

Будь здоров, Зеленоград!

Издаётся с 2013 года

№ 9 (132)
21 сентября 2024 года

Ежемесячная газета для широкого круга читателей

2
СТРАНИЦА

**ПРИГЛАШАЕМ
В «ПРОЗРЕНИЕ КИДС»!**
Открыт Центр
детской офтальмологии

3
СТРАНИЦА

**ИНТЕРВЬЮ
С ГЛАВНЫМ ВРАЧОМ**
Медицинский центр
«ИнтерМедикум»

7
СТРАНИЦА

**ХОТИТЕ СТАТЬ
СТРОЙНЫМИ?**
Измените свои
пищевые привычки

8
СТРАНИЦА

**ОТКРЫТА ЗАПИСЬ
В СТУДИИ ПРОЕКТА**
«Московское
долголетие»

СЕМЕЙНЫЕ МЕДИЦИНСКИЕ ЦЕНТРЫ

корпус 338

8(495) 767-1-338

корпус 1506

8(495) 776-1506

корпус 340

8(495) 767-6-340

ОТДЕЛЕНИЯ
• **ВЗРОСЛОЕ** • **ДЕТСКОЕ**
8(499) 678-03-78
МНОГОКАНАЛЬНЫЙ ТЕЛЕФОН

НИКОР.МЕД
для малышей и взрослых

ДЕТСКОЕ И ВЗРОСЛОЕ ОТДЕЛЕНИЯ

СТОМАТОЛОГИЯ

запись по телефону
+7 (495) 255-55-33

КОСМЕТОЛОГИЯ

ВЫЕЗД ВРАЧА НА ДОМ

NIKORMED.RU

ЗЕЛЕНОГРАД, КОРП. 1824, КОРП. 330
АНДРЕЕВКА, УЛ. ЖИЛИНСКАЯ, Д.27, КОРП. 1, КОРП. 6

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ЛИЦЕНЗИЯ Л041-01137-77/00323891 ОТ 31.03.2016

интерМедикум
медицинский центр

**АКУПУНКТУРНЫЙ ЛИФТИНГ
ЛИЦА + ОМОЛОЖЕНИЕ КОЖИ**

- Изменение кожи изнутри
- Выработка собственной гиалуроновой кислоты и коллагена
- Исчезновение морщин

- Более гладкая кожа
- Здоровый тон лица и нежный румянец

**ГУРИН
СЕРГЕЙ АНАТОЛЬЕВИЧ**
Дерматолог,
рефлексотерапевт
Стаж — 27 лет

АрхиМЕД
Медицинский центр

Лицензия ЛО-77-01-006707

**МИКРОХИРУРГИЯ
ГЛАЗА**

10 ЛЕТ БЕЗУПРЕЧНОЙ РАБОТЫ

Офтальмологи ГКБ им. Н.И. Пирогова, к. м. н., ученики С.Н. 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) 731-22-92
8(499) 732-24-25
arximed.ru
г. Зеленоград, корпус 1205

ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ – ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ!

НОВАЯ КЛИНИКА

В современном мире проблемы со зрением у детей стремительно нарастают. С открытием в Зеленограде детского центра «ПРОЗРЕНИЕ КИДС» помощь квалифицированных офтальмологов находится в шаговой доступности. «С первого дня работы наша задача – предоставлять маленьким пациентам лучшее из того, что сегодня предлагает офтальмология», – отмечает генеральный директор Центра Альберт КАМБОЛОВ.



Ценностью и гордостью клиники являются выдающиеся специалисты. В детском центре приём ведут высококвалифицированные и внимательные врачи-офтальмологи, обладающие значительным практическим опытом в лечении детских заболеваний глаз.

Современное оборудование и передовые методики исследуют мир детского зрения с исключительной точностью, позволяя проводить надёжную диагностику и эффективное лечение. Врачи используют персонализированный подход, учитывая

«ПРОЗРЕНИЕ КИДС»

ДЕТСКИЙ ОФТАЛЬМОЛОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР



ВЕРНЁМ КРАСКИ ЖИЗНИ!



уникальность, особенности развития и потребности каждого маленького пациента.

ШИРОКИЙ СПЕКТР УСЛУГ

- ✓ Диагностика и коррекция зрения
- ✓ Лечение амблиопии
- ✓ Лечение косоглазия
- ✓ Аппаратное лечение заболеваний глаз
- ✓ Подбор мягких контактных линз
- ✓ Подбор ночных линз
- ✓ Подбор очков
- ✓ Удаление инородных тел из глаз
- ✓ Экстренная помощь



Хорошее зрение – ключевой аспект гармоничного физического и психического развития ребёнка. Из-за проблем со зрением у детей снижается качество жизни: возникают сложности с учёбой, появляются ограничения, развиваются комплексы. Чтобы предотвратить подобные трудности, запишитесь на консультацию к опытному офтальмологу в «ПРОЗРЕНИЕ КИДС»!

Телефоны: 8(495) 780-03-53,
8(915) 030-03-53
Адрес: корп. 353
Сайт: zprozrenie.ru

ВНИМАНИЕ, АКЦИЯ!

Урожай низких цен на лекарства

Осень – время собирать урожай не только на грядках. Весь сентябрь в аптеке «Живика» в корпусе 1215 низкие цены на популярные лекарства.

Аптека «Живика» в корпусе 1215 открылась в начале лета и уже успела завоевать доверие и признание многих жителей города. И неудивительно, ведь приобретая лекарства и другие аптечные товары в «Живике», можно сэкономить десятки и даже сотни рублей всего с одной покупки. Больше покупок – больше экономия. Секрет низких цен прост: аптечная сеть «Живика» – это более 750 аптек по всей России. За счёт значительных объёмов продаж сеть пытается сдерживать постоянный рост цен на многие товары.

Дополнительно в сентябре аптека «Живика» дарит 500 рублей бонусами за покупку лекарств через сайт zhivika.ru или приложение с использованием промокода **ЖИВИКА**. Воспользоваться промокодом возможно только один раз. Бонусы будут начислены на карту Клиента «Живика» после выкупа заказа в аптеке и могут быть использованы для выгодных покупок в октябре. Если у вас до сих пор нет карты Клиента, при совершении покупки фармацевты с радостью вручат её в подарок с начислением полагающихся по акции бонусов.

Сравните цены и выберите аптеку «Живика»!

