ЗДОРОВЬЕ И КУЛЬТУРА МИРА

HEALTH AND CULTURE OF THE WORLD

ВЕСНА-ЛЕТО

ОКСАНА ФЕДОРОВА

«Главный бьюти-секрет – поддерживать внутреннее здоровье и сияние того, что тебе дал Бог»

АНАСТАСИЯ БОЛДЫРЕВА

Уникальная оперная певица, покорившая ведущие мировые сцены

ВИТАЛИЙ КРЮЧИН

Президент Международной конфедерации практической стрельбы (МКПС)

ЕВГЕНИЙ ФИЛИППОВ

Министр здравоохранения Краснодарского края

НИИ-ККБ № 1

Краевая клиническая больница № 1 им. профессора С.В. Очаповского

ГОРДОСТЬ И МОЩЬ КУБАНСКОЙ МЕДИЦИНЫ

МАРУ ГУЛИШАН

МОДЕЛЬЕР о творческом становлении и участии в New York Fashion Week

ВИКТОРИЯ ЛАПИНА

Министр культуры Краснодарского края

16+

РЕКЛАМА

Новый Continental GT

Элегантный и восхитительный Gran Turismo.
Подробности на сайте krasnodar.bentleymotors.com

635 л.с. 900 Н·м. Разгон до 100 км/ч за 3.7 сек. Максимальная скорость 333 км/ч
Испытайте свой Continental GT в Краснодаре у официального дилера

Название «Bentley» и символ в виде крылатой литеры «B» являются зарегистрированными товарными знаками.
© 2018 Bentley Motors Limited. Continental GT – «Континентал ГТ». Gran Turismo – класс комфортных и мощных автомобилей, предназначенных для длительных путешествий. Реклама

BENTLEY KRASNODAR
ул. Крылатая, 12
+7 861 257 00 00
www.krasnodar.bentleymotors.com

СОДЕРЖАНИЕ

КУЛЬТУРА И ИСКУССТВО

6 *Слово министра культуры Краснодарского края*

8 *Интервью с Оксаной Федоровой*

12 *Дизайнер Мару Гулишан*

16 *Оперная певица Анастасия Болдырева*

20 *Лучшие художественные выставки Кубани*

26 *Старейшая действующая аптека Санкт-Петербурга «Аптека-Музей Доктора Пеля»*

ИСЦЕЛИСЬ ВЕРОЙ

28 *Неоднозначная фигура Григория Распутина*

ЗДРАВООХРАНЕНИЕ

30 *Слово министра здравоохранения Краснодарского края*

32 *Мощь и потенциал НИИ – Краевая клиническая больница № 1 им. профессора С.В. Очаповского*

36 *Заслуженный врач Кубани, торакальный хирург-онколог Игорь Поляков*

38 *Основы диетологии*

40 *Секреты красоты от клиники «Шале-Санте»*

УВАЖАЕМЫЕ КОЛЛЕГИ И ПАРТНЕРЫ, ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Перед вами – очередной номер международного журнала «Здоровье и культура мира», в котором мы собрали самые интересные и познавательные статьи о здоровье, красоте, культуре и искусстве, спорте. Традиционные рубрики стали содержательнее: издание живет, развивается, набирает силу. Мы постоянно работаем над тем, чтобы с каждым номером возрастал и ваш интерес, доверие. У нас в планах – новые идеи и новые герои.

Великий русский писатель, драматург, врач Антон Павлович Чехов однажды сказал: «Нельзя ставить на сцене заряженное ружье, если никто не имеет в виду выстрелить из него». Действительно, в пьесе (или другом художественном произведении), да и в жизни в целом не должно быть ничего лишнего. Слово (устное и печатное) до сих пор не потеряло своего мощного влияния: им можно защитить, поддержать или нанести глубокие душевные раны. Практическая стрельба научили меня внимательно и осторожно относиться к мелочам, сохранять спокойствие и выдержку не только в тире, на полигоне, но и в любой ситуации. Желаю вам снайперски поражать самые сложные задачи, а также познавать уникальное величие и разнообразие мира, верить в себя и свои мечты.

Искренне ваша
Юлия Бугаенко,
издатель и главный редактор.

СОДЕРЖАНИЕ

МЕЖДУНАРОДНЫЙ ВРАЧЕБНЫЙ ОПЫТ

48 *Кифопластика как метод успешного лечения повреждений и травм позвонков*

50 *Встать с колен и подняться над проблемами. Почему менять коленный сустав стоит именно в Австрии*

52 *Сбалансированное питание при онкологических заболеваниях*

54 *Минимально-инвазивная хирургия в области лечения рака легких*

56 *Карцинома шейки матки*

58 *Карцинома яичников*

60 *Карцинома эндометрия*

62 *Спасти жизнь и сохранить грудь: особенности лечения рака молочной железы в Австрии*

64 *Летящей походкой: как избавиться от вальгусной деформации стопы*

66 *Крепкая связка. Веские причины сделать артроскопию в Австрии*

СПОРТ

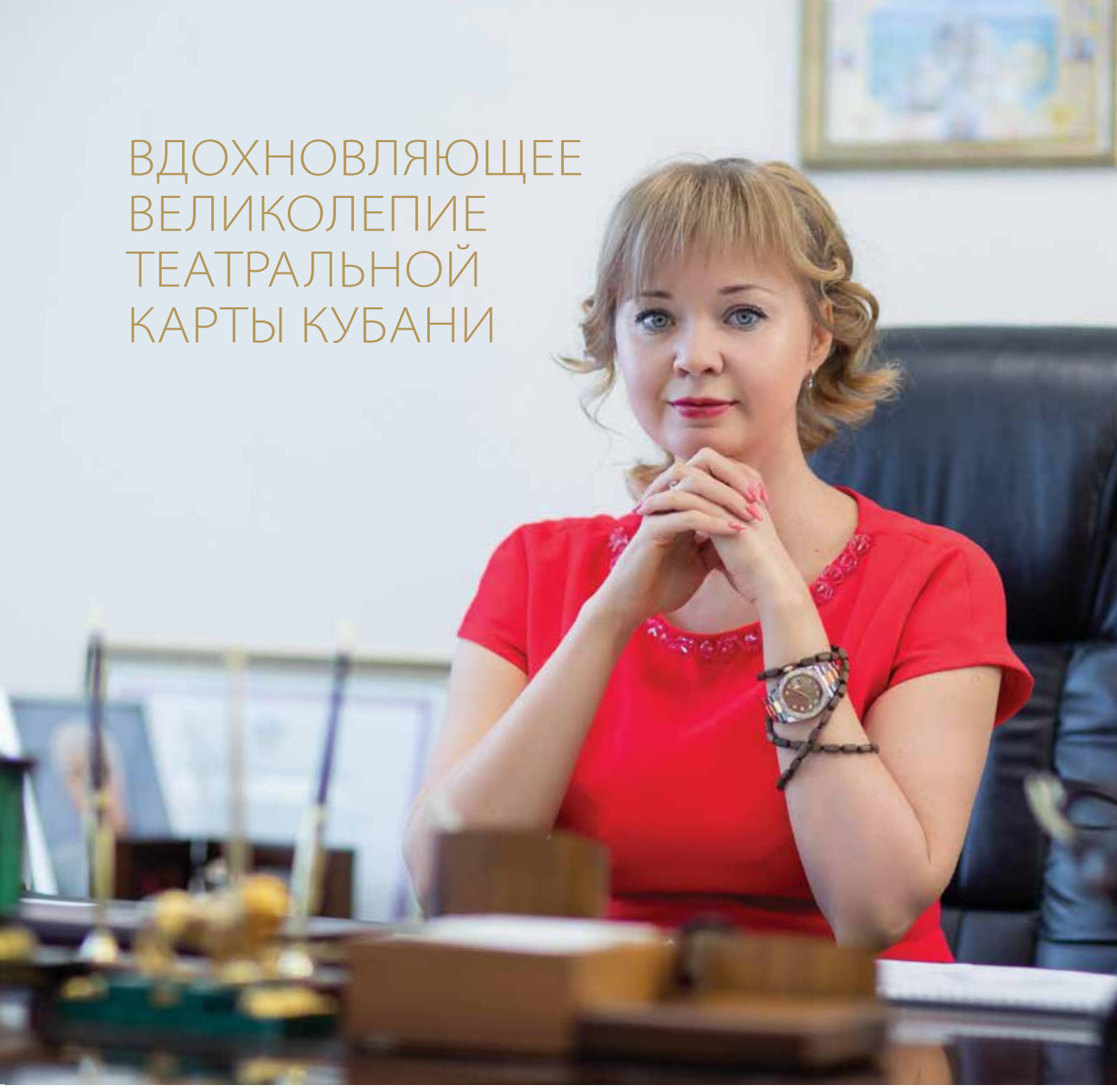
68 *Президент Международной конфедерации практической стрельбы Виталий Крючин*

72 *Краевая федерация художественной гимнастики*

74 *Директор регионального центра спортивной подготовки по боксу Сергей Водопьянов*

76 *Традиции британской футбольной школы*

ВДОХНОВЛЯЮЩЕЕ ВЕЛИКОЛЕПИЕ ТЕАТРАЛЬНОЙ КАРТЫ КУБАНИ



«Что же такое театр? О, это истинный храм искусства!» – писал русский литературный критик Виссарион Григорьевич Белинский. «Театр – это такая кафедра, с которой можно много сказать миру добра», – вторил ему классик русской литературы Николай Васильевич Гоголь. Великий драматург и основоположник русского национального театра Александр Николаевич Островский говорил: «Национальный театр есть признак совершеннолетия нации, так же, как академия, университеты, музеи». Ну и, наконец, английский поэт и один из лучших драматургов мира увековечил его одним росчерком пера: «Весь мир – театр. В нем женщины, мужчины – все актеры. У них свои есть выходы, уходы, И каждый не одну играет роль...»

Всего 300 лет назад в России не строили театральные здания и не создавали постоянные труппы. Но сегодня в стране более 600 театров – исторических и экспериментальных, традиционных и современных, музыкальных и драматических, детских и эстрадных. На отечественных площадках не только ставят собственные спектакли, но и принимают артистов из ведущих театров мира и проводят театральные фестивали.

Сегодня театр прочно вошел в нашу жизнь и давно стал одним из важнейших в многообразии видов искусства.

Указом Президента Российской Федерации от 28 апреля 2018 г. № 181 2019 год объявлен Годом театра в России. И в связи с этим, конечно же, именно театр становится центральной темой всех культурных событий наступившего года.

История театрального дела на Кубани уходит корнями в далекое прошлое. Еще в XVIII в. с успехом работал в крае Екатеринодарский казачий войсковой театр. Позже приезжали известные театральные антрепренеры, привозили спектакли с участием Ф. Шаляпина, В. Комиссаржевской,

Л. Собинова, В. Давыдова, А. Неждановой. Лучшие российские актеры блистали на сцене украшенного деревянным кружевом Летнего театра в городском парке. А на зимние сезоны формировали труппы для работы в Зимнем театре.

Точкой отсчета профессионального театрального искусства на Кубани считается 1908 год и образованный в это время Армавирский театр драмы и комедии. В столице Краснодарского края – тогда городе Екатеринодаре – первый профессиональный театр был открыт в 1920-м году, – это был Краснодарский театр драмы, который за вклад в развитие искусства на Кубани заслуженно награжден статусом «академический» и по сей день является главной театральной площадкой края.

Театральная карта Кубани сегодня настолько разнообразна, что обрести любимый театр и найти по-настоящему вдохновляющий спектакль может каждый зритель. Театральное искусство Краснодарского края представлено 11-ю коллективами 9-ти профессиональных государственных и муниципальных учреждений: Краснодарский академический театр драмы им. Горького, Музыкальный театр и Балет Юрия Григоровича Краснодарского творческого объединения «Премьера» им. Л.Г. Гатова, Краснодарский краевой театр кукол, Молодежный театр и Новый театр кукол Краснодарского муниципального творческого объединения «Премьера», Государственный балет Кубани Краснодарской филармонии им. Г.Ф. Пономаренко, Армавирский театр драмы и комедии, Туапсинский театр юного зрителя, Новороссийский муниципальный драматический театр им. В.П. Амербекяна. Стоит отметить появление нового коллектива – Театра Защитника Отечества, который в минувшем году начал летопись своей творческой жизни. Ежегодно они дают около 1,5 тыс. спектаклей. В сезон осуществляется около 30-ти новых постановок. Кроме того, успешно работают частные театры, студии и народные коллективы.

С каждым годом театральное искусство Кубани привлекает все больше внимания представителей театральной общественности страны: это и современные драматурги, и именитые режиссеры и художники, и профессиональные театральные критики. Приятно осознавать, что театральное движение Краснодарского края идет в ногу со временем, не боится экспериментировать и создавать что-то новое, сохраняя при этом традиции классического русского театра, заложенные великими деятелями искусств Кубани.

Год театра позволит нам открыть новые яркие грани этого притягательного вида искусства. В декабре 2018 года, в единый день со всеми субъектами Российской Федерации, прошло торжественное открытие Года театра в Краснодарском академическом театре драмы им. Горького, в программе которого приняли участие государственные и муниципальные театральные коллективы с фрагментами из спектаклей, капустниками и музыкальными номерами.

План Года театра в Краснодарском крае включает в себя около 40 основных пунктов, некоторые из которых объединяют целые циклы мероприятий. Тематические события проходят во всех муниципальных образованиях нашего региона.

И уже есть некоторые итоги. Так, в этом году наши театры приняли участие во Всероссийской культурной акции «Культурный минимум». Участниками мероприятий акции на Кубани стали более 5000 человек. Все государственные и муниципальные театры края подготовили увлекательно-познавательные мероприятия и даже целые специальные проекты, призванные показать зрителю прекрасный мир театра во всем его многообразии. Центральным событием стал гала-концерт III краевого конкурса профессионального мастерства работников культуры, искусства и кинематографии «Жизнь моя – культура», который в этом году состоялся в Международный день театра на сцене Музыкального театра Краснодарского творческого объединения «Премьера» им. Л.Г. Гатова.

Важным событием Года театра стала выставка в Краснодарском государственном историко-археологическом музее-заповеднике им. Е.Д. Фелицына «Кубань театральная». Она создана совместными усилиями музейщиков и театральных деятелей Краснодарского края. Специально для этого проекта актеры, режиссеры, представители творческих династий передали уникальные предметы из личных архивов. В списке – целое созвездие имен: заслуженный артист РСФСР, народный артист России Юрий Дрожняк, заслуженный артист РСФСР Станислав Гронский, заслуженная артистка РСФСР, народная артистка России, лауреат премии им. Н. Островского Алина Кузнецова, заслуженная артистка РСФСР, народная артистка РСФСР Идея Макаревич, народный артист России Вячеслав Егоров, творческие династии Гилязетдиновых, Светловых, Тучковых. В экспозиции можно увидеть награды и личные вещи и моего педагога – театрального режиссера, заслуженного деятеля искусств РСФСР Аскера Курашинова. В экспозиции зрители смогут познакомиться со всеми видами театральных профессий: побывают в кабинете главного режиссера, в бутафорском цехе, увидят, как работают гримеры, художники-оформители и специалисты пошивочного цеха.

В рамках Года театра в регионе также пройдут такие знаковые мероприятия, как: постановки масштабного спектакля «Маскарад» в Краснодарском академическом театре драмы им. Горького и оперетты «Мистер Икс» в Музыкальном театре Краснодарского творческого объединения «Премьера» им. Л.Г. Гатова, VII Международный конкурс Юрия Григоровича «Молодой балет мира», юбилейные мероприятия по случаю 100-летнего юбилея Краснодарского академического театра драмы им. Горького и 80-летнего юбилея Краснодарского краевого театра кукол, проект Краснодарского академического театра драмы им. Горького «Школа театрального блогера» и краевой фестиваль-конкурс любительских театральных коллективов, открытый фестиваль кино стран СНГ, Латвии, Литвы и Эстонии «Киношок», циклы премьерных постановок в Молодежном театре, Новом театре кукол, Армавирском театре драмы и комедии, Туапсинском театре юного зрителя, выставки, посвященные Году театру в музеях и многие другие.

Конечно же, очень важным аспектом жизнедеятельности театров является финансовая составляющая. В этой связи хочу отметить, что в целях развития театрального искусства на Кубани и поддержки театров в 2019 году государственной программой Краснодарского края «Развитие культуры» предусмотрено 35,8 млн рублей, что почти на 23 млн больше, чем в прошлом году. Также в рамках реализации национального проекта «Культура» до 2024 года планируется проведение капитального ремонта муниципального театра кукол в городе Краснодаре.

Уверена, это будет необыкновенный год – как для самих коллективов, семьи работников культуры Кубани, так и для истинных театралов. Нас ждут премьеры и аншлаги, награды и аплодисменты. Всем создателям великолепного театрального искусства, его ценителям и поклонникам желаю вечно сопутствующей музы и вдохновения!

Министр культуры Краснодарского края,
заслуженный работник культуры Кубани
Виктория Лапина.

ОКСАНА ФЕДОРОВА

«Главный бьюти-секрет – поддерживать внутреннее здоровье и сияние того, что тебе дал Бог»

Известная телеведущая и обворожительная женщина, перед красотой которой преклонялись самые богатые и влиятельные мужчины мира, дала журналу «Здоровье и культура мира» эксклюзивное интервью и рассказала о том, как ей удается совмещать семейную жизнь и работу.

– Оксана Геннадьевна, Вы всегда в отличной форме. Расскажите читателям, как ухаживаете за собой, какие у Вас бьюти-секреты?

– Секреты самые простые, но часто именно этим мы пренебрегаем. Правильное питание: больше фруктов и овощей, пить много воды – в день не менее полутора литров, но только до шести вечера. Тогда организм, кожа, волосы будут достаточно увлажненными, будет правильный водный баланс, а это уже решает многие вопросы красоты. Обязательно уходовые процедуры для волос и тела, массажи, сауна или баня. Главный бьюти-секрет – поддерживать внутреннее здоровье и сияние того, что тебе дал Бог. Движение и занятия любимым делом. В моем графике, а он очень плотный, обязательно присутствует спорт, занятия танцами и вокалом. Все это дает мне вдохновение, радость, наполняет меня изнутри, к тому же поддерживает красивую осанку. Мы слишком недооцениваем многие моменты, ленимся, отодвигаем на второй план важные вещи. Женщина любимая, женщина нежная и любящая – самая красивая.

– Какое место в борьбе за молодость, по Вашему мнению, должно отводиться пластической хирургии?

– Я не сторонник пластической хирургии, но я приветствую омолаживающие процедуры. К счастью, сейчас косметология развита достаточно хорошо, чтобы обходиться без операций. И если уж прибегать к пластике, то делать это разумно, аккуратно, тактично по отношению к своим природным данным, и очень дозировано.

– На своем примере Вы учите Федора и Елизавету ценить семью, помогать другим, быть терпимыми, воспитывая в заповедях православия. Какие советы можете дать родителям, которые стремятся вырастить детей физически, психически и духовно здоровыми?

– Дети должны расти в теплой доброжелательной атмосфере, в доме, где папа и мама любят друг друга и бережно, с уважением относятся друг к другу. Это первое и главное условие. Дети, растущие в любви, с детства впитывают правильные ценности. Важен пример, понимаете? Взаимовыручка, помощь ближнему и добрые дела начинаются именно в семье: помочь уставшей маме, принести горячего чаю тому, кто заболел, научиться делиться самым вкусным, взять на себя какие-то домашние дела и ответственно их выполнять. Дети копируют поведение родителей, поэтому то, как мы поступаем, что мы произносим, – абсолютно так же будут вести себя и наши дети.

– Какие таланты, склонности (творческие, спортивные) отмечаете у детей? Кем их видите в будущем?

– Федя растет очень спортивным, что не удивительно: в нашей семье даже бабушка отжимается 20 раз. С Федором мы начали с плавания, он занимался с тренером несколько раз в неделю. Но в какой-то момент мы поняли, что для него это скучно. Я привезла его на лед, где тренируются маленькие хоккеисты. Федя так загорелся, ему безумно нравится лед, хоккей, вот эта скорость и сила. Занимается с радостью, и я очень довольна. Лиза – скорее творческий человек, она настоящая артистка, хоть и маленькая, с удовольствием занимается хореографией, рисует.

– Как приобщаете Федора и Елизавету к искусству?

– Бываем на концертах, слушаем классическую музыку, рисуем, все постепенно. Все должно быть в радость, я считаю.

– Оксана Геннадьевна, Вы ведь на гитаре играете? Что любите исполнять близким и друзьям?

– Люблю русские романсы. У меня в репертуаре есть несколько красивых романсов.

– Вы глубоко верующий человек. Расскажите, как происходило Ваше воцерковление? Как сложен был Ваш путь к Богу?

– Мой путь к Богу, как и у других людей, непростой, и он продолжается до сих пор. Встретились нужные люди, произошла незабываемая встреча с отцом Амвросием. Каждый день через испытания и трудности мы все понемногу, шаг за шагом, приближаемся к чему-то важному.

– Можете поделиться, в каких храмах, монастырях получили, по Вашему мнению, особенно волнующие впечатления, сильнейший духовный опыт?

– Мое первое большое впечатление было во время поездки в монастырь в Иваново. Можно сказать, это первое

духовное переосмысление всего происходящего в моей жизни. Это как холодный душ, который заставляет глубоко задуматься и объективно посмотреть на многие вещи. Вообще духовный опыт сложно описать обычными словами, это можно только почувствовать. Почувствовать один раз, а потом долгое время пытаться возродить в себе эти переживания, пытаться снова это испытать, но безуспешно, ровно до того момента, пока это не произойдет снова, внезапно, в самый неожиданный момент. Так случилось однажды в Пятьялах. Мы ездили в Волжск, к нашему другу и духовному наставнику, владыке Волжскому и Сернурскому Феофану, и после всех дел уже решили собираться домой, но кто-то предложил еще перед отправлением посетить древнее место – деревню Петьялы с ее храмами и чудотворными источниками. Было поздно, темнело, но мы отправились в это святое место. И те ощущения, которые я там пережила, ту благодать, которую я там получила, больше нигде и никогда раньше не чувствовала. И это невозможно выразить словами. Просто хочется снова и снова это пережить.

– Оксана Геннадьевна, когда удается собраться всей семьей на отдых, как любите проводить время? Какие интересные места, которые уже посетители, можете порекомендовать читателям? И есть ли у Вас семейные традиции?

– На каникулы мы всей семьей уезжаем в наш дом в Сочи, там очень много времени проводим на море, купаемся, набираемся солнца и радости на весь год. Много путешествуем, и где только не побывали: и в веревочных парках, и катались на лошадях, были на всех летних концертах, и вообще стараемся активно проводить каникулы, чтобы потом было, что вспомнить.

– Один из главных Ваших проектов – благотворительный фонд. Расскажите, пожалуйста, подробнее.

– Фонд «Спешите делать добро!» – это действительно один из моих любимых проектов, я основала его в 2009 году. Трудно поверить, что в этом году мы уже празднуем 10-летие. У нас небольшой коллектив, но очень много важных и нужных проектов. В первую очередь, мы занимаемся культурно-просветительскими программами, развиваем детский спорт, а также оказываем адресную помощь детям со сложными заболеваниями. Если говорить подробнее о программе «Культура и просвещение», то здесь у нас есть два серьезных проекта. В 2015 году мы познакомились с военным историком, ветераном Аркадием Васильевичем Никоноровым и договорились собрать материал и издать книгу о детях – участниках Великой Отечественной войны. Была проделана огромная работа, и в результате получилась трилогия «Маленькие герои большой войны», составленная из исторически подтвержденных рассказов о подвигах юных защитников Отечества. Сейчас в трех томах истории около 400 детей, но вообще ребят, которые воевали, было около трехсот тысяч. Это огромный исторический пласт, и наша работа продолжается, Аркадий Васильевич не останавливает свою исследовательскую деятельность с архивами и выходит на новые и новые данные. Мы в свою очередь в 2016 году провели презентацию трилогии в Колонном зале Дома Союзов, где собрали ветеранов, ребят из кадетских корпусов, общественных деятелей. На знаковом мероприятии выступали детские коллективы, представители молодежи и подрастающего поколения читали отрывки из книги, это было очень трогательно. В прошлом году мы на средства фонда президентских грантов впервые организовали конкурс «Спасибо маленькому герою», в котором приняли участие почти три тысячи детей из 43-х регионов России. Многие дети впервые через этот конкурс узнали о том, что их сверстники

самоотверженно, плечом к плечу со взрослыми воинами защищали родную землю. Для многих это было откровение. Я точно знаю, что именно на таких примерах мы сможем вырастить достойных граждан, сильных, благородных, которые не побояться и за семью свою постоять, которые знают, что такое честь, что такое ответственность, на которых можно равняться.

И еще один наш интересный проект, о котором я не могу не рассказать, – это фестиваль «Между нами, девочками», который мы проводили каждый год с 2013 года для девочек-сирот. В этом году мы впервые трансформируем его в большой Московский форум красоты и здоровья. Этот проект посвящен девочкам, девушкам и женщинам – нашему здоровью, семейным ценностям, красоте, культуре материнства.

