

GL

МЕДИЦИНА

/// БОЛЬШОЙ ОБЗОР САМАРСКИХ
СТОМАТОЛОГИЙ И САНАТОРИЕВ РОССИИ
/// ТRENДЫ «ПРАВИЛЬНОЙ ЕДЫ»
/// ЛИПОСАКЦИЯ 2.0

ЕЛЕНА РАЗУМОВСКАЯ
И ИРИНА ЖИРНОВА

ПОМНИТЕ
О СЕБЕ!



АНАИТ БАДАЛЯН

«Вот уже 9 лет с огромной любовью к женщинам и с обожанием своего дела Babor Samara служит красоте, радости, уверенности в себе каждой нашей клиентки. Я счастлива от того, что наша команда, невзирая на огромный опыт работы, все так же открыта всему новому. С горящими глазами и воодушевлением мы строим планы на будущее, чтобы быть еще лучше для наших клиентов и самих себя. Все самое интересное – впереди. Спасибо, что доверяете нам!».



ВЕСЕННЕЕ ПРОБУЖДЕНИЕ КРАСОТЫ КОЖИ С ПАСХАЛЬНЫМ НАБОРОМ BABOR

14-ДНЕВНАЯ АМПУЛЬНАЯ ПРОЦЕДУРА ОГРАНИЧЕННОЙ СЕРИИ



BABOR

УЛ. РАБОЧАЯ, 26, ТЕЛ.: 8 /846/ 200-71-71

УЛ. МОЛОДОГВАРДЕЙСКАЯ, 209, ТЕЛ.: 8 /846/ 956-71-71

SMR.BABOR-SPA.RU

 BABOR_SAMARA

JANAD

КОЛЛЕКЦИЯ
РОСКОШНЫХ
ВКУСОВ

Многовековая история восточных рецептур в современном прочтении,
впечатляющая своей безупречностью эстетика подачи, редкие ингредиенты со всего мира.
Это особенное, изысканное, ни на что не похожее удовольствие.



Приглашаем Вас
ознакомиться с коллекцией
наших деликатесов
и гурманских подарков.

Тел: 8 /929/ 296-31-01 jannat-shop.ru

Продукция JANNAT Gourmet представлена также в:
Vittoria Gourmet, ул. Ново-Садовая, 24
Gourmet Vinoteca, Одесский переулок, 20
TARTAR Meat market, ул. Спортивная, 13Г





ВСЕ В НАШИХ РУКАХ

До чего приятно осознавать, что времена, когда мы через знакомых знакомых искали контакты врачей, косметологов и пластических хирургов в Москве, а то и в других странах, ушли в прошлое. Все, что мне нужно для поддержания красоты и здоровья, есть в моем любимом городе. И развивается семимильными шагами! Клиники, салоны, специалисты, представленные в этом выпуске, – не просто наши партнеры. Многие из них испытаны мной и редакцией журнала на практике. Проверено. Рекомендуем.

Сегодня вообще индустрия красоты и здоровья стала доступнее, быстрее и качественнее. И поэтому все меньше остается лазеек для того, чтобы не сходить к врачу, когда что-то беспокоит, не заняться своей физической формой – нет причин не привести свое тело и здоровье в порядок, начав прямо сейчас.

GL Медицина
Выпуск носит единоразовый характер.

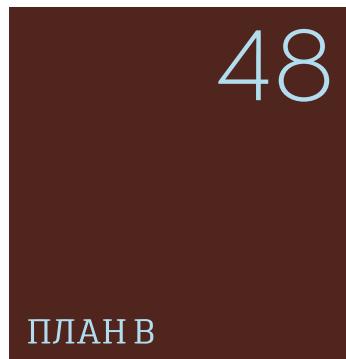
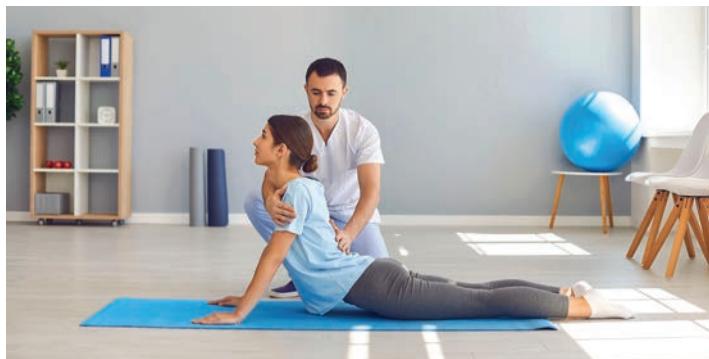
Тираж 6000 экземпляров. Распространяется бесплатно.

Информационная продукция категории 16+.

Реклама. Категорически запрещается воспроизводить полностью или частично статьи и фотографии, опубликованные в выпуске. Выпуск не несет никакой ответственности за содержание рекламных материалов. Рукописи, не принятые к публикации, не рецензируются и не возвращаются. Все рекламные услуги – лицензированы.



36 ИСКУССТВО ЗДОРОВОГО ТЕЛА О СИЛЕ ВОССТАНОВИТЕЛЬНОЙ МЕДИЦИНЫ



52 ПРИНЦИП 4 «П»





TIME4ME



КРАСОТА – ЭТО НЕ ГЕНЕТИКА,
А БАЛАНС ЛЮБВИ К СЕБЕ И TIME4ME!

- КОСМЕТОЛОГИЯ;
- АППАРАТНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ;
- МАНИКЮР;
- ПЕДИКЮР;
- МАССАЖ;
- ПАРИКМАХЕРСКИЙ ЗАЛ;
- ВИЗАЖИСТ;
- ОБРАЗ ПОД КЛЮЧ.

* время для себя

Локация: ресторан «Небо»



СТУДИЯ БАЛАНСА КРАСОТЫ. УЛ. ЛЕСНАЯ, 11А
ТЕЛ. /846/ 214-04-40. 8 /927/ 907-70-74

TIME4MESMR

НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

ВЫСШАЯ ТОЧКА

ВАЛЕРИЯ ХОМЧЕНСКАЯ, МАСТЕР ПЕРМАНЕНТНОГО МАКИЯЖА МИРОВОГО КЛАССА, И ЭТО НЕ ПРЕУВЕЛИЧЕНИЕ. В ЕЕ КОЛЛЕКЦИИ - НАГРАДА ОТ NATIONAL BEAUTY AWARD INTER PERMANENT В КАТЕГОРИИ «ЛУЧШИЙ LIPS ARTIST». СОВСЕМ СКОРО ВАЛЕРИЯ ЗАПУСКАЕТ СВОЕ БЬЮТИ-ПРОСТРАНСТВО. ПЕРЕД СТАРТОМ РАБОТЫ GL ВСТРЕТИЛСЯ С НЕЙ И РАЗУЗНАЛ ВСЕ ПРО НОВЫЙ ПРОЕКТ.



Расскажите о вашем бьюти пространстве. С чего все началось?

Мой путь в профессии начался 15 лет назад. Тогда в маленьком кабинете в 4 квадратных метра я работала не покладая рук, занимаясь этим делом вечерами после учебы в университете. Я по-настоящему болела этим, и усилия дали результат. Сейчас я совмещаю работу сразу в двух городах – Москве и Самаре.

Расскажите о вашем опыте в индустрии.

Я окончила Самарский государственный медицинский университет с красным дипломом, а реализовать себя решила в перманентном макияже, выбрав направление естественного натурального макияжа, коррекцию естественного цвета губ, камуфляж шрамов после операций. Мое первое специализированное обучение прошло в итальянской академии, где я получила диплом международного образца. Позже повышала квалификацию в Дубае, Испании, Германии, в России прошла курсы у одних из лучших тренеров. Всего в моей коллекции более 200 сертификатов и дипломов, подтверждающих мой высокий уровень в сфере перманентного макияжа. Являлась ведущим тренером академии по перманентному макияжу, последние 5 лет я ежегодно входила в число лучших мастеров индустрии.

Как вы создавали собственную студию? Представляли некий образ?

Главная идея состояла в том, чтобы создать максимально комфортное пространство для своей работы и для моих клиенток. Эта мысль не покидала меня в течение многих лет. Поэтому к выбору пространства я подходила с особым трепетом. Хотелось, чтобы все было превосходно. Выбирала внимательно, придирилась к каждой мелочи, и нашла лучшее! В моем новом бьюти-пространстве идеально все. Местоположение, планировка, даже парковка и та хороша – на ней всегда есть место. Дизайн создавали два агентства, и я им очень горжусь. Зонирование предполагает удобную зону ожидания с небольшим корнером дизайнерских украшений на любой случай, комфортные кабинеты, а также учебный класс для подготовки будущих мастеров в сфере перманента и наращивания ресниц.

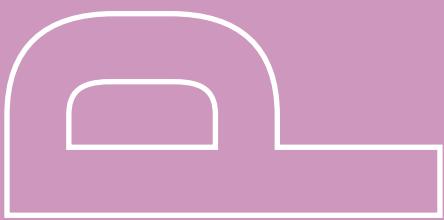
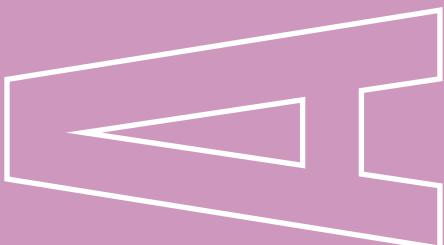
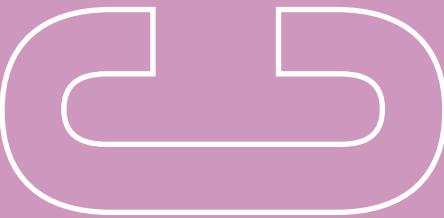
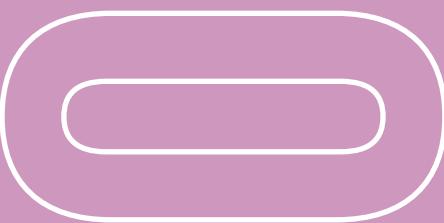
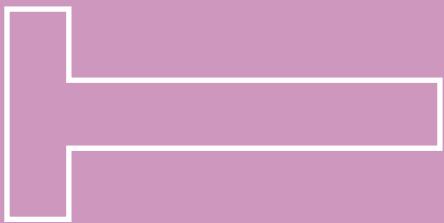
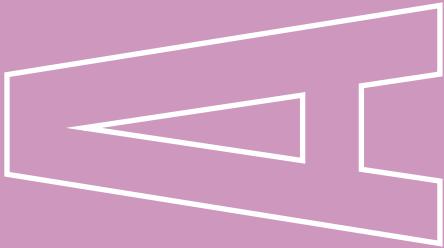
Какими видами и технологиями перманентного макияжа вы пользуетесь?

Для работы я выбираю современное оборудование и качественные пигменты, которые стабилизируют цвет, препятствуя его изменению в будущем. Они мягко светлеют, создавая естественный эффект. Машинку выбираю для работы индивидуально под каждого клиента. Выбор зависит от кожи, пожеланий степени яркости и от зоны перманента. На сегодняшний день мой «автопарк» – это 9 машинок для перманента.

Расскажите, пожалуйста, о тенденциях в перманентном макияже.

Что сейчас модно?

Перманент – это не совсем про тренды. Это про ощущение естественности в любой момент и удобство. Даже когда вам нужно сделать вечерний макияж, симметричная форма и оттенок татуажа будут вам помощниками. Также очень актуальным, в связи с высоким количеством операций по увеличению груди, является камуфляж послеоперационных шрамов. Зачастую идеально сделанную грудь выдают только рубцы. Этот нюанс можно сделать незаметным, и никто никогда не догадается о том, что там когда-то был шрам.

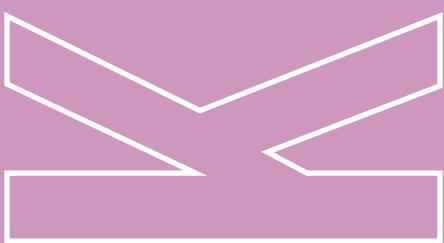


«Ренессанс Косметология»:
на светлой стороне индустрии красоты

Все о липосакции

**Портфолио: Яна Кабищер,
главный врач «Центра косметологии
и пластической хирургии»**

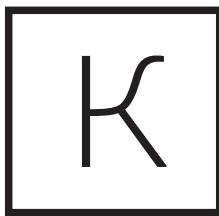
Макияж весны



«РЕНЕССАНС В ОТВЕТЕ»



АСИММЕТРИЯ ЛИЦА, НЕПРОХОДЯЩИЕ ОТЕКИ, ОНЕМЕНИЕ, ОЖОГИ И ИНВАЛИДНОСТЬ – ВОТ ЛИШЬ НЕБОЛЬШОЙ СПИСОК ТОГО, К ЧЕМУ МОЖЕТ ПРИВЕСТИ НЕПРАВИЛЬНЫЙ ВЫБОР КОСМЕТОЛОГА.
МЫ ПОГОВОРИЛИ С ЕЛЕНОЙ РАЗУМОВСКОЙ – ГЛАВНЫМ ВРАЧОМ КЛИНИКИ «РЕНЕССАНС КОСМЕТОЛОГИЯ», И ДИРЕКТОРОМ **ИРИНОЙ ЖИРНОВОЙ** О ПОСЛЕДСТВИЯХ НЕУДАЧНЫХ ПРОЦЕДУР, ВЫБОРЕ ПРАВИЛЬНОЙ КЛИНИКИ И ЭФФЕКТИВНЫХ МЕТОДИКАХ.



Какие процедуры чаще всего оказываются так называемые специалисты – «косметологи»?

ЕЛЕНА РАЗУМОВСКАЯ:

В список процедур, которые проводятся косметологами без медицинского образования и специальных навыков, входят наиболее востребованные и популярные услуги – это, несомненно, инъекции.

Любые вмешательства в организм человека могут иметь серьезные последствия, поэтому, если хочется улучшить внешний вид или устраниć какиe-либо несовершенства, то нужно проконсультироваться с врачом-косметологом в проверенной клинике.

ИРИНА ЖИРНОВА: В «Ренессанс» довольно часто обращаются пациенты, столкнувшиеся с недобросовестными косметологами. Мы помогаем устранить последствия неудачных процедур и восстановить здоровье кожи и тканей.

Какими могут быть последствия?

ЕЛЕНА РАЗУМОВСКАЯ: Гонка за красотой не всегда приносит положительный результат. Иногда люди просто не задумываются о том, что достаточно простая косметическая процедура может привести к обратному результату – эстетическим дефектам и даже к инвалидности. В нашей клинике врачи имеют дело с осложнениями после вмешательств, но, к сожалению, не всегда удается исправить ситуацию. Перед любой процедурой необходимо проконсультироваться со специалистом, взвесить все «за» и «против» и хорошо обдумать свое решение: действительно ли вас беспокоят некоторые нюансы во внешности или же это «надуманные» недостатки, которые к реальности не имеют никакого отношения.

После какого неудачного опыта к вам обращаются чаще всего?

ИРИНА ЖИРНОВА: После проведения процедур «псевдокосметологами» многие женщины жалуются на длительные отеки и онемение, появление синяков и пигментации, асимметрию. И это наиболее незначительные примеры. Чаще всего такие последствия возникают после неправильной коррекции формы губ, химического пилинга, криолиполиза, лазерной эпиляции, LPG-массажа, лазерного омоложения и SMAS-лифтинга на несертифицированных аппаратах. Однако не все косметологи готовы отвечать за свои действия после провальных процедур и возмещать моральный ущерб. Не следует обращаться к заведомо подозрительным косметологам, которые принимают на дому, в неподходящих условиях и без лицензии. И остерегайтесь клиник и врачей, в которых вы не уверены. Выбор есть всегда.

НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Какой ваш личный топ эффективных косметологических процедур по омоложению в косметологии?

ЕЛЕНА РАЗУМОВСКАЯ: Первое место, пожалуй, отдаю нитевой имплантации. Процедура обеспечивает лифтинг-эффект и омоложение без хирургического вмешательства.

Эффективная процедура из моего личного рейтинга – это инъекция ботулинического нейропротеина: расслабляет мышцы лица, разглаживает морщины и корректирует любые эстетические проблемы. И, конечно, позволяет безопасно и быстро улучшить внешний вид. Популярна бьютификация внешности при помощи филлеров. В наши дни филлеры активно применяют люди с возрастными изменениями и молодые клиенты. Нужно исправить форму носа или подчеркнуть скулы? Легко! А если появились дряблость, асимметрия или посттравматический дефект – филлеры помогут придать объем на определенных участках лица, тела и сгладить любые неровности. В нашей клинике мы подбираем индивидуальные программы для каждого клиента в соответствии с его возрастом, типом старения и состоянием кожи.

Как пациентам самостоятельно выбрать процедуру?

Ведь, оказывается, бывают хорошие и не очень.

ИРИНА ЖИРНОВА: Я считаю, что не существует плохих или хороших процедур, потому что в косметологии все индивидуально. И каждый из нас индивидуален. Поэтому одна и та же процедура в одном случае может сотворить чудеса, но при этом совершенно не подойдет другому человеку. Более того, неверно подобранная процедура в лучшем случае будет бесполезна, а в худшем – негативно повлияет на здоровье. Отмечу большую разницу между процедурами, проводимыми в стенах хорошего медцентра, и теми, которые можно сделать дома или у первого попавшегося «косметолога». Хотим обратиться к пациентам: не бойтесь задавать вопросы, интересуйтесь, чем и как вам будут проводить процедуру, и, безусловно, не стесняйтесь спрашивать лицензию. Вам нужна гарантия успешного лечения! Остерегайтесь дешевых и сильно разрекламированных процедур и всегда внимательно изучайте договор. Только в руках профессионалов ваше здоровье будет в полной безопасности.

28

ЛЕТ
РАБОТАЕМ
ДЛЯ ВАС

32

СОТРУДНИКА
В ШТАТЕ

23

АППАРАТА

БОЛЕЕ

40

ВИДОВ ПРИМЕНЯЕМЫХ
ИНЪЕКЦИОННЫХ ПРЕПАРАТОВ

370

ПРОЦЕДУР
ОКАЗЫВАЕТ КЛИНИКА

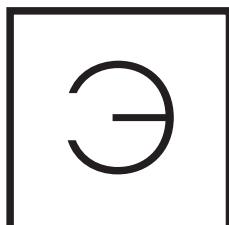


ул. Садовая, 199, ул. Ново-Садовая, 106Н
Тел: +7 /846/ 211-35-49
Часы работы: Пн – Вс: с 9:00 до 21:00
renessanssamara.ru

НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

ЭЛИКСИР КРАСОТЫ

КЛИНИКА ЭСТЕТИЧЕСКОЙ МЕДИЦИНЫ ELIXIR ESTATE СОХРАНЯЕТ МОЛОДОСТЬ И ПОМОГАЕТ ПОДДЕРЖИВАТЬ СВЕЖИЙ, ЗДОРОВЫЙ ВНЕШНИЙ ВИД ТЫСЯЧАМ ЖЕНЩИН И МУЖЧИН. О САМЫХ ПОПУЛЯРНЫХ КОСМЕТОЛОГИЧЕСКИХ ПРОЦЕДУРАХ, ЛИЧНОЙ ФИЛОСОФИИ КРАСОТЫ И СТРЕМЛЕНИИ ЗАДАВАТЬ ВЕКТОРЫ РАЗВИТИЯ В ЭСТЕТИЧЕСКОЙ МЕДИЦИНЕ GL ПОГОВОРИЛ С ГЛАВНЫМ ВРАЧОМ, ОСНОВАТЕЛЕМ КЛИНИКИ И АКАДЕМИИ КОСМЕТОЛОГИИ ELIXIR ESTATE **СВЕТЛАНЫ РОМАНОВОЙ**.



ЭСТЕТИКА УСПЕХА

Светлана Борисовна, в этом году вашей клинике исполняется 15 лет. Расскажите о ее концепции.

Центр «Эликсир» открылся в 2008 году. Тогда мы были первыми в Самаре, кто работал на уникальном швейцарском аппарате RF-лифтинга с кавитацией, который обеспечивал прекрасную подтяжку кожи и сокращение жировых отложений. Помимо косметологических услуг мы также открыли учебное направление и первыми в Самаре привозили лучших специалистов и профессоров для обучения коллег. В дальнейшем центр менял названия и только в 2013-м стал называться клиникой эстетической медицины Elixir Estate. В том же году мы получили товарный знак, который позволил открывать

филиалы в разных странах и задал широту нашей деятельности. На протяжении нескольких лет мы осваивали одни направления работы и отсеивали другие. Но всегда сохраняли обучение. И в итоге в 2018 году зарегистрировали Академию медицинской косметологии Elixir Estate. Сейчас это всероссийский многопрофильный учебный центр для врачей, медсестер и всех желающих получить новую специальность и работать в косметологии. Академия одна из первых на рынке получила аккредитацию на портале НМО и начала реализовывать программы для врачей-дерматовенерологов и косметологов. Наши выпускники получают не только глубокие знания и практику, но и документы, которые позволяют трудоустроиться. Академия уже выпустила более 1500 слушателей. Обучаем очно и дистанционно, сотрудничаем с топовыми специалистами индустрии, компаниями-производителями, научными лабораториями и исследовательскими центрами.

НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Какие достижения клиники вы бы могли отметить особо?

Одним из основных результатов считаю ежегодное пополнение парка косметологических аппаратов и постоянную наработку успешных алгоритмов решения задач эстетической медицины. Также отмечу открытие Академии медицинской косметологии Elixir Estate, благодаря которой наша клиника стала экспертной в предоставлении образовательных услуг в данной области.

ЗНАНИЕ – В ОСНОВЕ

Какую роль играет академия в жизни клиники?

С одной стороны, просветительская работа делает нас полезными для коллег. Но также позволяет действующим докторам клиники, которые одновременно являются преподавателями академии, непрерывно повышать свой профессиональный уровень. Все сотрудники Elixir Estate активно участвуют в конференциях и обучаются на самых востребованных вебинарах.

Правда ли, что клиника стала организатором международной конференции?

Верно, в феврале этого года мы собрали на конференции свыше 1200 дерматовенерологов и косметологов из России и Казахстана. Общение было очень содержательным, и мы получили великолепные отзывы.

В планах на этот год – проведение еще одной конференции для руководителей организаций индустрии красоты. И второй – специализированной, посвященной дерматовенерологии с прецессионением в косметологии.

СВОЯ ФИЛОСОФИЯ

В чем заключается комплексный подход к красоте и здоровью в понимании специалистов вашей клиники?

Мы живем в век постиндустриализации, когда одинаково важны форма и содержание. Поэтому без комплексного подхода к красоте и здоровью не обойтись. Это значит, что красив тот, кто здоров, и невозможно обрести красоту за один визит в клинику эстетической медицины.

Каждому пациенту мы составляем индивидуальную программу лечения и восстановления, которая будет зависеть от физиологических особенностей, показаний и противопоказаний, личных потребностей. Программа рассчитана минимум на полгода.

Часто пациенты не знают, какого именно результата хотят достичь, или планируют провести процедуры, которые им не показаны. Задача клиники и докторов – подобрать те решения, которые будут максимально быстрыми, эффективными и безопасными в достижении желанной цели.

Какие методы используете в комплексном подходе к красоте и здоровью?

Во-первых, в клинике расширилось направление диагностики. Проводим генетическое тестирование, полный спектр глубоких трихологических исследований /выполняем фототрихограмму и устанавливаем первопричины заболеваний волос/ и ультразвуковую диагностику самых разных заболеваний.

Мы стали более эффективными в алгоритмах решения эстетических проблем. Это лечение акне, выпадения волос, удаление нежелательных волос, рубцов-растяжек, пигментации, лечение тусклости и дряблости кожи, в том числе целлюлита. В клинике есть топ-процедуры. Это SMAS-лифтинг – не имеющая аналогов нехирургическая процедура, уменьшающая объемы лица и тела, убирающая лишние жировые отложения и восстанавливающая упругость кожи. Мы работаем на аппарате нового поколения UCOS-HIFU, который существенно снижает возможность неприятных ощущений. Пользуется неизменной популярностью фракционное омоложение. Это быстрый



Светлана Романова
Главный врач, основатель клиники
и Академии Косметологии Elixir Estate

и безопасный способ убрать морщины, избавиться от рубцов, сузить поры, выровнять тон кожи, подтянуть овал лица, кожу век, шеи и декольте. Мы проводим процедуру на сертифицированном израильском аппарате Venus Viva и гарантируем безопасность и прогнозируемый результат лечения.

Третья по популярности процедура – контурная пластика, которая восполняет объем там, где его недостает: заполняет «заломы» в носогубной складке, зоне нижних век, увеличивает губы, выравнивает форму носа. Мы работаем только на сертифицированных французских и швейцарских филлерах, выбирая эффективные и безопасные методики.

 **ELIXIR[®]**
КЛИНИКА
ЭСТЕТИЧЕСКОЙ
МЕДИЦИНЫ

ул. Ново-Садовая, 139, тел.: 8 /846/ 270-30-60
elixe-samara.ru elixe_samara academy_elixir



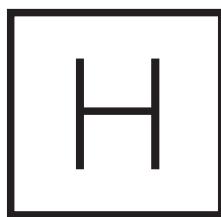
* Эликсир эстэт

НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

КРАСИВОЕ ТЕЛО – ЗАЛОГ УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ. КАЖДАЯ ЖЕНЩИНА МЕЧТАЕТ ИМЕТЬ АППЕТИТНЫЕ ЯГОДИЦЫ, ПЛОСКИЙ ЖИВОТ И СТРОЙНЫЕ НОЖКИ. ОТ НАЧАЛА СУЩЕСТВОВАНИЯ ЧЕЛОВЕЧЕСТВА И ДО НЕДАВНИХ ВРЕМЕН ЭТО БЫЛО ВОЗМОЖНО ТОЛЬКО ПУТЕМ УСИЛЕННОЙ РАБОТЫ НАД СОБОЙ, А ИНОГДА, В СИЛУ ГЕНЕТИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ, КРАСИВЫХ ФОРМ БЫЛО НЕ ДОСТИЧЬ.

СЕГОДНЯ СИТУАЦИЯ КАРДИНАЛЬНО ПОМЕНЯЛАСЬ, И КАЖДАЯ ПРЕДСТАВИТЕЛЬНИЦА ПРЕКРАСНОЙ ПОЛОВИНЫ ЧЕЛОВЕЧЕСТВА МОЖЕТ ЗАПОЛУЧИТЬ ЛЮБОЕ ТЕЛО, КАКОЕ ПОЖЕЛАЕТ. ВОЗМОЖНОСТИ ПЛАСТИЧЕСКОЙ ХИРУРГИИ ОГРОМНЫ. В ЭТОЙ СТАТЬЕ МЫ ПОГОВОРИМ О СКУЛЬПТУРЕ ТЕЛА И МЕТОДАХ ЕГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ.

КУЛЬТ ТЕЛА, ИЛИ ОДА ФОРМЕ



На сегодняшний день существует несколько операционных методик коррекции веса и бьютиификации тела. Разберемся для начала в

терминологии и различиях между ними. Первая и самая известная операция – липосакция. Это процесс удаления излишней жировой ткани с разных частей тела.

Существует несколько видов проведения данной операции:

- **ВАКУУМНАЯ** – самый часто используемый вариант операции. Проходит она вот как: пациенту вводят в подкожно-жировую клетчатку специальный раствор для липосакции /раствор Кляйна/. Выждав примерно 20 минут, осуществля-

ют проколы специальными канюлями, и при помощи вакуумного насоса удаляется разрушенная жировая ткань.