Аптека «Живика»
Зеленоград, корп. 1215
тел.: (495) 568-17-57

Название препарата	Цена, руб.*
Аципол 30 капсул	419
Граммидин Нео с анестетиком 18 таблеток для рассасывания	385
Кардиомагнил 75+15.2 мг, 100 таблеток	219
Магне В6 60 таблеток	569
Нимесулид форте гель для наружного применения 2%, 50 г, БФЗ	335
Пенталгин 24 таблетки	169
Риностоп спрей назальный 0.1%, 15 мл	89
Терафлю от гриппа и простуды порошок для приготовления раствора для приёма внутрь 22.1 г, 10 саше, вкус лимона	499
Фестал 40 таблеток	299
Эргоферон 20 таблеток для рассасывания	399

*Акция проводится с 01.09.2024 г. по 30.09.2024 г. в аптеке «Живика» по адресу: Зеленоград, корп. 1215. В акции участвует ограниченный ассортимент товаров. Дополнительные скидки на участвующие в акции товары не предоставляются. Количество товара по акции ограничено. Акционные бонусы при оформлении заказа с использованием промокода начисляются на карту Клиента «Живика» на следующий день после выкупа заказа в указанной аптеке. В случае отсутствия у покупателя карты Клиента «Живика», она оформляется в подарок при совершении покупки. Каждый покупатель может воспользоваться данным предложением один раз в период проведения акции. Бонусами, начисленными по акции, можно оплатить до 30% стоимости очередной покупки, подлежащей оплате, совершённой в период с 01.10.2024 г. по 31.10.2024 г. из расчёта 1 Бонус = 1 Рубль. Подробности у фармацевтов. Рекламируемые товары изготовлены и реализуются в полном соответствии с государственными стандартами и законами Российской Федерации. Все товары категории 18+. 2024 г.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ. 18+

ИНТЕРВЬЮ



«ИнтерМедикум» не раз становился победителем престижных премий, имеет множество благодарных отзывов от пациентов. Это, безусловно, свидетельствует о высоком профессионализме специалистов клиники. «Каждый пациент, обратившийся к нам, может быть уверен, что врачи сделают всё возможное для его скорейшего выздоровления», — отмечает главный врач медцентра Татьяна Васильевна БОТИНА.

— Татьяна Васильевна! Почему Вы выбрали профессию врача?

— Это была моя детская мечта. Где-то лет в пять я решила, что буду лечить людей в своей больнице, причём врачи будут ходить не в белых, а цветных халатах.

Но в 11 классе я попыталась изменить траекторию своей судьбы, вдохновлённая примером родителей-юристов. Однако, после года заочного обучения в юридическом институте, осознала, что это — не мой путь. И начала готовиться к медицинскому делу, искренне желая служить людям с помощью своего призвания.

— Каков был Ваш профессиональный путь?

— После окончания Медицинской академии в Ярославле, моего мужа — военнослужащего отправили в Москву. В Департа-

менте здравоохранения столицы вакантные должности в интернатуре были лишь в терапии. А в моём сердце жила мечта о гинекологии. Однако, попав на учёбу в больницу № 40 при кафедре 3-го медицинского института, я вдруг ощутила, что просто влюбилась в эту специальность.

Окончив интернатуру, я начала работать в терапевтическом отделении больницы в пос. Ржавки Солнечногорского района. Совмещала работу терапевта на участке, в стационаре и в частной клинике Зеленограда. Затем прошла переподготовку по УЗИ и уже вплотную занялась любимым делом — гинекологией и акушерством. В 2018 году приняла решение уйти в свободное плавание и выбрала клинику «ИнтерМедикум».

— Какой стиль руководства Вы применяете?

— Я не стандартный руководитель, мои коллеги для меня — единомышленники, а не подчинённые. Но требую порядка и строгого выполнения должностных обязанностей, ошибки недопустимы.

— Как вам удаётся совмещать руководство клиникой с приёмами пациентов?

ПАЦИЕНТ — ГЛАВНЫЙ ЧЕЛОВЕК В НАШЕМ МЕДЦЕНТРЕ...

— Не могу представить свою жизнь без общения с пациентами, особенно люблю приёмы с будущими мамами. В своём графике заранее выстраиваю рабочую неделю, чтобы успеть выполнить все намеченные задачи. Моя связь с коллегами и пациентами не прерывается ни на миг, многие вопросы решаю дистанционно.

— Какие качества, на Ваш взгляд, важны для врача? На что обращаете внимание, когда соискатели приходят на собеседование?

— Главные качества врача — профессионализм и полная отдача пациенту. На приёме доктор не имеет права отвлекаться на звонки, сообщения или других пациентов. Всё внимание должно быть направлено на человека, который пришёл на приём. На собеседовании сразу оговариваю, что штрафую за назначение лишних анализов и исследований.

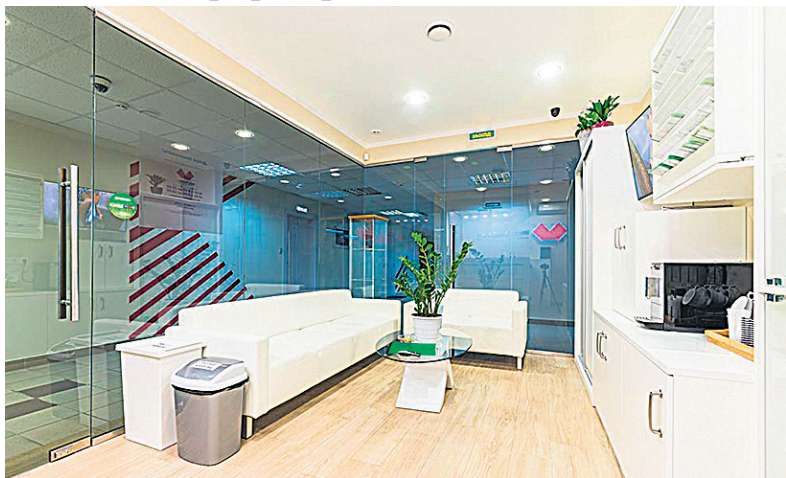
У нас не существует понятия «средний чек». Мы стремимся к тому, чтобы каждый пациент чувствовал заботу и внимание, что гораздо важнее финансовой составляющей. Поэтому «врачихапуги» у нас не приживаются.

— В чём ключевое отличие «ИнтерМедикум» от других медцентров?

— В отношении к пациентам. Для врачей нашей кли-

приёма можно пройти УЗИ, ЭКГ или рентген и получить заключение всего лишь за 5-10 минут. Все необходимые рекомендации и предписания пациент получает в тот же день. Это не только экономия времени, но и значительное снижение расходов.

— Расскажите, пожалуйста, о врачах клиники. Кто может попасть в Вашу команду?



ники здоровье человека является священной ценностью. В тех редких случаях, когда у нас нет необходимого специалиста, мы рекомендуем опытных врачей из других медцентров. Нередко сами связываемся с коллегами, чтобы наш пациент был принят.

