28 СЕНТЯБРЯ 2018

стиль

Коммерсантъ

Тематическое приложение
к газете «Коммерсантъ» №177

FREEPIK.COM

Главный проект
Девять месяцев — до и после
14

По Вене с детским гидом
Семейный отдых
в Ritz-Carlton
12

Принцесса, до свидания
О переменах в детской моде
20

Одна улыбка на двоих
Почему важно следить
за зубами во время
беременности
16

Принцесса, до свидания
О переменах в детской моде
20

генеральный директор АО «Коммерсантъ-Волга» Вера Власова
главный редактор АО «Коммерсантъ-Волга» Денис Шлаев
выпускающий редактор Ани Айвазян
дизайн и верстка Иван Кособоков
корректура Ольга Мохначева
директор по рекламе Елена Шатохина, тел. (846) 203-00-88

Цветное приложение является составной частью газеты «Коммерсантъ»
Учредитель: АО «Коммерсантъ». Адрес: 127055, г. Москва, Тихвинский пер., д. 11, стр. 2
Адрес редакции: 443010, г. Самара, ул. Красноармейская, 1б; тел. (846) 203-00-88
Отпечатано в типографии «Аэропринт», г. Самара, Заводское шоссе, 18

Городской отель
Номера стандарт и класса люкс, большой конференц-зал, смотровая площадка с видом на Волгу, ресторан
Самара, Мичурина, 21
+7 927 657 39 06
212-06-00
ВАША СКИДКА 10%
СКИДКИ НЕ СУММИРУЮТСЯ. РЕКЛАМА.

По Вене с детским гидом

Семейный отдых в Ritz-Carlton

Александр Пигарев

THE RITZ-CARLTON HOTEL COMPANY

ЕСЛИ выйти на улицу и спросить людей о том, какие ассоциации возникают у них при слове «Вена», то в 99% случаях вам ответят: венская опера, венский вальс и, конечно же, венский штрудель. Однако мало кто назовет такое замечательное произведение архитектуры, как отель Ritz-Carlton.

Вена славится своими изысканными особняками, которые бережно сохранялись, несмотря на мировые войны и катаклизмы, пронесшиеся над Европой за последние пару столетий. В некоторые из них удалось даже вдохнуть новую жизнь. Так, четыре дворца (Adels Casino, Palais Oetzelt, Palais Gutmann и Palais Borkenstein), построенных в XIX веке богатыми промышленниками и членами императорской фамилии, были объединены в 2012 году в единый отельный комплекс The Ritz-Carlton, Vienna. При этом не возникло даже малейшего диссонанса, так как все здания были возведены и декорированы в едином стиле, сложившемся под влиянием ренессанса, барокко и готики. Невзирая на проведенную глобальную реновацию зданий, архитекторам удалось сберечь массу колоритных деталей прошлого, будь то историческая лестница в бывшем дворце Гутмана или затейливо украшенный камин в здании Palais Oetzelt. В результате фешенебельному пятизвездному отелю удалось сохранить особую историческую атмосферу, сочетая ее с самыми высокими стандартами современного сервиса.

Венский Ritz-Carlton всегда рад гостям с детьми и готов создать все условия для их комфортного пребывания в отеле и интересного времяпрепровождения за его пределами. Здесь разработано множество предложений именно для семейного отдыха. Предусмотрены, например, специальная регистрация (чек-ин) для детей — по случаю приезда в Ritz они получают подарки — и «охота за сокровищами» (игровая экскурсия) на территории отеля, детское меню. В клубном лаунже есть уголок с игрушками, книгами и сладостями. Предлагаются также детские принадлежности, кроватка и пеленальный столик по запросу.

Сотрудники отеля не забывают, что детям нужны активные развлечения. Для них выделена просторная зона в бассейне. В пешей доступности от отеля находится зеленый парк с большой игровой площадкой. Наконец, чтобы развлечь маленького ребенка, здесь могут (по запросу) организовать подвижную игру — детское сафари — прямо в номере.

В отеле работает специальный консьерж для детей, который угостит их вкусным мороженым и расскажет о развлечениях и экскурсиях, подходящих для детского возраста. Составить план поможет также разработанная в отеле брошюра — путеводитель по самым увлекательным местам и занятиям для семьи в Вене. Здесь есть информация о парках, садах, зоопарках, фермах и парке аттракционов. Различные музеи, включая Музей шоколада и Музей цирка, кукольные театры, планетарий — это далеко не полный список всех возможностей австрийской столицы. И даже ночью можно найти занятие для всей семьи, например, пойти в городскую обсерваторию. Кстати, имейте в виду, что до 30 декабря 2018 года в отеле действует специальное предложение для семей с детьми: при бронировании одного номера предоставляется скидка 50% на второй номер для детей.

PRAETORIANPHOTO / GETTY IMAGES

«Умная Самара» ждет юных исследователей

В Самаре появилась детская площадка для отдыха и научных экспериментов

Раскопать останки и восстановить облик древнего загадочного животного, расследовать, куда пропали камни с бабушкиного ожерелья, и провести хирургическую операцию на зависть доктору Хаусу? Дети смогут научиться всему этому во время интерактивных программ на площадке «Умная Самара» уже в сентябре.

«Умная Самара» — уникальный проект. Это увлекательные научные программы по естественным наукам как для детей от 7 до 14 лет, так и для их родителей. Забудьте о скучной школьной биологии, химии и физике. Формат «Умной Самары» далек от них — 2 часа интенсивной интерактивной практики. Разобраться с законом Ома, основами медицины, собственными руками составить таблицу Менделеева в соответствии с атомной массой элементов — что может быть занимательнее?

Во время программы работает четыре лаборатории, где ребенок может своими руками провести опыты, например, собрать настоящий гаджет или изготовить проектор.

Но дело найдется не только «технарям», но и «ботаникам». Хирургическая операция на манекене позволит ребенку быстрее и лучше разобраться в строении человеческого тела, а знания по генетике получить, проводя эксперимент с мухами-дрозофилами.

Программы «Умной Самары» меняются каждый месяц: авторы представляют гостям новую, не имеющую аналогов программу, чтобы ребенок с родителями продолжал расширять кругозор. Благодаря этому через год-два у детей сформируется целостная научная картина мира.

