

Будь здоров, Зеленоград!

№ 8 (108)

24 сентября 2022 года

Издаётся с 2013 года

Ежемесячная газета для широкого круга читателей

<https://proza.ru/avtor/irinafed>



ЦЕНТР УХОДА ЗА СТОПОЙ

Профессиональная забота
о ваших ножках!

+7 (925) 366-30-56 Зеленоград, корп. 250

- АППАРАТНЫЙ ПЕДИКЮР • ОБРАБОТКА ДИАБЕТИЧЕСКОЙ СТОПЫ
- УСТАНОВКА КОРРЕКТИРУЮЩИХ СИСТЕМ
- ОБРАБОТКА УТОЛЩЕННЫХ И ВИДОИЗМЕНЕННЫХ НОГТЕЙ ЛЮБОЙ СЛОЖНОСТИ • ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ КОСМЕТИКА



ДЕТСКОЕ ОТДЕЛЕНИЕ

УЗКИЕ СПЕЦИАЛИСТЫ

- ✓ Педиатр
- ✓ Детский психолог
- ✓ Детский эндокринолог с 12 лет
- ✓ Детский кардиолог
- ✓ Детский ЛОР
Эндоскопическая диагностика
Физиотерапия
- ✓ Детский офтальмолог
- ✓ Детский невролог
- ✓ Детский гинеколог
- ✓ Детский нефролог
- ✓ Детский ортопед
- ✓ Детский хирург
- ✓ Детский уролог



NIKORMED.RU

ЗАПИСЬ ПО ТЕЛЕФОНУ

+7 (495) 255 55 33



НИКОР.МЕД

для малышей и взрослых

СПРАВКИ

В спортивные секции и бассейн, в детский сад и школу с оформлением формы №026/У, санаторно-курортные карты.

ВАКЦИНАЦИЯ (составление графика)

ПАТРОНАЖ (в клинике или на дому)

Депозитная система наблюдения детей первого года жизни.

КАБИНЕТ ОХРАНЫ ЗРЕНИЯ

Физиотерапевтические методы коррекции зрения.

ДЕТСКИЙ МАССАЖ С 0 ЛЕТ

Семейный медицинский центр «НИКОР-МЕД»
Андреевка, улица Жилинская, дом 27к1 и 27к6



Лицензия №ЛО-77-01018227 от 18.06.2019 г.
НОРМА XXI
медицинский центр
www.norma21.ru



МЕДЦЕНТРУ «НОРМА-XXI» – 21 ГОД!
ТОЛЬКО В ОКТЯБРЕ!
СКИДКА ВСЕМ ПАЦИЕНТАМ
КЛИНИКИ – 21%
• Лабораторная диагностика
• Рентгенодиагностика • КТ
Просто скажите администратору на ресепшн: «С днём рождения, НОРМА!»
8(499) 735-9787 8(495) 944-5353
8(964) 583-0660 **корп. 403А**

www.intermedicum.ru

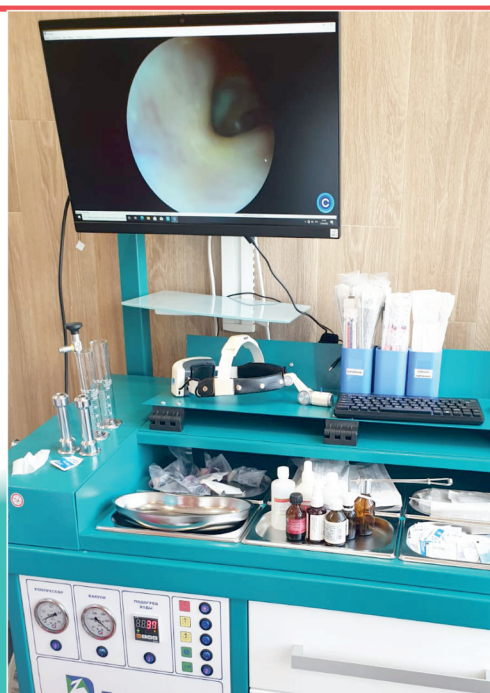
интерМедикум

медицинский центр

ОБНОВЛЕННОЕ ЛОР-ОТДЕЛЕНИЕ

НОВЕЙШЕЕ ОБОРУДОВАНИЕ ЭКСПЕРТНОГО КЛАССА
+ ЛОР-ВРАЧИ С МНОГОЛЕТНИМ ОПЫТОМ РАБОТЫ
= ТОЧНАЯ ДИАГНОСТИКА И УСПЕШНОЕ ЛЕЧЕНИЕ!

- ✓ ЛЕЧЕНИЕ: • гайморит • синусит • фарингит
• отит • носовые кровотечения • ринит,
в т.ч. вазомоторный • серные пробки • полипы
- ✓ ПРОЦЕДУРЫ: • «кукушка» • промывание лакун
миндалин • эндоскопия • коагуляция слизистых



Лор-комбайн фирмы ZERTS



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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ

МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР
АрхиМЕД
Лицензия ЛО-77-01-006707

МИКРОХИРУРГИЯ ГЛАЗА

10 ЛЕТ БЕЗУПРЕЧНОЙ РАБОТЫ
Офтальмологи ГКБ
им. Н.И. Пирогова, к. м. н.,
ученики С.Фёдорова

- Лечение катаракты с заменой хрусталика
- Лечение глаукомы • Лазерная коррекция
- Лечение астигматизма, миопии
- Избавление от очков и линз • Избавление от близорукости и дальнозоркости
- LASIK и ФРК операции
- Удаление папиллом и др. образований
- Лечение заболеваний сетчатки.

☎ 8-499-731-2292
☎ 8-499-732-2425

arximed.ru
Панфиловский пр-т, к. 1205
ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ – ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ!

**ВНИМАНИЕ,
АКЦИЯ!**

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

УВАЖАЕМЫЕ РЕКЛАМОДАТЕЛИ!

Газета «Будь здоров, Зеленоград!» совместно с Инфопорталом
Зеленограда проводит уникальную акцию

УСЛОВИЯ СОТРУДНИЧЕСТВА
При размещении рекламы в трех
выпусках газеты (октябрь, ноябрь,

декабрь), вы получаете бонус –
БЕСПЛАТНОЕ размещение
рекламы на Инфопортале.

! Организацией, подготовкой,
размещением рекламы
занимается сотрудник редакции.

*Кроме того, используя современные маркетинговые приемы, мы делаем вашу рекламу продающей.

Инфопортал
ЗЕЛЕНОГРАДА
www.netall.ru



ДЕТСКАЯ ПОЛИКЛИНИКА



**Наталья Михайловна
ХРАМОВА.**
Врач-методист Детской
поликлиники №105

НЕ ПРОПУСТИТЕ
СИМПТОМЫ!

Симптомы «кентавра» похожи на симптомы «омикрона»: слабость, потливость, повышенная температура, насморк, боль в горле, кашель, воспаленные лимфоузлы. Боль в горле – самый выраженный симптом, лихорадка и потеря обоняния встречаются реже.

Следует учитывать, что на долю коронавирусной инфекции приходится от 4 до 20% случаев всех ОРВИ. Дети болеют в 5-7 раз чаще, чем взрослые.

ИСТОЧНИКИ
РАСПРОСТРАНЕНИЯ

Инфекция распространяется воздушно-капельным, фекально-оральным и контактным путем. Источником инфекции

являются больные с клинически выраженной или стертой формой заболевания. Преобладающей формой инфекции, которую провоцирует коронавирус, является респираторная. Кишечная разновидность

го респираторного синдрома. Эта патология сопровождается острой дыхательной недостаточностью. Иммуитет после перенесенного заболевания не продолжительный и не защищает от повторной инфекции.

распространены кашель, боль в горле, усталость, мышечные боли и лихорадка.

