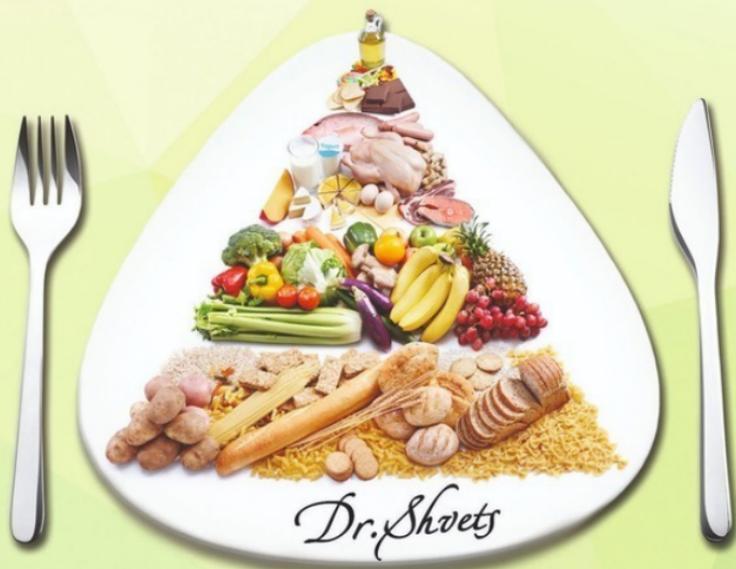


АЛЕКСАНДРА ШВЕЦ

ПУТЕВОДИТЕЛЬ СТРОЙНОСТИ

ДНЕВНИК ПИТАНИЯ



Александра Швец

Путеводитель стройности.

Дневник питания

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=55850034
ISBN 9785449899316*

Аннотация

Как сбросить лишний вес или набрать недостающий, улучшить своё самочувствие и продлить жизнь? Достаточно перейти на правильное питание и придерживаться нужного для организма количества калорий. В этом поможет «Путеводитель стройности», созданный кандидатом медицинских наук, диетологом, неврологом и рефлексотерапевтом Александрой Швец в содружестве с участниками чата «Наблюдатели за весом». Тысячи её пациентов грамотно и комфортно избавляются от десятков килограммов лишнего жира. Попробуйте и вы.

Содержание

Здравствуйтесь!	5
Для чего (кого) стройнеть?	9
Зачем вести «Дневник питания»?	13
Маленькие шаги для больших достижений	15
Основы правильного питания	19
Избыточный вес и ожирение	24
Эпидемиология (распространенность) избыточного веса	25
Конец ознакомительного фрагмента.	27

Путеводитель стройности

Дневник питания

Александра Швец

Редактор Лариса КОРОЛЕВА

Дизайнер обложки Вероника БАХТИНА

Иллюстратор Ольга ЯКУШИНА

Иллюстратор Елена ЧИПИГИНА

© Александра Швец, 2020

© Вероника БАХТИНА, дизайн обложки, 2020

© Ольга ЯКУШИНА, иллюстрации, 2020

© Елена ЧИПИГИНА, иллюстрации, 2020

ISBN 978-5-4498-9931-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Здравствуйте!

Если вы держите в руках этот «Путеводитель стройности», значит, тема правильного питания вам интересна, и, возможно, вы уже задумались о состоянии своего здоровья или внешности. В XXI веке для темы массы тела актуальны две крайности: проблема ожирения и дефицит веса. Поговорим о каждой из них.

Ожирение – серьёзная болезнь, которая становится массовой эпидемией.

По данным Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ):

- К 2025 году 2,7 миллиарда взрослых на Земле будут страдать от избыточного веса и ожирения. То есть, почти половина населения планеты;
- В России более 60% женщин и 50% мужчин старше 30 лет имеют избыточную массу тела;
- В развитых странах мира до 25% подростков имеют избыточную массу тела, а 15% страдают ожирением;
- Почти у половины детей, имевших избыточный вес в шесть лет, во взрослом возрасте развивается ожирение, а в подростковом возрасте эта вероятность увеличивается до 80%;
- Ожирение уносит больше жизней, чем недоедание. Три миллиона человек ежегодно умирают из-за последствий из-

быточного веса;

- Лишний вес уменьшает продолжительность жизни на три-пять лет, а выраженное ожирение – до 15 лет. Фактически, в двух случаях из трех смерть человека наступает от заболеваний, связанных с нарушением жирового или углеводного обмена.

