

Будь здоров, Зеленоград!

№ 7 (118)

21 июля 2023 года

Издается с 2013 года

Ежемесячная газета для широкого круга читателей



СЕМЕЙНЫЕ МЕДИЦИНСКИЕ ЦЕНТРЫ



8 (495)

767-1-338



8 (495)

776-1506



8 (495)

767-6-340

ОТДЕЛЕНИЯ

• ВЗРОСЛОЕ • ДЕТСКОЕ

8 (499) 678-03-78

МНОГОКАНАЛЬНЫЙ ТЕЛЕФОН



КОНФЕРЕНЦИЯ «ПАЦИЕНТОКРАТИЯ»

На самой большой конференции для врачей и управленцев «Пациентократия» прошли обучение ведущие врачи и управляющие: генеральный директор группы компаний «Никор» Надежда КОРОБКОВА, главный врач сети клиник «Никор-Мед» Ирина ИОНИЧЕВСКАЯ, главный врач сети стоматологии «Никор» Юлия ЕЛИНА.

Цель конференции – объединить медицинское сообщество для того, чтобы медицина в России стала одной из лучших в мире. Мероприятие было организовано основателем российской сети клиник доказательной медицины и владельцем генетической лаборатории Medical Genomics Дмитрием ФОМИНЫМ. Топовые спикеры и опытные врачи делились опытом и обсуждали актуальные медицинские темы. Сотрудники и руководители группы компаний «Никор» стремятся идти в ногу со временем, постоянно обучаются новым методикам и технологиям, чтобы оказывать наиболее эффективную помощь своим пациентам.



📍 СЕТЬ КЛИНИК «НИКОР-МЕД»: NIKORMED.RU ☎ 8 (495) 525-55-53

📍 СЕТЬ СТОМАТОЛОГИЧЕСКИХ КЛИНИК «НИКОР»: NIKOR-N.RU ☎ 8 (499) 272-48-58



www.intermedicum.ru

ВЕДЕНИЕ БЕРЕМЕННОСТИ в «ИнтерМедикум»



- ✓ ПОСТАНОВКА НА УЧЁТ В РАННИЕ СРОКИ
- ✓ ВЫДАЧА ОБМЕННОЙ КАРТЫ
- ✓ ОФОРМЛЕНИЕ ЛИСТОВ НЕТРУДОСПОСОБНОСТИ, В Т.Ч. ПО БЕРЕМЕННОСТИ И РОДАМ
- ✓ УЗИ: СКРИНИНГИ, 3/4D, ДОППЛЕРОГРАФИЯ
- ✓ КТГ ✓ ВСЕ ВИДЫ АНАЛИЗОВ
- ✓ ВРАЧИ СМЕЖНЫХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ
- ✓ ФЛЮОРОГРАФИЯ ДЛЯ БУДУЩЕГО ПАПЫ
- ✓ ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД

📍 Зеленоград, корпус 1651 ☎ 8 (495) 369-12-73

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ



Лицензия ЛО-77-01-006707

НАРКОЛОГИЯ

- ▶ вывод из запоя на дому и в медцентре
- ▶ стационар ▶ кодирование

24 часа

☎ 8 (499) 731-22-92

☎ 8 (499) 732-24-25

arximed.ru

ВРАЧИ-СПЕЦИАЛИСТЫ

- нарколог • анализы • психотерапевт
- УЗИ • ЭКГ • ЭЭГ • холтер сердца
- гинеколог • травматолог • ортопед
- хирург • невролог • эндокринолог
- флеболог • лор • терапевт
- больничный лист • онкоммаммолог
- уролог-андролог • офтальмолог
- кардиолог • дерматовенеролог

г. Зеленоград, корп. 1205

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТАМИ

**ВНИМАНИЕ,
АКЦИЯ!**

☎ +7 (905) 590-06-38
☎ +7 (977) 888-77-35
✉ 5344769@mail.ru

УВАЖАЕМЫЕ РЕКЛАМОДАТЕЛИ!

При размещении статьи или рекламного блока в трёх выпусках газеты (август, сентябрь, октябрь), мы предоставляем вам **БЕСПЛАТНОЕ** размещение любой вашей рекламы на Инфопортале (сайт, соцсети, сторис).

Инфопортал

ЗЕЛЕНОГРАДА



ДЕТСКАЯ ПОЛИКЛИНИКА



Кишечные инфекции распространены повсеместно, но во время отдыха на курортах с ними приходится сталкиваться гораздо чаще. Как уберечь ребёнка от заражения, рассказывает заведующая отделением профилактики Детской поликлиники №105 Ольга Николаевна КУЗНЕЦОВА.

РОТАВИРУСНАЯ ИНФЕКЦИЯ

Это острое инфекционное заболевание, при котором происходит поражение слизистой оболочки желудка и тонкого кишечника. Тяжелее всего страдают маленькие дети, у них чаще развиваются осложнения. Возбу-

дитель инфекции передается от больного человека к здоровому с грязными руками, через инфицированные предметы, игрушки, воду, продукты питания.

ПРОЯВЛЕНИЯ У ДЕТЕЙ

✓ Скрытый период болезни обычно длится не дольше двух дней, но может затянуться до недели.

✓ Начинается болезнь остро. Симптомы интоксикации предшествуют рвоте и поносу или начинаются одновременно с ними.

✓ Длительность повышенной температуры обычно не превышает 3 дней.

✓ Рвота появляется раньше, чем жидкий стул, бывает многократной, но не более двух дней.

✓ Понос меняет свой характер в течение болезни. Сначала стул разжиженный, до 5 раз в сутки. С 3-4 дня инфекции испражнения становятся водянистыми.

✓ Беспокоят боли в животе, вздутие и урчание.

✓ Быстро могут появиться признаки обезвоживания.

✓ После периода улучшения, болезнь может повториться.

ПРИ ПОЯВЛЕНИИ СИМПТОМОВ

Сразу обратитесь к врачу! Следите за тем, чтобы в организм ребёнка поступало достаточно жидкости. Пить нужно часто и малыми порциями, лучше всего чистую воду. На каждый эпизод рвоты или поноса следует выпить не менее

будут способствовать выведению вируса из кишечника.

МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ

✓ Сделайте прививку от ротавирусной инфекции ребёнку первого года жизни. Прививку делают в возрасте от 8 до 32 недель жизни трехкратно.

КИШЕЧНАЯ ИНФЕКЦИЯ

НЕ ОМРАЧИТЕ ЛЕТНИЙ ОТДЫХ!



100 мл жидкости дополнительно к питьевой норме. Важно восполнять солевые запасы организма. Помочь в этом могут специальные солевые растворы, которые продаются в аптеке. Нужно начать прием кишечных сорбентов, которые

✓ Пить нужно только качественную питьевую воду. Даже после фильтра воду стоит кипятить.

✓ Тщательно мойте фрукты, овощи и ягоды проточной водой. После этого ополаскивайте их кипяченой или бутилированной водой.

✓ Обучите ребёнка навыкам личной гигиены: не пить и не есть из общей посуды, мыть руки с мылом перед едой, после туалета и по возвращении домой.

✓ Не покупайте продукты питания в сомнительных торговых точках.

✓ Носите с собой запас влажных антибактериальных салфеток или антисептический гель для рук.

✓ Научите ребёнка справлять нужду только в туалете, а не в море или бассейне. Для самых маленьких приобретите трусики-подгузники для купания.

✓ Объясните ребёнку, почему нельзя заглатывать воду при купании. Совсем маленьких не стоит окунать намеренно в море с головой.

✓ Вовремя употребляйте купленные продукты питания, особенно молочные.

✓ Кормите ребёнка только свежеприготовленной пищей.