✓ Южноафриканский штамм «БЕТА» активно распространяется среди молодых людей и

мире, его уже идентифицировали почти во всех европейских странах. Больные жалуются на головную боль, боль в горле, повышенную температуру, кашель и насморк, для них не характерна потеря обо-

«КЕНТАВР» – НОВЫЙ ВАРИАНТ COVID-19

С июля этого года на территории России продолжает распространяться новый подвариант штамма-омикрон COVID-19, именуемый «КЕНТАВР». Вирус передается еще легче, чем омикрон, но по течению заболевания менее опасен. Для профилактики новой коронавирусной инфекции (COVID-19) у детей в возрасте с 12 до 17 лет применяется векторная вакцина «Спутник-М».

встречается реже, в основном у детей. ОРВИ, которое возникает под действием вируса, обычно длится в течение нескольких дней и заканчивается полным выздоровлением. Однако в ряде случаев может приобретать форму атипичной пневмонии или тяжелого остро-

САМЫЕ ОПАСНЫЕ
ШТАММЫ COVID-19

✓ Британский штамм «АЛЬФА» является одним из самых распространенных в странах Европы, но не в России. Инфицированные британским штаммом редко теряют вкус и обоняние, у заразившихся людей

чаще приводит к серьезным осложнениям.

✓ Бразильский штамм «ГАММА» тяжелее протекает у молодежи и беременных женщин. В России пока представлен единичными случаями.

✓ Индийский штамм «ДЕЛЬТА» доминирует сегодня в

няния. Здоровые люди могут принять заражение дельта-штаммом за простуду. Но вместе с тем буквально за два дня больному может стать гораздо хуже.

✓ Штамм коронавируса SARS-CoV-2 - ОМИКРОН-ШТАММ – отличается большим числом мутаций. Симптомы заражения напоминают грипп.

При появлении вышеперечисленных симптомов сразу обращайтесь к врачу. Пользуйтесь масками, соблюдайте социальную дистанцию в общественных местах и применяйте антисептик.

В филиале №2 Детской поликлиники №105 вакцинация проводится по предварительной записи в ЕМИАС или по телефону **8 (499) 731-70-20**.

Адрес: корпус 348а, стр. 1, кабинет №139. За дополнительной информацией обращайтесь по телефону **8 (499) 729-71-60**.

НАРКОЛОГИЯ

НАРКОЛОГИЧЕСКИЙ
ДИСПАНСЕР №10

ГБУ ДЗ г. Москвы Московский научно-практический центр наркологии



Специализированная наркологическая помощь:

- ✓ АЛКОГОЛИЗМ
- ✓ НАРКОМАНИЯ
- ✓ ТАБАКОКУРЕНИЕ

СТАЦИОНАР
ДНЕВНОГО ПРЕБЫВАНИЯ

- Медицинская реабилитация
- Семейные программы
- Кабинет по оказанию платных медицинских услуг

Адрес: 1-й Западный проезд, дом 8, стр. 1.

Кабинет медицинского освидетельствования на состояние опьянения №8, предрейсовые осмотры работают круглосуточно.

Тел.: **8(499) 736-47-62,**
8(499) 736-93-80

С января 2022 года в Наркологическом диспансере №10 открыт Дневной стационар. Для направления на лечение нужно обратиться к участковому психиатру-наркологу. При себе иметь паспорт РФ с регистрацией в г. Москве, полис ОМС. Лечение проводится на бюджетной основе.

МЕДИЦИНСКИЕ УСЛУГИ

✓ Лечение больных наркологического профиля (за исключением лиц, не достигших 18 лет) с обострением патологического влечения к психоактивным веществам, нуждающихся в активной терапии, ежедневном врачебном наблюдении и не требующих круглосуточного пребывания в стационаре, проведение широкого комплекса лечебно-восстановительных мероприятий.

✓ Лечение больных с психическими и поведенческими расстройствами, вызванными употреблением психоактивных веществ, с синдромом отмены легкой и средней степени тяжести, не нуждающихся в госпитализации в стационарное наркологическое отделение.

✓ Необходимость продолжения лечения в дневном наркологическом стационаре после лечения, проведенного в круглосуточном наркологическом стационаре.

✓ Проведение обследования с целью уточнения диагноза лицам, страдающим психическими и поведенческими

ДНЕВНОЙ СТАЦИОНАР



расстройствами, вызванными употреблением психоактивных веществ в начальной стадии заболевания.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

✓ Психотические расстройства любой этиологии.

✓ Психотические и поведенческие расстройства, вызванные употреблением ПАВ при наличии абстинентного синдрома тяжелой степени тяжести.

✓ Соматические, неврологические (в стадии обострения), инфекционные заболевания, травмы.

✓ За исключением инфекционных заболеваний: ВИЧ-инфицированных больных (госпитализируются при наличии направления из ГБУЗ «Центр СПИД ДЗМ»), больных, страдающих туберкулезом (госпитализируются при наличии справки из ПТД о возможности пребывания больного в условиях наркологического дневного стационара).

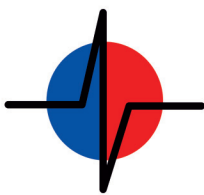
Адрес: 1-й Западный проезд, д. 8 стр. 1.

Телефон: **8 (499) 736-45-64.**

Часы работы с 8:30 до 16:00.

Выходные дни: суббота, воскресенье.

РЕКОМЕНДУЕМ!



СОСУДИСТЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР

Консультации опытных квалифицированных специалистов. Обследование и лазерное лечение на аппаратуре экспертного класса по вопросам, касающимся венозной недостаточности, варикозной болезни, тромбоза глубоких вен, трофических язв. Лечение лимфостаза, лимфедемы. Удаление лазером папиллом, родинок, бородавок.

Варикоз – это совсем не страшно, если вы с нами!

ФЛЕБОЛОГ • СОСУДИСТЫЙ ХИРУРГ • ЛАЗЕРНЫЙ ХИРУРГ
ЛИМФОЛОГ • КАРДИОЛОГ (ЭКГ, ЭХО-ЭКГ) • НЕВРОЛОГ
ВРАЧ УЗ-ДИАГНОСТИКИ (УЗДГ верхних и нижних конечностей, шеи и головы) • ОРТОПЕД (любые внутрисуставные инъекции)
РЕФЛЕКСОТЕРАПЕВТ • ЭНДОКРИНОЛОГ
ДЕРМАТОЛОГ-ОНКОЛОГ • ПОДОЛОГ • ТЕРАПЕВТ
УДАЛЕНИЕ ЛАЗЕРОМ ПАПИЛЛОМ, РОДИНОК, БОРОДАВОК
СПРАВКИ И ЛИСТКИ НЕТРУДОСПОСОБНОСТИ



МАТВИЕНКО
Александр Анатольевич
Флеболог, сердечно-сосудистый хирург, член Российского Общества ангиологов и сосудистых хирургов, действительный член Ассоциации флебологов России.

www.varicozu.net

г. Москва, Зеленоград, ул. Каменка, корп. 1639
тел. 8 (499) 738-0377, 8 (495) 638-0508 (многоканальный)
г. Москва, ул. Митинская, д. 12, (м. «Волоколамская»)
тел. 8(495) 638-0508 (многоканальный), 8 (495) 759-9015

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

БЛАГОДАРНОСТИ

ОТЗЫВЫ ПАЦИЕНТОВ

Реальные отзывы пациентов – лучшая характеристика качества работы врача. Недаром люди доверяют «сарафанному радио» больше, чем самой эффективной рекламе.

Хочу выразить огромную благодарность врачу-флебологу А.А. Матвиенко за добросовестный труд. Я попала к нему на прием по рекомендации подруги, которой Александр Анатольевич делал операцию, и она осталась довольна результатом. Варикозом я страдала давно, болезнь приносила мне много неприятных ощущений, и я решилась на операцию. Все прошло отлично! Единственное, о чем я жалею, что не обратилась к этому доктору ранее.

Татьяна Ивановна Т.

