

На земле ТРОИЦКОЙ

Дорогие мои старики...

В переднем углу – ее портрет

2 сентября праздновала свое 90-летие коренная жительница Большой Речки Мария Михайловна МОРОЗОВА.

В этот день гостей она встречала в бодром расположении духа. Поздравили ее и вручили подарки, письмо от Президента России и электронный тонометр от главы края, О.П. Поснова, начальник управления социальной защиты населения, и Н.А. Сапина, глава Петровской сельской администрации.

Живет Мария Михайловна с внучкой Мариной, на стенах в их доме много картин, а в комнате у именинницы в переднем углу висит ее портрет, все эти работы рисовала и дарила жена правнука. У юбилярши трое детей, пятеро внуков, один правнук и годовалая праправнучка. С утра ее родные уже начали дарить ей подарки.

Гостей труженица тыла приглашает в свою комнату.

– Я живу хорошо, – говорит она. – Посмотрите на мой уют, стараюсь внучке помогать по дому, где подмету, где сапожки домохозяцам помою, в общем, топчусь помаленьку.



Всю жизнь Мария Михайловна Морозова работала в колхозе, пришлось ей посидеть и в кабине трактора и комбайна, пасти телят, обрабатывать свеклу, скирдовать сено, ночевать в поле. И сейчас ее родные желают ей жить столько, чтобы еще и праправнучку замуж выдать.

Текст и фото Натальи ЗАВОЛОТИНОЙ.

Нелегкая выпала судьба



В августе отметил свой девяностый день рождения житель райцентра Павел Михайлович ЧЕСНОКОВ. По традиции поздравили участника войны представители районной администрации и социальной защиты населения.

Рожденным в начале двадцатых годов прошлого века на долю выпало немало бед. В то время страна только начинала приходить в себя после гражданской войны, потом были коллективизация, репрессии... Когда подошло время вступать во взрослую жизнь, началась другая война – Великая Отечественная, с которой многие не вернулись.

Павел Михайлович и пострадал от репрессий, и участвовал в Ве-

ликой Отечественной войне, он один из немногих, ныне живущих, кто видел ее собственными глазами. Для него война началась в 1943 году на Ленинградском фронте. В бою получил ранение. После госпитализации вернулся в строй и чуть-чуть не успел на войну с Японией, куда его отправили после выздоровления.

Сейчас Павел Михайлович живет с детьми, быть самостоятельным во всем не позволяют годы, но для своих почтенных лет он сохранил неплохую память и может припомнить события более чем полувекковой давности.

Текст и фото
Андрея ТИМОХИНА.

Бил и немцев, и японцев



Михаил Робертович КАПАТУЛИН отметил свой 90-летний юбилей 28 августа. В этот день его поздравили не только близкие родственники – трое сыновей с семьями, но и представители власти, гости из администрации района и управления социальной защиты населения. От главы государства участнику Великой Отечественной войны вручили поздравительное письмо и подарок от администрации края – электронный тонометр. Михаил Робертович родом из

Иркутской области. Десантник-парашютист воевал на западных фронтах с 1942-го по 1945 год, был ранен, а потом еще освобождал от японских захватчиков Китай. Домой вернулся в 1949-м.

После войны работал сначала бондарем, а потом водителем. Более 20 лет проработал на сырозаводе шофером, крутил баранку и на винзаводе, а на пенсию ушел из «Алтайводстроя».

Текст и фото
Андрея ТИМОХИНА.

Письмо в газету

Мечты сбываются!

Наверное, все заметили, как за последнее время преобразилось и изменилось село Троицкое. Строится спорткомплекс, сделана хоккейная коробка, в центре организован досуг для самых маленьких жителей села, проводятся ремонтные работы зданий и т.д. Но большим вопросом всегда и во все времена оставались дороги. Главную дорогу села время от времени ремонтируют, и надо заметить, что поездка по ней стала более безболезненной. Но что действительно обрадовало, так это пешеходная дорожка, которую сделали по улице Л.Толстого. На наш взгляд, это самый опасный участок. Сама дорога не очень широкая, а резкий поворот, не дающий большого обзора, и отсутствие дорожки для пешеходов заставляли их идти по проезжей части. Все, конечно, помнят, как это было. Как желали «всего хорошего» друг другу, особенно весной и осенью, когда на улице сыкость и грязь.