✓ Соберите аптечку с медикаментами до отъезда, обсудите ее содержимое с педиатром.

✓ Прибыв на место отдыха, узнайте, где находится ближайшая больница или медицинский пункт.

▶ Получить консультацию по профилактике инфекционных заболеваний можно по телефону: **8 (499) 729-71-60.**

ДЕРМАТОЛОГИЯ



Филиал «Зеленоградский» МНПЦДК ДЗМ (КВД №30) – единственное лечебное учреждение в Зеленограде, которое оказывает бесплатную специализированную медицинскую помощь населению округа по дерматовенерологии. Но в филиале можно получить и платные медицинские услуги по государственным расценкам, утвержденным Департаментом здравоохранения г. Москвы.

АППАРАТ «SURGITRON»

В кабинете платных медицинских услуг проводится безрубцовое удаление новообразований методом радиоволновой хирургии на современном американском аппарате SURGITRON. С помощью аппарата можно мгновенно устранить эстетические дефекты кожи на лице и теле, такие как бородавки, папилломы, невусы, нежелательные родинки, кератомы, мягкие фибромы, сосудистые

Пациенты нередко задают вопрос: «Надо ли удалять родинки, миллиумы, папилломы, бородавки?» «Любые новообразования лучше удалить, особенно те, которые находятся в местах постоянного трения, – рекомендует руководитель филиала «Зеленоградский» МНПЦДК ДЗМ (КВД № 30), кандидат медицинских наук Ильяс ЯКУПОВ. – Это позволит избежать риска перерождения доброкачественных новообразований в злокачественные».

КАК ПРОИСХОДИТ ПРОЦЕСС УДАЛЕНИЯ

Допустим, у вас имеется бородавка, которую желательнее удалить. Сначала врач делает обезболивание, затем уничтожает ее одним движением. Ни крови, ни раны после операции. Длится вся процедура от 2 до 5 минут. После операции довольный

мную анестезию, но в большинстве случаев этого не требуется, поскольку процедура достаточно комфортна и легко переносится. Рассекающий эффект достигается за счет тепла, при этом непосредственный контакт «радиоволнового скальпеля» с клетками отсутствует – под действием температуры клетки фактически испаряются.

УДАЛЕНИЕ НОВООБРАЗОВАНИЙ

МЕТОДОМ РАДИОВОЛНОВОЙ ХИРУРГИИ



звездочки и др. Радиоволновая хирургия – это уникальный бесконтактный метод устранения эстетических дефектов кожи. Удаление осуществляется при помощи радиоволн высокой частоты (3,8–4,0 МГц), что позволяет

исключить повреждение тканей и существенно сократить время процедуры. Использование SURGITRON в косметологии и дерматохирургии дает прекрасные результаты и является наиболее оправданным.

пациент уходит домой. На месте среза формируется корочка, как после небольшой ссадины. Под ней нарастает новая кожа, и корочка примерно на 7–10 день отпадает.

По желанию пациента перед процедурой можно нанести кре-

КОСМЕТИЧЕСКИЙ ЭФФЕКТ

На месте удаления практически не остается следов воздействия, и никакого восстановительного периода вам не потребуется. Пройдя процедуру SURGITRON, вы забудете о проблеме, беспокоившей вас долгие годы.

▶ Если вы решили избавиться от новообразований на лице или теле, – запишитесь на прием к врачам-специалистам филиала по телефону: **8 (495) 454-61-11, 8 (499) 558-58-28.** С травмированными новообразованиями можно прийти без записи, в день обращения.

Адрес филиала: корп. 910.

ВРАЧИ *медицинских клиник*

Рекомендуем!



Сеть стоматологических клиник «НИКОР»

**ЕЛИНА
Юлия Александровна**

Главный врач. Стоматолог-терапевт

Окончила Самарский государственный медицинский университет. Профиль работы: терапевтическая, ортопедическая, детская стоматология. Реставрация зубов и эндодонтическое лечение с денитальным микроскопом. Повышение квалификации: имеет лицензию General Practitioner Dentist (Дубай). Работала в Дубае в лидирующей стоматологической клинике ОАЭ, оснащенной новейшим оборудованием.

Стаж работы – 15 лет

Предварительная запись по телефону:

8 (499) 272-48-58

Адрес: корп. 445

Сайт: nikor-n.ru

Центр офтальмологии «ПРОЗРЕНИЕ»

**ТИБИЛОВ
Андрей Валерьевич**

Офтальмохирург

Окончил ординатуру по офтальмологии в Военно-медицинской академии г. Санкт-Петербурга. Работал ведущим катарактальным хирургом в Ленинградской областной больнице. Лектор курсов WETLAB МНТК Микрохирургии глаза им. С.Федорова. Направления деятельности: хирургия катаракты, хирургия глаукомы, лазерное лечение патологии глазного дна, хирургия придаточного аппарата глаза.

Стаж работы – 15 лет

Предварительная запись по телефону:

8 (495) 197-77-66

Адрес: корпус 847

Сайт: zprozrenie.ru



Медицинский центр «ИнтерМедикум»

**ПОРОЙКО
Елена Валерьевна**

Невролог, мануальный терапевт, рефлексотерапевт

Диагностика и лечение заболеваний позвоночника: остеохондроз, дорсопатия, сколиоз, радикулит. Головные боли, головокружения, онемение и холод в конечностях, шум в ушах. Изготовление индивидуальных стелек. Владеет мягкой мануальной терапией, методикой «сухих» игл, всеми видами блокад. Самостоятельно читает и оценивает результаты МРТ.

Стаж работы – 13 лет

Предварительная запись по телефонам:

8 (495) 369-12-73, 8 (926) 151-16-51

Адрес: корп. 1651

Сайт: intermedicum.ru

Медицинский центр «ИнтерМедикум»

**УШАКОВА
Елена Анатольевна**

Невролог, алголог

Окончила Московскую Медицинскую академию им. Сеченова, ординатуру по специальности «Неврология». Специализируется на диагностике и лечении таких состояний, как шум в ушах, головокружение, головные боли, нарушение памяти, нарушение сна, тревога, снижение внимания, боль в позвоночнике, хроническая усталость, мигрени.

Стаж работы – 20 лет

Предварительная запись по телефонам:

8 (495) 369-12-73, 8 (926) 151-16-51

Адрес: корп. 1651

Сайт: intermedicum.ru



Неврологический медицинский центр «ДИНАСТИЯ»

**ЧЕРЛИН
Антон Вячеславович**

Невролог

Проводит диагностику и лечение неврологических заболеваний: хронические и острые боли в спине, вегетососудистая дистония, панические атаки, вегетативные кризы, головные боли различной этиологии, головокружение, последствия перенесенного инсульта, эпилепсия и др. Применяет в своей работе мануальную терапию, рефлексотерапию.

Стаж работы – 21 год

Предварительная запись по телефону:

8 (495) 227-75-05

Адрес: ул. Николая Злобина, корп. 109А, ФОК «Импульс», 2-й этаж

Сайт: meddin.ru

Семейная клиника «338», «1506»

**МЕЛЬНИКОВА
Олеся Валерьевна**

Гинеколог-эндокринолог, врач ультразвуковой диагностики

Диагностика и лечение гинекологических заболеваний, бесплодия, невынашивания беременности, ожирения. Подбор современной контрацепции, заместительной гормональной терапии. Послеродовое восстановление. Лечение опущения половых органов, недержания мочи. Интимное омоложение, плазмолитерапия, эстетическая гинекология. Радиохирургические методы лечения.