После каждого занятия дети получают подарок — набор опытов, которые можно проводить дома. На этом путешествие в мир науки для ребят не заканчивается. По словам руководителя проекта «Умная Самара» Натальи Коряк, после занятий дети часто просят пап и мам сходить с ними в музей, купить книги о космосе или подолгу смотрят познавательные видео на YouTube.

Кстати, пока ребенок погружен в научный процесс, родителям есть чем заняться — для них придумали интерактивную лекцию-викторину, которая позволяет расширить кругозор, поразмышлять, посмеяться и хорошо провести время. А главное — папы и мамы разделяют с детьми радость их научных открытий.

Все программы проводят квалифицированные ведущие — не аниматоры, а студенты и выпускники профильных факультетов. Методика преподавания основана на последних достижениях современной педагогики и включает квестовые и игровые механики, использование гаджетов и мультимедийного оборудования.

Этой осенью «Умная Самара» подготовила для гостей новые программы: «Хирургия» и «Научный детектив». Занятия по хирургии — 6 и 7 октября, а «Научный детектив» ждет сыщиков 3–4 ноября.

Умная Самара является частью федерального проекта «Умные города». В 2013 году его придумали выпускники МГУ географ Михаил Кнеллер и химик Михаил Каптюг. Сначала это был небольшой лекторий, потом научные фестивали для взрослых и детей, а сейчас это большой проект, в котором участвует свыше 17 городов в России и за ее пределами.

Создатели проекта любят науку и считают, что на свете мало вещей, которые сравнятся с ней по красоте и увлекательности. Это помогает разработчикам постоянно придумывать новые идеи и делать науку интересной для детей и их родителей.

Авторы «Умной Самары» с радостью сообщают, что открыли продажу билетов на все осенние программы. Кроме того, специально для наших участников они запускают программу абонементов. По абонементу «Осень 2018» можно посетить все три программы сезона: «Палеонтология», «Хирургия», и «Научный детектив». Благодаря абонементу гости могут заранее планировать семейные выходные, самостоятельно регистрироваться на программу по индивидуальному промокоду, выбирать удобные для них дату и время занятий и при всем этом еще и сэкономить 420 руб.

А еще абонемент в «Умную Самару» станет отличным подарком для ребенка к началу учебного года! Обладатели абонементов также уже могут выбрать билеты на программы осеннего сезона-2018.

Любые вопросы можно задать в комментариях и по телефонам:
+7 915 438 78 90,
+7 999 109 62 75

Адрес: ***г. Самара, ул. 5-ая просека, 91, лицей «Спутник»***

Узнать подробности и записаться на программы:
/smart__samara
/smartsamaracity
/smart_samara_city

РЕКЛАМА

Главный проект

Девять месяцев — до и после

Елена Смирнова, Ольга Гулько

КАК правильно подготовиться к беременности и родам, и что нужно делать в период восстановления после рождения ребенка — с вопросами об этом «Ъ-Стиль» обратился к лучшим столичным гинекологам и специалистам по репродуктивной медицине.

Беременность не болезнь, а счастливый период в жизни женщины. Прекрасно, если в это время она может посвятить максимум времени своему здоровью и отдыху. А если это женщина, которая активно занимается карьерой и бизнесом? Если время идет, а то самое время для себя никак не наступает и нет возможности отложить дела ради беременности? «Сегодня ко мне все чаще приходят молодые, активные, здоровые и успешные женщины,— рассказывает доктор Елена Младова,— которым никогда не дать 40 с хвостиком. В их жизни все идет по плану: любовь, карьера, здоровье. Даже биологический возраст им подчиняется: в их картах здоровья показатели давления, сердечно-сосудистой системы и состояния внутренних органов соответствуют возрасту на семьдесят лет меньше фактического. Но с репродуктивным возрастом не все так просто».

Подготовка к беременности

«Мы не можем повернуть время вспять, но у нас есть методики, которые позволяют обеспечить женщине здоровье и сохранить ее репродуктивный потенциал. Мы не можем продлить ваш репродуктивный возраст,— говорит врач-гинеколог Ольга Брянцева из клиники Rhana.— Но мы прекрасно работаем с теми женщинами, кто хочет подготовиться к беременности, и у нас отличные результаты.

Вы слышали о терапии на основе плацентарного препарата лаеннек? Давайте разберемся, как она "работает" с будущими беременными. Мы знаем: вынашивание ребенка — сложный период в жизни женщины. Все ее органы будут работать в усиленном режиме. Основные потери в минеральном обмене — вымывание кальция и нарушение обмена железа в организме — приводят к потере красоты, молодости и здоровья. После родов женщина часто ощущает себя уставшей, ей не нравится отражение в зеркале.

Чем старше женщина, тем больше рисков обострения хронических заболеваний, которые она, возможно, накопила за целую жизнь. Это сказывается на возможности забеременеть. Еще один важный фактор, который для бизнес-леди часто является определяющим,— это ежедневный стресс. Он приводит к нарушениям в гормональном обмене, соотношение гормонов эстрогена, тестостерона и прогестерона никак не удается выравнять, и беременность не наступает. Прибавьте к этому способность стресса снижать иммунитет — в результате уменьшаются шансы побороть вирус, например, герпеса, который будет мешать вынашиванию и ставить под сомнение здоровье плода.

Когда женщина осознанно подходит к беременности, она должна понимать: ей нужно заняться своим здоровьем, не стать моложе репродуктивно, а выравнять все свои обменные процессы в организме до уровня физиологической нормы. И вот тут-то лаеннек-терапия сработает на «отлично».

Обычно мы назначаем два курса в год, которые снимают хронические воспаления, восстанавливают обменные процессы, нормализуют обмен железа и других микро- и макроэлементов. Очень важно наладить процессы метаболизма. А это уже работа с печенью. Если она здорова, то все происходит по правилам физиологии. Вы знаете, печень выполняет дезинтоксикационную функцию, поэтому многие детокс-программы основаны именно на нормализации работы этого органа. Во время беременности печень будет загружена по полной программе. Во-первых, вас будет двое плюс воздействие медицинских препаратов, которые пропишет ваш врач, не самая лучшая экология и не самые идеальные продукты, которые мы едим. Лаеннек является одним из самых сильных и одновременно совершенно безопасных препаратов для поддержки печени — это известный факт. Он широко применяется как гепатопротектор во многих странах и, конечно, у нас, в Rhana.