Полные люди страдают от варикоза, заболеваний позвоночника и суставов. Их постоянно сопровождают одышка, неповоротливость и утомляемость. Им грозят сердечно-сосудистые заболевания, сахарный диабет, импотенция и бесплодие. Увеличивается риск смерти от инфарктов и инсультов. Почти 60% людей с избыточным весом имеют расстройства пищевого поведения и страдают той или иной формой депрессии.

Однако есть и другая крайность – стремление к выраженному дефициту веса. В этих случаях частота тревожно-депрессивных расстройств близка к 100%. Анорексия является третьей самой распространенной хронической болезнью среди подростков. Чаще встречается у девочек. Заболевание трудно поддается лечению, практически всем таким пациентам требуется амбулаторная помощь психиатра, а в сложных ситуациях – госпитализация в отделение неврозов. Однако часто именно ложные представления о питании, почерпнутые из немедицинских источников (соцсети), являются пусковым моментом в выраженном ограничении потребления пищи у большинства пациентов, заболевших анорексией.

Надо учесть, что 95% всех диет не приносит результатов, поскольку после их окончания вес возвращается. Это касается как избыточной, так и недостаточной массы тела. Только полное изменение своих представлений о структуре питания, изучение калорийности и состава пищи и, главное, применение этих знаний на практике, доказательно изменяет патологический стереотип питания у людей с проблемами веса.

Мои авторские методики коррекции веса и рационального питания я применяю уже 20 лет. Сформировать целостное представление о строении и физиологии организма человека мне помогли знания, полученные в различных учебных заведениях нашей страны и за рубежом. Это *alma mater* – Кубанская государственная медицинская академия, кафедры рефлексотерапии в Санкт-Петербурге и Харбине (Китай).

Огромную базу знаний я получила в Эндокринологическом научном центре РАМН Москвы по программе «Организация и проведение школы обучения больных ожирением». Изучение физического развития детей и подростков позволило написать научную работу и защитить диссертацию на соискание учёной степени кандидата медицинских наук. И, конечно же, самая лучшая школа – это практическая деятельность и мои пациенты.

Свой опыт я доношу до всех, кто хочет иметь нормальный вес и хорошее здоровье. Я хочу, чтобы вы поняли: быть стройным – это не голодно и не изнурительно, а наоборот, интересно и увлекательно. Благодаря «Путеводителю Строй-

ности» вы получите уникальные знания, которым не учат в школе и институте. Кроме того, вы отправитесь в путешествие по изучению самого себя и своих привычек. Благодаря новым открытиям вы сможете привлечь к здоровому стилю питания своих близких и друзей, и они вам будут благодарны. С помощью «Дневника питания» легко научиться составлять вкусный и правильный рацион, учитывая особенности своей работы и режима дня. Вы поймёте, как питаться на отдыхе или в гостях, чтобы не нанести вреда здоровью. А, значит, вы сможете продлить свою жизнь и сделать её полноценной.

Желаю успеха!

Ваш доктор Александра Швец

Для чего (кого) стройнеть?

Чтобы определить, есть ли у человека лишний жир, не всегда обязательно прибегать к точным расчётам и медицинским исследованиям. Достаточно просто объективным взглядом посмотреть на себя в зеркало и честно признать: пора стройнеть! Но сначала спросите у себя: а зачем мне это? Ответ на этот очень важный вопрос определит вашу стратегию контроля веса, а также то, сколько килограммов удастся сбросить, и получится ли в дальнейшем удержать свой новый вес.

У каждого человека мотивация личная. Определите свою.

Проблемы со здоровьем:

- Вылечить уже существующее заболевание, такое как сахарный диабет, ишемия, гипертония, боли в суставах;
- Снизить риск заболеваний, связанных с избыточным весом;
- Стать энергичным, легко двигаться, путешествовать;
- Чувствовать себя моложе и счастливее, жить дольше.

Внешний вид:

- Сменить безликие «мешки» на модные вещи;
- Радовать своей внешностью близких, чтобы они не избегали вашей компании «на людях», а с гордостью шли рядом;

- Привлекать внимание противоположного пола, найти свою «вторую половинку»;
- Получить лучшие перспективы найти интересную и престижную работу.