От всей души хочу выразить благодарность отличному врачу А.А. Матвиенко за то, что он спас моему мужу ноги. Это действительно профессионал своего направления. С пациентами корректен и очень ответственный человек.

Ольга Г.

Хороший и чуткий человек, профессионал в своем деле, я посоветовал его уже не одному больному.

Никитюк Г.Г.

Золотой врач. Не накручивает в деньгах. Говорит, стоит ли вообще делать операцию. Двум моим коллегам делать не стал, так как ситуация была не критичной.

Ксения Р

ОФТАЛЬМОЛОГИЯ

ЭФФЕКТИВНЫЙ МЕТОД

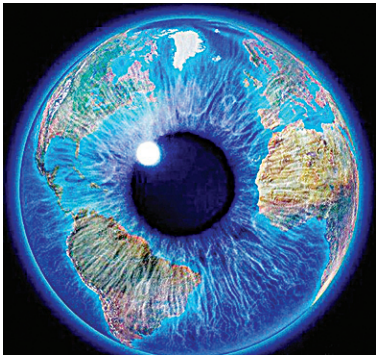
Катаракта – это заболевание, которое внешне проявляется себя выраженным помутнением хрусталика. Патология чаще всего развивается у людей преклонного возраста. Но причиной болезни могут служить нарушение питания оболочек глаза, сахарный диабет, воспалительные процессы, наследственность и др.

Консервативное лечение хрусталика глаза не всегда позволяет полностью устранить недостаток или замедлить развитие дегенеративного процесса. Наиболее эффективным методом признано хирургическое удаление катаракты – мутный хрусталик заменяется искусственной интраокулярной линзой.

ПЕРИОД РЕАБИЛИТАЦИИ

В период послеоперационного восстановления, требуется тщательная диагностика состояния глазного дна с применением высокотехнологичного диагностического оборудования. Ведь нередко, особенно у пожилых пациентов, имеются сопутствующие патологии, что требует проведения дальнейшего лечения глаз с целью повышения остроты зрения. При необходимости врач должен провести консультации различных специалистов: кардиолога, невролога и др.

УДАЛЕНИЕ КАТАРАКТЫ С ИМПЛАНТАЦИЕЙ ИСКУССТВЕННОГО ХРУСТАЛИКА



ЭТАПЫ ВЫПОЛНЕНИЯ ОПЕРАЦИИ

✓ комплексное диагностическое обследование, в ходе которого врач подтверждает диагноз и определяет требуемые параметры для дальнейших манипуляций

✓ хирургическое вмешательство (длительность процедуры – от 15 до 30 минут) проводится под местной анестезией

✓ контрольный осмотр после процедуры, после которого пациент может возвращаться к выполнению привычных занятий без ограничений зрительной активности.

УСЛОВИЯ УСПЕШНОГО ЛЕЧЕНИЯ

Эффективность результатов операции методом фактоэмульсификации (микрохирургический ме-

По оценкам ВОЗ, катаракта является причиной почти половины всех случаев слепоты. Замена помутневшего хрусталика гарантирует полное восстановление прозрачности хрусталика глаза. Операция настолько безопасна, что выполняется амбулаторно.



тод удаления катаракты) определяется уровнем аппаратуры, применяемой в ходе операции, качеством инструментов и расходных материалов, а также квалификацией и опытом хирурга.

✓ Микроскоп с кристально чистой оптикой позволяет хирургу видеть все мельчайшие элементы в ходе операции.

✓ Фактоэмульсификатор оснащен уникальной системой двой-

ного контроля внутриглазного давления, а наконечник снабжен встроенной системой холодного дробления хрусталика, что ускоряет реабилитацию, восстановление остроты зрения в ходе послеоперационного лечения.

✓ Одноразовые инструменты и качественные расходные материалы позволяют предотвратить риск развития воспаления глаза после операции.

✓ Применение эластичных линз позволяет проводить вмешательство безболезненно через сверхмалые разрезы (проколы). В клинике имплантируют линзы ведущих мировых производителей.

Не затягивайте обращение к врачу! В запущенных случаях тело хрусталика становится более плотным, вследствие чего провести операцию на глазах не представляется возможным.

МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР «АРХИМЕД»

В клинике хирургическое удаление катаракты проводят квалифицированные специалисты – врачи высшей категории, кандидаты медицинских наук с большим опытом работы в МНТК имени Святослава Федорова.

Инновационные аппаратные технологии (новейшее лазерное, ультразвуковое, радиоволновое оборудование) позволяют врачам быстро и безболезненно проводить лечение пациентов.

▶ Адрес клиники: корпус 1205. Запись на прием по телефонам: 8 (499) 732-24-25, 8 (499) 731-22-92. Время работы: понедельник-пятница с 8:00 до 20:00, суббота-воскресенье с 9:00 до 16:00.

НЕВРОЛОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР



Владимир Валерьевич ДУБЕНИН,

заместитель главного врача
неврологического медицинского
центра «ДИНАСТИЯ».

НЕ ПРОПУСТИТЕ СИМПТОМЫ!

Все мы очень напряжены и тревожны, хотя и не замечаем этого потому, что привыкли. «Как пройдет день?», «Не опоздаю ли?», «Сдержусь ли, чтобы не высказаться или не расплакаться?», «Не простужусь ли?», «Какие сюрпризы ждут меня на работе?» – все это проявления тревоги. Но нам это состояние кажется почти нормальным. Нам нужно какое-то из ряда вон выходящее событие, чтобы понять, что мы действительно тревожны. Но что в этом нормального? Нормальна только та жизнь, которая радует человека.

Повышенная тревожность неизбежно приводит к появлению определенных симптомов: быстрой утомляемости, нарушению концентрации внимания, снижению работоспособности, мышеч-

СЛЕДИТЕ ЗА ПСИХИЧЕСКИМ ЗДОРОВЬЕМ!

Сегодня окружающий мир стремительно меняется, жизнь предъявляет нам свои требования и, кажется, не собирается сбрасывать темпы. Страх стал частью нашей жизни, мы тревожимся так же «естественно», как и едим или дышим. Если вы хотите в реалиях современной жизни сохранить свою психику здоровой, не стесняйтесь обращаться за помощью к психологу.

ным спазмам, навязчивым страхам, а также вегетативным расстройствам – повышенному потоотделению, учащенному сердцебиению, повышенной раздражительности и бессонницы.

Поводами для обращения к психологу также могут быть проблемы в общении с людьми, навязчивые мысли или состояния, психосоматические расстройства, ощущение безразличия к жизни, невозможность контролировать собственные эмоции.

ГЛАВНОЕ – НАМЕРЕНИЕ

Очень важно правильно оценивать свое внутреннее состояние и, также как и при телесных заболеваниях, при первых же симптомах обращаться за помощью к психологу. Если у человека есть намерение сохранять свое душевное здоровье, то он не пропустит «первые звоночки» и с большой вероятностью решит все свои психологические проблемы. Если же вы вовремя не обратите внимание на симптомы и не примете меры, то ваше тревожное состо-

яние постепенно начнет осложняться и может привести к клинической депрессии.

КУДА ОБРАТИТЬСЯ

В нашем государстве велика роль психологической поддержки населения. Существуют многочисленные телефоны горячих линий психологической помощи, сайты и чаты, где человек, находящийся в сложной психологической ситуации, может получить психологическую помощь. Но в данных сферах эта помощь оказывается не в полном объеме.

Существует несколько психологических направлений: психолог, клинический психолог, психиатр, психотерапевт. В чем разница между этими специальностями?

Психолог – сфера его деятельности здоровый человек, у ко-



торого возникли какие-то жизненные проблемы: сложности на работе, с партнером, детьми, родителями и др. В область деятельности клинического психолога входят не только пси-

хически здоровые люди, но и пациенты с расстройствами психики. И тут нужно объяснить, что слово «клиниче-

ский» в данном контексте означает, что заболевание человека требует серьезного лечения (фармацевтического и психологического). Специалист занимается диагностикой различных внутренних процессов человека: эмоциональная сфера, память, внимание, ин-

теллект, мышление. Психодиагностика проводится с помощью тестирования, различных методик, направленных на выявление патологических состояний психики.