Строительством пешеходной дорожки занималась строительная фирма «Арамис», возглавляет которую А.А. Торосян. Очень быстро сработала строительная бригада, за что большое спасибо от жителей села Троицкое.

Как здорово, что все-таки делают для нас пешеходные дорожки, хоть пока и не по всей протяженности дороги, а частично. Хотим поблагодарить администрацию района за заботу о жителях, а еще просим обратить внимание на участок дороги от ЦРБ до детсада «Чайка», где также необходима пешеходная дорожка. Утром дети идут в школу, родители ведут малышей в сад, взрослые спешат на работу, и все это происходит с риском как минимум быть обрызганным автомобилем грязью и как максимум – быть сбитым каким-нибудь неопытным водителем или «лихачом».

Жители села Троицкое.

Знай наших!

«Смена» выиграла кубок Содружества

6 сентября в Барнауле прошли соревнования «Кубок Содружества по летнему мини-футболу-2014».

Для большинства участников и болельщиков неожиданным сюрпризом стала игра нашей команды «Смена». Троичане выиграли в полуфинале у барнаульского «Агронома», победителя золотой лиги выходного дня АКАМФ, значившегося в фаворитах турнира. А в финальном матче против «Алейска», где он имел огромное преимущество над «Сменой», в игровое время команды сыграли вничью. Победителя выявили пенальти, где сильнее оказались наши футболисты. Приз победителю вручал Алексей Смертин.

ПРОДОЛЖАЕТСЯ
ПОДПИСКА
НА РАЙОННУЮ ГАЗЕТУ

На земле
Троицкой

на I полугодие 2015 г.

Стоимость на 6 месяцев

– 316 руб. 50 коп.

Подписаться можно, как обычно, в отделениях связи района и у почтальонов.

На правах рекламы.

Работать нужно на опережение, а не по системе констатации факта

29 августа состоялась традиционная педагогическая конференция. В этом году тема конференции звучала так: «Управление качеством образования. Задачи, механизмы, решения». Председатель комитета по образованию А.С. Тупикин в своем докладе озвучил итоги работы за прошлый учебный год и обозначил задачи на нынешний, дал внутреннюю оценку качеству системы образования Троицкого района.

Дошкольное образование

«Мы умеем обучать воспитанников, – констатировал председатель комитета по образованию, – осуществлять присмотр и уход, можем развивать в ребенке таланты. Но, к сожалению, еще не смогли сформировать эффективную оценку качества образовательной деятельности дошкольного учреждения.

На сегодняшний день в системе дошкольного образования созданы все условия для предоставления качественного образования – приняты стандарты, которые заменили федеральные государственные требования, значительно улучшены условия для реализации этих стандартов, созданы финансовые механизмы повышения качества преподаваемых услуг.

К сожалению, системы мониторинга оценки качества дошкольного образования мы так и не выработали, хотя некоторые попытки реализации данного направления работы предпринимали. Мониторинг освоения программы дошкольного образования будет продолжен в новом учебном году и охватит все дошкольные учреждения.

Опрос учителей начальных классов показали достаточно высокую степень готовности детей к школе. В целом качество подготовки выпускников ДОУ к школе учителя оценили на 5,6 балла из 10. Отмечено, что более половины детей обладают знаниями и умениями для освоения курса математики, русского языка и чтения, умеют слушать взрослого и понимать инструкции. 90% учителей отмечают средний уровень владения детьми операционными навыками, 72% – средний уровень развития тонкой моторики и речевого развития. Но в то же время 74% учителей считают, что выпускникам детских садов нужна дополнительная дошкольная подготовка. Исходя из этого, можно сделать вывод, что в районе отсутствует связь дошкольного учреждения и школы в вопросах преемственности.

Общее образование

На сегодняшний день наиболее полно оценка качества образования сформирована в системе общего образования, где она представлена и внешней независимой, и внутренней оценкой. Именно здесь имеются все предпосылки и возможности управлять качеством образования.

За 11 лет проведения ЕГЭ накоплен большой аналитический материал для принятия управленческого решения, которое позво-

ляло бы существенно изменить качество предоставляемого образования, тем более что нашему району есть, куда двигаться.

– По результатам ЕГЭ 2014 года складывается ощущение, – говорит А.С. Тупикин, – что мы осознали необходимость качественной подготовки наших выпускников к его сдаче. Подтверждением данных слов может служить то, что по всем предметам, где сдавало более 10% выпускников, мы отмечаем рост среднего бала и рост в рейтинге среди сельских районов Алтайского края.

