

Из жизни клубных объединений Центра

СОРЕВНОВАНИЯ ПО ПОИСКОВО-СПАСАТЕЛЬНЫМ РАБОТАМ «ЗИМЧИК-2014»

В начале самого сурового месяца зимы, а именно 1 и 2 февраля, наши ребята из туристского клуба «Муми-тролль» принимали участие в соревнованиях по поисково-спасательным работам «Зимчик (Зимний марфончик) – 2014».

Что такое соревнования по поисково-спасательным работам?

Во время передвижения по дистанции общей протяженностью около 20 км ребятам предстояло продемонстрировать свое умение ориентироваться и преодолевать различные препятствия, выживать в зимнем лесу,



грамотно организовывать поиск, оказывать медицинскую помощь пострадавшему, принимать решения по выходу из самых неожиданных аварийных ситуаций. Если еще сказать, что соревнования предполагают непрерывную работу команд в течение 24 часов, то становится понятно, что это развлечение не для слабых. Зато какой заряд прочности добавляет опыт участия в такой игре для будущих походов!

На «Зимчике» наш клуб уже несколько лет традиционно выступает и как один из организаторов, и как активный участник. В этом году главным судьей со-

ревнований был воспитанник клуба Виктор Бардашев. Несколько наших, в том числе и руководители клуба Маргарита Чистякова и Галина Морозова, выступали в качестве судей.

Наша команда участников, возглавляемая руководителем-дебютантом Анастасией Кузнецовой, также довольно успешно прошла дистанцию, заняв 5-е место.

Поздравляем Настю и всю ее команду с неплохим началом!

Маргарита Чистякова,
фото С. Усковой



Советы врача

ПРЕДУПРЕЖДЕН – ЗНАЧИТ, ВООРУЖЕН!

В настоящее время наиболее острой проблемой сердечно-сосудистой патологии является ишемическая болезнь сердца. Во всем мире только от этой болезни ежегодно погибает почти 3 миллиона человек – больше, чем от злокачественных опухолей. Частота поражений увеличивается с возрастом, достигая максимума в группе 50 лет и более. Поэтому так важно знать, что такое АТЕРОСКЛЕРОЗ, приводящий к развитию инфаркта или инсульта.



Как проявляется?

Чаще всего ишемическая болезнь сердца (в дальнейшем – ИБС) проявляется в виде болей за грудиной (стенокардия) с иррадиацией в горло, нижнюю челюсть, левую руку, под лопатку. Боли носят сжимающий, давящий, жгучий характер. Возникают боли при нагрузке, при прогрессировании заболевания – в покое. Боли практически не меняются при изменении положения тела. Быстрый эффект от приема таблетки нитроглицерина (в виде уменьшения или устранения боли) может служить подтверждением того, что боли обусловлены поражением артерий сердца. Наиболее грозным и опасным осложнением ИБС является инфаркт миокарда.

Как диагностируется ИБС?

Диагноз ИБС с высокой степенью вероятности можно предполагать уже после внимательного изучения жалоб больного и его образа жизни. Уточнить диагноз помогает изучение электрокардиограммы (в покое и при физической нагрузке): если пострадала мышца сердца, то хорошим подспорьем в диагностике ИБС является ультразвуковое исследование сердца («УЗИ» или «ЭХО» сердца). Однако «золотым стандартом» диагностики этого заболевания остается КОРОНАРОГРАФИЯ. Коронарография это изображение артерии сердца, заполненной специальной рентгеноконтрастной жидкостью. Этот метод позволяет «увидеть» причину заболевания, количественно оценить степень сужения артерии и в ряде случаев, используя специальные инструменты, устранить это сужение непосредственно в рентгеноперационной.

Современные методы лечения ИБС

Современная медицина располагает различными эффективными методами лечения этого заболевания. Решение о выборе тактики лечения пациента принимает врач, руководствуясь данными коронарографии, клинического статуса пациента и знанием результатов медицинских исследований. Мы уверены – взаимопонимание врача и пациента, терпение, желание лечиться, а также своевременная диагностика помогут победить болезнь и избежать инфаркта.