– На показе MBFW Russia Вы представили новую коллекцию «Весна-лето 2019», вновь порадовав поклонников изысканными цветами и оригинальными выкройками. Расскажите об общей концепции и миссии Вашего бренда OFERA by Oksana Fedorova.

– Я бы сформулировала так: главная идея – это особое трепетное отношение к женской красоте. OFERA – это одежда для динамичной жительницы мегаполиса, которая отлично знает, что значит «эффектно, но сдержанно». Это то, что называется сегодня интеллектуальной модой: умение произвести эффект, оставаясь при этом элегантной женщиной.

– Как женщине быть стильной даже при небольшом бюджете?

– Я затрагиваю этот вопрос в моей книге «Формула стиля». Вообще смысл быть стильной совсем не в том, чтобы дорого или недорого одеваться. Это исключительно умение видеть себя настоящую и свои сильные стороны, а также – подчеркнуть достоинства и сделать это элегантно и неповторимо. И конечно, нужно поменьше подражать даже самым красивым и элегантным женщинам. И вообще стиль – это ведь не только одежда, это еще и голос, и походка, и улыбка, и осанка. Начинайте с малого: найдите ту самую точку гармонии внутри себя, и уже после этого можно применять простые приемы по подбору одежды (их можно легко найти в любом женском журнале) – в соответствии с вашими природными данными.

– С кем из мира моды Вас связывают особенно теплые и искрение отношения, настоящая дружба?

– Очень тесная дружба у меня с издателем модного журнала «Moda Topical» Кристиной Торосян. Мы с ней на одной волне. С дизайнерами часто видимся и очень тепло общаемся. Могу выделить таких известных и всеми любимых, как Гуляев, Чапурин, Задорина, Ахмадулина. Из зарубежных представителей модной индустрии особый след оставил Роберто Кавалли и Джузеппе Занотти.

– Какими интересными материалами собираетесь удивить читателей в ближайших выпусках журнала «Moda Topical»?

– Самое ценное, что есть в этом журнале – это героини, о которых он рассказывает. У каждой из них – своя уникальная история. Сама с удовольствием читаю интервью, узнаю много нового.

– В каких еще сферах планируете себя реализовать? Что нового хотите привнести в свою жизнь?

– Понемногу начинаю концертную деятельность, и в настоящий момент я хочу усиливать именно это направление. Мне это интересно, мне это важно: выступать, развиваться именно как вокалистка. Ну а дальше – жизнь покажет!

«ФИЛОСОФИЯ МОЕГО ТВОРЧЕСТВА – В КРАСНОЙ ЛИНИИ, КОТОРАЯ ПРОХОДИТ ЧЕРЕЗ ВСЕ ОБРАЗЫ КОЛЛЕКЦИИ, И СИМВОЛИЗИРУЕТ ЛИНИЮ ЖИЗНИ. А ЖИЗНЬ, ЛЮБОВЬ И СЕМЬЯ – ЭТО САМОЕ ЦЕННОЕ, ЧТО У НАС ЕСТЬ»

Мару Гулиян

Визитная карточка нашей героини – взрывной и будоражащий воображение красный цвет. Ее талант оценили не только почитательницы бренда M.G., но и члены компетентного жюри премии Topical Style Awards, вручив в 2018 году заслуженную и почетную награду «Стильный дизайнер года».

– Как начался Ваш творческий путь?

– С восьми лет увлекаюсь рисованием, в частности – изображениями моделей одежды отдельно от фигур: пиджаки, платья, юбки, штаны. Мама заинтересовалась первыми проявлениями моего дарования и стала узнавать о курсах модельеров. Однако в то время в родном городе не было таких учреждений, и ей посоветовали хорошую художественную школу: образование будущему дизайнеру необходимо соответствующее. Например, если предмет гардероба при создании эскиза понадобится украсить розой, то она должна выглядеть как настоящая, а этому важно учиться. И на протяжении пяти лет я старательно посещала художественную школу. Буду откровенна: особых способностей именно к рисованию у меня не было. Однако преподаватель всегда разворачивал мой мольберт и показывал его ученикам как образец, насколько глубоко можно чувствовать цвет и попадать, что называется, в самую точку. Мне это очень нравилось, давало стимул совершенствоваться дальше.

Через два года после окончания художественной школы – в 17 лет я вышла замуж. И только после того, как старший из двоих сыновей пошел в третий класс, начала постепенно реализовывать свою самую заветную мечту. С подачи близких создала первое изделие – белую хлопковую футболку с пышным рукавом из фатина трех цветов (белого, красного, оранжевого). Затем разместила фотографию в своем личном инстаграм-аккаунте, даже не ожидая такую яркую реакцию подписчиков: они стали активно заказывать стильную маечку, очень быстро раскупив все экземпляры.

В тот период мое производство было минимальным, так как представляло собой скорее интересное хобби, чем полноценный бизнес. Я не стала останавливаться на достигнутом и выпустила длинное платье-водолазку свободного кроя, написав на нем: «На стиле». Это уже была необычная модель с авторским принтом, которая пользовалась бешеной популярностью. Я заряжалась от положительной энергии обратной связи, которую щедро дарили мне восторженные покупательницы: от их отзывов, добрых слов. И тут знакомые стали присылать на телефон афиши о предстоящем модном событии – Sochi Fashion Week, уговаривали попробовать свои силы. Очень переживала и испытывала страх, но согласилась, хотя задача стояла очень сложная: показать 20 луков, т.е. полных образов. Меня мучила острая неуверенность, от стресса похудела на пять килограммов. Однако помогала и исцеляла забота и поддержка близких и родных людей, их безусловная вера в меня и мой успех. И действительно, именно толчок, который был дан на этом мероприятии, помог начать карьеру дизайнера, расширить круг знакомств, мощно заявить о себе.

Через два месяца мы всей с семьей улетели в Нью-Йорк, где нашивала различные модели, шубки. Тогда моды на них еще не было, можно сказать, я оказалась первопроходцем и показала их во всей красе, устроив смелую фотосессию (мы даже перегородили дорогу) на самой яркой улице мегаполиса – на Times Square. После этого начали поступать предложения из Москвы. В частности, провести показ на звездной вечеринке «Пара года». Не могу не сказать, что для меня это было особенно волнующе и больше похоже на волшебную сказку, чем реальность. Именно здесь я подарила Анне Хилькевич спортивный костюм горчичного цвета. Спустя три месяца она случайно выкладывает фото в нем в инстаграме и объявляет всем, что беременна. Через знакомых я попросила Анну указать ссылку на мой аккаунт @mary_gul. Благодарю прекрасную актрису за то, что она согласилась это сделать, что в итоге привело к еще большему росту популярности бренда «На стиле». После этого у меня стала заказывать одежду дочь Валерии – Анна Шульгина, в инстаграме подписывались звезды. В этот момент я отчетливо поняла, что меня ведет Господь своими путями.

– Расскажите о прошедшей Неделе моды в Нью-Йорке, на которой Вы с оглушительным успехом презентовали новую коллекцию.

– О показе в этом удивительном по энергетике городе я мечтала очень давно. Еще в детстве почему-то делала ставку именно на Соединенные штаты Америки, хотя и не представляла, как могу там оказаться. Можно сказать, я жила с этой мыслью, полностью доверив себя Божьему промыслу. И получилось все как-то само собой: накануне пришло приглашение от организаторов Недели моды в Нью-Йорке. С долгожданной радостью согласилась. Не спала ночами, терзалась мыслью о коллекции, и через неделю в два часа ночи сказала супругу: «Я придумала. Будет все в красном цвете». Любимый муж, после секундных сомнений, не будет ли это перебор, поддержал меня. В итоге собрала достойную коллекцию, заинтересовала именитую публику. Отдельную интригу добавлял логотип: у меня брали интервью, все хотели знать историю возникновения того самого лица с красной линией по центру, которое украшает модели моей одежды.

– Как возникла надпись «На стиле» и сам логотип?

– Это заслуга принадлежит моему супругу: придумал фразу «На стиле» именно он. Мне очень хотелось, чтобы на предметах гардероба были какие-нибудь модные надписи, но не до конца понимала, какие подойдут именно мне. Мы стали вместе обсуждать этот момент, как вдруг он предложил: «Ты всегда на стиле, давай так и назовем». Тогда стали изучать и мониторить Интернет, чтобы понять, есть ли уже такая надпись, и в итоге ее запатентовали: теперь она наша.

Красный цвет – это жизнь. Впервые нарисовала на эскизе логотипа лицо, на котором от начала лба до подбородка идет линия, чтобы этим дать понять: красный цвет – это еще и любовь, семья. И без этого человек никак не сможет полностью реализоваться.

– Поделитесь философией Вашего творчества.

– Искренне и горячо желаю, чтобы дорогие девочки, которые носят мою одежду, всегда выделялись из толпы, были не такие, как все. Хочу, чтобы на всех женщин мира, носящих бренд «На стиле», обращали внимание. От них неизменно идет бешеная энергетика, им вслед дарят тысячи комплиментов и восторженных взглядов. Всем сердцем хочу, чтобы девушки «отрывались» и открывались красоте, драйву.

На каждом предмете модели присутствует красный цвет: пусть даже это будет лишь маленький акцент – нитка, пуговица, линия. Это символизирует огромную любовь, которую я хочу дарить каждому: любовь к себе, ближнему, мужу, детям, выбранному делу…

– Как в Вашей жизни появились латинские танцы?

– Танцами занимаюсь ровно столько же, сколько и дизайном, даже проводила флешмоб – «Танцы с Mary G». Они мне помогают и вдохновляют. Всегда говорила своему тренеру, что не умею танцевать. На это она отвечала: «Ты сможешь!» Символично, что танцы были началом моей карьеры, где я не делала различий между: «Я смогу выполнить это движение» и «Мне удастся поехать в Нью-Йорк и показать свою коллекцию». Без них уже не могу, и, двигаясь в такт веселым заряжающим песням, отдыхаю душой и телом!

– Как Вас поддерживает семья?

– Семья для меня все. С ней связаны самые искренние и интимные моменты, которые стараюсь надежно прятать от посторонних, ведь, как известно, счастье любит тишину. Хочу выразить слова огромной благодарности супругу, который видел реакцию людей на мою одежду и сказал, что сделает все, чтобы я могла показать свои мысли и свое видение этому миру. Чудеса рождаются в любящей семье, где уважают и ценят друг друга.

Анастасия Болдырева

«ЗОЛОТАЯ СЕРЕДИНА – ЭТО НАЙТИ БАЛАНС МЕЖДУ ЛИМИТОМ СВОЕЙ ВОКАЛЬНОЙ ТЕХНИКИ И СТИЛЕМ ИСПОЛНЕНИЯ, НЕЗАВИСИМО ОТ СТРАНЫ, ГДЕ ПЕВЕЦ УЧИТСЯ»

Уникальная оперная певица с завораживающим меццо-сопрано, покорившая ведущие мировые сцены, рассказывает о секретах мастерства, планах на будущее и делится своим видением развития современной музыки.

– Расскажите, пожалуйста, читателям, о Вашем профессиональном становлении, об учителях и наставниках, которые помогали и поддерживали на жизненном и творческом пути.

– Я начала заниматься вокалом еще в школе, поскольку всегда чувствовала тягу к музыке и больше всего к пению. До сих пор у меня все тот же педагог – доцент московского Хорового училища им. А.В. Свешникова Игорь Чернов, с которым продолжаю время от времени видеться. Поступив в московскую государственную консерваторию, во время летних каникул мы с Игорем Ивановичем решили попробовать мои силы на итальянских конкурсах. За один месяц побывали на трех итальянских конкурсах для молодых оперных певцов, на которых мне удалось пройти в финал и завоевать различные премии. Среди членов жюри на всех указанных мероприятиях присутствовал на тот период артистический директор театра Maggio Musicale Fiorentino во Флоренции. Именно от него, спустя полгода, получила приглашение на обучение в академии при театре. Не долго думая, собрала необходимые документы и поехала в Италию учиться вокалу, итальянскому стилю и, конечно же, языку. Курс длился полтора года, за которые мне, начинающей певице, была дана возможность учиться у таких потрясающих певцов, как Ренато Брузон, Бернадетт Манка ди Нисса, Барбара Фриттоли и др. Мы имели возможность присутствовать на всех репетициях в театре, наблюдать на работой известных режиссеров и дирижеров. Плюс ко всему мы принимали участие в операх, которые специально ставились для участников академии. Например, я дебютировала в опере Россини Il viaggio a Reims, Canterina Гайдна, Il Pigmalione Доницетти и т.д. После академии я осталась жить и работать в Италии.

– Меццо-сопрано – это средний по высоте, и сложнейший по постановке и по техническим характеристикам женский голос. Стиль преподавания русских педагогов по сравнению с итальянскими и вообще европейскими мастерами-вокала отличается. Что для Вас является «золотой серединой» в теории и практике, какие сейчас преобладают тенденции в обучении?

– Действительно меццо-сопрано – очень сложный для постановки голос, ведь кроме темного и насыщенного тембра голоса, который необходимо сохранить на весь диапазон голоса, меццо-сопрано необходимо иметь убедительные верхние и нижние ноты. Средний и нижний регистр, в котором написаны партии для этого типа голоса, должны быть озвучены темным и плотным звуком, проходящим сквозь массу звука оркестра. Особенно это касается Вердиевского репертуара, веризма и современной музыки. Педагог, с которым с самого начала и до сегодняшнего дня занимаюсь, сам специализировался в Италии у знаменитого баритона Пьеро Каппучили. С самого начала мы были настроены на итальянский стиль исполнения. В наше время в этом стиле поют и российские певцы. На мировой оперной сцене все больше и больше славянских певцов, владеющих именно итальянской вокальной техникой.

Совершенствуя технику, певец обретает возможность овладеть контролем над голосом, который позволит ему стать музыкантом. Ведь если нам хочется фразу спеть на пьяно, а техника этого не позволяет, потому что мы просто не умеем петь на пьяно, то очень непросто стать хорошим

– Могли бы по своим ощущениям назвать оперную сцену, энергетика которой именно для Вас наиболее завораживающая и почему?

– А вот в оперной площадке сомнений нет: Арена-ди-Верона. Я дебютировала на Арене в маленькой роли Мерседес в Кармен девять лет назад, дирижировал Пласидо Доминго. Никогда не забуду, как на открытии фестиваля практически сразу после начала второго акта разразилась жуткая гроза. Мы пели на сцене, перед полностью заполненной Ареной (15 тыс.), а в небе сверкали молнии. Через шесть лет после этого дебюта я вернулась на арену в роли Кармен и Амнерис в Аиде. Невозможно описать ощущения певца, перед этим священным местом. Уникальная акустика, удивительным образом меняющаяся каждые полчаса и каждый вечер, публика с зажженными свечами, звездное небо, ну и, конечно, коридоры, проходы за кулисами Арены. Ей больше 2000 лет, и это магическое место, которое многие годы притягивает любителей оперы со всего мира.

музыкантом и убедительно воздействовать на публику. Так вот «золотая середина» – это найти баланс между лимитом своей вокальной техники и стилем исполнения, независимо от страны, где певец учится.

К сожалению, сейчас особенно выражена тенденция и мода на молодых оперных певцов, все чаще можно услышать в роли Джильды или Виолетты 20-летних девочек, не готовых к нагрузке и без нужного опыта. Но оперный рынок беспощаден: достаточно одного не удачного спектакля, как тут же находится новый молодой голос, готовый браться не за свой репертуар. Все это приводит к облегчению программы. Все чаще можно услышать Турандот или Абигаилле, исполняемых лирическим сопрано, Радамеса и Калафа – легкими лирическими тенорами. Про басов вообще молчу: эти партии большей частью исполняются баритонами.

– Работа над какими проектами повлияла на Вас больше всего, оставила глубочайший след в певческой карьере? Какие из них Вы выдели ли бы в первую очередь?

– Не могу сказать, какой именно проект для меня был самым значительным. Каждая роль интересна, с каждой новой продукцией и даже с каждым репетиционным днем персонаж растет, развивается, созревает. Это очень интересно. Каждый проект чему-то учит, открывает много нового, удивляет.

– Какие рекомендации могли бы дать родителям, которые хотят видеть своего ребенка оперным певцом?

– Мои рекомендации родителям – не торопиться. Организм певца должен быть взрослым, зрелым. Нет смысла начинать серьезно заниматься вокалом детям с неокрепшим вокальным аппаратом. Занятия вокалом – это спорт, нужны ежедневные тренировки, за полгода голоса не ставятся, нужно терпение, время. Но главное, конечно,

педагог. Главный совет – осторожный выбор наставника. К сожалению, наш организм устроен так, что мы не можем объективно слышать себя, чаще певцы ориентируются на ощущения, поэтому ухо со стороны – очень важно.

– Как поддерживаете физическое и духовное здоровье?

– Работа оперного певца в Италии отличается от России и многих стран Европы, где нет стабильных оперных трупп, работа контрактная, очень непостоянная. Очень сложно оставлять семью на длительное время. Обычно репетиции длятся около месяца, переезжать из одного города в другой утомительно, жить в чужой квартире, каждый раз в новом коллективе, вдали от родных – это тяжело. В психологическом плане такая работа – очень выматывающая. Не могу сказать, что следую особым правилам для поддержания здоровья и вокальной формы. Главное – это отдых, поддержание формы регулярными занятиями, внимание к организму, например, первым симптомам возможной простуды. Вот и все.

– В чем, на ваш взгляд, заключается формула профессионального долголетия?

– Эти же правила действуют и для вокального долголетия. Тут стоит еще добавить поддержание вокальной формы регулярными занятиями, периодический контроль у педагога по вокалу, выбор верного репертуара, отдых и поддержание общего здоровья.

– Чем еще планируете порадовать зрителей в ближайшее время?

– Недавно была в Кальяри на Сардинии, где исполнила роль Маддалены в опере Риголетто. Сразу после Нового года в Римини спела Кармен Бизет, и тут же следом в театре Сан Карло дебютирую роль Ульрики в Бал-маскараде Верди.

ЛУЧШИЕ МЕРОПРИЯТИЯ ХУДОЖЕСТВЕННОГО МУЗЕЯ им. Ф.А. КОВАЛЕНКО

Лекция «Живописные места Крыма»

Состоялась мультимедийная лекция, приуроченная к пятилетию годовщины воссоединения Крыма с Россией.

Многогранная природа и богатая история Крымского полуострова всегда привлекала внимание многих, в частности, людей искусства. Горный ландшафт, морской пейзаж, бескрайние степи, хвойный воздух являлись вдохновением для многих художников. Свои впечатления о необычной южной природе, с ее яркими насыщенными цветами, художники смогли передать в зарисовках и акварелях. Крымские мотивы можно встретить в работах многих великих русских пейзажистов: Ивана Айвазовского, Ивана Шишкина, Исаака Левитана, Архипа Куинджи и др.

На лекции гости музея смогут познакомиться с историями создания картин известных русских художников и увидеть крымские пейзажи на полотнах из фонда художественного музея им. Ф.А. Коваленко.

Exhibition: музей им. Ф.А. Коваленко, 2019.

ВЫСТАВКА АНДРЕЯ СКРИПКИ

«Состояния & движения»

Творческий путь Андрея Скрипки начался в конце 1980-х – начале 1990-х годов, когда вместе с несколькими молодыми художниками Краснодара он заявил о себе как о представителе «другого» искусства. Как он сам подчеркивает: «Мы с жадностью впитывали новое, часто запретное для советского человека искусство, новые формы, новые решения, пропуская это через себя, изумляясь, пытаясь сделать что-то свое…»

Работы художника словно запечатлевают мир до его рождения, когда формы еще не застыли, элементы не нашли свои окончательные места. Каждое произведение фиксирует определенное состояние из широкого диапазона между первозданностью хаоса и упорядоченностью космоса. Соприкосновение различных субстанций, совместное их существование остановлено художником на короткое время в потоке бесконечной трансформации в пространстве.

«Конечно, это абстрактная живопись, абстрактный экспрессионизм, но часто я специально оставляю в изображении намек на еще не сложившийся или просто возможный предмет или пейзаж или натюрморт. В движении пятен и линий – упорядоченный мной хаос, именно движение форм в картине привлекает меня, но все эти движения не случайны, и возможно, стремятся сложиться в конкретный мотив. Так же как и окружающий нас мир, возможно, мы воспринимаем лишь потому, что причастны к нему, но никто не знает, какой он, пока мы на него не смотрим», – продолжает художник.

Содержание работ А. Скрипки – нечто сокровенное, происходящее за границами привычного, понимаемого и воспринимаемого глазом. Их основной сюжет заключается в драматичности взаимодействия. Это проявления жизни в ее сущности: бесконечное движение, становление без окончательного результата, постоянная изменчивость форм.

Андрей Скрипка родился в Краснодаре. Окончил Краснодарское художественное училище в 1984 году. Живет и работает в Москве с 1998 года. В родном городе – это вторая персональная выставка художника, первая прошла в ЦСИ «Типография» в 2017 году.

ПЕРСОНАЛЬНАЯ ВЫСТАВКА ИГОРЯ ПУГАЧА

«Река моих впечатлений»

В экспозиции представлено более 40 работ, созданных за более чем 30-летний период его творчества, начиная от произведений, написанных после окончания университета, где прослеживается влияние академической школы, до картин, создаваемых в самобытной манере письма. Это виды Волги; окрестностей Краснодара; близкие художнику люди или просто прохожие, а также предметы быта, которые нас окружают. Это наша жизнь, в которой каждая деталь очень важна.

Работы мастера – это любование жизнью. Природа в его картинах тесно связана с человеком. Рассматривая произведения, зритель становится их героем и с замиранием сердца наблюдает за теплым светом, льющимся из окон домов, предвкушая скорое возвращение к родным и близким. В этот миг он по-настоящему понимает природу, и все происходящие в ней процессы. Любимая тема Игоря Пугача – семья. Художник находит каждый раз новые моменты в изображении значимых для него образов.

«Искусство должно воспитывать, учить хорошему, и если такого эффекта достигнут мои работы, значит, я работал не зря», – утверждает Игорь Пугач.

ОБ АВТОРЕ

Игорь Пугач родился 13 октября 1963 года в городе Краснодаре. В 1986 году окончил художественно-графический факультет Кубанского государственного университета, в 1993 году стал членом Союза художников России.

Художник является стипендиатом премии им. К. Россинского Администрации Краснодарского края в области культуры и искусства, лауреатом Всероссийского конкурса «Художники России за чистую воду», шестикратным лауреатом межрегионального профессионального конкурса произведений изобразительного искусства «Биеннале», двукратным лауреатом краевого конкурса «Фанагория-ART».

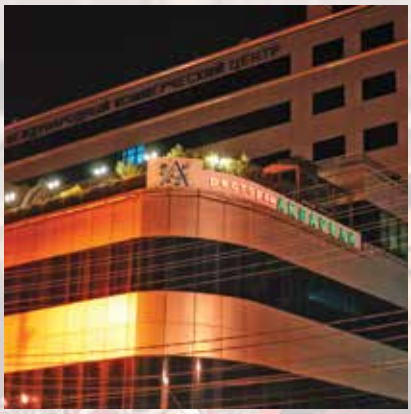
Работы художника находятся в собрании Краснодарского краевого художественного музея им. Ф.А. Коваленко, Краснодарского краевого выставочного зала изобразительных искусств, а также в частных коллекциях России, США, Канады, ЮАР, Кубы, Франции, Англии, Италии, Германии.

ПО БЛАГОСЛОВЕНИЮ МИТРОПОЛИТА ЕКАТЕРИНОДАРСКОГО И КУБАНСКОГО ИСИДОРА

РЕКЛАМА

В Краснодаре выступил Схиархимандрит Серафим Бит-Хариби и Хор монастыря тринадцати ассирийских отцов (Грузия). Отец Серафим познакомил зрителей с уникальным творчеством: исполнил молитвы на арамейском языке, используя всю силу, чистоту и глубину своего голоса. Выражаем благодарность в организации вечера духовной музыки министру культуры Краснодарского края Виктории Лапиной, руководству концертного агентства SHTEYN-STARS, сети бизнес-отелей «Marton», телеканалу «Кубань 24».

«РУССКИЕ СЕЗОНЫ. ЦИКЛ УЖИНОВ В АТМОСФЕРЕ ПРОИЗВЕДЕНИЙ РУССКИХ КЛАССИКОВ XIX ВЕКА»



РЕКЛАМА

РЕСТОРАН «Акварели»

г. Краснодар, ул. Северная, 327, тел.: 8 (861) 219-54-26
www.akvareli-restoran.ru
akvareli_restoran RestoranAkvareli

27 ФЕВРАЛЯ

ЦКЗ

ул. Красная, 5

19:00

ЛЮБОВЬ И ПРОЧЕЕ ВРАНЬЁ

АЛЕКСЕЙ НИКИТИН ЮЛИЯ МЕНЬШОВА

ИВАН КОЛЕСНИКОВ НАТАЛЬЯ СКОМОРОХОВА ВАСИЛИЙ КОРТУКОВ

БЕСПЛАТНАЯ ДОСТАВКА

8-928-23-222-44

ТЕАТРАЛЬНО-КОНЦЕРТНАЯ КАССА

ЗАКАЗ БИЛЕТОВ: 241-13-11

ВСЕ БИЛЕТЫ KASSIR.RU

РЕКЛАМА

АПТЕКА ДОКТОРА ПЕЛЯ И СЫНОВЕЙ

Санкт-Петербург богат на достопримечательности, с которыми связаны различные мифы и легенды. Так, воображение современников до сих пор волнуют секреты таинственной «Башни Грифонов», расположенной во дворе одного из домов на 7-й линии Васильевского острова. В одном из путеводителей мы читаем: «… Когда невидимые грифоны в полночь слетаются в свое гнездо в башне, их отражения видны в окнах соседних домов. Числа же, написанные на кирпичах, – не что иное, как зашифрованный код Вселенной. Тому, кто перечтет все числа на башне, сулится, по меньшей мере, исполнение желаний, по другой версии – бессмертие».