Личных причин у каждого может быть сколько угодно, и самых разнообразных, лишь бы они утверждали в намерении измениться к лучшему. В чём разница между желанием и намерением? Желание – это мечтать о стройности, не меняя рацион питания и при этом лежать на диване, часами не расставаясь с гаджетами или телевизором. Намерение – это стремление к сбалансированному питанию и использование любой возможности прогуляться или позаниматься в спортзале.

**ПРОВЕДИТЕ ПСИХОАНАЛИЗ:
ПОДЧЕРКНИТЕ ТЕ ПУНКТЫ, КОТОРЫЕ СООТВЕТСТВУЮТ
ВАШЕ ЦЕЛИ –
«ПОЧЕМУ Я ХОЧУ ПОХУДЕТЬ?»**

СВЯЗАННЫЕ СО ЗДОРОВЬЕМ

- потому что так сказал врач
- для лечения той болезни, которая у меня уже есть – например, диабет, ишемическая болезнь сердца, гипертония, повышение уровня жиров в крови, бесплодие
- снизить для себя риск заболеваний, которые часто возникают на фоне лишнего веса
- чувствовать себя лучше и быть более энергичным
- подготовиться к операции, которая мне предстоит

СВЯЗАННЫЕ С ВНЕШНИМ ВИДОМ

- я буду лучше выглядеть
- носить одежду которая нравится
- другим понравится, как я стану выглядеть

СВЯЗАННЫЕ С ЭМОЦИЯМИ И НАСТРОЕНИЕМ

- взять под контроль то, как я ем
- быть более довольным своим внешним видом
- чтобы другие были довольны мной

СВЯЗАННЫЕ С ОБЩЕНИЕМ С ДРУГИМИ ЛЮДЬМИ

- улучшить круг общения
- быть более привлекательным для мужчины (женщины)
- давление со стороны членов семьи с целью снижения веса

ВСПОМНИТЕ И ЗАПИШИТЕ ОСОБЕННОСТИ ИЗМЕНЕНИЯ СВОЕГО ВЕСА С САМОГО ДЕТСТВА:

- Масса тела в возрасте 10 лет (норма, или избыток - подчеркнуть), в 20 лет ____, в 30 лет
- Первая значимая прибавка массы тела – возраст и возможные причины –
- Были ли попытки снижения массы тела – сколько раз, насколько успешны, была ли затем прибавка веса «с плюсом»
- Режим питания – есть ли завтрак?
- Варианты нарушения пищевого поведения – «реакция переедания на стресс», «синдром ночной еды» -
- Использовавшиеся ранее препараты и БАДы для снижения массы тела –
- Физическая активность – низкая, средняя
- Считаете ли Вы что едите мало?
- Есть ли у Вас проблемы со стулом (запоры, поносы)
- Ваши любимые продукты – (сладости, мясные блюда)

ПРЕДРАСПОЛАГАЮЩИЕ ФАКТОРЫ

- а) Наследственность – избыточный вес по линии матери, отца
- б) Травмы головы, операции с использованием общего наркоза

Обратитесь к врачу и пройдите комплекс обследований, включающий гормональное и биохимическое исследование, УЗИ внутренних органов и ЭКГ

ПРИМЕР ПЛАНА КЛИНИЧЕСКОГО ОБСЛЕДОВАНИЯ:

1. Общий анализ крови и мочи
2. Биохимический анализ крови – общий билирубин, АСЛ, АЛТ, гамма-глутаминтрансфераза, холестерин, триглицериды, ЛПВП, ЛПНП, глюкоза, креатинин, мочевины, мочевая кислота, витамин Д
3. С-пептид, инсулин, гликозилированный гемоглобин, лептин
4. Гормоны крови - ТТГ, св Т4, АТ- ТПО, пролактин, для мужчин – тестостерон
5. УЗИ почек, щитовидной железы, органов брюшной полости
6. Уровень артериального давления, ЭКГ
7. Генетический анализ на гены, ассоциированные с развитием избыточного веса

Зачем вести «Дневник питания»?

Ведение «Дневника» – это своего рода самонаблюдение. Исследования показывают, что люди, которые записывают, что, когда и почему они едят и чем занимаются, успешнее худеют и лучше контролируют свой вес.

Записи ведутся для того, чтобы лучше осознать свои привычки в отношении приема пищи и физической активности, а также разобраться в возникающих проблемах. Эти записи прояснят для вас исходную ситуацию, относительно которой можно планировать перемены и ставить конкретные цели. Благодаря этим записям вы сможете позже оглянуться назад и оценить, что изменилось. «Дневник» станет для вас эффективным средством мотивации.