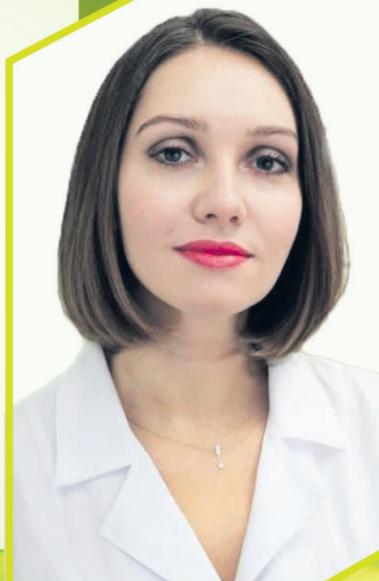
Стаж работы – 19 лет

Предварительная запись по телефонам:

8 (499) 678-03-78, 8 (495) 776-15-06

Адрес: корп. 338, 1506

Сайт: medcentre338.ru



НЕВРОЛОГИЯ

ПОКАЗАНИЯ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ

- ✓ Остеохондроз, грыжа межпозвоночного диска
- ✓ Артроз, артрит
- ✓ Воспаление связок, сухожилий или мышц
- ✓ Аутоиммунное поражение суставных или околосуставных структур
- ✓ Контрактуры
- ✓ Остеофиты в костном сочленении
- ✓ Облегчение хронического болевого синдрома
- ✓ Переломы, ушибы и травмы.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

- ✓ Декомпенсированный сахарный диабет
- ✓ Активная форма туберкулеза
- ✓ Анемия и другие заболевания крови
- ✓ ОНМК по ишемическому типу, внутримозговое кровоизлияние
- ✓ Острая ишемия сердца; тяжелое нарушение ритма сердца
- ✓ Гипертиреоз
- ✓ Злокачественный или доброкачественный опухолевый процесс
- ✓ Предрасположенность к кровотечениям
- ✓ Беременность
- ✓ Эпилепсия.

НИЛТ-ТЕРАПИЯ В КЛИНИКЕ «ДИНАСТИЯ»

High Intensity Laser Therapy переводится как «высокоинтенсивная лазерная терапия». Эта методика была разработана в США, используется в неврологии, ортопедии и травматологии. Проведенные исследования доказали её эффективность и безопасность.

МЕХАНИЗМЫ ВОЗДЕЙСТВИЯ

Фотохимический. Процедура останавливает выделение медиаторов воспалительной реакции и устраняет болевой синдром.

Фотомеханический. Устраняет мышечное напряжение, нормализует двигательную активность, облегчает боль.

Фототермический. Электромагнитные волны улучшают кровоток и усиливают поступление кислорода к клеткам.

ПРЕИМУЩЕСТВА МЕТОДИКИ

- ✓ Возможность эффективно лечить заболеваний костно-мышечной системы без нарушения целостности тканей и дис-



комфорта – главное достоинство методики

- ✓ Во многих случаях заменяет оперативное вмешательство и не вызывает негативных последствий

- ✓ Узконаправленное излучение благоприятно влияет на глубокие анатомические структуры и не вызывает осложнений

- ✓ Комплексное воздействие: процедура одновременно обладает противовоспалительным, обезболивающим и регенеративным эффектами

- ✓ Снижение потребности в лекарствах

- ✓ Безопасность: лазерное воздействие не провоцирует иммунные реакции, не раздражает ткани и не обладает другими побочными эффектами

- ✓ Отсутствие возрастных ограничений и небольшое количество противопоказаний позволяет использовать методику в любой сфере медицины

- ✓ Быстрое достижение терапевтического эффекта. Одного сеанса NILT-терапии достаточно для достижения эффекта и значительного улучшения самочувствия.

- ✓ Возможность применения вместе с другими способами терапии. Прием таблеток, инъекции, лечебная физкультура и массаж не мешают воспользоваться NILT.

- ✓ Профиль безопасности был составлен на основе множества испытаний.

▶ Записаться на консультацию можно по телефонам: **8 (495) 227-75-05, 8 (499) 735-03-73.**

Адрес: ул. Николая Злобина, корп. 109А, ФОК «Импульс», 2-й этаж.

Сайт: www.meddin.ru

ИМЕЙТЕ ВВИДУ!

УЛУЧШИТСЯ ЗДОРОВЬЕ

Употребляя только естественные сахара, вы обеспечите себе здоровое долголетие. В разы снизится риск развития таких заболеваний, как сахарный диабет, инфаркт и инсульт и др. Снизится нагрузка на поджелудочную железу и печень. Прекратятся воспалительные процессы в организме, уйдут прыщи и боли в суставах. Кишечник начнет нормально работать. Улучшится состояние полости рта. Сведение сахара к минимуму предупреждает появление кариеса и активное размножение бактерий, за счет чего улыбка становится ярче, а дыхание – свежим. Повысится иммунитет. Вы заметите, что стали гораздо устойчивее к различным заболеваниям, а даже если простудитесь, то восстановитесь быстрее и легче.

БУДЕТЕ МОЛОЖЕ ВЫГЛЯДЕТЬ

Значительные изменения произойдут и с кожей, помимо того, что исчезнут покраснения и прыщи, кожа оздоровится и помолодеет, так как сахар ускоряет процессы старения. Коллаген и эластин являются двумя основными белками, от которых зависит эластичность и упругость кожи, ее красота и молодость. Сахар вызывает гликирование –

ОПАСЕН НЕ САХАР, А ЕГО КОЛИЧЕСТВО

Многие люди даже не замечают, насколько много сахара они потребляют в течение дня. Это происходит потому, что добавленные сахара содержатся во многих продуктах: сыре, масле, колбасе, пельменях, соусах, пицце и др. Что произойдет с организмом, если вы ограничите употребление сахара?

процесс, при котором молекулы сахара связываются с аминокислотами белков, образуя новые соединения, опасные для здоровья. Таким образом, разрушаются волокна эластина и коллагена в коже.

Снизив потребление сахара, постепенно ваша кожа начнет приобретать естественное сияние.

ПОЧУВСТВУЕТЕ СЕБЯ СЧАСТЛИВЕЕ

Люди, употребляющие пищу с высоким гликемическим индексом, в том числе, богатую на сахара, больше подвержены депрессиям. Если вы сведёте употребление сахара к минимуму, в вашей жизни будет значительно меньше



эмоциональных срывов, перепадов настроения, тревоги, агрессии. Вы чаще станете получать удовольствие просто от жизни.

ПОСТРОИТЕ СЕБЯ

Огромный бонус – это естественный процесс похудения, тело как будто сдувается. Когда мы уменьшаем количество сладостей в меню, мы сокращаем суточный калораж питания, а также предотвращаем нездоровую тягу к еде. Как только вы замените добавленные сахара питательными натуральными продуктами, ваш гормональный фон придет в норму, своевременно посылая сигналы в мозг, что вы съели достаточно.

БЫСТРЕЕ БУДЕТЕ ЗАСЫПАТЬ

Сахар способствует повышению гормона кортизола в крови, что в свою очередь, препятствует засыпанию. Если вы сократите сахар в рационе, вы будете быстрее засыпать и легче просыпаться, при этом оставаясь бодрыми и энергичными в течение всего дня. Забудете, что такое послеобеденная сонливость.

ИЗБАВИТЕСЬ ОТ ЗАВИСИМОСТИ

Сахар вызывает стойкую зависимость по целому ряду механизмов. Подтверждением этому являются симптомы ломки, которые возникают, когда человек резко исключает

сахар из своей жизни: слабость, снижение работоспособности, усиленное чувство голода, головные боли, раздражительность и др.

СНИЗИТСЯ УРОВЕНЬ ГЛЮКОЗЫ

Если у вас есть сахарный диабет 2 типа или нарушение толерантности к глюкозе, то, исключив сахар и продукты с высоким его содержанием, у вас снизятся показатели уровня глюкозы в крови, следовательно, врач может уменьшить дозировки сахароснижающих препаратов – вы сможете принимать меньше лекарств. Улучшится течение самого заболевания.