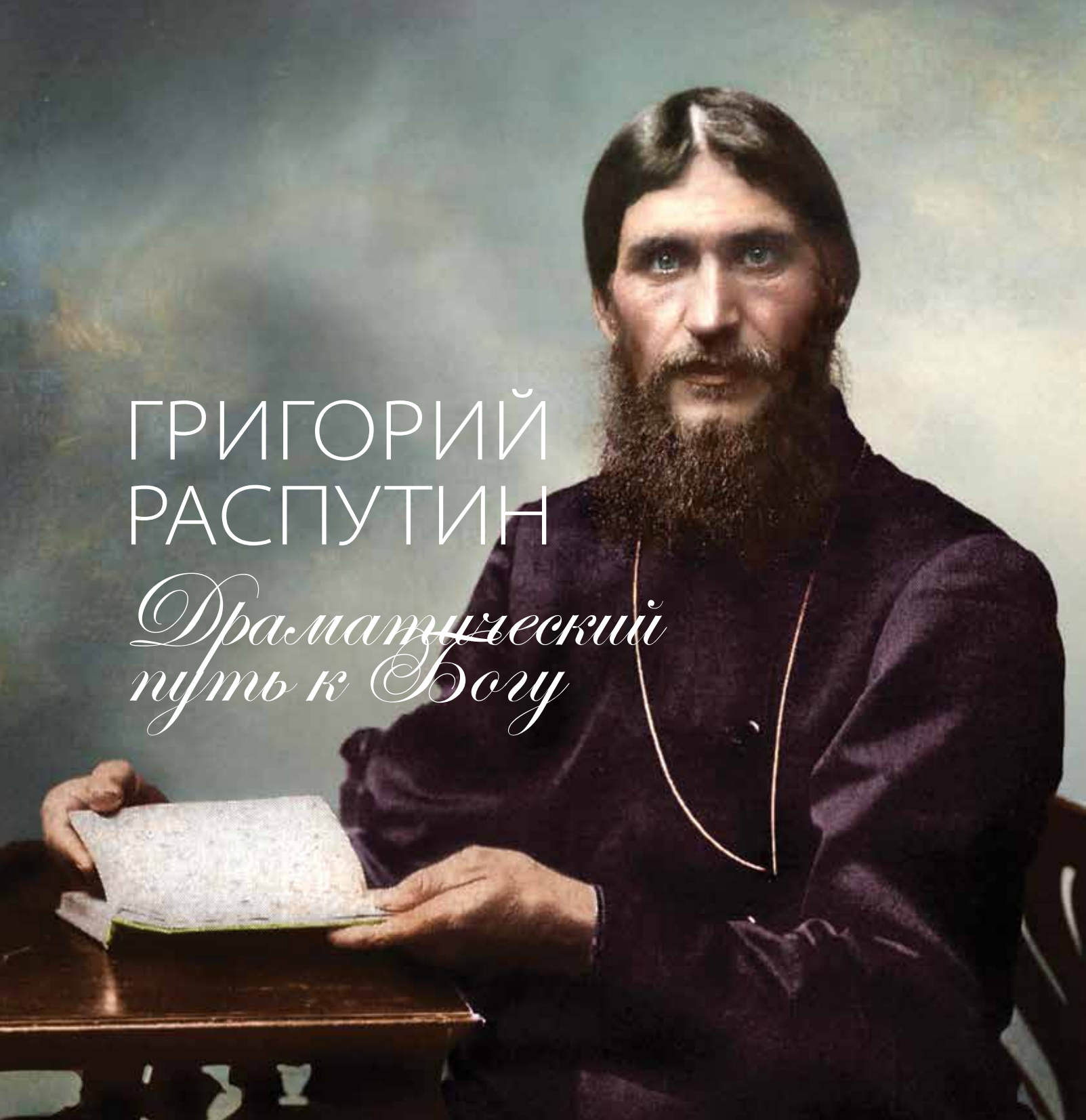
Сооружение, имеющее и другие названия («Башня Одинокого Оптимиста», «Цифровая башня» или «Памятник яйцу»), представляет собой 11-ти метровую кирпичную башню, на которой нанесены (сверху донизу) числа от ноля до девяти. В XIX в. в доме № 16 на 7-й линии Васильевского острова находилась знаменитая Аптекая Пеля. Обратимся к историческим фактам.

В 1858 году талантливый фармацевт Вильгельм Пель открыл в здании аптеку. Благодаря безупречной репутации, широкому и качественному ассортименту уже к началу XX в. она превратилась в серьезный научно-производственный комплекс. В него входили исследовательские лаборатории, фармацевтические фабрики, органотерапевтический институт, конторы, библиотеки, склады. В полную силу функционировала и химическая лаборатория с длинной кирпичной трубой. Объект находился во дворе аптечного дома. В штате только аптеки трудилось 70 человек.

Одному из потомков В. Пеля – Александру Васильевичу Пелю принадлежат уникальные для фармацевтической сферы открытия. С его подачи впервые для нашей страны (возможно, и для мира в целом) стали применяться стеклянные ампулы для хранения лекарственных препаратов. «Спермин Пеля», изобретенный по его рецепту, пользовался огромным спросом, а по популярности и эффекту мог бы стать отечественным аналогом Виагры.

Революция 1917 года не пощадила триумфальную деятельность компании «Пель и сыновья». Ее не закрыли, но несколько раз переименовывали: сначала она стала называться Андреевской, а потом – «97-я коммунальная». В годы Гражданской войны химическая лаборатория прекратила свою работу, а впоследствии вершина кирпичной трубы была разобрана.

Художник Алексей Кострома (его мастерская располагалась в здании аптеки) и творческая группа «ТУТ-И-ТАМ» придумали и реализовали необычную инсталляцию: расписали цифрами Башню грифонов, а на ее вершине разместили огромное яйцо. Дата рождения арт-объект «Памятник яйцу, или грачи прилетели» – 1 мая 1994 года, когда совпали День солидарности всех трудящихся и Православная пасха. Сам процесс установки яйца предварялся настоящей церемонией: шествием от Манежа до двора дома Пеля. Действо имело сакральный смысл: солидарность художников, религиозных деятелей и рабочих. К сожалению, данный объект имел печальную судьбу и не продержался на своем месте: его несколько раз сбрасывали. Сегодня его нет, однако, память о нем жива и обрастает легендами. И самая мистическая из них повествует, что аптекарь Вильгельм Пель многие годы занимался алхимией, а в трубе башни выводил грифонов.



ГРИГОРИЙ РАСПУТИН

Драматический путь к Богу

Одна из самых неоднозначных и известных фигур в отечественной истории. Григорий Распутин был приближен к императору Николаю II и имел необычайное влияние на царскую семью. Мнения современных историков разделились: одни доказывают, что Григорий Ефимович – уникальный целитель и провидец, а другие – мошенник и шарлатан. Давайте разберемся, что можно считать правдой, а что – грубым вымыслом, используя строгие факты.

Распутин родился в селе Покровское Тобольской губернии в семье простых крестьян – Ефима Яковлевича и Анны Васильевны. С самого детства он воспитывался в атмосфере истинного православия. К сожалению, слабое здоровье не позволило маленькому Распутину играть со сверстниками: он быстро сделался замкнутым и нелюдимым. Время в уединении он полностью посвящал Богу и религии. В редкие периоды хорошего самочувствия и исполненный сил он помогал отцу по домашнему хозяйству и в поле. В 14 лет Григорий очень тяжело заболел. По его воспоминаниям, находясь при смерти, ему явилась Матерь Божья, а вместе с чудесным исцелением ему была дарована свыше прозорливость. Удивительно, но факт: безграмотный сельский парень неожиданно стал заучивать тексты молитв и Евангелие наизусть!

Спустя четыре года состоялось паломничество Распутина в Верхотурский монастырь. Затем он посетил многочисленные святые места, вплоть до всемирно почитаемых – греческой горы Афон и Иерусалима. Странствования были наполнены интересными встречами с монахами, представителями духовенства, интересными людьми. В 1900 году он взял в жены крестьянку-паломницу Прасковью Дубровину, с которой прожил до своей смерти. У них родились трое детей – Матрена, Варвара и Дмитрий.

ЦАРСКАЯ СЕМЬЯ

По возвращению в Санкт-Петербург в 1903 году наш герой, уже имеющий репутацию пророка, получает поддержку ректора духовной академии епископа Сергия. Благодаря его протекции состоялось знакомство «старца» с духовником царской семьи архиепископом Феофаном.
Россия того периода была обессилена от изматывающих политических забастовок и революционных движений. Царская власть, терзаемая яростными призывами заговорщиков к ее кровопролитному свержению, стремительно теряла авторитет. Однако Николай II не спешил активно и решительно действовать: ему были больше по душе проникновенные беседы с Григорием Ефимовичем. Странник-провидец с самой первой встречи произвел мощное впечатление не только на императора, но и на императрицу Александру Федоровну. Колоссальное влияние подкреплялось лечением наследника престола Алексея от страшного недуга – гемофилии: традиционная медицина, увы, была бессильна.

СМЕРТЬ ПРОВИДЦА

По одной из популярных версий, «Божий человек», как называли крестьянина в царской семье, был не только придворным целителем, но и участвовал в государственных делах, влиял на кадровую политику и распределение высоких постов. Скажем больше: дар прозорливости главного советника позволял изобличать тайные помыслы и коварные планы приближенных к императору Николаю. Григорий Распутин открыто заявлял, что мировая война станет для народа глубочайшим бедствием, а для страны в целом – предвестников революций и мятежей. Стоит ли говорить, что заговорщики и разжигатели глобальной катастрофы приложили все усилия, чтобы устранить пророка. Они пустили слух о том, что старец обладает колдовскими чарами, пагубными пристрастиями к алкоголю, аморальному поведению и хлыстовству. Однако все попытки уничтожить старца духовно, а также настроить против него Николая II не привели к желаемому результату: царь продолжал доверять ему государственные тайны, а также проекты важных законов. Тогда князь Феликс Юсупов, великий князь Николай Николаевич младший и действительный статский советник Владимир Пуришкевич перешли к воплощению страшного плана и создали в 1914 году «антираспутинский» заговор. Они организовали покушение на Григория Распутина в селе Покровском: ранение, нанесенное Хионией Гусевой, было тяжелым, но не смертельным. Постепенно силы стали возвращаться к провидцу, и даже прикованный к кровати, он консультировал Николая II, который объявил об участии в войне и всеобщей мобилизации, в вопросах тактики и стратегии военных действий. Ненависть к нему, по понятным причинам, нарастала. 29 декабря (по новому стилю) 1916 года, используя благовидный предлог (оказать знахарскую помощь княжне Ирине Юсуповой), Григория Ефимовича пригласили во Дворец князя Юсупова. Однако цианистый калий, заранее добавленный в его еду и напитки, не убил нашего героя, поэтому враги применили огнестрельное оружие. С особой жестокостью убийцы стреляли в спину пытавшегося спастись Распутина: уже на улице его догнали, повалили на землю и подвергли долгому и мучительному избиению. После пыток его связали и скинули с Петровского моста в ледяную воду Невы. Воссоздавая события той ужасной ночи, историки утверждают, что смерть наступила не сразу, а только через несколько часов. К сожалению, преступники так и не предстали перед законом за содеянное. Следствие по делу Распутина, начатое директором Департамента полиции Алексеем Васильевым по поручению императора, было прекращено из-за исторических событий: всего через два с половиной месяца Николай II был свергнут с престола.

ТЯЖЕЛАЯ СУДЬБА РОДСТВЕННИКОВ РАСПУТИНА

Советская власть не пощадила жену и детей Григория Распутина, окрестив «злостными элементами». В 1930-е годы все имущество родственников старца было национализировано, а они сами вскоре арестованы органами НКВД и высланы в спецпоселения на Север. Избежать трагической судьбы удалось только его дочери – Матрене Распутиной, которая спешно эмигрировала во Францию, а затем – в Америку.

РАННЕЕ ВЫЯВЛЕНИЕ И СВОЕВРЕМЕННОЕ НАЧАЛО ЛЕЧЕНИЯ ВИЧ-ИНФЕКЦИИ – ОБЯЗАТЕЛЬНОЕ УСЛОВИЕ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПОЛНОЦЕННОЙ ЖИЗНИ

На сегодняшний день борьба с распространением вируса иммунодефицита человека среди населения является одной из ведущих медико-социальных задач в Российской Федерации. Актуальна эта проблема и в Краснодарском крае, являющемся одним из крупнейших по численности населения субъектов нашей страны (после Москвы и Московской области): численность постоянно проживающих в крае составляет более 5,6 млн человек. На протяжении ряда лет отмечается выраженная тенденция миграции из других регионов страны на территорию Кубани.

Регистрация ВИЧ-инфекции в нашей стране началась с 1987 года. Первый ВИЧ-инфицированный был зарегистрирован именно в Краснодарском крае (г. Армавир). В дальнейшем эпидемическая ситуация по ВИЧ-инфекции в крае продолжала постепенно развиваться, и незначительный прирост ВИЧ-инфицированных был обусловлен в основном за счет иностранных граждан. В 1996 году вирус иммунодефицита попал в среду наркоманов, и началось стремительное распространение заболевания. За период с 1996 по 2000 годы Краснодарский край по количеству ВИЧ-инфицированных занимал второе место среди всех субъектов России.

Системный подход министерства здравоохранения Краснодарского края, администрации Краснодарского края, Законодательного Собрания Краснодарского края к проблеме ВИЧ-инфекции и реализация мероприятий в рамках приоритетного национального проекта «Здоровье» позволили стабилизировать ситуацию по распространению ВИЧ-инфекции в крае. Благодаря проводимой активной профилактической работе, заболеваемость ВИЧ-инфекцией на территории Краснодарского края не приняла характера эпидемии, ситуация является стабильной и контролируемой. С целью ее регулирования, были усилены профилактические мероприятия по недопущению распространения ВИЧ-инфекции, организована санитарно-просветительская и разъяснительная деятельность, к информационно-профилактическим мероприятиям привлечены краевые и муниципальные средства массовой информации, волонтеры средних специальных и высших учебных заведений, социально ориентированные некоммерческие организации. Создана краевая межведомственная комиссия по профилактике и борьбе со СПИД администрации Краснодарского края.

Сегодня Краснодарский край занимает 23-е место среди субъектов Российской Федерации по количеству ВИЧ-инфицированных. Благодаря мерам, принимаемым министерством здравоохранения Краснодарского края, строгому контролю Управления Роспотребнадзора по Краснодарскому краю, за весь период наблюдения в крае не зарегистрировано ни одного случая внутрибольничного заражения ВИЧ-инфекцией.

В настоящее время на диспансерном учете в медицинских организациях состоят более 12 тыс. ВИЧ-инфицированных, свыше 63% из которых получают специфическую антиретровирусную терапию. Все ВИЧ-инфицированные, нуждающиеся в проведении специфического лечения, обеспечены антиретровирусными препаратами в полном объеме.

Для координации мероприятий по профилактике распространения ВИЧ-инфекции, организации лечебно-диагностического процесса, диспансерного учета и наблюдения ВИЧ-инфицированных в Краснодарском крае создана мощная служба по профилактике и борьбе со СПИД. Развернуто пять специализированных центров профилактики и борьбы со СПИД в городах – Краснодар, Сочи, Новороссийске, Туапсе, Ейске. В муниципальных образованиях функционирует сеть из 41-й специализированной лаборатории по диагностике ВИЧ-инфекции.

Не секрет, что, несмотря на все усилия по распространению информации о ВИЧ-инфекции, многие до сих пор считают, что эта болезнь никогда их не коснется и совершенно уверены, что им не нужно проходить тестирование. Тест на ВИЧ должен стать обыденным мероприятием: рекомендуется хотя бы раз в год проходить тестирование, это несложно.

Ранее массовое обследование населения на ВИЧ-инфекцию было недоступно. На сегодняшний день в связи с развитием лабораторной базы, оснащением лабораторий современным диагностическим оборудованием, обеспечением диагностикумами, освидетельствование на ВИЧ-инфекцию осуществляется в медицинских организациях государственной и муниципальной систем здравоохранения и доступно каждому жителю Краснодарского края. В 2018 году обследование на ВИЧ-инфекцию прошло более 1,2 млн человек – каждый пятый житель Кубани.

К сожалению, пока медицина не может полностью излечить человека, зараженного вирусом иммунодефицита человека, но существуют препараты, способные на долгие годы отодвинуть развитие болезни. Рекомендации врача необходимо выполнять в точности, при этом лекарства придется принимать всю жизнь. Лечение подбирается индивидуально, в зависимости от стадии заболевания. В соответствие с клинической классификацией (академик В.И. Покровский, 2002 год), заболевание ВИЧ-инфекцией имеет пять стадий. На ранних стадиях ВИЧ-инфекции до развития ВИЧ-ассоциированных заболевания, современная антиретровирусная терапия наиболее эффективна. Антиретровирусная терапия – это обязательное условие для обеспечения полноценной жизни и долголетия людям, живущим с ВИЧ. Раннее начало лечения обеспечивает более высокое качество жизни пациента и становится значимым противоэпидемическим фактором в предупреждении появления новых случаев заболевания. Такой подход к лечению позволяет добиться долгосрочной иммунологической и вирусологической эффективности. Позднее начало специфической терапии ВИЧ-инфекции сопряжено с угрозой прогрессирования заболевания, более затратно и прогностически менее предсказуемо.

Лечение в нашей стране полностью обеспечивается за счет государства, но не принудительно, а на добровольной основе, т.е. с активным участием самого больного. При назначении антиретровирусной терапии проводится обязательное обследование для подбора оптимальной для каждого конкретного пациента схемы лечения. Важнейший компонент успеха терапии – регулярное консультирование по оценке эффективности лечения, схеме лечения, по возможным отклонениям в процессе проводимой терапии. И, конечно, психологический настрой самого пациента, его желание и готовность следовать назначениям и рекомендациям врача.

Сегодня благодаря достижениям современной медицины заболевание ВИЧ-инфекцией перешло из разряда смертельных в разряд хронических. Выявление заболевания на ранних стадиях, своевременно начатое лечение, точное следование рекомендациям специалистов является предпосылками к тому, чтобы люди, живущие с ВИЧ-инфекцией, смогли прожить долгую и полноценную жизнь.

Министр здравоохранения Краснодарского края,
д-р мед. наук, проф. Евгений Филиппов.

ГБУЗ «НИИ-ККБ №1 ИМ. ПРОФ. С.В. ОЧАПОВСКОГО»

НИИ-Краевая клиническая больница № 1 – первое лечебное учреждение Кубани с более чем 200-летней историей. Сегодня – это крупнейший медицинский центр Юга России со стационаром более, чем 1800 коек, 240 из которых – реанимационные. В его стенах работают 4,7 тыс. специалистов: благодаря их труду ежегодно более 120 тыс. пациентов получают высококвалифицированную медицинскую помощь без малого 800 тыс. консультируются в краевой поликлинике. Пациентам больше не нужно ехать в федеральные центры страны: все необходимое лечение они получают в своем регионе и абсолютно бесплатно: расходы берет на себя краевой бюджет. Клиника гарантирует полный спектр современного лечения.

Из года в год НИИ-ККБ № 1 наращивает объемы хирургической помощи. За последние пять лет общее количество операций выросло на треть и составило в 2018 году – 67,5 тыс. вмешательств. Каждая четвертая из них – высокотехнологичная.

В больнице успешно проводят операции по пересадке сердца, легких, почек, печени и поджелудочной железы. Ежегодно – от 100 до 120 трансплантаций. По количеству пересадок органов НИИ-ККБ №1 им. проф. С.В. Очаповского входит в тройку лидеров Российской Федерации и опережает остальные региональные клиники страны почти в 2,5 раза.

В 2014 году врачи клиники впервые в мире провели две операции по пересадке цельного кожного аутотрансплантата при лечении тяжелых ожогов лица. За внедрение данной методики Краевая больница № 1 стала победителем самой престижной Российской медицинской премии «Призвание» в номинации «За создание нового метода лечения». Всего сотрудники «НИИ-ККБ № 1 им. проф. С.В. Очаповского» четырежды удостаивались «Призвания» в разных номинациях. В многолетней истории Премии – это уникальный случай.

Опыт лечения ожогов лица был продолжен и в июле 2016 года в Краевой больнице № 1 была успешно проведена первая в мире пересадка цельного кожного аутотрансплантата при лечении «застарелых» ожоговых рубцов 20-летней давности.

В клинике активно используются возможности современной роботизированной хирургии. Благодаря системе «Da Vinci» (всего в медицинских центрах России установлено 28 таких аппаратов), врачи НИИ-ККБ № 1 могут выполнять сложнейшие малоинвазивные органосохраняющие операции при различных заболеваниях, в т.ч. онкологических.

В марте 2016 года команда специалистов уронефрологического центра больницы под руководством профессора Владимира Медведева провела первую в России робот-ассистированную пересадку почки. Пациентка – 55-летняя жительница Ейска Наталья, страдающая от хронической почечной недостаточности. До операции жизнь женщины полностью зависела от аппарата «искусственная почка».

На вооружении ГБУЗ «НИИ-ККБ № 1» находятся единственные в регионе аппараты экстракорпоральной мембранной оксигенации (ЭКМО). Такой аппарат еще называют

ОБЪЕМЫ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ В ГОД

- *790 000 амбулаторных посещений;*
- *112 000 пролеченных пациентов, из них 25% – по экстренным показаниям;*
- *67 000 операций, среди которых 25 000 – высокотехнологичных и 100–120 трансплантаций органов;*
- *100 000 КТ-исследований;*
- *16 000 МРТ-исследований;*
- *600 000 УЗ-исследований;*
- *26 000 консультаций тяжелых больных в районах края;*
- *3 000 выездов врачей для оказания медицинской помощи в районы края;*
- *1500 тяжелых и крайне тяжелых больных из больниц края эвакуировано «на себя».*

«искусственное легкое», так как он позволяет насыщать кровь кислородом в критических ситуациях. ЭКМО показана больным с острой тяжелой дыхательной недостаточностью при неэффективности традиционной терапии с искусственной вентиляцией легких до развития необратимых изменений в органах и тканях. Это дорогостоящая и трудоемкая технология, требующая высококлассного персонала, который имеет большой опыт как в интенсивной терапии тяжелой сердечной и легочной недостаточности, так и в инвазивном мониторинге. Для полноценной процедуры ЭКМО должны быть реанимации с большой площадью и хорошим оборудованием, томографы, рентгенхирургия, банк крови и т. д. То есть эффективное использование ЭКМО возможно только на базе крупного многопрофильного лечебного центра. И сегодня НИИ-ККБ № 1 находится на одном из первых мест в России по применению этого метода. В 2018 году с помощью ЭКМО было пролечено 27 больных, из них – 9 детей.

На базе НИИ-ККБ № 1 развивается новое для России научное направление – регенеративная медицина. В лаборатории разработки и изучения новых технологий лечения заболеваний выращиваются аутологичные («собственные», т.е. из организма самого пациента) клетки. Полным ходом идут исследования по созданию искусственной кожи. Успехи в этом направлении помогут решить острую проблему дефицита кожных покровов при лечении больных с тяжелыми термическими ожогами.

В распоряжении клиники находится медицинский вертолет «Еврокоптер-135», приобретенный администрацией края для нужд санитарной авиации. Вертолет оснащен современным реанимационным оборудованием. Вместе с пациентом он может приземляться прямо на крышу здания больницы, где специально для этих целей оборудована вертолетная площадка. Благодаря возможностям санитарной авиации доставка пострадавших и больных в крае не только значительно ускорилась, но и стала более безопасной и комфортной. Для сравнения, если автомобилю требуется 8 часов, чтобы привезти пациента из Сочи в Краснодар, то вертолетом понадобится всего 40 минут – а это «золотой час» для спасения жизни.

Врачи лечебного учреждения умеют не только оперативно справляться со всеми видами заболеваний, но и вовремя предупредить их. Огромное внимание уделяется выявлению патологий на максимально ранних стадиях, т.е. профилактике. Каждую неделю на три–четыре дня в тот или иной район Краснодарского края выезжает мобильный медицинский комплекс ГБУЗ «НИИ-ККБ № 1» «Диспансеризация». Главная задача команды медиков – выявление сердечно-сосудистых заболеваний и других патологий внутренних органов на максимально ранних стадиях. В мобильном медицинском комплексе жители районов сдают общий и биохимический анализы крови, проходят флюорографию и маммографию, УЗИ, ЭКГ и антропометрию. Еще краевые специалисты измеряют артериальное и внутриглазное давление, проводят врачебные консультации.