Психиатр – это врач, который занимается психическими расстройствами, ставит диагноз и назначает препараты. Психотерапевт – это психиатр, который прошел переподготовку по психологии и это дает ему возможность совмещать психотерапию с назначением препаратов.

▶ Запись на прием по телефону: **8 (499) 735-03-73, 8 (495) 227-75-05.**

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

Сайт: www.meddin.ru

В Неврологическом Медицинском Центре «ДИНАСТИЯ» прием ведет квалифицированный клинический психолог с большим опытом работы.

ДЕРМАТОКОСМЕТОЛОГИЯ

ЭФФЕКТ ПРОЦЕДУРЫ ПИТАНИЕ

Погодные факторы негативно сказываются на состоянии кожи. Чтобы она оставалась упругой и гладкой, необходимо делать пилинг. В состав скрабов входят витамины и минералы, питающие дерму.

ОЧИЩЕНИЕ

Для полноценного очищения недостаточно только демкияжа. Некоторые компоненты косметических средств, способствующие увлажнению, не усваиваются полностью. Влага кристаллизуется на морозе, что является причиной микротрещин эпидермиса. Скрабирование помогает удалить остатки косметики и загрязнения на более глубоком уровне, препятствуя появлению и распространению инфекций.

УКРЕПЛЕНИЕ

Скрабирование способствует удалению отмерших клеток, а также – улучшению кровотока. Благодаря этому укрепляются стенки капилляров, повышается тонус, улучшается цвет лица. Скраб для губ обеспечивает приток крови поверхности дермы, что помогает предотвратить переохлаждение и шелушение нежной кожи.

ЗАЩИТА

Эксфолиация повышает иммунитет на клеточном уровне. Такое содействие защитным силам

ОСЕНЬ — ЛУЧШЕЕ ВРЕМЯ ДЛЯ ОЗДОРОВЛЕНИЯ КОЖИ

Профессиональный пилинг может решить практически все проблемы: от мимических морщин и рубцов до глубоких повреждений кожи. Процедура проводится осенью или зимой, так как солнечное воздействие на обработанные кожные покровы нередко приводит к пигментации.

организма служит профилактикой ряда заболеваний.

РАЗНОВИДНОСТИ МИНДАЛЬНЫЙ

Основа для изготовления – фруктовые кислоты. Источником миндальной (феноксигликолевой) кислоты – действующего вещества пилинга – являются плоды горького миндаля. Благодаря уникальным свойствам кислоты, миндалевый пилинг даже при поверхностном бережном воздействии способен вызвать значительные изменения кожи. В частности:

✓ активизацию кровообращения;



✓ улучшение тонуса кожи, избавление от мелких морщин и дряблости;

✓ лечение и предотвращение появления прыщей, акне, жирной себореи, фолликулитов, розовых угрей;

✓ удаление закупорок сальных желез, комедонов (черных точек), сокращение пор;

✓ выравнивания рельефа кожи, удаление ороговевших клеток;

✓ избавление от пигментных пятен, веснушек.

Курс состоит обычно из 5-8 сеансов. Процедура проводится 1 раз в 10-14 дней.

ГЛИКОЛЕВЫЙ

Гликолевую кислоту получают из зеленого винограда, сахарной свеклы и сахарного тростника. Благодаря низкомолекулярному весу, молекулы кислоты мгновенно проникают в различные слои дермы, способствуют процессу регенерации здоровых клеток.

Данный вид пилинга показан с 25 лет для профилактики возрастных изменений, коррекции пигментации, повышения упругости кожи. Позволяет подготовить кожу к более травматичным процедурам – пластическим операциям, лазерным шлифовкам.

Процедуры проводятся раз в 7-10 дней.

САЛИЦИЛОВЫЙ

Обладает мощным отшелушивающим и противовоспалительным действием. ВНА-кислота стимулирует клеточное обновление, обеспечивая долговременный результат, выравнивает рельеф кожи и разглаживает морщины.

Показания: воспаленное и невоспаленное акне и постакне, гиперпигментация, омоложение кожи.

Курс: 1 раз в 7-14 дней. Количество процедур индивидуально.

РЕТИНОВЕЫЙ

Действие ретиноевой кислоты – депигментирующее, кератолитическое, ремоделирующее, противовоспалительное.

Может вызвать умеренное или активное шелушение кожи (начиная со 2-3 дня), поэтому интервал между процедурами может составлять 20-30 дней. Активно действует против гиперпигментации, устраняет фотоповреждение кожи, выравнивает морщинки, структурно улучшает состояние и функцию кожи.

Минимальное количество процедур – три.

▶ Записаться на прием в филиал «Зеленоградский» МНПЦДК ДЗМ (КВД №30) можно по телефону **8 (495) 454-61-11, 8 (495) 369-65-73.**

Адрес: корп. 910.

НПЦ «ОБРАЗ ЗДОРОВЬЯ»

В Центре «Образ здоровья» можно пройти диагностику и комплексное лечение заболеваний на клеточном уровне с помощью уникальных, не имеющих аналогов в мире, информационно-волновых технологий. Высокоэффективные диагностические подходы позволяют в течение 1 часа выйти на причины возникновения любого недуга.

ДИАГНОСТИКА НА КЛЕТОЧНОМ УРОВНЕ

Даже если традиционные анализы показывают норму, специалисты Центра могут выявить зоны риска, распознать малейшие изменения, когда болезнь только начинает зарождаться на уровне электромагнитных нарушений (клетки посылают друг другу определенные импульсы, их сигналы как бы выпадают из гармоничного звучания всего организма). Это чувствует и сам человек – появляется дискомфорт, напряжение, усталость. Более того, технологии позволяют увидеть не только причину недомогания, но и вовлеченность других органов и систем в патологический процесс.

Кроме того, в Центре можно пройти раннюю диагностику онкологических заболеваний молочной железы, а также провести компьютерный математический анализ сердечного ритма на основе ЭКГ – кардиоритмографию по методике профессора Баевского. Всего за 5 минут можно «вытащить» из обычной ЭКГ за счет особых математических расчетов точную информацию о функционировании сердечно-сосудистой, вегетативной нервной, дыхательной и центральной нервной систем.

В работе специалисты применяют множество лечебно-профилактических методов: рефлексотерапию, ароматерапию,

оздоровление в кабинете кедротерапии, рэйки-терапию, лечение травами, энергоинформационную терапию, психотерапию и другие.

ТАНДЕМ ВРАЧА И ПАЦИЕНТА

Большое значение врачи придают работе с психикой пациента, так как психическое и телесное в человеке неотделимо. Специ-



Александр Тимофеевич СЕМЕНИЙ
Руководитель НПЦ информационной и оздоровительной медицины «ОБРАЗ ЗДОРОВЬЯ», кандидат медицинских наук, академик АМТН.

алист, прежде всего, должен понять, с чем пришел человек, что его мучает не только на физическом уровне, но и на душевном. Каждый человек и каждая «история болезни» уникальны, даже сочетание нарушений функций органов у каждого свое. В Центре «Образ здоровья» нет одинаковых шаблонов для лечения. Специалисты придерживаются целостного взгляда на человека, относятся к нему как к единой системе, где одинаково важно все – мировоззрение, душевное состояние, образ жизни. Ведь обычно болезнь возникает, когда у человека нарушены гармоничные отношения с людьми, с самим собой, с природой. При таком подходе отношения пациента

и врача и собственно лечение – это обоюдный процесс. Врач не просто «манипулирует» теми или иными органами для их лучшего функционирования, но становится учителем, наставником, другом своего подопечного. И, с другой стороны, пациент не является просто потребителем медслуг, доверяя свое тело врачу, а трудится вместе с ним над собственным исцелением.



ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ СТРАТЕГИЯ

В клинике можно провести модульную экспресс-диагностику и причинную диагностику событий жизни (по методике А.Г. Свияш). Это одна из самых надежных современных психотехнологий. А также сформировать профилактическую стратегию укрепления здоровья. Для пациентов Центра доступен видеокомпьютерный психоанализ. С помощью этой программы можно в течение двух минут описать психологический портрет личности, увидеть межполушарную асимметрию, профессионально сориентировать старшеклас-

си, провести индивидуальную консультацию и т.д.

ЗАЩИТА ОТ ОСЕННИХ ИНФЕКЦИЙ

Всем известно, что с уходом тепла, солнца, снижается иммунитет, а вирусы и бактерии только и ждут того, как ослабнет иммунная защита. С помощью высокоэф-



фективных технологий (аппараты ДеВита АП и ДеВита Ритм), можно надежно защитить себя от инфекций. Эти технологии уже известны далеко за пределами России.

Адрес: корп. 1205 (вход со двора). Часы работы: с 9:00 до 18:00.

Телефоны **8 (968) 592-77-72, 8 (499) 732-29-43**

Сайт: www.lido-zel.ru

Telegram: t.me/obrazzdorovya

Офлайн-онлайн консультации по телефону или в мессенджере WhatsApp: **8 (968) 592-77-72.**

Блог: centrzdorovia.ru

ДОЛГОЛЕТИЕ

«ПРОСТЫМ СМЕРТНЫМ» НЕ СВЕТИТ

Почему одни люди долго живут здоровой и счастливой жизнью, а другие быстро дряхлеют, теряют остроту ума, страдают от болезней и рано уходят? Причем, этих других – большинство, а вот бодрая и здоровая старость – редкость. Истории про долгожителей многие воспринимают как что-то невероятное – хотели бы все, но получилось лишь у единиц. По их мнению, «простым смертным» вряд ли стоит рассчитывать на подобное везение. Однако исследования последних десятилетий пробивают брешь в подобном фаталистическом мировоззрении.

ГОЛУБЫЕ ЗОНЫ

Одним из аргументов в споре с судьбой, якобы обрекающей нас на короткую жизнь и болезненную старость, стало открытие так называемых «голубых зон». Речь идет о регионах планеты, в которых долгожительство – не исключение, а норма. На сегодняшний день выявлено пять оазисов долголетия:

- ✓ о. Икария, Греция
- ✓ о. Окинава, Япония
- ✓ о. Сардиния, Италия
- ✓ г. Лома Линда, США
- ✓ п-ов Никоя, Коста Рика

Голубые зоны характеризуются самым высоким процентом людей, перешагнувших вековой порог. И, что не менее важ-

СКОЛЬКО ВЫ ПЛАНИРУЕТЕ ПРОЖИТЬ?

Практика показывает, что в основе достижения любой цели лежит некий план. Если человек хочет прожить долгую здоровую жизнь, сначала он оценивает текущее положение дел: возраст и состояние здоровья. Затем проводит ревизию ресурсов, на которые может опереться на пути к активному долголетию. И начинает пошагово действовать.

но, среди обитателей этих регионов гораздо выше процент людей, чья старость была здоровой и активной, чем в среднем среди жителей Земли.

Обнаружение голубых зон свидетельствует о существовании факторов, которые влияют на организм не одного человека, а целых групп людей. Это – своего рода рычаги, способствующие долголетию и здоровому старению. Проанализировав условия жизни, питания и мировоззрения жителей данных областей, ученые выявили некоторые аспекты, схожие для всех обитателей «голубых регионов». В числе таких факторов оказались диета (изобилие растительной пищи, низкокалорийный рацион), высокая двигательная актив-



ность и практика осознанности.

ПЛАН ДУШИ

Во всех этих регионах практикуются духовные практики, помогающие людям понять цель и смысл жизни.

Долгожители часто упоминают о необходимости создания plan de vida – в дословном переводе «план жизни», а по сути это скорее «план души», понимание своего предназначения, преобразующее каждый день в радостный и наполненный. У японцев это называется Икигай. Под этим коротким словом скрывается целая философия, предполагающая поиск смысла собственного бытия, причины, по которой стоит просыпаться каждое утро. По мне-

нию ученых, подобные практики осознанности позволяют жителям голубых зон быть устойчивыми к стрессу – главному триггеру развития большинства возрастных заболеваний.

ВОПРЕКИ ВОЗРАСТУ

Не менее важна способность как бы застревать в детском возрасте. Главное, что необходимо сделать, – это поддержать эволюционно существующую тенденцию к сохранению здоровья вопреки возрасту и к увеличению продолжительности жизни! Если человеку это удастся, то до конца жизни он будет пользоваться преимуществами юного возраста: быстрым восстановлением тканей после повреждения (в т.ч. клеток мозга), сохранением

силы, ловкости, быстроты передвижений. Осознание этого процесса и есть важнейший ресурс, на который необходимо опираться для достижения главной цели. Именно осознание. Потому, что негативные стереотипы о старении, ограничивающие убеждения, существующие в нашем сознании, – это прокрустово ложе для живущей в каждом человеке силы, помогающей сохранять здоровье и уверенно перешагивать через столетний рубеж.

СОЗДАЙТЕ ПРЕДПОСЫЛКИ!

Каждый из нас носит в себе семена смерти, как бомбу с часовым механизмом. Однако точно так же мы носим в себе – в сознании и в теле – предпосылки для долгой и счастливой жизни. Вполне возможно прожить долгую активную жизнь без болезней. Продление жизни – это ежедневные шаги в сторону цели, которая поможет сделать каждое мгновение осознанным и счастливым! Замедление процесса старения и продление жизни – реальность, доступная каждому человеку.

(По материалам книги **А. Фоменко «Фокус на жизнь. Научный подход к продлению молодости и сохранению здоровья»**.)

ПРОБЛЕМА



Когда человек испытывает ощущение «И хочется, и колется...», он находится под влиянием двух противопоставленных мотивов. Если мотивирующий страх по потенциалу равен силе желания или превосходит его – человек прочно застревает в «безвыходной ситуации». О том, как превратить страх из ограничителя в союзника, рассказывает психолог Дмитрий Викторович БУРЕНКОВ.

Выйти из подобной ситуации можно, если разобрать ситуацию детально: усилить смыслами желаемое и прояснить суть страха. При этом два как бы соперничающих мотива обращаются в сторону достижения желаемого.

ШАГ ПЕРВЫЙ: РАССМОТРИМ СТРАХ ПОБЛИЖЕ

Когда человек боится чего-то, он не всегда прямо озвучивает весь набор взаимосвязанных понятий. Он произносит кодовую фразу, которая в его сознании связана с множеством других смыслов. Человек не всегда их осознает, но они на него действуют. Например, человек боится начинать новые отношения. В этом случае следует задать себе уточняющие вопросы, чтобы обозначить границы и масштабы своего страха:

- ✓ Почему мне страшно начинать новые отношения?
- ✓ Что плохого может произойти в новых отношениях?

✓ Что я потеряю, если начну новые отношения?

✓ Что плохого может сделать мне новый партнер?

Нужно поработать с каждым ответом на вопросы, чтобы избавиться от страха, спрятавшегося под фразой «боюсь начинать отношения». На самом деле человек боится не новых отношений, а повторения предательства, потери независимости, ощутимых изменений в жизни, потери комфорта, вторжения в личное пространство. Это уже гораздо веселее, чем просто страх новых отношений.

Пока человек разматывает клубок своих страхов, он обнаруживает удивительные откровения относительно своих жизненных ценностей. За страхами прячутся вещи, о которых человек до начала работы даже и не задумывался. А ведь они могли наполнить его жизнь самыми яркими красками.

ХОЧУ, НО БОЮСЬ...