Кроме того, отличительной чертой нашего подхода является оперативность проведения исследований. В рамках

— В «ИнтерМедикум» работают 24 врача — как специалисты общей практики, так и узкие эксперты, способные провести диагностику и терапию заболеваний любой сложности. Попасть в нашу команду могут лишь профессионалы, обладающие не только высоким уровнем компетентности, но и ответственным подходом к делу, а также искренней любовью к людям.

Беседовала Ирина Федюнина

СТИЛЬ ЖИЗНИ

ЕЖЕДНЕВНЫЙ РАЦИОН

Основу японской кухни составляют рыба и морепродукты, которые в изобилии насыщают организм незаменимыми жирными кислотами ОМЕГА-3, являющимися источником витаминов, йода, железа и множества других полезных микроэлементов.

Соя служит основным строительным материалом для мышечной ткани. Особенно популярен в Японии тофу — соевый сыр, неизменно присутствующий в рационе.

Овощи и фрукты составляют неотъемлемую составляющую каждой трапезы японцев. Мясо появляется лишь от случая к случаю, употребление соли не превышает меру. Хотя японские десерты известны своим изумительным вкусом, сладостями они балуют себя умеренно. Однако зеленый чай присутствует в каждом моменте их повседневности — за обедом, в часы отдыха или в паузах между делами.

ПРИНЦИПЫ ПИТАНИЯ

Кроме преданности натуральным продуктам, японцы следуют нескольким основополагающим принципам. Главное прави-

ДОЛГОЛЕТИЕ ПО-ЯПОНСКИ

До умиления приятно наблюдать за долгожителями «страны восходящего солнца», которые, достигнув ста и более лет, продолжают излучать жизненную энергию. Старцы охотно делятся своим бесценным опытом о том. Как же им удаётся в столь преклонном возрасте сохранять ясность ума, живой интерес к жизни и трезвость памяти?

ло заключается в том, что из-за стола следует вставать с лёгким ощущением голода, избегая переедания. Предпочитают есть часто, но небольшими порциями. Среди жителей редко встретишь тех, кто злоупотребляет алкоголем, а лишний вес имеют всего три человека из ста.

Кроме того, для японцев важна эстетика во всём, что делает их гастрономический опыт не просто утолением голода, а настоящей церемонией.



ПОСТОЯННО В ДВИЖЕНИИ

Находясь в Японии, не перестаёшь удивляться, насколько физически активны местные жители. В ранние часы городские парки наполняются жизнью и энергией — здесь вы обязательно встретите людей почтенного возраста, занимающихся гимнастикой.

Японцы обожают спортивные игры, посещают спортзалы и с удовольствием танцуют.

Высоко ценят священное время дневного и ночного отдыха.

АКТИВНОСТЬ УМА

В Японии значительное внимание уделяется саморазвитию и обучению. Умственные способности пожилых людей восстанавливают, в учебные заведения с радостью принимают людей «пенсионного» возраста.

Японцы редко сидят дома, поскольку воспринимают зрелый возраст как возможность откры-

вать новые горизонты и познавать неизведанное. После долгих лет труда они наконец обрели свободу для самовыражения и успешных начинаний.

ИКИГАЙ

Жизнь японских пенсионеров наполнена энергией и смыслом, в ней нет места для уныния. Это и есть их Икигай: каждый японец осознаёт, ради чего он живёт. Они ставят перед собой новые цели и осуществляют их, находят радость в самых обычных вещах и наслаждаются сущностью бытия. Икигай, словно звезда на небосводе, освещает их путь, и они идут по нему, полные силы и вдохновения.

ОТНОШЕНИЕ К МЕДИЦИНЕ

Благодаря здоровому образу жизни и регулярным физическим нагрузкам японцы редко болеют, однако регулярно проверяют состояние здоровья, осознавая всю важность профилактики.

Самолечение здесь считается неуместным, забота о здоровье подразумевает профессиональную помощь и советы специалистов.

ДЕТСКАЯ ПОЛИКЛИНИКА



Василиса Геннадьевна ТРУТНЕВА
Участковый врач-педиатр
филиала № 1 Детской
поликлиники № 105

Согласно данным ВОЗ, пневмококковая инфекция является одной из самых распространённых причин заболеваемости в мире. Чтобы оградить себя и своих близких от невидимого врага, важно осознать значимость вакцинации — могущественного щита против коварной болезни.

Пневмококковая инфекция — комплекс заболеваний, вызываемых бактерией *Streptococcus pneumoniae*. Эта бактерия является причиной менингита, сепсиса, пневмонии, синусита, отита и др. Обычно инфекция развивается как осложне-

ние после других болезней; например, пневмококковая пневмония возникает после гриппа или кори, а воспаление среднего уха (отит) — на фоне респираторных вирусных инфекций.

Передача возбудителя происходит при чихании, кашле, раз-

быстро присоединяется кашель с гнойной мокротой, иногда с прожилками крови, который может вызывать боль в груди. В дополнение к тяжелейшему течению пневмонии, в тройку наиболее частых причин летальных исходов также входят

ПНЕВМОКОКК ЧЕМ ОПАСЕН И КАК ЗАЩИТИТЬСЯ

говоре (до 3 метров в диаметре). Часть населения является бессимптомными носителями инфекции. Больше шансов столкнуться с ними у тех, кто контактирует с большим количеством людей.

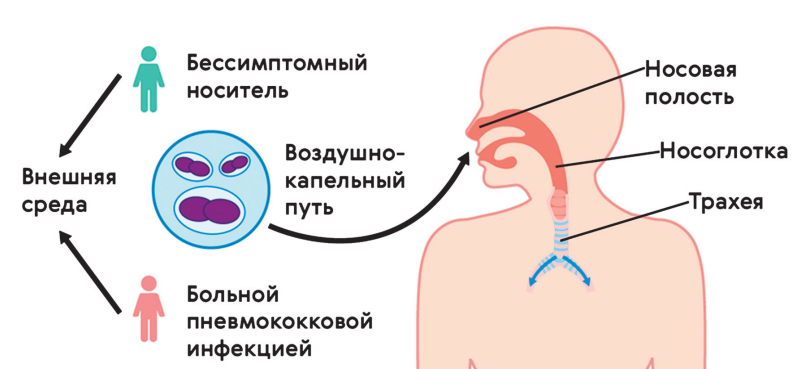
В группе риска находятся недоношенные новорождённые, дети до 5 лет, пациенты с хроническими заболеваниями, пожилые люди старше 65 лет. Особенно уязвимы дети до двух лет, их организм ещё не может противостоять инфекции.