Мобильный автопоезд позволяет на должном уровне обеспечить доступность 1-го этапа диспансеризации для жителей небольших сел и поселков. В ином случае, гражданам бы пришлось самостоятельно приезжать в районный центр для прохождения обследования.

С 2014 по 2018 годы в рамках диспансеризации взрослого населения автопоезд совершил 190 выездов в станицы, хутора и поселки большинства муниципальных образований региона. Консультацию получили 18 тыс. человек.

Каждый месяц в субботний день в одной из районных поликлиник региона проходит акция «Кубань – край здоровых людей». В ходе профилактической акции работает множество диагностических подразделений: специалисты измеряют рост, вес, артериальное давление. Сотрудники

лаборатории определяют уровень глюкозы и холестерина крови. Врачи функциональной диагностики проводят ЭКГ-исследования, врачи ультразвуковой диагностики – УЗИ различных органов и систем. Иными словами, в поликлинике районной больницы разворачивается масштабный диагностический центр.

Прием в поликлинике районной ЦРБ ведут десятки краевых специалистов – кардиологи, эндокринологи, пульмонологи, неврологи, хирурги, торакальные хирурги, колопроктологи, гастроэнтерологи, окулисты, а также ортопеды-травматологи, нейро- и ангиохирурги. Врачи беседуют с каждым больным, оценивают результаты обследования, определяют наличие заболевания или предрасполагающих факторов к развитию болезней сердца, назначают необходимое лечение. Они объясняют, как изменить образ жизни, чтобы не допустить усугубления болезни и как правильно себя вести в экстренных ситуациях.

С октября 2010 года по настоящее время врачи Краевой клиники провели 97 выездных профилактических мероприятий такого формата. «Кубань – край здоровых людей» побывал во всех районах Кубани и осмотрел 325 тыс. человек.

НИИ-ККБ № 1 является клинической базой 18-и кафедр Кубанского государственного медицинского университета, более 150 сотрудников больницы имеют ученую степень. Это обеспечивает проведение лечебно-диагностического процесса с учетом новейших научных разработок, осуществление научно-исследовательской и методической деятельности в области разработки и внедрения передовых медицинских технологий.

Ежегодно на базе клиники проходят обучение более 10,5 тыс. студентов, интернов, ординаторов и врачей и повышают квалификацию.

Специалисты ГБУЗ «НИИ – ККБ № 1 им. проф. С.В. Очаповского» ежегодно участвуют в более чем 300 различных научных всероссийских и зарубежных форумах. В стенах института проводится более 120 научно-практических конференций в год по разным профилям.

Ежегодно на базе клиники проходят обучение более 10,5 тыс. студентов, интернов, ординаторов и врачей и повышают квалификацию.

РЕЙТИНГ НИИ-ККБ №1 *в России*

- *1–3-е место по количеству открытых операций на сердце;*
- *1-е место по числу операций на легких;*
- *1-3-е место по числу рентгенэндоваскулярных вмешательств на сердце и сосудах;*
- *2-е место по количеству операций на позвоночнике;*
- *3-е место по числу эндопротезирований суставов;*
- *3-е место по числу трансплантаций органов.*

ПРОФИЛАКТИКА ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

К сожалению, в наше время никто не застрахован от злокачественных болезней, поэтому их предупреждению нужно уделять особое внимание. Научно доказано, что риск стать пациентом онкологической больницы многократно снижается, благодаря своевременной коррекции привычного образа жизни. Давайте рассмотрим основные факторы (продукты питания, экологическая обстановка, режим труда и отдыха, др.), способствующие эффективной профилактике.

Первый заместитель главного врача ГБУЗ «НИИ-ККБ № 1 им. проф. С.В. Очаповского», торакальный хирург-онколог, канд. мед. наук Игорь Поляков.

СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ

К сожалению, до сих пор многие недооценивают влияние рациона на здоровье и общее самочувствие. Однако, как известно, при повышении положенных норм углеводов и жиров, употребляемых в пищу, постепенно наступает дисфункция обменных процессов. Если показатели холестерина в крови находятся вне допустимых границ, то может начаться раковый процесс в легких. Не менее опасно и чрезмерное увлечение углеводами. Это приводит к заболеваниям молочных желез.

К возникновению онкопатологии предрасполагает высококалорийная пища: популярный fast food, полуфабрикаты, маргарин, сладости, белый хлеб. Кроме того, именно их бесконтрольное употребление создает все предпосылки для стремительного набора веса и ожирения. Стоит подчеркнуть, что указанные продукты, несмотря на отличные вкусовые и эстетические характеристики (за это отвечают вредные химические добавки и красители), очень бедны необходимыми витаминами, полезными веществами, микро- и макроэлементами. А значит, организму становится сложнее противостоять вирусам, инфекциям, смене природно-климатических режимов и температурных условий. Из-за снижения иммунной защиты обостряются хронические патологии.

По статистике, из-за избыточной массы тела человек попадает в зону риска: почти в пять раз увеличивается вероятность появления рака пищевода, желчного пузыря, почек, печени. Женщины с ожирением (в период климакса) в два раза чаще подвержены развитию рака груди, а мужчины – страдают от злокачественной болезни кишечника.

Следует скорректировать рацион питания, исходя из его питательной ценности. Предпочтительна во всех отношениях низкоуглеводная диета. А значит, у вас на столе всегда должны быть свежие фрукты, овощи, зелень, орехи, бобовые, крупы, рыба жирных сортов.

СКАЖИТЕ ВРЕДНЫМ ПРИВЫЧКАМ: «НЕТ!»

Курение и алкоголь относятся к предрасполагающим факторам приобретения клетками нормальной или патологически измененной ткани организма. Так, зависимость от спиртных напитков, к сожалению, не проходит бесследно: страдают от поражений пищеварительный тракт, гортань. Курильщики со стажем, для которых три пачки в день – норма, обрекают себя на страдания от рака. В табачном дыме столько ядовитых компонентов, что, проникая в слюну, они опосредованно поражают слизистую ротовой полости. Только задумайтесь над суровыми цифрами: пристрастившийся к сигаретам человек повышает вероятность онкозаболеваний в десятки раз (!). Пока не поздно, полностью откажитесь от пагубных привычек или сведите их к минимуму.

ЧИСТОТА ПОЛОВЫХ ОТНОШЕНИЙ

Бесконтрольная смена половых партнеров предрасполагает заражению венерическими инфекционными агентами.

Помимо этого, при отсутствии использования барьерных средств защиты, женщина подвергает себя дополнительному риску возникновения беременности. В результате, она часто обращается к гинекологу для избавления от нежелательной беременности. Таким образом, травматизация в процессе аборта значительно увеличивает вероятность раковой трансформации клеток внутренних половых органов.

Заражение гепатитом в конечном итоге приводит к циррозу, малигнизации гепатоцитов.

Чтобы снизить риск рака репродуктивных органов, рекомендуется родить в первый раз не позднее 30-и лет. Также, желательно, иметь несколько малышей. Не стоит забывать о своевременном лечении хронической воспалительной, инфекционной патологии, так как длительное сохранение воспаления приводит к изменению эпителия.

ОКРУЖАЮЩАЯ СРЕДА

В период летних отпусков особенно актуален следующий совет: под лучами палящего солнца нельзя находиться без применения солнцезащитного крема, а также одежды, закрывающей открытые участки тела (шляпы, майки из легких натуральных тканей с длинными рукавами, брюки, платья в пол и др.).

Проживая в местности с повышенной радиацией, рекомендуется регулярно посещать санатории, расположенные в экологически чистых местах (берег моря, лес). Кроме того, загрязняется не только воздух, но и почва, водоемы промышленными отходами, азотсодержащими удобрениями, и об этом также следует помнить.

НАСЛЕДСТВЕННОСТЬ

Что касается генетической предрасположенности к онкоболезням, нужно заметить, что повлиять на генотип пока не удается. Однако человек, зная о наличии ракового заболевания у родственника, должен регулярно проходить профосмотры.

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ

Благодаря занятиям спортом активизируется кровообращение, вследствие чего каждая клетка получает достаточное количество питательных элементов, кислорода. Это способствует физиологическому течению всех процессов в организме. Для этого нужно проводить утреннюю зарядку, заниматься плаванием, бегом, велоспортом.

УКРЕПЛЕНИЕ ИММУНИТЕТА

Крепкая иммунная защита – лучшая профилактика от многих заболеваний. Иммунитет в состоянии справиться с инфекционными возбудителями, уменьшить воспалительный процесс, снизить скорость роста ракового образования, тем самым отдалив метастазирование.

Укреплять иммунитет необходимо с помощью регулярных прогулок на свежем воздухе, частого проветривания помещения, нормализации психо-эмоционального состояния, приема витаминных средств, отдыха на природе.

ГОРМОНАЛЬНЫЙ КОНТРОЛЬ

Дисбаланс гормонов может стать причиной возникновения онкологического очага в органах репродуктивной системы, щитовидке, надпочечниках. Чтобы предупредить это, необходимо исследовать гормональный уровень, особенно при наличии сопутствующей эндокринной патологии.

Профилактика онкологических заболеваний также заключается в регулярном прохождении профосмотров, что значительно снижает риск онкоболезней при условии их ранней диагностики.

ОСНОВЫ ДИЕТОЛОГИИ

Давайте рассмотрим простые правила организации правильной диеты для поддержания здоровья, красоты и хорошего самочувствия.

КАК ПРАВИЛЬНО ПОХУДЕТЬ?

Меньше есть. Это главный аспект, который нужно усвоить, чтобы похудеть, именно это правило является основным. Ведь чем ниже уровень калорий, которые мы потребляем, тем быстрее худеем. Меньше есть совершенно не означает что нужно морить свой организм голодом, поскольку это негативно сказывается на процессе жиросжигания, более того, это сжигает мышцы.

Избавиться от накопленного жира можно, сократив свое питание примерно на 200 калорий, на одну–две недели, между этим необходимо изучить свой дневной рацион, делая записи при каждом приеме пищи. Если это оказалось не эффективным, то следует уменьшить потребление пищи еще на 200 калорий, пока не будет установлен необходимый вес. Важно знать не только то, сколько калорий мы потребляем, но и качество пищи.

КАКИМИ ПРОДУКТАМИ НЕОБХОДИМО ПИТАТЬСЯ ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ?

Нужно питаться просто, преимущественно натуральными продуктами. Различного рода полуфабрикаты, фастфуд или готовые продукты не принесут никакой пользы и даже навредят организму. Следует с умом выбирать, что вы покупаете. Старайтесь готовить еду самостоятельно. Это избавит организм от разнообразных консервантов. В процессе очистки (рафинирования) продукты теряют все свои полезные вещества, т.е. становятся неполноценными, после чего они трудно усваиваются.

Употребляйте меньше соли: все знают, что соль – «белая смерть» (приводит к появлению отеков, уничтожает полезную микрофлору, забивает стенки сосудов). Если не можете отказаться от солененького, лучше использовать йодированную соль, так как она полезнее поваренной.

Питайтесь дробно – ешьте часто, но небольшими порциями. Ежедневный рацион обязательно должен состоять из трех- или четырехразового приема пищи. Постарайтесь делать это в одно и то же время: такой режим благоприятно влияет на работу желудка и кишечника.

Покупайте макароны, гречку, овсянку и другие крупы. Медленные углеводы – это то, что, прежде всего, должно входить в ваш рацион питания. Все, что прошло обработку, к примеру, белый рис, приведет к отложению жира. Эти продукты будут провоцировать повышение инсулина. Не стоит употреблять утром и вечером пищу, способную провоцировать скачок инсулина (предпочтительный вариант – после тренировки). А вот молочные продукты из супермаркетов – только за четыре–пять часов до сна, так как молоко провоцирует выброс инсулина спустя 40 минут после употребления. Не забывайте, что лактоза, содержащаяся в нем, тоже является сахаром. Для более эффективного воздействия на сжигание жира, следует заменить молочные продукты аналогами.

Не рекомендуется совсем исключать углеводы, т.к. нашему организму требуются все составляющие: белки, жиры и углеводы.

Очень важно: здоровое питание – это свежие и натуральные продукты. Поэтому всегда проверяйте состав и дату изготовления!

Также нужно запомнить, что правильное питание – это не только отказ от вредных продуктов, но и от вредных привычек: курения и алкоголя.

ИЗМЕНЕНИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ ПРИ ОЖИРЕНИИ У ДЕТЕЙ

Излишнее отложение жира в организме (в частности, в сердце) затрудняет его работу, так как увеличивается нагрузка на сердечно-сосудистуюсистему. Это в свою очередь ведет к ранним и тяжелым формам его утомления, развивается сосудистая дистония.

Нарушения сократимости миокарда при ожирении у детей

выражаются в наличии синдрома гипер- и гиподинамии миокарда, изменении сердечного выброса и мощности сердечного сокращения.

Ранними признаками ослабления сердечно-сосудистой деятельности является головная боль, быстрая утомляемость, одышка, сердцебиение, боль в области сердца.

При ожирении, протекающем с гипертонией, признаки гипертрофии левого желудочка, нарушение регуляции миокарда свидетельствуют о снижении функциональных возможностей сердечно-легочного аппарата.

Особенно часто выявляются функциональные изменения со стороны сердца и сосудов у детей с ожирением при физических нагрузках, пробе с задержкой дыхания. Причины гипертонии при ожирении окончательно не установлены, но можно полагать, что существенное значение имеют гормонально-обменные нарушения и, особенно, изменения водно-электролитного баланса. Задержка жидкости при ожирении, по-видимому, обусловливает повышение внутричерепного давления, склонность к отекам.

ЧТО УПОТРЕБЛЯТЬ В ПИЩУ ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ?

Сразу после завершения тренировки необходимо потребить быстрый углевод: пока вы вернетесь домой, сходите в душ, уровень инсулина уже упадет, но самое важное – инсулин донесет питательные вещества к мышечным клеткам, минуя жировые. Создав все условия, посредством питания и тренинга, при которых инсулин направит все питательные вещества в нужном направлении, будет легче и быстрее справиться с избавлением от лишних жировых отложений в организме. Необходимо пить чистую воду. После одной–двух недель употребления только чистой воды, вы будете ощущать себя совершенно по-новому.

СХЕМА ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ: ЧТО И КОГДА ЕСТЬ

Планировать рацион питания на неделю очень сложно, но составить меню на день просто необходимо! Завтрак должен быть легким, но содержать достаточно калорий. Например, овсяная каша (тем более она очень полезна для желудка), мюсли, фрукты, сыр.

Перекус – свежие фрукты, также отлично подойдут овощи и кефир.

Обед – достаточно плотный. Лучше всего съесть что-то мясное: курицу, говядину, свинину или рыбу. Не забывайте про первое (супы, бульоны) и гарнир.

Полдник – если через несколько часов захочется что-нибудь перекусить, хорошим выбором станут нежирный йогурт, кефир или бананы.

Ужин – максимально легкий. К примеру: можно съесть немного мяса и овощной салатик.

Чтобы не нагружать желудок перед сном, выпейте стакан нежирного кефира или ряженки, также подойдет нежирный творог.

Запомните: переходить к правильному питанию нужно постепенно! Если слишком ускорить процесс, то это может негативно повлиять не только на самочувствие (работу желудка и кишечника), но и на нервную систему. К примеру, на первой неделе ограничьте употребление мучных изделий, а на второй – ***постепенно начинайте отказываться от жареной пищи. А вот третья неделя – время начинать радикально менять свой рацион (уменьшить количество употребления соли, а также блюд, богатых холестерином).***

Исходя из сказанного, следует вывод: правильное питание не так сложно в исполнении и в понимании, главное, не спешить и делать все постепенно, двигаясь к нужной цели, не вводя организм в чрезмерный стресс.

НЕ БОЙТЕСЬ ПРИЙТИ В «ДОМ ЗДОРОВЬЯ»

Отрадно замечать, что все больше людей сознательно заботятся о состоянии собственного здоровья, а визит к врачу становится нормальной практикой. Отношение пациентов к процедурам и осмотрам вот уже 12 лет меняют в лучшую сторону в многопрофильной клинике «Шале Сантэ».

Когда клиника только задумывалась, название выбрали не случайно. Хотелось отразить в нем, в первую очередь, искреннее внимание персонала клиники к любому пациенту. Концепция «словно дома» воплотилась во французское словосочетание, которое в переводе значит «Дом здоровья».

Здесь и правда, как дома, – уютно, чисто и светло. О каждом пациенте, переступающем порог клиники, заботятся с первой минуты. Приветливый персонал готов ответить на интересующий вопрос и постараться решить возникшую проблему, даже самую сложную и деликатную.

В клинике шесть отделений и в каждом собраны лучшие специалисты в своей области не только регионального, но и всероссийского и даже мирового уровня. В нашей команде работают только те, кто постоянно повышает свою квалификацию и идет в ногу со временем, подбирая наиболее безопасные и технологичные подходы к здоровью пациентов.

Возглавляет медицинский персонал анестезиолог-реаниматолог Сергей Иванович Мухин. Он гордится каждым из профессионалов, собранных под его началом.

СЕРГЕЙ ИВАНОВИЧ МУХИН

анестезиолог-реаниматолог, главный врач

– Как формируется штат клиники, расскажите о профессионалах, которым пациенты доверяют свое здоровье?

– Персонал нашей клиники мы подбираем по опыту работы в медицине, отзывам коллег, пациентов, при личной беседе с каждым специалистом. Главный критерий – искреннее желание помогать пациентам, не ставя на первое место финансовый вопрос, выгоду. В первую очередь, это качественный результат и профессионализм. Не всегда мы смотрим на регалии, так как даже без ученых степеней можно быть высококлассным специалистом. Иногда не мы находим нового доктора, – некоторые специалисты приходили к нам сами, узнав по отзывам, как мы работаем, как заботимся о пациентах и какая у нас в «Доме здоровья» дружеская, теплая атмосфера. Приятно отметить, что несколько специалистов работают с основания клиники, т.е. уже двенадцать лет в коллективе. Не многие медицинские учреждения могут этим похвастать. И вообще, персонал, особенно докторов, приходится подбирать редко – «утечкой» кадров мы точно не страдаем. Заключу, что главное для нас в специалисте – его четкое понимание того, для чего он в медицине и чем он хочет заниматься.

– Как Вы оцениваете уровень предоставляемых услуг?

– На мой взгляд, нашу деятельность должны оценивать сами пациенты, по их мнению мы судим о нашей работе. И, исходя из огромного числа благодарностей, нам удается получать доверие и признание. Те, кто к нам приходят однажды, как правило, больше не меняют клинику.

– Какие самые трудные ситуации были в клинике?

– Трудные ситуации случаются каждый день. Бывают сложные случаи. Наша стратегия – в персонализации каждого, т.е. с каждым пациентом решаем его проблему индивидуально, не отступая от стандартов Минздрава, конечно. Также почти каждый день я получаю обращения от пациентов, они оставляют благодарности в книге отзывов, приходят и лично. Сказать, что отрицательных отзывов нет, – не бывает такого. Все люди индивидуальны. Как и везде есть процент неудовлетворенных. Причем не качеством услуги: не совпадает иногда ожидание и полученный результат. Таких – меньшинство. С каждым мы перед любой процедурой общаемся, объясняя, что не всегда реально исполнить любой каприз, что ожидать сверхвозможного – не стоит. Этот подход и позволяет нам сохранять качество услуг на самом высоком уровне.

– В чем уникальность «Шале Сантэ», почему пациенты выбирают вас?

– Наша клиника уникальна тем, что мы имеем полный замкнутый цикл, чтобы наши пациенты были красивы и здоровы. Если пациент хочет себя преобразить или изменить, то ему в этом помогут наши пластические хирурги. Для подготовки к операции в распоряжении пациента поликлиника, где он может пройти все обследования и получить исчерпывающие ответы о состоянии своего организма. Если во время обследования у пациента выяснилось, что нужно провести еще какую-нибудь операцию (гинекологическую, урологическую, общей хирургии), то все они могут быть выполнены в течение одной общей операции. После оперативного вмешательства пациент проходит процедуры восстановления у наших косметологов, которые разработали уникальные комплексы по реабилитации пациентов после пластических операций. В завершение ко всему стилисты клиники помогут пациенту подобрать свой неповторимый новый образ.

Отзывы о работе – это главный критерий, по которому сегодня судят о клинике обычные пациенты перед тем, как совершить визит. Подобрав нужного специалиста, они начинают изучать, что говорят о нем его пациенты. И здесь мы гордимся тем, что о каждом из наших докторов можно найти множество восторженных рекомендаций. Ведь часто с теми проблемами, которые не смогли решить в других лечебных заведениях, приходят к нам. К сожалению, иногда приходится даже исправлять ошибки недобросовестных специалистов. Особенно такие случаи знакомы в отделениях косметологии и пластической хирургии.

Пластическая хирургия – это одно из наших передовых направлений и, пожалуй, главных в клинике. Семь докторов, известных далеко за пределами Краснодара, работают у нас. Оказываем все виды услуг, связанных с коррекцией внешности: медицинской и эстетической. Один из ведущих хирургов – заведующий отделением, канд. мед. наук, член ОПРЭХ Владимир Борисович Карпюк. В профессии он с 1993 года и уже 18 лет специализируется именно на «пластике». Постоянное усовершенствование и повышение квалификации, обучение на мастер-классах у ведущих зарубежных специалистов, ежегодное участие в работе международных форумов подтверждают многочисленные свидетельства и сертификаты. Доктор Карпюк считает, что пластическая хирургия – это особое искусство, и врач должен быть настоящим эстетом.

ВЛАДИМИР БОРИСОВИЧ КАРПЮК

заведующий отделением пластической хирургии, пластический хирург, канд. мед. наук, член ОПРЭХ

– Почему Вы выбрали именно «пластическую» специализацию?

– Когда поступал в мединститут, мечтал стать психиатром. Думал, хирургия – точно не мое. На старших курсах, посещая кружок психиатрии и неврологии, увлекся последним направлением. Окончил интернатуру и успел поработать невропатологом. С помощью молоточка и иголочки мог протестировать всю нервную систему человека и точно определить место поражения. Однако при лечении больных часто отмечал, что наиболее эффективны не таблетки, а то что, что нужно делать своими руками – новокаиновые блокады, мануальную терапию и т.п. Так я пришел в нейрохирургию – «приму-балерину всей хирургии», как говорил наш профессор А.М. Томников. После пяти лет обучения в ординатуре и аспирантуре получилось так, что не смог устроиться по любимой специальности, и, можно сказать, случайно стал пластическим хирургом. О чем сейчас совершенно не жалею.

– С какими проблемами к Вам приходят чаще всего?

– В основном с проблемами эстетики: возрастные изменения лица, послеродовые изменения молочных желез и передней брюшной стенки, врожденные и посттравматические деформации носа, недостатки фигуры из-за диспропорциональных жировых отложений. Нередко обращаются и по медицинским показаниям: грыжи и диастаз мышц живота, птоз век, искривление носовой перегородки, рубцы и многое другое. Как определено в последнем приказе Минздрава РФ о Порядке оказания медицинской помощи по профилю ПЛАСТИЧЕСКАЯ ХИРУРГИЯ, к нашим задачам относится «устранение анатомических и (или) функциональных дефектов покровных и подлежащих тканей любой локализации, возникших в результате пороков развития, травм и их последствий, заболеваний и хирургических вмешательств».

– Можете ли Вы убедить человека не вносить изменения во внешность?

– Если я вижу, что человек заблуждается, и желаемые им изменения никак не согласуются с понятиями эстетики или физиологической нормы, конечно, стараюсь убедить не делать операцию или вносить не столь радикальные изменения. А такое бывает часто. Например, страдающие лопоухостью часто просят максимально прижать уши к голове, но в норме так не бывает, это не правильно. Женщины, намучавшиеся большой тяжелой грудью, могут просить уменьшить ее до критически малого размера. Сейчас наблюдается бум пластической хирургии, и без имплантатов груди уже просто не модно. Было и такое: при красивой форме груди просят убрать собственную железистую ткань и поставить силикон. Конечно, врач на такое не пойдет.

– Стоит ли бояться изменить свою внешность?

– Бояться не стоит. Сейчас есть возможность сделать компьютерное моделирование результата пластической операции. Особенно часто мы пользуемся этим при планировании ринопластики. Целью операции на лице является омоложение, поэтому, если вы не боитесь выглядеть так, как выглядели лет 10 назад, можно оперироваться смело. Если же вы желаете получить эффект бьютификации (стать красивее, чем были в молодости, изменить черты лица), нужно подробно, в деталях, обсудить с врачом желаемые изменения внешности, иначе возможно разочарование. А вот преобразовать свое тело к лучшему (убрать лишний жир, подтянуть живот), как показал один социологический опрос, готов каждый.

– Как совершенствовалась пластическая хирургия в течение последних 18-и лет и далеко ли она шагнула вперед сейчас?