- **УЛЬТРАЗВУКОВАЯ** липосакция, во время которой в зоне воздействия с помощью ультразвука разрушается жировая ткань, превращаясь в жидкую массу, которая затем удаляется посредством канюли и насоса.

- **БЕЗОПЕРАЦИОННАЯ** липосакция. Этот ультразвуковой метод уже относится к области аппаратной косметологии и не требует серьезных хирургических вмешательств и наркоза. Но имеет не столь явный эстетический эффект.

Надо понимать, что липосакция не панацея и если пациент останется на прежнем уровне пищевых и двигательных привычек, то со временем эффект пропадет. Также данная операция не предусмотрена для людей с большим весом.





ПАВЕЛ СТЕПАНОВ
бариатрический хирург, пластический хирург, специалист по пластике тела, коррекции фигуры после похудения и родов. Клиника A2MED:

«Липосакция – это не метод борьбы с лишним весом и ожирением. Для этого есть другие операции. Поэтому правильно выполнять эстетические вмешательства пациентам с индексом массы тела меньше 30 кг/м². Для всех, чей индекс больше 30 – подходит бariatрическая хирургия, если не получается добиться желанной цифры на весах при помощи диет и занятий спортом».



ЮРИЙ ДИКОВ
кандидат медицинских наук, пластический хирург клиники «Нью Лайф»:

«Важно понимать, что липосакция – это методика доведения до совершенства контуров тела, а не способ сбросить лишние килограммы. Когда у пациента присутствует выраженное ожирение, то сначала я рекомендую сбросить вес до необходимой отметки, а потом уже корректировать зоны, не подвластные спорту и диете. Есть также и висцеральный внутренний жир, который в принципе не может быть удален с помощью липосакции. Однако пластическая хирургия развивается семимильными шагами, липосакция – не исключение. Поэтому даже при наличии растяжек и дряблости кожи с жировыми отложениями в области талии, галифе и живота пациенты могут рассчитывать на хорошее сокращение кожи и объемов после операции и, как следствие, получить заметный рельеф мышц брюшной стенки».



Существует еще липоскульптура – это эффективный способ доведения результата обычной липосакции до совершенства. В процессе липомоделирования происходит формирование более тонких линий человеческого тела. Данная операция несет в себе исключительно эстетическую миссию, позволяя женщине еще больше полюбить свое отражение в зеркале. Пластический хирург, подобно древнегреческому скульптору, ваяющему идеальные пропорции тела, филигранно создает идеальные формы: окру-

глые бедра и ягодицы, плоский живот с красиво проявленными косыми мышцами или кубиками пресса. Фактически создает из каждой женщины произведение искусства. Главное правильно выбрать «скульптора» – с отменным художественным вкусом, блестящим обравозанием и высоким уровнем профессионализма. И тогда тело мечты окажется реальностью. Стоит отметить, что липосакцию и липомоделирование возможно совмещать с несколькими видами других операций в один раз.



NICE HAIR

ПОЗВОЛЬ СЕБЕ БЫТЬ КРАСИВОЙ

СТУДИЯ
НАРАЩИВАНИЯ ВОЛОС
#1 В САМАРЕ*

ТОП МАСТЕРА

5 КАТЕГОРИЙ
ВОЛОС

БОЛЕЕ 5000
ХВОСТОВ В НАЛИЧИИ

РАБОТАЕМ
С 2011 ГОДА



nicehair.pro
+7 (929) 707-38-10

*По количеству отзывов на Яндекс.картах



РОМАН КОЧЕТКОВ
хирург-онколог, пластический хирург, врач высшей категории, кандидат медицинских наук, «РЖД-Медицина»:

«Липосакция, направленная на изменение контура тела, прекрасно сочетается с различными видами абдоминопластики, операциями на молочной железе, верхних и нижних конечностях, а также с различными операциями на лице. Все то, что дает комплексное изменение линий фигуры и лица».

Перейдем к другой невероятно модной операции с потрясающими результатами. Его величество – липофилинг. Название схожее с липосакцией, но в сущности это центрально противоположное вмешательство. Липофилинг представляет собой заполнение выбранных зон собственным жиром для придания необходимого объема. Например, с возрастом в области лица сокращается и перераспределяется жировая ткань; оно теряет молодую наполненность и объем. С по-

мощью липофилинга можно отлично воссоздать молодые контуры и объемы лица. Нужно отметить, что при естественном рассасывании собственного введенного жира начинают выделяться стволовые клетки из этой жировой ткани. За счет этого происходит процесс мощного омоложения. Многие пациентки видят, как сильно качество кожи меняется в лучшую сторону: она начинает невероятно «сиять» и становится плотной. Еще один бонус – это натуральность. Ведь по сути доктор транспортирует собственную жировую ткань пациента из одной зоны в другую. Т.е. риск получить аллергию или осложнение из-за введения в организм иностранных филлеров и других искусственных наполнителей – практически отсутствует. Поскольку жир легко доступен, т.к. находится под кожей пациента и его пересадка несет в себе минимальный дискомфорт и риски, эту процедуру можно повторять неоднократно. Например, проводить такое вмешательство раз в год для лица с целью поддержания мягких тканей и омоложения. Что касается липофилинга ягодиц – тут жир задерживается навсегда. Лицо же – более активная зона, поэтому жир в этой области периодически рассасывается. Конечно же, интервал и кратность процедур определяются пластическим хирургом после очной консультации и сбора анамнеза.

Есть еще такая операция, как Body Lift. Так называемая круговая подтяжка. Единственное ее отличие от абдоминопластики, при которой удаляются избытки кожи на животе, в том, что во время Body Lift удаляется еще и лишняя кожа в нижней части спины. Данная операция обычно выполняется у людей после сильной потери веса, более 30 кг.

Конечно же, у любого хирургического вмешательства есть реабилитационный период. Как правило, требуется нахождение в стационаре 1-3 дня /даже если выполнена комбинированная операция/. В дальнейшем пациент переходит на амбулаторное наблюдение и физиотерапевтическое лечение на срок до 2-3 недель. Также необходимо ношение компрессионного белья до 1,5-2 месяцев. Операционные риски связаны с объемом удаленного жира /по общепринятым ограничениям можно убирать до 10% от массы тела/, чреваты возможной анемией и временными гематомами. Самое главное, что можно сделать, чтобы операция прошла отлично, реабилитация – легко, а результат радовал своей красотой – это довериться рукам надежного и высокопрофессионального хирурга.





НЬЮ ЛАЙФ
КЛИНИКА КРАСОТЫ И ЗДОРОВЬЯ

ЮРИЙ ДИКОВ

кандидат медицинских наук,
известный пластический
хирург Москвы
с 15-летним стажем, автор
и преподаватель семинаров
по пластической хирургии.
Врач проводит более
300 пластических операций
различной сложности в год.

ИСКУССТВО КРАСОТЫ В ТАНДЕМЕ
С ТЕХНОЛОГИЯМИ ПОСЛЕДНЕГО ПОКОЛЕНИЯ

САМАРА, УЛ. НОВО-САДОВАЯ, 31

ТЕЛ.: 8 /846/ 211-44-12

NEWLIFESAMARA.RU

КЛИНИКА НЬЮ ЛАЙФ

5,0 ★★★★★

GIS 5,0 ★★★★★

ПРОДОКТОРОВ

ЛАУРЕАТ ПРЕМИИ «ЛУЧШАЯ ЧАСТНАЯ КЛИНИКА»

НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

БОЛЕЕ:

1500

КЛИЕНТОВ В МЕСЯЦ

300

ЭСТЕТИЧЕСКИХ ОПЕРАЦИЙ В ГОД

15

ЛЕТ В ИНДУСТРИИ
ЭСТЕТИЧЕСКОЙ МЕДИЦИНЫ

30

АППАРАТОВ И МЕТОДИК
ПОСЛЕДНЕГО ПОКОЛЕНИЯ

18

СПЕЦИАЛИСТОВ, В ЧИСЛЕ КОТОРЫХ
КАНДИДАТЫ МЕДИЦИНСКИХ
НАУК, ДОЦЕНТЫ КАФЕДР, ВЕДУЩИЕ
ПРАКТИКИ НАШЕГО ГОРОДА



ЭКСПЕРТНЫЙ ПОДХОД, ТЕХНОЛОГИИ И ЗАБОТА О КАЖДОМ ПАЦИЕНТЕ

Уже более 15 лет мы делаем счастливее, красивее и здоровее тысячи наших клиентов. Высшая ценность всей команды клиники «Нью Лайф» — эстетика и здоровье вашего тела. Поэтому мы объединили опытных специалистов, технологии и методики нового поколения с любовью и уважением к Вам. Все это для Вас и рядом с Вами.

Клиника «Нью Лайф» предлагает широкий спектр услуг для ухода за лицом и телом:

- Пластическая хирургия
- Инъекционная и аппаратная косметология
- Дерматовенерология

- Гинекология /методики аппаратного и инъекционного интимного омоложения, лечение недержания мочи, УЗИ/
- Нутрициология, профилактическая и антивозрастная медицина
- Эндокринология, коррекция веса
- Массаж, коррекция фигуры
- Услуги стилиста
- Ногтевой сервис

Мы сможем найти верный подход к Вашему вопросу.



ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ ДОМОЙ!

узнать подробности, отсканировав QR-код

НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

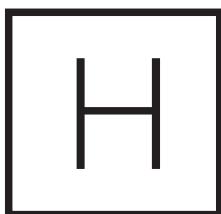


+7 /927/ 260-02-20



ЯНА КАБИЩЕР

ВРАЧ ВЫСШЕЙ КАТЕГОРИИ, ДЕРМАТОЛОГ-КОСМЕТОЛОГ, ВЫПУСКНИЦА ИНСТИТУТА PREVENTAGE, СЕРТИФИЦИРОВАННЫЙ ТРЕНЕР КОМПАНИИ IPSEN, ГЛАВНЫЙ ВРАЧ «ЦЕНТРА КОСМЕТОЛОГИИ И ПЛАСТИЧЕСКОЙ ХИРУРГИИ»



На чем вы специализируетесь?

На методиках омоложения, в числе которых инъекционные процедуры, нитевой лифтинг, аппаратная косметология. Кроме того, как и все врачи нашей клиники, я веду прием по вопросам диагностики и удаления новообразований. Очень часто также выступаю в качестве врача превентивной и интегративной медицины и одновременно как косметолог: к нам обращается большое количество пациентов, у которых возникли различные проблемы после посещения лжекосметологов, использующих несертифицированные препараты. Мы лечим все осложнения некачественной косметологии: и воспаления, и гранулемы, и отсроченные иммунные реакции.

Какими качествами нужно обладать, чтобы стать хорошим врачом?

На мой взгляд, хороший врач по определению безумно влюблен в свою работу, днем и ночью, в любую свободную минуту занимается самообразованием, узнает и открывает для себя что-то новое. Вместе с тем, конечно, важны и человеческие качества: истинный доктор отзывчив и готов всегда прийти на помощь пациенту.

В вашей специализации большая конкуренция?

Как остаться в ранге первых?

Сейчас косметологов очень много, и, чтобы оставаться на плаву, нужно приобретать дополнительные навыки, осваивать новые методики, постоянно самосовершенствоваться и уметь правильно говорить с пациентом – доходчиво объяснять ему, что и как с ним будет происходить во время конкретной процедуры. Ну и, конечно, быть конкурентоспособным позволяет статус тренера – врача, занимающегося обучением, посещающего конференции.

Что считаете своей главной профессиональной победой?

То, что я заняла руководящую должность в клинике, пройдя в ней путь от ординатора, начинающего доктора до главного врача. Помимо этого горжусь тем, что являюсь тренером, учу других иучаствую в конгрессах. Важно, что на все это меня мотивируют пациенты. Когда я вижу у них позитивные результаты после лечения, чувствую, что им хочется к нам приходить, мое стремление профессионально развиваться только возрастает.

НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

НАУКА МОЛОДОСТИ

В СЕРЕДИНЕ 1980-Х ГОДОВ С ПОДАЧИ АМЕРИКАНСКОГО УЧЕНОГО КЛАЦА РОНАЛЬДА, СЧИТАВШЕГО СТАРЕНЬЕ БОЛЕЗНЮ, ПОДДАЮЩЕЙСЯ ЛЕЧЕНИЮ, В ОБИХОДЕ ПОЯВЛЯЕТСЯ ТЕРМИН «ANTI-AGE». В 2013-М УЧЕНЫЙ ИЗ ЛОС-АНДЖЕЛЕСА СТИВ ХОРВАТ ПУБЛИКУЕТ РАБОТУ, В КОТОРОЙ ОН ПРЕДЛОЖИЛ СЕНСАЦИОННУЮ ИДЕЮ ЭПИГЕНЕТИЧЕСКИХ ЧАСОВ, ОТРАЖАЮЩИХ БИОЛОГИЧЕСКИЙ ВОЗРАСТ ОРГАНИЗМА. РАЗ В 5-10 ЛЕТ МИРОВЫЕ УЧЕНЫЕ ЗАЯВЛЯЮТ О ПРОРЫВАХ В ИЗУЧЕНИИ ВОПРОСА «ПОЧЕМУ МЫ СТАРЕЕМ?». НО, НЕСМОТРЯ НА МНОГОЛЕТНЕЕ ИЗУЧЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ, УЧЕНЫЕ ДО СИХ ПОР НЕ ДОСТИГЛИ КОНСЕНСУСА И НЕ ОПИСАЛИ ЕДИНОЙ НАУЧНОЙ ПАРАДИГМЫ, ОБЪЯСНЯЮЩЕЙ, ПОЧЕМУ МОЛОДОСТЬ ПРОХОДИТ. ОДНАКО ТО, ЧТО МОЛОДОСТЬ МОЖНО И НУЖНО СОХРАНЯТЬ, У УЧЕНЫХ СОМНЕНИЙ НЕ ВЫЗЫВАЕТ.



ОЛЬГА ДЕГЕЛЕВА
руководитель амбулаторно-поликлинического отделения
Международной БИО клиники IBC, гинеколог, врач
УЗИ, эксперт интегративной и превентивной медицины,
Д-доктор, нутрициолог.

Какие современные медицинские достижения помогают сохранять молодость и красоту? Можно ли приблизить биологический возраст к отметкам «минус пять-пятнадцать лет» от календарного и какие анализы помогут определить возраст организма?

Об этом и многом другом – в интервью с Ольгой Дегелевой.

НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Ольга Михайловна, процессы старения изучают самые разные специалисты, термин «Управление возрастом» не теряет актуальности уже много лет. Скажите, управлять возрастом реально?

Старение – это неотъемлемый процесс жизни, но проводить отведенное на нее время мы должны здоровыми! Когда мы говорим о долголетии, то должны учитывать многие аспекты и составляющие, а именно: генетику, образ жизни, окружающую среду, биохимические показатели воспаления, метаболической и иммунной функций. Безусловно, современная медицина располагает научной базой, как изменить эпигенетический возраст человека и улучшить качество его жизни.

В контексте тренда на здоровый образ жизни часто фигурирует слово «детокс». Расскажите, что такое детокс в современном, медицинском, понимании.

Один из ценных и легкодоступных секретов молодости – своеевременное комплексное очищение организма, которое в полном цикле невозможно реализовать без экспертов или в домашних условиях. Интегративный подход экспертов, компетенции кураторов класса Prevent Age, современный аппаратный парк, исследования и авторские разработки позволяют предельно оперативно и эффективно освободить организм от всего, что препятствует его активной жизнедеятельности и способствует преждевременному увяданию. Долгосрочный эффект на уровне продления жизни и возвращения молодости организму можно ожидать, только подходя с медицинской, научной стороны – ни один курорт/ретрит с типичным набором коммерческих услуг не обладает биотехнологическим потенциалом и не обеспечивает консилиум врачей вокруг каждого пациента. В клинике IBC собственные лаборатории, что позволяет нам, врачам, отслеживать процесс в динамике.

То есть вопрос сохранения молодости – это не только эстетико-косметический вопрос, но и медицинский?

Конечно, и, как любая «болезнь», увядание молодости имеет симптомы. Человек неосознанно ощущает агрессивное давление на организм через воздух, воду, обработанные пищевые продукты и ежедневный стресс. Об интоксикации организма кричат такие симптомы, как быстрая утомляемость, перепады настроения, нарушение сна, головные боли, проблемы с памятью и мышлением, апатия, раздражительность, обострение хронических заболеваний. Поэтому обследование перед курсом строго обязательно. Эксперты клиники IBC помимо общих анализов индивидуально предложат гостю детализировать его check up с учетом анамнеза, исходных данных, характеризующих образ жизни, и жалоб пациента. Минимум для грамотного входления в программу: ОАК, ОАМ, биохимическое исследование крови, ТТГ, свободные Т3 и Т4, исследование ферростатуза пациента /ферритин, трансферрин, ОЖСС, насыщение трансферрина железом/, УЗИ брюшной полости. Корректная «навигация» гостя клиники связана с результатами его анализов и находит отражение в его «маршруте». Потому никаких шаблонов и общих решений для всех в медицине существовать не может – IV-терапия будет своей для каждого в отдельности. Доктор видит «слабые» стороны организма, корректирует детокс и предоставляет рекомендации, которые позволят сохранить результат надолго.

Напрашивается вывод: быть молодым и здоровым требует много времени и усилий. Это миф или реальность?

Грамотное планирование никто не отменял. Преимущество IBC состоит в том, что всеобъемлющий лабораторный check-up, мгновенные ультразвуковые и функциональные исследования могут быть проведены моментально, в пределах одного дня. Время пациента, его комфорт в прохождении программы – это не менее важные слагаемые, чем квалификация специалистов и наличие технической базы клиники. Однако надо понимать, что программа комплексной работы с организмом не может исчисляться одним днем. В среднем курс детокса составляет 5-10 дней – точная программа формируется только после консультации с врачом-куратором и предполагает непрерывное прохождение в условиях дневного либо круглосуточного стационара. Наличие стационара в клинике IBC /комфортные палаты и сопровождение персональным менеджером/ исключает риск «сорваться». В возможности проводить ночь дома мы не видим ничего плохого, если человек гарантирует нам сознательность.

Какой эффект ожидается в результате программы detox? Через какое время заметен/ощутим результат?

Программа детокса – это своего рода перезагрузка организма и снижение общего хронического воспаления организма, поэтому эффекты могут быть ощущены сразу – легкость, бодрость, снижение веса, улучшение не только качества тела, но и качества кожи, ее запаха. Обостряется мозговая активность, ясность сознания. В течение продолжительного периода после быстрых эффектов качество жизни в целом возрастает – уровень либидо, выносливость, устойчивость. Помимо очевидного эстетического преображения человек становится более уверенным в своих силах и спокойным эмоционально.

Какие уникальные методики используют в клинике IBC при работе с клиентом по программам управления возрастом?

Только у нас в Самаре представлена уникальная детокс-капсула Iyashi Dome. Под каждого клиента мы разрабатываем индивидуальную программу, которая включает все стадии: от оценки состояния организма до подбора БАДов и полной карты действий по окончании основного курса. Все этапы проводятся под патронажем профессионалов в области интегративной и превентивной медицины. Из обязательных «инструментов красоты» для наших гостей мы предлагаем: инфузии рекомендованных препаратов /авторские инъекционные «коктейли/», снабжение организма кислородом /сеансы оксигенации/, зондирование и плазмаферез, талассо- и прессотерапия для целей экстренного лимфодренажа, аппаратные методики для уничтожения жировой мембранны и лифтинга кожи /EvolveX, Icoop, виски-пеленание/, подбор БАДов. В результате перезапущенные процессы организма способствуют его ревитализации и, как следствие, продлению активной фазы жизни. Гостю остается лишь не брать на себя лишнюю нагрузку – оставить ее у нас.



ул. Льва Толстого, 122
Тел. 8 /846/ 954-07-07
ibioclinic.com

НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

ПЕРВЫЙ

ПЛЕНЭР

ВДОХНОВЕНИЕ ДЛЯ МАКИЯЖА НОВОГО СЕЗОНА ВАМ ДАРЯТ МАСТЕРА
«СТУДИИ ДАРЬИ АЛИХАНОВОЙ» И ГЕРОИНЫ GL.

DARIA ALIKHANOVA
STUDIO

ул. Самарская, 200А, студия 203
+7 987 906 2335  alikhanovastudio

*Студия Дарьи Алихановой



ЕЛЕНА ШАРНИНА

Врач-косметолог

Образ: Золотой песок Самара



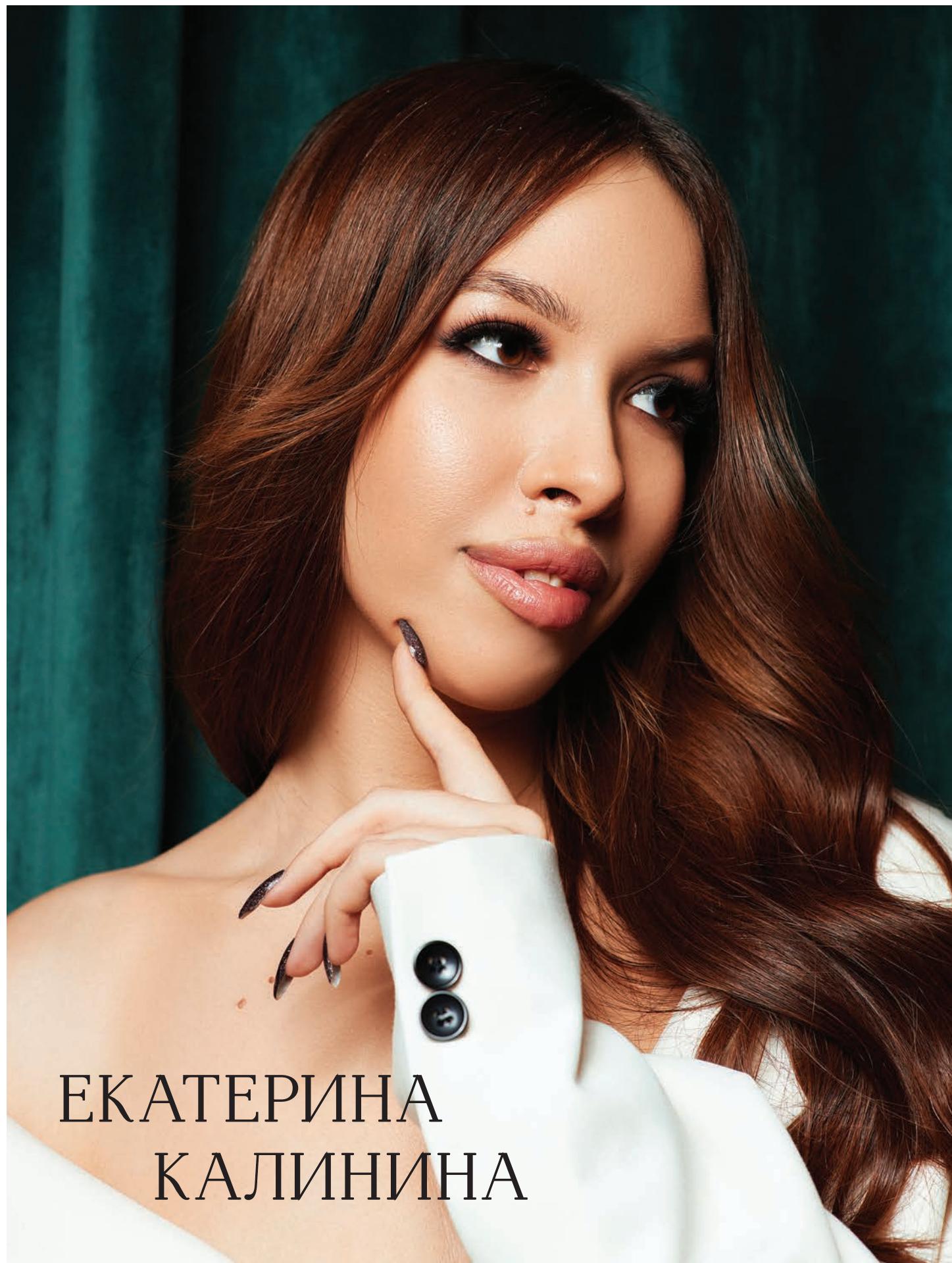
ИРИНА ЯМЩИКОВА

Руководитель Самарского филиала сети клиник «Доктор Ост»



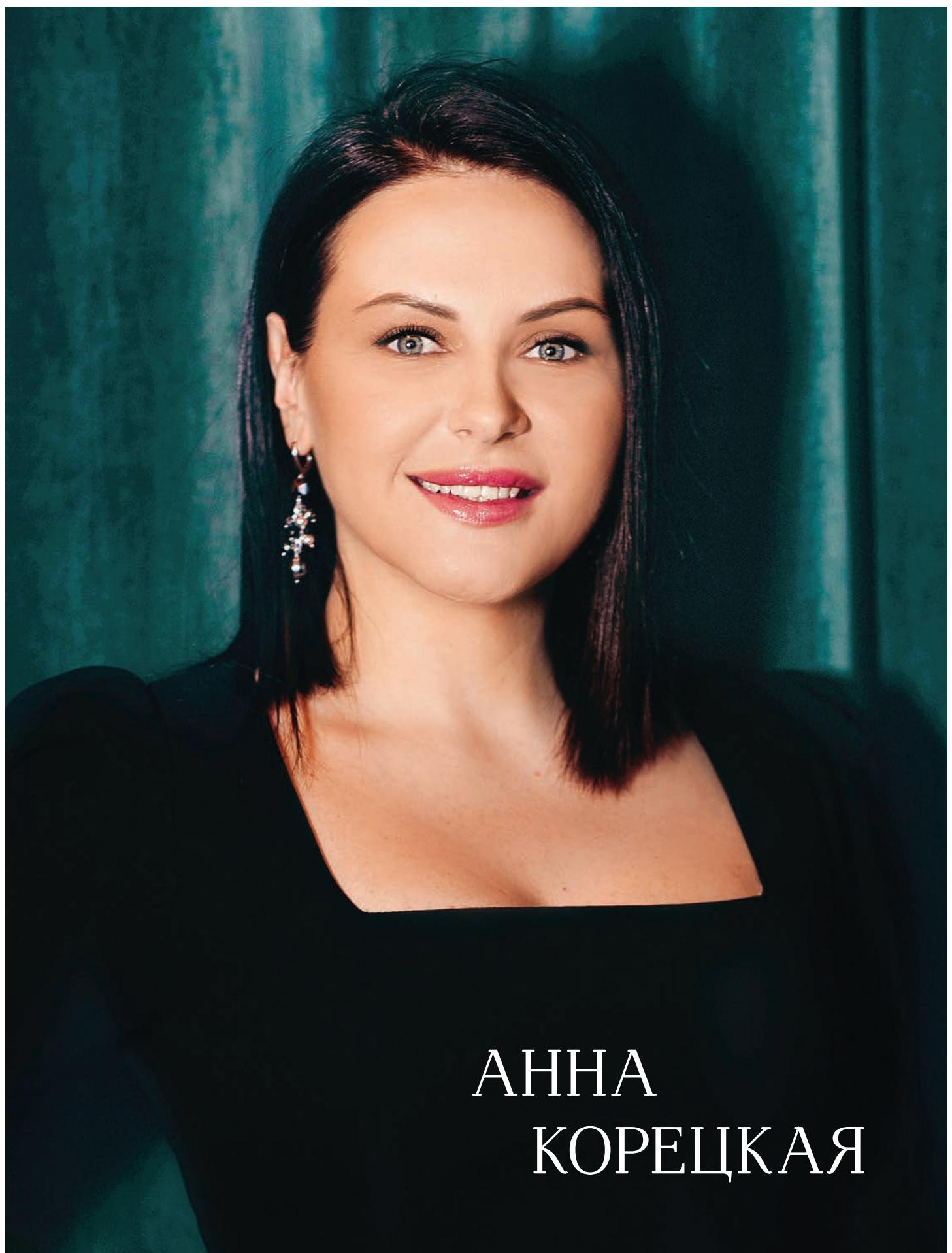
ОКСАНА
ЕЛИСЕЕВА

Психолог



ЕКАТЕРИНА КАЛИНИНА

Художник



АННА КОРЕЦКАЯ

Главный врач клиники «ПрофитекМед». Врач-дерматовенеролог. Врач-косметолог

НА СВЕТЛЫЙ СТОРОННЕ



МАСТЕРСТВО. УНИКАЛЬНЫЙ НАВЫК, НАИВЫСШАЯ ТОЧКА КОТОРОГО ПРОЯВЛЯЕТСЯ ТОГДА, КОГДА ПРИХОДИТ ПОНЯТИЕ, ЧТО МОЖЕШЬ ОБУЧАТЬ ДРУГОГО. ОНИ ЗНАЮТ ВСЕ О ТОМ, КАК НАВЕСТИ ПОРЯДОК В ГОЛОВЕ И НА ГОЛОВЕ! ОНИ ВИДЯТ КРАСОТУ СОЧЕТАНИЯ ОТТЕНКОВ ВОЛОС И УМЕЮТ СОЗДАВАТЬ ЦВЕТОВУЮ ГАРМОНИЮ – ОТ ЭФФЕКТНЫХ МОНО К ЗАПОМИНАЮЩИМСЯ ГРАДИЕНТАМ! ОНИ СМЕЛО ЗАЯВЛЯЮТ: «САМАРА – ГОРОД БЛОНДИНОК! А МЫ ЗНАЕМ ВСЕ СЕКРЕТЫ ПРЕВРАЩЕНИЯ В БЛОНДИНОК».