Если женщина приходит в клинику Rhana по поводу вопросов по репродукции, ее наблюдают два врача, гинеколог и врач-терапевт. После каждого курса лаеннек-терапии она будет сдавать анализы, по которым врачи решат, как именно с этой пациенткой работает препарат, исходя из динамики показателей. Важно понимать, что лаеннек не способен "вырастить" эндометрий, он только может повлиять на его укрепление, доведет, так сказать, до вашей физиологической нормы. Ведь, по сути, это вещество, экстракт плаценты, это в высшей мере качественная аминокислота, которая четко контролирует жизнь ваших клеток и, как следствие, молодость тканей. Ваши клетки не будут жить в два раза дольше. Но они будут функционировать ровно столько, сколько должны, на сколько их создала природа и заложила ваша генетика.

Количество яйцеклеток, которые выработает организм за всю жизнь, заложено природой, это ваше наследие. Лаеннек помогает им не разрушаться раньше времени. Лаеннек-терапия способствует нормальному росту эндометрия, что очень важно для вынашивания беременности. Натуральное происхождение препарата, уникальные биотехнологии производства и контроля позволяют получить безопасный, эффективный и неповторимый набор биомолекул, которые поддерживают жизнедеятельность каждой клетки, каждого органа. Как следствие, вы получаете молодость, активность и здоровье. Наши пациенты, те, кто приходит в Rhana за красотой и здоровьем и годами использует лаеннек-терапию,— эти женщины продлевают также и функцию своей репродуктивной системы, то есть готовятся к нормальной и счастливой беременности, возможно, даже не в ближайший период. Конечно, им потом проще и выносить ребенка, и быстро восстановиться после родов, а также сохранить женское здоровье на долгие годы».

АР

Елена Младова,

генеральный директор, главный врач института репродуктивной медицины REMEDI:

— Мне очень интересно заниматься репродуктологией. С одной стороны, это одно из самых благодарных медицинских направлений: врач-репродуктолог близок к чуду рождения ребенка, с другой стороны, это международное направление, когда обмен опытом происходит постоянно. В России репродуктология развита хорошо, на практике применяются международные стандарты лечения, и мы на одном языке общаемся с зарубежными коллегами.
В 2015 году у меня родился второй ребенок — в графике образовалось некоторое количество свободного времени, и я посмотрела на свой профессиональный путь немного под другим углом. Пришло осознание, что мой основной интерес — это именно репродуктивная медицина: я вижу большие перспективы в развитии этого направления.
В этот момент впервые пришла мысль реализации своего проекта. Его ключевой идеей стало предложение максимально широкого перечня услуг для поддержания репродуктивного здоровья женщин и мужчин в рамках одного учреждения. Так появился институт репродуктивной медицины REMEDI. Наши компетенции шире привычного спектра услуг клиник репродукции. Помимо полного перечня вспомогательных репродуктивных технологий мы предлагаем полный спектр услуг в гинекологии, планировании и ведении беременности, в лечении привычного невынашивания, антивозрастной терапии. В ближайшие три года команда REMEDI будет сосредоточена на формировании положительной репутации бренда и поддержании имиджа надежного медицинского партнера в репродукции, а также на внедрении новых методик вспомогательных репродуктивных технологий в своей практике.

Восстановление

НЕПРОСТУЮ и для пациенток, и для врачей тему восстановления после родов комментирует Елена Силантьева, заместитель главного врача клинического госпиталя «Лапино»:

— Да, мы стремимся к совершенству, и хочется как можно скорее вернуть себе прежний вес, линию талии, подтянутость кожи, форму груди... Но хирургическое вмешательство в первые дни после родов создает огромную опасность для молодой мамы. Риск тромбозов в этот период возрастает более чем в десять раз! Поэтому мы — за максимально бережное отношение к здоровью наших пациентов. И даже в период кормления мы сможем помочь женщине прийти в форму. Конечно, это непростая задача: лактация подразумевает высокий уровень гормона пролактина, который замедляет метаболизм и способствует удержанию веса. Ограничения в пище отнимут у вашего малыша необходимые питательные вещества. Активная физическая нагрузка способна снижать количество и качество молока, а повышение внутрибрюшного давления — спровоцировать опущение и даже выпадение половых органов в этот период. Но, конечно, существуют специальные формы физической нагрузки и определенные дыхательные упражнения, которые «разбудят» перерастянутые поперечные и косые мышцы живота. Такая тренировка быстрее приведет к его сокращению, чем традиционные упражнения на пресс. И конечно, будет безопасна. А мягкий продуманный тренинг с весом собственного тела ускорит метаболизм не больше, чем надо, и приведет в тонус остальные мышцы, корректируя силуэт.

Уже в первые дни после родов, прямо в послеродовой палате, врач лечебной физкультуры расскажет и даже покажет, как восстановиться. Порекомендует бандаж, научит его надевать, оценит сроки его использования. Наметит основные вехи постепенного расширения нагрузок. Ведь опыт наших специалистов уникален! А по прошествии минимум двух месяцев, если вы решите, что пора прекратить лактацию, объем ограничений существенно сократится. В случае когда, несмотря на корректные тренировки и рациональное питание, сохранится избыток кожи на животе, наиболее результативны будут процедуры лазерной «подтяжки». Здесь невероятно важны специальные протоколы лечения с учетом специфики послеродового периода и оборудование, обладающее большим спектром возможностей. И мы можем предложить лучшее! А для коррекции формы молочных желез, изменившихся за период лактации, напротив, эффект профессиональных процедур ухода вкупе с тренировкой на объем большой грудной мышцы даст видимый позитивный результат.

Стремление быть красивой неразрывно связано со стремлением быть желанной. А через полтора-два месяца после родов, к моменту когда пора вернуться к интимным ласкам, женщина может испытывать невероятную сухость при близости. Это легко преодолеть. Достаточно нескольких процедур вульво-вагинального лазерного воздействия. Но только в том случае, если это «правильный» лазер, созданный для интимной зоны, как, например, MonaLisaTought.