СОБЛЮДАЙТЕ БАЛАНС

Не стоит сразу записывать сахар в список непримиримых врагов. Его недостаток, точно так же, как и переизбыток, не приведет ни к чему хорошему. Опасен не сам сахар, а его количество в ежедневном рационе. Планируя оздоровление организма, исключите из своего меню только сахар в чистом виде, кондитерские изделия, выпечку и добавленные сахара. Естественные сахара (овощи, ягоды, фрукты, мёд, орехи и др.), обязательно должны присутствовать в вашем меню.

НОВАЯ ПРОГРАММА



СЕМЕНИЙ Александр Тимофеевич
Руководитель НПЦ информационной и оздоровительной медицины «ОБРАЗ ЗДОРОВЬЯ».

ТРИ ШАГА К ЗДОРОВЬЮ И СЧАСТЬЮ

На основе 43-летнего медицинского опыта руководитель НПЦ информационной и оздоровительной медицины «ОБРАЗ ЗДОРОВЬЯ» Александр Тимофеевич СЕМЕНИЙ разработал авторскую программу «3 шага к здоровью и счастью». Открыта запись, первым пяти участникам предоставляются скидки и бонусы.

пройти этот путь крайне сложно. Но в партнерстве с опытным врачом, вполне реально прийти к нужному результату.

Программа «3 шага к здоровью и счастью» состоит из трёх модулей, каждый из которых может быть автономным или оптимально сочетаться с другими. Первый модуль – работа с ощущениями. Второй модуль – работа с эмоциями, чувствами, переживаниями. Третий модуль – работа с мыслями, убеждениями, когнитивными искажениями.

В результате прохождения программы «3 шага к здоровью и счастью», заметно повысит-



Приглашаем к участию в программе всех, кто серьезно намерен заняться собой, восстановить здоровье и повысить качество жизни! В партнёрстве со специалистом сделать это гораздо проще и эффективнее!

ся качество вашей жизни. Изменятся физическое, энергетическое и психологическое здоровье, и все это без таблеток, в режиме офлайн или онлайн.

Какие изменения вас ждут, после прохождения программы «3 шага к здоровью и счастью»:

- ✓ Устранение болевого синдрома
- ✓ Повышение энергетического тонуса
- ✓ Восстановление иммунитета
- ✓ Повышение стрессоустойчивости

- ✓ Нормализация сна, АД, сахара и других биохимических показателей
- ✓ Избавление от тягостных ощущений, избыточных переживаний
- ✓ Нормализация отношений
- ✓ Появление самоуважения, личных границ, уверенности в себе
- ✓ Избавление от тревожности, беспокойства, напряженности
- ✓ Обретение спокойствия, расслабленности и доброжелательности

Почему традиционная медицина не достигает полного успеха в восстановлении здоровья пациента? Потому, что врачи работают по предписаниям, шаблонам, протоколам. Пройдя лечение, пациенты достигают лишь ремиссии заболевания, что в принципе неплохо, но потом рано или поздно вновь наступает обострение.

А ведь можно полностью восстановить организм, но это путь более долгий и кропотливый. Подход к восстановлению здоровья должен быть многомерный, системный, индивидуальный, так как у каждого человека свои особенности и причины, вызвавшие определенное заболевание. Без наставничества, без опытного и внимательного проводника



КОНТАКТЫ

Сайт: www.lido-zel.ru VK: <https://vk.com/obrazzdorovja>
 ТГ-канал: <https://t.me/obrazzdorovya>
 Ютуб-канал: [@odrazzdorovya](https://www.youtube.com/@odrazzdorovya)
 Онлайн-консультации – Skype: [dok1711](https://www.skype.com/name/dok1711)
 Тел./WhatsApp: <https://wa.me/79685927772>
 Анкета для консультаций: forms.gle/euTgnvikBSK9rCCG6

ОБРАЗ ЖИЗНИ

В США, штат Калифорния, в Национальной лаборатории Лоуренса Беркли ученые провели ряд любопытных исследований, наблюдая в течение 6 лет за почти 50 000 любителями бега трусцой и быстрой ходьбы, и выяснили, что быстрая ходьба эффективнее бега.

Как утверждает автор исследования, д-р Пол Т. Уильямс (Paul T. Williams), «у человека, который занимается быстрой ходьбой, ткани организма, в том числе – сердечная мышца, лучше усваивают кислород по сравнению с бегунами».

Ученые установили, что бег и быстрая ходьба при разной интенсивности нагрузки оказывают практически одинаковое воздействие на организм. Но при этом риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний снижается на 4,2% у бегунов и на 7,2% у тех, кто предпочитает ходьбу. То есть эффективность ходьбы почти в два раза выше бега!

Здесь всё зависит от затраченного времени и метаболизма. Бегун тратит в среднем вдвое меньше времени, тогда как при быстрой ходьбе человек работает на свое здоровье дольше и более каче-

ственно, практически при одних и тех же энергозатратах. При одной и той же нагрузке бегун тратит 38 минут на дистанцию, а любитель ходьбы – 1 час 15 минут.

КАК И СКОЛЬКО НУЖНО ХОДИТЬ

Существует простая формула: 180 – ваш возраст = скорость пульса, которую не стоит превышать, давая организ-

му аэробные нагрузки (прогулка и бег именно такими и являются). Но и слишком медленно не надо прогуливаясь, как, например, бродят старички в парке. Пульс должен быть в пределах допустимой зоны, близко к ней. К примеру, если ваш возраст – 40 лет, то для получения наилучшего эффекта вы должны выдерживать пульс около 120-140 ударов в минуту.

Если вы не являетесь счастливым обладателем наручных часов с пульсометром, то определить, правильно ли вы ходите, можно при помощи следующих признаков:

- если вы уже не можете дышать носом, и хочется вдохнуть ртом (то есть появляется легкая одышка), то вы превышаете ваш порог пульса – снизьте скорость;
- если через 15-20 минут ходьбы вы всё еще не согрелись и не

почувствовали легкой испарины, то вы движетесь слишком медленно – ускорьтесь;

• верная скорость ходьбы похожа на ту, которую мы включаем, когда очень спешим на работу.

Ходить нужно не менее 40-60 минут в день. Дело в том, что при меньшей продолжительности не наступает тот самый оздорови-

ВАЖНО ВЫДЕРЖИВАТЬ ТЕМП

Тем, кто хочет сбросить лишний вес, также будет полезно узнать, что быстрая ходьба в этом плане эффективнее бега. Да, нагрузка, с учетом затраченного времени, выходит одинаковая, но лишний жир уходит быстрее при ходьбе, чем при беге. Происходит это потому, что когда вы бежите, то до-

ками некогда заниматься. А когда вы просто гуляете быстрым шагом и делаете это достаточно долго, то тогда в работу вступают как раз жировые клетки и отдают свою энергию. Но включается такой режим не сразу, а через 25-30 минут после начала активной прогулки. Поэтому так важно выдерживать темп ходьбы и количество затраченного времени в 40-60 минут.

БЫСТРАЯ ХОДЬБА ПОЛЕЗНЕЕ, ЧЕМ БЕГ



тельный эффект. А если гулять дольше, то вы просто устанете. Указанное время примерно соответствует расстоянию в 6-8 км. Это оптимальная дистанция для занятий ходьбой.