О СЕКРЕТАХ УСПЕШНОГО ОКРАШИВАНИЯ, БЕЗОПАСНОСТИ КЛИЕНТА, ЭТИКЕ МАСТЕРА И О ТОМ, ГДЕ ПОСТИГАТЬ ИСКУССТВО КОЛОРИСТИКИ, РАССКАЗАЛИ КСЕНИЯ ПОЛОЗКОВА И ДАРЬЯ СЕМЕНОВА – ОСНОВАТЕЛИ СТУДИИ BLONDE BAR И ПРЕПОДАВАТЕЛИ КУРСА «КОЛОРИСТ С НУЛЯ».

У

У вас своя студия, разработан свой обучающий курс для будущих колористов. Взять на себя ответственность обучать – это огромный профессиональный шаг. А с чего начать путь новичку, где учат колористике?

КСЕНИЯ: В первую очередь при выборе обучающих курсов нужно обратить внимание на длительность базового обучения: курсы должны длиться как минимум два месяца и включать в себя информационно-теоретический и большой практический блоки. Мы проводим базовое обучение «Колорист с нуля», которое длится 2,5 месяца, и даем очень много проверенной, рабочей информации. А большой практический блок позволяет отработать полученные знания.

ДАРЬЯ: Также новичку надо обратить внимание на работу преподавателя и результаты его учеников. Внимательно ознакомиться с программой обучения: входят ли в обучение работа с обесцвечиванием, например, или сложные техники окрашиваний.

Повышение профессионального уровня – признак мастерства.

Что вам помогает быть в курсе последних трендов индустрии?

ДАРЬЯ: Чтобы оставаться в тренде и быть востребованным, необходимо все время быть в процессе обучения. Тот, кто не обучается новому, топчется на месте.

КСЕНИЯ: Наша профессия подразумевает постоянное развитие, так как в сфере колористики очень часто появляются новые техники, новые продукты для волос. Поэтому обязательно надо следить за лидерами бьюти-индустрии, за представителями популярных брендов и посещать выставки и презентации новых продуктов.

Какие тренды актуальны на данный момент?

КСЕНИЯ: Сейчас в моде естественность, поэтому большой популярностью пользуются окрашивания в сложных техниках: такие как балаяж, шатуш, air touch. Но отмечу, что есть такой вид окрашивания, как TOTAL BLOND, который всегда в топе. Меняется только перечень актуальных модных цветовых направлений. По количеству блондинок в нашей студии можно сделать только один вывод: TOTAL BLOND – это тренд.

ДАРЬЯ: Есть определенная закономерность «превращения в блондинку»: те, кто делает окрашивание впервые, сначала хотят сделать, например, air touch, с максимально естественным результатом – эффект выгоревших волос. Либо отдают предпочтение контурингу – осветлению прядей по краевой линии роста волос. Затем количество блондированных волос постепенно увеличивается. Более возрастной сегмент клиентов выбирает для себя теплые и нейтральные оттенки, цвета, освежающие внешность, придающие коже здоровый и отдохнувший вид.

То есть «блондинки» никогда не выйдут из моды?

ДАРЬЯ: TOTAL BLOND как техника окрашивания точно никогда не выйдет из моды. Будут меняться только модные цветовые направления. Как в 2019 году было популярным краситься в пепельный блонд, так сейчас в тренде более теплые или нейтральные оттенки, baby blond, и белый скандинавский блонд.

Не секрет, что переход в светлый тон – травмирующая для волос процедура. В чем, по-вашему, состоит долг мастера-колориста по отношению к клиенту?

КСЕНИЯ: Мастер должен уметь отказать клиенту. Например, если ресурс волос исчерпан или мастер не уверен в том, что сможет выполнить запрос. Хороший специалист никогда не



обещает выполнить пожелание клиента точь-в-точь как «на картинке», которую тот показывает, потому что никто не знает исходные данные этого фото, какие были волосы изначально по цвету и фактуре. Цель колориста – удовлетворить запрос клиента, получить на выходе цвет, максимально приближенный к желаемому результату, но при этом сохранить качество волос.

ДАРЬЯ: При этом и клиент должен максимально трезво оценить свои запросы, ответственно отнестись к выбору мастера – обратить внимание на портфолио. Если хочется сложные техники, нужно выбирать мастера, который на них специализируется. Если нужен тотал блонд, то приходите к нам!

То есть залог успеха «превращения» в блондинку – в совместной работе клиента и мастера?

ДАРЬЯ: Однозначно! Обязательно должна быть проведена грамотная консультация, важно, чтобы мастер услышал пожелания клиента, оценил состояние волос, узнал историю предыдущих манипуляций с ними, рассказал о рисках и о том, что клиент получит на выходе.

КСЕНИЯ: Мастер обязан хорошо знать, как и для чего он использует тот или иной продукт, не экономить на расходниках и выбирать качественные материалы. Клиент в свою очередь должен доверять мастеру и в дальнейшем следовать его рекомендациям. Мы всегда во всех подробностях рассказываем, как поддерживать блонд дома, а в продаже представлены топовые средства для волос.

ул. Солнечная, 18

Дарья Семенова +7 937 001 45 69,

Ксения Полозкова +7 917 103 73 57

ПОГОВОРИТЬ...

ПСИХОЛОГ **НАТАЛЬЯ КОВАЛЬЧУК** ВЕДЕТ КОНСУЛЬТАЦИИ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ, СЕМЕЙНЫХ ПАР И САМОЙ ЧУВСТВИТЕЛЬНОЙ, ПО ЕЕ ПРИЗНАНИЮ, КАТЕГОРИИ ЛЮДЕЙ – ПОДРОСТКОВ. В МАТЕРИАЛЕ GL НАТАЛЬЯ РАССКАЗЫВАЕТ О НARRATIVНОM ПОДХОДЕ В ПСИХОЛОГИИ, ПОЗВОЛЯЮЩЕМ ЧЕЛОВЕКУ ЛУЧШЕ УЗНАТЬ СВОИ СОБСТВЕННЫЕ РЕСУРСЫ.



Моя профессия – психолог. Я считаю себя семейным психологом и даже педагогом-психологом, инструментов в запасе достаточно, чтобы справиться с разного рода проблемами по запросу клиента. Но в основе моей деятельности все-таки лежит нарративный подход.

В отличие от остальных психологических практик, нарративная терапия не только обходится без ярлыков, но в первую очередь представляет людей как экспертов в своих собственных жизнях. В своей работе я опираюсь на сильные стороны самого человека, его опыт, на-выки, компетенции. Весь прошлый опыт и опыт окружающих его людей позволяют найти оптимальное решение.

Образно говоря:

Люди – это люди.

Проблемы – это проблемы.

Люди в порядке.

Но есть времена, когда человек встречается с проблемой, которая портит ему жизнь. В такой момент один сам справляется с этим, а другому нужна дополнительная помощь.

Я не выбираю сложные или легкие случаи. Были клиенты, которые переживали тяжелые потери, и им нужна была помочь в поиске ресурсов пережить это. Были клиенты, которым достаточно было выговориться и понять свои «хотелки».

Но радостнее всего для меня результаты встреч с подростками. Это самые чувствительные и самые чуткие клиенты, самые мудрые и самые благодарные. Показатель удачного разговора с ними – это появление в моем кабинете их знакомых и друзей со словами: «Я тоже хочу, чтобы мы с мамой понимали друг друга».



В моей практике был единственный случай, когда я рекомендовала клиенту обратиться к другому специалисту. Это было честно и по отношению к человеку, и по отношению к себе.

Мне сложно рассуждать о том, как оставаться в числе первых. Да, специалистов в этой сфере, квалифицированных специалистов, сегодня много, и это здорово. Но что считать первенством? Самое большое количество клиентов?

Большой доход? Известность? Я знаю человека, настоящего профессионала, совсем «не шумного», но про которого знают очень многие и очень многие ему благодарны! Большую часть своей прибыли он расходует на благотворительность.

Я рада быть нужной, а не популярной. И своей особенностью считаю то, что я не умею и не хочу делиться теми знаниями, которые не стали моими личными умениями.

тел: 8 903 300 09 49

STEBNEV^{*}

OPTICS

ВАШЕ ЗРЕНИЕ БЕСЦЕННО!
ЕГО ЗДОРОВЬЕ МОЖНО ДОВЕРИТЬ
ТОЛЬКО ПРОФЕССИОНАЛАМ

«Когда ты являешься не просто директором сети магазинов оптики, а еще и врачом-офтальмологом, то строишь свою работу через призму ценности зрения для каждого человека. Именно поэтому я выбираю для наших пациентов лучшее диагностическое оборудование и ведущих специалистов в области оптометрии.

Оптики «Докторов Стебневых» — это про бережную заботу о здоровье глаз, а также про красоту и эстетику. Мы знаем, как с помощью очков подчеркнуть индивидуальность и стиль наших клиентов, и представляем коллекции ведущих мировых производителей: **Dior, Gucci, Prada, Versace, Tom Ford, Blumarine, Max Mara** и многих других.

Мы относимся к зрению наших пациентов как к самой большой ценности и каждый день делаем все возможное, чтобы их глаза сияли счастьем.

УЛ. САДОВАЯ, 263, ТЕЛ: +7 /846/ 202-30-39
УЛ. ФИЗКУЛЬТУРНАЯ, 103, ТЕЛ: +7 /846/ 313 01 23
VK STEBNEV_OPTICS

ИРИНА СТЕБНЕВА
кандидат медицинских наук,
директор сети оптик
«Докторов Стебневых»

БЛОГ



Екатерина Ворожцова
врач-эндокринолог, врач превентивной и
антивозрастной медицины, сертифицированный
IV-терапевт, кандидат медицинских наук, доцент.

КОКТЕЙЛЬ НА ЗДОРОВЬЕ!

ПОСЛЕДНИЙ ТРЕНД В МЕДИЦИНЕ, ТАК БЫСТРО НАБИРАЮЩИЙ ОБОРОТЫ, – ВНУТРИВЕННАЯ ВИТАМИННО-МИНЕРАЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ – IV-ТЕРАПИЯ.
ПОЧЕМУ ОНА СТАЛА СТОЛЬ ВОСТРЕБОВАННОЙ? ПОТОМУ ЧТО ВСЕ ХОТЯТ МАКСИМАЛЬНО ЭФФЕКТИВНО И БЫСТРО ПОЛУЧИТЬ РЕЗУЛЬТАТ ОТ ЛЕЧЕНИЯ. НО ЭТО ЕЩЕ НЕ ВСЕ ЕЕ ПЛЮСЫ...

Г

Главное преимущество IV-терапии – коррекция внутриклеточных дефицитов, что невозможно в полной мере осуществить при приеме таблеток и капсул. Почему? Потому что у многих современных людей имеются проблемы с пищеварительной системой. В связи с этим большинство витаминов, минералов и других веществ неполноценно всасывается в желудочно-кишечном тракте. Человек может принимать назначенные препараты и витамины, но результаты анализов будут примерно теми же, что и до начала терапии. При внутривенном введении полезные вещества попадают сразу в кровь, минуя пищеварительный тракт. Благодаря этому витамины усваиваются практически в полном объеме, и эффект от процедуры наступает быстрее.

КОКТЕЙЛИ КРАСОТЫ ЗДОРОВЬЯ

Так называемые «коктейли» IV-терапии – это многокомпонентные комплексы раз-

личных составов, содержащих витамины, минералы, аминокислоты, пептиды, антиоксиданты и другие биологически активные вещества, которые построены на решение определенной задачи. Например, комплекс «Анти-стресс» показан пациентам с синдромом хронической усталости, после сильных стрессов, при тяжелых нагрузках на работе и т.д., «Супер-слим» – прекрасно помогает ввести пациента в программу по снижению веса, так сказать, раскачать метаболизм. Но это не значит, что вот пришел человек с ожирением и ему сразу влили такой готовый рецепт с порога. Каждый коктейль персонализирован и уникален, даже базовые вещества в нем могут меняться под задачу, что уж говорить про добавочные компоненты и бустеры. Скажу больше: это целое искусство – собрать коктейль как палитру из множества красок, чтобы все под конкретную задачу сочеталось между собой и не вызывало побочных эффектов.

IV-терапия широко используется и в индустрии красоты. Конечно, ни одна капельница не заменит поход к косметологу, но однозначно усилит эффект уходовых, инъекционных процедур и продлит их дей-

ствие, ускорит реабилитацию кожи после тяжелых процедур. Именно поэтому так часто мы работаем в паре с косметологами – эффект работы в команде очевиден.

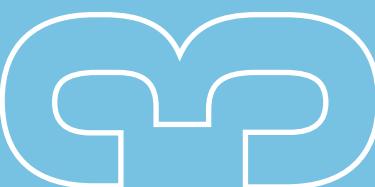
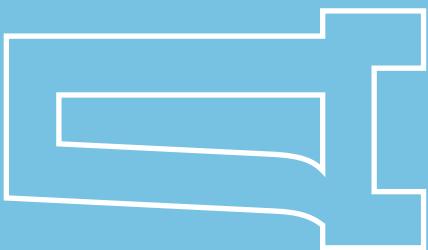
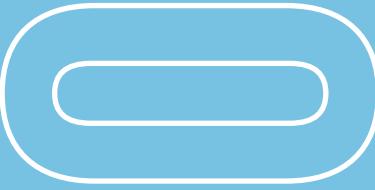
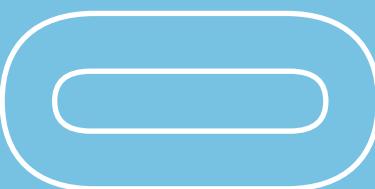
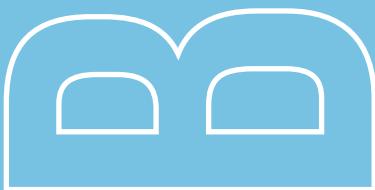
Перед процедурой пациент сдает анализы, проходит обследование, осмотр врача, который прописывает ему эту или иную схему, выявляя противопоказания.

ОСТЕРЕГАЙТЕСЬ ПОДДЕЛОК

С ростом популярности IV-терапии везде и всюду открывается все больше кабинетов, куда вы можете прийти сегодня и почти без обследования поставить тот или иной коктейль под свой запрос, не думая о последствиях. А ведь юридически даже не каждый врач может прописать такую систему. Например, согласно клиническим рекомендациям ни косметолог, ни стоматолог не могут назначить инфузионную терапию. Важно выбирать клинику, где сертифицированные врачи и медсестры, имея при этом еще и опыт работы в данном направлении, могут максимально грамотно и безопасно провести IV-терапию.



НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА



Реабилитация в Самаре: все, что нужно знать

Лечение эндометриоза

Витамины группы В

Стоматологии в городе: возможности поражают

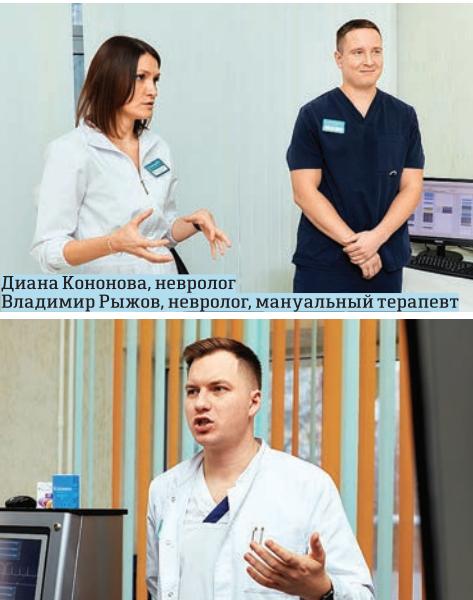
**Портфолио: Илья Пахомов,
акушер-гинеколог высшей квалификационной
категории областного перинатального
центра СОКБ им. В.Д. Середавина**

ВСЕ ПОПРАВИМО С ЦЕНТРОМ «ДОКТОР ОСТ»

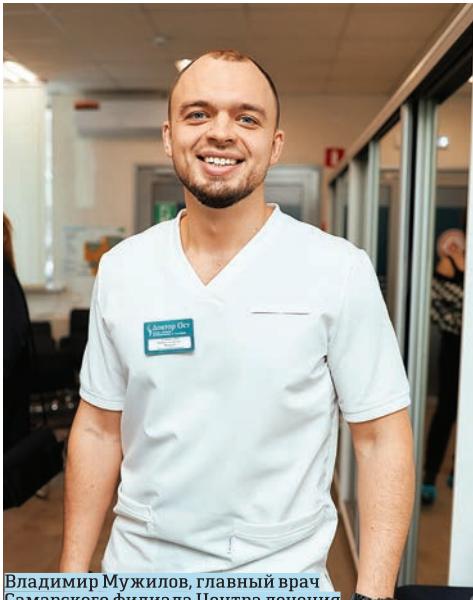
САМАРСКИЙ ФИЛИАЛ ЦЕНТРА ЛЕЧЕНИЯ ПОЗВОНОЧНИКА И СУСТАВОВ «ДОКТОР ОСТ» В ЧЕСТЬ ДНЯ СВОЕГО РОЖДЕНИЯ ПРИГЛАСИЛ ГОСТЕЙ НА ЭКСКУРСИЮ ПО КЛИНИКЕ С ДЕМОНСТРАЦИЕЙ ОБОРУДОВАНИЯ, МЕТОДИК И УСЛУГ. СПЕЦИАЛИСТЫ КЛИНИКИ НЕ ТОЛЬКО ПРОФЕССИОНАЛЫ В СВОЕМ ДЕЛЕ, НО ЕЩЕ И ПРЕКРАСНЫЕ ОРАТОРЫ, УВЛЕКШИЕ КАЖДОГО ГОСТИ В СВОЙ МИР ЭФФЕКТИВНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ.



Ирина Ямщикова, руководитель Самарского филиала Центра лечения позвоночника и суставов «Доктор ОСТ»



Диана Кононова, невролог
Владимир Рыков, невролог, мануальный терапевт



Владимир Мужилов, главный врач Самарского филиала Центра лечения позвоночника и суставов «Доктор ОСТ»

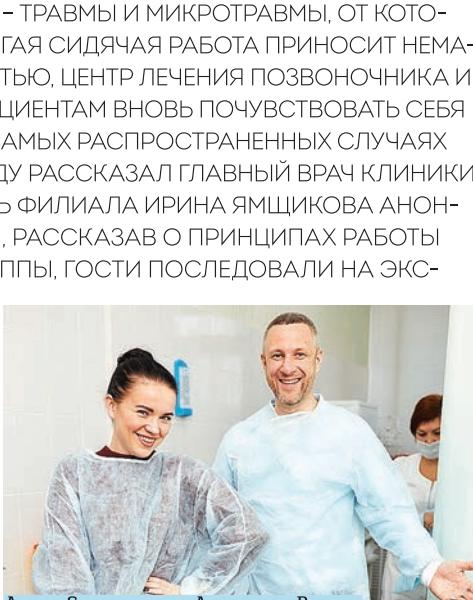


Ирина Корочук,
Диана Кононова, невролог

Анна Колмагорова



Ирина Ямщикова и Юлия Ермакова



Алина Сержантова и Александр Рухлов



Гости наслаждались фуршетом от кондитерской «Прага»



Александр Полесовский, травматолог-ортопед

НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА



Елена Ермакова,
Ирина Ямщикова и Дарья Доронина



Ирина Ямщикова и Наталья Родионова



КУРСИЮ ВСЛЕД ЗА СПЕЦИАЛИСТАМИ КЛИНИКИ. ПЕРЕХОДЯ ИЗ КАБИНЕТА В КАБИНЕТ, ОНИ ЗНАКОМИЛИСЬ С МЕТОДОМ РЕФЛЕКСОТЕРАПИИ, КЛЕТОЧНЫМИ ТЕХНОЛОГИЯМИ ПРИ ЛЕЧЕНИИ СУСТАВОВ И ПОЗВОНОЧНИКА И МНОГИМИ ДРУГИМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ СОВРЕМЕННОЙ ТРАВМАТОЛОГИИ И НЕВРОЛОГИИ.



Егор и Татьяна Санниковых

Юрий Кузнецов, травматолог-ортопед

НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

КАК ЗДОРОВЬЕ СПИНЫ ВЛИЯЕТ НА ГОЛОВУ?

«НАПРЯМУЮ!» – ОТВЕТЯТ ВРАЧИ-НЕВРОЛОГИ, КОТОРЫЕ ЛЕЧАТ ПАТОЛОГИИ ПОЗВОНОЧНИКА. КОГДА ПРОИСХОДИТ СДАВЛИВАНИЕ ПОЗВОНКОВ, ИМПУЛЬСЫ ОТ ЦЕНТРАЛЬНОЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ К ОРГАНАМ И МЫШЦАМ, А ТАКЖЕ ОБРАТНО ПОСТУПАЮТ ХУЖЕ. ВОТ И ПОЛУЧАЕТСЯ, ЧТО НАШ «СТОЛБ ЖИЗНИ» ВЛИЯЕТ НА ВЕСЬ ОРГАНИЗМ. ГОЛОВА – НЕ ИСКЛЮЧЕНИЕ. У НЕВРОЛОГОВ ЦЕНТРА «ДОКТОР ОСТ» **ДИАНЫ КОНОНОВОЙ И АЛЕКСЕЯ СОКОЛОВА** GL УЗНАЛ, КОГДА СКОЛИОЗ МОЖЕТ ПРОВОЦИРОВАТЬ ГОЛОВНЫЕ БОЛИ И КАК РЕШИТЬ ОБЕ ПРОБЛЕМЫ.



ДИАНА ВАСИЛЬЕВНА КОНОНОВА
Невролог, рефлексотерапевт.
Врач I квалификационной категории. СТАЖ: 15 ЛЕТ
Член Профессиональной Ассоциации рефлексотерапевтов. Прошла курс обучения под руководством профессора Ван Вэй по лечению вертебро-неврологических заболеваний и ожирения.



АЛЕКСЕЙ ПАВЛОВИЧ СОКОЛОВ
Невролог, ботулиномедицина, ШРОТ-терапевт.
СТАЖ: 7 ЛЕТ
Член Российской ассоциации по спортивной медицине и реабилитации больных и инвалидов.

НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

ОТКЛОНЕНИЕ ОТ ОСИ

Сколиоз – это сложная деформация позвоночника в трех плоскостях.

75% сколиозов до сих пор остаются идиопатическими, то есть мы не знаем точной причины их появления. Остальные либо являются врожденными – формируются внутриутробно, либо возникают на фоне дисплазий соединительной ткани, либо же в результате травм и переломов.

Удивительно, но девочки страдают этим заболеванием опорно-двигательного аппарата в четыре раза чаще, чем мальчики. Однако сейчас можно добиться хорошей коррекции сколиоза. Важно только помнить, что действовать лучше всего в период до исполнения 17-18 лет – пока не закончилось формирование скелета.

НЕСУЩАЯ КОНСТРУКЦИЯ

Искривление позвоночника и неправильная осанка негативно влияют на здоровье всего организма в целом. Это как построить неправильный каркас здания – оно накренится и в итоге разрушится. Так и у людей: неравномерное распределение нагрузки на позвоночник приведет к хроническим болям в спине и шее, головным болям, утомляемости, снижению эмоционального фона. И, безусловно, не добавит внешней привлекательности.

Последствия для самочувствия будут зависеть от степени сколиоза. На третьей-четвертой стадии это заболевание уже начинает накладывать отпечаток на работу внутренних органов. Поэтому не надо откладывать визит к врачу.

БЕЗ ОПЕРАЦИИ

Основу современного лечения сколиоза составляют специальные упражнения по методикам Шрот и SEAS.

Терапия, разработанная Катериной Шрот, заключается в использовании комплекса упражнений в сочетании с дыхательной гимнастикой. Пациенту при выполнении упражнений нужно осознанно дышать вогнутой из-за искривления позвоночника стороной грудной клетки. Метод

позволяет остановить прогрессирование сколиоза, уменьшить угол искривления, уравновесить мышечный тонус и сделать осанку лучше.

SEAS /Scientific Exercise Approach to Scoliosis/ – это гимнастика, эффективность которой доказана научно. Упражнения постоянно развиваются благодаря исследованиям Итальянского научного института позвоночника – ISICO.

При выборе подхода SEAS инструктор определяет самое выраженное искривление и формирует движение для восстановления правильного положения позвоночника. Задача занимающегося – самостоятельно и без применения вспомогательных средств максимально скорректировать сколиоз во всех трех плоскостях. И затем научиться стабилизировать эту коррекцию.

Оба метода успешно применяются в клинике «Доктор Ост». Также для лечения используется массаж, артезирование стоп и кинезиотейпирование. Пациентам с более тяжелыми формами искривления позвоночника предлагаем ношение индивидуального корсета Шено.

Лечение – длительный процесс, который требует постоянного наблюдения врача и реабилитолога. Но при должной мотивации и дисциплине пациента можно добиться значительных результатов и уменьшить степень сколиоза.

КАКАЯ БОЛЬ?

Головные боли – самые частые из тех, что испытывает человек. Врачи разделяют их на первичные и вторичные. Первичные считают самостоятельными заболеваниями, не связанными с другими патологиями. Таких – подавляющее большинство. Сюда относятся: головная боль напряжения – от стресса, тревог и перенапряжения мышц плечевого пояса, кластерная – интенсивно пронизывающая глаз или височную область, и мигренозная – неясная по своей этиологии, но провоцируемая эмоциональными и физическими перегрузками. Вторичная головная боль встречается лишь в 5-6% случаев. Это симптом дру-

гих нарушений здоровья, в частности болезней шейного отдела позвоночника.

Сколиоз становится причиной цефалгии, когда нарушает работу нервно-мышечной системы. Спинной мозг испытывает огромные нагрузки, и возникает сбой в микроциркуляции мозговых оболочек. Интенсивность и продолжительность приступов боли напрямую зависят от степени деформации позвоночника. Чтобы определить, какой тип головной боли беспокоит именно вас, и подобрать лечение, нужна консультация невролога.

КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД

В центре «Доктор Ост» борьба с цефалгией начинается с постановки диагноза. После осмотра и проведения необходимых исследований определяется тактика лечения. Оно будет комплексным.

Например, мы применяем ботулинотерапию, в которой ботулотоксин превращается в лекарство: блокирует передачу импульсов от нервных окончаний к мышцам, за счет чего те расслабляются. Ботулинотропептид вводится по парадигме PREEMRT, которая имеет под собой основание из множества научных исследований и успешный опыт применения. Этот метод позволяет эффективно бороться с хроническими головными болями и возвращать людям радость жизни.

Также в протокол лечения входит массаж, рефлексо- и мануальная терапия, грамотно подобранные медикаменты и информирование пациента о немедикаментозных методах профилактики, как, например, ведение дневника головной боли.

Цефалгия – одна из самых распространенных жалоб, с которой пациенты приходят к врачам центра «Доктор Ост». В наших силах помочь решить эту проблему быстро и эффективно.



Самара, ул. Демократическая, 2Б
Тел. 8 /846/ 203-38-38, 8 /800/ 20-19-911
dr-ost.ru [doctor_ost](https://www.facebook.com/doctor_ost)

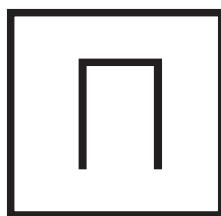
НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

И

О СИЛЕ ВОССТАНОВИТЕЛЬНОЙ МЕДИЦИНЫ
УСТАМИ РЕАБИЛИТОЛОГА.

искусство здорового тела

«И ТАК ПРОЙДЕТ!» – ЧАСТО КАЖДЫЙ ИЗ НАС МАШЕТ РУКОЙ НА ЛЕГКУЮ БОЛЬ ПОСЛЕ АКТИВНОГО ОТДЫХА, СЛУЧАЙНОЙ ТРАВМЫ, ПЕРЕНЕСЕННОГО ЗАБОЛЕВАНИЯ, ВОВСЕ НЕ ЗАДУМЫВАЯСЬ О ПОСЛЕДСТВИЯХ. КАК ПРЕДУПРЕДИТЬ ОСЛОЖНЕНИЯ? ПОЗНАТЬ ИСКУССТВО ЗДОРОВОГО ТЕЛА? ВСЕ ЖЕ КОГДА СТОИТ ПОДУМАТЬ О РЕАБИЛИТАЦИИ? ОТВЕТЫ – В НАШЕМ МАТЕРИАЛЕ.



ПОЧЕМУ БОЛИТ? И ЧТО ДЕЛАТЬ?

Боль. Ее причина может быть разная: боль при активном отды-
хе, когда причиной является отложение в тканях молочной кислоты, и это процесс физиологический, бороться с этим можно физической нагрузкой, гигиеническими процедурами –

теплый душ, баня, ванна, обильное питье – и боль пройдет. Боль при травме – это участок локального воспаления, из которого идет сигнал тревоги всему организму. В ответ на боль организм ограничивает функцию пострадавшего органа, происходит спазм сосудов, ограничение подвижности органа, изоляция данного участка. Это приведет в дальнейшем к изменению внутренней структуры органа, что скажется на подвижности за счет формирования рубцовых изменений.

После перенесенных заболеваний боль может являться как следствием нарушения обмена веществ во всем организме, так и результатом местной воспалительной реакции, а также результатом раздражения нервных окончаний за счет формирования рубцовых изменений.

КАК ДОЛЖНА ПРОХОДИТЬ РЕАБИЛИТАЦИЯ ПРИ ТРАВМЕ?

Понятие «реабилитация» очень широкое, можно рассматривать данный во-



прос с позиции медицинской реабилитации, социальной и профессиональной реабилитации.

Реабилитация после болезней и травм подразумевает восстановление структуры и функции организма, а также восстановление психологического состояния человека.

Реабилитация должна начинаться с самого начала заболевания и проводиться на всех этапах лечения: на амбулаторном, стационарном, санаторном этапе или в специализированном реабилитационном учреждении.

Любая система, в том числе и человеческий организм, имеет три пути: первый путь – развития, второй путь – стагнации или состояния относительного покоя, застоя, равновесия системы и путь деградации. В любом случае реабилитация имеет цель избежать деградации. Проведение реабилитационных меро-

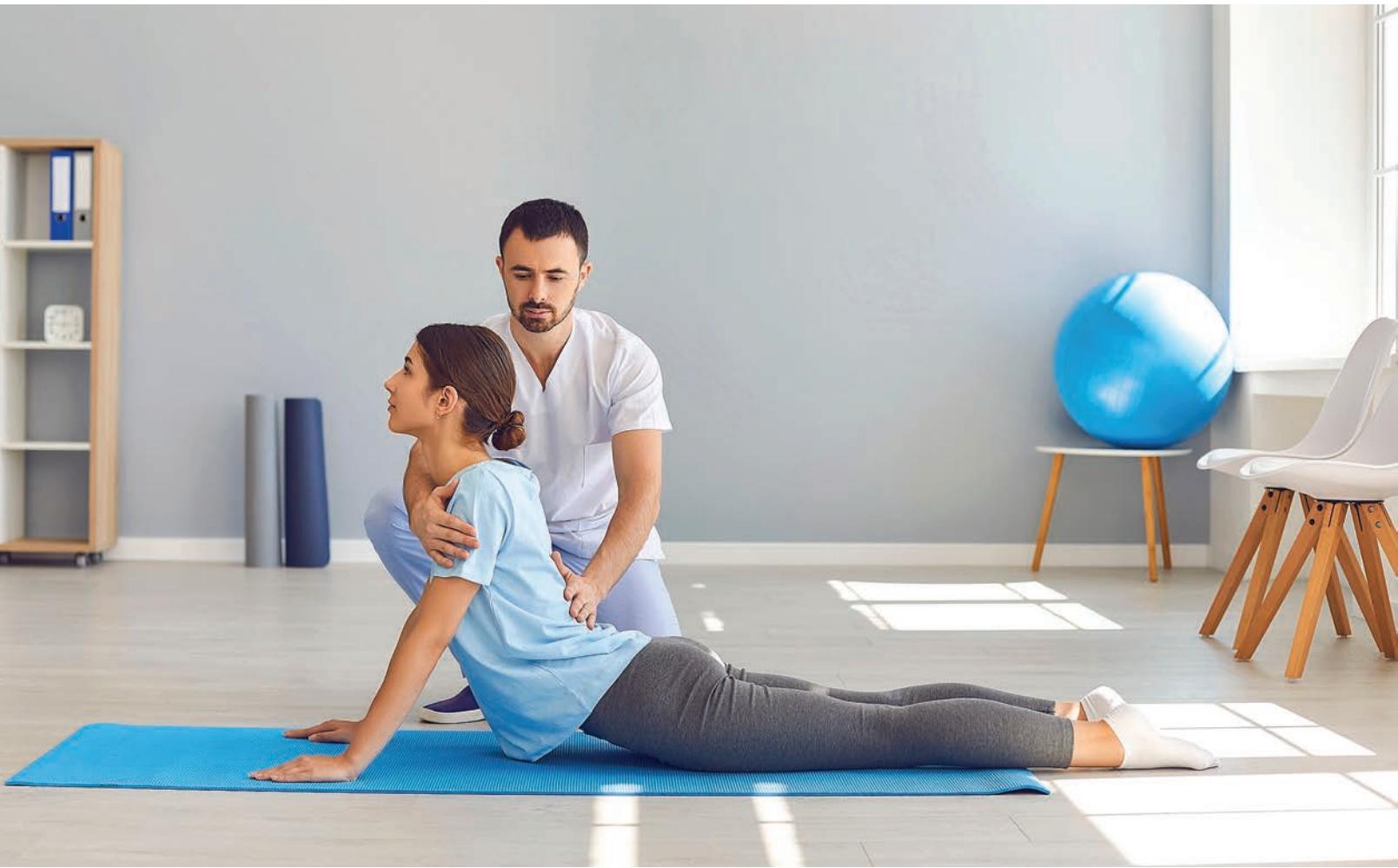
приятий необходимо, даже если потеряна функция отдельных структур организма. Это нужно для повышения адаптационных возможностей и предотвращения прогрессирования ухудшения состояния пациента. Протяженность периода реабилитации зависит от индивидуальных особенностей организма. Как говорят врачи, восстанавливаются быстрее те, кто имеет определенный запас прочности, то, что называется реабилитационным потенциалом, а это нарабатывается здоровым образом жизни, активностью и позитивным настроем. В этом секрет искусства здорового тела.



СЕРГЕЙ КОВАЛЕНКО
главный врач «Центра
остеопатии доктора
Коваленко»

«Реабилитацию необходимо начинать с первых суток, в зависимости от состо-

яния пациента это может быть проведение гигиенических процедур, массажа, выполнение специальных упражнений, физиотерапевтическое лечение. Особо хочется сказать об остеопатическом воздействии, которое может оказываться на всех этапах медицинской реабилитации. Успех реабилитации зависит в первую очередь от самого человека, но в то же время врач может подсказать, что делать конкретно в данный момент, чтобы это было наиболее эффективно и безопасно, а также составить план реабилитационных мероприятий. Медицинская реабилитация может быть эффективной и без применения высокотехнологичных методов, но в то же время использование современных достижений науки значительно расширяет ее возможности. И это направление имеет большие перспективы развития».



ЧТО МОЖНО ДЕЛАТЬ ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ДОМА?

В домашних условиях можно и нужно проводить ряд физиотерапевтических и закаливающих процедур, заниматься лечебной физкультурой, вести активный образ жизни, соблюдать режим и принципы здорового питания.

Самая большая ошибка – это отказ или проведение реабилитационных мероприятий на поздних этапах. Ожидание, что кто-то, а не сам пациент должен предпринять меры по восстановлению здоровья. Реже – форсирование восстановительных мероприятий без учета возможностей пациента, что приводит к срыву адаптации или травматизации.

ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

Существует система бесплатной реабилитации работающих граждан после ряда заболеваний: после инфаркта миокарда, нарушения мозгового кровообращения, ряда операций на желудочно-кишечном тракте /система направления на долечивание в санаторно-курортные учреждения/, направление детей в местные детские санатории, санатории федерального подчинения, направление инвалидов в реабилитационные центры, направление больных туберкулезом в специализированные санатории, а также функционирует целая сеть ведомственных санаторно-курортных учреждений.



КИРИЛЛ ПЛАТОНОВ
основатель центра
Praxis

«Реабилитация должна проходить индивидуально. И чем быстрее она начнется – тем лучше. Так пациент обезопасит себя от перехода проблемы в хроническую стадию. Наиболее эффективен комплекс реабилитационных мер – это занятия лечебной физкультурой, массаж, физиотерапевтическое лечение, в идеале – это наблюдение человека «мультидисциплинарной brigadой», то есть и реабилитологи, и врачи профильных специальностей. Сроки в реабилитации – очень важный фактор, особенно в послеоперационном и посттравматичном периоде. Также сроки очень важны для детей с нарушениями осанки и сколиозом,

потому что в период скачков роста можно сильно ухудшить ситуацию и в дальнейшем будет труднее восстанавливать положение костной структуры.

Успех реабилитации зависит от командной работы как пациента, так и специалистов. Важно, чтобы у пациента была цель, а мы максимально приблизим его к этой цели. Порой после оперативных вмешательств человеку очень трудно адаптироваться к новой жизни и он закрывается в этом состоянии и ничего не делает. Это опаснее всего. Еще один необходимый шаг на пути к успешной реабилитации – занятия дома. От них зависит 50% успеха в восстановлении. Упражнения должны обязательно подбираться индивидуально, исходя из имеющихся проблем».

ГДЕ МОЖНО ПРОЙТИ РЕАБИЛИТАЦИЮ

ЦЕНТР ОСТЕОПАТИИ И МАНИУАЛЬНОЙ ТЕРАПИИ ДОКТОРА КОВАЛЕНКО

Врачи Центра остеопатии доктора Коваленко всегда рады помочь всем обратившимся восстановить здоровье и трудоспособность. Каждому пациенту назначат индивидуальный терапевтический комплекс, учитывая текущее состояние организма и имеющиеся диагнозы. Но помните, лечение в реабилитационном центре – не последнее звено в цепи возвращения к нормальной жизни.

ЛЕЧЕБНО-РЕАБИЛИТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР «МЕДГАРД»

Здесь можно пройти реабилитацию после инсульта, сложных травм и операций. Специалисты отмечают, что залог любой успешной реабилитации – это желание жить полноценно и уверенность в том, что жизнь после болезни или травмы продолжается.

ЛЕЧЕБНО-РЕАБИЛИТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР PRAXIS

Praxis – уникальный центр, объединяющий собой два направления: клиническую часть с приемом врачей, физиотерапевтическим лечением на лучшем по медицинским стандартам оборудовании и часть физической реабилитации как спортсменов, так и пациентов неврологического, ортопедического профилей. Отдельным блоком и гордостью зала реабилитации является современная работа со сколиозом по мировым методикам Шрот и SEAS, представленным только в Praxis.

НЕ ПОЗВОЛЯЙТЕ ТРАВМАМ ВАС СЛОМИТЬ

ТРАВМЫ, РАСТЯЖЕНИЯ, ВЫВИХИ, ПЕРЕЛОМЫ СОПРОВОЖДАЮТ НЕ ТОЛЬКО ПРОФЕССИОНАЛОВ И ЛЮБИТЕЛЕЙ СПОРТА, НО И КАЖДОГО ИЗ НАС В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ. БЫВАЕТ, ЧТО ОДНО ДВИЖЕНИЕ, НЕАККУРАТНОЕ ДЕЙСТВИЕ ПРИВОДЯТ К ДОЛГОЙ ТЕРАПИИ И РЕАБИЛИТАЦИИ. ЧТОБЫ ТАКОГО НЕ ПРОИСХОДИЛО, ЛУЧШЕ ВСЕГО ОБРАТИТЬСЯ В **ЛЕЧЕБНО-РЕАБИЛИТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР «МЕДГАРД» НА 6 ПРОСЕКЕ**. В ДЕЙСТВЕННОСТИ ПРОВОДИМЫХ В ЦЕНТРЕ ПРОЦЕДУР ЛИЧНО УБЕДИЛСЯ БОЕЦ ММА, МАСТЕР СПОРТА ПО СМЕШАННЫМ БОЕВЫМ ЕДИНОБОРСТВАМ И ТРЕНЕР КЛУБА ULTIMATUM **РОМАН ГОТОВЦЕВ**.



О ЦЕНТРЕ

Сложные травмы и переломы, послеоперационное лечение, связанное с неправильным сращением костей, заменой сустава или разрывом мениска, различные виды операций в ортопедии и травматологии чреваты осложнениями, поэтому после них требуется правильная работа с поврежденной конечностью. Задача реабилитации в этих случаях заключается в снятии болевого синдрома, восстановлении кровообращения и формировании правильной модели движения, которое не будет подвергать риску здоровые ткани и не приведет к повторной травме.

Сотрудники лечебно-реабилитационного центра «Медгард» знают об этом как никто другой: в штате специалистов – травматологи-ортопеды, врачи и инструкторы лечебной физкультуры,

физиотерапевт, хирург и другие профильные специалисты. Им в помощь несколько десятков специализированных аппаратов, среди которых установка для механотерапии «Артромот» и велотренажеры, залы лечебной физкультуры и бассейн для занятий в воде.

Все это позволяет не только комплексно подходить к решению возникающих задач, но и делать восстановление безопасным и комфортным.

О ВОССТАНОВЛЕНИИ

Программа реабилитации пациентов после травм и операций – это комплекс мероприятий, который был разработан ведущими специалистами «Медгарда» в области травматологии и ортопедии, лечебной физкультуры и реабилитологии с учетом особенностей восстановления пациентов.

Первый ее этап – это консультация травматолога-ортопеда и разработка персонализированной программы. Идентичных процессов восстановления практически не существует – исходя из этой установки, а также персональных показаний и противопоказаний врачи рекомендуют программу реабилитационных мероприятий. Как правило, это:

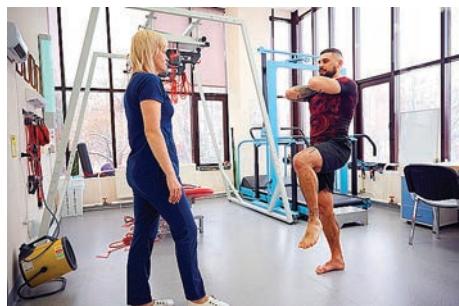
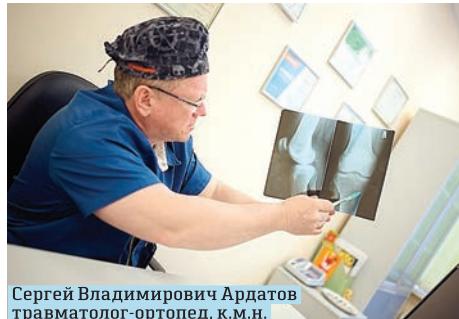
- индивидуальные занятия ЛФК с инструктором – основа любой реабилитации, поскольку вне зависимости от срока давности операции или травмы категорически важно рассчитывать оптимальную нагрузку для разработки конечности и избегать риска повторной травмы и осложнений;
- занятия с врачом или инструктором ЛФК на подвесной установке «Экзарта»: ее эластичные петли придерживают руки, ноги,

НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

голову, грудную клетку или таз пациента в нужном положении, точках фиксации. Так происходит разгрузка мышц через устранение влияния массы тела и гравитации, нейромышечная активация и перераспределение. Так достигается восстановление функций скелетной мускулатуры, включая глубокие мышцы, формирование мышечного корсета и оптимального двигательного стереотипа, устранение мышечных зажимов;

- гидрокинезотерапия – занятия в специализированном бассейне, которые также позволяют мягко включать в работу мышцы, отработать верную модель движения, минимизируя при этом нагрузку на мышечный и связочный аппарат;
- прессотерапия – методика воздействия на тело сжатым воздухом, которая позволяет восстановить нормальное кровообращение и доставить к травмированному участку полезные элементы, необходимые для восстановления;
- ручной и электростатический аппаратный массаж с более тщательной проработкой глубоких тканей за счет низкочастотного электростатического поля;
- карбокситерапия – под кожное введение углекислого газа, лечебный эффект которого используется для улучшения кровообращения и лимфотока;
- магнитотерапия – одна из универсальных методик при заболеваниях опорно-двигательной системы, которая способствует снятию воспалений и отечности, а также восстановлению обменных процессов в тканях;
- ударно-волновая и PRP-терапия, которые также позволяют снять болевой синдром, отечность и способствуют лучшей регенерации тканей.

К этим методикам добавляются другие: электролечение, СМТ-форез, ультразвуковая терапия, иглоукалывание и еще множество других процедур, которые помогают в бережном и эффективном восстановлении.



ОБ ОСОБЕННОСТЯХ:

- ПЕРСОНАЛИЗИРОВАННЫЙ ПОДХОД: ПРОГРАММА РЕАБИЛИТАЦИИ ПОДБИРАЕТСЯ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ СИТУАЦИИ КАЖДОГО КОНКРЕТНОГО ПАЦИЕНТА;
- СПЕЦИАЛИСТЫ КЛИНИКИ РАБОТАЮТ С ПАЦИЕНТАМИ РАЗНЫХ СТЕПЕНЕЙ «ТЯЖЕСТИ»;
- БОЛЬШАЯ БАЗА СОВРЕМЕННЫХ ТРЕНАЖЕРОВ И ТЕХНОЛОГИЙ, ВОЗМОЖНОСТЬ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ В СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОМ БАССЕЙНЕ;
- ПРОГРАММУ МОЖНО ПРОЙТИ КАК В СТАЦИОНАРЕ – ДНЕВНОМ И КРУГЛОСУТОЧНОМ, ТАК И В ПОЛИКЛИНИКЕ «МЕДГАРДА» НА 6 ПРОСЕКЕ;
- КОМФОРТ ПРЕБЫВАНИЯ: ПОМЕЩЕНИЯ РЕАБИЛИТАЦИОННОГО ЦЕНТРА ОРГАНИЗОВАНЫ В СООТВЕТСТВИИ С ПРИНЦИПАМИ «ДОСТУПНОЙ СРЕДЫ»;
- БОЛЬШАЯ ПАРКОВАЯ ЗОНА С ОРГАНИЗОВАННЫМИ ДОРОЖКАМИ ДЛЯ ТЕРРЕНКУРА И ПРИЯТНЫХ ПРОГУЛОК;
- ИНДИВИДУАЛЬНОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ МЕНЕДЖЕРА, КОТОРЫЙ ОКАЖЕТ ВСЮ НЕОБХОДИМУЮ ПОМОЩЬ.

 МЕДГАРД
СЕТЬ МНОГОПРОФИЛЬНЫХ КЛИНИК

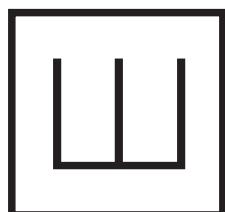


Лечебно-реабилитационный центр: 6-я просека, 54
тел: 7 /846/ 313-08-8
medguard.ru

НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

КОВАРСТВО И ЭНДОМЕТРИОЗ

ИЗ-ЗА СЛОЖНОГО ДИАГНОСТИРОВАНИЯ ЭНДОМЕТРИОЗ СТАЛ ОДНИМ ИЗ САМЫХ ОПАСНЫХ ЖЕНСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ ВЕКА.



Шок, боль и недоумение. Эти эмоции испытали все, кто в 2018 году следил за номинанткой «Эмми» и победительницей «Золотого глобуса» Линой Данэм уже не в комедийных сериалах, а в реальной жизни. Лина рассказала, как почти 20 лет страдала хроническими болями из-за эндометриоза и его малоизученных последствий и в итоге согласилась удалить матку. Как затем два года пыталась смириться, что никогда не станет биологической матерью. В этой сокрушающей истории для всех нас ценно, что она стала публичной: о коварной женской болезни стали говорить открыто.

ПОВЕЛИТЕЛЬ БОЛИ

Врачи называют эндометриозом заболевание, при котором ткань, подобная эндометрию /слизистому слою матки/, на-

чинает разрастаться вне ее полости. Новые клетки ведут себя как не злокачественные опухоли и жизни не угрожают. Но могут превращать менструации в невыносимо болезненный опыт. А также провоцировать образование спаек в фаллопиевых трубах, повреждать яичники и яйцеклетки, что уже чревато бесплодием.

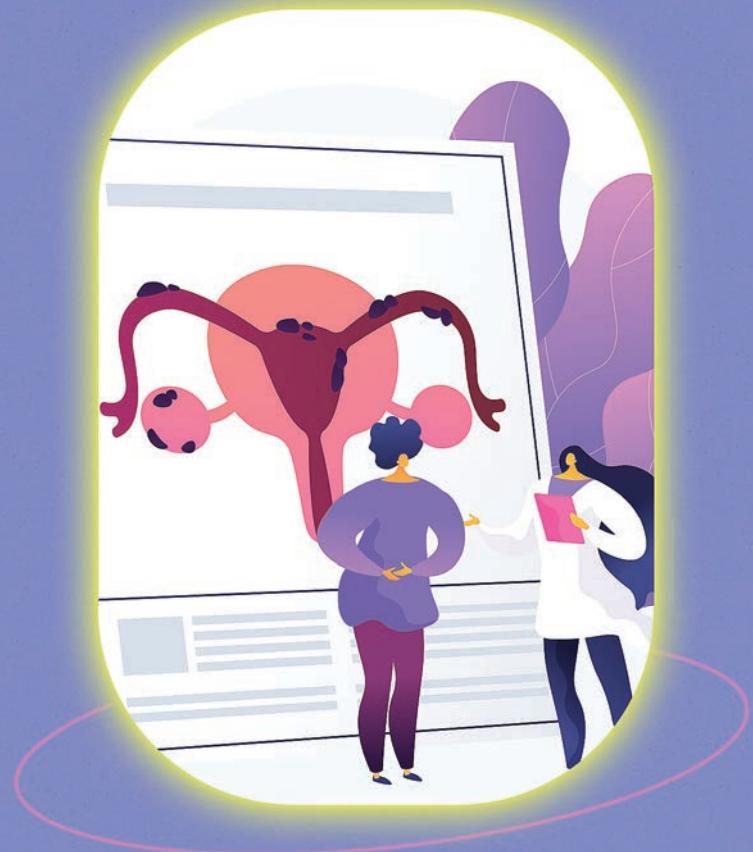
Медицина до сих пор строит теории о первопричине возникновения эндометриоза, описанного еще в XIX веке. Были предположения, что виноваты аборты и другие хирургические вмешательства в органы малого таза, плохая экология, секс во время менструации, гормональный и иммунный дисбаланс и генетическая предрасположенность. Однако додадки так и не получили научного подтверждения. Тому, кто раскроет загадку появления эндометриоза, даже обещана Нобелевская премия. И неслучайно: отсутствие понимания истинного источника возникновения эндометрио-

за делает невозможным его полное излечение.

Свое коварство болезнь, развитие которой современная медицина в силах только затормозить, проявляет и в сложности диагностирования. У некоторых она протекает бессимптомно. У других – мимикрирует под другие болезни. Поэтому часто выявляют эндометриоз через шесть–десять лет после возникновения. Когда помочь могут уже только оперативные методы лечения.

Все сложности в постановке диагноза испытала модельер и телеведущая Алекса Чанг. Годами девушка считала эндометриоз обычными менструальными болями, затем врачи искали кисту в ее почках, после – подозревали рак яичников.

Звезде английского реалити-шоу Молли-Мэй Хейг пришлось проявить настойчивость и проконсультироваться у



нескольких специалистов, чтобы выявить коварную болезнь.



– По разным источникам, у 30% женщин репродуктивного возраста выявлены различные формы эндометриоза, в том числе

у 15 млн россиянок. У 60% женщин, страдающих этим заболеванием, диагностируется бесплодие, – говорит заведующая гинекологическим отделением клинической больницы «РЖД-Медицина» Эльмира Нурмухаметова. – За последние десять лет заболеваемость возросла на 72,9% /данные Федеральной службы госстатистики/.

К тому времени, когда Лина Данэм решила публично рассказать о своем заболевании, эндометриозом болела каждая десятая женщина и девочка в мире – всего 187 млн человек в возрасте от 15 до 49 лет. Об этом свидетельствует ста-

тистика Всемирной организации здравоохранения. А если вспомнить о способности эндометриоза мимикрировать под другие заболевания и протекать бессимптомно, можно понять, что его истинная распространенность выше. «Повелителю боли» гинекологи отдают третье место после воспалительных заболеваний и миомы матки.

– Сейчас наблюдается омоложение заболевания: все чаще его диагностируют у молодых нерожавших женщин, подростков. Описаны даже случаи выявления эндометриоза в детском возрасте и внутриутробно, – отмечает Эльмира Нурмухаметова.

БОЙ В ТЕНИ

Врачи отмечают, что предрасположенность к заболеванию будет установленный факт эндометриоза у матери, бабушки или сестры. А факторами риска – употребление алкоголя и кофеина,

отсутствие беременностей и лактации, частые аборты, нарушение менструального цикла, избыточная масса тела и эндокринные нарушения.

Гинекологи даже рисуют портрет типичной пациентки с эндометриозом: деловая, активная, занята умственным трудом и, вероятно, имеет собственный бизнес. Сама решает все вопросы, привыкла к синдрому хронической усталости, тревогам и стрессу. Игнорирует нерегулярные менструации, хронические боли внизу живота и периодические во время секса. С рождением детей не спешит.