Записи помогут более осознанно подходить к выбору, что съесть и чем заняться. Необходимость записывать заставит дважды подумать, прежде чем перейти к действию. «Дневник питания» – одна из самых полезных вещей, чтобы научиться контролировать свой вес, и его нужно постоянно носить с собой. Запомнить все, что происходит, непросто, поэтому старайтесь делать записи сразу же по ходу дела.

Записывайте все, что вы едите и пьете в течение дня. Будьте точны, учитывайте даже маленькие кусочки. В «Дневник» нужно также заносить все мысли и ощущения, связанные с едой, особенно если вы обнаружите, что часто едите ради

ощущения комфорта и спокойствия, не чувствуя настоящего голода.

Сначала делать подобные записи может оказаться достаточно трудно. Но чем честнее вы будете, тем больше пользы принесет вам эта работа, хотя какое-то время уйдет на то, чтобы привыкнуть к ней. Иногда будет казаться, что вы просто теряете время, но, в конце концов, вы убедитесь, что результат того стоил.

Люди, которым удаётся успешно стройнеть и удерживать достигнутый результат, постоянно следят за правильностью своего питания и физической активностью в течение дня. Это можно делать, сначала заполняя «Дневник» регулярно, а позже – время от времени. На определённом этапе кто-то может решить, что пришла пора и вовсе прекратить записывать. Вы сами определите, что более эффективно именно для вас. Но если что-то изменится в жизни, заставив нарушить правила сбалансированного питания, и вы вдруг начнёте набирать лишние килограммы, то этот «Дневник» снова поможет их устранить.

Маленькие шаги для больших достижений

Снижаем количество жиров в питании:

- Уменьшаем количество масла, майонеза, сметанных соусов. Свежие овощи вообще ничем не заправляем. Салат с добавлением соевого соуса, лимонного сока, оливкового масла или несоленого йогурта является самостоятельным блюдом!
- Убираем солонку со стола – готовые блюда не досаливаем!
- Не жарим мясо и овощи, а тушим или запекаем в духовке, готовим их на открытом огне, в мультиварке, на сковороде с антипригарным покрытием;
- Варим бульон для супов и борщей накануне, охлаждаем, ставим в холодильник, а перед готовкой снимаем застывший жир. Если такой возможности нет, то варим мясо или птицу 5—10 минут, после чего сливаем воду, наливаем свежую и снова ставим кастрюлю на плиту;
- Снимаем кожу с птицы и срезаем видимый жир с мяса;
- Варим яйца или готовим омлет в мультиварке, но не жарим яичницу;
- Выбираем вместо свинины курицу, индейку, рыбу и мо-

репродукты;

- Исключаем чипсы, попкорн, солёные орешки, гренки;
- Употребляем редко и в ограниченных количествах авокадо и оливки, колбасу и сосиски, так как в них большое количество жиров;
- Покупаем молоко, сметану и творог с невысоким содержанием жиров, а йогурты – без сахара. Помним, что сыр – это молочный жир, калорийность у него значительно выше, чем у говядины.

Собираясь в гости или ресторан:

- Не выходим из дома голодными, обязательно что-нибудь перекусываем, хотя бы яблоко, кефир, хлеб;
- Выбираем ресторан или кафе с разнообразным низкокалорийным меню;
- Просим, чтобы соусы к блюдам подавали отдельно;
- Обращаем внимание на калорийность блюд, стараемся выбрать наименее калорийные;
- Избегаем жареного, хрустящих блюд, кремовых и сливочных соусов, сырных супов;
- Заказываем один десерт на двоих, а лучше заменяем его фруктами;
- Выбираем низкокалорийные напитки: воду, томатный сок, сухое вино, чай без сахара, кофе без молока;
- Исключаем сладкие напитки, помним: выпивая баночку

кока-колы в день, мы поглощаем 73 000 килокалорий в год, что равно девяти килограмм избыточного веса;

- Едим медленно и получаем удовольствие;
- Оставляем на тарелке еду, если чувствуем, что её оказалось больше, чем нужно.

Отправляясь за покупками:

- Планируем с вечера, чем будем питаться на следующий день, прикидываем меню;
- Составляем список необходимых полезных продуктов заранее и не покупаем лишнего;
- Начинаем обход супермаркета со стеллажей и витрин, в которых представлены овощи, фрукты и злаковые;
- Проходим мимо отделов со сладкой выпечкой и полуфабрикатами, они зачастую содержат слишком много калорий и жиров;
- Обращаем внимание на упаковки: читаем данные о калорийности продуктов и содержании в них жиров;
- Не соблазняемся алкогольными напитками без особых поводов: спиртное высококалорийно, оно ослабляет волю и заставляет съесть лишнее.