стигаете верхнего порога допустимого пульса (или даже превышаете его) очень быстро. Организм при этом переходит в режим повышенного потребления глюкозы, ему жировыми клет-

СПОРТ БЕЗ ПРОБЛЕМ

Не лишним будет также напомнить, что неподготовленному человеку начинать оздоровительную практику с бега не слишком правильно, особенно если в наличии имеется избыточный вес. Это чревато проблемами с сердечно-сосудистой системой, позвоночником и суставами, особенно коленными.

Зато ходьба лишена всех этих проблем и доступна каждому. Но ходить желательно каждый день! На первых порах можно устраивать себе поблажку в выходные дни, но в идеале практика ходьбы должна стать постоянной привычкой, как чистка зубов по утрам. Когда вы достаточно натренируете свое тело быстрой ходьбой, то оно само вам подскажет, когда ему захочется увеличить нагрузку и даже перейти на бег. Вот тогда это будет вполне уместно и полезно.

СОВЕТЫ ЭКСПЕРТА



Если в жизни нет смысла, то и не будет и энергии, – утверждает известный бизнесмен, инвестор, основатель образовательной платформы Margulan.info Маргулан СЕЙСЕМБАЕВ. Когда человек теряет смысл, у него постепенно уходит энергия, он становится вялым, апатичным и даже может упасть в депрессию.

НАЙДИТЕ СВОЙ ИКИГАЙ!

Есть несколько уровней иерархии целей: на уровне задач, на уровне проектов, жизненные задачи. И есть цель жизни – миссия человека, то, ради чего он живёт. Японцы называют это Икигай. Это то, ради чего хочется вставать по утрам, то, что сообщает вашей жизни смысл, приносит радость

в каждый день и одновременно дает силы и энергию постепенно двигаться к своим целям.

ФОРМУЛА ВНИМАНИЯ

Энергия расходуется через внимание. Представьте себе что из пуповины у вас торчит шланг, а из него льется ваша энергия.

Внимание – это ваш краник, куда вы направляете шланг. На что оно направлено – туда и идет энергия, то и расцветает.

Я вывел личную формулу внимания – «Внимание = (время + энергия), умноженные на любовь». Если вы хотите быть успешным в любой сфере, например, в бизнесе или наладить отношения с детьми, семьей – выделите время, потратьте энергию и сделайте это с любовью. И все получится.

КУДА УТЕКАЕТ ЭНЕРГИЯ

Восстанавливать энергию бесполезно, если постоянно происходит её утечка. Энергия уходит, когда мы направляем внимание на любой негатив: плохие новости, соцсети, сплетни, страхи, беспокойство и т. д. Или когда есть множество незавершенных дел, то есть, мозг работает в фоновом режиме, все время переживая. Большой источник утечки энергии – общение с недобрыми или токсичными людьми.

Также энергия понижается, когда мы неправильно планируем свой день.

КЛАСТЕРИЗАЦИЯ ДНЯ

Кластеризация – это группировка множества однотипных задач в кластеры/группы и отведение под них специального, более

или менее постоянного отрезка времени в течение дня.

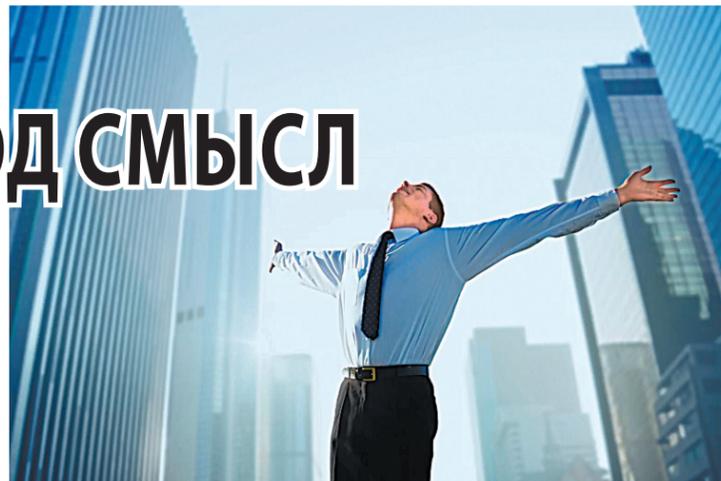
Поясню на личном примере. С 6 до 10 утра – моё личное время, когда я решаю стратегические задачи, связанные с мышлением, принятием решений и бизнес аналитикой. В это время никто не может меня беспокоить, я не отвечаю на сообщения. С 14 до 18 часов – деловые и общественные вопросы. С 18 до 22 часов вечера – это время для семьи и общения с друзьями. Я не позволяю делам из одного сектора заезжать на территорию другого + ограждаю себя от общения с плохими людьми. Это позволяет мне сохранять энергию и быть эффективным во всех областях жизни.

ЧЬЕЙ ЖИЗНЬЮ ВЫ ЖИВЕТЕ

Проверьте себя – в своем ежедневнике напишите, сколько дел за день вы сделали. Напротив каждого дела обозначьте: вы это сделали потому что хоте-

ли или потому что должны. Например, когда вы говорите водителю «Подъезжай завтра в 8:00 утра», это ваше ХОЧУ, но ДОЛЖЕН водителя. Когда вы говорите: «Завтра к утру я должен

те, мысли начинают бегать, часто отвлекаетесь. Ваше подсознание как бы говорит: отдохни. Если уровень энергии падает ниже 50%, то восстанавливать её будет сложно, вы попадете в терри-



ЭНЕРГИЯ ДАЕТСЯ ПОД СМЫСЛ

приготовить презентацию» – это ваше ДОЛЖЕН, но ХОЧУ вашего шефа. Когда вы проанализируете свой список, вы увидите, сколько процентов времени вы живёте по своим ХОЧУ, то есть достигаете своих целей и сколько процентов времени вы помогаете другим людям достигать их целей. То есть, поймёте, живете вы своей или чужой жизнью.

НЕ ОПУСКАЙТЕ УРОВЕНЬ НИЖЕ 70%

Как определить, на каком уровне ваша энергия? Когда её уровень ниже 70%, пропадает внимание. Когда уровень энергии около 50% – вы прокрастинируе-

теорию апатии, выгорания. Легче всего восстановить энергию, если вы не опустили её ниже 70%. Тогда в приоритет задач просто нужно поставить на первое место отдых.

И В ЗАКЛЮЧЕНИЕ...

Внимательно следите за своим энергетическим уровнем, всегда четко контролируйте, на что вы расходуете энергию. Прекратите тратить её впустую, прекратите дуршлаг, через который она уходит. Научитесь эффективно использовать ту энергию, которая ежедневно вам даётся. Изучите способы, как пополнять и восстанавливать энергию. И ваша жизнь преобразится!

ВОПРОС ПСИХОЛОГУ

Уважаемая Альмира! То, что вы сейчас чувствуете страдание от того, что сыновьям вы стали не нужны, не является нормой. То, что дети рано или поздно покидают родительский дом и обретают свою семью – естественный, абсолютно нормальный процесс. Родители должны радоваться, что их сыновья или дочери нашли себе пару, строят свой дом и счастливы.

А вы чувствуете ущемление и огорчение, думаете, что не нужны, что потеряли свое место в жизни детей, оно как бы занято другими – невестками. Картина получается такая: «Вот жили мы счастливо, безоблачно, уютно, но появились какие-то чужие люди и заняли мое место. Теперь я несчастна и не знаю, как жить».

Попробуйте проанализировать свое отношение к жёнам сыновей. Выявите все застрявшие внутри вас страхи и сомнения. Вы пишете, что приняли девочек. Но важно не просто принять их, не просто смиряться с их появлением, как с чем-то неизбежным, отягчающим, от чего невозможно избавиться, а принять их по-настоящему, как важных родных людей для ваших сыновей.