Так, по русскому языку с 46-го места среди сельских районов мы поднялись на 26-е, по математике – с 61-го на 35-е место, по физике – с 49-го на 37-е, по биологии – с 47-го на 34-е, по истории – с 58-го на 42-е, по обществознанию – с 56-го на 27-е. По семи предметам средний тестовый балл по району возрос – это русский язык, математика, история, английский, информатика, география и литература.

Изменилась решаемость заданий. Так, увеличился процент выполнения заданий части С по русскому языку (на 7,4%), информатике (на 17,8%), истории (на 4%), географии (на 18%), обществознанию (на 5,4%). Почти по всем предметам увеличился процент выполнения заданий высокого уровня сложности. В то же время необходимо отметить, что по русскому языку и математике увеличилась доля выпускников, которые не приступали к выполнению заданий части С. Но если по русскому языку таких детей было три человека (2,75%), то по математике – 61 (56%). Тем не менее, средний тестовый балл по русскому языку возрос на 2,63, по математике – на 4,29. То есть РМО учителей-предметников и учителями принято правильное решение по подготовке выпускников к ЕГЭ.

Несмотря на положительные тенденции в подготовке и сдаче ЕГЭ, нам есть еще, над чем работать. Только по одному предмету мы превышаем средний уровень края – по литературе.

«Сетевой город»

На сегодняшний день в районе созданы все условия для оперативной внутренней оценки качества образования и принятия мер по его улучшению. Система «Сетевой город» позволяет давать оценку результатов образовательной деятельности не в период, когда закончилась четверть, а предварительно.

Использование системы «Сетевой город» незаменимо для оценки такого показателя качества образования, как успеваемость, который является одним из наиболее распространенных показателей внутренней оценки. Анализ качества знаний за последние три года можно оценить как отсутствие в образовательных учреждениях системной деятельности по повышению качества знаний. То есть рост качества за последние три года не имеет постоянной тенденции к росту, а колеблется.

Инновационный фонд

Инновационный фонд, который распределяется второй год и как положительный опыт рекомендо-



У педагога начальных классов Заводской школы Елены Николаевны ДЕМИДОВОЙ за плечами 28 лет педагогического стажа, сейчас у нее второй класс, в котором обучается 22 ученика. На августовской педагогической конференции она была награждена Почетной грамотой Главного управления образования и молодежной политики Алтайского края.

ван Министерством образования для внедрения в практику во всех субъектах Российской Федерации, является хорошим показателем оценки качества образования. По сравнению с 2013 годом объем средств, выделенных району, увеличился в 5,8 раза (с 217 тыс. рублей до 1266 тыс. рублей). Такой показатель стал возможным благодаря, прежде всего, улучшению результатов ЕГЭ в 2013 году (по шести предметам возрос средний балл) и увеличению доли детей, которые обучаются по профильным программам.

При распределении инновационного фонда внутри района не произошло простого увеличения размера стимулирующих выплат. Во-первых, изменилось соотношение в распределении, а во-вторых, ряд школ вообще оказался вне данного вида стимулирования. Так, если в 2013 году инновационный фонд распределялся между 19 школами, то в 2014 году – между 14.

Стимулирующие выплаты

Стимулирующие выплаты – одно из главных направлений работы по повышению качества образования. Анализ оценочных листов учителей одной из школ показал, что в ней основная доля баллов педагогами набирается в результате участия в конкурсах и мероприятиях. На этот раздел стимулирования приходится практически 70% баллов. А вот на такие разделы, как профессиональные достижения и внеурочная деятельность, – 2,2%, участие детей в экспериментальной и исследовательской работе – 0,6%, а внедрение современных образовательных технологий – вообще 0%. Это анализ одной из школ района, но, скорее



Почетной грамотой Министерства образования и науки РФ была награждена Марина Николаевна СКИБО (слева), учитель начальных классов Хайрюзовской школы, а медаль «Почетный работник общего образования РФ» получила Ольга Павловна ТРЕТЬЯКОВА из Новоеловской СШ.



Ольге Владимировне СТОРОЖИЛОВОЙ (слева), учителю русского языка и литературы ТСШ №2, в преддверии очередного учебного года было присвоено звание «Почетный работник общего образования РФ». Ее коллеге, учителю истории и обществознания этой же школы Жанне Ваниковне МИРАБЯН вручена Почетная грамота Главного управления образования и молодежной политики Алтайского края.