«Но так живут многие женщины!» – скажете вы и окажетесь правы. Что же делать? Прежде всего быть внимательными к самим себе.

– Помните, что распространенность эндометриоза связана с его запоздалой диагностикой.



Заболевание может маскироваться под хронические боли в пояснице, воспаление придатков, цистит, аппендицит, маточные кровотечения и тому подобное, – подчеркивает Эльмира Нурмухаметова. – Поэтому если вы долго не можете вылечить какую-то болезнь, стоит предсмотреть эндометриоз. Сигналом должна стать и сильная боль до и во время менструации, в середине цикла, во время полового акта, мажущие выделения до или после критических дней.

Ранняя диагностика и начатое вовремя лечение могут предотвратить развитие заболевания и добиться стойкой, длительной ремиссии.

– Каждой женщине предложат свою схему наблюдения и лечения. Обязательными будут ежегодный УЗИ-контроль и посещение гинеколога, устранение факторов риска и ведение здорового образа жизни, – говорит заведующая гинекологическим отделением клинической больницы «РЖД-Медицина» Эльмира Нурмухаметова.

– В зависимости от репродуктивных планов пациентки, ее возраста и степени выраженности эндометриоза может потребоваться только динамическое наблюдение, а может и лапароскопия.

Прогноз беременности после удаления очагов эндометриоза хороший. Однако до операции все же стоит проконсультироваться с репродуктологом. Возможно, будет разумно осуществить предварительный забор яйцеклеток. Самая главная рекомендация врачей и женщин, столкнувшихся с коварным заболеванием, – не отчаиваться. Ученые активно исследуют причины появления эндометриоза и стремятся перевести его из разряда хирургических заболеваний в терапевтические, которые лечат медикаментами. А выход разговоров о женской болезни века в публичную плоскость, ежегодное проведение в марте месяца осведомленности об эндометриозе помогают девушкам и женщинам узнать, как сохранить свое здоровье. Болезненное состояние, которое исторически неправильно понималось и с которым женщины вели бой в тени, теперь может быть диагностировано вовремя.



ЭЛЬМИРА НУРМУХАМЕТОВА
Заведующая гинекологическим отделением клинической больницы РЖД-Медицина:

«Профилактикой эндометриоза может стать исключение тех факторов риска его развития, на которые мы можем повлиять. Регулярно давайте телу умеренную физическую нагрузку, регулируйте уровень стресса, питайтесь правильно и следите за массой тела. Своевременно планируйте беременность, рожайте и кормите грудью. Каждый год посещайте гинеколога. Подберите адекватную индивидуальную контрацепцию, избегайте необоснованных внутриматочных манипуляций и следите за менструальным циклом».



АВТОРСКИЕ ЧЕКАПЫ ЗДОРОВЬЯ И КОМПЛЕКСНЫЕ ПРОГРАММЫ ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ

ПРИ СМЕНЕ СЕЗОНОВ ПРОИСХОДИТ СНИЖЕНИЕ ИММУНИТЕТА И ОСЛАБЛЕНИЕ ЗАЩИТНЫХ СИЛ, ЧТО ВЫРАЖАЕТСЯ В БОЛЕЗНЯХ И ОЩУЩЕНИИ УПАДКА ЖИЗНЕННОЙ ЭНЕРГИИ. КАК ЗАЩИТИТЬ ОРГАНИЗМ И ПРЕДОТВРАТИТЬ РАЗЛИЧНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ?

Многопрофильная Клиника Ситилаб /МКС/, признанная лучшей семейной клиникой 2022 года, представляет широкий спектр различных авторских чекапов организма для женщин и мужчин, а также годовые абонементы наблюдения для самых маленьких пациентов и будущих мам по привлекательной стоимости. Программы включают в себя комплексную диагностику и лечение: лабораторные анализы, УЗИ и функциональную диагностику на оборудовании экспертного класса, а также консультации опытных профильных врачей.

Забота о себе под контролем профессионала поможет своевременно распознать проблему, начать корректное лечение, а главное, избежать серьезных последствий в будущем. Провести экспресс-оценку общего состояния организма можно всего за 2 дня без очередей и в комфортных условиях – это удобное решение для занятых людей.



ДЛЯ ЖЕНЩИН

Скрининги молодости и женского здоровья, онконастороженность, программы для беременных и многое другое.

Лечебная программа «Коррекция метаболического синдрома и избыточного веса».
24 205 р. вместо 29 950 р.

Как правильно снизить лишний вес без «откатов»? Многие из женщин проходят разнообразные марафоны стройности, сидят на диетах, а вес возвращается обратно или даже становится больше. Залог правильно похудения – снижение веса под контролем грамотных специалистов. Врачи МКС разработали уникальную программу лечебного снижения объемов и активизации обменных процессов. Результат – нормализация гормонального фона, заряд энергии, отличное настроение и красивая фигура!



ДЛЯ МУЖЧИН

Выявление риска инсульта и рака, скрининги предстательной железы, сердца после ковида, диагностика диабета, «Паспорт Здоровья».

Комплексная программа для мужчин «Поверь в себя»
15 525 р. вместо 20 525 р.

Чтобы всегда чувствовать прилив сил и энергии, мужчине необходимо держать свое здоровье под контролем.

Вы не любите часами сидеть в очереди и ждать результаты анализов? Быстрые чекапы и комплексные программы – лучшее решение профилактики своего здоровья и предупреждения рисков заболеваний.



ДЛЯ ДЕТЕЙ

Профессиональная забота о здоровье ваших малышей без очередей и в комфортной обстановке все 12 месяцев!

Годовой абонемент наблюдения за детьми до года «Малютка» /Стандарт/
43 191 р. вместо 55 210 р. /3 600 р./мес./

Здоровье ребенка – главная задача каждого родителя.

Опытные детские врачи составят индивидуальный план обследования и наблюдения, ответят на все вопросы в любое время, а в случае необходимости приедут на дом. К услугам родителей консультации лучших специалистов педиатрического отделения клиники: педиатра, невролога, офтальмолога, хирурга, травматолога-ортопеда, ЛОРа. Патронаж позволит оставаться в курсе состояния здоровья малыша и динамики любых изменений.

БЕРЕГИТЕ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ – ПРОХОДИТЕ ПРОФИЛАКТИЧЕСКУЮ ДИАГНОСТИКУ ВОВРЕМЯ!



ЛО-63-01-004877 от 1.11.2018

Самара, ул. Ново-Садовая, 140. Тел. 8 /846/ 212-97-53

✉ citilab.clinic

↪ k_sitilab

И М Е Ю Т С Я П Р О Т И В О П О К А З А Н И Я
Н Е О Б Х О Д И М А К О Н С У Л Т А Ц И Я С П Е Ц И А Л И С Т А

ЛИЛИЯ СОЛОВОВА:

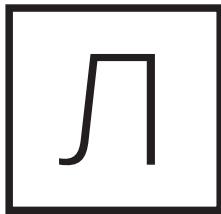
«ВРАЧИ, КАК САПЕРЫ, НЕ ИМЕЮТ ПРАВА НА ОШИБКУ»

«ХИРУРГ С БОЖЬИМ ДАРОМ», «ВОЛШЕБНАЯ», «НАШ ЛУЧИК», «ПОТРЯСАЮЩИЙ ВРАЧ И УПРАВЛЕНИЦ» – ТАК ОТЗЫВАЮТСЯ О НЕЙ ПАЦИЕНТЫ.

КАНДИДАТ МЕДИЦИНСКИХ НАУК, ОТЛИЧНИК ЗДРАВООХРАНЕНИЯ, ВРАЧ ВЫСШЕЙ КАТЕГОРИИ С ОПЫТОМ РАБОТЫ БОЛЕЕ 30 ЛЕТ, АВТОР 28 НАУЧНЫХ РАБОТ И ОБЛАДАТЕЛЬНИЦА ДВУХ ПАТЕНТОВ НА ИЗОБРЕТЕНИЯ – ТАКАЯ ОНА ДЛЯ КОЛЛЕГ. А ЕЩЕ ЧУТКИЙ РУКОВОДИТЕЛЬ, МАМА ДВОИХ СЫНОВЕЙ, ЭРУДИРОВАННЫЙ СОБЕСЕДНИК, КАНДИДАТ В МАСТЕРА СПОРТА ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ И КРАСИВАЯ ЖЕНЩИНА. О ТОМ, КАК СОХРАНИТЬ ЖЕНСКОЕ ЗДОРОВЬЕ, «НАЙТИ» СВОЕГО ДОКТОРА И ИДЕАЛЬНО БАЛАНСИРОВАТЬ МЕЖДУ СЕМЬЕЙ И РАБОТОЙ – В БЕСЕДЕ С ЗАВЕДУЮЩЕЙ ОТДЕЛЕНИЕМ ОПЕРАТИВНОЙ ГИНЕКОЛОГИИ ГБУЗ СГКБ №1 ИМ. Н.И. ПИРОГОВА ЛИЛИЕЙ СОЛОВОВОЙ.



Локация: кафе «Вкусная Компания»



Лилия Дмитриевна, сказать, что у вас большой опыт в профессии – это ничего не сказать. Ваш опыт многогранен: от научной деятельности до управленческой со всеми сопутствующими профессиональными слагаемыми. Зададим нетрадиционный для беседы с врачом вопрос: как пациенту выбрать хорошего врача, как понять, что перед ним профессионал с

большой буквы?

Сегодня стало доброй традицией читать отзывы про врачей, это эффективно, но есть неизменный «знак качества» – сарафанное радио. Рекомендации реальных людей, ваших друзей, родственников и знакомых знакомых, которые были у врача со схожей проблемой и остались довольны. Если же вы пришли к врачу «не по рекомендации», то задавайте вопросы. Хороший специалист всегда объясняет простым языком, почему он назначает именно это лечение, зачем необходимо дополнительное обследование и что будет, если не предпринять меры сейчас. Общайтесь, спрашивайте, с врачом должно быть комфортно. Внешность врача, харизма, аура тоже имеют не последнее значение, все помогает расположить пациента.

То есть врач, особенно «женский», должен быть в какой-то степени психологом?

Непременно. С пациентом обязательно надо разговаривать, объяснять, быть с ним на одной волне. Профессия врача очень ответственна – сначала ты работаешь на имя, потом имя работает на тебя. Поэтому доверие пациентов – это результат твоего труда, честности и самоотверженности.

Работа врачом и заведующей отделением, тем более оперативной гинекологи, – непростой в психологическом плане труд. Как вам удается сохранять собственное эмоциональное равновесие?

Действительно, степень ответственности у нас очень высока, мы, как саперы, не имеем права на ошибку. Но я безумно люблю свою работу, чувствую себя как рыба в воде в операционной, поэтому каждое утро с улыбкой и большой любовью к пациентам и своему коллективу прихожу в больницу. Но, соглашусь, отдых необходим. Я люблю фотосессии, потому что они дарят возможность увидеть себя немного с другой стороны, это расслабляет и вдохновляет. Люблю читать книги, смотреть фильмы, заниматься спортом, если позволяет время. Чаще всего это ходьба, реже – йога. Кстати, я всегда занималась спортом, имею разряд «кандидат в мастера спорта» по спортивной гимнастике. Очень люблю путешествовать, плавать, солнце люблю. А еще в больнице существует традиция проводить «дни здоровья», когда мы выезжаем коллективом куда-нибудь на природу и устраиваем себе день без медицины. У нас дружный коллектив в больнице, это, кстати, тоже ответ на ваш вопрос: коллектив – гарантия сохранения эмоционального равновесия.

Скажите, что является гарантом женского здоровья: визит к специалисту раз в год, умение не стесняться и обсуждать с женским доктором неудобные вопросы?

Профилактика, как бы банально это не звучало, – гарантия того, что вы как женщина продлите свою молодость и здоровье. Мне приятно отметить, что современное поколение более зрелое в этом плане, нежели возрастные пациентки. Молодые женщины проходят обследования, следят за своим здоровьем, планируют и готовятся к материнству. Раньше не было такого, не было культуры посещения женских врачей, вследствие чего, к сожалению, до сих пор встречают-

Я БЕЗУМНО ЛЮБЛЮ СВОЮ РАБОТУ, ЧУВСТВУЮ СЕБЯ КАК РЫБА В ВОДЕ В ОПЕРАЦИОННОЙ, ПОЭТОМУ КАЖДОЕ УТРО С УЛЫБКОЙ И БОЛЬШОЙ ЛЮБОВЬЮ К ПАЦИЕНТАМ И СВОЕМУ КОЛЛЕКТИВУ ПРИХОЖУ В БОЛЬНИЦУ. НО, СОГЛАШУСЬ, ОТДЫХ НЕОБХОДИМ.

ся запущенные случаи, которых можно было избежать при своевременном визите к доктору. Поэтому так называемые «чек-листы» ни в коем случае не игнорируем. Раз в год нужно сделать флюорографию для профилактики туберкулеза. Мазок на онкоцитологию – для выявления раковых клеточек на самых ранних стадиях, УЗИ органов малого таза, мазки, посевы на ЗПП, ВПЧ, а после 40 лет дополнительно – маммография. Это минимум, который позволит сохранить ваше здоровье. А дальше все индивидуально.

Есть ли какое-то заболевание, которое именно в последние годы стало очень распространенным в гинекологии?

По моим наблюдениям, эндометриоз, хроническое аутоиммунное заболевание, которое вылечить невозможно. Это не связано с ухудшением каких-то внешних факторов, это следствие технического прогресса. Диагностические методы стали на порядок выше, и многие заболевания выявляют на более ранних стадиях. Даже внематочную беременность сегодня можно поставить по УЗИ, ХГЧ, не дожидаясь экстренного момента, когда беременность прервется с тяжелыми последствиями для женского здоровья. Технический прогресс за последние десятилетия увел медицину далеко вперед. Современное оборудование обеспечивает малоинвазивность операционных вмешательств в женский организм. Благодаря этому, а также ранней эффективной диагностике мы делаем менее травматичные операции, проводим быструю реабилитацию, сохраняем эстетику. Можем на ранней стадии выявлять пороки развития плода и прерывать беременности. И в то же время – больше выхаживать недоношенных младенцев.

Если говорить про итоги и планы на будущее: чем вы гордитесь в профессиональном и личном плане по итогам прошлого года? Какие у вас задачи на будущее?

В прошлом году одно региональное медиаиздание проводило конкурс, по итогам которого отделение оперативной гинекологии ГБУЗ СГКБ №1 им. Н. И. Пирогова получило приз в номинации «Лучшая клиника в области женского здоровья». Примечательно, что победителей выбирали сами пациенты. Это дорогое стоит, это большой кредит доверия, высокая планка, и мы сделаем все, чтобы оправдать это доверие. А в личном плане... Я горжусь и люблю свою работу, я отличник здравоохранения РФ, осталось получить, наверное, только звание Заслуженного врача. Но звания и регалии – для врача не самоцель. Каждый день мы делаем тяжелые операции, стоим на страже женского здоровья, чтобы однажды неожиданно на улице услышать: «Лилия Дмитриевна, здравствуйте! А вы меня помните? Два года назад вы помогли появиться на свет моему чуду!».

ПЛАН B



НАШЕ ТЕЛО – НЕ ПРОСТО СОВОКУПНОСТЬ ОРГАНОВ, А СЛОЖНАЯ БИОЛОГИЧЕСКАЯ СИСТЕМА, ВСЕ ЭЛЕМЕНТЫ КОТОРОЙ ВЗАИМОСВЯЗАНЫ И РАБОТАЮТ СОГЛАСОВАННО, НО, К СОЖАЛЕНИЮ, НА ИЗНОС. ПОЭТОМУ НЕЛИШНЕ ПОРЫ ОКАЗАТЬ СВОЕМУ ОРГАНИЗМУ ДОЛЖНУЮ ПОМОЩЬ В ЕГО НЕЛЕГКОМ ЕЖЕДНЕВНОМ ТРУДЕ.

КАК?

СПОСОБОВ НЕМАЛО, И ОДИН ИЗ САМЫХ ДЕЙСТВЕННЫХ – ПОДДЕРЖИВАТЬ В НЕМ НОРМАЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ ВИТАМИНОВ.

ДЛЯ ЧЕГО?

ОНИ СПОСОБНЫ НА МНОГОЕ: УЛУЧШИТЬ ОБМЕН ВЕЩЕСТВ, ПОВЫСИТЬ СПОСОБНОСТЬ ОРГАНИЗМА К СОПРОТИВЛЕНИЮ ИНФЕКЦИЯМ И ЗАБОЛЕВАНИЯМ, ОБЕСПЕЧИТЬ НОРМАЛЬНОЕ ФУНКЦИОНИРОВАНИЕ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ, «ПОРАБОТАТЬ» АНТИОКСИДАНТАМИ, ЗАЩИЩАЮЩИМИ ЧЕЛОВЕКА ОТ ВОЗДЕЙСТВИЯ ВРЕДНЫХ ФАКТОРОВ, НАЛАДИТЬ И ПОДДЕРЖИВАТЬ РАБОТУ ИММУННОЙ СИСТЕМЫ И МНОГОЕ ДРУГОЕ.

РАССКАЖЕМ О НЕКОТОРЫХ ИЗ НИХ В НАШЕЙ СТАТЬЕ.



ПОЗНАКОМИСЯ

Вообще витамины – важные для здоровья органические соединения, и их великое множество. Однако существенную долю в этом многообразии занимают представители группы В. Их особенность в том, что они водорастворимы, а значит, быстро перерабатываются в организме при контакте с жидкостью. В группу В входит 8 витаминов:

- **B1 – тиамин;**
- **B2 – рибофлавин /он же лактофлавин/;**
- **B3 /РР/ – ниацин /или никотиновая кислота/;**
- **B5 – пантотеновая кислота;**
- **B6 – адемин /пиридоксин/;**
- **B7 – биотин;**
- **B9 – фолиевая кислота и ее производные – фолаты;**
- **B12 – цианокобаламин.**

И 3 витаминоподобных вещества, которые присутствуют в пище, участвуют в обменных процессах и усиливают действие основных представителей группы:

- **B4 /холин/;**
- **B8 /инозит/;**
- **B10 /парааминобензойная кислота, сокращенно ПАБК/.**

Важно, что В-комплекс регулирует деятельность почти всех систем нашего организма: репродуктивную, центральную нервную, кровеносную, эндокринную.

Поэтому врачи отмечают, что большинство недомоганий пациентов так или иначе обусловлено недостаточным количеством хотя бы одного витамина группы В. Если рассмотреть их «сферы влияния» более подробно, то окажется, что:

- B1 ответственен за метаболизм нервных тканей, выработку ацетилхолина, благодаря которому сохраняется тонус мускулатуры внутренних органов, липидный и белковый обмен;
- B2 контролирует окислительно-восстановительные процессы, защищает от негативных последствий УФ-излучения, поддерживает нормальный уровень выработки эритроцитов и всю репродуктивную систему в целом;
- B3 отвечает за клеточный синтез, циркуляцию крови, выработку гормонов и поддержку ЦНС;
- B5 стимулирует надпочечники, сохраняет здоровье кожи и поддерживает иммунитет;
- B6 оказывает влияние на метаболизм нервных клеток, баланс половых гормонов, борется с гипертонией;
- B7 контролирует процессы клеточного дыхания и углеводного обмена, регулирует уровень глюкозы;
- B9 способствует естественному течению беременности, нормальному развитию эмбриона, синтезу нейромедиаторов;
- B12 «несет ответственность» за свертывание крови, выработку лейкоцитов, насыщение клеток кислородом, предупреждает накопление жира в печени и скачки артериального давления.

При этом польза этих веществ возрастает при их взаимодействии /поэтому, к примеру, B1, B6 и B12 чаще всего необходимо применять комплексно/, а суточная потребность в них у человека может меняться в зависимости от возраста и состояния: увеличивается у пожилых, беременных и кормящих женщин, а также у людей с гиперфункцией щитовидной железы и отравлением тяжелыми металлами. Не стоит забывать о них и тем, кто подвержен частым стрессам, курит и употребляет алкоголь.

Необходимо учитывать, что из всех выше перечисленных веществ только ниацин синтезируется в самом организме, все остальные приходят к человеку вместе с пищей. Основными источниками этих макронутриентов являются:

- зерновые /тиамин, рибофлавин, ниацин/;
- злаковые /фолаты, ниацин, пироксидин, цианокобаламин/;
- фрукты /фолаты, пантотеновая кислота/;
- орехи /тиамин, пироксидин, ниацин, пантотеновая кислота, биотин/;
- бобовые /пироксидин, биотин, пантотеновая кислота, тиамин, ниацин/;
- мясо /ниацин, рибофлавин, тиамин, цианокобаламин/;
- субпродукты /фолаты, пироксидин, пантотеновая кислота, биотин, цианокобаламин/;
- молоко /цианокобаламин/;
- яйца /рибофлавин, пантотеновая кислота, цианокобаламин/.

Таким образом, грамотно продумав свое меню и сформировав себе из перечисленных продуктов сбалансированный рацион, можно обеспечить свой организм нужным количеством всех обязательных для здоровья веществ. В противном случае не стоит пренебрегать витаминными комплексами. Однако делать это необходимо с осторожностью, чтобы не повредить организму.

ОПАСНОСТЬ №1: ВИТАМИННЫЙ ДЕФИЦИТ

Если в организме человека значительная нехватка витаминов группы В, даже крепкое здоровье рано или поздно даст сбой. Однако по ряду признаков можно понять, что пора обратиться к доктору и подобрать себе качественный витаминный комплекс. Итак, при дефиците витамина В1 могут появиться раздражительность, слабость, боль за грудиной, расстройство сна, онемение и судороги конечностей, глазной тремор, тахикардия, психомоторное торможение; В3 – покраснение и отек языка, повышенное слюноотделение, язвы на слизистых, вздутие живота, изжога, нарушение памяти, психоз; В6, В7 – депрессия, спутанность сознания, нарушения сердечного ритма, себорейный дерматит; В9 – воспаление языка, анемия, изменение сознания, диарея, боли в животе, потеря веса, увеличение селезенки, мышечные спазмы.

Очевидно, симптомов много, и на первый взгляд они кажутся совершенно разными, однако если посмотреть более внимательно, то окажется, что среди них доминируют неврологические.



**ВЛАДИСЛАВ АЛЕКСЕЕВИЧ
КАЧУРА, заведующий
взрослым /терапевти-
ческим/ отделением
Многопрофильной ле-
чебно-диагностической
клиники СИТИЛАБ,
врач-невролог, врач-физиотерапевт:**
«Витамины группы В называют
«нейротропными»: современные ис-



следования доказали, что они оказывают значительное влияние именно на функции нервных клеток. В нашей клинике мы широко применяем терапевтические комплексы витаминов – к примеру, В1, В2, В12 – при интегральном лечении неврологических заболеваний различного генеза, среди которых поражение периферической нервной системы /невропатии/, астенические состояния, болевой синдром и др.»

Не менее важны витамины группы В еще для одной категории людей – беременных и кормящих женщин.



**СВЕТЛАНА ВАСИЛЬЕВНА
СТУЛОВА, врач акушер-
гинеколог Клиники
красоты и здоровья
«Нью Лайф»:**

«Женщинам и девушки, вступившим в репродуктивный возраст, ежегодное обследование обязательно дополнять определением уровня ферритина, трансферрина, витамина D, кальция, ТТГ, Т4 свободного, что поможет своевременно выявить дефицит и восполнить нужные микроэлементы и гормоны. В настоящее время воздействие на геном человека весьма ограничено, другими словами, предотвратить генетические мутации эмбриона трудно, а предотвратить пороки развития, обусловленные дефицитом витаминов, возможно».

На сегодняшний день доказано, что профилактический прием благотворно сказывается на формировании нервной трубки плода: так, у женщин, регулярно принимающих фолиевую кислоту в первом триместре, значительно ниже риск формирования тяжелых пороков нервной системы у малышей по сравнению с теми, кто ее дополнительно не принимает. Повышена у беременных женщин и потребность в витамине В12, который в числе прочего минимизирует вероятность раннего выкидыша. Вместе с тем большинство будущих мам получает его в достаточном количестве вместе с пищей: им богаты продукты животного происхождения, в том числе молочные. Кроме того, В12 практически не разрушается при термической обработке и в достаточном количестве сохраняется в качестве запаса в печени человека, поэтому его дефицит возникает нечасто и у немногих: чаще всего у женщин с заболеваниями ЖКТ и вегетарианок. Если же в организме мамы все-таки не хватает этого витамина, у нее может развиться мегалобластная анемия, помочь выявить которую сможет развернутый общий анализ крови.

Витамин В7 /биотин/ образуется в кишечнике каждого человека, но этого может быть недостаточно, поэтому он обязательно должен поступать вместе с пищей. Ведь его значение при беременности трудно переоценить: он участвует в жировом и углеводном обмене, необходим для слаженной работы нервной системы и пищеварительного тракта. Дефицит витамина В7 может наблюдаться из-за приема



ма антибиотиков, поэтому важно не допустить гибели нормальной флоры, которая его продуцирует.

СВЕТЛНА ВАСИЛЬЕВНА СТУЛОВА,
врач акушер-гинеколог
Клиники красоты и здоровья
«Нью Лайф»:

«Биотин предотвращает снижение иммунитета и задержку развития функций мозга у будущего ребенка, а витамин В6 снижает риск развития пороков сердечно-сосудистой системы. Устранение дефицита витаминов группы В способствует улучшению состояния здоровья и самой будущей мамы – в том числе ее волос, кожи, ногтей, – снижают симптомы токсикоза, способствуют нормализации тонуса матки и поддерживают уровень глюкозы в крови. Важно восстановить баланс железа и гемоглобина в крови, так как на сегодняшний день выявляется большой процент женщин с железодефицитной анемией».

В любом случае принимать решение о необходимости любых химических веществ и препаратов, в число которых входят и витамины, должен только врач, иначе могут быть нежелательные последствия.

ОПАСНОСТЬ №2: ПЕРЕДОЗИРОВКА

Из продуктов питания получить больше полезных веществ, чем необходимо, невозможно, поскольку все представители В-комплекса водорастворимые: быстро выводятся из организма, чрезмерно не накапливаясь. Передозировка может произойти, если слишком увлекаться их дополнительными источниками – витаминными препаратами. Содержащиеся в них микронутриенты совместятся с поступившими из пищи, и сформируется избыток.

СВЕТЛНА ВАСИЛЬЕВНА СТУЛОВА,
врач акушер-гинеколог Клиники
красоты и здоровья «Нью Лайф»:

«Нельзя принимать более 4-5 наименований в день».

Поэтому врачи строго контролируют и выбор самих препаратов, и их сочетания: некоторые из них могут многократно усиливать действие друг друга, дру-



гие же, напротив, взаимно его нейтрализовать. К примеру, В5 и В12 совместно действуют активнее, чем по одному, а одновременный прием В2 и В12 не приведет ни к какому эффекту.

ВЛАДИСЛАВ АЛЕКСЕЕВИЧ КАЧУРА,
заведующий взрослым
/терапевтическим/ отделением
Многопрофильной лечебно-диагностической КЛИНИКИ СИТИЛАБ,
врач-невролог, врач-физиотерапевт:

«Если комплекс витаминов содержит их в суточной дозе, то он относится к биологическим добавкам к пище и может применяться без назначения врача. Если доза терапевтическая, то это фармацевтический препарат и должен назначаться специалистом, иначе можно столкнуться с его токсическим действием. В этом случае последствия и их тяжесть будут определяться конкретным веществом».