Понаблюдайте за собой. Когда вы собираетесь всей семьей, обратите внимание, какие мысли у вас возникают в отношении невесток. Негативные они,

Я НЕ НУЖНА ВЗРОСЛЫМ ДЕТЯМ...



У меня трое взрослых сыновей, все женаты. Я сразу их отпустила, никого не пыталась удерживать рядом с собой, невесток приняла спокойно. Сама стараюсь без необходимости не беспокоить. Проблема в том, что дети со мной редко общаются. Много читала на эту тему, пыталась применять советы, но ничего не помогает. Я не понимаю, как дальше жить, если я стала не нужна своим детям...

Альмира

позитивные или нейтральные? Если они негативные – постарайтесь изменить их на позитивные или хотя бы на нейтральные.

Вспомните, что для вас важно? Счастье ваших детей. Получайте удовольствие от встречи с сыновьями и их жёнами, постарайтесь находиться в моменте, ведь именно сейчас вы все вместе. Начните излучать в их сторону позитивные мысли и эмоции, чтобы им чаще хотелось собираться вместе с вами.

И еще один момент... Вспомните, когда-то в вашей жизни, в юности, до замужества, у вас не было детей, но вы ведь не чувствовали себя несчастной. Так почему же сейчас, когда дети отошли от вас, создают собственный семейный очаг, вы начали чувствовать дискомфорт, опустошенность, чувство одиночества?

Задумайтесь, возможно ваша собственная жизнь недостаточна наполнена смыслом и интересами. Или она для вас не так важна и значима, как жизнь ваших детей – а такая позиция уже опасна и может привести к депрессии. Если человек живёт только ради кого-то, то когда в нём перестают нуждаться, он чувствует себя брошенным, ненужным и всё видится бессмысленным. Он будто теряет свое место в жизни.

Начните выстраивать свою собственную жизнь, наполняйте её новыми интересами, создайте свой приятный мир. Помните, что жизнь человека не такая уж долгая. Мы эти драгоценные часы можем провести кое-как, отбыть их на этой земле, а можем наполнить смыслом, радостью, счастьем, любовью. Выбор всегда за нами.

Психолог Алла ЯНСОНС



Предлагаю вам воспользоваться легкой, но очень действенной методикой, которая в моей практике опробована многими людьми и помогла им почувствовать себя гораздо счастливее.

Шаг 1.

Задача состоит в том, чтобы каждое утро после пробуждения, вы мысленно рисовали себе картину своего абсолютно счастливого. Не бойтесь переборщить или показаться нескромной. Фантазируйте! Рисуйте жизнь, которая мила вашему сердцу. Представьте, что невестки вас обожают, всегда прислушиваются к вашему мнению и бесконечно уважают. Что у вас великолепные отношения с мужем, приятные отношения со всеми окружающими людьми. А

сыновья считают вас самой лучшей мамой в мире!

Шаг 2.

После этой картинке продумайте и представьте, как бы вы себя вели, имея такую жизнь и такие отношения, что бы сделали на протяжении дня, как относились бы к другим людям. Прорисуйте это упражнение, приступаем к третьему, заключительному шагу.

Шаг 3.

Теперь у вас простая задача – начните себя вести так, будто бы уже находите в этом состоянии.

ПРАВОСЛАВИЕ

В голове человека постоянно происходит мысленная борьба. Многие думают, что их мысли для окружающих - тайна, но это не так. Они явны, их раскрывает сама жизнь. Мы ведь совершенно точно знаем, кто нас любит, уважает, а кто нет: мы это чувствуем, нам это интуитивно передается.

Мы делим окружающих: этот мне симпатичен, а тот - нет. И тогда как бы объявляем мысленную войну тому, кто нам не нравится. Но интересно то, что в ответ они нас так же не любят. Хотя внешне мы и не давали никакого повода - ни словом, ни движением, только внутри себя так думали. А к людям надо относиться одинаково, ведь Бог нам заповедовал относиться к ближнему, как к самому себе и не делать того, что мы бы не хотели, чтобы сделали нам.

Господь говорит, что Царство Небесное не во внешнем мире, оно внутри нас есть, а это Царство - мир и радость. Если вы принимаете, что Бог - это Любовь, принимаете Его заповеди, тогда недоброжелательство, принцип «око за око, зуб за зуб» для вас должен быть неприемлем. Сегодня вокруг много тяжелых событий, которые разрушают наш душевный мир. Нам и брата родного трудно простить, а тем более чужих. Но, как только нас охватывают злые мысли, мы становимся источником зла. Единственный выход - во внутреннем изменении, в перемене сердца. Не допускайте зло даже в помыслах, а тем более на деле, иначе у вас не будет сил ему противостоять.

БУДЬТЕ ДОБРЫ, И ВОКРУГ ВАС БУДЕТ ДОБРО



Старец Фаддей Витовницкий

Причина болезней в мысленном падении. Болезнь — от мысли.
Обычно всем нам приходят и хорошие, и плохие мысли.
Каковы мысли, такова и жизнь.
Дух питается мыслями, как тело телесной пищей.
Не принимай дурной пищи будешь здоров.

Бог разными способами напоминает нам о Своем присутствии, но мы быстро об этом забываем. А когда приходит беда, тогда - «Господи, спаси!» Поскольку мы носители Божественной энергии, нужно всем своим существом подключиться к Центральной Станции Жизни - к Господу, Любви, чтобы эта энергия действовала в нас, а не сила зла. Мир должен установиться в наших душах, тогда и вокруг нас будет мир. Нет мира в семье, где хозяин беспокоен мыслями. Потому и себя, и своих близких доверьте Господу и старайтесь жить по Его заповедям. И Он даст вам Свой божественный мир, тогда все нам будет легко.

Когда человек отягощен заботами и сам все несет, не возлагая их на Господа, тут и начинаются нестроения, и тогда самое легкое дело с трудом делается. А когда все заботы и себя предаем Богу - самый тяжелый труд не в тягость. Если нет озабоченности, то и между людьми согласие и мир. В наших мыслях заключена великая сила - сила, которая разрушает или дарует мир. Постарайтесь создать мир в вашем доме, на работе, со всеми окружающими людьми. Все вокруг нас ждут от нас любви и внимания: не только люди, но и животные, и растения. Все в мире взаимосвязано.

Божественная любовь не терпит эгоизма. Многие люди сосредоточены только на своей личности и интересах, хотя бы все было по-их, мучаются, терзают себя, и все напрасно! Миру нет дела до нашего мнения, он живет по-своему. И тогда эгоист - «господин Я» - сердится, что все идет не так, как он хочет. А человек по природе своей должен быть добрым, благородным, мирным, полным любви. Тогда мир исходит от человека и создает покой и радость, которые снимают бремя с души. Если радостная душа посетит печальную и поделится с ней добрыми мыслями, то как будто солнце взойдет. Тогда и жизнь наполняется радостью, в домах воцаряется мир. Но многие из нас потеряли доброту, данную нам Господом, запутались мысленно, и никак не распутаются, чтобы мир вновь пришел в сердце.

В нас с самого рождения существует Божественная Сила, Божественная энергия. Надо всегда хранить внимание, чтобы в сердце не входило ничего, что разрушает мир. Задайте себе вопросы: «Что я создаю во вселенной - гармонию или хаос? Какой я - добрый или не очень? Людям хорошо от общения со мной или нет?» Жизнь, как эхо, если вы будете добрыми, и вокруг вас будет добро. Сохраняйте любящие мысли, душевный мир, и он будет светиться в вас и вокруг вас - тогда в вашей жизни наступит изменение.

Беседа с прихожанами в Витовницком монастыре

? Почему люди так склонны к злословию и пересудам?