И последнее, но самое важное, на мой взгляд. Все больше молодых женщин страдают стрессовым недержанием мочи. Все моложе становится пролапс гениталий. Все чаще мы, гинекологи, обнаруживаем слабые мышцы тазового дна у наших послеродовых пациенток. Это следствие сидячего образа жизни, приводящего к атрофии мышц тазового дна. Такие мышцы сильнее травмируются в родах, хуже восстанавливаются после родов. А со временем приводят к сексуальной дисфункции и опущению. Восстановить мышцы тазового дна, достигнуть «вагинального сужения», предотвратить стрессовое недержание мочи — это наша важнейшая задача. Для этого нужно заставить мышцы работать: с помощью профессиональных процедур биологической обратной связи (как в Нидерландах), электростимуляции (как во Франции) или супермодной в Америке электромагнитной технологии EMSELLA (которая доступна пока только в «Лапино»). Самое лучшее, что есть сегодня в эстетической медицине и интимной реабилитации, собрано нами в комплексные авторские программы восстановления.

Анна Морозова,

медицинский директор клиники GMS ЭКО:

— Сегодня для женщин часто стоит выбор между интенсивной работой для покорения карьерных вершин и временной паузой в карьере для рождения ребенка. Условно можно выделить три диапазона биологической репродукции (возможности наступления беременности) — зеленый, желтый и красный. К зеленому мы условно относим женщин в возрасте от 21 года до 30 лет — это лучшее время с точки зрения репродуктивных функций. Вы молоды, здоровы, и если нет критичных патологий, то шансы на самостоятельную беременность очень высоки. Желтый период продолжается с 31 года до 38 лет. Здесь вы осознанно подходите к материнству: заранее отказываетесь от вредных привычек, соблюдаете режим здорового питания, ответственно подходите к рекомендациям доктора. Этим самым существенно увеличиваете свои шансы и на самостоятельную беременность, и на беременность после ЭКО. Это самый продуктивный вариант с точки зрения траты ваших средств: каждый потраченный на лечение рубль расходуется максимально эффективно. С 39 лет начинается красный диапазон биологической репродукции, здесь шансы на рождение генетически родного ребенка существенно снижаются. Мой совет: в каком бы диапазоне вы сейчас ни находились — посетите репродуктолога, узнайте свои шансы на беременность. Сегодня есть всевозможные технологии, которые раздвигают рамки привычного нам мира.

СЕГОДНЯ ДЛЯ ЖЕНЩИН
часто стоит выбор
между интенсивной работой
для покорения карьерных вершин
и временной паузой в карьере
для рождения ребенка

Владимир Зленко,

кандидат медицинских наук, врач клиники Beauty Trend, обладатель международной награды «Лучший пластический хирург по послеродовому восстановлению»:

— Женщина хочет быть красивой и желанной и после рождения малыша. Первой клиникой в России, реализовавшей международный подход по восстановлению после родов Mommy Makeover, была Beauty Trend. В программе After Baby предусмотрено устранение эстетических и функциональных изменений за один визит в операционную, она проводится на самом современном уровне при минимальном периоде реабилитации. Основная задача — минимизировать количество наркозов и срок реабилитационного периода, поэтому мы тщательно составляем план операции, в котором на разных ее этапах подключаются узкие специалисты при необходимости. В программе After Baby применяется техника Vaser-липосакции Hi Definition, освоенная мною в Лондоне. Речь не просто об устранении лишних жировых отложений — для молодой мамы важна гармонизация контуров тела. Хирург, работая тончайшей канюлей, убирает избыточные жировые отложения и при необходимости переносит туда, где объем был утерян, например вследствие кормления,— в области молочных желез. Один из частых запросов — подтяжка груди после родов — реализуется в клинике посредством особой методики «внутреннего бюстгальтера», который позволяет обеспечить поддержку груди на долгие годы. Третий по популярности запрос пациенток — устранение шрамов и рубцов, причиняющих дискомфорт во время интимной близости,— решается как хирургическим, так и нехирургическим путем, посредством корректирующей плазмотерапии. И, наконец, программа After Baby имеет ряд приятных бонусов. Когда молодая мама, чтобы восстановить плоский живот, приходит на мини-абдоминопластику, то может избавиться, например, от неудачно сделанного шва после кесарева сечения или решить проблему диастаза (разошедшихся мышц). Программа включает послеоперационное сопровождение. Доктора клиники продолжают наблюдать пациенток и спустя год после операции, поддерживая их, помогая в решении вопросов, которые возникают в реабилитационный период.

Одна улыбка на двоих

Почему важно следить за зубами во время беременности

Сабрина Самедова

В ПЕРИОД БЕРЕМЕННОСТИ ОСОБЕННО ВАЖНО СЛЕДИТЬ ЗА ЗДОРОВЬЕМ ПОЛОСТИ РТА

БЕРЕМЕННОСТЬ — очень важный и сложный период в жизни женщины. Ожидание рождения нового человека прекрасно. С одной стороны, это большая радость, с другой — огромная нагрузка на организм. Теперь вы отвечаете не только за себя, но и за своего ребенка. Ваше тело работает за двоих; чтобы его поддержать, придется серьезно скорректировать свой образ жизни. Лучше всего начать готовиться заранее, примерно за полгода до планируемого времени зачатия. В этот период гинекологи рекомендуют пройти процедуру профессиональной гигиены полости рта и вылечить все стоматологические заболевания, если врач обнаружит их во время осмотра.

Почему это важно?

Ученые по всему миру все чаще говорят о том, что заболевания пародонта становятся причиной различных системных заболеваний во время беременности. В большинстве случаев проблемы вызваны плохой гигиеной. Неправильный уход за полостью рта во время и до беременности может негативно отразиться и на здоровье новорожденного, и на здоровье матери. Лучше позаботиться о своих зубах заранее.

Во-первых, на фоне гормональной перестройки во время беременности могут дать о себе знать слабые места организма. Заболевания полости рта иногда протекают тихо и незаметно, безболезненно и бессимптомно вплоть до поздних стадий и обостряются как раз в самом начале беременности, в первый триместр, когда закладываются все основные функции у ребенка. С одной стороны, лечить зубы в этот период крайне опасно из-за анестезии и других препаратов, с другой — каждый гинеколог подтвердит, что любая инфекция при беременности является поводом для беспокойства.