всего, такая же ситуация в большинстве учреждений. В связи с этим каждому учреждению необходимо провести анализ распределения стимулирующих выплат, их соответствие целям и задачам школы и принять решение о корректировке положений.

Задачи на 2014-2015 учебный год

В предстоящем учебном году при формировании системы оценки качества общего образования, по мнению председателя комитета по образованию, необходимо принять следующие меры: активизировать использование системы «Сетевой город» для своевременного принятия управленческих решений, апробировать электронный мониторинг качества образования, внедрить в практику работы анкетирование участников образовательного процесса и обобщить опыт по использованию стимулирующих выплат для управления качеством образования.

После доклада А.С. Тупикина

«коллеги по цеху» поделились своими мнениями о кодексе профессиональной этики, о профессиональных стандартах педагога, о применении ИКТ в сфере образования и о федеральных стандартах в дошкольном образовании.

Гость педагогической конференции, начальник отдела правовой и кадровой работы управления информационных технологий и связи Алтайского края С.Н. Долгуй осветил в целом систему образования в крае и пожелал всем педагогам терпения в их нелегком и ответственном труде.

В заключение мероприятия по традиции были отмечены лучшие педагоги, им вручили грамоты Министерства образования и науки РФ и Главного управления образования и молодежной политики Алтайского края, а также поздравили с присвоением звания «Почетный работник общего образования РФ». А ансамбль «Родник» подготовил для всех педагогов концертные номера.

Подготовила
Наталья ЗАБОЛОТИНА.
Фото автора.

Неделя пенсионной грамотности

прошла с 8 по 12 сентября в управлении Пенсионного фонда РФ в Троицком районе. Цель акции – повышение пенсионной грамотности среди учащихся, молодежи и работающего населения.

Открытие недели началось с экскурсии в управление ПФР зеленополянских старшеклассников. Ребятам рассказали, как организована работа Пенсионного фонда, какие функции выполняют его работники и что с 1 января следующего года в России вводится новый порядок формирования и расчета пенсий в системе обязательного пенсионного страхования. Управление посетили и школьники из ТСШ №2 и Ельцовской школы, и сами работники Пенсионного фонда выезжали с информационными беседами в ряд школ района.



Специалист управления ПФР Светлана Юрьевна ГОРБАЧЕВА демонстрирует зеленополянским школьникам процесс изготовления страхового свидетельства.
Фото Натальи ЗАБОЛОТИНОЙ.

Не забывают родную школу

До недавнего времени фойе Горновской школы с прогнившими и местами провалившимися полом представляло собой зрелище плачевное. Но теперь это в прошлом: к новому учебному году пол полностью отремонтирован. А сделать хороший ремонт в школе получилось благодаря отзывчивости родителей учащихся и спонсорам – карьерам, работающим вблизи Горного, и фермеру Геннадию Дмитриевичу Петюшину.

Особые слова благодарности администрации школы адресует бывшему ученику школы, а ныне преуспевающему фермеру А.В. Беломытцеву, который постоянно помогает школе. При помощи Александра Викторовича был проведен ремонт крыши, оконных проемов, ну, и, конечно же, спортзала. А другой выпускник, Павел Васильевич Кардаш, юридически помогает школе в приобретении спортивного инвентаря.

Бесплатные лекарства или деньги?

Отказываясь от «соцпакета», пациент возлагает ответственность за свое лечение на себя

Федеральная программа обеспечения необходимыми лекарственными препаратами позволила сделать дорогостоящее лечение для льготников края более доступным.

ПРИБЛИЖАЕТСЯ 1 октября 2014 года, когда федеральные льготники края (276,9 тыс. человек) принимают решение об отказе или получении бесплатных лекарств на следующий 2015 год в рамках федеральной программы обеспечения необходимыми лекарственными препаратами (программа ОНЛП).

Каждый, конечно, решает сам, но пока еще есть время на раздумья, нелишне прислушаться к советам начальника отдела федерального лекарственного обеспечения Главного управления Алтайского края по здравоохранению и фармацевтической деятельности Елены Кравец (на снимке).

Корр. : Елена Борисовна, видны ли результаты работы федеральной программы?

Е.Б. : Конечно, федеральная программа обеспечения необходимыми лекарственными препаратами позволила сделать инновационные дорогостоящие современные лекарственные препараты более доступными для нуждающейся незащищенной категории льготников, заметно улучшить качество лечения больных.

