

НОВОЕ В «АКАДЕМИИ ЗДОРОВЬЯ»

Барвара СЫЧЕВА

# ПИТАНИЕ И ДВИЖЕНИЕ – ОТДАЛЯТ СТАРЕНИЕ



– Марина Святославовна, действительно ли женская красота, здоровье и сохранение молодости во многом зависят от гормонов?

– Много факторов. В детородном возрасте, при нормальном гормональном фоне и красоту сохранить легче. В постменопаузе, когда уровень гормонов снижается, волосы хуже становятся и кожа морщинами покрывается. Гормональная терапия может помочь. Но назначается она по показаниям.

Многое зависит от генетической предрасположенности: когда наступит менопауза, как женщина будет выглядеть и чувствовать себя. Я слышала об интересных исследованиях. Вы знаете, что у японских женщин крайне редко бывает рак молочной железы? Но когда японки переезжают в Америку, через несколько поколений уровень заболеваемости у них стано-

О женском здоровье и красоте мы поговорили с нижегородским врачом-гинекологом высшей категории Мариной Святославовной Зиновьевой. Кандидат меднаук, доцент кафедры акушерства и гинекологии НижГМА, ОКБ им. Семашко, Марина Святославовна принимает саровчанок в «Академии здоровья» уже два года. Специализируется в гинекологической эндокринологии.

вится таким же, как и у американок. Врачи связывают это с экологией и питанием.

– Питание способно так сильно повлиять на женское здоровье? Каким же оно должно быть?

– Полноценным и сбалансированным. Предпочтение отдавать натуральным продуктам. Я считаю, что необходимые минеральные вещества и витамины лучше всего получать из овощей-фруктов и зелени. Одно время было такое поветрие, что все пили промышленные витамины. А сейчас даже беременным из витаминов только фолиевую кислоту назначают. Всё остальное – из полноценного меню.

Питание надо построить так, чтобы растительных компонентов, зелени, рыбы было побольше. Хороши все молочные продукты, творог. Любишь жареное мясо? Почему бы и нет? Только не каждый день. Колбасы есть поменьше. А лучше вообще не есть. К современным продуктам вообще очень внимательно надо относиться. С тех пор, как получили большое распространение продукты с применением ГМО (генетически модифицированный организм), у нас в гинекологии появилась проблема – замершие беременности. Раньше такое случалось крайне редко, а сейчас часто.

– Получается, что, выстроив правильно своё питание, отказавшись от вредных продуктов, можно и женское здоровье сберечь, и менопаузу «отодвинуть», и проблем избежать?

– Важен, скорее, правильный образ жизни. Вредные привычки исключить. И обязательно нужно движение, физическая нагрузка – в меру. Прогулки – самая лучшая нагрузка. Йога хорошо помогает. Кстати, много женщин сейчас начинают заниматься йогой в 50–60 лет и отмечают улучшение самочувствия.

– Вы уже два года практикуете в нашем городе. Замечали какие-нибудь особенности, характерные для саровских пациенток?

– Что касается заболеваний – ничего особенного. Какой-то специфики не увидела. Но знаете, я отметила, что саровские женщины продвинутого возраста (за 60) хорошо выглядят. И без гормональной терапии. Я об этом даже коллегам в Нижнем рассказывала. Такое вот наблюдение.

**СЕРТИФИКАТЫ В ПОДАРОК**  
Сертификаты на обследование для себя и своих близких – это лучший подарок на Новый год!  
Сертификат «Женское здоровье»: анализы на инфекции женской поло-



вой сферы, УЗИ ОМТ, определение предрасположенности к онкозаболеваниям, консультации врача-гинеколога г.Н.Новгорода с назначением необходимого лечения.

Полный курс включает в себя более углубленное обследование и дополнительное консультирование маммолога.

АФИША

## МЕРОПРИЯТИЯ ГОРОДСКОГО МУЗЕЯ В ДНИ ШКОЛЬНЫХ КАНИКУЛ

### ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГАЛЕРЕЯ

30 ДЕКАБРЯ

11.00 Экскурсия по выставке «ХУДОЖНИКИ САРОВА»

14.00 Экскурсия по выставке «ТЕАТР И КИНО» (Международный художественный фонд)

31 ДЕКАБРЯ, 1,2,3,7 ЯНВАРЯ ВЫХОДНЫЕ ДНИ 4 ЯНВАРЯ

11.00 Анимационный фильм «КАК ПОЙМАТЬ ПЕРО ЖАР-ПТИЦЫ». 75 мин. Россия (0+)

13.00 Приключенческий фильм «ТАЙНА ТЕМНОЙ КОМНАТЫ». 76 минут. Россия. (0+)

5, 6 ЯНВАРЯ

10.00 Интерактивная программа для детей и родителей «МОРОЗ И СОЛНЦЕ».

11.00 Живопись, анимация, творческая мастерская.

12.00 Познавательная программа «Новогодний экспресс». Видеопутешествие вокруг света, живопись, творческая мастерская. По предварительной заявке. Тел.: 70287, 66409

13.00 Анимационный фильм «Как поймать перо Жар-птицы». 75 мин. Россия (0+).