Неправильный уход за зубами может сказаться и после родов, когда ресурсы организма истощаются, возрастает потребность в кальции и других минералах и микроэлементах. Если их не восполнять и не соблюдать качественную гигиену, есть риск лишиться своей красивой улыбки. Здоровье зубов связано со здоровьем организма в целом. Полость рта служит «воротами» всего организма, в том числе и для бактерий. Твердая поверхность зубов, богатая питательными веществами, и лишенная кислорода среда в полости рта обеспечивают идеальные условия для роста бактерий. Они прикрепляются к зубам и деснам и образуют так называемую биопленку — прочное многослойное минерализованное сообщество микроорганизмов, от которого довольно сложно избавиться. В зубном налете живет более 500 видов бактерий, и далеко не все из них безобидны. Повышение гормональной активности во время беременности может способствовать более легкому развитию кровоточивости десен и чрезмерному росту бактерий. Есть вероятность, что некоторые из них окажутся в области матки и через кровь попадут в плаценту. Любые инфекции полости рта, от легкого гингивита до тяжелого пародонтита, вызывают в организме матери инфекции и воспаления. Инфекции десен могут действительно играть роль в развитии осложнений беременности, вплоть до выкидышей, преждевременных родов и задержек роста ребенка в утробе матери.

Что делать?

Всех этих проблем можно легко избежать, если элементарно хорошо чистить зубы. Однако если вы не будете соблюдать гигиену и регулярно посещать стоматолога — рекомендуется делать это раз в полгода,— проблемы будут возвращаться снова и снова.

Эксперты Oral-B, ведущего производителя средств по уходу за полостью рта, рекомендуют в первую очередь обратить внимание на свою зубную щетку. Существует два вида зубных щеток: электрическая и мануальная. От того, как мы привыкли чистить зубы обычной щеткой, в большинстве случаев стоматологи приходят в ужас. Этому не учат в школе — а надо бы, ведь тогда многих проблем с зубами можно было бы избежать.

«Основные ошибки, которые люди допускают при чистке зубов обычной щеткой: чистят горизонтально, из стороны в сторону; слишком сильно давят на щетку, повреждая эмаль и мягкие ткани; уделяют чистке слишком мало времени вместо положенных двух минут; пропускают сложные и труднодоступные зоны. Чтобы избежать этого, женщинам в положении стоматологи рекомендуют пользоваться электрическими щетками с возвратно-вращательной технологией. Они обеспечивают самую качественную гигиену при максимальной безопасности»,— говорят в Oral-B.

Добавьте к щетке хороший ополаскиватель, зубную нить и при необходимости — ирригатор, стоматолог или гигиенист могут порекомендовать использовать его дополнительно. Ежедневный ритуал ухода за полостью рта займет не так уж много времени, зато вы сохраните здоровье зубов на долгие годы, легче перенесете сложности беременности и будете радовать семью улыбкой здоровой, счастливой мамы.

«Технологии помогают пациентам скрыть свой возраст»

Екатерина Бранчевская рассказала о современных методах восстановления зрения

Многие при вопросе о возрастных изменениях сразу подумают об ухудшении качества кожи, волос и суставов, но в первую очередь возраст отражается в наших глаза, ведь не зря говорят: «Глаза — это зеркало человеческой души». Сегодня на все интересующие нас вопросы ответит заведующая лазерным отделением Глазной клиники Бранчевского — **Бранчевская Екатерина Сергеевна.**

— Екатерина, как вы считаете, может ли плохое зрение добавлять возраст его обладателю? Можете рассказать, какие признаки старения глаз, могут выдавать наш возраст?

— Думаю, что плохое зрение в первую очередь создает человеку нехватку информации, дискомфорт в повседневной жизни и неуверенность в себе, ведь до 90% информации об окружающем мире мы получаем через глаза. Не секрет, что очки для чтения или смена одних очков на другие является следствием возрастной потери способности глаза перестраиваться с дали вблизь. Сегодня благодаря таким технологиям, как лазерная коррекция зрения и премиум-коррекция зрения, многим пациентам удается частично скрыть свой возраст.

Наиболее эффективный способ избавиться от выраженных проблем старения области глаз, в том числе избытков кожного покрова, грыж нижнего века, глубоких морщин, обвисшей кожи,— это сделать блефаропластику. Данный вид оперативного вмешательства позволяет устранить различные врожденные или приобретенные дефекты век, а также улучшить имеющуюся асимметрию в форме глаз.

— В каком возрасте можно делать лазерную коррекцию зрения, есть ли максимальная граница?

— Согласно международным рекомендациям, лазерную коррекцию можно проводить в возрасте от 18 до 55 лет. Однако верхняя граница является несколько размытой и зависит от наличия сопутствующих заболеваний глаз. Как правило, в возрасте старше 55 лет более целесообразным является использование других технологий восстановления зрения, таких как имплантация премиум линз.

— Многие хотят сделать лазерную коррекцию, но не могут решиться из-за страха. Вы бы не могли развеять сомнения читателей по этому вопросу?

— Лазерная коррекция зрения получила широкое распространение в мире именно благодаря безопасности. Наша клиника единственная в Самарской области обладает технологией «ФЕМТО ЛАСИК». Данная технология является абсолютно безножевой, минимально травматичной, к тому же все ответственные моменты длятся 20–30 секунд и выполняются исключительно лазером. Наша операционная снабжена фемтосекундным (отсюда название технологии «ФЕМТО ЛАСИК») и эксимерным лазерами последнего поколения с системой непрерывного слежения за движением глаза. Так что даже в это короткое время воздействия лазера, взгляд пациента находится под контролем и хирурга, и лазера. Также наш лазер позволяет проводить максимально точную персонализированную коррекцию зрения, при которой карта поверхности роговицы пациента, состоящая из 25000 точек обследования, переносится в эксимерный лазер. Таким образом, воздействие лазера осуществляется с учетом малейших индивидуальных особенностей глаза пациента.

— Расскажите пожалуйста, что можно, а что нельзя делать после оперативного вмешательства?

