мандаринов.



Изображение от Freepik

«Шива-микан». Это тоже настоящий мандарин. Его плоды – приплюснутые, маленькие, с ярко-желтой кожурой. Сорт «шива-микан» – ранний, созревают эти мандарины уже в конце октября.

По вкусовым качествам можно выбрать любые понравившиеся мандарины.

Для выбора качественных и



Изображение от Freepik

безопасных мандаринов, рекомендуем Вам соблюдать следующие правила:

- Не приобретать фрукты в неустановленных и необорудованных местах торговли, особенно расположенных вдоль автомобильных магистралей.
- Торговая точка должна быть оборудована стеллажами и вывеской. Продавец должен иметь опрятный вид и спецодежду.
- У продавца должны быть документы, подтверждающие качество и безопасность реализуемой продукции.
- Фрукты должны быть спелыми, с неповрежденной кожей, без признаков гниения.
- Не забудьте помыть мандарины перед употреблением.

Приятных покупок и с наступающим Новым годом!