Так, В3 /PP/ в избытке приведет к желтухе, болям в животе, помутнению зрения и

повышению уровня сахара в крови; В6 – к нарушению функций периферических нервов, расстройству координации движений и снижению чувствительности; фолаты подавят симптомы дефицита витамина В12 и ухудшают работу мозга, ацианокобаламин, по мнению ведущих специальные исследования ученых, и вовсе начнет разрушать молекулы ДНК.

Единственные представители группы В, передозироваться которыми невозможно, – В1, В2 и В7. Для переизбытка их нужно вводить в организм, минуя желудочно-кишечный тракт, то есть посредством инъекции. Думаем, сознательно, в здравом уме этого никто делать не будет, ведь никому не нужна аллергическая реакция.

В любом случае главное помнить мудрое утверждение, которое приписывают известному древнегреческому врачу Гиппократу: «Все хорошо, что в меру». Важно поддерживать свой организм, помогая ему сохранять красоту и здоровье, но делать это нужно осмысленно, без фанатизма. Будьте здоровы и выбирайте витамины тщательно после консультации с врачом!

ПРИНЦИП 4 «П»

4

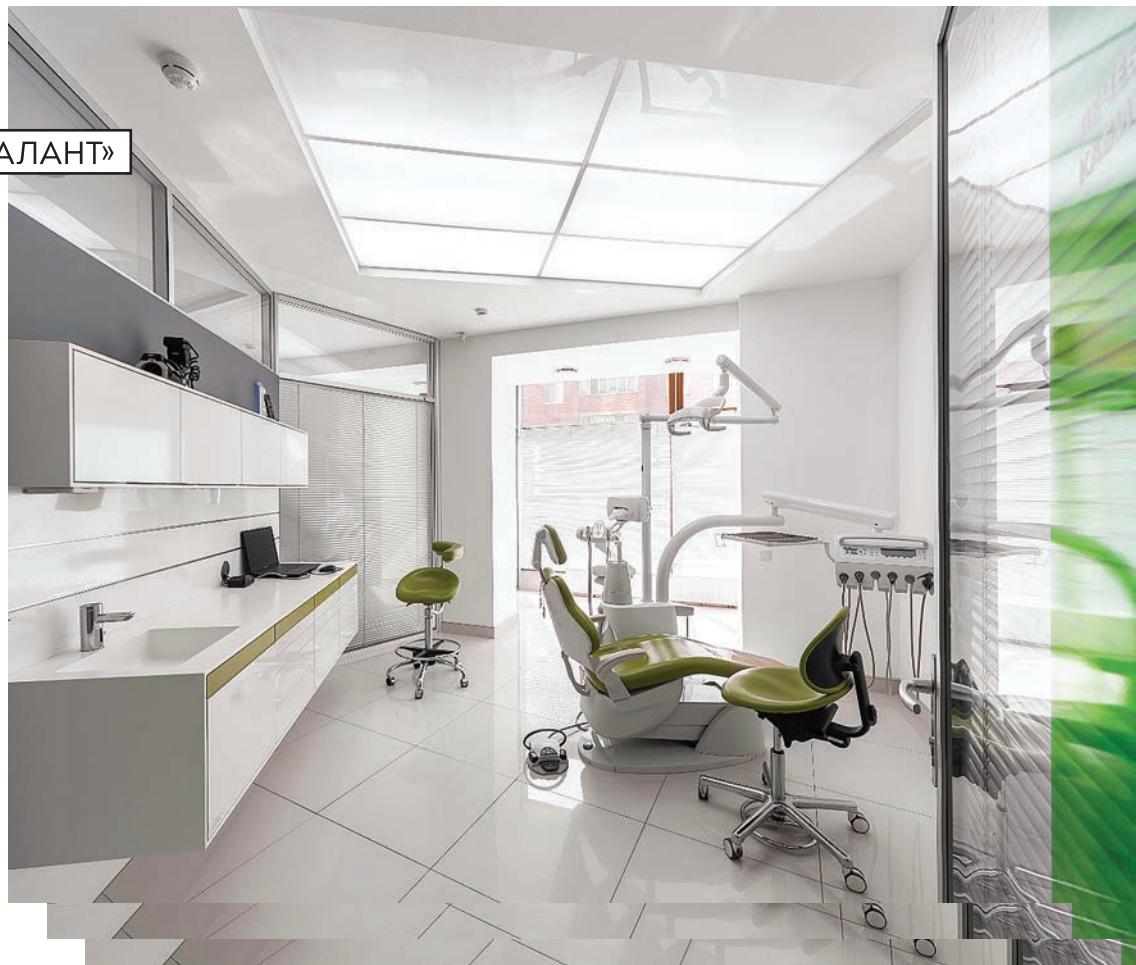
ИДЕОЛОГИЯ 4П: ПЕРСОНАЛИЗАЦИЯ, ПРЕДИКЦИЯ /ПРЕДСКАЗАТЕЛЬНАЯ МЕДИЦИНА/, ПРЕВЕНТИВНОСТЬ, ПАРТИСИПАТИВНОСТЬ /СОВМЕСТНАЯ РАБОТА ВРАЧА И ПАЦИЕНТА, ОСНОВАННАЯ НА ПАРТНЕРСТВЕ И ВЗАЙМНОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТИ/ - МИРОВОЙ ТRENД ЗДРАВООХРАНЕНИЯ, КОТОРЫЙ БЛАГОДАРНО ПРИЖИЛСЯ В САМАРЕ. ЛАНДШАФТ САМАРСКОГО РЫНКА СТОМАТОЛОГИЧЕСКИХ УСЛУГ РАЗНООБРАЗЕН: В ОДНОЙ КЛИНИКЕ ПОХОД К ВРАЧУ ПРИРАВНИВАЕТСЯ К СПА-ПРОЦЕДУРАМ, В ДРУГОЙ - ИНТЕРЬЕР И КАБИНЕТ СТОМАТОЛОГА НАПОМИНАЮТ АПАРТАМЕНТЫ 5-ЗВЕЗДОЧНОГО ОТЕЛЯ, В ТРЕТЬЕЙ, БЕЗ ПРЕУВЕЛИЧЕНИЯ, ПРЕДСТАВЛЕНЫ КОСМИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ СОВРЕМЕННОЙ МЕДИЦИНЫ. О ТОМ, КАКИЕ ФИРМЕННЫЕ ИНГРЕДИЕНТЫ ДОБАВЛЯЮТ САМАРСКИЕ СТОМАТОЛОГИЧЕСКИЕ КЛИНИКИ В «РЕЦЕПТ» СОВРЕМЕННЫХ КАЧЕСТВЕННЫХ СТОМАТОЛОГИЧЕСКИХ УСЛУГ, - В МАТЕРИАЛЕ GL.

ПЕРСОНАЛИЗАЦИЯ

Многие медицинские учреждения под влиянием изменения потребительского спроса трансформировались в кластеры, в которых под одной крышей объединены услуги, позволяющие закрыть основные потребности современного пациента мегаполиса. Спрос диктует предложения: мы хотим получать услуги здесь и сейчас, в полном объеме и без потери качества. Однако титаны самарского стоматологического рынка шагнули еще дальше, предоставив эти услуги в формате «бизнес-класса». «Мы делаем все, чтобы наши пациенты получили максимально эффективное лечение и не потратили на него ни одной лишней минуты», – девиз самарского Центра функциональной и эстетической стоматологии, специализирующегося на комплексном стоматологическом лечении, – **«СТАЛАНТ»**.

Территория комфорта и безопасности: от персонального куратора для каждого пациента и индивидуальных пропускных пунктов, в которых можно подготовиться к приему врача, до индивидуальных настроек системы вентиляции, которая обеспечивает оптимальный микроклимат в кабинетах клиники – каждая деталь выверена и работает для вашего удобства. Уверены, те, кто уже обращался в **«СТАЛАНТ»**, сейчас невольно одобрительно кивают головой: клиент – здесь действительно центральная фигура. В клинике складывается впечатле-

«СТАЛАНТ»



ние, что все внимание обращено только к вам, потому что запись выстроена таким образом, чтобы пациенты не пересекались. При общей площади клиники в 500 м² только 30% занято помещениями для приема и медицинских манипуляций, остальная площадь – это многофункциональные сервисные помещения, назначение которых – вы и ваш комфорт. На столь же высоком уровне организовано и само медицинское обслуживание. Статус референс-клиники немецкой ком-

пании KaVo – своеобразный гарант качества. Все специалисты работают по протоколам, разработанным на основе стоматологических практик ведущих клиник Европы и обязательно с применением микроскопа. Благодаря микроскопу врачи могут лечить максимально точно и бережно, не задевая здоровые ткани. Лечат в **«СТАЛАНТ»** с помощью микроскопов мирового лидера Leica с функцией фото- и видеозаписи всего процесса лечения.

2

ПРЕДИКАЦИЯ

Содержимое концепции «премиум» на стоматологическом рынке под влиянием времени серьезно изменилось. Новая социальная реальность расставила свои акценты: осознанное потребление, экологичность /читай максимальная естественность/, стремление сохранить и предупредить негативное развитие проблемы – основные постулаты современной концепции «премиум» в медицине. Цифровая стоматология – основа предикации. Переводя с медицинского языка на понятный, это означает, что цифра помогает в стоматологии получить наибольший эффект и максимальную эстетику за счет возможности моделирования будущего результата и при этом обеспечивает максимальный комфорт в ходе диагностики и лечебных манипуляций. Цифровая стоматология в действии представлена в Самаре в **AZIZOV DENTAL CLINIC**. Оснащение клиники напоминает борт космического корабля: стоматологические установки итальянского бренда Stern Weber, сочетающие функциональность и наилучшую эргономику процесса лечения для пациента и врача, 3D-сканеры и принтеры, микроскопы – полный арсенал цифрового обеспечения. Подобные технологии помогают врачам спланировать и провести лечение с учетом анатомических особенностей и эстетических предпочтений пациента, чтобы результат был функциональным и красивым. Например, технология mock-up, позволяющая пациенту увидеть и примерить свои будущие зубы еще до создания постоянных реставраций – очень популярна среди пациенток клиники.

AZIZOV DENTAL CLINIC – референс-клиника бренда Stern Weber, что для

AZIZOV DENTAL CLINIC



пациента является залогом безопасности и уверенности в том, что клиника укомплектована самым современным оборудованием, а специалисты владеют самыми передовыми методиками лечения. Однако технологии не заменят человека, человеческого восприятия эстетики, способности гармонично сочетать научно-технический прогресс и искусство. Поэтому внимание – на кадры: только квалифицированные специалисты способны грамотно использовать полученные «цифро-



вые» данные. Самый сложный стоматологический процесс, при котором жизненно необходимы цифровые технологии, – имплантация, однако только в руках опытных специалистов компьютерные технологии позволяют рассчитать расположение будущего зуба с точностью до микрона. По протоколу клиники **AZIZOV DENTAL CLINIC** импланты устанавливают по специальным навигационным шаблонам, которые сводят к нулю вероятность повреждения сосудов и нервных окончаний.



ПАРТИСИПАТИВНОСТЬ

Партисипативность описывал еще Гиппократ, он отмечал, что «врач борется с болезнью вместе с пациентом». Любой врач – немного психолог, и, чтобы качественно решить проблему своего пациента, важно его выслушать и услышать. А степень искренности пациента зависит от многих факторов. Клиника **DR. BELAL**, более 10 лет оказывающая стоматологические услуги в Самаре, оказалась в авангарде в вопросе работы с пациентами. В конце 2022 года клиника предстала перед своими клиентами в обновленном виде. Изыщный интерьер, стильный, уютный, расслабляющий – то, что нужно, чтобы чувствовать себя комфортно и довериться своему доктору. Дальше – дело техники. Технологичные

3 ПРЕВЕНТИВНОСТЬ

По данным исследований, 78% людей обращаются к стоматологу по необходимости /зубная боль, удаление зуба/ и только 10% посещают стоматолога с профилактической целью, остальные приходят в клинику по направлению других специалистов. При этом та же статистика показывает, что уже в 6-летнем возрасте кариесом болеет более 80% детей, в возрасте 35-44 лет заболеваемость составляет 99%, а в возрастной группе старше 65 лет стоматологические заболевания встречаются в 100% случаев. Учитывая, что в развитии заболеваний зубов и десен существует множество факторов, превентивные – профилактические – мероприятия должны охватывать все звенья патологического процесса.

Именно так, комплексно, предлагают подходить к вопросу здоровья полости рта специалисты **ORTOBRAVO**. Не случайно даже в названии фигурирует слово «студия», а не «клиника». Как говорит главный врач, **ORTOBRAVO** – это отражение концепции учреждения, которое сочетает в себе

и оказание медицинской помощи, и искусство по возвращению /поддержанию/ красоты зубов, а стоматологи являются своего рода художниками, которые умеют найти баланс между эстетикой и функциональностью. Современная стоматологическая профилактика – это гораздо больше, чем профессиональная гигиена и осмотр. Это использование современного оборудования, материалов и методов в постановке диагноза и в процессе решения проблемы. Поэтому если вы пришли на консультацию с «обычным кариесом», то признаком хорошего тона и высокой компетенции клиники будет служить тот факт, что доктор использует цифровые средства диагностики. А то, что интерьер современных стоматологических клиник с натяжкой можно назвать «медицинским» – дополнительный приятный бонус от посещения современной клиники. Отказ **ORTOBRAVO** от приевшихся белых коридоров и стоматологических кабинетов в пользу уютных интерьеров уже приносит свои плоды – приходить «просто проверить» стали чаще, а значит, красивых улыбок в городе стало больше.



новинки **DR. BELAL** – аппарат КТ, благодаря которому точную диагностику можно провести на месте, точный микроскоп для детального лечения стоматологических проблем повышенной сложности – однозначно дополнительный плюс в копилке доверия. Но еще больше подкупает работа врача с пациентом. Врач выслушивает пациента, оценивает состояние полости рта, осуществляя полный диагностический осмотр и на основе этого составляется подробный план лечения, включающий в себя различные варианты решения проблемы, этапы, методы, материалы, сроки лечения и стоимость. Наличие такого плана позволяет сделать процесс лечения прозрачным для пациента, он знает, какие процедуры его ждут, и понимает, за какое время придет к желаемому результату.

Выявить
и восполнить
дефицит

витаминов и минералов

с помощью
микронутриентной
терапии

📍 УЛ. САМАРСКАЯ, 130

📞 8 (800) 333-59-27

⌚ ПН.-ПТ. 07:00 – 16:00
СБ-ВС. 07:00 – 15:00



BIOGENA
GOOD HEALTH FOR ME

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

УЛЫБАЙСЯ И ВЕ HAPPY!

СТОМАТОЛОГИЧЕСКАЯ КЛИНИКА ВЕ HAPPY! – ВОПЛОЩЕНИЕ СОВРЕМЕННОЙ СТОМАТОЛОГИИ. ТАКОЙ 17 ЛЕТ НАЗАД ЕЕ ЗАДУМАЛ И СОЗДАЛ ВЛАДИМИР ГОЛАНOV, ТАКОВОЙ ОНА ЯВЛЯЕТСЯ И ПО СЕЙ ДЕНЬ, МЕНЯЯСЬ И РАЗВИВАЯСЬ СОГЛАСНО НОВЫМ МЕТОДИКАМ И ТЕХНОЛОГИЯМ. ВЕ HAPPY! – ЭТО НЕ ТОЛЬКО ВЫСОКОТЕХНОЛОГИЧЕСКОЕ ОБОРУДОВАНИЕ, ВСЕ ВИДЫ СТОМАТОЛОГИЧЕСКИХ УСЛУГ И СИСТЕМНЫЙ ПОДХОД К ЛЕЧЕНИЮ. ВЕ HAPPY! – ЭТО ЕЩЕ И КОМАНДА СПЕЦИАЛИСТОВ, БЕЗОГЛЯДНО ВЛЮБЛЕННЫХ В СВОЮ ПРОФЕССИЮ, НЕ ЖАЛЕЮЩИХ ВРЕМЕНИ И СИЛ ДЛЯ ПОСТИЖЕНИЯ НОВОГО. ПОВЕЗЛО ЖЕ ИХ ПАЦИЕНТАМ!



ВЛАДИМИР ГОЛАНOV

хирург, ортодонт, ортопед, имплантолог, главный врач стоматологической клиники ВЕ HAPPY!

Создавая ВЕ HAPPY!, я придерживался своих идеалов в профессии. Ориентируясь на них, а не на другие клиники, тщательно продумывал каждый аспект: умное лечение, безупречный сервис, безапелляционную стерилизацию, а главное – постоянный профессиональный, технологичный и сервисный рост!

Стоматология ВЕ HAPPY! – это не про зубы, не про пломбы и коронки, не про имплантаты и брекеты! Это про образ мышления, про восприятие самого себя. Мы для каждого, но не для всех! Тысячи пациентов, прошедших в свое время лечение в нашей клинике, наблюдали за постоянными и динамичными изменениями нашего подхода к лечению, внедрениями новейших методик и технологий до того, как они становились доступными широкой массе стоматологов.

Уже 15 лет мы активно применяем микроскоп и цифровые технологии. Тогда же начав работать на первых, сейчас уже кажущихся примитивными, сканерах согласно новым технологиям, мы перешли на абсолютно новый уровень работ с самым современным цифровым подходом не только при изготовлении коронок. Полностью цифровой протокол мы применяем и при хирургической реабилитации с помощью имплантатов, и в работе с тяжелыми пациентами с полной потерей зубов, и с пациентами с различными костными деформациями. Цифровая ортодонтическая подготовка пациентов к протезированию и имплантации позволяет нашим пациентам возвращаться к активной жизни в кратчайшие сроки и с минимальными ощущениями в постоперационный период!

Слияние нейромышечной школы и школы классической гнатологии позволило шире смотреть на лечение патологий височнонижнечелюстных суставов, находить максимально комфортные решения для наших пациентов.

Отдельный разговор про ортодонтию... В нашем понимании это не просто ровные зубы. Это целая философия изменения внешности человека, направленная на изменение пропорций лица за счет развития чаще всего недоразвитых костей лицевого скелета, приведение в баланс жевательной мускулатуры за счет корректной окклюзии, изменение осанки за счет изменения мышечного тонуса антагонистов жевательной мускулатуры. И это лишь небольшая часть нашей работы.

НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА



АЛЕНА ОСЕТРОВА

врач стоматолог-терапевт-эндодонтист

20 лет назад наш семейный стоматолог сказал моей маме: «Алена должна стать стоматологом».

Почему бы, как говорится, и да? 6 лет вуза пролетели быстро, работа ассистентом с самыми продвинутыми стоматологами города в четыре руки, бесчисленное количество курсов и мастер-классов. И вот сегодня я стоматолог-терапевт, специализирующийся на сложном эндодонтическом лечении и перелечивании корневых каналов зубов. Вылечить то, что не видно глазу, создать надежный фундамент для будущих конструкций – это все про мою любимую эндодонтацию.

Почему я так люблю свою профессию?

У меня – самые умные и думающие пациенты. Мои учителя – лучшие в своем деле! Моя миссия – вывести стоматологическую практику на новый уровень – уровень профилактики стоматологических заболеваний. Превентивный подход в общей медицине не оставил в стороне и стоматологию. При грамотной поддержке врача можно легко научиться правильно ухаживать за зубами /и любыми конструкциями, имитирующими их/. Каждый пациент может подарить здоровье своим зубам своими же руками, с правильно подобранными средствами ухода.

ГЛАВНОЕ В ПРОФЕССИИ:

Я лечу своих пациентов с любовью.

Иначе для чего еще все это?



НУРГУЛЬ ТИМРАЛЕЕВА

врач стоматолог-ортопед

Я точно знаю, что в стоматологии нет предела совершенству! Занимаясь лечением кариеса и его последствий, осознаешь, что в некоторых случаях пломба – не решение проблемы. Бывают ситуации, когда зуб нужно «защитить» от сколов и трещин, в этом нам помогает протезирование коронками, вкладками и накладками. Поэтому мой выбор на сегодня – ортопедическая стоматология. Здесь я творю не только красоту и эстетику, а в первую очередь – правильную функцию.

ГЛАВНОЕ В ПРОФЕССИИ:

Двигайся вперед, развивайся в своей сфере и за ее пределами!



ЭЛИНА ДЮЛЬГЯРОВА

врач стоматолог-ортодонт

Белоснежная широкая улыбка – пожалуй, самый достоверный признак счастья, молодости и красоты!

Существует множество принципов и канонов, которым мы следуем, создавая непревзойденную улыбку, меняя внешность человека к лучшему с помощью умного ортодонтического лечения! Красота – это в первую очередь гармоничные пропорции.

ГЛАВНОЕ В ПРОФЕССИИ:

Существует множество параметров лица, которые должны находиться во взаимной гармонии, и изменение прикуса непременно к этому приведет!



ул. Степана Разина, 154

+7 846 922-83-38

Пн-Пт: с 09:00 до 21:00

Сб: с 09:00 до 15:00

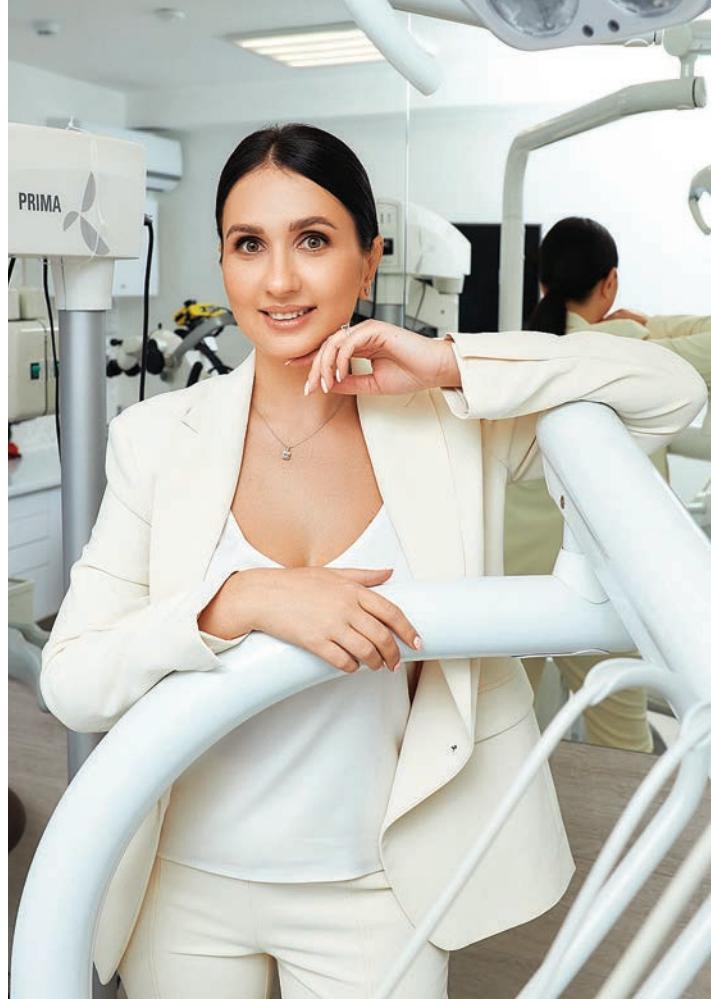
behappy-samara.ru

dental clinic
behappy!*

НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

ВЫЗЫВАЮТ УЛЫБКУ

ИЗ САМЫХ СЛОЖНЫХ СЛУЧАЕВ ЗДЕСЬ НЕ СОЗДАЮТ СТРЕССА ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ, ЛЕЧАТ ПО ПОСЛЕДНИМ ТРЕНДАМ И ДОБИВАЮТСЯ РЕЗУЛЬТАТОВ НА УРОВНЕ ПРОИЗВЕДЕНИЙ ИСКУССТВА. ЗНАКОМЬТЕСЬ: КЛИНИКА «ДОБРЫЙ ДОКТОР» И ЕЕ ДИРЕКТОР **ГУЛЬНАРА БАШИРОВА**.



Макияж, прическа: Анна Курявицева

Гульнара Сергеевна, практике «Добрый доктор» уже 15 лет. Как бы вы описали клинику сегодня?

Прежде всего это врачебный состав, который берет не числом, а тонкостью, надежностью работы и внимательностью. Лидирующих докторов трое, я совмещаю должности управляющей и главного врача. Ответственно подходим к каждому пациенту, постоянно обновляем технологии и небольшой командой оказываем полный комплекс высококлассных стоматологических услуг.

Как лечите заболевания полости рта?

Это направление работы ведет стоматолог-терапевт Дмитрий Макеев. К нему обращаются пациенты с карIESом, труднопроходимыми корневыми каналами и теми, в которых остались частички сломанных инструментов после предыдущих визитов к стоматологам.

Стандарт клиники «Добрый доктор» – лечение пульпита под микроскопом. Это минимизирует возможность ошибок: врач видит все изгибы канала и насколько плотно к нему прилегает пломбировочный материал.

Какими услугами представлена эстетическая стоматология?

Полным спектром – от исправления прикуса и реставрации до профессиональной гигиены полости рта. Метод отбеливания ZOOM 4, который сейчас представляют как передовой, используем уже восемь лет.

Какие возможности протезирования в клинике?

Стоматолог-ортопед Михаил Югов выполняет протезирование зубов любой сложности: съемное и несъемное, на имплантатах, «все на четырех», «все на шести», тотальное протезирование без металла – коронками и конструкциями. К Михаилу Владимировичу обращаются пациенты со сложными клиническими случаями. К сожалению, таких бывает много – к нам едут пациенты из Москвы, Оренбургской области, Татарстана, со всего Самарского региона.

Стоматолог-хирург Вадим Новиков занимается имплантацией, удалением зубов и проводит операции, в том числе очень сложные, лечит скрупулезно, к пациентам относится безупречно бережно.

Имплантаты устанавливаем только компаний Straumann /Швейцария/ и INNO /Корея/ – это премиум-сегмент.

Расскажите подробнее о протезировании в «Добром докторе».

Клиника является цифровой стоматологией. На первичной консультации делаем рентгенологические снимки проблемных зубов и направляем пациента на компьютерную томографию. Во время второй встречи изучаем томограмму с помощью цифровой программы, в которой работает не каждый стоматолог Самары. Делаем интраоральное сканирование и печатаем 3D модель зуба или зубного ряда. На третьей консультации пациент уже видит свои будущие коронки, может примерить улыбку. И понимает, каким будет дальнейший протокол лечения.

НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

В стоматологической отрасли высокая конкуренция. Как находить надежную клинику?

Да, рынок стоматологических услуг развит: клиники есть почти в каждом доме, и каждая заявляет о профессионализме. Увы, немедику сложно оценить качество работы врачей. Для пациента, если не болит, значит, все хорошо. И многие ищут свою клинику, доктора методом проб и ошибок. Здесь можно лишь посоветовать прислушиваться к отзывам знакомых.

Отмечу, что маркетинговая стратегия «Доброго доктора» – сарафанное радио. К нам приходят по рекомендациям друзей. Да, хотелось бы больше пациентов. Но не с целью увеличить прибыль, а чтобы люди увидели стандарты оказания стоматологической помощи и научились выбирать клиники.

Кстати, пациенты не просто доверяют вам лечение полости рта, но открыто делятся результатами, позируя для фото и видео «до» и «после». Как удается убеждать их участвовать в этих «публичных акциях»?

Никого не убеждаем и не просим. Пациенты сами хотят, чтобы их сфотографировали и показали результат. Ведь они тоже трудились: приходили на приемы, терпеливо сидели в кресле врача и выполняли рекомендаций. А поделиться итогом нам не стыдно даже на многотысячную аудиторию: уверены в качестве и точности своей работы. При этом каждая уникальна и является своего рода произведением искусства.