— Период реабилитации после лазерной коррекции зрения достаточно короткий. Зрение восстанавливается уже на следующий день после операции, ограничения после операции минимальны: 2 недели нельзя посещать баню, сауну, бассейн, пользоваться тушью. В остальном можно вести обычный образ жизни, работать за компьютером, водить автомобиль, к занятиям фитнесом можно приступить через неделю, так что вы практически не почувствуете особые трудности в этот период.

— Что делать людям, которым по медицинским показаниям нельзя делать лазерную коррекцию зрения?

— Наиболее частыми причинами, по которым нельзя проводить лазерную коррекцию зрения — являются близорукость выше 10 диоптрий, дальнозоркость выше 5 диоптрий и катаракта. В таких случаях производят имплантацию различных так называемых премиальных искусственных линз. В зависимости от возраста пациента и прозрачности хрусталика глаза эта операция проводится с сохранением своего хрусталика или с его заменой на искусственную линзу.

Методика коррекции зрения всегда выбирается индивидуально, исходя из зрительных потребностей пациента и особенностей анатомии глаза, выявленных при полном обследовании. Наша клиника обладает широким спектром офтальмологических услуг, поэтому после прохождения необходимых исследований врач подберет для вас оптимальный метод лечения.

ГЛАЗНАЯ КЛИНИКА БРАНЧЕВСКОГО ™

г. Самара:
пр-т Ленина, 1
ул. Ново-Садовая, 369а
6 Просека, 161

(846) 925-31-31
www.glaza63.ru

г. Тольятти, ул. Фрунзе, 35
(8482) 65-01-75

г. Сызрань, пр. Королева, 15
(8464) 35-12-73

г. Новокуйбышевск,
ул. Репина, 11
(84635) 6-00-40

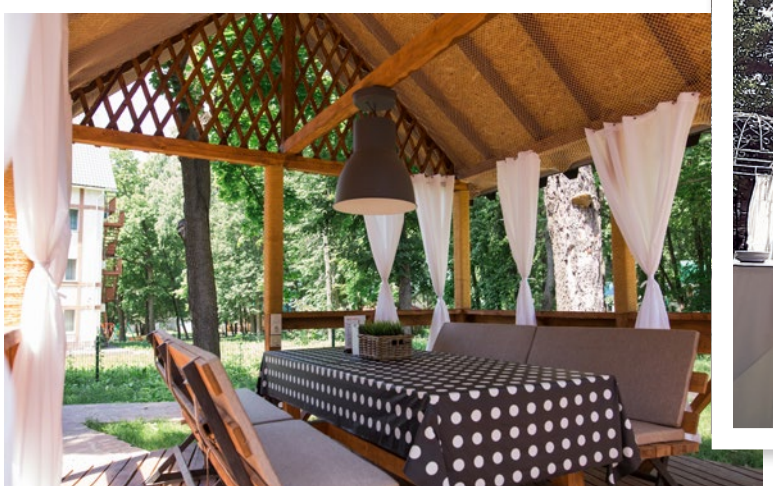
РЕКЛАМА

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Островок тишины и спокойствия в черте города

Парк-отель «Дубрава», расположенный в лесной зоне одного из самых живописных уголков Красноглинского района Самары, приглашает провести чудесный отдых на свежем воздухе, наполненном ароматом уникальной волжской природы. Всего 20 минут езды из центра города, и вы окажетесь в экологически чистом районе, услышите умиротворяющий шелест деревьев и приятное пение птиц. Для комфортного проживания мы предусмотрели все необходимое. Позвольте себе отвлечься от суеты и оказаться в сказке.

Отдых за городом — настоящее удовольствие. Это идеальный вариант для того, чтобы провести время с любимыми людьми, близкими друзьями, милыми коллегами. Очень важно, когда загородный комплекс для отдыха, выбранный вами, имеет в своей инфраструктуре все необходимое. В парке-отеле «Дубрава» для вас предусмотрены просторные номера в гостинице, индивидуальные коттеджи, рестораны, кафе, СПА, баня, конференц-залы, беседки-барбекю, детские и спортивные площадки, подогреваемый бассейн в теплое время года, а также лыжня, каток и горки зимой. Здесь есть все, к чему вы привыкли и без чего не представляете полноценного отдыха, самое главное — тут вас ждут тишина и спокойствие!



К вашим услугам на территории парк-отеля «Дубрава»

Отель 3★ на 34 номера

Индивидуальные коттеджи

VIP-коттедж и коттедж повышенной комфортности с огороженной территорией и внутренним двориком

Ресторан европейской кухни на 100 персон

Два купольных шатра на 80 и 350 персон

Озеро, на берегу которого расположен эко-ресторан «Рыбный»

Финская беседка-гриль и открытые беседки-барбекю

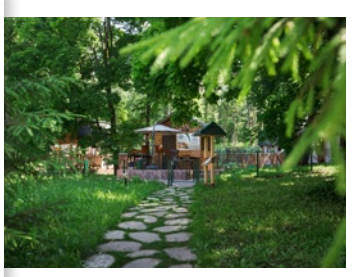
Открытый подогреваемый бассейн для взрослых и детей

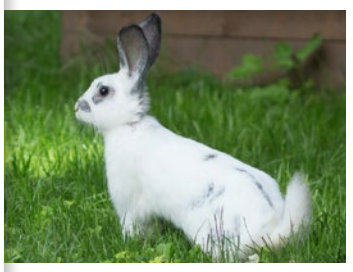
Мини-зоопарк

Три конференц-зала

Русская баня на дровах, финская сауна и турецкий хаммам

Спортивное поле для мини-футбола и волейбольная площадка с песчаным покрытием





Русская баня располагается за огороженной территорией и представляет собой просторный двухэтажный домик. На первом этаже находится обеденная зона с небольшим бассейном и парной. На втором этаже банного комплекса находятся комната отдыха и гостиная с удобной мягкой зоной.

На территории располагается комплекс открытых подогреваемых бассейнов для взрослых и детей. Вода в бассейн набирается из скважины с минеральной водой, так что купание будет еще и полезным для вашей кожи! Маленькие дети могут купаться с мамами в детском бассейне с подогревом и в джакузи, от которого они будут в восторге. На площадке рядом с бассейном расположена зона для солнечных ванн с шезлонгами и зонтами!