Провоцирующие факторы заболевания: переохлаждение, снижение иммунитета в результате респираторных вирусных инфекций, стресс и переутомление. Для пневмококковой пневмонии характерно острое начало, выраженная интоксикация, температура до 39-40° С, сильная слабость, мышечные боли, учащённое сердцебиение.

менингит — воспаление оболочек спинного и головного мозга, а также сепсис — проникновение микроорганизмов в кровяное русло.

Лечение пневмококковой инфекции — процесс трудоёмкий и сложный. Пациент вынужден принимать большие дозы антибиотиков, находиться в стенах стационара, а затем проходить период длительного восстановления. Поэтому, помимо элементарных мер безопасности — ношения защитной маски в людных местах и соблюдения личной гигиены, следует рассмотреть более надёжный способ защиты — вакцинацию.

Вакцина от пневмококковой инфекции включена в национальный календарь профилактических прививок. Рекомендуется проводить первую вакцинацию детей с двух месяцев двумя дозами с последующей



ревакцинацией для поддержания иммунитета. По эпидемическим показаниям, вакцинация настоятельно рекомендуется детям в возрасте от 2 до 5 лет, а также взрослым, относящимся к группе высокого риска. Вакцинацию можно осуществлять в любое время года при условии отсутствия абсолютных и временных противопоказаний.

Мировой опыт показывает, что массовая вакцинация более чем на 80% снижает частоту пневмококковых менингитов и тяжёлых пневмоний у детей и более чем на треть уменьшает заболеваемость пневмониями и отитами. Уровень носительства пневмококков у детей значительно сокращается, что, в свою очередь, приводит к снижению заболеваемости не только среди вакцинированных, но и среди непривитых детей и

взрослых. Кроме того, вакцинация служит важным инструментом в борьбе с необходимостью применять антибиотики, что способствует уменьшению случаев побочных реакций и замедляет нарастание резистентности микроорганизмов к этому классу препаратов. Таким образом, вакцинация не только защищает здоровье отдельного ребёнка, но и укрепляет коллективный иммунитет, позволяя создавать более безопасную среду для всех детей.

Прививку можно сделать в поликлинике или в детском саду. Особенно рекомендуется вакцинация для детей, склонных к частым обострениям острых респираторных заболеваний.

▶ По вопросам вакцинации обращайтесь в Детскую поликлинику № 105. Телефон: **8(499) 729-71-60**.

НПЦ «ОБРАЗ ЗДОРОВЬЯ»



Наша нервная система — это сложная, тонко уравновешенная конструкция, ответственная за передачу сигналов, управление движениями, мыслями и эмоциями. Тем не менее, нередко нервные ткани подвергаются воспалительным процессам, именуемым нейровоспалением.

Воспаление активируется в момент, когда множество клеток иммунной системы откликается на внешние раздражители или инфекции. Это явление подобно тлеющему пламени: оно не разгорается открытым огнём, а как торфяник,

НЕЙРОВОСПАЛЕНИЕ СИМПТОМЫ И ПОСЛЕДСТВИЯ

настойчиво чадит, выделяя едкие продукты горения. Заболевание может проявляться в лёгком покраснении, незначительном отёке, но, как и в торфяниках, скрытыми остаются мощные механизмы, действующие под покровом успокоительной тишины.

Нейроны окружены нейроглией — своеобразными спутниками, что питают их, осуществляют контроль и удаляют ненужное, как, например, рефлекс сосания груди, прежде необходимый лишь в младенчестве. Переактивированная нейроглия начинает выделять воспалительные вещества, нанося урон нейро-

нам, а главное — связям между ними. Запускается процесс нейровоспаления, влекущий за собой трагические последствия нейродегенерации в зрелом и пожилом возрасте: рассеянный склероз, эпилепсия. Инсульт так же тесно связан с нейровоспалением, как и деменция, болезнь Паркинсона и Альцгеймера. У детей этот недуг проявляется в виде задержки психоречевого развития, синдрома дефицита внимания и гиперактивности.

Современная медицина стремится исцелять неврозы и депрессию с помощью антидепрессантов, однако они не способны устранить корень воспаления. Путь к истинному исцелению требует глубокого проникновения в суть, воздействия на факторы, пробуждающие нейроглию и инициирующие нейровоспаление. К ним относятся:

✓ Состояние повышенной кишечной проницаемости, вызываемое пищевыми непереносимостями и нарушениями микробиоты, такими как синдром избыточного бактериального роста и «бедная» микробиота.

- ✓ Присутствие паразитов, включая кандидоз и лямблиоз.
- ✓ Избыток гистамина, возникающий при аллергических реакциях.
- ✓ Стрессы, истощающие надпочечники.
- ✓ Черепно-мозговые травмы.
- ✓ Инфекции с высокой температурой, такие как грипп и вирусы острых респираторных заболеваний.
- ✓ Вирус герпеса.

- ✓ Хронические очаги инфекции, особенно в области головы.
- ✓ Дефицит витамина B12, нарушающий процессы миелинизации и повреждающий миелин.
- ✓ Интоксикация пестицидами и гербицидами.
- ✓ Психологические травмы.

Если вы перенесли коронавирус, проверьте, как вы себя чувствуете: COVID-19 оставил после себя множество нейровоспалительных симптомов, объединённых в общее понятие — Лонгковид. Заметив у себя тревожные признаки, обратитесь к врачу для тщательной диагностики.

Специалисты НПЦ «Образ Здоровья» нашли уникальные ключи к исцелению нейровоспаления, используя информационно-волновую терапию на аппарате Камертон и биорезонансные технологии ДеВита.

Эти инновационные методы позволяют тонко настраивать защитные механизмы организма. В центре внимания оказывается трансфер-фактор, который выступает как незаменимый компонент в восстановлении интеллектуальной мощи иммунной системы, обеспечивая гармонию и благосостояние её функционирования.



ОБРАЗ ЗДОРОВЬЯ

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

ПРОФЕССИОНАЛЫ

ВРАЧИ медицинских клиник

РЕКОМЕНДУЕМ!



Медицинский центр «НИКОР»

**МИТЯЙКИНА
Екатерина Петровна**

Невролог, врач физической
и реабилитационной медицины

Окончила Мордовский государственный университет им. Н.П. Огарёва.
Профиль работы
Нейроэндокринология. Диагностика и лечение головных болей, головокружения. Ведение пациентов с сосудистой патологией головного мозга. Работа с осложнениями после спортивных травм. Ударно-волновая терапия. Разработка курса упражнений для коррекции мышечного тонуса. Тейпирование.