– 18 лет назад в России не было пластической хирургии как отдельной специальности. Пластические эстетические операции могли выполнять хирурги разных специальностей после краткосрочного повышения квалификации. Тогда было не так много практикующих врачей, а методы оперирования, мне кажется, являлись проще и давали не столь совершенные результаты. Но стремительное развитие мировой пластической хирургии, активный обмен опытом с зарубежными коллегами привели к значительному прогрессу. В 2009 году наша специальность получила официальный статус. Сейчас можно с уверенностью утверждать, что нашим пациентам доступны все самые современные технологии пластической хирургии.

Для менее радикальных изменений внешности в лучшую сторону в клинике работает профессиональное косметологическое отделение. Здесь освоили все известные на сегодня методики красоты. Нет такой процедуры, которую бы с удовольствием не провели бы здесь. Врачи-косметологи клиники всегда посоветуют ту или иную процедуру, пообщаются с посетителем и подскажут, что именно можно сделать в той или иной ситуации. Лилия Ивановна Руденко, врач косметолог, дерматолог клиники замечает, что все больше девушек приходят с осознанным понимаем своих «косметологических» проблем. Мода «бездумно накачать губы» прошла, и сейчас девушки смотрят на перспективу.

ЛИЛИИЯ ИВАНОВНА РУДЕНКО

врач косметолог, дерматолог

– Какие тенденции отметите в современной косметологии?

– Основная тенденция – вовремя начать. Косметология уже давно стала медицинской наукой и относиться к ней не серьезно – все равно, что игнорировать посещение кардиолога или эндокринолога. Принципы передовой медицины здесь также применяются, поэтому и тенденция к профилактическим мерам в противовес борьбе с последствиями, – особенно актуальна. Косметология тесно граничит с пластической хирургией: есть методики, позволяющие внести изменения во внешность в пределах наших возможностей.

– С какими проблемами к Вам чаще всего обращаются?

– Важно отметить, что наша косметология – это отделение серьезной медицинской клиники, и спектр проблем, с которыми к нам обращаются, очень большой. Чаще всего приходят с просьбой предотвратить возрастные изменения. Обращаются и с различными дерматологическими проблемами, изменениями кожи, в частности, с вирусными заболеваниями кожи.

– Отговариваете ли Вы пациентов от проведения желаемых ими процедур?

– Современное общество определяет стремительный рост спроса на косметологию. По закону рынка увеличивается и количество предложений, причем опережающими темпами. Мы, в отличие от многих, с позволения сказать, коллег убежденно относим косметологию к медицине и соблюдаем главный ее принцип, то самое гипократовское – «не навреди». Поэтому проводим обязательную предварительную консультацию, общаясь с человеком, и на основе диагностики рекомендуем необходимые процедуры. От поспешных решений и просьб сделать процедуру, которая «обязательно поможет, как написано в интернете», не отговариваем, конечно, но объясняем, как было бы правильнее. Для достижения максимального результата обсуждаем алгоритм вмешательства.
Бывали случаи, когда я предлагала сделать для получения результата последовательные шаги: от первого до последнего, и пациент настаивал на проведении финальной процедуры сразу, минуя подготовку. Естественно, не получив желаемого эффекта, он приходил и говорил: вы были правы, давайте делать так, как надо. В потоке предложений не профессионалу разобраться сложно, поэтому во время консультации мы совместно определяем необходимые манипуляции с учетом пожеланий. И если пришедший на прием человек все-таки настаивает на какой-то конкретной методике, то возможность удовлетворения его пожеланий существует: в клинике есть полный спектр услуг как инъекционных, так и аппаратных.
Профилактика – это главное. Без нее никакая «чудо-машина» не сделает вас юной девой. Ко всем процедурам нужно подходить реально и трезво оценивать возможность получения желаемых результатов.

– Какие преимуществу у «Шале Сантэ»?

– Считаю, что одно из главных преимуществ то, что мы – многопрофильная клиника, а не изолированный кабинет. В случае возникновения каких-то нештатных ситуаций, а они могут быть, ведь это все медицинские процедуры и препараты с наличием побочных действий, мы готовы оказать профессиональную помощь. И наличие стационара – наше преимущество. Другое, что хочу выделить, в нашем отделении работают специалисты со стажем более 10-и лет и мы умеем, основываясь на опыте, отделять приемлемые инновации от пустышек. Мы не бросаемся на новинки и сначала взвешиваем все «за» и «против» с точки зрения практического опыта. Нам доверяют и доверяют самое ценное – своих близких. Не первый раз встречаю такие истории: мамы, пройдя процедуры, приводят своих дочерей и наоборот. Ходят к нам и целыми семьями.

– И мужчины обращаются?

– Да! Сегодня косметология перестала быть сугубо женской услугой. Все люди понимают, что выглядеть хорошо – это требование времени и естественная потребность. И желание обратиться к косметологу не должно вызывать сомнение или стеснение ни у кого.

– Чего хотят клиенты, как правило?

– Все хотят красоты! Не стареть, помолодеть, сделать кожу чистой и здоровой. Людям нужно быть привлекательными, и сегодня в моде естественная красота.
Не менее важными для клиники являются и остальные отделения: поликлиника, общая хирургия и эндоскопия. В поликлинике можно записаться к любому из необходимых специалистов. Все исследования проводятся прямо в клинике. Само собой, есть и дневной стационар: уютные палаты, в которых пациенты в комфортной обстановке готовятся к серьезным процедурам и проходят при необходимости реабилитацию.
Приятным дополнением для каждого клиента является уютное кафе с видом на город на восьмом этаже клиники и салон красоты как завершающий этап комплексного подхода к здоровью и эстетике. Самые передовые тенденции индустрии красоты, мастера, влюбленные в свое дело и располагающая атмосфера – это то, что мы предоставляем каждому клиенту.

Современная медицина

ООО «Современная медицина» – это надежные, качественные и прямые поставки медицинского оборудования и расходного материала широкого ассортимента от ведущих импортных и российских производителей! Наша компания начала свою деятельность в 2014 г. и продолжает активно развиваться, создавая и укрепляя партнерские отношения со многими российскими и импортными производителями медицинского оборудования.

РЕКЛАМА

ОСНОВНЫМИ ВИДАМИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КОМПАНИИ ЯВЛЯЮТСЯ:

1

Оптовые поставки медицинского оборудования в лечебно-профилактические учреждения Юга России

2

Доставка, монтаж, ввод оборудования в эксплуатацию и обучение медицинского персонала

3

Оснащение медицинских кабинетов и частных клиник

4

Комплексное оснащение строящихся больниц, фельдшерско-акушерских пунктов (ФАП), кабинетов врачей общей практики (КВОП)

НАДЕЖНО! ОПЕРАТИВНО! ЭФФЕКТИВНО!

Адрес: г. Краснодар,
ул. Российская, д. 95, оф. 1
тел.: 8 (861) 228 80 53,
8 (918) 44 954 45
Сайт: sovmedicina.ru
E-mail: sm@sovmedicina.ru

GRAND SPA AURORA

KRASNODAR

wellness & beauty

Искусство удивлять

Чтобы ощутить на себе несравнимую ни с чем атмосферу, качество предлагаемых услуг и роскошь самого изысканного места в городе, достаточно однажды посетить премиальный wellness-комплекс Grand Spa Aurora, и влюбиться навсегда. Генеральный директор комплекса Снежанна Соколова провела для журнала «Здоровье и культура мира» экскурсию по всем шести этажам, которые гармонично сочетают в себе все необходимое для красоты и здоровья, и рассказала об уникальности этого места.

РЕКЛАМА

Wellness-комплекс Grand Spa Aurora – это не просто очередной спортивный клуб или клиника красоты. Это в первую очередь забота о теле и бодрости духа, это атмосфера роскоши и эстетика в каждом уголке, высокое качество предлагаемых услуг, перечислять которые можно очень долго. И конечно, это только квалифицированные специалисты. Здесь каждый гость обязательно почувствует себя любимым и долгожданным, сможет насладиться уникальными процедурами, которые не оставят никого равнодушным.

Шесть этажей комплекса объединили в себе территории фитнес, SPA и Beauty, тем самым, позволяя посетителям получить в одном месте все то, что они так долго искали.

Тренажерный зал комплекса включает в себя кардиозону, а также зону силовых тренажеров. В основе тренажеров Life Fitness лежат последние научные исследования и передовые технологии. Именно они помогают добиться успеха в спорте и получить ожидаемый результат. Главная фишка зала – в его интерьере. Здесь все выполнено в стилистике ночного клуба: приглушенный цвет и яркость экранов позволяют гостям ощущать себя на танцполе. Профессиональные тренеры Grand Spa Aurora всегда придут вам на помощь и подберут специальную индивидуальную программу, которая подойдет вашему телу. Кроме того, в тренажерном зале расположен спортбар с премиальной серией спортивного питания.

Помимо тренажерного зала, занятия спортом в Grand Spa Aurora могут проходить как в функциональном зале, так и в зале для бокса. Современная мультимедийная система Prama, AntiGravity йога, единоборства и многое другое. А специально оборудованные залы для пилатеса и EMS-тренировок порадуют любителей особенных спортивных программ, ведь все они оснащены самыми современными технологиями.

Незабываемые впечатления вы получите в термальном комплексе Grand Spa Aurora. Райский уголок на втором этаже – это сочетание четырех климатических сезонов, мелодичная музыка и чайная церемония, которая поможет вам восстановить силы после трудового дня или насыщенной тренировки. Русская баня, хаммам, травяная и соленая комнаты, настоящий снег или «Душ впечатлений», – здесь вы найдете для себя идеальное пространство.

«Дорожка Кнейпа» – метод Кнейпа предусматривает смену воздействия теплой и холодной воды, что активизирует иммунные функции организма! Ускоряется циркуляция крови, за счет этого усиливаются обменные процессы, параллельно происходит очищение организма и укрепление сердца, а также стенок сосудов.

Любителей водных программ обязательно порадует бассейн с противотоковой системой Fastlane. Это устройство, создающее искусственное течение, легкую волну: мощные насосы, управляющие потоком воды, способны сделать настоящую бурлящую реку. В отличие от других спортивных упражнений, занятия в бассейне тонизируют абсолютно все мышцы тела. Плавая, вы одновременно укрепляете спину, живот, руки и ноги, достигая потрясающего результата.

Зона Beauty предлагает гостям огромный выбор различных видов массажа и процедур за лицом и телом. Эксклюзивные линейки продукции Sothys, La sultane de saba, Juvena и Thalion подарят вам роскошные уходы, от которых вы будете без ума. Получите максимум удовольствия в роскошном спа-люксе Sun Shine или Oriental.

Команда стилистов поможет вам создать неповторимый образ с помощью профессиональной косметики Wella Professionals, Sebastian Professional и System Professional.

Побалуйте себя незабываемым отдыхом или эффективной тренировкой в премиальном wellness-комплексе Grand Spa Aurora. Здесь вам всегда рады!

КИФОПЛАСТИКА

как метод успешного лечения повреждений и травм позвонков

До недавнего времени оперативные вмешательства на позвоночнике относились к одним из самых травматичных операций. К счастью, это уже в прошлом. Минимально-инвазивные методики успешно практикуются во всем мире. Профессор, доктор Йозеф Грос является одним из самых опытных спинальных хирургов Австрии и оперирует в частных клиниках PremiQaMed. В этой статье речь пойдет о кифопластике.

Кифопластика является минимально-инвазивной методикой операций, при помощи которой стабилизируется разрушенный или поврежденный позвонок. В тело поврежденного позвонка при помощи специальной иглы вводится так называемый жидкий костный цемент. Часто повреждения позвонков случаются из-за остеопороза (преимущественно у женщин) или по причине злокачественных образований. В большинстве случаев перелом позвонков вызывает болевые ощущения, например, при нагрузке – ходьбе или стоя, в лежачем состоянии жалобы значительно сокращаются.

Если, несмотря на консервативную терапию (противоболевые медикаменты, физиотерапию), болевые ощущения не пропадают, пациенту рекомендуют операцию. Минимально-инвазивная техника операций - кифопластика - почти полностью вытеснила свою предшественницу – вертебропластику, так как на практике показывает значительно лучшие результаты.

ПРИНЦИП МЕТОДИКИ

При помощи кифопластики поврежденные позвонки восстанавливаются костным цементом и таким образом стабилизируются.

В начале операции на высоте затронутого позвонка в кожу вставляется специальная канюля. Через этот так называемый рабочий канал в нужный позвонок внедряется пункционная игла, через которую вводится костный цемент.

Отличие от предшествующего метода вертебропластики заключается в том, что при кифопластике восстанавливается форма поврежденного позвонка и таким образом создается полость. Через рабочий канал в поврежденный позвонок вводится маленький баллон. Это осуществляется при помощи естественного открытия со стороны позвоночника, что позволяет избежать повреждения соседних важных тканей.

Баллон вводится в поврежденный позвонок и там заполняется воздухом, благодаря чему позвонок расширяется. Образовавшаяся полость заполняется костным цементом. При помощи кифопластики восстанавливается стабильность поврежденного позвонка, а болевые ощущения снимаются.

Костный цемент быстро затвердевает. В ходе описываемой операции используется так называемый биоцемент, ингредиенты которого встречаются в костях. По этой причине материал очень хорошо переносится пациентами.

При кифопластике тело сломанного позвонка укрепляется и стабилизируется. Таким образом, нет опасности, что костный мозг будет сдавливаться, что может привести к неврологическим осложнениям. К тому же улучшается стабильность всего позвоночника.

Позвоночник выполняет много жизненно важных функций, в том числе защитную для костного мозга, который находится в самом позвоночнике, и внутренних органов, находящихся перед ним. Даже один сломанный позвонок может повлиять на статику и функции позвоночника.

После кифопластики не требуется постельный режим, пациент может практически сразу вставать, чаще всего не испытывая сильных болевых ощущений. В некоторых случаях требуется носить специальный корсет и избегать больших физических нагрузок. Физиотерапия рекомендуется в любом случае.

Кифопластика проводится в большинстве случаев под общим наркозом.

Каждое оперативное вмешательство на позвоночнике несет риск повреждения проводящих нервов костного мозга, поэтому такие операции должны проводиться исключительно очень опытными специалистами.

My Knee

ВСТАТЬ С КОЛЕН И ПОДНЯТЬСЯ НАД ПРОБЛЕМАМИ

Почему менять коленный сустав стоит именно в Австрии

Ортопедической хирург доктор Штефан Дитрих

Задумывались ли вы над тем, что общего у отца Елизаветы II, Джейн Фонды и Лайзы Миннелли? А над тем, какое преимущество над монаршей особой и знаменитостями есть даже у самых обычных пациентов с гонартрозом сегодня? Отвечаем – у всех названных выше людей имелись проблемы с коленями, которые были решены хирургическим путем. Однако с тех пор медицина шагнула далеко вперед – и операции, которые проводят в клиниках PremiQaMed по революционным методикам, веское тому доказательство.

«Колени дрожат», «колени стали ватными» – многие люди с удовольствием используют эти выражения, рассказывая о своем эмоциональном или физическом состоянии, и их понимают с полуслова. Хорошо, если этими безобидными фразами все и ограничивается, но зачастую к ним добавляется еще одна, способная на раз–два снизить качество жизни и заставляющая замедлять шаги, – это мы о словосочетании «проблемы с коленями». Когда движение перестает приносить удовольствие и начинает причинять муки, напрочь отказываешься верить даже Антону Павловичу Чехову, уверенному, что одна боль обязательно уменьшает другую.

Кажется, что вы испробовали все – физиотерапию и медикаментозное лечение в сочетании с диетой, но эти методы не сработали?

Не стоит впадать в отчаяние и грустно шутить, показывая на трость, которую доктор прописал для уменьшения нагрузки на больной сустав, мол, «теперь у меня есть собственная точка опоры» или «моя группа поддержки всегда со мной» и едва сдерживать слезы при ходьбе. Вместо этого предлагаем внимательно ознакомиться с инновационной методикой, которая применяется в австрийских клиниках PremiQaMed в ходе операции по замене коленного сустава. Очень непростое хирургическое вмешательство, прежде практически всегда сопровождающееся серьезной кровопотерей, сегодня перестало внушать былой ужас. По крайней мере, пациентам клиник PremiQaMed, придерживающихся золотого стандарта в ортопедической хирургии – Patient-Matched-Technology – технологии, которая подстраивается под каждого пациента.

КОГДА ЕСТЬ МАКЕТ В 3D И ЧЕТКИЙ ПЛАН

Работу хирургов-ортопедов можно смело сравнить с работой лучших ювелиров (речь про невероятную точность и филигранные расчеты) – разве что полученный результат, в отличие от тех же украшений, никто и никогда не сможет у вас украсть.

Дело в том, что в клиниках группы PremiQaMed используется уникальная методика MyKnee®, разработанная швейцарской компанией Medacta International®.

Незадолго до операции (около четырех–пяти недель) пациенту обязательно проводится компьютерная томография (КТ) нужной конечности. Снимки, полученные в ходе этой процедуры, используются для изготовления 3d-модели коленного сустава, который будет прооперирован (с учетом высоких технологий так и хочется написать «проапгрейжен» до нужного уровня). Именно на нее и будет опираться хирург в ходе планирования операции. Задача профессионала – выбрать правильный размер импланта и определить максимально точное место его расположения.

СВЕСТИ РИСК К МИНИМУМУ

Импланты, которые могут быть применены в ходе операции по замене сустава, изготовлены из самых прочных металлов, функция хряща отводится искусственному заменителю. Все данные материалы, как правило, хорошо переносятся пациентами. Но если у вас появятся какие-либо сомнения, всегда можно подстраховаться и сделать индивидуальный тест «на совместимость».

Операционные инструменты и шаблоны также подбираются для каждого пациента в индивидуальном порядке.

Какие бонусы получает в этом случае пациент? Весьма и весьма существенные.

При подборке инструментов с учетом анатомических особенностей каждого конкретного коленного сустава нет необходимости в ходе вмешательства затрагивать костный мозг, – а это означает, что риск потери крови (именно с ним имели дело хирурги долгие годы) и эмболии значительно снижается. Более того, у такого подхода есть и долгосрочный эффект, который пациенты ценят столь же высоко – точное расположение импланта в коленном суставе продлевает его эксплуатацию.

Хирургическое вмешательство MyKnee® является щадящей минимально-инвазивной операцией. Время операции и анестезии значительно сокращается, что снижает нагрузку на организм.

На практике это означает, что уже на следующий день после операции начинается… реабилитация. Прооперированный пациент получает в личное распоряжение специальный тренажер для пассивных движений, и с его помощью пытается вставать и тренировать ногу (никаких болевых ощущений при этом не возникает, так как проводится соответствующая терапия). На второй день из коленного сустава изымаются дренажи, и реабилитация продолжается. Через пять–семь дней после операции пациент получает право подниматься по ступенькам лестницы (а вскоре и покинуть клинику). И данное «восхождение», мы уверены, принесет едва ли не больше счастья, чем покорение альпийских вершин.

Более 200 пациентов доктора Штефана Дитриха, прошедших через данную операцию, подтвердят правоту этих слов. Этот блестящий специалист в области ортопедии и ортопедической хирургии успешно практикует технику MyKnee® вот уже восемь лет и регулярно делится своими наработками с австрийскими и зарубежными коллегами в ходе презентаций. «Самая современная, замечательная, лучшая» – именно так характеризует данную методику специалист венской частной клиники «Конфратернитет». И у вас есть возможность убедиться в этом лично!

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ПРИ ПРОФИЛАКТИКЕ ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Специалисты венского исследовательского института по изучению рака провели обширные исследования по изучению связи онкологических заболеваний с питанием. Согласно этим исследованиям, 35% случаев смерти от онкологических заболеваний в западных индустриальных странах имеют связь с пищевыми привычками. Если перевести это на язык абсолютных чисел, то это примерно 460 000 случаев смертей в год в Еврозоне. Такие факторы, как питание и курение влияют на смертность от рака примерно одинаково. Для сравнения, в год случаи смертности вследствие ДТП составляют в 16 раз меньше.

Необходимо взять за правило: сбалансированное питание из свежих ингридиентов –

ВАЖНЕЕ ВСЕГО!

Medical Excellence Austria

Privatklinik Döbling

Каждый пациент задает себе вопрос: «Что я могу сделать дополнительно к терапии, чтобы улучшить качество жизни?»
Тема питания очень живо обсуждается. На основе существующих данных и фактов, мы знаем, что диеты, которая напрямую влияет на рост опухоли, не существует. Нельзя также сказать, что имеются продукты питания, которые «убивают» опухолевые клетки. В любом случае, следует избегать однообразного и слишком радикального питания. Рекомендуется употреблять в пищу качественные, свежие продукты вместо добавок. Также необходимо следить за достаточным употреблением жидкости – в день рекомендуется выпивать 1,5–2 л.
Углеводы выполняют важную функцию переносчиков энергии в организме. Рекомендуется отказаться от продуктов питания, которые содержат простые сахара, это очень важно! Следует избегать не только сахара в кофе или снизить его порцию, но также необходимо учитывать содержание сахара в купленных продуктах питания, так как он содержится во многих, кажущихся полезными, продуктах, например, фруктовом йогурте. Следует также избегать безалкогольных прохладительных напитков, например, лимонада.
Фрукты и овощи необходимо распределить на пять порций в день и употреблять их в виде салата, в вареном и свежем виде. Они являются лучшим источником витаминов и микроэлементов, которые усваиваются в организме. Овощи и фрукты всегда предпочтительнее витаминных добавок, так как организм гораздо хуже усваивает отдельные элементы.
Пациенты часто думают, что белки запрещены при онкологическом заболевании, но естественные источники белков необходимы для энергообмена. Однако следует отдавать предпочтение белой рыбе и белому мясу. Красное мясо рекомендуется есть каждые две недели.
Иногда также можно побаловать себя десертом или бокалом вина.
Такое питание покрывает потребность в витаминах, за исключением витамина D. Этот фактор обстоятельно изучается в последнее время. Большинство людей, в том числе и здоровых, получают недостаточно витамина D через продукты питания. Вторым источником, через который организм получает витамин D, является его естественное синтезирование в организме. Холестерин из продуктов питания поступает в клетки кожи и под влиянием ультрафиолетовых лучей преобразуется в витамин D3. Люди, живущие в регионах, где не так много солнца, страдают от недостатка витамина D, который играет важную роль в обмене веществ в костях. Исследования показали, что, чем выше показатели этого витамина, тем лучше состояние костей. Так как некоторые препараты химиотерапии снижают содержание витамина D, его необходимо вводить дополнительно. Помимо всего этот витамин играет важную роль для иммунной системы. В возрасте старше 65 лет всем необходимо дополнительно принимать витамин D, так как повышается риск перелома костей.
В любом случае пациентам рекомендуется сбалансированная средиземноморская диета.

ДВИЖЕНИЕ

Параллельно с лечением, а также в течение реабилитационного периода, необходимо уделять внимание физической активности. Несомненно, следует учитывать физическое состояние пациента. Раньше врачи советовали избегать физических нагрузок, однако, на сегодняшний день известно, что соответствующие физические упражнения положительно влияют на сердечно-сосудистую систему и снижают синдром усталости. Сильной усталости можно избежать только благодаря систематическим физическим нагрузкам.
Из-за химиотерапии пациенты теряют вес. Физически активным пациентам, напротив, не только удается удержать вес, но и нарастить мышечную массу. Силовые и кардио-тренировки после прохождения химиотерапии благотворно влияют на реабилитацию.
Нейропатия (чувство онемения, покалывания в руках и ступнях) до сих пор остается одной из проблем при химиотерапии. Физическая активность положительно действует на эти симптомы. Врачи рекомендуют кардиотренировки: ходьбу, скандинавскую ходьбу, катание на велосипеде, все, что пациенту нравится. Режим: два–три раза в неделю по 20–30 минут, всего 150 минут в неделю. К этому можно подключить силовые тренировки – простые упражнения дома без использования тренажеров. Также существуют специальные тренировки против полинейропатии.

МИНИМАЛЬНО-ИНВАЗИВНАЯ ХИРУРГИЯ

в области лечения рака легких

Рак легких относится к самым распространенным онкологическим заболеваниям во всем мире. У мужчин рак легких стоит на первом месте среди причин смертности. Ежегодно регистрируется около 1,5 млн новых случаев заболеваний, от которых ежегодно умирает около 1,2 млн человек. Профессор, доктор Михаэль Мюллер – торакальный хирург, активно практикующий в частной клинике «Деблинг» – компетентный специалист с многолетним опытом работы с пациентами, страдающими этим сложным заболеванием.

– Профессор Мюллер, как развивалась терапия рака легких?

– Лечение рака легких переживает кардинальные перемены. Благодаря доступности абсолютно новых и постоянно развивающихся видов консервативной терапии, у пациентов с прогрессирующими формами заболеваний, которые еще совсем недавно считались безнадежными, сегодня появились реальные шансы на излечение.

– Хирургическое лечение развивается огромными темпами...

– Да, это так. В хирургии получили признание новые, минимально-инвазивные методы терапии. Благодаря этому пациенты стали намного меньше бояться хирургических вмешательств. Сегодня пребывание в клинике с целью хирургического удаления рака легких составляет меньше недели. Ключ к успеху лечения лежит в стратегической комбинации консервативных и хирургических действий на базе новейших научных разработок.

Первая торакоскопическая лобэктомия (минимально-инвазивная операция по удалению доли легких) была проведена более 20-ти лет назад. В настоящее время стандартным методом хирургического лечения рака легких на ранней стадии в специализированных центрах стала видеоассистированная лобэктомия легкого (VATS).