Снизились случаи госпитализации федеральных льготников, количество вызовов «скорой помощи», улучшилось качество их жизни, многие тяжелые больные вернулись к активной жизни.

В то же время в соответствии с законодательством граждане, имеющие право на получение набора социальных услуг, имеют право по заявлению отказаться от его медицинской составляющей в пользу денежной компенсации.

В ряде районов практически все льготополучатели отказались от



«соцпакета», доля «отказников» в них значительно превышает среднекраевой показатель (доля «отказников» в крае в 2014 году – 80%).

К сожалению, возобновить льготы можно будет только через год.

Корр. : Есть ли подушевой норматив при отпуске медикаментов льготнику?

Е.Б. : Да, утвержденный норматив финансовых затрат на одного пациента в месяц существует, и он увеличивается из года в год. В 2015 году он составит около 712 рублей (2014 год – 671 рубль). Но сумма, приходящаяся на одного участника льготной программы, утверждается для расчета общего объема финансирования и никоим образом не ограничивает стоимость лекарств, выписываемых пациенту. Большой получает препараты по индивидуальной схеме лечения, по жизненным показаниям. Это отнюдь не означает, что льготник может требовать, чтобы ему выписывали какие угодно медикаменты в неограниченном количестве по его желанию. В то же время, если пациент нуждается в дорогостоящем амбулаторном лечении, он его получает. Лечащий врач после осмотра больного решает, какие, в ка-

ком сочетании и дозировке препараты нужны. Доктор следит, чтобы при лечении букета болезней лекарства дополняли друг друга, не допуская полипрагмазии, то есть одновременного неоправданного назначения множества лекарств и в связи с этим возникновения лекарственных аллергий и прочих нежелательных побочных явлений.

Корр. : Почему человек не может получить льготные медикаменты в любой аптеке края?

Е.Б. : Привязка льготников к одной аптеке (таков порядок в крае), по нашему мнению, положительный момент, удобный и врачу, и пациенту. Больному не нужно ходить в поисках препарата по аптекам, а доктор, если там нет нужного лекарства, может быстро подобрать замену. При четко налаженной системе составления заявки и своевременной доставке лекарств в аптеку эта схема хорошо работает. Судите сами: каждый врач знает, сколько у него хронических больных-льготников, какие и в каком объеме препараты им нужны. На уровне поликлиники можно очень точно составить заявку. Однако если по какой-то причине препарат отсутствует в аптеке, он может быть туда перераспределен (в пределах края). А если это городской пациент, то по его согласию он может получить лекарство в другой аптеке в своем городе, где этот препарат имеется.

Корр. : Елена Борисовна, поясните, пожалуйста, порядок замены одного торгового названия другим.

Е.Б. : Лекарственный препарат в бесплатных рецептах выписывается по международному непатентованному названию (МНН). Поэтому стоит говорить скорее не о замене препарата как таковой, а о возможности выбора пациентом необходимого средства из ряда предложенных идентичных по составу препаратов-синонимов, име-

ющих одно МНН. Это во-первых. А во-вторых, согласно ФЗ №94 «О размещении заказов на поставки товаров, выполнение работ, оказание услуг для государственных и муниципальных нужд» лекарственные препараты, кроме инсулинов, закупаются только по МНН. Все они зарегистрированы на территории России, имеют сертификаты соответствия. Кроме того, в рамках приказа Минздрава РФ №785 «при отпуске лекарственного средства, включенного в перечень лекарственных средств, отпускаемых по рецептам врача (фельдшера), а также иного средства, отпускаемого бесплатно или со скидкой, работник аптечного учреждения (организации) может осуществлять синонимическую замену» без согласования с врачом, выписавшим рецепт. Однако в особых случаях, если, например, возникает какое-либо нежелательное побочное явление при приеме определенного торгового наименования и эта реакция на препарат зафиксирована вашим лечащим врачом, то в таком случае может быть произведена замена торгового наименования препарата. Обращаю ваше внимание, что это происходит не по желанию пациента, а в особых случаях и при непосредственном участии лечащего врача.

Корр. : Что делать, если выпisanного по бесплатному рецепту препарата нет в аптеке?

Е.Б. : В этом случае федеральный льготник может поставить рецепт на «отсроченное обслуживание», и в течение 10 дней аптека должна обеспечить его лекарством. При отказе в постановке на отсроченное обслуживание обращайтесь к директору аптеки.