ШАГ ВТОРОЙ: СДЕЛАТЬ «ХОЧУ» ЯРКИМ

Человеческое желание – это только форма для потребности. Когда человек желает, он сначала ощущает потребность, а потом это ощущение во внешнем мире находит подходящую форму. Так, например, за «хочу замуж» могут скрываться самые разные потребности: от «иметь статус в обществе», до «хочу, чтобы партнер заменил мне родителя».

Довольно часто случается так, что на самом деле исполнение желания не способно удовлетворить потребность. Но человек или вовсе не задумывается, а что в реальности принесет ему исполнение его желания, или представляет себе нереалистичную радужную картинку.

дальше по этой ветке идет человек, задавая все новые и новые вопросы, тем ближе он подбирается к ответам, которые касаются его жизненных ценностей.

Тогда расплывчатое «хочу замуж» перерождается в «Хочу чтобы у меня была крепкая семья, моим партнером был надежный и спокойный человек, с которым я смогу воспитать замечательных детей. При этом, у меня должно быть личное время на активный отдых и уход за собой».

ПУТЬ К НОВОЙ ЦЕЛИ

После этих двух шагов человеку словно раздали «новые карты». Он может вдруг понять, что ему пора двигаться совершенно в ином направлении. Или увидеть ясную тропинку к исполнению своих желаний. Вполне вероятно, что его желания как-то трансформируются, обретут цвет, объем, масштаб, станут реалистичными, детализируются.

Но в то же время человек почувствует на телесном уровне, что у него достаточно сил, чтобы идти к исполнению этого желания. И это невероятное ощущение – получить от самого себя разрешение на путь к новой цели.

После работы со страхом и смыслами:

✓ «хочу, но боюсь, что...» у человека трансформируется в «хочу и могу»,

✓ «хочу и надеюсь, что...», трансформируется в «хочу и знаю, как...».

И это уже совсем другая реальность...

ТЕМА ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ

Каждый из нас хочет быть счастливым. Но единственным показателем жизненной состоятельности, удалась ваша жизнь или нет, является радость. Вы или радуетесь, или нет. Если человеку радостно – это замечательно, если ему радуются – тоже хорошо, а если радуются оба – и вовсе превосходно. Поскольку в этом случае рождается взаимность, которую все мы так ищем.

Каждый, у кого есть или была собака, совершенно точно знает, когда, в какие моменты своей жизни она счастлива. И ее радость всегда неподдельна. Видеть эту радость невероятно приятно, сразу хочется что-нибудь хорошее для собаки сделать, погладить ее или поиграть. Но между людьми почему-то этой простой формулы отношений почти не прослеживается. Искренне радуется тебе человек или нет, рад он тебя видеть, слышать или нет – это всегда вопрос вопросов. Даже наши домочадцы не так уж часто искренне радуются нашему появлению на пороге собственной квартиры. Домашние питомцы встречают нас с куда более живыми и неподдельными эмоциями. А ведь с этого начинается наше общение, и получается, что мы его даже начать не можем нормально – что уж говорить о продолжении!

А ведь именно радость – это тот связующий раствор, который объединяет нас с другими людьми. Она приятна и тому, кто радуется, и тому, кто видит

МОЖЕТ БЫТЬ, СТОИТ ПОУЧИТЬСЯ У ЖИВОТНЫХ?



эту радость. И таков главный и единственный критерий счастья. Но все мы так стремимся к достижениям, к неким высотам... Мы стараемся сделать место своего пребывания особенным, еду – экстравагантной и т.д. Но все это абсолютно бессмысленно, поскольку наши настоящие потребности не могут быть удовлетворены в большем объеме, чем они могут быть удовлетворены, у них есть ограничения. Мы нуждаемся в воз-

духе, доме, тепле, питье и еде, но самое главное – больше всего мы нуждаемся в доброжелательном к себе отношении.

Получается, что все возможности по усилению, наращиванию нашего счастья лежат в плоскости отношений с другими людьми. Это то единственное, что дает нам возможность увеличивать объемы, количество своей радости. Но парадокс заключается в том, что как раз на эту часть своей жизни мы не обра-

щаем практически никакого внимания! Все мы знаем людей, которые тратят уйму сил и энергии на рост своего финансового благосостояния, но многих ли вы видели «сумасшедших», которые направили бы сопоставимые с этим усилия на радость других, чтобы радоваться их радости? Скорее всего, нет. Такие личности – вещь уникальная, редкая. И знаете почему? Потому что у большинства из нас плохо со здоровым эгоизмом. Поскольку, если бы мы пустили его в ход, то очень скоро поняли, что комфорт, деликатесы и прочая праздность дают очень ограниченные количества радости, а вот неисчерпаемый источник радости находится у нас под носом, и это – наши отношения с другими людьми. Это – главная жизненная ценность.

Но мы не привыкли черпать радость, лежащую в плоскости отношений, мы их игнорируем, как незначительную часть жизни, не осуществляем в нее никаких инвестиций. Мы играем роли, просматриваем чужие спектакли, участвуем в шумных баталиях... У нас нет навыка испытывать радость, побуждать и находить ее в других и с помощью других, не научились. Мы не видим того золота, что лежит у нас под ногами. Обернитесь, и рядом с вами обязательно обнаружится человек! Он – это кладовая вашего счастья. Если он будет вам радоваться, вам будет это приятно. И приятно несказанно потому, что это запрограммировано в нашей биологии, это естественно. Но что сегодня вы сделали для того, чтобы натренировать в нем эту привычку радоваться вам? Что сегодня вы сделали для себя, чтобы чувствовать себя более счастливым?

БИЗНЕС



Казахстанского бизнесмена, инвестора, основателя образовательной платформы Margulan.info и общественного деятеля Маргулана СЕЙСЕМБАЕВА называют бизнес-мыслителем. Своими знаниями он охотно делится с окружающими. Приведем некоторые из принципов его авторской методики.

ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ – НЕЭФФЕКТИВНО

Меня часто спрашивают, откуда я беру силы, в чем мой ресурс... С детства я привык все планировать, это мой «бзик». Считаю, что обычный тайм-менеджмент – очень плохая вещь. Это даже слово неправильное: у всех нас 24 часа в сутках, 7 дней в неделе, 365 дней в году до тех пор, пока

мы живы. Человек не может управлять временем, оно как цифровая экономика: либо есть, либо нет. И если его не хватает, значит, у вас сложности с приоритетами.

Проблема тайм-менеджмента в том, что он заставляет человека делать как можно больше дел. В результате дела съедают и личное время, и время для семьи.

КАЙДЗЕН-ПЛАНИРОВАНИЕ

Сначала ваш бизнес растет, вы запикиваете еще больше дел... а потом происходит срыв, вы становитесь как загнанная лошадь. Тайм-менеджмент абсолютно не управляет вашей энергией. Времени у вас валом, вы можете его планировать, но если у вас нет энергии, вы ничего не сможете сделать. А энергия может закончиться в любой момент.

АВТОРСКАЯ МЕТОДИКА

В Кайдзен-планировании все направлено на выстраивание дел в поток и управление вниманием и энергией. В отличие от тайм-менеджмента, цель Кайдзен-планирования – высвободить как можно больше свободного времени от дел, чтобы посвятить его тому, что вы любите: отдыху, семье и друзьям.

Кайдзен – японская философия или практика, которая фокусируется на непрерывном совершенствовании процессов про-

изводства, разработки, вспомогательных бизнес-процессов и управления, а также всех аспектов жизни.

Управление энергией – это краеугольный камень бытия. Кайдзен-планирование держит вашу «батарейку» заряженной в течение всего дня, всей вашей жизни на уровне 70-80% и не ниже, чем 50%.

лезными делами, то лишь теряете энергию. Если у меня начинает падать энергия от чего-то, я сразу прекращаю заниматься этим делом.

В Кайдзен-планировании есть три основных момента: обновить утечку энергии, эффективно использовать существующую энергию, восполнить энергию.