– В чем заключаются преимущества минимально-инвазивной операции?

– Преимущества очевидны. Благодаря тому, что вмешательство проводится через маленькие разрезы, нет необходимости разводить ребра. Травма от операции и болевой синдром значительно ниже, механика дыхания лучше. К тому же, согласно новым исследованиям, меньшая нагрузка на организм во время операции оказывает не такое сильное отрицательное влияние на иммунитет пациентов и не ведет к частым осложнениям. Также значительно возрастают шансы на более долгую жизнь.

– Что играет решающую роль для успешного лечения?

– За счет проведения программ раннего распознавания с одной стороны, с другой стороны, благодаря продвинутым методам терапии, прогноз заболевания значительно улучшился. Для разработки каждого современного плана лечения рака легких требуется тесное сотрудничество всех задействованных медицинских дисциплин – от постановки

диагноза до планирования терапии и последующего ведения больного. Мы стремимся к тому, чтобы до назначения терапии все наши пациенты были осмотрены специалистами смежных клинических направлений (так называемый Tumor Board).
Это особенно важно для оперативного лечения заболевания. На сегодняшний день благодаря современным технологиям возможно проведение высококачественной радикальной и корректной с онкологической точки зрения терапии. Более продвинутые стадии заболевания не являются препятствием для опытных специалистов.

– Какую роль играют лимфоузлы?

– Международные стандарты предписывают систематическое удаление внутригрудных лимфатических узлов в ходе каждой операции рака легких. Благодаря этому удаляется каждый источник опухолевых клеток и в то же время определяется насколько распространилось заболевание.

Рекомендуется удалить лимфатические узлы через небольшой разрез на шее по методу VAMLA – медиастиноскопической лимфаденэктомии с применением видеооборудования, благодаря чему достигается более высокое качество операции. Сочетание видеоассистированной лобэктомии легкого и VAMLA является самой радикальной и в то же время самым щадящей формой хирургического вмешательства.

– Что происходит после?

– В конце операции в грудную клетку устанавливается дренаж, через который в первые дни выводится жидкость и воздух. Небольшие операционные раны зашиваются при помощи невидимых саморассасывающихся ниток. Благодаря поддержки персонала по уходу пациенты проходят послеоперационную мобилизацию и чаще всего уже через неделю могут быть выписаны. Результат микроскопического исследования изъятых в ходе операции тканей определяет необходимость медикаментозного лечения. Решение об этом также принимает команда специалистов.

Профессор,
доктор Михаэль Мюллер
торакальный хирург в
частной клинике «Деблинг»

ВОЗМОЖНОСТИ ЧАСТНОЙ КЛИНИКИ «ДЕБЛИНГ»

Частная клиника «Деблинг» располагает всеми самыми современными возможностями для своевременной диагностики, а также консервативной и оперативной терапии рака легких. Здесь есть все необходимо для постановки адекватного диагноза – отделение радиологии, лаборатория с возможностью проведения гистологических исследований, операционные, оборудованные по последнему слову техники и, конечно, лучшие специалисты смежных медицинских направлений. Заботливый персонал, приятная атмосфера клиники сделают пребывание максимально комфортным.

Профессор, доктор Фритц Нагеле, медицинский директор частной клиники «Голденес Кройц»

КАРЦИНОМА ШЕЙКИ МАТКИ

Шейка матки – это нижняя часть матки, которая располагается в месте соединения матки и влагалища. Карцинома шейки матки (рак шейки матки) – это злокачественное заболевание, которое возникает из поверхностных клеток шейки матки. Профессор, доктор Фритц Нагеле, медицинский директор частной клиники «Голденес Кройц» в Вене занимается лечением этого сложного заболевания.

Рак шейки матки находится на втором месте среди самых распространенных гинекологических раковых заболеваний в Европе. Если говорить о мировой ситуации, то карцинома шейки матки выявляется значительно чаще. Примерно 90% всех случаев рака шейки матки приходится на страны, где не существует программ ранней диагностики. Почти все случаи заболевания характеризуются наличием инфекции папиллома вируса человека (ВПЧ) высокого канцерогенного риска. 70% составляют плоскоклеточные карциномы, и только в редких случаях встречаются аденокарциномы.

– Как возникает карцинома шейки матки?

– Первичной причиной возникновения рака шейки матки является хроническая инфекция папиллома вируса человека, также стоит отметить генетическую предрасположенность. Большую роль в возникновении заболевания играют предраковые состояния – дисплазия и лейкоплакия. Они характеризуются наличием патологических клеток, которые вызывают онкологическое заболевание.

– Какие симптомы у рака шейки матки?

– На ранних стадиях заболевание в основном не имеет симптомов. Только позже проявляются клинические признаки болезни. Именно по этой причине так важно систематически проходить профилактическое гинекологическое обследование.
К признакам карциномы шейки матки можно отнести вагинальные кровотечения, выделения, боли в нижней части живота, изменения в моче или стуле пациентки. Первые характерные симптомы болезни – это выделения из влагалища, а также кровотечения спонтанные или после полового акта. Если заболевание уже прогрессирует, могут появляться боли в нижней части живота или пояснице. На последних стадиях заболевания, когда уже затронуты соседние органы, могут наблюдаться изменения в стуле и моче.

– Как происходит постановка диагноза?

При гинекологическом обследовании, на основе клинического осмотра возможно установить подозрение на карциному шейки матки. Врач-гинеколог осматривает шейку матки и влагалище при помощи зеркала. Далее исследуется консистенция шейки матки при помощи пальпации. Дополнительно возможно провести обследование при помощи кольпоскопа.
К моменту постановки диагноза в 38% случаев опухоль обнаруживается непосредственно на шейке матки (1-я стадия). В 32% случаев опухоль распространяется на соединительную ткань между шейкой матки и боковой стенкой таза (параметрий) или двумя верхними (проксимальными) третями влагалища (2-я стадия). В 26% случаев опухолевые клетки распространяются на дистальную треть влагалища или на боковую стенку таза (3-я стадия) и примерно в 4% всех случаев с инфильтрацией в мочевой пузырь или прямую кишку (отдаленное метастазирование), что уже относится к 4-й стадии заболевания.

– Как лечится карцинома шейки матки?

– Лечение заболевания зависит от стадии и состояния пациентки. На ранней стадии обычно проводится операция, когда удаляется опухоль. Оперативное вмешательство осуществляется методом конизации, а также простой или радикальной гистерэктомии (удаление матки). При необходимости удаляются лимфатические узлы в области больших кровеносных сосудов (лимфаденэктомия). В отдельных случаях, когда пациентка планирует беременность, и, если опухоль небольшая, может быть проведена операция с сохранением функции деторождения. При такой операции матка сохраняется, и после нее пациентка может планировать беременность.
Если опухоль распространилась за пределы шейки матки, проводится лучевая терапия в сочетании с химиотерапией. До начала терапии, в зависимости от стадии заболевания, состояния лимфоузлов и существующих факторов риска выбирается необходимый тип лечения. Смешанная терапия (операция плюс лучевая или радиохимиотерапия) не рекомендуется по причине сильной нагрузки на организм.

ПРОГНОЗ

Прогноз карциномы шейки матки зависит от стадии заболевания. Согласно классификации рака шейки матки по FIGO выживаемость через пять лет после постановки диагноза на первой стадии составляет 90%, т.е. можно с уверенностью сказать, что на ранних стадиях этот вид рака почти всегда излечим.
При наличии местной прогрессирующей карциномы шейки матки на второй и третьей стадии пятилетний процент выживаемости снижается до 56%, а на 4-й стадии – до 16%.

ПРОФИЛАКТИКА

Как уже говорилось ранее, ответственными за возникновение рака шейки матки являются папиллома вирусы человека (ВПЧ). Это открытие было сделано в 2008 году немецким ученым Харалдом цур Хаузеном, за что он даже получил Нобелевскую премию. Во многих странах существуют программы иммунизации, в ходе которых делаются профилактические прививки против вируса папилломы человека. Вакцинация обычно проводится в подростковом возрасте до начала половых контактов, однако в взрослом возрасте прививки также делаются вне зависимости от половой жизни.
Частная клиника «Голденес Кройц» предлагает все виды диагностики и лечения онкологических гинекологических заболеваний, а также профилактические прививки. Здесь пациентки могут получить консультации у лучших специалистов Австрии и Европы и пройти обследование на современнейшем оборудовании.

КАРЦИНОМА ЯИЧНИКОВ

Яичники располагаются в малом тазу по обеим сторонам от матки. Чаще всего на этих органах образуются доброкачественные опухоли и кисты, но могут появляться и злокачественные новообразования. По статистике, карцинома яичников (рак яичников) находится на восьмом месте среди самых распространенных женских онкологических заболеваний в мире.

Профессор, доктор Фритц Нагеле, медицинский директор частной клиники «Голденес Кройц» занимается гинекологическими, онкологическими заболеваниями, среди которых карцинома яичников.

Диагноз «рак» в корне меняет жизнь женщины. Появляется очень много вопросов, тревог и страхов, и в начале кажется, что ситуация вышла из-под контроля. Это интервью с ведущим экспертом поможет развеять некоторые сомнения.

– Какие факторы риска существуют для рака яичников?

– Около 15% случаев заболевания имеют генетические факторы риска. С одной стороны, это мутации генов BRCA1/2, с другой стороны, так называемый синдром Линча, который также относится к наследственным заболеваниям. Женщины с мутацией гена BRCA1 имеют риск развития рака яичников в

течение жизни от 15 до 55%. У женщин с мутацией гена BRCA2 этот риск составляет примерно 25%. Если у женщины обнаружен синдром Линча, риск развития карциномы яичников составляет примерно 3–15%. Также, помимо генетических, к факторам риска относится возраст (55–60 лет), бездетность, ранняя и поздняя последняя менструации и наличие других онкологических заболеваний (рак груди или кишечника). По сравнению с 1990 годом в 2012 году частота заболеваний, а также процент смертности от карциномы яичников значительно снизились (с 14,3 до 8,5 и с 8,9 до 5,4 на 100 тыс. женщин). Это снижение объясняется широким распространением противозачаточных таблеток. Прием гормональных контрацептивов более пяти лет уменьшает риск заболевания карциномой яичников примерно на 30%.

– Какие жалобы или симптомы могут свидетельствовать о наличии заболевания?

– Чаще всего на ранних стадиях нет никаких признаков. Возможно вздутие живота, сниженный аппетит или боли в животе. Позже может появиться ощущение давления в верхней части живота, боли, тошнота, одышка и увеличение объема живота. Эти симптомы характерны и для других заболеваний, поэтому диагностика рака яичников на ранних стадиях весьма затруднительна, и по этим причинам заболевание чаще всего обнаруживается на более поздних стадиях.

– Как происходит постановка диагноза?

– Врач проводит подробный опрос пациентки (сбор анамнеза), осуществляется обстоятельное клиническое гинекологическое обследование и трансвагинальное УЗИ. Для установления стадии заболевания и распространения метастазов может быть назначена компьютерная томография. Иногда имеет смысл диагностическая лапароскопия, в ходе которой берется проба опухоли для гистологического исследования. В крови исследуется онкомаркер CA125, который также может быть информативен. Однако важно знать, что этот показатель повышается не только при наличии онкологических заболеваний, но и если есть воспалительные процессы или, например, эндометриоз.

– Стадии карциномы яичников:

– Карцинома яичников разделяется на 4-е стадии по классификации FIGO. 1-я стадия – опухоль находится только на яичниках, 2-я стадия – опухоль распространилась на другие органы малого таза (например, маточные трубы), 3-я стадия – опухоль распространилась также в сальник и/или лимфатические узлы, находящиеся сзади сальника. На 4-й стадии опухоль метастазирует в другие органы.

– Как лечится рак яичников?

– Лечение карциномы яичников, как и других онкологических заболеваний проводится в комплексе. Как правило, это операция и медикаментозная терапия. В ходе операции брюшная полость исследуется на наличие опухолей, затронутые части по возможности полностью удаляются. После этого назначается химио- или иммунотерапия.

Перед операцией необходимо как можно точно выяснить готовность пациентки к оперативному вмешательству (общее состояние и состояние питания, сопутствующие заболевания), а также степень опухоли. В некоторых случаях может быть проведена диагностическая лапароскопия. При этом вмешательстве обследуется вся брюшная полость, детально по специальной оценочной шкале описывается распространение опухоли с целью точного определения вероятности полной резекции.

На ранних стадиях, когда карцинома яичников обнаружена только в яичниках или малом тазу, требуется полное удаление всех внутренних половых органов, сальника, забрюшинных тазовых и парааортальных лимфатических узлов (они находятся в брюшной полости и забрюшинном пространстве и в передней части поясничного отдела позвоночника вдоль аорты).

Проводится цитологическое исследование перитонеальной жидкости и смывов из брюшной полости, а также удаление всех патологически измененных тканей. Также хирург тщательно исследует верхний отдел брюшной полости и осуществляет перитонеальную биопсию. В редких случаях высокодифференциальной односторонней карциномы на стадии 1а (когда опухоль находится только на яичнике) и, если пациентка планирует беременность, возможно проведение органосохраняющей операции. В этом случае сохраняется матка и удаляется один яичник. Однако это возможно в единичных, исключительных случаях, в которых пациентке требуется четкое разъяснение ситуации, а операция должна планироваться особенно тщательно.

При прогрессирующем раке яичников целью первичной операции является полное удаление всех видимых метастазов (так называемая оптимальная циторедуктивная операция). Перед операцией может быть назначена неоадъювантная химиотерапия с целью уменьшения опухоли. Частота проведения такой терапии в больших медицинских центрах составляет от 3 до 30%. Если неоадъювантная терапия применяется, то через три цикла оценивается состояние пациентки на предмет необходимости проведения промежуточной операции. Это зависит от реакции опухоли на медикаменты и операбельности пациентки. При эпителиальной карциноме яичников почти во всех случаях проводится послеоперационная химиотерапия – исключение составляет только высокодифференцированная карцинома яичников на 1-й стадии (по системе FIGO), степени 1A и степени дифференцировки 1 / 2. У таких пациенток и без проведения химиотерапии очень хороший прогноз с вероятностью пятилетней выживаемости более 90%. Необходимым условием для этого является оперативное определение стадии заболевания. Остальные женщины с диагнозом «рак яичников» должны пройти послеоперационные курсы химиотерапии. Как правило, стандартная терапия состоит из комбинации медикаментов Paclitaxel 175mg/m^2, Carboplatin AUC 5 или 6, которые необходимо принимать каждые три недели. Терапия состоит в общем из шести циклов.

– Каков прогноз?

– Чем раньше выявляется опухоль, тем позитивнее прогноз. Систематические гинекологические осмотры с применением УЗИ помогают выявить заболевание на ранних стадиях и назначить адекватную терапию, которая дает пациентке реальные шансы на излечение.

Прогноз зависит от стадии, типа опухоли, остаточных клеток после операции, общего состояния пациентки и ее возраста. Очень большую роль играет компетентность и опыт специалистов, которые работают с пациенткой. Команда специалистов частной клиники «Голденес Кройц» имеют многолетний опыт работы именно в области гинекологической онкологии, а возможности клиники позволяют с точностью определить наличие, стадию заболевания и в кратчайшие сроки назначить необходимое лечение.

КАРЦИНОМА ЭНДОМЕТРИЯ

Матка – это женский грушевидный орган, состоящий из мышечных клеток. Она представляет собой полость, покрытую слизистой оболочкой. На этой слизистой оболочке может образоваться рак тела матки.

Профессор, доктор Фритц Нагеле, медицинский директор частной клиники «Голденес Кройц» рассказывает о развитии этого заболевания, а также современных диагностических и терапевтических возможностях в клинике.

– Какие причины рака эндометрия?

– Причина злокачественного заболевания слизистой оболочки матки до конца не известна. Однако существуют определенные факторы, которые повышают риск заболевания. Ожирение и сахарный диабет, а также наследственный фактор являются основными факторами риска для появления этого заболевания. Необходимо также упомянуть синдром Линча – генетическое заболевание, вызванное мутацией генов, ответственных за процессы восстановления (так называемая мутация гена MMR). Носительницы этой мутации подвержены высокому риску заболеть общим онкологическим заболеванием (до 80%), карциномой эндометрия (в зависимости от мутации гена MMR 17–66%) или карциномой яичников (в зависимости от мутации гена MMR 10–33%) на протяжении всей жизни. Рак тела матки развивается часто после 50-ти лет и чаще всего приходится на возраст между 60 и 65 годами.

– Какие симптомы карциномы эндометрия?

– Типичным ранним симптомом рака тела матки являются постклимактерические маточные кровотечения. Реже наблюдаются коричневатые или желтоватые выделения. Каждая женщина, находящаяся в фазе менопаузы или после нее, должна обратиться к врачу, если у нее наблюдаются такие симптомы. Это очень важно, так как на ранних стадиях этого заболевания прогноз весьма благоприятный.

– Как осуществляется постановка диагноза?

– Для начала тщательно обследуются внутренние половые органы при помощи УЗИ, обязательно берется мазок. Если результаты этих обследований подтверждают наличие патологических изменений, то назначается диагностическая гистероскопия и кюретаж (выскабливание) с забором тканей для гистологического исследования. Далее следует компьютерная томография грудной клетки и органов брюшной полости с целью выявления метастазирования.

– Как лечится рак тела матки?

– К стандартной терапии при карциноме эндометрия относится оперативное вмешательство, включающее гистерэктомию (удаление матки), двустороннее удаление придатков матки и удаление тазовых/парааортальных лимфатических узлов. Альтернативой систематическому удалению лимфоузлов может быть удаление сигнальных (сторожевых) лимфоузлов – сентинель биопсия. Эта процедура является самой передовой в терапии онкологических заболеваний. Для проведения сентинель биопсии необходимы определенные операционные условия и высокая компетентность специалистов. После операции в зависимости от результатов гистологического исследования принимается решение о последующей химио- или лучевой терапии. При прогрессирующей карциноме эндометрия необходимо определить масштаб распространения заболевания для планирования первичной химиотерапии или циторедуктивной операции (хирургического иссечения всех видимых участков опухоли брюшной полости).

– Каков прогноз для пациенток?

– Для пациенток с карциномой эндометрия прогноз является самым благоприятным среди всех онкологических гинекологических заболеваний. Это возможно благодаря тому, что 75% случаев диагностируется на ранних стадиях заболевания. Также сохраняется высокая вероятность абсолютного излечения.

РЕКЛАМА

У нас высокие стандарты.

Для вас.

8 800 333-1-000 arbat-krd.ru

Застройщик ООО «Вершина»
Проектная декларация на сайте arbat-krd.ru

СПАСТИ ЖИЗНЬ И СОХРАНИТЬ ГРУДЬ:

особенности лечения рака молочной железы в Австрии

Химиотерапия и удаление груди – вот с чем обычно ассоциируется диагноз «карцинома». Однако ведущие специалисты-онкологи клиник группы PremiQaMed вряд ли согласятся с такой категоричной постановкой вопроса. Во-первых, не всегда есть необходимость в применении препаратов химиотерапии. Во-вторых, – и эта крайне важная цифра не может не вселять надежду – 90% пациенток, победивших болезнь, здесь сохраняют грудь.

С годами меняются стандарты красоты и нормы общественной морали, но в них все равно так или иначе фигурирует женская грудь – будь то изображение Мадонны с младенцем кисти одного из великих художников Ренессанса или же снимок, сделанный во время демонстрации роскошного Fantasy Bra за миллион долларов на показе известного бренда. Можно смело назвать бюст одним из символов женственности. И когда врачи говорят пациентке, что у нее карцинома молочной железы, ее ждет двойной удар. Не будем выяснять, что тяжелее – принять онкологический диагноз или же смириться с тем, что ради того, чтобы остаться в живых, придется ампутировать грудь. Но уточним, что события могут развиваться по другому, куда более оптимистичному сценарию. Это изо дня в день доказывают врачи-онкологи в клиниках группы PremiQaMed.

ВСЕ УЧТЕНО

Ученые до сих пор затрудняются назвать причины возникновения рака молочной железы, пока речь идет только о доказанных факторах риска. Среди них – бездетность, раннее или позднее наступление климактерических изменений, генетическая предрасположенность (как у Джоли, носительницы опасного гена) и нездоровый образ жизни.

Однако для потенциальных пациенток австрийских частных клиник «Деблинг» и «Голденес кройц» не менее важной оказывается информация о том, что в данных медицинских учреждениях лечение заболевания, конечно, соответствует международным стандартам, однако при принятии решений об осуществлении диагностических или терапевтических мер во главу угла ставятся индивидуальные особенности пациенток и опухоли.

ДИАГНОЗ В 3D

Отдельно хочется поговорить о подходе, который практикуется в этих частных клиниках – можно охарактеризовать словами – комплексный и персонализированный. Здесь твердо убеждены в том, что лечить надо пациента, а не болезнь.

В сертифицированном по международному стандарту Doc-Cert «Центре груди» (к слову, первом и единственном в Австрии) при частной клинике «Голденес Кройц» тесно сотрудничают ведущие специалисты различных дисциплин, которые еженедельно встречаются на конференциях с говорящим названием Tumor Board. На регулярных совместных консультациях докторов различных медицинских направлений обсуждается стратегия лечения онкологических пациентов. Несмотря на то, что пациента ведет один лечащий врач-онколог, план лечения на самом деле представляет собой результат слаженной работы многопрофильного коллектива специалистов.

Чтобы выявить заболевание на самых ранних сроках, требуется качественная диагностика. Поэтому в клиниках «Голденес Кройц» и «Деблинг» помимо маммографии используется еще и система томосинтеза. Во время процедуры вокруг пациентки вращается трубка новейшего рентгеновского аппарата, которая перемещается вокруг молочной железы по дуге, позволяя получать серию весьма информативных снимков. Трехмерная технология помогает распознать больше случаев наличия злокачественных образований и уменьшить вероятность ошибочного диагноза. Частота определения карциномы – высокая, локализация – более точная, а доза рентгеновского облучения – минимальная.

Данное исследование дает куда более точные результаты, чем обычная маммография, не зря сегодня томосинтез называют технологией будущего в области раннего распознавания онкологического заболевания.

Также при постановке диагноза применяется и МРТ. Использование контрастного вещества позволяет определить, с какой именно опухолью – доброкачественной или злокачественной, – имеют дело врачи.

Самое главное, о чем нужно знать женщинам, обратившимся в частные клиники группы PremiQaMed: метод лечения будет зависеть от поведения и свойств опухоли, но действия онкологов всегда обусловлены интересами конкретной пациентки.

Об этом же свидетельствуют цифры. Забудьте про подход «резать, не дожидаясь» – в частной венской клинике «Голденес Кройц» доля органосохраняющих операций составляет более 90%.

Получить подобный результат позволяет высокий профессионализм онкологов (а подтверждают его регулярные переаттестации, которые проводятся минимум раз в три года в «Центре груди») и применяемые ими новые методики.

КАК ЭТО РАБОТАЕТ

Добиться без преувеличения блестящих результатов позволяет применение модернизированных онкопластических оперативных методик (о них чуть ниже) и тот самый междисциплинарный подход, используемый во время подготовки к операции. Так, заведомо большая опухоль существенно уменьшается в размерах еще до хирургического вмешательства благодаря проведению химио- и (или) иммунотерапии.