Стаж работы – 17 лет

Телефон: 8 (495) 255-55-33
Адреса: корп. 1824, пос. Андреевка, ул. Жилинская, д.27, корп.1
Сайт: nikormed.ru

Сеть стоматологических клиник «НИКОР»

**МУРАЙ
Надежда Викторовна**

Стоматолог-терапевт, эндодонтист

Окончила ГОУ СПО МОМК департамента здравоохранения администрации Магаданской области
Профиль работы
Работает с дентальным микроскопом, проводит лечение зубов различной сложности. Владеет навыками современных методов obturation и инструментации корневых каналов, использования ультразвука, эстетической реставрации и художественного моделирования.

Стаж работы – 17 лет

Телефоны: 8 (499) 272-48-58, 8 (499) 717-82-04
Адрес: корп. 1613
Сайт: nikor-n.ru



Семейная клиника «338»,
«1506», «340»

**ГИМБАТОВА
Джамиля Шихабудиновна**

Ревматолог. Член Ассоциации
ревматологов России

Диагностика и лечение заболеваний ревматологического профиля: болезни суставов, подагра, коллагенозы, васкулиты, заболевания позвоночника, остеопороз и др. Пункция суставов, внутрисуставные и периартикулярные инъекции. Подбор схемы, контроль эффективности и переносимости терапии антиревматическими препаратами. Ведение диспансерной группы пациентов. Прием амбулаторно и на дому.

Стаж работы – 9 лет

Телефоны: 8 (495) 776-15-06, 8 (499) 678-03-78
Адрес: корп. 1506
Сайт: medcentre338.ru

Семейная клиника «338»,
«1506», «340»

**МАЛАХОВ
Юрий Петрович**

Хирург, онколог. Кандидат
медицинских наук

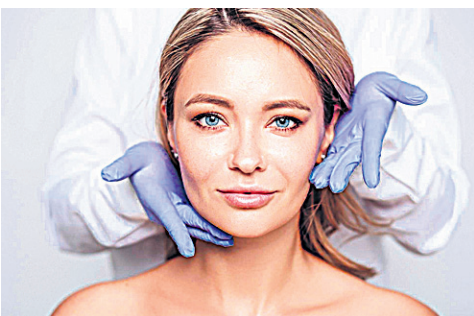
Более 18 лет работал в Главном военном клиническом госпитале им. Н.Н. Бурденко. Специализируется на диагностике и лечении хирургических заболеваний органов брюшной полости, онкологических заболеваний и их осложнений. Выполняет оперативные вмешательства: доброкачественные образования кожи и подкожной жировой клетчатки, аллопластика пупочных и паховых грыж, РЧА-абляция ксантелом век.

Стаж работы – 44 года

Телефоны: 8 (499) 678-03-78, 8 (495) 767-6-340
Адрес: корп. 340
Сайт: medcentre338.ru



КОСМЕТОЛОГИЯ



С возрастом у всех людей появляются мимические морщины. После процедуры ботулотоксина в течение нескольких дней морщинки разглаживаются. Через 7-14 дней можно увидеть полный результат. На процедуру уходит менее 30 минут, а результат сохраняется около полугода.

ЭФФЕКТ ПРОЦЕДУРЫ БОТУЛОТОКСИНА

Инъекции ботулотоксина – это процедура введения под кожу препаратов на основе нейротоксина ботулина типа А. Он вырабатывается бактериями Clostridium Botulinum и обладает нейропарализующим действием. В косметологической практике применяют высокоочищенный токсин в минимальных дозировках. Поэтому процедура считается абсолютно безвредной для организма человека.

Показания для проведения процедуры

- ✓ Межбровные морщины
- ✓ Горизонтальные морщины на лбу

- ✓ «Гусиные лапки» – морщинки в уголках глаз
- ✓ Складка на спинке носа
- ✓ Морщины на переносице
- ✓ Кисетные морщины вокруг рта
- ✓ Лечение гипергидроза (повышенного потоотделения)

Кроме того, уколы ботулотоксина позволяют устранить десневую улыбку (когда излишне оголяется десна), приподнять брови, уголки губ или кончик носа. Если есть асимметрия, вызванная неврологическими проблемами, инъекции ботулотоксина смогут вернуть лицу симметрию.

Ботокс считается безболезненной процедурой. Постоянные пациенты косметологических клиник забегают на процедуру в обеденный перерыв. После повторных инъекций морщины оказываются менее выраженными, так как мышцы «учатся» расслабляться.

Записаться на процедуру можно по телефонам:

**8 (499) 558-58-28,
8 (495) 454-61-11.**

Адрес: филиал «Зеленоградский» МНПЦДК ДЗМ, корп. 910.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ТОЧКА ЗРЕНИЯ

Многие люди задаются вопросами: **возможно ли обрести счастье во второй половине жизни?», «Разбогатеть?», «Встретить любовь?», «Переехать и начать всё с чистого листа?».**

Да, это возможно, но при одном условии, если вы осознаете, что этот период зрелости – не просто данность, а драгоценнейший дар, который достаётся не всем.

НОВЫЙ СЕЗОН СЕРИАЛА ЖИЗНИ



К сожалению, многие не замечают и абсолютно не ценят того, что они всё ещё живы. А ведь множество друзей, родных и знакомых не дожили до второй половины жизни. Они

покинули мир раньше, их не коснулись переживаний о кризисе возраста и старении...

Не каждому достаётся вторая половина жизни. Но вам повезло! Вы можете восхищаться красо-

той вокруг, прогуливаясь по паркам, вдыхая свежий воздух, наслаждаться вкусной пищей, смотреть увлекательные фильмы, обнимать родных, играть с питомцами, радовать себя новыми вещами...

Для чего-то ведь вам дано это особое преимуще-

ЖИЗНИ

щество – новый сезон сериала жизни. И, наверное, не для того, чтобы вздыхать и причитать: «Ах, мне уже столько лет! Я старый. Жизнь идет под уклон, мечтать уже не о чем...».

Используйте это счастливейшее время, не обесценивайте свой подарок! Вам дана возможность жить – вот главная истина. Лучайте от всего удовольствие, действуйте – творите, мечтайте, любите! У вас уже есть опыт и знания. Радуйтесь дарам, которые предоставляет каждый новый день, не упускайте возможностей!

САМОЗАЩИТА ПОСЛЕ НЕДОБРОГО КОНТАКТА

Состояние после токсичного общения во многих культурах сравнивается с укусом. Когда злой человек произносит колкое, ранящее слово, мы восклицаем: «Он меня ужалил!» И долго с горечью ощущаем неприятное послевкусие. Что делать, если вас «укусил» недоброжелатель? Срочно примите превентивные меры!

Как после укуса пчелы следует удалить жало, так и после злых слов не позволяйте яду расползаться по вашему организму. Применяйте осознанную самозащиту.