Позитив и умение веселиться на работе – это часть бренда или особенность характера сотрудников «Доброго доктора»?

Отчасти это способ снять стресс: требовательны к себе в профессиональном плане, ответственно относимся к работе и беремся за самые сложные случаи. Отчасти это следствие прекрасных отношений в коллективе. Мы открыты, честны друг с другом. Даже считаем себя семьей, которая занимается одним общим делом – помощью людям. А помогать можно с ка-



менным лицом или не напрягая ни пациентов, ни членов команды. Наша традиция – если есть проблема, решаем ее с хорошим настроением, нет проблемы – не грустим.

Справедливо говорить об особой атмосфере в клинике?

Думаю, да. И эта атмосфера – доброта. У нас всегда есть живые цветы, чай, кофе. Перед долгими приемами выдаем одноразовые тапочки и плед, кресло застилаем матрасом с валиками для шеи и для поясницы – чтобы можно было поспать. Применим бальзамы для губ: от нас не уходят с трещинками и ранами. После имплантации или операции выдаем некоторые лекарства. Вызываем такси и провожаем до машины. Отвечаем на все вопросы и подбираем средства гигиены. «Добрый доктор» заботится о пациентах!



ул. Георгия Димитрова, 100
Тел. 8 /846/ 302-89-29, +7 /927/ 712-89-29
ddoctor63.ru
dob.doctor

НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

СЧАСТЛИВАЯ УЛЫБКА – ВИЗИТНАЯ КАРТОЧКА ВАШЕЙ СЕМЬИ!

А ВЫ ЗНАЕТЕ, ЧТО 20 СЕНТЯБРЯ – ЕЖЕГОДНЫЙ ПРАЗДНИК ЗУБОВ, КОТОРЫЙ НАЗЫВАЕТСЯ «ДЕНЬ ЛЮБВИ К СВОИМ ЗУБАМ»? И ПУСТЬ ДО ОСЕНИ ЕЩЕ ДАЛЕКО, НИЧЕГО СТРАШНОГО: ПРОЯВИТЬ ЛЮБОВЬ К СВОИМ ЗУБАМ МОЖНО В ЛЮБОЙ ДЕНЬ, А ЛУЧШЕ ДЕЛАТЬ ЭТО МИНИМУМ РАЗ В ПОЛГОДА. КАК? ПОСЕТИВ ВЫСОКОКЛАССНУЮ СТОМАТОЛОГИЧЕСКУЮ КЛИНИКУ, ТАКУЮ, КАК «ПЛАНЕТА 32». ЗАМЕСТИТЕЛЬ ГЛАВНОГО ВРАЧА КЛИНИКИ **ЕЛЕНА ДАНИЛЕНКО** РАССКАЗАЛА, ПОЧЕМУ ПОСЛЕ ВИЗИТА К НИМ ВАШИ ЗУБЫ СКАЖУТ «СПАСИБО».



Есть ли у клиники «Планета 32» свой особый подход к лечению зубов?

Мы придерживаемся комплексного подхода к лечению зубов, можем похвастаться наличием специалистов всех профилей и предлагаем весь спектр услуг по стоматологической помощи, начиная от гигиены полости рта до имплантации и тотального протезирования. Наши клиники – семейные, в них лечат пациентов всех возрастов. Вообще мы относимся к каждому пациенту с особым вниманием.

Какие новинки стоматологических технологий вы используете?

Уже давно применяем увеличение – проводим лечение зубов под микроскопом: большая часть наших врачей работает в бинокулярах. Из новинок у нас появился интраоральный сканер, который максимально точно воспроизводит зубной ряд – расположение, форму и размер зубов, позволяя в некоторых случаях обходиться без снятия оттисков. Это значительно облегчает и упрощает коммуникацию врача и техника на всех этапах их совместной работы.

Продумывали ли вы специально интерьер клиники?

Конечно. При планировании внутреннего пространства клиники в первую очередь мы опирались на санитарно-эпидемиологические требования: они созданы для максимальной безопасности пациентов. В клиниках «Планета 32» и размер кабинетов, и уровень освещения соответствуют принятым нормам, что гарантирует высокое качество оказываемых услуг. Кроме того, пространство наших клиник очень эргономично. Оно продумано с учетом удобства всех участников лечебного процесса: и пациента, и доктора, и ассистентов. Также компрессор у нас всего один – большой на всю клинику, – что существенно снижает уровень шума для пациентов.

НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА



Какие стоматологические услуги пользуются наибольшей популярностью у самарцев?

Традиционно максимально востребованы профилактические мероприятия: профессиональная гигиена и лечение кариеса. В последнее время увеличился запрос на эстетику, причем не только косметическую, но и направленную на улучшение здоровья, ту, что подразумевает ортодонтическое лечение даже перед установкой виниров.

Очень многие пациенты приходят на первичную консультацию и, внимательно выслушав наши пояснения и рекомендации по лечению зубов, проходят полный цикл: гигиена полости рта, лечение и перелечивание зубов, хирургия по необходимости, ортодонтическое лечение. И в завершение функциональное и эстетическое протезирование.

Что самое вредное делает человек для своих зубов?

Не чистит их или чистит неправильно, потребляет много сахара, игнорирует профессиональную гигиену полости рта. В первую очередь для здоровья зубов необходима правильная самостоятельная гигиена: нужно уметь пользоваться зубной нитью, монопучком, щеткой, иметь ирригатор.

С какими ошибочными суждениями о зубах и их здоровье вы сталкивались чаще всего и хотели бы опровергнуть?

Самых распространенных, пожалуй, два. Первое: беременность портит зубы. Это утверждение однозначно нужно опровергать: если зубы во время беременности разрушаются, значит, они были некачественно пролечены до или не пролечены вовсе. Второе: во время беременности нельзя лечить зубы, потому что анестезия вредна для ребенка. Конечно, можно: все анестетики на сегодняшний день высокоочищенные, оказывают местное действие и гематоплацентарный барьер их не пропускает. Третье: виниры вредят зубам. Если они установлены правильно, в пределах эмали и грамотным специалистом, то не наносят никакого вреда, а пациент спокойно носит их с радостью долгие годы.

Что вам кажется самым сложным в вашей профессии?

Как и в профессии врача в целом, самое сложное – установить с пациентом хороший контакт. Зачастую во время лечения приходится оказывать человеку не только профессиональную стоматологическую, но и психологическую помощь и поддержку. Самому доктору при этом важно не переутомляться, чтобы избежать выгорания на работе и иметь возможность и силы помогать пациентам и впредь.

Какие самые простые советы, которые помогут каждому, вы могли бы дать своим пациентам?

Регулярно чистить зубы, не игнорировать стоматологические осмотры и проводить профессиональную гигиену раз в 6 месяцев.



**НАШИ КЛИНИКИ
СЕМЕЙНЫЕ, В НИХ
ЛЕЧАТ ПАЦИЕНТОВ ВСЕХ
ВОЗРАСТОВ. ВООБЩЕ
МЫ ОЧЕНЬ ЛЮБИМ ВСЕХ,
КТО К НАМ ПРИХОДИТ,
И БЕРЕЖНО К НИМ
ОТНОСИМСЯ.**



ПЛАНЕТА 32

ул. Красноармейская, 99
тел. 8 /846/ 37-38-233
ул. Стара Загора, 132
тел. 8 /846/ 956-65-66

+7 902 239-57-79
www.planeta32.ru
planeta32

НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

«ОРТОБРАВО»: БУДУЩЕЕ УЖЕ ЗДЕСЬ

СТОМАТОЛОГИЯ «ОРТОБРАВО» НАПИСАЛА ТЕКСТ ДЛЯ GL С ПОМОЩЬЮ ИИ-ЧАТ-БОТА.
СМОЖЕТЕ ОТЛИЧИТЬ ЕГО ОТ СОЗДАННОГО ЧЕЛОВЕКОМ?



Искусственный интеллект превосходит людей в обработке данных, скорости действий и даже умеет творить. Алгоритмы ИИ уже автоматизируют работу банков, магазинов, производств и медицины. С самой сложной и гибкой нейросетью на сегодня знакомит стоматология «Ортобраво» – этот материал написан в соавторстве с ChatGPT.

НЕЙРОСЕТЬ И СТОМАТОЛОГИ: ЧТО ОБЩЕГО?

Искусственный интеллект ChatGPT и его аналоги являются супертрендом. Алгоритмы нейросети используют в разных секторах экономики, решают с помощью ИИ прикладные бизнес-задачи.

Команда стоматологии «Ортобраво» активно применяет возможности искусственного интеллекта в диагностике. Это позволяет выявлять заболевания и повреждения тканей на ранних стадиях. Ортодонты и ортопеды прибегают к помощи нейросети при создании чек-апов или планов лечения, тем самым сокращая время лечения и делая его более предсказуемым. В лаборатории ИИ используется при 3D-моделировании и помогает оценить положение будущих зубов.

Нейросети делают работу более точной и быстрой, но не выполняют за людей все. Лучший вариант – сочетать возможности алгоритмов ИИ и человеческие. Важен и сам процесс познания новых инструментов.

ИИ – ПРО «ОРТОБРАВО»

«Ортобраво» – современный многофункциональный стоматологический центр. Здесь проводят точную диагностику и выполняют эффективное лечение заболеваний полости рта. Используют для этого передовые технологии и оборудование.

В состав персонала клиники входят стоматологи, ортодонты, ортопеды и хирурги. Все сотрудники обладают высокой квалификацией и опытом работы.

Приоритетами стоматологической студии «Ортобраво» является комфорт пациентов и высокие стандарты безопасности оказания медицинских услуг.

Приятную атмосферу в клинике создают уютное пространство, удобные кресла и фоновая музыка.

Материалы и инструменты, которые используют в стоматологической студии,

нейросеть GPT-3 – Generative Pre-trained Transformer – самая сложная из существующих на сегодня. Разработана организацией OpenAI, одним из основателей которой является Илон Маск. GPT-3 училась, читая интернет. Была представлена публике в 2020 году.

Нейросеть предсказывает следующее слово, опираясь на предшествующие. Так – просчитываая более вероятную последовательность и автоматически дополняя слова – GPT-3 уже пишет многостраничные труды и даже стихи. Используют ИИ для создания коммерческих текстов, работы чат-ботов и поисковиков. Однако гибкость алгоритма предписывает его более широкое применение в перспективе.



проходят строгий контроль качества. Большое внимание уделяется подготовке и стерилизации инструментов, что позволяет предотвратить риск распространения инфекций. В студии «Ортобраво» оказывают высококачественную стоматологическую помощь в комфортной обстановке.



ул. Лукачева, 6
пн-пт 9:00-20:00, сб 9:00-15:00, вс - выходной
тел: 8 /846/ 225-03-03

НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Главный врач
Екатерина Игоревна
Малышева

*Лэйтс с майл. Стоматологическая клиника

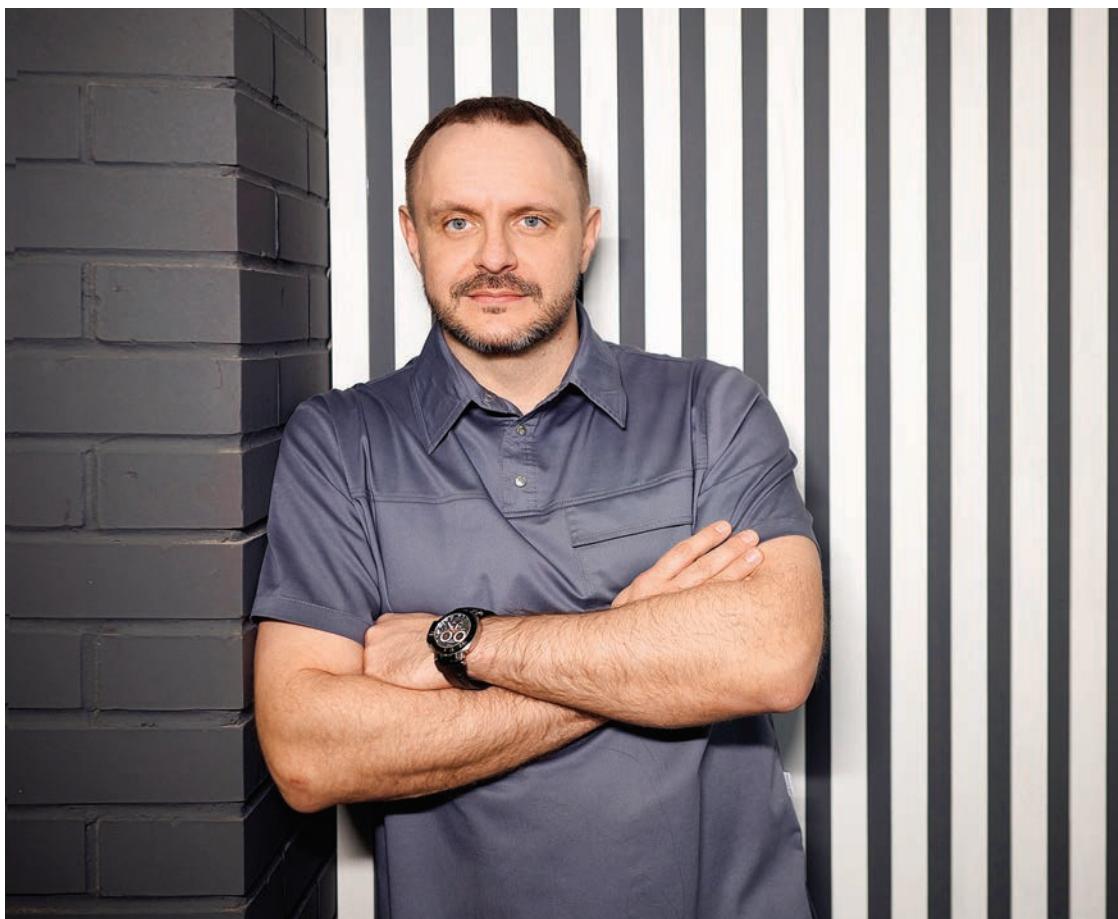
ДАВАЙТЕ
УЛЬБАТЬСЯ



Let's smile*

dental clinic

ул. Стара-Загора, 56
тел.: 8 /903/ 308-43-26
dr.dent_clinic63



ПРО ДОКТОРОВ



+7 /912/ 842-15-02



ИЛЬЯ ПАХОМОВ

АКУШЕР-ГИНЕКОЛОГ ВЫСШЕЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ КАТЕГОРИИ ОБЛАСТНОГО ПЕРИНАТАЛЬНОГО ЦЕНТРА СОКБ ИМ. В.Д. СЕРЕДАВИНА. ВРАЧ УЛЬТРАЗВУКОВОЙ ДИАГНОСТИКИ САМАРСКОЙ ШКОЛЫ УЛЬТРАЗВУКА.



На чем вы специализируетесь?

Я отдаю предпочтение естественным вертикальным родам, но всегда прислушиваюсь к пожеланиям. В моей практике были пациентки, которым врачи не рекомендовали естественные роды в связи с опасностью ухудшения зрения во время потуг, а они мечтали родить самостоятельно. Так вот именно в таких ситуациях ведение родов в вертикальном положении помогает избежать подобных осложнений.

Особое внимание я уделяю пациенткам, у которых ранее было проведено кесарево сечение, но повторно родить они хотят естественным путем. И в большинстве случаев это возможно при наличии нужных навыков, оборудования и подготовленной команды. Всеми необходимыми условиями для проведения безопасных родов обладает перинатальный центр больницы им В.Д. Середавина, благодаря работе в котором уже два года подряд я вхожу в рейтинг лучших врачей-акушеров Самарской области по отзывам пациентов премии «ПРО ДОКТОРОВ».

Какими качествами нужно обладать, чтобы стать хорошим врачом?

Чтобы стать хорошим врачом, достаточно усидчивости и трудолюбия, а чтобы стать отличным врачом, необходимо слышать пациента, любить свою работу и постоянно повышать квалификацию.

В вашей специализации большая конкуренция?

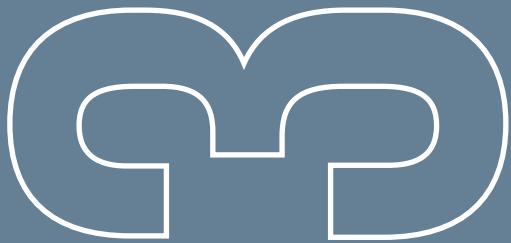
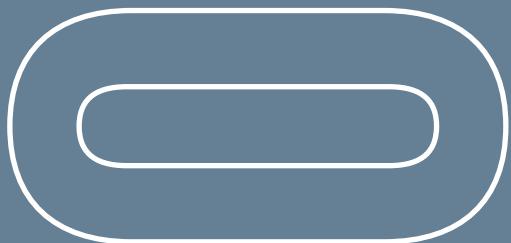
Как остаться в ранге первых?

У каждого врача свои пациенты, и лишь они делают выбор. Отношусь к другим врачам не как к конкурентам, а как к коллегам и всегда готов поделиться знаниями, навыками и опытом. С большой благодарностью перенимаю новые знания сам. Чтобы быть высококлассным специалистом, нужно постоянно совершенствоваться, не бояться применять новые подходы и быть открытым для всего нового.

Что считаете своей главной профессиональной победой?

Признание пациентов. Безусловно, моя вторая специальность врача ультразвуковой диагностики в акушерстве дает мне преимущества, так как помогает ясно видеть ситуацию по состоянию пациентки и малыша, а это возможность быстрее принимать важные решения. **Моя задача – сделать рождение ребенка безопасным и комфортным.**

НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА



Альтернативные тренировки

ПП-тренды

**Отдых с пользой:
большой обзор санаториев России**

НАЙТИ БАЛАНС

ЙОГА НАД ГОРОДОМ! НА 13-М ЭТАЖЕ ДЕЛОВОГО ЦЕНТРА «ФОРУМ» /МОСКОВСКОЕ ШОССЕ, 4, С. 9/ ОТКРЫЛОСЬ ПРОСТРАНСТВО BALANCE YOGA LAB С ПОТРЯСАЮЩИМ ВИДОМ НА ГОРОД. ЛЮБОВАЛИСЬ ВИДОМ ИЗ ПАНОРАМНЫХ ОКОН, А ТАКЖЕ ЗНАКОМИЛИСЬ С КОМАНДОЙ ЛАБОРАТОРИИ ГОСТИ МЕРОПРИЯТИЯ.



Лада Погудина, основатель BALANCE YOGA LAB



Преподаватели BALANCE YOGA LAB:
Дарья Смолькина, Анна Колчина, Лада Погудина,
Ольга Бондаренко и Ксения Сухорукова



КОМАНДА BALANCE YOGA LAB ПОДГОТОВИЛА ДЛЯ ГОСТЕЙ ДУШЕВНЫЙ ПРАЗДНИК, ПО-ВЕСЕННЕМУ СОЛНЕЧНЫЙ И УЮТНЫЙ. МАСТЕР-КЛАССЫ ОТ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ СТУДИИ, ВЫСТУПЛЕНИЯ СПИКЕРОВ, НЕТВОРКИНГ, ФУРШЕТ, DJ-SET, ФОТОСЕССИЯ ОТ ЖУРНАЛА GL И МАСШТАБНЫЙ РОЗЫГРЫШ ПРИЯТНЫХ И ПОЛЕЗНЫХ ПОДАРКОВ ОТ ПАРТНЕРОВ И ХОЗЯЕВ МЕРОПРИЯТИЯ!

БЕЗУСЛОВНО, ГОСТИ С ИНТЕРЕСОМ РАЗГЛЯДЫВАЛИ ПРОСТРАНСТВО BALANCE YOGA LAB, В КОТОРОМ ПРЕДСТАВЛЕНО 8 НАПРАВЛЕНИЙ – ОТ КЛАССИЧЕСКОЙ И ТЕРАПЕВТИЧЕСКОЙ ЙОГИ ДО СОВРЕМЕННОЙ ПРОГРАММЫ ANIMAL FLOW.



Диля Захарова и Лея Шпич



Укиля Полунина и Лада Погудина



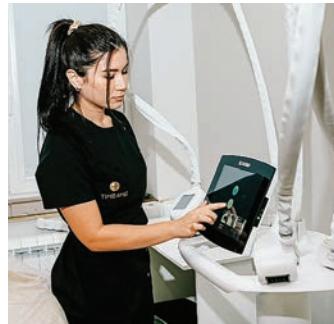
Рената Ахметшина и Юлия Малькина



Мария Беневольская-Рязанова,
Надежда Алешина, Светлана Сердюк, Юлия Алешина,
Алина Сержантова и Александр Рухлов

ВЛЮБИТЕСЬ В СЕБЯ С TIME4ME*

ВСЕ БЮТИ-УСЛУГИ В ОДНОМ МЕСТЕ НА КАЧЕСТВЕННОМ СОВРЕМЕННОМ ОБОРУДОВАНИИ ПОД КОНТРОЛЕМ ГРАМОТНЫХ СПЕЦИАЛИСТОВ – НЕ ОБ ЭТОМ ЛИ МЫ МЕЧТАЕМ, СОБИРАЯСЬ ПОДДЕРЖАТЬ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ И КРАСОТУ? СТУДИЯ БАЛАНСА КРАСОТЫ TIME4ME С ЛЕГКОСТЬЮ ВОПЛОТИТ ЭТУ МЕЧТУ. ОСНОВАТЕЛЬ СТУДИИ ТАТЬЯНА ТРУХАНОВА НАПОМИНАЕТ, ЧТО ЛЮБЫЕ ИНЬЕКЦИОННЫЕ И АППАРАТНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ СТОИТ ДЕЛАТЬ ТОЛЬКО В ПРОВЕРЕННЫХ ЛИЦЕНЗИРОВАННЫХ КЛИНИКАХ И САЛОНАХ КРАСОТЫ, И РАССКАЗЫВАЕТ О ПРОЦЕДУРАХ, КОТОРЫЕ АКТУАЛЬНЫ ВСЕГДА.



GENEO

Лучший способ увлажнить кожу, придать ей отдохнувший вид, сохранить молодость и свежесть! Благодаря сочетанию безинъекционной мезотерапии и RF-лифтингу на кожу оказывается оздоравливающее лимфодренажное воздействие, а сама она всего за час насыщается кислородом и подтягивается. У комплексного ухода Geneo+ нет периода реабилитации, поэтому после сеанса можно сразу отправляться по своим делам. Он также абсолютно безопасен в период беременности и лактации.

ICOON

Коррекция фигуры, подтяжка кожи и мышц, устранение грубых морщин и шрамов быстро, без операций и инъекций! Процедуры на аппарате проводятся не только по эстетическим, но и по медицинским показаниям: показаны, например, при варикозе и невралгии. Icoone Laser улучшит микроциркуляцию и лимфоотток, повысит общий тонус организма, усилит иммунитет, подарит заряд легкости и бодрости на несколько дней.



ЭНДОСФЕРА ТЕРАПИЯ

Быстро и безболезненно моделируем фигуру мечты! Воздействие Эндосферы основано на принципах микровибрации и компрессии. Аппарат усиливает кровообращение и лимфоток, стимулирует выработку коллагена и эластина, ускоряет обменные процессы, удаляет застойные явления и шлаки, является способом профилактики целлюлита и варикоза, снижает мышечную усталость после тяжелых физических нагрузок.

HYDRAFACIAL

Новейшая технология, которая включает в себя несколько процедур одновременно, стимулируя основную дермальную клетку фибробласт. Таким образом, происходит не только увлажнение посредством гиалуроновой кислоты, введенной с помощью инъекций, но и выработка собственной гиалуроновой кислоты и коллагена. «Хайдра» помогает бережно справиться с пигментацией любого вида и поражает своей скоростью, эффективностью и отсутствием периода реабилитации. Процедуру смело можно делать за несколько дней до важного события.

БИОРЕВИТАЛИЗАЦИЯ

Биоревитализация – эффективная методика для профилактики и коррекции возрастных изменений, популярность которой набирает обороты. Задача процедуры заключается в том, чтобы воздействовать на основную причину старения эпидермиса – потерю водного баланса и способности удерживать влагу. Препараты насыщают кожу гиалуроновой кислотой, которая увлажняет ее и восстанавливает водный баланс. В результате морщинки и складки разглаживаются, процессы старения замедляются, а признаки увядания исчезают. Процедура способна оказать быстрое омолаживающее действие иправляется со всеми возрастными изменениями.



TIME4ME

Студия баланса красоты, ул. Лесная, 11А
Тел. /846/ 214-04-40, 8 /927/ 907-70-74 time4mesmr

НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

НЕ ТАКОЙ КАК ВСЕ

ИОГАНН ГЕТЕ СТРАСТНО ЛЮБИЛ ВЫРАЩИВАТЬ ЦВЕТЫ. И ДЕЛАЛ ЭТО ВЕСЬМА ЭКЗОТИЧЕСКИМ ОБРАЗОМ: ВЫХОДЯ НА ПРОГУЛКУ, ОН РАССЕИВАЛ СЕМЕНА ПО УЛИЦАМ. БЛАГОДАРЯ ЧЕМУ ЕГО РОДНОЙ ГОРОД БУКВАЛЬНО УТОПАЛ В ЦВЕТАХ. САМЫМ СТРАННЫМ ХОББИ ПЕТРА I БЫЛА СТОМАТОЛОГИЯ. А НИКОЛАЙ ВАСИЛЬЕВИЧ ГОГОЛЬ ЛЮБИЛ РУКОДЕЛЬНИЧАТЬ, САМ ШИЛ СЕБЕ ШЕЙНЫЕ ПЛАТКИ И ПОМОГАЛ СЕСТРАМ КРОИТЬ ПЛАТЬЯ. СТРАННОСТИ? НЕТ – ИНДИВИДУАЛЬНОСТЬ. КАК ГОВОРИЛ ВОЛЬТЕР: «ЧТО БЫ ТЫ НИ ДЕЛАЛ – ТЫ ДЕЛАЕШЬ СЕБЯ».

ТЕНДЕНЦИЕЙ ПОСЛЕДНИХ ЛЕТ СТАЛО ЗАНОВО ОТКРЫВАТЬ ДЛЯ СЕБЯ ВИДЫ СПОРТА И ИСКУССТВА, ПИК ПОПУЛЯРНОСТИ КОТОРЫХ БЫЛ ОДНО, А ТО И ДВА СТОЛЕТИЯ НАЗАД. ЧТО ИЗ ХОРОШО ЗАБЫТОГО СТАРОГО ЖИВЕТ НОВОЙ ЖИЗНЬЮ В САМАРЕ – В НАШЕМ МАТЕРИАЛЕ.



Керлингу повезло. В отличие от многих спортивных игр, насчитывающих несколько веков, в керлинге известен точный год, когда в него начали играть. В шотландском городе Данблейн на дне пруда был обнаружен камень для игры в керлинг, а на камне была выбита гамма - 1511. Именно Шотландию и считают родиной этого вида спорта. В России керлинг был известен еще в конце XIX века. Англичане и немцы открыли несколько клубов в Санкт-Петербурге и Москве. А вот после революции керлинг обвинили в том, что это типичная буржуазная забава, и вышел запрет на культивирование данного вида спорта. Возвращение керлинга в новую Россию оказалось курьезным: на таможне никак не могли понять, для чего нужны гладкие двадцатикилограммовые камни с ручками? Привозившие пошли на хитрость и сказали, что они нужны в качестве груза для квашения капусты.