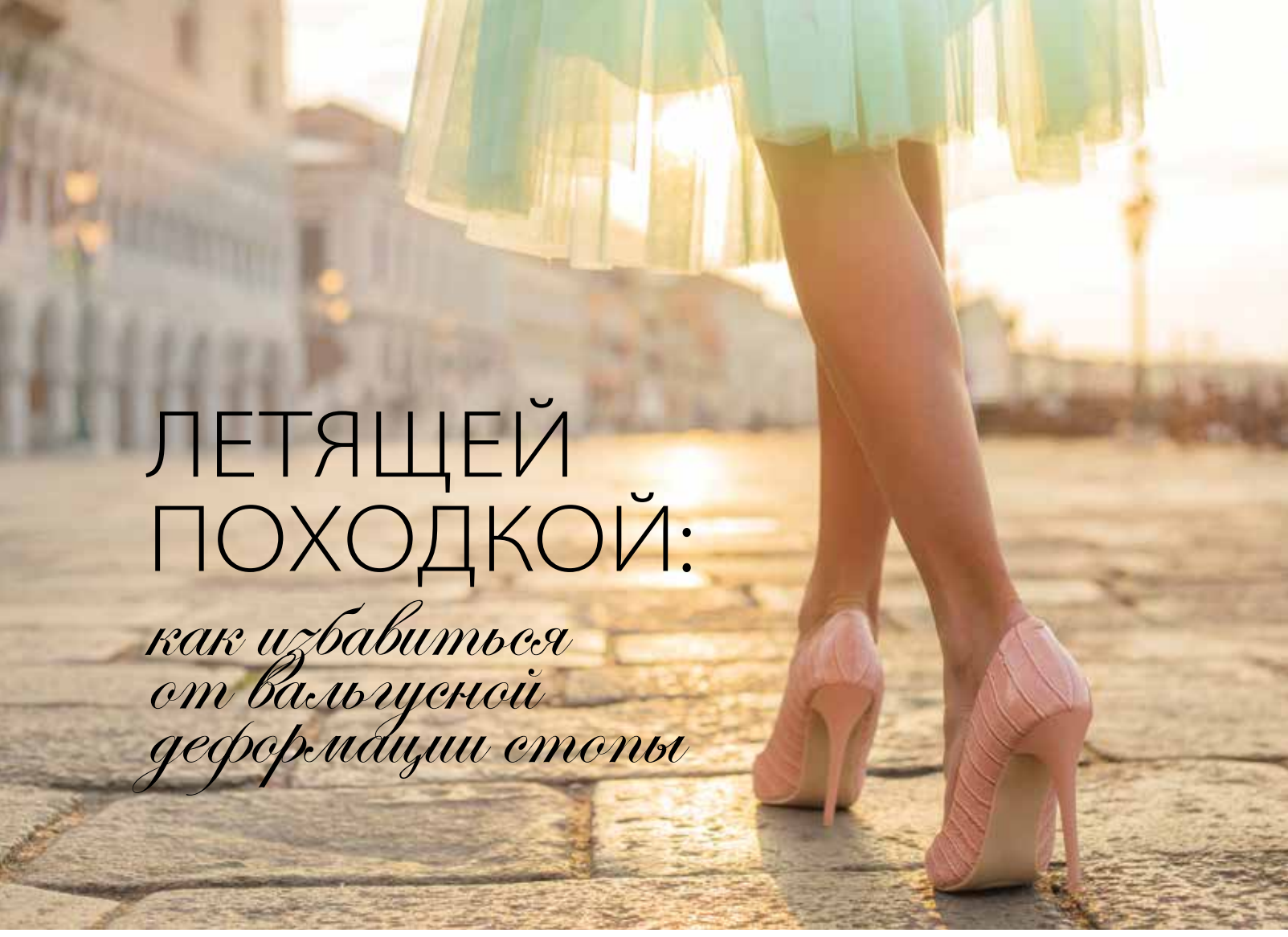
Если все же грудь по каким-то причинам – будь то особенности опухоли или ее размер – сохранить невозможно, то к операции привлекается и пластический хирург. В ходе вмешательства не только удаляется новообразование, но и формируется новая грудь.

К слову, особенно при лечении молодых женщин врачам после проведенной операции зачастую удается обойтись и без классической химиотерапии. Судите сами: согласно статистике, всего треть пациенток получает классическую, нетаргетную химиотерапию.

С ЗАБОТОЙ О ЖЕНЩИНАХ – ХРУПКИХ И НЕЖНЫХ

Знаете ли вы, что прежде в ходе операции по удалению опухоли молочной железы заодно удалялись и подмышечные лимфатические узлы? Хирурги выполняли свою главную миссию, спасая жизнь пациентке, но заодно зачастую и «награждали» ее лимфоаденомой. Сегодня в клиниках PremiQaMed используется метод сентинел-биопсии, позволяющий определить, затронула ли опухоль лимфоузлы и есть ли необходимость ее удалять.

Кроме того, пациентки с диагнозом «карцинома молочной железы» имеют в 10 раз более высокий риск развития остеопороза, поэтому в комплексное лечение обязательно входят и сопутствующие препараты на основе активных веществ для костей и суставов, позволяющие существенно сократить риск развития хрупкости костной ткани.



ЛЕТЯЩЕЙ ПОХОДКОЙ:

как избавиться от вальгусной деформации стопы

Предпочитаете проводить время дома только потому, что не горите желанием идти куда-либо в своей не самой элегантной обуви, которую вынуждены носить из-за шишек на стопах? Прогулка даже в самой приятной компании влечет за собой боли в ногах? Высококлассные австрийские хирурги помогут решить эту проблему.

Выпирающая шишка с покрасневшей кожей на стопе не только выглядит не слишком эстетично, но еще и доставляет своим обладателям крайне неприятные ощущения: ходьба причиняет боль, на ногах то и дело образуются мозоли, обувь постоянно давит. Хорошо, если не начинается бурсит – воспаление околосуставной сумки является частым спутником вальгусной деформации стопы.

Давайте разберемся, что происходит в это время с ногами, и выясним, какие шаги нужно предпринять, чтобы избавиться от этой проблемы.

Для данного заболевания характерна деформация плюснефалангового сустава, в результате которой большой палец на ноге (впрочем, как остальные) смещается, а суставная косточка начинает выпирать. Ортопед профессор Ханс-Йорг Трнка, специализирующийся на операциях по коррекции данной проблемы в частной клинике «Конфратернитет» в Вене, отвечая на вопрос о причинах появления такой патологии, подчеркивает, что 6–10% процентов случаев деформации стопы имеют наследственные причины. Все остальные случаи вызваны ношением неудобной, слишком узкой обуви.

Легкая форма деформации лечится при помощи специальной гимнастики для стоп и подбора новой, широкой обуви, которая уменьшает давление на ногу. Но если речь идет о запущенной форме, без операции никак не обойтись. Однако не все хирургические вмешательства одинаково полезны. К счастью, в клиниках PremiQaMed уже пришло время самых современных и эффективных методик!

На сегодняшний день в научной литературе описано 200 различных видов вальгусной деформации стопы. «Большинство техник, применяемых прежде для избавления от этого недуга, например, срезание шишки, показывало только недолгосрочный результат, поэтому они больше не применяются. Куда эффективнее оказалась техника разделения костей стопы и их фиксация в правильном положении», – поясняет профессор Трнка, и он знает, о чем говорит.

Начиная с 1993 года, в частной клинике «Конфратернитет» постоянно проводятся научные исследования, посвященные проблематике вальгусной стопы: ортопеды обследуют пациентов, которым была сделана операция, и оценивают результаты хирургического вмешательства.

«Изначально проводится измерение угла деформации (именно поэтому рентгеновский снимок стопы просто необходим), на основе которого выбирается соответствующая операционная техника. Схема лечения подбирается индивидуально под каждого пациента», – комментирует последовательность действий эксперт.

MISSION POSSIBLE

Минимально-инвазивная хирургия стопы (MIS), разработанная в Америке профессором, доктором Мариано Прадо, хорошо известна во всем мире. Она была внедрена в австрийскую медицину доктором Херманном Лайдолфом и применяется сегодня с большим успехом.

Новая техника, применяемая в частной клинике «Деблинг», представляет собой щадящий операционный метод, что важно, в первую очередь, для возрастных пациентов. MIS гарантирует снижение болей, а также быстрое возвращение к работе и занятиям спортом.

Примерно через пять – семь дней допускается обычная полная нагрузка стопы (исключения составляют занятия спортом), а послеоперационные швы становятся едва заметны.

При минимально-инвазивной методике операций используются специальные микроинструменты – микрофрезы (похожие инструменты применяются в стоматологии), которые вводятся под кожу через пару крошечных разрезов. Таким образом устраняется деформация в области большого пальца стопы. Благодаря небольшой длине разрезов мягкие ткани, например, мышцы и сухожилия, почти не повреждаются, что позволяет предотвратить сильные послеоперационные отеки и боли, а раны заживают быстро и без осложнений. При традиционной операционной технике, напротив, удаляются обширные области кожи и мягких тканей. В случае применения MIS нет необходимости во второй операции благодаря использованию саморассасывающихся штифтов.

Ортопед, профессор
Ханс-Йорг Трнка

MIS И РЕАБИЛИТАЦИЯ ПОСЛЕ ЭТОЙ ОПЕРАЦИИ В ЦИФРАХ

- 2–3 – вот стандартное количество разрезов, которые производятся во время операции;
- 2–3 мм составляет их длина;
- 1–2 дня после операции MIS необходимы обезболивающие;
- 2 дня – столько времени обычно проводит в клинике пациент после операции;
- 3–4 недели – период времени, в течение которого рекомендовано носить специальные «балетки»;
- 5–6 недель – срок, по истечении которого можно вновь тренироваться.

Время, которое невозможно оценить в часах, – тратят специалисты на специальное обучение данной невероятно сложной методики и сертификацию международного сообщества минимально-инвазивной хирургии стопы, а также последующее повышение квалификации.

Так что при наличии вальгусной деформации стопы ваши ноги просто обязаны привести вас в клиники PremiQaMed.

КРЕПКАЯ СВЯЗКА

Веские причины сделать артроскопию в Австрии

Покорить склон, одержать победу над соперниками, забить решающий мяч — чтобы достичь этих целей, приходится трудиться до седьмого пота, тренироваться, насколько хватит сил, а потом еще немного — как говорится, на разрыв. Увы, в процессе часто страдают колени, а рвется — крестообразная связка. Однако хирурги-ортопеды из клиник группы PremiQaMed способны блестяще провести сложнейшие, но при этом малоинвазивные операции, позволяющие спортсменам вернуться к привычному ритму жизни.

Разрыв крестообразной связки коленного сустава занимает одно из первых мест среди травм опорно-двигательного аппарата. Чаще всего повреждается передняя крестообразная связка. Сначала пациент ощущает сильную боль, затем конечность начинает отекать, подвижность сустава затрудняется. И уже не столь важно, кто находится на консультации у хирурга-ортопеда – горнолыжник, баскетболист, футболист. Все они, как правило, после МРТ отправляются на артроскопию – минимально-инвазивное, малотравматичное хирургическое вмешательство, которое является так называемым золотым стандартом современной медицины.

До проведения операции имеет смысл попробовать специализированную лечебную гимнастику. Почти всегда пациентам выписываются противовоспалительные препараты, которые необходимо принимать систематически.

ВСЕ В ПОРЯДКЕ, ВРЕМЯ ЕСТЬ

Длина периода времени, в течение которого необходимо сделать операцию, напрямую зависит от специфики травмы. Если речь идет только о разрыве связки, и нет других повреждений, то тогда операцию можно сделать в плановом режиме.

Если также поврежден мениск и есть возможность его восстановления, то операцию необходимо провести в течение одной недели.

Если есть необходимость удаления мениска, то время проведения пластики крестообразной связки некритично.

ДОБАВИТЬ СТАБИЛЬНОСТИ

Если разрыв связки произошел у пациентов, активно занимающихся спортом, связку следует заменить, чтобы предотвратить нестабильность коленного сустава. Сразу встает вопрос – чем? Это могут быть протезы, изготовленные из синтетических материалов, а также из сухожилий самого пациента.

До недавнего времени считалось, что сохранить саму связку, сшив ее, просто нереально, однако в австрийских частных клиниках группы PremiQaMed будущее уже наступило. Мы можем убедиться в этом в очередной раз, ознакомившись с двумя новейшими техниками по восстановлению разорванной передней крестообразной связки с использованием собственного биологического материала.

Их автор, хирург-травматолог Патрик Венингер, работает в частной клинике «Деблинг», где делает около 600 операций на коленном суставе в год.

Первая техника позволяет перезафиксировать собственную крестообразную связку при помощи специальных штифтов в месте разрыва. Преимущество данного метода в том, что пациенту удается сохранить собственную крестообразную связку. Благодаря этому происходит быстрое восстановление, нет необходимости в замене связки, также сохраняется циркуляция крови и иннервация.

Вторая хирургическая техника для реконструкции передней крестообразной связки была разработана частным доцентом Венингером совместно с Медицинским университетом Вены. Она получила название vitalACL. Данная методика позволяет специалисту по коленным суставам переконструировать переднюю крестообразную связку при помощи сухожилий самого пациента (в ход идут пателлярные сухожилия, сухожилия полусухожильной мышцы или сухожилия тонкой мышцы). До недавнего времени сухожилие полностью удалялось из тела, а затем снова возвращалось. Благодаря новой технике vitalACL кровь в суставе циркулирует нормально, за счет этого и сухожилие приживается быстрее.

Немаловажно, что подобные хирургические вмешательства могут проводиться как под общим наркозом, так и под местной анестезией.

Доцент, хирург-травматолог
Патрик Венингер

ПРЕИМУЩЕСТВА НОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ:

- короткая продолжительность операции;
- короткий период заживления (пребывание в стационаре рассчитано на два-три дня вместо привычных шести);
- быстрое восстановление (реабилитационный процесс начинается уже в первый день после операции в клинике).

ШАГ ЗА ШАГОМ

Несмотря на то, что операция является малотравматичной, колено первое время следует поберечь. В течение четырех недель после вмешательства будут нужны костыли. Две недели после артроскопии нужно будет внимательно следить за нагрузкой – она не должна превышать 25 кг.

Следующие две недели нагрузка также должна быть щадящей и не превышать половину массы тела.

Под руководством реабилитолога пациент возвращает себе подвижность при помощи специального велотренажера и двигательной шины. Затем выздоравливающего ждут занятия в спортзале, где придется выполнять упражнения, направленные на рост мышц.

Через три месяца можно начать бегать, полноценные спортивные нагрузки можно планировать через шесть месяцев после операции.

ВИТАЛИЙ КРЮЧИН:

«Для того чтобы добиться успеха в практической стрельбе, нужны время, средства, мотивация»

В 2017 году в многофункциональном огневом центре подмосковного парка «Патриот» состоялся первый Чемпионат мира по практической стрельбе из карабина. Соревнование такого высокого уровня – знаковое для нашей страны: Международная конфедерация практической стрельбы (МКПС), наконец, признало развитие этого вида спорта в нашей стране динамичным и перспективным, а инфраструктурные решения – отвечающими всем нормам безопасности. Президент Международной конфедерации практической стрельбы и Федерации практической стрельбы России, чемпион Европы по практической стрельбе из ружья Виталий Крючин дал эксклюзивное интервью журналу «Здоровье и культура мира».

– В нашей стране практическая стрельба – относительно новое, но бурно развивающееся направление, которое уже имеет яркую историю и спортивные достижения. Расскажите, пожалуйста, читателям подробнее.

– Практическая стрельба – это динамичный вид спорта, где стрелки соревнуются с крупнокалиберным оружием, стреляя на время по мишенным обстановкам, имитирующим использование оружие в жизни: при самообороне, при исполнении служебного долга, при защите Родины. Стрельба спортсменов на упражнении иногда напоминает отрывки из боевика.
Последние годы спортсмены выиграли все чемпионаты мира по общему медальному зачету! Появилось много новых всемирно известных имен наших соотечественников, и, кстати, спортсменка из Краснодара и главный редактор Вашего журнала Юлия Бугаенко стала Чемпионкой Мира по практической стрельбе из карабина 2017 года!

– Когда родилась идея создания Федерации практической стрельбы России? Какие задачи считаете наиболее актуальными и первоочередными для качественного и прогрессивного скачка вперед?

– Практическая стрельба – это гражданский вид спорта, имеет государственную аккредитацию, и любой гражданин может заниматься этим видом спорта в стрелковых клубах, участвовать в соревнованиях и получать разряды издания.
Федерация родилась в стрелковом клубе города Магнитогорска в 1999 году. И к 2007 году выросла до всероссийской спортивной федерации. Благодаря увлекательности и зрелищности этого спорта организация ежегодно увеличивается на тысячи новых спортсменов и спортсменок.
Развитие детского спорта даст мощный скачек в развитии! Для этого, например, можно популяризировать стрельбу из пневматического оружия, так называемого «Эйрософт». Нынешнее руководство ФПСР активно поддерживает данное направление, что, несомненно, выведет нашу страну на недосягаемые высоты в ближайшем будущем!

– В какой стране изначально возникла практическая стрельба? Что из международного опыта Вы непосредственно используете, а что является авторскими нововведениями?

– Практическая стрельба появилась в Калифорнии в 70-х годах прошлого столетия. Мы совершенствуемся, широко используя международный опыт, но есть и свои наработки. Например, только российская школа практической стрельбы имеет стройную систему подготовки, где на каждый элемент или технический прием стрельбы разработаны специальные учебные упражнения.

– Скажите, Виталий Александрович, стать чемпионом по практической стрельбе можно в любом возрасте? Какие основные рекомендации дадите новичкам?

– Стать чемпионом в практической стрельбе можно в любом возрасте. Если молодые спортсмены выигрывают в быстроте перемещения, то ветераны – за счет выдержки и стабильности, что не менее важно в нашем спорте.
Для того чтобы добиться успеха в практической стрельбе, нужны, во-первых, время; во-вторых, средства; в-третьих, мотивация. Без времени и патронов трудновато будет прогрессировать. Но если есть сильная мотивация, горячее желание овладеть нашим уникальным мастерством стрельбы, то время и средства стрелок найдет!

– Вас по праву считают отцом-основателем, патриархом практической стрельбы в нашей стране. Ваши рекорды и достижения восхищают и вдохновляют спортсменов со всего мира. Поделитесь с читателями впечатлениями от первого в Вашей жизни выстрела, а также от побед в соревнованиях, которые считаете самыми знаковыми и тяжелыми?

– Спасибо за оценку! Мой первый запоминающийся выстрел был в семь лет из лука в телеграфный столб на расстоянии 30-и метров. Это был спор со сверстниками, которые не верили, что на таком расстоянии можно попасть в столб с самодельного лука. В окружении нескольких зрителей я уверенно запустил стрелу в центр столба и ни грамма не сомневался, что попаду!
В 2006 году я выиграл в личном первенстве и в дуэли Чемпионат Европы по ружью (Чемпионатов Мира тогда не было, и все стрелки собирались на ЧЕР).
А уже через год стал третьим на Чемпионате Европы по пистолету. Только недавно эти достижения были повторены и улучшены нашими спортсменами.

– Все члены Вашей семья активно поддерживают любые Ваши начинания. Расскажите об их успехах, особенно в практической стрельбе.

– Моя жена Марина Крючина – первая Чемпионка Европы 2001 года, и ее достижение смогла повторить Мария Гущина только в 2010 году.
Дети Константин и Никита – Чемпионы Мира в команде среди юниоров, а Константин – Чемпион Европы в дуэльной стрельбе из пистолета.

– Что нужно сделать, чтобы вступить в Федерацию? Какое оружие используется сегодня для обучения спортсменов?

– Для того чтобы вступить в ФПСР, нужно пройти курсы практической стрельбы в ближайшем стрелковом клубе, развивающем наш спорт, по направлению Регионального директора в вашей области. Даже если вы никогда не брали в руки пистолет, инструктор подробно все объяснит и поможет овладеть навыками безопасной и квалифицированной стрельбы в короткий срок. Оружие в клубах самое популярное: Glock, CZ, Sig Sauer, STI, Colt, Викинг, калибра 9 мм и больше.

– Вы являетесь избранным Президентом IPSC мира. Расскажите подробнее о Вашей почетной должности, а также об организаторских трудностях, запоминающихся моментах Чемпионата мира 2017 года. Какие результаты показала наша страна на этом престижном соревновании?

– В Международной организации такие же проблемы и нужды, как и в региональной. Мне эта работа знакома. Я начал серьезные реформы: поменяли правила, добавили новые дисциплины. Также заложил Международную Ассоциацию Инструкторов для МКПС. Столько лет спорту, а инструкторы и тренеры МКПС не имеют признания и сертификации.
Чемпионат Мира 2017 года в Москве стал самым ярким и масштабным за всю историю МКПС! Приветствие Президента России, поздравление из космоса и пролет истребителей над трибунами на открытии ошеломили гостей! Но когда они увидели стрельбище Министерства Обороны... Многие иностранные гости, измученные европейскими ограничениями и теснотой, плакали и клялись остаться жить на стрельбище в парке «Патриот».

– Расскажите о Ваших книгах «Практическая стрельба из пистолета» и «Практическая стрельба из ружья».

– Книга «Практическая стрельба» на сегодняшний день – первое полное и хорошо иллюстрированное методическое пособие для практической стрельбы. Она является письменным руководством по Русской Школе практической стрельбы. Книга «Практическая стрельба из ружья» еще не издана.

– Вы ведете курсы в Финляндии и на Майорке. Почему туда надо ехать за получением нового теоретического и практического опыта? Какие еще планируются курсы и программы по ружью?

– Недельные курсы практической стрельбы на Майорке и в Финляндии – интенсивные курсы погружения в стрельбу, дающие ощутимый скачок в мастерстве. На занятиях мы исправляем все ошибки стрельбы и закладываем фундамент будущих чемпионов!
По ружью будем делать мощные и основательные курсы в России.

– Раскройте секреты Вашей уникальной тренерской методики, где для каждого составляется индивидуальная программа. Особенно интересны разработанные Вами приемы снятия матчевого напряжения, о которых ходят легенды.

– Это профессиональный секрет. Но если серьезно, то возможности этого издания не позволят рассказать обо всех тайнах мастерства владения собой. Скажу только, что нервы тренируются также, как и мышцы. И если Вы смотрели программу об интуитивной стрельбе на ТВ24, то могли наблюдать, как я там прямо перед камерой уменьшил пульс и сбросил давление после стрельбы. Хотя у ведущего наоборот пульс увеличился, давление подскочило, как и должно быть у нормального спортсмена. На самом деле регулировать свои параметры не сложно. Для этого надо только тренировать нервную систему и сознание также, как мы упражняем мышцы. А в нашей европейской культуре этому совсем не уделяется внимание. Считается, что происходящее внутри (в сознании) у человека, – не важно. Поэтому у нас столько психически больных людей и преступлений.

– Как Вам удается всегда поддерживать себя в отличной физической форме?

– Я несколько десятков лет почти каждое утро делаю асаны и упражнения Цигун. Все это с внутренним «деланием», то есть с молитвой.

– Какой вид спорта Ваш любимый?

– Любимый спорт – это стрельба и горный велосипед. Как оказалось, велосипед более травмоопасный, чем стрельба.

– Ваши планы на ближайшее будущее.

– Планы МКПС – мои планы!

ОЛЬГА ПЕРОНКО

Главная составляющая успеха – блестящий тренерский состав: фанатично преданные своему делу профессионалы. А другие у нас и не задерживаются: дни и ночи, выходные и праздники, – они всегда в зале, на сборах, даже, порой, в ущерб личной жизни.

В интервью нашему журналу президент Федерации художественной гимнастики Краснодарского края, мастер спорта по художественной гимнастике Ольга Перонко рассказывает читателям о высокой эстетике, красоте и утонченной хореографии этого зрелищного вида спорта, а также делится планами на будущее.

– Как известно, российская художественная гимнастика – сильнейшая в мире. Расскажите, как происходило ее становление на Кубани.

– Свою историю она ведет с 1948 года, когда Лидия Петровна Вознесенская приехала на Кубань из столицы, окончив Московский институт физкультуры и спорта, и организовала здесь первую команду. За текущий десятилетний

период художественная гимнастика стремительно развивается. Мы гордимся блестящими достижениями нашего мастера спорта международного класса, члена сборной России по художественной гимнастике, выступившей на Кубке мира и ставшей победительницей чемпионата Европы в групповых упражнениях, Елизаветы Александровой. И вот теперь, спустя почти десять лет наша воспитанница Алиса Тищенко будет принимать участие в чемпионате Европы в составе сборной страны в групповых упражнениях. И поддержать ее поехали 30 человек. Впервые состоится программа молодежной сборной. Также в сентябре в Москве стартует Первенство мира, где этот вид будет представлен. Краснодарский край во всем равняется на лидеров – столицу страны, Санкт-Петербург и Омск.

Надо понимать, что есть правила российской художественной гимнастики, а есть – всего остального мира. Она доминирует до такой степени, что главный тренер сборной России по художественной гимнастике Ирина Виннер говорит, что мы «варимся в собственном соку», нам нужно растить достойную смену конкурентов. И этому способствует тот факт, что наши тренеры работают по всему миру.

2018 год мы объявили годом художественной гимнастики на Кубани. Обратившись к министру культуры Краснодарского края Виктории Лапиной, предложили объединить традиционный региональный конкурс показательных выступлений по художественной гимнастике «Baby cup» и два знаменательных события – 70-летие со дня основания Федерации художественной гимнастики и 80-летия – Федерации спортивной акробатики в Краснодарском крае. При поддержке Виктории Юрьевны состоялось уникальное театрализованное представление «Формула любви». Кубанские гимнасты и акробаты, талантливые творческие коллективы и исполнители представили зрителю захватывающее действо, поражающее изяществом, грацией сложнейших номеров и удивительной режиссерской задумкой.

– Расскажите о будущем этого вида спорта.

– Ирина Виннер на совещании перед Олимпийскими играми подчеркнула, что мы приложили титанические усилия, но отстояли художественную гимнастику как олимпийский вид спорта, т.к. растет недовольство нашим стабильным и непререкаемым лидерством. Делают попытки ввести гендерное равенство. Хотелось бы, чтобы за девочками все-таки оставили этот красивый вид спорта, который, кстати, вышел из балета: балерина Айседора Дункан в танце опустилась с пунтов на стопу, что послужило началом ее развития. И художественная гимнастика высокого уровня – это настоящее искусство: в ней разыгрывается не справедливо мало олимпийских медалей: их можно получить, только выиграв личное первенство или групповые упражнения. И на этом выбор заканчивается.

– В чем состоит успех художественной гимнастики на Кубани?