✓ Помните о здоровье. Не желаете заболеть? Убедите себя: «Для меня важно оставаться здоровым. Я не допущу саморазрушения!»



✓ Нейтрализуйте «яд» – выпейте стакан чистой воды, насладитесь вкусной едой, примите освежающий душ, переоденьтесь в чистое. Эти простые действия возвратят вас к себе.

✓ Не фиксируйтесь, не вспоминайте сказанное, не обсуждайте это ни с кем, просто забудьте! Обесцените обидчика, отнеситесь к его словам, как к досадному жужжанию осы или шипению змеи.

✓ Примените антидот: спросите близких, любят ли они вас? Конечно! Если нет никого рядом, сами скажите себе что-то доброе. Вы – нормальный достойный человек, и с вами всё в порядке.

✓ Отвлекитесь на что-то энергозатратное или конструктивное. Активные действия помешают отраве распространиться. Как можно быстрее включитесь в любой процесс труда, совершите длительную прогулку или интенсивно потанцуйте.

Важно нейтрализовать яд сразу, не позволяя ему отравлять ваше здоровье. Позже, в спокойном состоянии, вы решите, стоит ли тратить время и энергию на взаимодействие с теми, кто к вам плохо относится? Разумнее сохранить силы для более полезных и важных дел.

**Философ, психолог
Анна Кирьянова**

МОТИВАЦИЯ

Мотивация – это не какое-то волшебное чувство, которое вдруг осеняет нас с небес. Это осознание необходимости изменений, визуализация целей и пошаговая проработка плана действий. Задайте себе вопросы, а лучше запишите их: «Зачем мне это

Каждый из нас время от времени хочет что-то поменять в своей жизни. Мы создаём смелые планы и с энтузиазмом запускаем новые проекты, но... останавливаемся на полпути. Почему так происходит? Ответ прост: не хватает мотивации, той внутренней искры, способной разжечь в нас огонь перемен.

нужно? Чтобы что?», «Что произойдёт, если я не стану этого делать?» Ответы должны быть ясными и конкретными.

Предположим, вы хотите заняться спортом. Зачем вам это? Чтобы что? Вместо расплывчатого «Хочу быть здоровым!», обозначьте конкретные пре-

имущества: стройная фигура, молодость, высокий уровень энергии, повышение самооценки, крепкое здоровье и т.д. Закройте глаза и представьте себя после достижения цели. Как вы выглядите? Как себя чувствуете? Какие эмоции испытываете?

ЗАЧЕМ МНЕ ЭТО? ЧТОБЫ ЧТО?



Далее проанализируйте, что с вами может произойти в будущем, если вы решите игнорировать занятия спортом? Например, может появиться лишний вес, а с ним и заболевания; ухудшится внешний вид, понизится самооценка; энергия, когда-то неистощима, постепенно будет иссякать и т.д.

Проведя детальный самоанализ, вы сможете определить, важна ли эта цель, соответствует ли она вашим истинным желаниям. Возможно, вы обнаружите, что «хотите» заниматься спортом лишь из-за желания соответствовать общепринятым стандартам, а вовсе

не потому, что заботитесь о здоровье или фигуре.

Когда вы чётко осознаёте свои мотивы, представляете желаемый результат и внутренне готовы к изменениям, появится желание действовать.

Создайте план, разбейте цель на мелкие задачи, определите первый шаг и начинайте воплощать свои желания в реальность.

ЭТО ИНТЕРЕСНО

ЕЖЕДНЕВНЫЙ УЧЁТ РАДОСТИ

Зачем бизнесмены ведут учёт финансов? Чтобы определить, в плюсе они или в минусе. Но почему бы не вести учёт радости? Представьте, что с юных лет вы фиксировали приятные моменты своей жизни. Возможно, сегодня вы бы наслаждались «профицитом» радости, а не испытывали хронический «дефицит».

Каждый из нас жаждет счастья. Но что такое истинное счастье? Это не просто мимолётное чувство радости, а глубокое внутреннее состояние, в котором мы ощущаем жизнь ярче и интенсивнее. Нет такого человека, который никогда в жизни не был бы счастлив. Но проблема в том, что большинство из нас не в состоянии поддерживать это состояние и контролировать свой внутренний баланс. Это похоже на бизнесменов, которые не следят за своими финансами, а потом удивляются, почему их преследуют вечные денежные проблемы.

Начните вести ежедневный учёт двух аспектов:

✓ Становлюсь ли я более или менее радостным?

Это поможет отслеживать свою внутреннюю динамику и выявлять факторы, которые приводят к увеличению или уменьшению вашего счастья.



КНИГА УЧЕТА
РАДОСТИ
2024 ГОД



✓ Сколько радости я принёс сегодня окружающим людям?

Этот аспект напоминает о важной связи между личным счастьем и способностью делиться своим светом с миром. Обогащает отношения, придавая им глубину и насыщенность.

Настоящее богатство жизни – не денежные активы, а насколько вы радостны, насколько прекрасно ваше переживание жизни. Ведите учёт приятным моментам своей жизни, позволяйте себе жить более интересной и счастливой жизнью!

НМЦ «ДИНАСТИЯ»



В неврологической клинике «ДИНАСТИЯ» проводит лекции автор оздоровительной программы «Творим здоровье души и тела» Любовь Ивановна ЛАТОХИНА. Сегодня разговор пойдёт о том, как наша речь влияет на здоровье и отношения с людьми.

Живым подарком может стать искренняя улыбка, приветливый взгляд или бескорыстный поступок. Это не требует материальных затрат, однако их ценность для души и здоровья просто неоценима.

НЕОБЫЧНОЕ УПРАЖНЕНИЕ

Стоя или сидя, обратитесь лицом к тому, кто рядом с вами, соприкоснитесь ладонями и, глядя в глаза, произнесите друг другу добрые слова: Ты — любимый, Ты — милая; Ты — заботливый, Ты — нежная... Прислушайтесь

стричке с просьбой зайти в его класс и принести для него «живой подарок». Дело в том, что в этом классе хранилась копилка добрых слов, оформленных в виде цветов, листиков, солнышка. Мальчик был не одинок в своём желании, многие дети просят

во побуждает человека задуматься или изменить что-то в своей жизни.

Каждый, кто берёт в руки «живой подарок» или слышит слова поддержки, не может не улыбнуться; на душе становится легко, настроение заметно улучшается.

ДАРИТЕ ЖИВЫЕ ПОДАРКИ!

В 2013 году Любовь Ивановна защитила диссертацию на тему: «Здоровьесозидающие технологии обеспечения жизнедеятельности человека с учётом его индивидуальных особенностей и возможностей». Латохина является автором девяти книг по оздоровлению организма. В Красноярском крае её имя известно не только благодаря просветительскому делу, но и строительству православного храма в селе Черемшанка.