Парк-отель станет отличным выбором не только для отдыха, но и для праздников и вечеринок. Свадьбы, дни рождения, корпоративные праздники — все это можно устроить у нас, результат вас порадует. Отдельно стоит сказать о Новом годе, который уже не за горами. Новогодняя ночь в парк-отеле «Дубрава» — это всегда море удовольствия и веселья! Вам предлагается проживание на двое суток с банкетами, шоу-программой, детской анимацией, зимними забавами и дискотекой! Вкуснейшие блюда и качественное обслуживание! Каток и ледяные горки! Музыка и веселье!

РЕКЛАМА

На территории загородного комплекса имеется несколько открытых беседок, в которых может уютно расположиться небольшая компания друзей на 12 человек, и одна крытая финская беседка-гриль, которая рассчитана на 36 персон. В стоимость входят мангал и одноразовая посуда. Открытые беседки-барбекю ограждены забором для лучшего комфорта. Крытая финская беседка-гриль оборудована инфракрасными нагревателями, что позволяет поддерживать оптимальную температуру в зимний период.

Посещение ресторанов парк-отеля «Дубрава» оставит в вашей памяти самые приятные воспоминания. В теплое время года в рыбном эко-ресторане вы можете не только оценить достойный вкус наших блюд, но еще и принять участие в их приготовлении. Наш ресторан предлагает уникальную услугу — рыбалку: мы предоставим снасти, и вы сможете поймать рыбу, которая водится тут же в небольшом озере, и доверить ее нашему шеф-повару. Мы уделили особое внимание интерьеру и получили расслабляющую атмосферу, которая располагает к отдыху. Уютные, просторные и красиво оформленные беседки, приятные глазу легкие драпировки, теплые тона, мягкие сиденья — все это обладает особым шармом, который так ценят гости ресторана. Сюда хочется возвращаться вновь и вновь!

ПАРК-ОТЕЛЬ Дубрава ★★★

ПОДАРОЧНЫЙ КУПОН

Купон дает право бесплатного проживания с 30.12 по 31.12.2018 при покупке новогоднего билета. Количество мест ограничено.

(846) 312 34 03
Красноглинское шоссе, 40
parkhoteldubrava.ru

Принцесса, до свидания

О переменах в детской моде

Вера Рейнер

RAYMOND HALL/GC IMAGES/ GETTY IMAGES

Ким Кардашьян с Норт и Сейнтом Уэст

INSTAGRAM.COM/COCO_PINKPRINCESS

Блогер Коко (@coco _ pinkprincess), 7 лет

INSTAGRAM.COM/G.VON.G

Блогер Dear Giana (@g.von.g), 8 лет

INSTAGRAM.COM/COCO_PINKPRINCESS

Блогер Коко (@coco _ pinkprincess), 7 лет

ПРИВЫЧНАЯ расстановка сил в детской моде — воздушные платья принцесс для девочек, костюмы моряков для мальчиков — уже неактуальна. Дети сегодня носят те же вещи, что и их родители: мини-версии хитов Supreme и прочих гигантов streetwear, принты Gucci, спортивные костюмы Balenciaga и рейверские аксессуары.

Рынок детской одежды растет с каждым годом — и рост этот, по оценкам экспертов, в ближайшее время не прекратится. Видя интерес со стороны покупателей, все больше модных домов присоединяется к гонке за маленькими клиентами и их родителями. Этой весной вышла первая детская коллекция Демны Гвасалии, чья новая концепция, воспевающая семью, удивительно точно попадает в обозначившуюся коммерческую струю. Детские линии с недавних пор появились у Givenchy, Yeezy и Balmain.

Малыши, одетые, как взрослые, самим взрослым нравились всегда: увидеть рядом свою маленькую копию, буквально продолжение самого себя,— счастье для родителя. Похожими на родителей стремятся быть и дети. Практически у каждой женщины найдутся воспоминания о нарядах ее матери. И о том чувстве, которое испытываешь, пробираясь в ее отсутствие в гардероб, примеряя пахнущие ее духами платья, красуясь перед зеркалом в ее туфлях и украшениях. В эти моменты совсем не важно, что подол на полметра волочится по полу, а маленькие ступни буквально тонут в обуви — девочка представляет себя взрослой и важной дамой. Поэтому концепция mini me — когда детей наряжают в уменьшенные копии образов их родителей или в вещи, как минимум с ними сочетающиеся,— была популярна всегда. Востребована она и сегодня. Но если раньше из своих детей родителям нравилось делать маленьких леди и джентльменов, то сегодня в почете совсем другие образы.

Самое радикальное воплощение современной детской моды — Instagram семилетней японки @coco_pinkprincess, на который подписаны больше полумиллиона человек. Ее родители, владельцы винтажного магазина в районе Харадзю-

ISTAGRAM.COM/G.VON.G

Блогер Dear Giana (@g.von.g), 8 лет

INSTAGRAM.COM/THEGOLDENFLY

Сын дизайнера Наташи Зинько Иван, он же блогер LIL KID (@thegoldenfly), 10 лет

ROBBIE AUGSPURGER / BALENCIAGA

Кадры из рекламной кампании Balenciaga, весна-лето 2018

ку, одевают дочь по всем правилам актуального взрослого стайлинга, смешивая высокие бренды со streetwear и более традиционными детскими вещами. В обширном гардеробе Коко встречаются сандалии с пластиковыми цветочками и толстовки с логотипами в языках пламени, блузки с кружевными воротничками и очки, усыпанные стразами, школьные платьица и футболки Гоши Рубчинского. Если взрослая гостья любой недели моды возьмется копировать стиль маленькой Коко, ее буквально разорвут на части streetstyle-фотографы — и никто не сочтет такую манеру одеваться слишком детской. Потому что мода для детей и взрослых различается сегодня исключительно по размерным линейкам, но никак не по стилю.