Когда человек является в этот мир, он как истребитель. Уже запрограммирован начальной энергией, а дальше он дозакраивается в процессе деятельности. И если вы занимаетесь теми делами, которые входят в вашу миссию, то получаете дополнительную энергию. А если занимаетесь ненужными и беспо-

Когда вы занимаетесь любимым делом, ваша энергия не расходуется, а прибывает. То же самое происходит, когда вы общаетесь с хорошими людьми. Я уже дошел до того, что не делю людей на хороших и плохих. На самом деле, хороший человек или плохой – зависит только от уровня его энергии.

Если я встречаю плохого человека, то смотрю на него с жалостью, как на того, кому хронически недостает энергии.

Приведу пример. Когда вы устали или голодны, эмоционально истощены – вам разве до чужих проблем? Легче кого-то послать, нагрубить либо самоустраниться. Вам не до того, чтобы вникать в чужие проблемы, кого-то успокаивать – у вас самих нет энергии. Когда вы утром просыпаетесь свежие и бодрые, вы всегда хороший человек.

ЛЮБОЕ ОБЩЕНИЕ – ЭТО БЛАГО

Сейчас важнее находить людей по интересам. Когда вы находите таких людей, то легко с ними общаетесь, и вам будет просто с ними делать бизнес. Сначала установите с человеком хорошие отношения. И еще, с плохим человеком никогда не сделаешь хорошие деньги.

СОВЕРШАЙТЕ ОШИБКИ!

Самый важный актив – время, жизнь, плюс энергия. Так что делайте как можно больше попыток и больше ошибок! Если вы сделали ошибку и ничего для себя не вынесли из нее – это ошибка, а если сделали какие-то выводы – это уже опыт. Набирайтесь опыта!

ОБРАЗ ЖИЗНИ

ЧТО МОЖНО СДЕЛАТЬ УЖЕ ЗАВТРА

Начать нужно с мелких изменений в сторону увеличения повседневной физической активности.

✓ Откажитесь от лифта – для начала спускайтесь по лестнице вниз без лифта, а когда не будете уставшими, пробуйте подняться пешком по лестнице хотя бы до 4-5 этажа. Постепенно приучайте себя ходить по лестнице и вверх.

✓ Откажитесь от транспорта на малые расстояния – пару остановок всегда можно пройти пешком, с любым уровнем физической подготовки.

✓ Небольшие покупки носите в руках и пешком, а не подвозите машиной или на такси.

✓ Внедрите «принцип 10-15 минут любых упражнений». Согласитесь, настроиться на короткую тренировку гораздо легче, чем на часовую. Вероятнее всего, через 15 минут вы не бросите занятие, а втянитесь и оттренируетесь в полную силу. Когда «войдете в форму», увеличивайте количество времени.

✓ Вступайте в спортивные сообщества. Картинки людей с красивыми фигурами прекрасно мотивируют на спортивные подвиги.

✓ Придумайте себе поощрение. Например, если вы не пропустили ни одну из запланированных на неделю тренировок,

то в воскресенье вас будет ждать небольшой подарок себе в виде «вкусняшки», косметики, книги или бижутерии и др.

ОСЯЗАЕМАЯ ЦЕЛЬ

На следующем этапе, когда физическая активность уже укоренилась в вашем распорядке дня, желательно определить-

получать от процесса удовольствия. Не выполняйте упражнения, которые не приносят вам удовольствия. Сложные или «нелюбимые» комплексы способны вызвать отвращение к спорту. Ставьте перед собой небольшие задачи, которые помогут вам прогрессировать. Это может быть увеличение дистан-

вмещайте их с прослушиванием мотивирующих роликов, изучением новых языков или просмотром очередной серии любимого сериала.

ПРИНЦИП «НЕ НАВРЕДИ»

При наличии любых хронических заболеваний главный приоритет физической актив-

ПОЧЕМУ СТОИТ ЗАНЯТЬСЯ СПОРТОМ

Каждый здравомыслящий человек понимает преимущества спортивного образа жизни. Правильный подход к спорту позволяет уравнивать физическое, эмоциональное и психологическое здоровье. Чтобы держать организм в тонусе, доста-

КАК НАЧАТЬ ЗАНИМАТЬСЯ СПОРТОМ

Первый шаг к спорту – это вовсе не покупка красивой формы и абонемена в спортзал, не какие-то скучные изнурительные тренировки, которые отвратят вас от идеи спорта еще лет на 5-7. По-настоящему вы начнете, когда вам удастся органично «встроить» физические нагрузки в повседневный образ жизни, не ломая его и себя.

ся с целями, мотивацией и тем, каких результатов вы хотели бы добиться. Что бы вы хотели от занятий спортом: избавиться от живота и лишнего веса, накачать бицепсы и трицепсы, или сейчас для вас важнее нормализовать давление и избавиться от бессонницы?

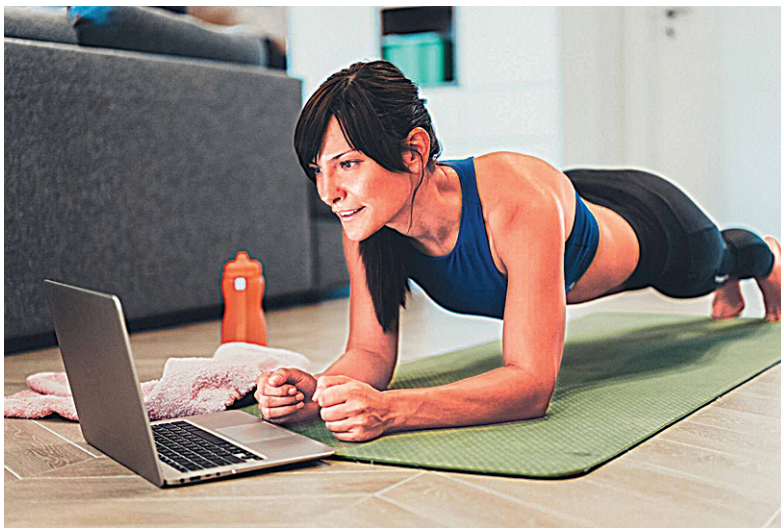
Осязаемая цель с конкретными очертаниями помогает выбору оптимальной физической активности.

КЛЮЧ К СОХРАНЕНИЮ МОТИВАЦИИ

Чтобы ежедневный спорт превратился в привычку – нужно

ции пробежек, переход к более тяжелым гантелям, увеличение количества повторов упражнений или усложнения их модификаций.

Акцентируйте внимание на том, что мысленно приносит вам радость ожидания: велосипед летом, лыжи зимой, плавание круглый год. Тогда граница между спортом и досугом сотрется, и вы не будете воспринимать физическую активность, как нечто вынужденное. Во время пеших прогулок и подъемов по лестнице включайте любимую музыку. А когда «дозреете» до полноценных домашних тренировок, со-



ности – здоровье. Если вы, в целом, нормально себя чувствуете и не в курсе, есть ли у вас хронические заболевания, желательно это выяснить, чтобы не навредить своему организму внезапной избыточной активностью. Независимо от результатов обследований, лучше воздержаться от резкого старта в занятиях спортом.

точно уделять спорту от 30 до 60 минут в день.

Ученые подсчитали: от 60 до 75 минут упражнений средней интенсивности в день полностью достаточно, чтобы исключить повышенный риск ранней смерти, связанный с сидением более 8 часов в день. Особенно это актуально для офисных работников.

Все мы уже долгое время находимся в негативной атмосфере: тревожная информация СМИ, бесконечные обсуждения, прогнозы и др. Как оставаться здоровым в такой атмосфере? Включить здоровый смысл и все силы направить на повышение уровня своей энергии и создание крепкого иммунитета.