14.00 Приключенческий фильм «Тайна темной комнаты». 76 минут. Россия. (0+) Экскурсии по выставкам «ХУДОЖНИКИ САРОВА». «ТЕАТР И КИНО»

8, 9 И 10 ЯНВАРЯ

10.00 Интерактивная программа для детей и родите-

лей «МОРОЗ И СОЛНЦЕ»

11.00 Анимационный фильм «КОРОЛЬ САФАРИ». 85 мин. ЮАР (0+).

12.00 Познавательная программа «НОВОГОДНИЙ ЭКСПРЕСС». Видеопутешествие вокруг света, живопись, творческая мастерская. По предварительной заявке.

13.00 Приключенческий фильм «ПРИКЛЮЧЕНИЕ МАЛЕНЬКИХ ИТАЛЬЯНЦЕВ». 94 мин. Россия-Италия (0+).

14.00 Экскурсия по выставке «ХУДОЖНИКИ САРОВА» и «ТЕАТР И КИНО»

### ГОРОДСКОЙ МУЗЕЙ 30 ДЕКАБРЯ

11.00 Экскурсия по выставке «ЗИМНЯЯ ФАНТАЗИЯ» (живопись, графика, куклы, коллажи)

31 ДЕКАБРЯ, 1,2,4,7,11 ЯНВАРЯ ВЫХОДНЫЕ ДНИ 3 ЯНВАРЯ

11.00 Интерактивная игра для младших школьников «В ГОСТЯХ У СКАЗКИ». По предварительной заявке.

14.00 Экскурсия «ИСТОРИЯ САРОВСКОГО МОНАСТЫРЯ»

5 ЯНВАРЯ

11.00 День игры «В ОЖИДАНИИ РОЖДЕСТВА». По предварит. заявке

14.00 Экскурсия «У ИСТОКОВ» (по пещерному комплексу Саровского монастыря). Для родителей с детьми (7+) по предварит. заявке

6 ЯНВАРЯ

12.00 Экскурсия по выставке «ЗИМНЯЯ ФАНТАЗИЯ» (живопись, графика, куклы, коллажи). Мастер-класс «Даренка-подаренка» (кукла своими руками).

8 ЯНВАРЯ

11.00 Викторина «В ЗИМНЕМ ЛЕСУ» (+3) по предварительной заявке

14.00 Экскурсия «ИХ ИМЕНАМИ НАЗВАНЫ УЛИЦЫ»

9 ЯНВАРЯ

11.00 Экскурсия «ТАК НАЧИНАЛСЯ ГОРОД»

14.00 Экскурсия «ИСТОРИЯ САРОВСКОГО МОНАСТЫРЯ»

10 ЯНВАРЯ

12.00 Экскурсия «Я ПОВЕДУ ТЕБЯ В МУЗЕЙ...». Обзорная экскурсия по экспозициям музея. По предварит. заявке

### МУЗЕЙ НАРОДНОЙ ИГРУШКИ

30 ДЕКАБРЯ в 11.00, а также 3, 6, 8, 9, 10 ЯНВАРЯ в 12.00 экскурсия по выставке «МЕХАНИЧЕСКАЯ ИГРУШКА».

### ХУДОЖЕСТВЕННЫЙ САЛОН

3,5,6,9 ЯНВАРЯ с 10.00 до 16.00 ВЫСТАВКИ-ПРОДАЖИ сувениров, изделий народного промысла России, произведений художников Сарова, Н.Новгорода и др.; а также членов СХ РФ Безрукова П., Гарина А., Дугаржапова Б. Пр.Мира,48

## КОРОЛЬ И КОРОЛЕВА БАЛА

По материалам пресс-релиза



Второй светский молодежный бал прошел в Сарове 12 декабря. 15 пар представили восемь танцев, которые они готовили полтора месяца. Помогали новичкам и их более опытным партнерам хореографы Ирина Дудорова (студия спортивного танца «Гармония») и Екатерина Сысоева (студия бального танца «ДеКа»).

Открывая бал, заместитель директора департамента по делам молодежи и спорта Александр Михеев и директор Молодежного центра Ирина Ширяева поблагодарили всех, кто решил принять участие в празднике танца, чтобы напомнить зрителям о временах благородных кавалеров и грациозных дам, порадовать и удивить своими нарядами и умением красиво двигаться в ритме вальса или танго.

Каждый танец оценивало компетентное жюри, которое в

итоге выбрало самых ярких исполнителей. За лучший маскарадный образ отмечены Марина Кайгородова и Илья Рогожин, для которых этот бал запомнится еще и тем, что в перерыве между танцами Илья сделал предложение Марине стать его женой. В номинации «Лучшая маска» приз получила Виктория Турутина. А королем и королевой бала названы Ирина Дементьева и Никита Рудько.

Помогали в подготовке и проведении бала Центр внешкольной работы, Ассоциация ролевого моделирования, творческая мастерская «Галерея цветов», магазин «ЛЭтуаль» и кафе-клуб «Блэкбери».

По мнению всех, праздник удался. «Я вижу, как молодежи нравится, и мы обязательно продолжим традицию предновогодних балов», – сказала Ирина Ширяева.