Корр. : Елена Борисовна, что вы можете посоветовать людям, которые отказались от льготы или социобираются это сделать?

Е.Б. : Иногда от получения бесплатных медикаментов отказыва-

ются тяжелобольные граждане, которые нуждаются в постоянном приеме препаратов, и это крайне неосмотрительно, так как ежемесячная денежная выплата составляет чуть больше 600 рублей и не покрывает расходы на приобретение некоторых препаратов (например, стоимость месячного курса лечения при гипертонической болезни составляет от одной до двух тысяч рублей, при бронхиальной астме – от двух до шести тысяч рублей, при инсулинозависимом сахарном диабете – от двух до пяти тысяч рублей).

Кроме того, у больного в течение года может возникнуть новое заболевание, когда выбор в пользу денег уже сделан. В таких ситуациях требуется незамедлительное лечение, связанное с большими финансовыми затратами.

Таким образом, отказываясь от «соцпакета», пациент возлагает ответственность за свое лечение на себя.

Главное управление Алтайского края по здравоохранению и фармацевтической деятельности искренне советует всем не рисковать и оставаться в программе льготного лекарственного обеспечения. А тем, кто в свое время написал заявление об отказе от «соцпакета», до 1 октября воспользоваться законной возможностью и вернуться в программу.

P.S. По вопросам льготного лекарственного обеспечения обращайтесь прежде всего по месту жительства в медучреждение к заведующему поликлиникой или заместителю главного врача по медицинской части, а в аптеке – к директору. **По вопросам лекарственного обеспечения можно обратиться по телефону «горячей линии» Главного управления Алтайского края по здравоохранению и фармацевтической деятельности: (8-3852) 62-33-37.**

Правила жизни

Попробуйте. И у вас получится!

Многие из нас хотя бы однажды смотрели на себя в зеркало со словами «Я толстая (-ый)». Как похудеть? Эта проблема волнует людей разного возраста и пола. Я предлагаю сначала разобрать причины увеличения жировой массы тела, а потом поговорить о том, что с этим делать.

Часть первая. ТЕОРИЯ

Причины набора веса у всех разные. Пожалуй, самая распространенная – переедание. Физиологически организм может переваривать и усваивать полезные вещества из объема твердой пищи не более 250 мл. Обратите внимание, не превышает ли эту норму ваша порция. В идеале 1/2 объема желудка должна быть занята твердой пищей, 1/4 – жидкостью, и оставшаяся 1/4 часть желудка должна оставаться пустой. Пустота эта нужна для того, чтобы организм правильно и легко усвоил полученную пищу. Но обычно мы забиваем эту пустоту, а иногда даже растягиваем желудок, сверху все заливая, на-

пример, чаем. По словам главного врача центра восстановительного лечения «Беловодье» Александра Лесничева, после приема пищи человек не должен чувствовать тяжесть в желудке и лень, не должно появляться желание полежать и отдохнуть, после еды человек должен чувствовать легкость, легко передвигаться. Если вы почувствовали усталость после еды – вы переели.

Ко второй причине я отнесу сразу два фактора, они очень тесно связаны между собой: это изменение гормонального фона и возраст. Может быть, вы замечали, что вы или ваш знакомый (ая) всегда очень много ел и никогда не поправлялся, а тут неожиданно начинает набирать вес. А может быть, это случилось с вами. Есть еще другой тип людей, которые почти ничего не едят или едят много, плюс к этому курят или частенько выпивают. Учтите, что организм какое-то время может справиться и бороться со шлаками и токсинами, но обязательно наступит момент, когда он потеряет силы и здоровье. Со временем организм изнашивается. Очевидно, что нужно любить свое тело и стараться заботиться о нем; если вы любите выпить и покурить, то, как минимум, постарайтесь снизить нагрузку, добавить в жизнь нечто полезное для организма.

Еще одна причина увеличения веса – стресс. Здесь основа проблемы – психологическая. В плане реакции на стресс люди делятся на два типа: те, кому «кусоч в горло не лезет», и те, у кого появляется «дыра в желудке». Оба эти типа страдают от проблем со здоровьем, оба эти типа меняют свой вес в какую-либо сторону. Когда человек теряет аппетит или не может справиться с ненасытностью в еде, это говорит о том, что организм подает сигнал о том, что не все хорошо и ладно. Организм нам постоянно

посылает сигналы в виде разных эмоций и физических ощущений, но как мы к этому относимся?..