Избавляемся от лишних калорий и жировых отложений:

- Начинаем с коротких прогулок и постепенно увеличиваем время или дистанцию;
- Выходим из транспорта на одну остановку раньше по пути на работу или в гости, а поднимаясь в лифте – покидаем его за один этаж до нужного;
- Стараемся как можно больше двигаться в течение рабочего дня: не звоним коллеге в соседний кабинет, а заходим лично, выходим прогуляться в обеденный перерыв;
- Отправляемся за покупками пешком или на велосипеде;
- Привлекаем к правильному питанию своих близких, их поддержка поможет быстрее достичь цели, устраиваем семейные прогулки на велосипеде или пешком;
- Хвалим себя за успехи и не ругаем за срывы, а сжигаем лишние калории путём физических нагрузок и разгрузочных дней;
- Помним, что даже если мы двигаемся к желаемому результату медленно, у нас больше шансов, чем у тех, кто вообще не предпринимает попыток нормализовать свой вес.

Основы правильного питания

Калории – «топливо» для нашего организма

Калории снабжают наше тело необходимой для жизни энергией. Источником калорий в пище являются жиры, углеводы (крахмал и сахара) и белки.

1 грамм жира – 9 килокалорий

1 грамм углеводов – 4 килокалории

1 грамм белков – 4 килокалории

Жир почти всегда вдвое калорийнее по сравнению с углеводами и белками. Во время пищеварения съеденная пища расщепляется в организме на составные части (углеводы, белки, жиры, минеральные вещества и витамины). Так мы получаем нужные нам калории. Затем эти составные части всасываются в кровь и распределяются по всему телу. Процесс пищеварения, как и всякая работа, требует затраты энергии. Это называется термогенным (теплообразующим) эффектом.

Термогенный эффект пищи

На каждые 100 калорий из пищи, содержащей белки, сжигается 25—40 ккал, углеводы – 6—8 ккал, а жиры – всего 3.

Итак, жиры почти не имеют термогенного эффекта и обычно напрямую откладываются в виде жировой ткани. Процесс сжигания начинается каждый раз после еды и про-

должается несколько часов. Когда вы за один приём съедаете много пищи (особенно жирной), происходит перегрузка организма, он не успевает сжечь все поступившие калории, и эта часть сохраняется в виде жировой ткани. Частые приёмы пищи небольшими порциями позволяют организму сжечь значительную часть калорий.

Углеводы

Углеводами называют любые вещества, которые организм может расщепить до глюкозы – разновидности сахара, используемого клетками для получения энергии.

Углеводы делятся на простые и сложные, в зависимости от того, насколько легко они расщепляются до глюкозы. Мука тонкого помола (белый хлеб), сахар и алкоголь – примеры углеводов, которые при избытке легко превращаются в жиры. Сложные углеводы содержатся в овощах, картофеле и цельных злаковых. Именно эти продукты, содержащие необходимые для хорошего здоровья вещества, и должны стать основой нашего питания.

Белки

Белки – основа для построения мышц, а мышцы – наиболее активные «сжигатели» калорий в организме. Белки встречаются как в мясе, мясных изделиях, молочных продуктах, так и в злаковых (зерновых), правда, в меньших количествах. Пища должна содержать достаточное количество

белков, однако надо помнить о том, что продукты с большим содержанием белков зачастую богаты и жирами. Старайтесь найти аналогичные продукты, но с меньшим содержанием жира.

Жиры

Жиры вредны для организма только в больших количествах, а в умеренных – необходимы для жизни и здоровья. Без жиров невозможно усвоение витаминов, например, А, Д, Е и К. Жиры также важны для защитной системы организма, для образования и хранения гормонов, таких как эстрогены.

Специалисты во всём мире пришли к единому мнению: в здоровом питании не более 30% калорий должны поступать в организм вместе с жирами.

Избавление от жиров, а не просто от лишнего веса

Раньше пациенты и врачи считали снижение веса основным критерием успеха. Теперь известно, что главное – не количество сброшенных килограммов, а их качество. Снижение веса может происходить как за счёт жировой ткани, так и за счёт тканей, не содержащих жира (так называемая, «тощая масса тела»). На первом этапах похудения это, преимущественно, вода, а затем, в основном, мышцы. Теряя мышечную массу, человек лишается возможности сжечь лишние калории.