УСТРАНИТЕ УТЕЧКИ ЭНЕРГИИ

За время ночного сна наши батарейки перезагружаются, ежедневно мы просыпаемся с новым зарядом сил. И вот наступает новый день... Многие из нас уже с самого утра начинают активно сливать свою жизненную энергию. Каким образом? Дурными мыслями, просмотром пугающих новостей, сидением в соцсетях, возмущением, тревогой, пустыми разговорами и т.д. Прибавим к этому нездоровое питание, недостаток движения, свежего воздуха, водных процедур, мотивации, положительных эмоций, развлечений – какой уж тут иммунитет! Первым делом, разберитесь с тем, каким образом, и на что, вы растрачиваете свою энергию, что конкретно снижает ваш иммунитет. И срочно примите меры! Запретите себе все действия, которые забирают энергию и силы: возмущение, жалобы, нытье, жалость к себе, прокручивание в голове негативных сценариев своего будущего, зависа-

КОМУ ВИРУС НИПОЧЕМ



ние в прошлом, страх за своих близких и т.д. Если вы не можете изменить ситуацию, которая сейчас творится во всем мире, какой смысл тратить свои силы на весь этот деструктив? Никакого. Вам лично это не выгодно. Вы просто сливаете свою энергию, понижаете иммунитет и становитесь уязвимее для проникновения вируса в ваш организм. Возьмите полную ответственность за себя и свою реальность. Организуйте свой собственный мир так, чтобы в него не могли проникнуть ни негативная информация, ни нервные испуганные люди, никакая сторонняя зараза. Став сильным, вы сохраните здоровье, сможете стать поддержкой для своих близких.

ПОВЫШАЙТЕ ИММУНИТЕТ

Повышение защитных ресурсов – это комплексный процесс, который включает в себя комбинирование разных методов. Это и качественное питание, и спорт, и ходьба пешком, хобби, мотивация, новые цели, музыка, информация, приятное общение, уход за собой – все то, что лично вам дает силы и желание жить и т.д. Найдите способы, которые наполняют вас энергией. Составьте список и ежедневно выполняйте из него несколько пунктов.

ЗОЛОТОЕ ПРАВИЛО ВРЕМЕНИ

Сегодня, как впрочем и всегда, гораздо разумнее жить одним днем – сегодняшним. И помнить золотое правило време-

ни: прошлого уже нет, мы не можем ничего изменить, вернуть; будущего еще нет, мы его не знаем, поэтому нечего его придумывать, а уж если хочется придумать, почему бы не придумать его позитивным, вы все равно не угадаете, что будет. Но есть реальное Сегодня, которое можно распланировать и с удовольствием проживать. Начните осознанно наполнять свой день как можно большим количеством того, что вас радует, веселит, вдохновляет, доставляет удовольствие. Постарайтесь быть приятным человеком, после общения с которым у окружающих остается приятное послевкусие. Полностью оградите себя от токсичных людей. Определить это несложно: если общаясь с кем-то вы чувствуете раздражение, потерю сил, тревогу, усталость – значит, рядом находится «пожиратель энергии».

НИКАКИХ «ИММУНОСТИМУЛЯТОРОВ»

Создайте условия, чтобы иммунитет мог хорошо функционировать, но не вмешивайтесь в его работу. Не надо пытаться искусственно его стимулировать – это небезопасно. Иммуноповышающие и иммуноукрепляющие препараты – это профанация. Просто люди хотят верить, что есть волшебные лекарства, а фармацевты рады им такую возможность предоставить. Принцип, при котором иммунной системе комфортно выполнять свою функцию, достаточно прост: все, что укрепляет здоровье и психику, укрепляет и иммунитет.

ГАЗЕТА ВЫХОДИТ ПРИ ИНФОРМАЦИОННОЙ ПОДДЕРЖКЕ

www.netall.ru
Инфоportal
ЗЕЛЕНОГРАДА

Zelenograd24.RU
ГОРОДСКОЙ ПОРТАЛ

НА ЗАМЕТКУ

4 ШАГА К УСПЕХУ

Шаг 1. Найдите, куда уходит энергия, в какие «дыры» она утекает.

Шаг 2. Уберите утечки энергии или источники разрушительных состояний. Если не получается самому – обратитесь за помощью к психологу.

Шаг 3. Найдите свои личные способы наполнения позитивной и гармоничной энергией.

*Но, имейте ввиду, что без первых двух шагов, без закрытия «дыр», куда сливается энергия, наполнение позитивными энергиями будет кратковременным.

Шаг 4. Постоянно поддерживайте свой баланс в «плюсе», ежедневно увеличивая приток позитивных энергий.

МЫ НАПОЛНЯЕМСЯ ЭНЕРГИЕЙ, КОГДА...

- ✓ находимся на природе
- ✓ ходим босиком по земле
- ✓ испытываем радость, удовлетворение
- ✓ от души смеемся
- ✓ бескорыстно любим и выражаем свою любовь
- ✓ заботимся о любимых людях

Всем известно, что энергия наполняет наш организм «топливом» жизненной силы. Дает силы, радость, внутреннюю устремленность, желание действовать и творить свою жизнь. Если энергии мало – сил нет, все валится из рук, хочется лежать, спать и чтобы никто не трогал. Как восстановить баланс своих внутренних сил?

- ✓ занимаемся творчеством или любимым делом
- ✓ проводим время в уединении, в духовных практиках
- ✓ выполняем дыхательные упражнения
- ✓ испытываем искреннюю благодарность
- ✓ бескорыстно чем-то делимся
- ✓ получаем новые знания
- ✓ рано ложимся спать
- ✓ нравимся самому себе



- ✓ не подавляем свои истинные чувства, а выражаем их
- ✓ заботимся о себе, о своих важных потребностях
- ✓ доверяем Жизни, спокойно принимаем, что с нами происходит
- ✓ занимаемся спортом, плаваем, танцуем
- ✓ употребляем живые, натуральные продукты
- ✓ слушаем любимую или гармоничную музыку, звуки природы
- ✓ следуем путем своей души, живем в согласии со своим сердцем.

МЫ ТЕРЯЕМ ЭНЕРГИЮ, КОГДА...

- ✓ испытываем разрушительные чувства и эмоции (страх, гнев, жадность, агрессию и др.)
- ✓ поступаем вразрез со своими чувствами и ценностями, играем роль или подчиняемся
- ✓ ведем себя эгоистично по отношению к жизни и людям
- ✓ обманываем
- ✓ подавляем эмоции
- ✓ жалуемся, чувствуем себя жертвой
- ✓ сожалеем о прошлом или беспокоимся о будущем

- ✓ критикуем и осуждаем (себя и других)
- ✓ завидуем
- ✓ агрессивно спорим, доказывая свое мнение
- ✓ ссоримся и кричим
- ✓ ругаем, критикуем себя, не верим в свои силы
- ✓ закидываемся на негативных мыслях
- ✓ пессимистично смотрим на жизнь
- ✓ употребляем алкоголь и другие токсические вещества
- ✓ питаемся пищей, содержащей химические вещества, консерванты и т.п., а также употребляем много кофе, черного чая, белого сахара, мяса
- ✓ переедаем
- ✓ употребляем бранные слова
- ✓ долго находимся в «виртуальном» мире
- ✓ находимся среди большого скопления людей, в «пробках»
- ✓ слушаем тяжелый рок, громкую музыку
- ✓ поздно ложимся спать
- ✓ суетимся, спешим
- ✓ излишне напрягаемся
- ✓ вносим хаос в мысли и дела

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

Главный редактор, учредитель – Ирина Юрьевна Федюнина

Адрес: 124683, г. Москва, г. Зеленоград, корп. 1822
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
При перепечатке ссылка на газету "Будь здоров, Зеленоград!" обязательна с письменного разрешения редакции.

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!» № 8 (108)

Номер подписан 22.09.2022 г. Дата выхода в свет: 24.09.2022 г.
Время подписания в печать по графику – в 18.00, фактически – в 22.00.
Отпечатано в типографии ООО «ВМГ-Принт».
127247, Москва, Дмитровское шоссе, 100.
Тираж: 10 000 экземпляров. Периодичность: 1-2 раза в месяц.
Издается с 2013 года. Распространяется бесплатно. Заказ 3097.