– Нам есть, чем гордиться: художественная гимнастика представлена в 29-ти из 43-х муниципальных образований, и даже не по одному залу. В целом, в занятия этим видом спорта вовлечено порядка девяти тысяч человек. Для наглядности положительной динамики приведу статистику: до 2006 года она была только в 12-ти МО. Такой взлет стал возможен благодаря материально-технической базе. Вообще, у нас определенные требования к помещениям: площадка, ковер и потолок (для полноценного броска). Хочу отметить новую тренировочную базу «Чемпион», на которой созданы все необходимые условия. Единственный недостаток – удаленность. Раньше выручала спонсорская помощь: на данные средства снимались девочкам квартиры рядом с базой. За воспитанницами следили мамы.

Но, конечно, главная составляющая успеха – блестящий тренерский состав: фанатично преданные своему делу профессионалы. А другие у нас и не задерживаются: дни и ночи, выходные и праздники, – они всегда в зале, на сборах, даже, порой, в ущерб личной жизни. И своих детей видят реже, чем гимнасток.

На первенстве ЮФО и СКФО мы на верхней ступеньке пьедестала почета в командном зачете, хотя соревнуемся с сильными спортсменками из Ростовской области, Астрахани, Волгограда.

Высокие достижения и репутационный успех краевой художественной гимнастики стали во многом возможны, благодаря стараниям директора Центра олимпийской подготовки по художественной гимнастике Татьяны Полионовой.

– Как вы считаете, занятия гимнастикой в школе подходят для любой девочки или все же должна быть какая-то физическая предрасположенность?

– На первом месте – трудолюбие и целеустремленность. Без волевых качеств определенная конституция, гибкость и пластичность ничего не стоят. Куда важнее гореть желанием, стремиться к успехам, нежели иметь хорошие физические данные от рождения. Наши тренеры на собственном примере прививают воспитанницам страсть к постоянному самосовершенствованию, а также – любовь к этому изящному и красивому виду спорта. Конечно, определенные критерии физических данных существуют. Но здесь также играет роль и искренняя готовность самих девочек заниматься и достигать высоких результатов.

– Можно ли родителям присутствовать на тренировке?

– Как показывает практика, родители или родственники, на которых отвлекаются девочки, не способствуют строгому соблюдению регламента тренировочного процесса. К сожалению, это неизбежно приводит к тому, что начинающие спортсменки расслабляются, а значит, не могут сконцентрироваться, полностью погрузиться в работу. Поэтому раз в несколько месяцев организуются традиционные открытые уроки, формат которых и подразумевает присутствие родственников и друзей, а также видео- и фотосъемку.

– Как обычно проходят занятия?

– В зависимости от возраста девочек подбираются индивидуальное время и интенсивность. Как правило, они тренируются в зале шесть дней в неделю по несколько часов. Для самых маленьких (от трех до пяти лет) оптимален следующий режим: три раза в неделю по одному часу. Для гимнасток постарше (от шести лет) – пять–шесть раз в неделю по два–три часа в день. Нагрузка значительно возрастает (шестидневка (по три подхода) продолжительностью – по два–три часа), когда девушки идут в профессиональный спорт, представляют сборную страны. Комплекс нагрузки состоит из общей и специальной физической подготовки, уроков хореографии, обязательной отработки гимнастических элементов. После интенсивной разминки наступает очередь растяжки. Наши высококвалифицированные тренеры растягивают мышцы медленно и постепенно для того, чтобы свести к нулю риск каких-либо травм, болей.

СЕРГЕЙ ВОДОПЬЯНОВ:

«В судьбе боксера играют важную роль уровень доверия и общения между спортсменом и тренером»

Чемпион Всемирной летней Универсиады и Всемирных игр боевых искусств, четырехкратный чемпион России, заслуженный мастер спорта России, глава ЦСП Краснодарского края по боксу Сергей Водопьянов рассказывает о своей карьере и раскрывает эффективную методику воспитания победителей.

– Поделитесь с читателями, как Вы пришли в бокс?

– Начал заниматься боксом с 14 лет. Большое влияние оказал телерепортаж, где спортсмен давал интервью после успешного боя. По стечению обстоятельств он оказался – Анатолием Михайловичем Волосновым, учителем по физкультуре в моей школе в Республике Казахстан. На одном из занятий я подошел к нему и попросил научить приемам бокса. И с мая 2002 года увлечен этим зрелищным видом спорта.

Спустя год мы переехали в Краснодарский край в Славянск-на-Кубани, где шефство надо мной взял Николай Геннадьевич Лопатин. В настоящий момент он – заслуженный тренер РФ. В 2004 году продолжил совершенствоваться

в Москве у Олега Владимировича Меньшикова. И в 2007 – стал Чемпионом мира.

– Что давало стимул не бросать спорт?

– Моей мотивацией всегда было желание представлять нашу страну на Олимпийских играх. Изо дня в день выкладывался в зале на все 100%. К сожалению, заветной медали не достиг, но был совсем рядом: принимал участие в Играх в 2008 году в Пекине и в 2012 – в Лондоне.

– Расскажите о Вашем первом выигранном бое.

– Для меня это был настоящий толчок, когда в 2002 году в Казахстане испытал вкус победы, эйфорию в четырехраундовом поединке. Кстати, с моим первым соперником встретились спустя пять лет на Чемпионате мира, только мы представляли разные страны и весовые категории.

Все большое, как известно, состоит из крупинок. В любом виде спорта нет мелочей. Их нужно бережно и дисциплинированно находить в себе. Например, анализировать, как ты тренируешься, как собираешься и выступаешь на соревнованиях, что при этом чувствуешь. В судьбе играют важную роль уровень доверия и общения между спортсменом и тренером.

– Какие тенденции складываются вокруг российского бокса?

– Нас ждут глобальные положительные перспективы. В прошлом году Федерация бокса России провела в Сочи уникальный форум, где присутствовали легендарные спортсмены. Если мы будем продолжать сообща двигаться в этом направлении, то добьемся ошеломительных результатов.

Есть возрастные критерии. Так, участники 13–14 лет – это младшие юноши, 15–16 – старшие юноши, 17–18 – юниоры, 19–40 – мужчины. В прошлом году внедрили новую градацию 19–22 – это так называемая экспериментальная группа. Объясню. Боксерская элита считается в диапазоне от 19 до 40 лет. Все, кто заходят в нее, теряются. Поэтому ограничили возрастной порог для тех спортсменов, кто еще не устоялся в лидерах, могли попробовать свои силы, и мы их при этом не потеряли. Для них действуют государственные программы поддержки, зарплаты, содержание, спортивная экипировка, др.

– Какие стратегические задачи ставите?

– Новая команда работает в Центре спортивной подготовки всего три года. Планы и проекты за короткие сроки динамика увеличилась в разы, медальный зачет – на 80% и больше. У нас появились новые чемпионы Европы, уже сейчас есть участница, как минимум Олимпийских игр. Наша соотечественница.

Мы проводим первый этап отбора в сборную команду Краснодарского края. Таким образом, находим молодые таланты и ведем их: организовываем тренировочные мероприятия, привлекаем высококлассных специалистов всех направлений, методистов, медицинский персонал. У каждого бриллианта есть своя огранка. Мы прикладываем все усилия, чтобы каждый спортсмен смог стать лучшим, получил правильную «огранку».

На территории нашего региона уникальный спортивный объект, где присутствует современное оборудование, которое позволяет правильно развиваться боксеру, повышать мастерство. Здесь пять рингов, боксерские мешки, полностью укомплектованные тренажерные залы, бассейны, бани, хамамы. В медико-восстановительном центре проходят реабилитацию, физиотерапию и иные процедуры. Это кузня для одаренных ребят. Все действительно сделано на высшем уровне. Во многом благодаря таким спортивным кластерам ушли в прошлое истории, когда будущие чемпионы тренировались в подвалах.

Также мы собираем ребят на боксерских базах Краснодара (например, «Чемпион»), Анапы, Сочи и др. Смотрим на общий уровень участников, делаем выводы и составляем планы.

– Что посоветуете родителям, которые хотят отдать ребенка в спортивную секцию?

– Изначально, каждый ребенок что-то любит. И задача родителей: помогать этому чувству расти. Если они смогли привить любовь к спорту, то, уверен, все получится: дети сами все сделают, причем по максимуму. А уже тренер продолжит этот вектор, грамотно простимулирует. Когда же взрослые навязывают свою позицию, то ничего хорошего не выходит: да, сын или дочка какое-то время, действительно, посещают секцию из страха, что их не примут такими, какие они есть, разочаровать ожидания. Но результатов показывать не будут…

У меня подрастает сын, поэтому часто слышу вопрос: «Ну что, будет боксером?» А я не знаю, он сам сделает выбор. Как любящий отец подскажу, направлю, сориентирую среди различных вариантов. Но настаивать никогда не стану.

Родителям рекомендую, в первую очередь, обратить внимание на детские и юношеские спортивные школы, департаменты и спорткомитеты, представленные в каждом муниципалитете Краснодарского края. Там проводятся группы начальной подготовки под присмотром специальных тренеров, соединяющих теорию с практикой и игровыми занятиями. Ребят постепенно подводят к соревнованиям.

– Ваш главный жизненный девиз?

– Вера в себя и следование любимому дело. У каждого человека свои цели: если мы что-то очень сильно хотим, то обязательно этого добиваемся. Формируем стратегию, корректируем ее, получаем опыт борьбы. При этом надо понимать, что спорт – это всегда ограничения, уход от различных соблазнов внешнего мира. Все подчинено режиму: ранний подъем, трехразовые тренировки, правильное питание, здоровый сон. Это работа. И каждодневный труд принесет результаты, пользу в других направлениях. Потому что система, которую мы выстраиваем на тренировках, положительно отражается на многих сферах жизни: семейной, профессиональной и др. Закаляется характер, прививается чувство лидерства.

ТРАДИЦИИ БРИТАНСКОЙ ФУТБОЛЬНОЙ ШКОЛЫ

Познакомьтесь с Ричардом Пирсом, 33-летним футбольным тренером, предпринимателем и человеком с большим сердцем из Манчестера, Англия. Жизнь Ричарда всегда была связана с футболом, и около пяти лет назад он добавил к этой страсти еще и Россию, что стало для него идеальной комбинацией. Ричард также является настоящим меценатом, организатором и участником многих благотворительных акций, направленных на сбор средств для детских домов в России.

Футбол

– Ричард, расскажите немного о себе и футболе.

– Футбол всегда был в моей жизни. Я помню, как однажды, еще будучи ребенком, слушал радио, где говорили о человеке по имени Иэн Раш, игроке футбольного клуба «Ливерпуль», он постоянно забивал все голы. Тогда я решил, что мне нравится его команда, поэтому в том же году начал их поддерживать. Я до сих пор являюсь фанатом Ливерпуля, хотя большую часть жизни прожил в Манчестере. Знаете, когда был ребенком, то не играл на профессиональном уровне, но спорт всегда был частью моей жизни.

– Когда Вы начали серьезно задумываться о карьере тренера?

– В университете я изучал географию и археологию. Мне было не особо интересно, но некоторые мои занятия были посвящены истории России, – вот что мне действительно нравилось. На первом году обучения я понял, что в университете нет футбольной команды, состоящей из будущих археологов. Поэтому я начал создавать ее сам, сделал всю административную работу, нашел спонсоров для команды, придумал эмблему и т.д.
Сначала я тренировал на полставки, и это была довольно интересная роль. Работа на полставки – это как ваша вторая работа, которая тем не менее учит вас многим навыкам, например, как правильно построить тренировку, как взаимодействовать со взрослыми и с детьми, сформировать методику. И так я отучился, получил диплом, но никогда не хотел заниматься этим по жизни. Одновременно являлся футбольным тренером, занимался менеджментом команды, координаторской работой, обучал игроков тактике. Но это археологи, а хороших игроков в этой сфере не так много, поэтому начал искать новые таланты. Я ходил на все кафедры, расклеивал листовки, проводил просмотры, по результатам которых выбирал лучших игроков. Таким образом, я собрал команду, и она до сих пор существует, чем очень горжусь. Мы прошли долгий путь: от простой университетской команды до настоящего футбольного клуба, который играет в английских лигах.

– Футбол – это то, к чему англичане относятся очень серьезно. То же самое можно сказать и о тренерской работе, верно?

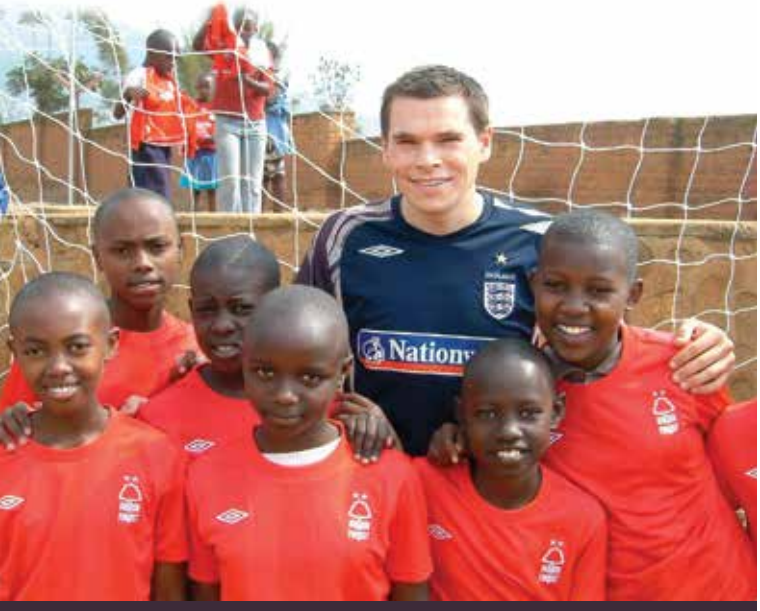
– Карьерная лестница тренеров состоит из пяти уровней квалификации. Первый из них похож на рождественский подарок: вам не нужно прилагать много усилий, чтобы его получить. Достаточно лишь посетить курсы и выполнить те задания, которые там дадут. Данные курсы нацелены в основном на родителей, желающих помочь местной футбольной команде. Следующий уровень предполагает прохождение годичного курса. И только после этого вы становитесь компетентным тренером.

– На каком Вы сейчас уровне?

– Сам я в настоящее время нахожусь на третьем уровне квалификации, а также закончил специализированный курс, позволяющий мне тренировать детей. Он был разработан «Манчестер Юнайтед», и мне очень повезло стать одним из первых его участников. Потребовалось много заниматься нетворкингом и волонтерской деятельностью, что я с удовольствием и делал, т.к. знал, что для основания своей компании необходим опыт. Шесть–семь лет работал в Англии в качестве тренера, после чего начал сотрудничать с «Манчестер Сити», стал частью сообщества, команды по подготовке настоящих талантов. Всегда старался учиться, всегда пытался достичь большего, быть лучше. Это отличный опыт, и когда мне пришлось покинуть клуб, чтобы переехать в Москву, я получил

Футбол в Великобритании – это больше, чем просто спорт, поэтому подготовка профессиональных игроков является одним из лучших начинаний для предприимчивого человека, увлеченного футболом. Ричард как раз относится к такой категории людей. Кроме этого, Ричард – человек с большим сердцем: он не только тренирует детей, но и организует благотворительные мероприятия с футбольным колоритом.

Футбол и благотворительность позволили Ричарду поездить по миру: он путешествовал практически по всему земному шару: от Великобритании до Новой Зеландии и Австралии, побывал в туре по Соединенным Штатам Америки и посетил большинство стран Европы.



от них очень хорошую рекомендацию, которую первым же делом перевел на русский язык.

– Для подготовки великих тренеров нужны великие учителя. Вам посчастливилось иметь таковых?

– После университета я начал работать, но никогда не прекращал тренировать на стороне. Я также помогал различным клубам в поисках талантливых игроков и всегда сотрудничал с хорошими людьми. На первой тренерской работе мой босс давал мне возможность проявлять творчество, самостоятельно проводить тренировки. Он не говорил: «Сделай это, сделай то». Скорее, он просто давал мне список рекомендаций того, что можно было бы сделать, – на этом все. Я проработал в этом футбольном клубе шесть лет. После первого года начал помогать молодым людям, клуб заключил партнерство с местным спортивным колледжем, и на каждой тренировке со мной были дети 14–15 лет, которые принимали участие в проведении занятий. Мне хотелось дать им немного руководства над процессом и воспитать в них чувство ответственности. Я говорил им: «Вот сегодняшний план тренировки. Что вы о нем думаете?» и т.д.

– Вы побывали во многих странах мира и выбрали Россию для ведения бизнеса и благотворительной деятельности. Каковы причины такого решения?

– Когда я был совсем маленьким мальчиком, примерно лет пяти, то сказал маме, что хочу поехать в Россию. Это была просто какая-то одержимость. Может быть, это связано с тем, что часто смотрел телевизор во время падения коммунизма, и об этом говорили в новостях. Моей заветной мечтой стала поездка во Владивосток, и вскоре она исполнилась. Чем дольше я путешествовал по России и понимал ее, тем больше мне нравилась эта страна, люди, которых встречал, еда, которую я пробовал, пейзажи, культура. Когда, наконец, добрался до Москвы, то влюбился в этот город. Тогда я точно не знал, чем буду заниматься в Москве, я мог бы быть учителем английского языка, но стремился к чему-то новому, совершенно другому, креативному. И именно тогда у меня зародилась идея перенять тот методический подход к тренерской работе, который существует в Великобритании, и привезти оттуда лучших тренеров, которые вдохновляли бы детей в различных странах.

– Преподавание английского языка – типичный путь, которые выбирают носители языка, переехав в Россию.

– Именно. Да и сам язык также открывает много возможностей для бизнеса здесь, в России: многие любят говорить на английском, большинство родителей хотят, чтобы их дети учили этот язык, а футбол, активный спорт, в сочетании с общением с носителями языка, является прекрасной комбинацией. Дети тренируются, веселятся, учатся, и все это одновременно.

Поначалу мой начальник в Англии часто предоставлял мне отпуск для поездок в Россию: две недели в Москве каждые три месяца или около того. Я приезжал в город, встречался с людьми из разных сфер, представителями средств массовой информации, спорта и культуры, и ко мне всегда очень хорошо относились.

– И так родился бизнес?

– Мы создали Британскую футбольную школу и пригласили профессиональных тренеров из Великобритании. Это квалифицированные специалисты, которые работали в хороших клубах и сами играли в футбол. И на сегодняшний день у нас есть регулярные тренировки в Москве,

профессиональные английские тренеры (два тренера) и отличная языковая практика. Мы работаем в семи различных спортивных школах.

– Что же делает Британскую футбольную школу особенной?

– Мы не проводим здесь лагерь с размещением, дети приходят на занятия, а вечером возвращаются домой. Выходит около семи часов тренировок на английском языке. У нас также есть креативные веселые викторины и игры. Наша школа успешно функционирует и в Румынии на протяжении полутра лет. И сейчас мы рассматриваем возможности расширения в других странах, например, Болгарии и т.д. Футбол и практика английского языка являются идеальным сочетанием, особенно когда ваши тренеры – носители языка, представители нации, которая создала футбол.

Благотворительность играет огромную роль в жизни Ричарда. Он осуществляет сбор средств в ряде стран, всегда помогая детям посредством участия в мероприятиях, марафонах и т.д., связанных с футболом.

– Вы помогаете российским детским домам собирать средства для финансирования своей деятельности, улучшения жизни детей.

– У меня был опыт благотворительной деятельности и в других странах. Например, мы устраивали мероприятия в Африке, привозили туда деньги и товары из Великобритании, такие как футбольная одежда и т.п. Детям понравились наши подарки, для некоторых из них они стали вторым имеющимся комплектом одежды. Я был там четыре раза, тренируя ребят на волонтерской основе с Футбольной ассоциацией в Руанде. Что касается России, то здесь люди открывали мне свои сердца, и я решил, что должен отдать частичку себя взамен. Поскольку люблю бегать, то решил попробовать свои силы и пробежать марафоны с целью сбора денег для российских детских домов. С этой же целью я, кстати, хотел начать подобную благотворительную деятельность в Англии, прорываясь через местную бюрократию. Но в Англии нам удалось организовать лишь небольшие мероприятия, в основном марафоны, и мы собирали деньги только в Великобритании. Позже начал работать с американской организацией, которая была партнером российского благотворительного фонда, и мне удалось собрать для них деньги. Потом они предложили мне открыть филиал в Англии, что я и сделал. Он просуществовал три года, но потом, к сожалению, вмешалась политика.

Если хочешь увидеть счастливого мужчину, посмотри на Ричарда. В 33 года он воплотил свою мечту побывать и поработать в России, и он не собирается останавливаться!

– Чего Вы ждете от будущего, каковы Ваши надежды?

– Я очень надеюсь и молюсь о том, чтобы Великобритания и Россия сблизились, и мне очень грустно от того, что простые люди наших стран, которые так похожи во многих отношениях, под влиянием обстоятельств стали совершенно разными и со временем отдаляются все больше и больше. Очень надеюсь, что можно что-то сделать, чтобы восстановить наши отношения, и если могу сыграть небольшую роль в этом процессе, то это здорово.

– У Вас есть мечты? Можете поделиться с читателями?

– Я достиг своей мечты – приехал в Россию (это и была моя мечта), и даже, можно сказать, перевыполнил план: мне удалось открыть здесь свой бизнес, поэтому сейчас проживаю свою мечту. Очень повезло делать то, что делаю. Считаю, что имею полное право сказать, что наш продукт уникален на местном рынке, и я хочу, чтобы мы расширялись, давали больше возможностей детям. Хочу привезти британских тренеров в Ваш и, может быть, в другие регионы России, чтобы дети могли познать новую культуру, поиграть в футбол и попрактиковать свой английский.

«ЗДОРОВЬЕ И КУЛЬТУРА МИРА»

HEALTH AND CULTURE OF THE WORLD

Издатель, главный редактор ЮЛИЯ БУГАЕНКО / Publisher, Editor-in-Chief YULIA BUGAENKO

Редактор СВЕТЛАНА ТЕЛЬНОВА / Editor SVETLANA TELNOVA

Директор отдела спорта АНДРЕЙ ВАГЕНЛЕЙТНЕР / Director of Sports Section ANDREY WAGENLEYTNER

Пресс-служба ДМИТРИЙ КОЧАНОВСКИЙ / Press Service DMITRY KOCHANOVSKY

Фотографы / Photographers

НИКОЛАЙ ХОРЬКОВ / NIKOLAY HORKOV

ДМИТРИЙ МАЙСТРЕНКО / DMITRY MAYSTRENKO

Дизайнер ВАЛЕРИЯ ЛЕЩЕНКО / Designed by VALERIYA LESHCHENKO

Учредитель и редакция: ООО «Издательство Центурион», www.world-of-health.ru.
Адрес: 350049, Краснодарский край, г. Краснодар, ул. Красных Партизан, д. 371, оф. 2.6.

Перепечатка, включение информации, содержащейся в рекламных и иных материалах, во всевозможные базы данных для дальнейшего их коммерческого использования, размещение таких материалов в любых СМИ и Интернете допускается только с письменного разрешения редакции. Мнение редакции может не совпадать с мнением наших авторов. Рукописи не рецензируются и не возвращаются. Претензии принимаются в течение двух недель после выхода номера. Все права защищены. По вопросам сотрудничества и распространения журнала просим обращаться на e-mail: world_health@mail.ru. Вся информация по изданию представлена на сайте: www.world-of-health.ru.

Ежеквартальный журнал

«ЗДОРОВЬЕ И КУЛЬТУРА МИРА»

Свидетельство о регистрации средства массовой информации ПИ № ФС 77-71607 от 13.11.2017 выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор).

Отпечатано в полном соответствии с предоставленными диапозитивами в типографии ООО «Контур»,
г. Краснодар, ул. Тургенева, 172/1, тел.: +7 918 945-45-40. ИНН 2311107590.
Тираж 2000 экз. Заказ № ____.
Дата выхода журнала «ЗДОРОВЬЕ И КУЛЬТУРА МИРА» № 5/2019 – 01.04.2019.
Территория распространения: Россия и зарубежные страны.
Цена свободная.

Фото на обложке: Оксана Федорова – российская телеведущая, актриса, певица.

16+

www.world-of-health.ru
hcw_journal

Квартиры от 1,2 млн. руб

ФЗ-214

РЕКЛАМА

Закрытые дворы без машин

Двор – это место для отдыха, а не стоянка. Будьте спокойны за своих детей! Они смогут гулять по всей территории двора и дышать чистым воздухом.

Видеонаблюдение

По всему периметру двора будут размещены видеокамеры. За играющим во дворе ребенком можно наблюдать через мобильное устройство в режиме онлайн.

Доступ в подъезд по магнитному ключу

В подъезд дома можно попасть только по специальному магнитному ключу. Пропуск гостей – с помощью домофона.

Доступ в помещение колясочной и велосипедной по магнитному ключу

В каждом подъезде дома предусмотрено специальное помещение для хранения колясок и велосипедов. Благодаря индивидуальному доступу по магнитному ключу Вы будете уверены в сохранности вещей

Адрес: Краснодар, пересечение ул. Западный обход и ул. Красных партизан

203·47·14

Срок сдачи: IV квартал 2018 года

жкюжане.рф

ЗДОРОВЬЕ И КУЛЬТУРА МИРА
№ 5/2019 HEALTH AND CULTURE OF THE WORLD
Австрия hcw_journal Россия
www.world-of-health.ru