Осуждение людей сделалось такой обычной потребностью нашего времени, свойственной почти всем, что воспринимается чуть ли не нормой. Многие даже и не замечают за собой этой привычки. Сказали - и забыли, не придав значения тому, что кого-то обидели, огорчили или даже унизили. Но в Евангелии написано, что «Какой мерой мерите, такой и вам отмерится». Чтобы правильно судить о человеке, нужно глубоко знать его душу: именно там скрыты те причины, по которым он действует так или иначе.

Начало, от которого происходит злословие - это самолюбие. Человек старается унижить другого перед людьми, чтобы тот не заметил его собственных достоинств, или стремится показать, что не он один подвержен недостаткам. Нередко осуждение происходит из зависти. Завистник с мучительным беспокойством смотрит на преимущества ближнего, и, опасаясь, что тот в чем-то опередит его, старается хоть как-то опорочить его. Иногда человек, считая себя обиженным и не имея смелости или возможности явно отомстить обидчику, не упускает случая очернить в глазах других его дела или образ жизни.

? По каким признакам можно определить истинно верующего человека?

Такой человек никогда не лезет ни к кому, не хамит, взор у него кроткий, он прилично одет, скромно, трудолюбив, дома у него порядок. Врагов у него нет, он ни на кого не злобится. Ему ничего не

? Господь сказал: «Возлюби ближнего». А кто такой ближний?

Это тот, кто в данный момент рядом с вами. Придите домой и посмотрите: может, нужно по дому что сделать, или внуку как-то помочь, а может, сыну или зятю. Не

? Как побороть раздражительность и гнев?

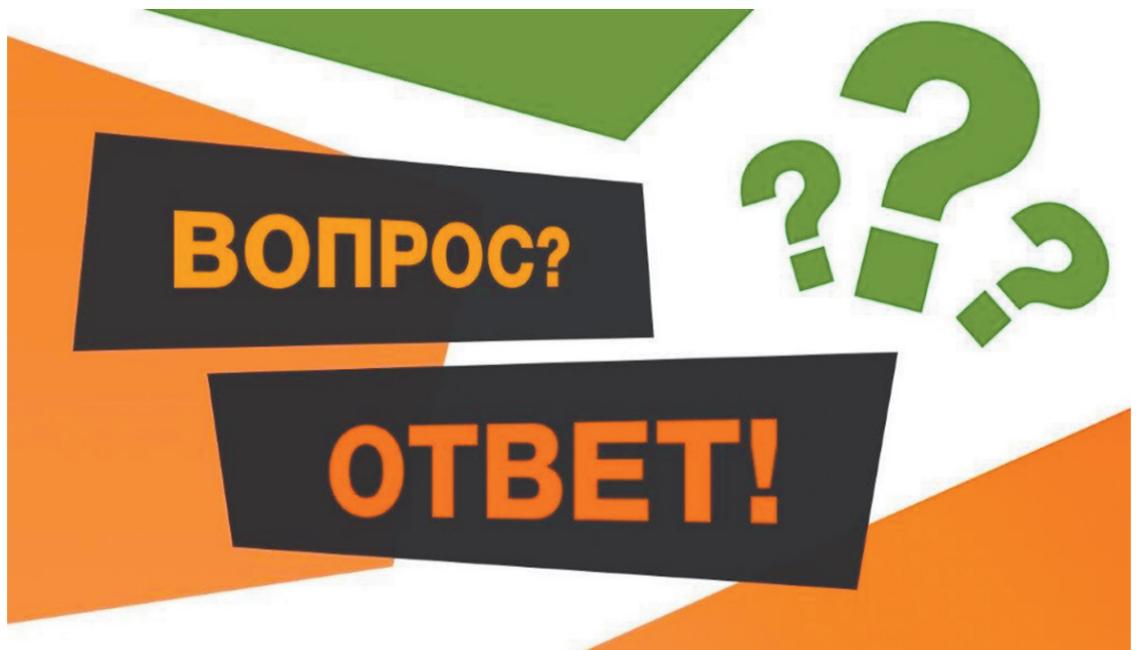
У римлян была такая поговорка: «Юпитер, ты сердисься, значит, ты неправ». Любопытствующий всегда неправ, потому что гнев - это греховная страсть, направленная против любви к ближнему.

всего раздражает. Если кажется, что невозможно терпеть, то для начала начните избегать рискованных для гнева ситуаций. А потом, когда почувствуете, что уже в силах понести, то, наоборот, полезно и потерпеть.

? Я человек жадный и от этого страдаю сам. Но мне никак не удаётся исцелиться от этого качества...

Как можно исцелить от жадности человека? Устроить ему в доме пожар, чтобы сгорело все: и мебель, и вещи, и деньги... Но сможет ли жадный это выдержать? Бог видит: не сможет; человек будет слезы проливать, впадет в отчаяние. Поэтому Господь его жалеет и начинает его лечить понемножку, потихонечку. Он посылает к нему человека и говорит: попроси-ка у него, может быть, его сердце раскроется. Раз послал - смотрит, раскрылось, дал сто рублей. Ну, говорит, пошлю к нему второй раз, денька через два. Тот пришел - а он уже не дает: ну как же, я тебе позавчера давал, сейчас уже не могу. Вот и все. Значит, человек вроде на словах хочет от жадности исцелиться, а на деле-то ну никак. Потому что когда человек действительно хочет исцелиться, то даже если ему не легко с деньгами расстаётся, то он себя понуждает, заставляет, как бы скрепя сердце, прямо с мясом, так - раз, и все.

Протоиерей Дмитрий Смирнов



страшно: как бы его ни назвали, каким бы словом ни оскорбили, он не теряет равновесия, не обращает на это внимания. Добросовестно делает то, что ему Бог дал, там, куда Он его поставил. Не устраивает себе привилегий, не хитрит, не обманывает. С ближними живёт в мире и любви, хранит душевный мир.

надо разыскивать каких-то нищих, чтобы им что-то подать, старайтесь свой жизненный долг исполнять добросовестно. И воспитывая детей, моя посуду, протирая окна, мы отрекаемся от себя и служим ближнему, приносим ему радость, оказываем любовь, а выше этой любви нет ничего.

Старайтесь постоянно, день ото дня, год от года не давать воли гневу, не выплескивайте его на других, тогда вы увидите, что он постепенно исчезает. Когда почувствуете, что говорите с раздражением, - замолчите, уйдите куда-нибудь и молитесь Богу, пока гнев не пройдет. Подумайте, что вас больше

ТЕПЛОЙ И СОЛНЕЧНЫЙ УДАР

Перегревание организма – одна из самых серьезных проблем, при высокой температуре воздуха легко пострадать от теплового или солнечного удара. Результат – нарушение естественной терморегуляции нашего тела.

Наше тело – уникальная биологическая система, имеющая высокий уровень адаптации к постоянно меняющимся условиям окружающей среды. Но, к сожалению, возможности нашего организма не безграничны. Например, если температура воздуха на улице превышает 40 градусов Цельсия, человек через некоторое время после выхода из дома чувствует недомогание, которое при несоблюдении разумных правил предосторожности, может обернуться серьезными последствиями. Самый распространенный недуг жарких дней – тепловой и солнечный удар.

НЕ ПРОПУСТИТЕ СИМПТОМЫ!

Тепловой удар связан с перегреванием организма из-за нарушения процессов терморегуляции. У человека появляются головная боль, тошнота, слабость, жажда, возникает ощущение жара, духоты, сдавливание в области сердца, ноющая боль в

КАК ЖАРА ВЛИЯЕТ НА ЗДОРОВЬЕ

Наконец-то наступили теплые летние дни, которые мы ждали с таким нетерпением! Но жара может устроить организму настоящую проверку на прочность. Даже молодые люди ощущают дискомфорт, а для детей и лиц пожилого возраста этот период может стать опасным.