к своему внутреннему состоянию: что вы испытываете?

Как много прекрасных слов можно сказать друг другу! Но для многих из нас это непривычно, да и слов добрых в запасе не так уж много. Почему-то сразу взгляд опускается, голова поворачивается в сторону, внутри возникает замешательство — и слова словно растворяются в воздухе.

КОПИЛКА ДОБРЫХ СЛОВ

В первом классе заболел мальчик. Он обратился к се-

подарить им листики или цветочки, украшенные благими пожеланиями.

Знаете ли вы, что в русском языке существует более 150 слов, отражающих достоинства человека? Копилку добрых слов можно создать и у себя дома. Когда гости переступают порог, вы можете предложить им «живой подарок» — символ тепла и заботы. Порой, в нужный момент одно доброе сло-



ИЗ МНОГОЛЕТНЕГО ОПЫТА

Наблюдая за упражнениями в различных группах, я не раз становилась свидетелем

того, как лица людей наполнялись светом, внутренние улыбки расцветали, глаза начинали искриться, а порой наполняясь слезами. Многие восклицали: «Никогда не слышал(а) столько хороших слов в свой адрес!»

Работа с добрыми словами — это не просто игра, это методика, которая помогает открыть сердце человека и растопить лёд в его душе. А также победить злословие, освободиться от негативных мыслей и поступков, решить множество проблем со здоровьем и очистить душу.

Используя в своей речи «живые» добрые слова и слыша их от родителей, дети избавляются от заикания, страхов и бессонницы, становятся спокойнее. А у взрослых нормализуется давление, исчезают головные боли и другие недуги. Эти простые, но неоценимые слова становятся источником исцеления и внутренней гармонии, даря каждому возможность обрести лёгкость и свет в душе.

▶ Для получения информации о дате и времени проведения мероприятий звоните по телефонам: **+7 (499) 735-03-73, +7 (985) 227-75-05** (WhatsApp)

Адрес: корпус 109А, ФОК «Импульс», 2-й этаж

Сайт: **meddin.ru**

Продолжение в следующем номере

ЭФФЕКТИВНАЯ МЕТОДИКА

Ведение дневника — отличный инструмент для отслеживания нашего прогресса. Ежедневно записывайте, что вы ели, как чувствовали себя до и после трапезы, что вас отвлекало. Отмечайте: где вы едите, с кем, что делаете во время приёма пищи.

АНАЛИЗ ЗАПИСЕЙ

Спустя несколько дней проанализируйте записи в своём пищевом дневнике:

- ✓ В какие моменты вы склонны перекусить или сделать нездоровый выбор?
- ✓ Какие эмоции провоцируют вас на перекус?
- ✓ В каких ситуациях чаще всего случаются срывы?

ВЫЯВИТЕ ТРИГГЕРЫ

Триггеры — это сигналы, которые запускают наши пищевые привычки. Они могут быть физическими (голод, жажда), эмоциональными (стресс, скука, радость), социальными (вечеринка, праздник) или временными (вечер, выходные). Определите свои триггеры, провоцирующие перекус.

РАЗРАБОТКА СТРАТЕГИИ

✓ Поставьте конкретную, измеримую и достижимую цель. Например: «Я хочу снизить вес на 5 кг за 3 месяца». Сделайте её приоритетной.

ХОТИТЕ СТАТЬ СТРОЙНЫМ? ВЕДИТЕ ПИЩЕВОЙ ДНЕВНИК

Путь к стройности не сводится лишь к ограничению калорий и изнурительным тренировкам. Это — многослойный и глубокий процесс трансформации пищевых привычек, требующий времени, осознания своих эмоций и триггеров. Но, открываясь новым вкусам и здоровым навыкам, мы обретаем лёгкость тела и гармонию души.

- ✓ Разбейте цель на небольшие, достижимые шаги.
- ✓ Установите реалистичные сроки для каждой новой привычки, чтобы дать себе время на адаптацию.
- ✓ Начните с одной или двух привычек и только после того, как вы их укрепите, переходите к следующим.
- ✓ Определите мотивацию: почему для вас важно изменить данную привычку? Что вам даст эта цель?
- ✓ Составьте список замен вредных продуктов на их здоровые аналоги.



- ✓ Разработайте варианты, что вы будете делать, если вдруг возникнет желание перекусить.
- ✓ Не покупайте продукты-сладости, провоцирующие вас к перекусанию.
- ✓ Не наказывайте себя за срывы. Если вы допустили нарушение, просто продолжайте идти к своей цели.
- ✓ Объединяйтесь с друзьями. Найдите людей с похожими задачами и поддерживайте друг друга.
- ✓ За каждый успех вознаграждайте себя чем-то приятным, не связанным с едой.
- ✓ Не ожидайте быстрых результатов. Главное — не сдавать-

ся и небольшими шажками двигаться к намеченной цели.

ОСОЗНАННОЕ ПИТАНИЕ

Осознанное питание — это установление гармоничных отношений с едой и своим телом.

- ✓ Забудьте о «заедании» стресса или скуки, о поглощении еды на бегу. Превращайте каждый приём пищи в приятный ритуал. Создайте вокруг еды атмосферу умиротворения и наслаждения. Тщательно пережёвывайте каждый кусочек, чувствуя его текстуру, вкус и аромат.
- ✓ Обращайте внимание на то, как тело реагирует на пищу. Чувство тяжести, вздутие — верные

признаки, что вы поели достаточно.

- ✓ Слушайте сигналы тела. Почувствовав сытость, прекращайте есть, даже если на тарелке осталось много еды.
- ✓ Голод бывает не только физическим, но и эмоциональным. Научитесь различать, когда вам действительно нужна еда, а когда хочется «заесть» стресс, скуку или другие негативные эмоции.
- ✓ Исключите всё, что отвлекает от процесса еды (телевизор, телефон, компьютер).

УКРЕПЛЕНИЕ НОВЫХ ПРИВЫЧЕК

На этом этапе важно сделать новые привычки устойчивыми и интегрировать их в повседневную жизнь.

- ✓ Продолжайте вести дневник. Ежедневно отмечайте свои успехи и достижения, возникающие трудности. Анализируйте, как вы их преодолеваете.
- ✓ Планируйте время и пространство так, чтобы у вас всегда была возможность спокойно принимать пищу.
- ✓ Обращайте внимание как новые привычки влияют на самочувствие и настроение. Записывайте положительные изменения.
- ✓ Любые изменения — это большой труд. Поддерживайте себя, хвалите за успехи, радуйтесь каждому шагу.