Отсутствие завтрака тоже провоцирует набор веса. Дело в том, что завтрак является для организма самым важным приемом пищи. Ваш организм только проснулся, ему необходима энергия для включения в работу, в том числе для нормального функционирования вашей пищеварительной системы. Если организм эту энергию не получает, он включает режим экономии энергии, то есть обмен веществ в это время низкий.

А что такое беспорядочное питание? Я не говорю о том, что люди едят три-четыре раза в день. Нет, многие едят всего один-два раза в день, но очень плотно, и обычно в вечернее время. Основная причина – «мне некогда». Такое питание приводит к тому, что большую часть дня вы не получаете достаточно энергии и снижаете таким образом свой обмен веществ, а затем перегружаете организм избыточным питанием. И все лишние калории от такого обеда или ужина откладываются в виде жировых запасов. Голодая весь день и обедаешь к вечеру, вы провоцируете ожирение. Постоянное перекусывание сладким и фаст-фудом на ходу ведет к такому же результату.

Вреден недостаток сна. Времени постоянно не хватает, и многим кажется, что тратить драгоценное время на сон – излишняя роскошь. Совсем нет! Лишая себя сна, вы лишаете свой организм возможности восстановить свои силы и тем самым снижаете свой метаболизм и провоцируете массу заболеваний. В том числе и ожирение.

Частые диеты в современном обществе с модой на худобу воспринимаются организмом как стресс. Результат такой диеты – вывод жидкости из организма, потеря костной и мышечной массы, замедление обмена веществ. И после завершения диеты и возврата к привычному образу жизни весь сброшенный вес стремительно набирается вновь, а зачастую еще и увеличивается. Откажитесь от краткосрочных диет! Гораздо лучше подобрать для себя комфортную систему питания и следовать ей постоянно, не меняя ее. И запомните: если вам предлагают сбросить 10-20 кг за неделю, то это очевидная ложь. Если человек столько сбросит (это возможно, учитывая различные пищевые добавки для похудения), он рискует испор-

тить себе здоровье на всю жизнь.

Часть вторая. ПРАКТИКА

Купите себе новую красивую тарелочку, пусть ее объем будет 200-250 мл. Этой посудой вы будете контролировать свои порции. Сначала будет тяжело, так как объем желудка будет большим, но если не менять размер порции два-три дня, то вы почувствуете, что вам этого вполне достаточно.

Не заливайте чаем или кофе съеденную пищу. Идеально будет, если вы будете пить чай-кофе отдельно, хотя бы с интервалом в один-два часа.

Начните вести здоровый образ жизни. Если для вас это совсем тяжело, научитесь контролировать себя. Например, человек часто курит, даже не осознавая, что он это делает. Это означает, что вы не всегда сильно хотите курить, но, тем не менее, делаете это машинально.

Делайте зарядку по утрам, устраивайте пробежки утром или вечером, займитесь йогой. Научитесь завтракать правильно. Самые лучшие варианты завтрака: овсянка или овсяные хлопья (можно сочетать с фруктами), омлет, бутерброд из зернового хлеба и сыра и апельсиновый сок.

Распланируйте, когда у вас будет завтрак, обед и ужин. Максимально следите за тем, чтобы приемы пищи были в одно и то же время. Тогда ваш организм будет вам благодарен. Пищеварение будет как часы.

Высыпайтесь! Среднестатистическому взрослому человеку достаточно спать семь-восемь часов. Лучше всего ложиться в 21.00 и просыпаться в 5.00.

Перестаньте сидеть на диетах, не издевайтесь над собой! Если вы хотите сбросить лишний вес – перейдите на правильное питание, включите физкультуру в свою жизнь, пусть для вас эти нововведения станут нормой. Старайтесь мыслить позитивно. Не голодайте! Для того чтобы сбросить вес, нужно есть с умом.

И, кстати, не всем нужно сбрасывать вес. Некоторые люди просто не любят свое тело. Старайтесь отбросить эти дурные мысли! Любите себя.

Пейте много чистой воды! Это важное правило здоровья, а следовательно, главное правило для вашего тела.

Кристина ОРЛОВА.

Фото с Интернет-сайта.



А может, сбрасывать вес и не нужно? Некоторые люди просто не любят свое тело. Старайтесь отбросить эти дурные мысли! Любите себя.