спине. Учащаются сердцебиение и дыхание, возникает покраснение кожи. Повышается температура тела: при легкой степени теплового удара – до 37,5°C, при тяжелых – до 39-41°C. Возникает потеря сознания.

Солнечный удар возникает, когда человек долго находится под палящими лучами солнца с непокрытой головой. В этом случае характерно тяжелое поражение центральной нервной системы, которое проявляется ощущением разбитости, резкой головной болью, головокружением, пульсирующим шумом в ушах, тошнотой, рвотой. Появляется дрожь в руках и ногах, может быть расстройство зрения. Лицо краснеет, темпера-

тура тела повышается до 38-40°C и более.

Резко учащается пульс, дыхание, появляется испарина. В тяжелых случаях человек теряет сознание, может даже произойти остановка дыхания и сердца.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

Прежде всего, нужно перенести пострадавшего в тень, прохладное место. Снять с него верхнюю одежду, уложить на спину с приподнятой головой. На голову положить пузырь со льдом или холодные компрессы, обмахивать его газетой, а тело обтирать или опрыскивать холодной водой. Дать пострадавшему холодную воду, лучше подсоленную (непол-

ная чайная ложка соли на литр воды). Для возбуждения дыхания время от времени подносить к его носу ватку, смоченную нашатырным спиртом.

При улучшении общего состояния пострадавшего нужно доставить в ближайшее лечебное учреждение.

Если человек без сознания, не дышит, и у него не прощупывается пульс, нужно срочно вызвать бригаду скорой помощи и начать делать искусственное дыхание и закрытый массаж сердца.

ГРУППА РИСКА

Наиболее часто тепловой и солнечный удар возникает у детей и лиц пожилого возраста. Под-

ростки также относятся к этой категории, благодаря гормональной активности организма. Также сюда входят люди, непривычные к жаре, страдающие ожирением, эндокринными и сердечно-сосудистыми заболеваниями, и, люди, злоупотребляющие алкоголем.

ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРЫ

Носите светлую, легкую одежду, защищайте голову светлым, легко проветриваемым головным убором, а глаза – темными очками. Самое активное и опасное солнце – в период с 12:00 до 16:00. Продолжительность солнечных ванн вначале не должна быть дольше 15-20 минут, впоследствии можно постепенно увеличить время, но не более двух часов, с перерывами нахождения в тени и прохладе. Избегайте воздействия прямых лучей солнца на непокрытое тело – прикрывайтесь зонтом, чередуйте купание и отдых на песке, не засыпайте на солнце, не совершайте продолжительных экскурсий в жару.

Не кушайте слишком плотно в жаркое время, не загорайте сразу после еды. Поддерживайте в организме водный баланс, старайтесь в день пить 2-3 литра чистой воды.

ГАЗЕТА ВЫХОДИТ ПРИ ИНФОРМАЦИОННОЙ ПОДДЕРЖКЕ

www.netall.ru
Инфоportal
ЗЕЛЕНОГРАДА

ПРОВЕРЬТЕ СЕБЯ

В научных исследованиях было установлено, что счастье – единый фактор человеческого опыта, однако оно состоит из трёх независимых факторов: удовлетворенности жизнью, положительных эмоций и отсутствия отрицательных эмоций.

ИНСТРУКЦИЯ

Вам предлагается набор утверждений о счастье. Пожалуйста, укажите, насколько вы согласны или не согласны с каждым из них по шкале, где 1 балл соответствует «совсем не согласен», а 5 – «полностью согласен». Будьте внимательны при прочтении теста, так как одни предложения сформулированы утвердительно, а другие – отрицательно.

ВОПРОСЫ ТЕСТА

- ✓ Я не особенно доволен/льна тем, как я живу. (-)
- ✓ Я чувствую глубокий интерес к другим людям.

ОКСФОРДСКИЙ ОПРОСНИК СЧАСТЬЯ

(O N I , O X F O R D H A P P I N E S S I N V E N T O R Y)

- ✓ Жизнь кажется мне очень приятной.
- ✓ К очень многим людям я испытываю теплые чувства.
- ✓ Я редко просыпаюсь отдохнувшим. (-)
- ✓ Я не возлагаю особых надежд на будущее. (-)
- ✓ Многое кажется мне увлекательным.
- ✓ Я всегда с большим энтузиазмом «включаюсь» в то, что делаю.
- ✓ Жизнь хороша.
- ✓ Мне не комфортно в окружающем мире. (-)
- ✓ Я довольно много смеюсь.
- ✓ Я удовлетворен/-а происходящим в моей жизни.
- ✓ Я не чувствую себя привлекательным. (-)
- ✓ Существует разрыв между тем, чем я хотел/-а бы заниматься, и тем, что мне приходится делать. (-)
- ✓ Я очень счастлив/-а.
- ✓ Я умею видеть красоту.
- ✓ Я всегда могу приободрить окружающих.



- ✓ Я могу «включиться» в любое занятие, в какое захочу.
- ✓ Я чувствую, что не контролирую свою жизнь. (-)
- ✓ Я чувствую себя в силах принять любой вызов судьбы.
- ✓ Я чувствую себя бодрым/ой.
- ✓ Я часто испытываю радость и энтузиазм.
- ✓ Мне сложно принимать решения. (-)
- ✓ Я очень энергичный/-ая.
- ✓ Я не чувствую, что у меня в жизни есть какой-то смысл и предназначение. (-)
- ✓ Обычно у меня получается изменять ситуации в лучшую сторону.
- ✓ Общение с людьми не доставляет мне удовольствия. (-)
- ✓ Я не чувствую себя здоровым/-ой. (-)
- ✓ У меня нет особенно счастливых воспоминаний о прошлом. (-)

РЕЗУЛЬТАТЫ ТЕСТА

Сложите все баллы от 1 до 5, которые вы себе поставили по каждому утверждению. При этом нужно учесть, что знаком (-) отмечены «обратные вопросы», которые оцениваются наоборот (например, пять баллов, если респондент ответил «1»). Набранное количество баллов разделите на 145 (максимальное число баллов в случае полного согласия с каждым утверждением). Получившееся число (например, 0,61) нужно умножить на 100, получившийся результат означает, в процентном соотношении от гипотетического максимума, насколько вы счастливы.

20-40 – низкий показатель уровня счастья
41-60 – пониженный показатель уровня счастья
61-80 – средний показатель уровня счастья
81-100 – высокий показатель уровня счастья.

Телефоны редакции:
+ 7 (905) 590-06-38
+ 7 (977) 888-77-35
E-mail: 5344769@mail.ru

Главный редактор, учредитель – Ирина Юрьевна Федюнина
Издатель – ИП Федюнин О.И.
 Газета зарегистрирована в Управлении Федеральной службы по надзору в сфере связи, ИТ и массовых коммуникаций по Центральному федеральному округу (ПИ № ТУ50-02162) от 25.12.2014
 Адрес: 124683, г. Москва, г. Зеленоград, корп. 1822

За содержание рекламных материалов ответственность несут рекламодатели.
 Мнение редакции не всегда совпадает с мнением авторов публикаций.
Статьи, отмеченные знаком «Р», публикуются на правах рекламы.

«Будь здоров, Зеленоград!» №7 (118)
 Номер подписан 19.07.2023 г. Дата выхода в свет: 21.07.2023 г.
 Время подписания в печать по графику – в 18.00, фактически – в 22.00.
 Отпечатано в типографии «Типография «КП – Москва».
 141407, МО, г. Химки, Нагорное ш., д.2, корп.9, пом. А.
 Тираж: 10 000 экземпляров. Периодичность: 1-2 раза в месяц.
 Издаётся с 2013 года. Распространяется бесплатно.