Консультации по телефону
8 (499) 731-70-48

Приходите и приглашайте
своих друзей, родных и близких!

ПРОЕКТ “МОСКОВСКОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ”

в Объединении библиотек и культурных центров Зеленоградского административного округа

“МОСКОВСКОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ” — это выдающийся проект, охватывающий сферы оздоровления, образования и культуры. Теперь пожилые люди могут раскрывать свои творческие способности, активно заниматься спортом, участвовать в культурных событиях и заводить новые знакомства. Все занятия проходят **БЕСПЛАТНО**. В этом проекте скрыта глубокая философия: возраст — это не ограничение, а новое пространство для опытов, открытий и увлекательной жизни.

Культурный центр “Творческий лицей” (корп 1628)	Культурный центр “Творческий лицей” (корп 813)	Библиотека №252 (корп 1462)	Библиотека №254 (корп 232)	Культурный центр “Доброволец” (корп 514А)
● Рисование	● Пение ● Танцевальные вечера ● Английский язык ● Французский язык ● Рисование	● Латиноамериканские танцы ● Вокальный ансамбль ● Танцевальная аэробика	● Английский язык ● Мои 6 соток	● Пение ● Шахматы ● Вокально-инструментальный ансамбль ● Английский язык
Библиотека №253 (корп 1106)	Культурный центр “Доброволец” (ПКиО Озеропарк около корп. 1002)	Библиотека №250 (корп 2008)	Культурный центр “Доброволец” (корп 1414)	Культурный центр “Доброволец” (корп 418)
● Общая физическая подготовка ● Танцевальные вечера ● Английский язык ● Мои 6 соток ● Вышивка атласными лентами	● Скандинавская ходьба	● Английский язык ● Шахматы ● Работа со смартфоном	● Плоскостная флористика ● Плетение фриволите ● Рукоделие и творчество	● Рисование ● Рукоделие и творчество

ЗАПИСАТЬСЯ НА ЗАНЯТИЯ МОЖНО В ЦЕНТРАХ СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ ПО МЕСТУ ЖИТЕЛЬСТВА И ВО ВСЕХ КОРПУСАХ УЧРЕЖДЕНИЯ

НА ЗАМЕТКУ

КРАТКО

Вот грациозная кошка направляется в вашу сторону, но вы не знаете, подойдёт ли она или же останется на безопасном расстоянии? И вот животное уже лежит на ваших коленях, позволяя гладить свою мягкую шёрстку, в ответ издавая нежное мурлыканье. Но стоит совершить малейшую ошибку — кошка взмывает из ваших рук, готовая укунить или поцарапать. После чего довольная растягивается или уходит по своим делам, не обращая на вас внимания.

И теперь угадайте, как долго она будет оставаться в состоянии недовольства и сердиться? Ни одной минуты. Она явно дала понять, что не потерпит подобного обращения и этого достаточно. Можете ли вы представить кошку, бесконечно бродящую из угла в угол, погружённую в размышления о том, как поймать мышку или птичку, даст ли хозяйка корм, как блестит её шёрстка и куда запропастились все нормальные коты? Вряд ли.

Поэтому кошке, в отличие от нас не нужны салоны красоты, инъекции или ботокс, чтобы скрыть следы постоянного стресса. Она живёт в согласии с собой и окружающим миром. Да, иногда может рассердиться, но гнев её, как летний

дождь, быстро выливается наружу, не оставляя за собой тяжёлых следов.

Чтобы достичь такого внутреннего состояния, нужно полюбить себя без остатка, с нежностью принять свою личность во всех её проявлениях — со всеми странностями, недостат-

ками и уникальными особенностями. Это всеобъемлющее принятие — ключ к исцелению и гармонии. И с этого момента ваш внутренний мир начнёт преображаться. Простые радости жизни зазвучат иначе, а серые будни наполнятся светом.

К сожалению, в детстве нас не обучили искусству расслабления, самопринятия и гармо-

нии внутреннего мира. Мы росли в атмосфере сосредоточенности, контроля и неустанного стремления к успеху, где конфликты разрешались, а трудности преодолевались. Лишь немногие из нас способны вести себя естественно, открыто и искренне проявлять свою любовь

КОШКЕ НЕ НУЖЕН БОТОКС

Понаблюдайте за кошкой. Как она безмятежна и свободна... Расправляя свои мягкие лапки под ласковыми лучами солнца, она излучает спокойствие. Каждое её движение пронизано изяществом и уверенной грацией. И, кстати, кошка никогда не хмурит лоб...



и нежность. А ведь для человека крайне важно делиться своими эмоциями. Искреннее выражение чувств — мощный инструмент для создания глубоких связей и эмоционального благополучия.

В моменты стресса, когда напряжение сковывает ваше тело, представьте себя кошкой — мягкой, ласковой и безмятеж-

ной. Отдайтесь от суеты повседневной жизни, вытяните каждую мышцу, позволяя ей расправиться. Пусть все мысли улетают, словно лёгкие облака. И вы ощутите, как напряжение покидает тело, а сердце наполняется гармонией и спокойствием.

Это состояние — не просто кратковременная передышка, но всегда доступный вам ресурс, источник умиротворения. Каждый раз, когда мир вокруг становится слишком бурным, возвращайтесь к образу кошки. Пусть эта метафора станет вашим прибежищем, где царит тишина и покой. Это позволит вам восстановиться и обрести внутренний баланс.

ЖИЗНЕННЫЕ СОВЕТЫ ОТ ИРИНЫ ХАКАМАДА

Чтобы сохранить мышление молодого человека, нужно принять современный мир таким, каков он есть и начать им живо интересоваться. Но не рассматривать его через призму осуждения или поддержки. Представьте, что вам 20 лет, и вам всё интересно.

Есть терпение, когда вы видите цель и понимаете, что тактически нужно слегка притормозить. А есть терпение — когда цели нет, впереди лишь мрак, но вы тупо терпите, потому что недостаточно сил для перемен. Чтобы сойти с ложного маршрута, нужно начать любить себя больше, чем комфорт этого унылого болота, в котором вы застряли.

Чтобы с возрастом не утратить лёгкости, нужно осознать, что делает вас тяжёлыми. Разделите, где вы, а где ваша тяжесть. Если грузит жизненный опыт — забудьте про него, обнуляйтесь. Если лишний вес — худейте. Если неудачи в личной жизни — плюньте на это, станьте интересны самим себе.

Представьте человека, который сидит на берегу реки и смотрит на проплывающую старую, тяжёлую, дымящую во все стороны баржу, а он хотел бы видеть грациозный парусник. Вот и подумайте, что вам мешает сделать вашу баржу прекрасным лёгким парусником.