Самсонова Инна Владимировна,
врач-кардиолог высшей категории, к.м.н.,
заместитель главного врача
по медицинской части ГКБ № 52.
Фото предоставлено автором.

Атеросклероз – это...

Отложение холестерина в стенке сосуда с последующим формированием сужения сосуда (бляшки) называется атеросклерозом. И чем более выражено сужение в том или ином сосуде, тем больше страдает орган, который получает кровь по этой «магистрали». В начальной стадии заболевания недостаток кровотока орган не ощущает, и это не сказывается на его работе. В дальнейшем с увеличением степени сужения сосуда, «дефицит питания» ощущается сначала в условиях повышенной функциональной активности органа (физическая нагрузка, волнение), а затем и в покое. Полное прекращение тока крови по пораженному сосуду чаще всего приводит к гибели зависимого от сосуда органа или его участка (инфаркт или инсульт). Атеросклероз – это заболевание, поражающее сосуды всего организма. В большей степени это могут быть сосуды нижних конечностей, почек, сердца, головного мозга и др.

Кто находится в группе риска?

Атеросклероз чаще развивается у людей, имеющих наследственную предрасположенность (когда кто-либо из ближайших родственников перенес инфаркт или инсульт), у людей с повышением артериального давления, сахарным диабетом, лишним весом, курящих, употребляющих в пищу большое количество жиров животного происхождения, ведущих малоподвижный образ жизни, людей с повышенным уровнем внутривенной тревожности и ответственности.

Спорт настоящих мужчин

Поздравляем спортсменов Центра «Щукинец», успешно выступивших на Открытом командно-личном чемпионате Москвы по пауэрлифтингу и жиму лежа WPC/AWPC «МЕГАПОЛИС»!

Жим штанги лежа,
весовая категория до 75 кг:
АГАФОНОВ Денис
(МСМК АWPС): **2-е место!**

Пауэрлифтинг, группа ветераны,
весовая категория до 100 кг:
МИШУСТИН Александр
(КМС АWPС): **2-е место!**

Отличный подарок сделал для себя Денис и Александр, а, вместе с тем, и для всех щукинцев ко Дню Защитника Отечества!

Коллектив МБУ «СДЦ «ЩУКИНЕЦ»

Чудо своими руками

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

Каждой женщине хочется оставаться привлекательной даже на кухне во время приготовления пищи. Чтобы не запачкать Ваш любимый наряд, очень важно выбрать правильный фартук. Для этого нет необходимости идти за ним в магазин. Вы можете сделать его своими руками.

Порезали скатерть? Не беда. Мы расскажем Вам, как можно дать ей вторую жизнь, сделав из нее нарядный и практичный фартук. Для этого нам понадобится кусок старой клеенки размером 55 см на 75 см и косая бейка 4 м.

1. Возьмите клеенку и сложите ее пополам вдоль длинной стороны изнаночной стороной наружу.
2. Отложите 10 см от наружного края прямоугольника вдоль короткой стороны.
3. Отложите 27 см от той же точки вдоль длинной стороны.
4. Между двумя полученными точками проведите дугу.
5. Разрежьте изделие по полученной дуге. Верхняя часть фартука готова.
6. Теперь вырежьте нижнюю часть фартука по дуге. Это необходимо, чтобы уголки фартука не мешали.
7. Обшейте косой бейкой нижнюю часть фартука.
8. Затем обшейте бейкой верхнюю часть.
9. Оставшуюся часть бейки сложите пополам и отложите от центра по 32 см в обе стороны. В этих точках закрепите бейку в верхних уголках фартука. Далее обшейте этой бейкой боковые стороны, прострочив ее вместе с верхней петлей и завязками.



Фартук готов! Теперь Вы можете не бояться испачкаться на кухне. Если Вы сошьете такой фартук из новой нарядной клеенки, то он может стать отличным подарком на 8 Марта для настоящей хозяйки.

Редакция