Виноваты в этом, как всегда, миллениалы. Представители именно этого поколения — самая желанная аудитория для всех модных брендов: они достаточно взрослые, чтобы зарабатывать собственные деньги, в отличие от подростков из Generation Z, и уже сами заводят детей. По последним подсчетам, 40% миллениалов уже успели стать родителями. И хотя традиционные предметы роскоши — бриллианты, машины и квартиры — их, если верить статистике, интересуют мало, на люксовую одежду эти ограничения не распространяются. Вкладываться родители-миллениалы готовы не только в собственный гардероб, но и в одежду для своих детей, причем одевать их они хотят в той же стилистике, к которой сами успели привыкнуть. В итоге самые модные дети 2018 года, как и самые модные взрослые, носят Vetements, Gucci и Balenciaga, Adidas и Supreme.

Что любопытно, взрослая тенденция предпочтения гендерно нейтральной одежды также находит отражение в детской моде. Так что от деления на «принцесс» и «отважных исследователей», еще недавно отчетливо выраженного в ассортиментной разнице отделов одежды для девочек и мальчиков, мир постепенно отходит. Поблагодарить за это можно универсальную моду на streetwear, которая уравнивает всех. Это не значит, что платья принцесс исчезают совсем, но разнообразия явно становится больше.

Родителям на заметку

Как развить интерес ребенка к учебе

Лето подошло к завершению, и школьникам нужно опять перестраиваться на режим обучения. Многие дети начинают учебный год без особого энтузиазма. А родители и учителя задаются вопросом: как же развить в детях интерес к учебе и жажду знаний? Руководитель центра «Вверх» (развитие личности подростка), педагог-практик Ирина Кудрявцева утверждает, что здесь не обойтись без родительского участия.

Ирина Викторовна Кудрявцева, педагог-практик, руководитель центра «Вверх»

Истоки нелюбви к учебе

Нежелание учиться и лень часто являются следствием неправильного поведения родителей: недоверия к подростку или излишней опеки. Очень часто родители пытаются исправить ошибки ребенка, оберегают от трудностей или делают за него работу, лишая самостоятельности в принятии решений. Стоп! Позвольте подростку ошибиться! Пойти в школу без нужной тетрадки, не сделать домашнюю работу, одеться не по погоде… Ничто так не мотивирует детей, как трудности и проблемы, которые они решают сами. У ребенка появятся ответственность и навык принятия решения. А излишняя опека приведет только к сопротивлению и протесту.

Причиной нежелания учиться может послужить и обратная крайность – отсутствие интереса к личности ребенка, а также ситуация, когда родитель не является для него авторитетом. Придя с работы и встретив свое чадо, мы задаем типичный вопрос: «Домашнее задание сделал, покушал?» На этом наше воспитание часто заканчивается. А ведь воспитание — это, прежде всего, участие в жизни ребенка. Интересуйтесь своим подростком: чем он живет, с кем общается, что произошло за день и особенно впечатлило, какие у него трудности. В подростковом возрасте у детей меняется настроение, переживания перерастают в обиды, и ребенок замыкается. В этом случае родителям лучше заняться с ребенком общим делом, игрой, развлечением и в процессе узнать, что у него на душе.

Кроме того, причинами плохой успеваемости могут быть и конфликты с одноклассниками, проблемы в семье, перевод в новую школу или общая неуверенность в себе.

Как мотивировать ребенка учиться

Для начала родителям нужно подавать собственный пример. Не стоит заставлять ребенка читать классическую литературу, если ваш круг чтения ограничивается еженедельной газетой. Если сын или дочь ненавидит читать, устройте семейный вечер с книгами. Сядьте рядом и читайте, пусть ваш ребенок берет с вас пример. Рассказывайте о своих любимых книгах.

Настраивайте ребенка на позитивное мышление и положительный результат такими установками, как: «У меня все получится!», «Я справлюсь!». Благодаря повторению этих фраз сознание переключается с тревоги на уверенность.

Необходимо воспитывать в подростке ответственность за свои действия. Часто мы слышим от детей, что виноваты все, но только не они. Задавайте ребенку вопросы, которые помогут понять, что это именно он контролирует ситуацию, а не учитель, мама или одноклассник. Например, «Что ты мог предпринять, чтобы успеть все сделать на уроке?», «Какие твои действия приводят к тому, что с тобой не хотят общаться?», «Какие твои качества помогут тебе сосредоточиться?».

Поразмышляйте с детьми об их целях, распишите план достижения цели на маленькие шаги. Тогда будет понятно, чему учиться и какой приобрести навык, чтобы достичь желаемого. Доверяйте подростку и позвольте ему самому решать свои проблемы, выстраивать взаимоотношения со сверстниками, учителями, вмешиваясь лишь в крайних случаях. Помогайте лишь советом, если это требуется. Будьте корректны и деликатны в высказываниях и вопросах. Не сравнивайте ребенка с другими детьми, так как это значит пренебрегать его особенностями. Воспринимайте и любите его таким, какой он есть.

Отмечайте все успехи ребенка, даже незначительные. Это мотивирует его на новые достижения и поможет раскрыть таланты. Подчеркивайте важность знаний, а не оценок. К примеру, можно рассказать ребенку о том, что знание физики пригодится в повседневной жизни, а классическая литература может дать ответы на важные вопросы. Либо показать применение школьных знаний на практике. Кроме того, нельзя ругать ребенка за плохие отметки: от этого он приобретет неуверенность в собственных силах.

Попробуйте честно самим себе ответить на вопрос: что вы хотите от вашего ребенка? Чтобы у него был приличный аттестат? Или чтобы он нашел свое призвание, был по-настоящему увлечен чем-то, мог самостоятельно искать информацию и упорно работать в интересной ему области? И второй вариант совсем не обязательно будет подразумевать выполнение первого. Поэтому очень важно развивать личность ребенка, способствуя впоследствии саморазвитию и интересу к познанию!

ЦЕНТР САМОРАЗВИТИЯ
Вверх!
ул. Ново-Садовая, 271, 2 этаж
vverhcentr.com
vk.com/vverhcentr
vverhsamara
РЕКЛАМА

BUSINESS GUIDE

Тематические приложения к газете
Коммерсантъ

ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА
ПЕРЕДОВИКИ ПРОИЗВОДСТВА
СМЕЖНИКИ
ИНВЕСТОРЫ
КОНКУРЕНТЫ
АДМИНИСТРАТИВНЫЙ РЕСУРС

РЕКЛАМА. 16+