Диеты, направленные на быстрое похудание, работают над количеством за счёт качества и ведут к потере чего угодно, но только не жира. Это и есть основная причина того, что люди, сбросившие лишний вес, ещё быстрее его набирают.

Лучше всего, если не менее $\frac{3}{4}$ от потерянного веса составляет жировая ткань и не более $\frac{1}{4}$ – «тощая масса тела». Но таких результатов можно достичь, только придерживаясь медленной равномерной программы по коррекции веса, которая строится на задаче избавления от жировой массы.

ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ ИНДЕКС МАССЫ ТЕЛА

Классификация	ИМТ (кг/м ²)
Недостаточная масса тела	<18,5
Нормальный диапазон	18,5-24,9
Избыточная масса тела	25-29,9
Ожирение 1 степени	30-34,9
Ожирение 2 степени	35-39,9
Ожирение 3 степени	> 40

НОРМЫ ПРОЦЕНТНОГО СОДЕРЖАНИЯ ЖИРА В ОРГАНИЗМЕ

	До 30 лет	Старше 30 лет
Мужчины	14-20 %	17-23 %
Женщины	17-24 %	20-27 %

*Это идеальные значения. Небольшие колебания допустимы.
В целом нормальное содержание жировой ткани в организме
составляет от 11 до 17 кг.*

ГРУША ИЛИ ЯБЛОКО?

Отношение объем талии/объем бедер. Если этот показатель более 0,85 (для женщин) и более 0,9 (для мужчин) – тип «яблоко». Избыток калорий в виде жировой ткани оседает на наших животах и бедрах, как снег на горных склонах. Но оседает, как правило неравномерно. Наша наследственность «лепит» из него две фигуры – либо «яблоко», либо «грушу». «Груши» - чаще женщины (бедренно - ягодичный тип ожирения). Они чаще страдают варикозным расширением вен, заболеваниями позвоночника и суставов.«Яблоку» повезло меньше: внутри твердого, как футбольный мяч живота, скрываются обросшие жиром внутренние органы – каково им функционировать при такой нагрузке!

Избыточный вес и ожирение

«From homo obese to homo sapiens?»

«От человека тучного к человеку разумному?»

Индивидуальные диетологические методы работы в амбулаторной практике. Авторская программа диетолога, кандидата медицинских наук Александры Швец.

Эпидемиология (распространенность) избыточного веса

Наверное, ни одна другая медицинская тема не вызывает столько разногласий и бурных обсуждений среди учёных и обывателей, как вопрос: «Как похудеть»? И это неспроста – учёные всех стран бьют тревогу: ожирение, по данным медицинских исследований, становится мировой эпидемией.

Возникает резонный вопрос: «Ожирение – это естественная эволюция человека»? «From homo sapiens to homo obese – от человека разумного к человеку тучному?»

Если бы ожирение было только косметологической и эстетической проблемой, то все не так печально. Однако оно приводит к многочисленным медицинским, психологическим и социальным проблемам.

Осложнения ожирения многочисленны и разнообразны. Это серьезные соматические заболевания – сахарный диабет, гипертоническая болезнь, варикозное расширение вен, патология суставов, бесплодие и многие другие. Кроме того, необходимо помнить и о тех глубинных психологических проблемах человека, который мучительно и зачастую безрезультатно борется с лишним весом.

Опыт диетологического консультирования показывает,

что в качестве основного диагноза ожирение фигурирует редко. Обычно кардиологи, гинекологи, неврологи, терапевты, консультирующие тучного пациента с гипертонической болезнью, бесплодием, остеохондрозом, устно ограничиваются фразой: «Вам бы неплохо похудеть».

Но как этого добиться, а уж тем более сохранить достигнутые результаты? Какими специальными знаниями должен обладать врач, который возьмет на себя ответственность лечить ожирение?

Пациент с лишним весом – чей он?

Традиционно считалось, что это заболевание – прерогатива эндокринологов, однако известно, что в 90% случаев избыточный вес имеет алиментарное происхождение. Поэтому для индивидуальной работы с пациентом врачу требуется обучение в области диетологии, неврологии или психотерапии. Без этих знаний дать правильные рекомендации бывает сложно.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.