В Самарской области керлинг получил новый виток развития после запуска керлинг-арены в СКК «Дворец спорта имени Владимира Высоцкого». Четыре профессиональные дорожки позволяют не только тренироваться, но и проводить соревнования мирового уровня. И такие соревнования в Самаре уже проходили. Присоединиться к керлинг-сообществу может практически каждый желающий, однако обязательно держим в уме, что керлинг-снаряжение требует ощущений финансовых вложений! Если задачи сделать керлинг спортивным увлечением всей своей жизни у вас не стоят, то можно просто организовать тимбилдинг на керлинг-арене города. Можно с тренером, можно просто арендовать дорожку – главное заранее спланировать мероприятие.

КЕРЛИНГ

С КАКОГО ВОЗРАСТА МОЖНО ИГРАТЬ?

Дети с 8 лет. Верхнего порога для занятий керлингом не определено.

ГДЕ МОЖНО ТРЕНИРОВАТЬСЯ?

- Профессиональный детский спорт – ГАУ ДО СО «СШОР №1».
- Для любителей – аренда дорожки с тренером в СКК «Дворец спорта имени Владимира Высоцкого» по индивидуальному графику.

занести
и играть

– Возможность организации корпоративных мероприятий с обучением и организацией турнира по керлингу – да.

ПОДРОБНОСТИ И ДЕТАЛИ:

Федерация
керлинга
Самарской
области

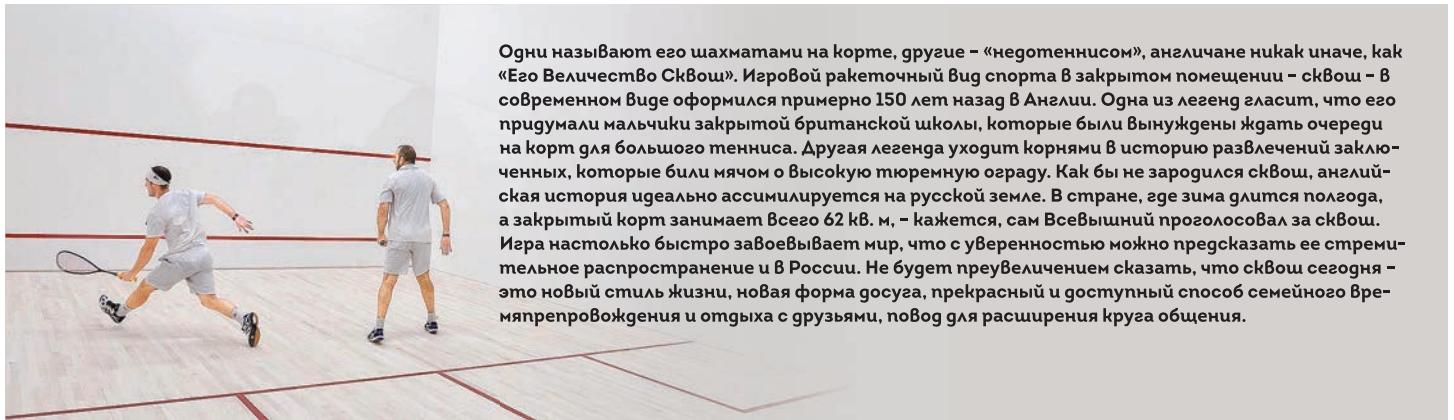


Виктор
Богатов



Дворец Спорта
имени
Владимира
Высоцкого





Одни называют его шахматами на корте, другие – «недотеннисом», англичане никак иначе, как «Его Величество Сквош». Игровой ракеточный вид спорта в закрытом помещении – сквош – в современном виде оформился примерно 150 лет назад в Англии. Одна из легенд гласит, что его придумали мальчики закрытой британской школы, которые были вынуждены ждать очереди на корт для большого тенниса. Другая легенда уходит корнями в историю развлечений заключенных, которые были мячом о высокую тюремную ограду. Как бы не зародился сквош, английская история идеально ассилируется на русской земле. В стране, где зима длится полгода, а закрытый корт занимает всего 62 кв. м., – кажется, сам Всеобщий проголосовал за сквош. Игра настолько быстро завоевывает мир, что с уверенностью можно предсказать ее стремительное распространение и в России. Не будем преувеличением сказать, что сквош сегодня – это новый стиль жизни, новая форма досуга, прекрасный и доступный способ семейного времяпрепровождения и отдыха с друзьями, побег для расширения круга общения.

С К В О Ш

С КАКОГО ВОЗРАСТА МОЖНО ИГРАТЬ?

Для того чтобы начать играть в сквош, не нужны специальные навыки. Это игра для всех. Поэтому на занятия приглашаются как взрослые, так и дети от 4-х лет.

ГДЕ МОЖНО ТРЕНИРОВАТЬСЯ?

- В Самаре для игры в сквош оборудовано 3 удобных корта.
- Самарская областная общественная организация «Спортивная Федерация сквоша» на базе спортивного сквош-клуба Timeball тренирует детей в возрасте от 4-х до 17 лет.
- Для взрослых предоставлена возмож-

ность разовых занятий с тренером, есть система абонементов, а если вы уже профессионал, то можно арендовать зал.

- Возможность организации корпоративных мероприятий с обучением и организацией турнира по сквошу – да.

ПОДРОБНОСТИ И ДЕТАЛИ:

timeball.ru

СКВОШ-КЛУБ
«ТАЙМБОЛ»

заходи
и играй



Игра стратегов и политиков – Го. Правила просты. Доска расчерчена на 361 перекресток /или 361 пересечение/, у каждого игрока по 180 камней, различающихся только цветом /черные или белые/. Фигур, как в шахматах, нет. Игрок сам создает «фигуры» из камней, строя крепости и войска для атаки. Задача – огородить максимальную территорию и защитить ее от вторжений соперника. Большое игровое поле и минимум правил открывают практически несчетное число возможностей для игры, превращая ее в поле стратегического мышления. Раньше в нее учились играть императоры, а сегодня это игра президентов и важный элемент делового общения. В 2018 году на Восточном экономическом форуме во Владивостоке состоялись яркие дискуссии лидеров китайского и российского бизнеса о большой стратегии Россия-Китай. Во встрече участвовали президенты CNPC, Sinopec, Сибура, Полиметалла, руководители РСПП и Фонда развития Дальнего Востока. Гостям из Китая предложили вместо формальных речей поговорить с российским бизнесом на языке Го. Мораль этой истории российский и европейский бизнес считал моментально: если хочешь построить отношения в Азии, достаточно поставить пару камней на доску Го. Возможность отточить навык вовремя разбрасывать и сошибать камни есть и в Самаре.

Г О

С КАКОГО ВОЗРАСТА МОЖНО ИГРАТЬ?

Группы для самых маленьких от 5 до 7 лет.
Группы основного обучения от 8 до 16 лет.
Верхнего порога для игры в Го не определено.

ГДЕ МОЖНО ТРЕНИРОВАТЬСЯ?

- Клуб «Стратегия» в Самаре и Тольятти /4 площадки/.
- Центр развития «ЙогаДом» /Тольятти/.
- Индивидуальные занятия могут проводиться как на территории вашего офиса, так и на оборудованной площадке. Возможно проведение занятий на террито-

рии заведений, обладающих подходящей атмосферой и условиями для комфорtnого изучения искусства Го.

- Возможность организации корпоративных мероприятий с обучением и организацией турнира по Го – да.

ПОДРОБНОСТИ И ДЕТАЛИ:

sfgso.ru

Спортивная федерация Го
Самарской области

заходи
и играй





Тайгер Вудс – гольфист и первый спортсмен, которому удалось заработать \$1 млрд. Пожалуй, ни одна спортивная игра так прочно не ассоциируется с миллиардерами и джентльменами, как гольф. Здесь все сопряжено с благосостоянием, начиная от картинок, которые рисует воображение при слове «гольф», – зеленые бескрайние поля, серьезные мужчины в кипенно-белых гольф-костюмах и дорогих аксессуарах, и заканчивая стереотипом, что в гольф можно прийти только по рекомендации.

Гольф в России – спорт с растущей популярностью, но до западных объемов увлеченных этой игрой еще надо дорасти. Мешают стереотипы: играть в гольф долго и скучно, это спорт не для всех, в России короткий сезон и негде тренироваться. Однако стереотипы на то и стереотипы, чтобы их ломать. В гольф играют в Самаре. По итогам 2022 года во всероссийских соревнованиях по мини-гольфу /Первенство, Чемпионат, Кубок России/ не без участия спортсменов нашей области завоевано 15 медалей из 18 возможных, при этом юниорская сборная России полностью состоит из воспитанников самарской школы гольфа, а национальная сборная – наполовину.

Гольф, без преувеличения, – целая культура, сложившаяся почти за восемь столетий, со своим особым этикетом и правилами. Во всем мире считается хорошим тоном перед заключением крупной сделки отправиться в гольф-клуб, а если во время игры потенциальный партнер показал себя умелым игроком, то это повод всерьез рассмотреть его деловое предложение. Помимо бизнес-эффекта игра очень полезна для здоровья.

Г О Л Ь Ф

С КАКОГО ВОЗРАСТА МОЖНО ИГРАТЬ?

Специалистами рекомендуется начинать занятия гольфом с 7 лет, хотя Тайгер Вудс начал с 5 лет и достиг больших успехов. Верхнего предела для занятий гольфом нет, можно начинать в любом возрасте.

ГДЕ ТРЕНИРОВАТЬСЯ?

- В Тольятти и Самаре регулярные тренировки для детей проходят только в нескольких школах-участниках программы «Школьный гольф», проводимой Ассоциацией гольфа России и Самарской областной общественной организацией «Федерация развития гольфа».
- Возможно индивидуальное обучение с профессиональным гольфистом, оплата по договоренности.
- Возможность организации корпоративных мероприятий с обучением и организацией мини-турниров по гольфу, мини-гольфу, гольф-петангу – да.

ГДЕ МОЖНО ТРЕНИРОВАТЬСЯ?

Мини-гольф:

- г. Самара, ул. Майская, 49, школа-интернат № 117: поле международного стандар-

та «миниатюр гольф» 18 лунок /по предварительной записи в летний период/;

- г. Тольятти, Ледовый дворец «ЛАДА АРЕНА»: площадка международного стандарта «миниатюр» /по предварительной записи/;
- Самарская область, М. Царевщина, гостиничный комплекс «Славянская деревня»: 19 лунок ландшафтного минигольфа свободного формата.

Гольф:

- Частный гольф-клуб «Царские луга» /Центр отдыха и спорта «Склон», с. М. Царевщина/: 9 модульных дорожек мини-гольфа международного стандарта; драйвинг-рейндже /тренировочное поле/; гольф-поле: три лунки Пар 3, Пар 4, Пар 5.

ПОДРОБНОСТИ И ДЕТАЛИ:

запходи
и играй

63golf.ru



Самарская федерация
развития гольфа





ВЕРОНИКА БЛЮДИНА

директор Самарского хореографического училища:

«К нам приходят учиться особенные дети, которые совсем в юном возрасте точно определились со своей будущей профессией и мечтают о балете, сцене и творческих победах. Если молодые люди только в 16-18 лет начинают задумываться о своей будущей профессии, то наши выпускники уже к 18 годам становятся дипломированными артистами балета, готовыми приступить к работе».



МАРИЯ ТАРНОГРАДСКАЯ

руководитель и преподаватель школы-студии балета:

«Могу сказать, что занятия балетом пользуются спросом. Для людей важно иметь красивую осанку и подтянутые мышцы. И еще, многие взрослые люди приходят исполнить свою детскую мечту стать балериной! Это прекрасно, когда у человека есть такая возможность!»

КЛАССИЧЕСКИЙ БАЛЕТ

Балет в России – больше чем балет. Его можно любить, можно ненавидеть, но остаться равнодушным точно нельзя. При этом все примы называют балет жизнью, красивой внешне и крайне тяжелой изнутри, но сотни и сотни девочек продолжают грезить о возможности стать балериной. Их манит легкая, грациозная, воздушная сказка на сцене. И балетную сказку сделать былое вполне реально. В Самаре можно стать и профессиональным артистом балета, а можно заниматься «для себя», осуществить мечту детства, как говорят педагоги. Однако в мир профессионального балета открывает Самарское хореографическое училище. Художественное руководство училища возглавляет заслуженный артист Российской Федерации, педагог и балетмейстер-реставратор, лауреат премии журнала «Балет» «Душа танца» в номинации «Мэтр танца», лауреат Высшей театральной премии Санкт-Петербурга «Золотой софит», зоцент кафедры хореографии и балетоведения МГАХ Юрий Бурлака. А большинство преподавателей – успешные артисты балета, многие совмещают работу в училище с педагогической и репетиторской работой в театре.

Если Вам больше 7 лет, то балет раскроет для Вас свои объятия в одной из школ-студий балета. Балет – не просто увлечение, это философия, особый взгляд на жизнь, готовность к ограничениям. Как говорят сами педагоги: «К нам приходят учиться особенные дети». Однако одного желания стать балериной и бредить фантазиями на сценах будущих мировых театров недостаточно. При поступлении каждый ребенок проходит серьезный отбор. Смотрят все: внешние данные /потребуется пропорциональное, худощавое строение тела, у длинные ноги и руки, ровная спина, милое лицо, выразительное лицо/, физические данные /высотность ног /верхняя и нижняя/, гибкость спины, растяжка /шаг/, прыжки /баллон/, стопа /подъем/, артистичность, музыкальность и чувство ритма. Но самое главное, каждый ребенок должен иметь хорошее, крепкое здоровье, чтобы быть готовым к ежедневным тяжелым физическим нагрузкам. А главное понимать, что постоянно придется следить за своим весом. Если все три этапа пройдены успешно, абитуриента зачисляют в училище, где ему предстоит на протяжении почти восьми лет постигать азы классического танца.

Если профессиональный балет в вашей жизни не случился, а детская мечта требует воплощения, тогда в школу-студию балета. Здесь все как в профессиональном училище: опытные педагоги, профессиональный балетный зал, дисциплина. Но нет ограничений по возрасту и весу, по уровню подготовки и степени знакомства с балетом. Предварительно с каждым человеком проходит индивидуальная беседа – важно, чтобы не было серьезных проблем с сердцем или позвоночником. При этом Вы можете выбрать программу обучения – индивидуальную или занятия в группе.

С КАКОГО ВОЗРАСТА МОЖНО ЗАНИМАТЬСЯ?

Профессионально на базе Самарского хореографического училища /колледжа/. Программа профессионального образования разработана для детей с 10-11-ти лет; дополнительного предпрофессионального образования /хореографическая школа/ для детей от 6,5-7 лет; общеразвивающая программа «Первые шаги к балету» для детей 5-летнего возраста.

Любительская программа: без ограничений по возрасту.

ГДЕ МОЖНО ЗАНИМАТЬСЯ?

- Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Самарское хореографическое училище».
- Школа-студия балета Pirouette.

ПОДРОБНОСТИ И ДЕТАЛИ:

занятия
и тренинги

Школа-студия
балета
Pirouette

ГБПОУ
«Самарское
хореографиче-
ское училище
/колледж/»

Студия балета
и растяжки
Lévita



ЗАЧЕМ ЗАНИМАТЬСЯ ПИЛАТЕСОМ ПОСЛЕ ТРАВМ

КАК ПИЛАТЕС ПОМОГАЕТ ВОССТАНОВИТЬ ПОДВИЖНОСТЬ И ФУНКЦИИ ПОВРЕЖДЕННЫХ СВЯЗОК, МЫШЦ И УСКОРИТЬ РЕГЕНЕРАЦИЮ КОСТНОЙ ТКАНИ? РАССКАЗЫВАЮТ ОСНОВАТЕЛЬНИЦЫ СТУДИИ GO PILATES STUDIO НАДЕЖДА ПЕТРОСЯН И ОЛЬГА МУСТАФИНА.



Пилатес эффективен в восстановлении после травм?

Создатель направления – спортивный врач Джозеф Пилатес – придумал его для восстановления солдат Первой мировой войны, а после переезда в Америку – для танцовщиков. Комплексы упражнений многократно подтверждены действенность в оздоровлении суставов, укреплении мышц, позвоночника, в улучшении координации, силы, гибкости и работы внутренних органов. Нет сомнений, что пилатес, изначально разработанный для восстановления после травм, идеально подходит для этой цели.

Как тренировки восстанавливают организм?

Тренер узнает историю болезни человека, смотрит направление от врача, МРТ, рентген и выявляет, как двигаются суставы. После этого составляет программу упражнений и начинает занятия. Приведем примеры. Позвоночные грыжи могут вызывать защемление нервного окончания и боль. Если грыжа небольшая, обязательно нужно заниматься пилатесом, двигать позвоночник во всех плоскостях. Это даст позвонкам питание, сформирует между ними пространство и здоровое движение. Грыжа даже может исчезнуть.

Или возьмем надрыв связок, который надолго обездвиживает поврежденную часть тела. В силовом тренинге предложили бы «закачать» мышцы. Пилатес действует иначе. Сначала восстанови-

ливаем здоровую биомеханику сустава, его подвижность. Затем думаем, какие мышцы стоит укрепить, а какие расслабить. Так движения тела становятся по-настоящему здоровыми.

Кто составляет программы тренировок в Go Pilates Studio?
Только сертифицированные институтом Polestar Pilates тренеры.

Российское представительство образовательного заведения готовит сильных специалистов. Обучение длится полгода, столько же продолжается подготовка к сертификационному экзамену. В программе много знаний из физиотерапии: специалисты

Go Pilates Studio понимают врачебные рекомендации, противопоказания и показания к движению.

Как пилатес позволяет снять боль и улучшить самочувствие?
Трудно выделить один принцип действия: пилатес – комплексная методика. Тренировки работают на улучшение движений тела, психоэмоционального состояния и меняют само качество жизни. Подтверждено примерами тренеров и клиентов Go Pilates Studio.

Каковы преимущества пилатеса в восстановлении после травм?
Пилатес позволяет равномерно распределить нагрузку на тело, подходит людям с разной физподготовкой и различными травмами. Упражнения тренируют силу мышц, улучшают их рельеф, повышают природную гибкость суставов и позвоночника. Дыхательные комплексы во время занятий стимулируют кровообращение и приводят в норму работу сердечно-сосудистой системы. Пилатес позволяет достичь красивого внешнего вида и функциональной работы организма даже после нескольких занятий.



ул. Маяковского, 45
тел.: +7 9277 289 13 77
 [gopilatesstudio](#)

ТВОЙ ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР

ТАНДЕМ ПЕРСОНАЛЬНОГО ТРЕНЕРА И ЕГО ПОДОПЕЧНОГО – МАТЕРИЯ ТОНКАЯ. НАЙТИ СВОЕГО – БОЛЬШАЯ УДАЧА, ВЕДЬ ЭТО НАПРЯМУЮ ОТРАЗИТСЯ НА РЕЗУЛЬТАТЕ. К ПРИМЕРУ, ФИТНЕС-ТРЕНЕР **КЕТИНО ЛОБЖАНИДЗЕ** ПОДОПЕЧНЫХ ЗАРЯЖАЕТ СОБСТВЕННЫМ ПРИМЕРОМ. ВЫ ТОЛЬКО ПОСМОТРИТЕ НА ЕЕ МЫШЦЫ ПРЕССА И ТОЧЕНЫЕ НОГИ! СТОИТ ЗАГЛЯНУТЬ В ЕЕ СОЦСЕТИ БУКВАЛЬНО НА СЕКУНДУ, ЧТОБЫ ТУТ ЖЕ ЗАРЯДИТЬСЯ ЭНЕРГИЕЙ, КУПИТЬ АБОНЕМЕНТ В ЗАЛ И ВСТРЕЧАТЬСЯ С НЕЙ ЧАЩЕ, ЧЕМ С ЛУЧШЕЙ ПОДРУГОЙ.



Локация: Студия [f/0.95]

СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ

Меня зовут Кетино, я тренер по призванию и в душе. Тренирую как мужчин, так и моих любимых девочек. В спорте с самого детства: танцы, аэробика, даже был теннис, тренажерный зал, легкая атлетика, кроссфит, и в итоге я пришла к тому, что функциональный тренинг – это лучшее, что мы можем дать нашему организму.

О САМОМ СЛОЖНОМ В РАБОТЕ ТРЕНЕРА

Сложное? Хм... наверное, восстанавливать собственный ресурс и всегда быть наполненным, но я знаю, как это сделать!

О САМОМ ПРИЯТНОМ

Видеть счастливые лица людей и слышать благодарности после тренировки. Это мой бальзамчик. На самом деле моя тренерская деятельность – это самое приятное и самое творческое, что есть в моей жизни.

Да что тут говорить, это и есть моя жизнь. Даже язык не поворачивается назвать ее работой. Работать от слова «раб», а я – творец. Творю нашу с вами спортивную здоровую историю.

КАК МОТИВИРОВАТЬ ЧЕЛОВЕКА НА РЕГУЛЯРНЫЕ ТРЕНИРОВКИ

Я мотивирую людей собственным примером. А как еще? Утренние пробежки, ежедневные тренировки, высокая активность, питание – вот что я транслирую в своих соцсетях без прикрас. Все, что видят мои подписчики – абсолютная правда моей жизни. У меня нет продюсеров и контент-менеджеров. Судя по количеству благодарностей, которые я получаю в личном разговоре, и в сообщениях – людей мотивирует мой образ жизни на то, чтобы изменить свою собственную. Ведь порой нам всем не хватает какой-то мини-мотивации, чтобы

делать простые вещи, которые шаг за шагом приведут нас к результату. Я как раз являюсь этим «пинком» в тот момент, когда он так необходим.

КАКИХ РЕЗУЛЬТАТОВ УДАЛОСЬ ДОСТИЧЬ ВАШИМ ПОДОПЕЧНЫМ? ЧЕМ ГОРДИТЕСЬ?

Каждая из моих подопечных очень красива, стройна и любит эту жизнь. Те, кто приходят строинеть – стройнеют, приобрести «правильные формы» – приобретают, расслабить мышцы – расслабляют. Есть индивидуальные запросы. Прошлым летом ко мне пришла девушка с целью сбросить 6 кг за 2 недели – сбросили. Таких историй очень много! Каждый запрос исполняется, я чувствую их, своих любимых подопечных.

О ЛИЧНОМ РАЗВИТИИ

Каждая минута прожитой жизни – это развитие, каждая тренировка – развитие. Еду в машине и слушаю аудиокниги, подкасты, YouTube-выпуски – развитие. Бегаю – слушаю – развиваюсь физически и интеллектуально. Крутко же!

КАК СТРОИТСЯ РАБОТА НАД ТЕЛОМ?

Я очень эмпатична – буквально чувствую подопечного. Чувствую, что нужно его телу в данный момент, согласно этому выстраиваю тренировку. Будто становясь единым целым с подопечным, я сканирую его физическое, психологическое, ментальное состояние, настроение – все. Только так проходят тренировки со мной.

КАК ВСЕГДА ОСТАВАТЬСЯ ЭТАЛОННОМ ДЛЯ ПОДОПЕЧНОГО?

Жить так, чтобы быть примером. Я тренируюсь ежедневно, не имею вредных привычек, таких как курение, алкоголь, единственная моя привычка – это постоянно быть активной и легкой по жизни. Для меня это образ жизни. Я люблю свою жизнь!

тел: 8/927/ 714 95 79 ketino_motivator

ФУКУС-ПОКУС И ДРУГИЕ ПП-ТРЕНДЫ



ВСЕ ТЕЧЕТ, ВСЕ МЕНЯЕТСЯ. ПРАВИЛА ПОЛЕЗНОГО ПИТАНИЯ И ГАСТРОНОМИЧЕСКИЕ ТРЕНДЫ НЕ ИСКЛЮЧЕНИЕ. ПОДОБНО ИЛЛЮЗИОНИСТАМ, ПП-СПЕЦИАЛИСТЫ ДОСТАЮТ ИЗ ГЛУБИН ВСЕМИРНОЙ ЭНЦИКЛОПЕДИИ ЕДЫ ОДНИ ПРОДУКТЫ, УБЕДИТЕЛЬНО ЗАВЕРЯЯ В ИХ ПОЛЬЗЕ, И ПРЯЧУТ ПОДАЛЬШЕ НЕПОЛЕЗНЫЕ ДРУГИЕ. И ДЕЛО НЕ В МАРКЕТИНГЕ, ТО ЕСТЬ НЕ ТОЛЬКО В НЕМ. ГАСТРОНОМИЯ, КАК И ДРУГИЕ АСПЕКТЫ ЖИЗНИ, ИЗУЧАЕТСЯ, РАЗБИРАЕТСЯ НА МИКРОЭЛЕМЕНТЫ И ПОЛЕЗНЫЕ/НЕПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА, СНАБЖАЯ НАС БОЛЬШЕЙ И БОЛЬШЕЙ ИНФОРМАЦИЕЙ О ТОМ, ЧТО ПОСТУПАЕТ К НАМ С ПИЩЕЙ. МЫ ВЫЯСНИЛИ, КАКИЕ ПП-ТРЕНДЫ АКТУАЛЬНЫ ПРЯМО СЕЙЧАС, И ПРЕДСТАВЛЯЕМ ИХ ВАМ.

СПРАВКА:

Микробиота человека включает в себя все микроорганизмы /бактерии, грибы и вирусы/, которые обитают в человеческом теле. Это сотни миллиардов микроорганизмов, которые существуют в гармонии с нашими собственными клетками.

УСВОЕНИЕ ПРОЙДЕННОГО МАТЕРИАЛА

За последние несколько лет мы серьезно пересмотрели свои взгляды на правильное питание: от настороженного отношения к еде в принципе, опасаясь калорий, до попыток разобрать составы продуктов на микроэлементы, поняв, как они могут улучшить самочувствие. «Чистая» еда – главный ПП-тренд сегодняшнего дня, и включает он осознанность выбора продуктов при составлении рациона, а не только подсчет калорий. Понятие включает выбор сезонных овощей и фруктов, поскольку именно в них содержится польза; игра со специями, которые могут выступать и в качестве антиоксидантов, и защитой от вирусов; упор на растительную пищу и подчеркнуто разнообразную, а это и бобовые, и орехи, и злаки, и водоросли со дна морского. Тренд на трезвость «всегда» также набирает все больше adeptов, а когда ряды пьющих в компании редеют, то срабатывает «эффект домино». Комбучу вместо шампанского заказывают компаниями друзей.

ЕДА КАК ЧАСТЬ ЗАБОТЫ О СЕБЕ

Здоровый кишечник – равно красивая кожа, равно устойчивый вес и много-много других равенств, составляющих здоровье организма и привлекательную внешность. Терапевты, диетологи, нутрициологи неустанно твердят о важности нормализации работы ЖКТ, результат которой отразится на разных аспектах отличного самочувствия и красоты. Главные гастрономические тренды сфокусированы на заботе о кишечнике. Отсюда – упор на растительную пищу и растительную альтернативу, вспомнить хотя бы ореховое молоко.

Специалисты по питанию советуют обратить внимание на морские водоросли. Если бум на суперфуды спирулину или хлореллу прошел мимо вас, то вот новые имена.

ВОДОРОСЛИ. ФУКУС И КЕЛП

Белки, йод, фосфор, витамин D, фтор, железо, клетчатка, аминокислоты – это лишь часть богатого на микроэлементы состава водорослей. Но есть среди них настоящие алмазы с морского дна, в которых полезных веществ еще больше. Как, например, в фукусе. Водоросьль, напоминающая по форме виноград, богата органическими кислотами, полифенолом, минералами. В 10 г фукуса содержится столько же витамина D, как в 10 кг абрикосов, йода – как в 11 кг трески, витамина A – как в 100 г моркови. Но и это еще не все!

Фукус способствует нормализации обмена веществ, регулирует углеводный обмен и препятствует образованию холестериновых бляшек – идеальный суперфуд для худеющих людей. Из недавних пруфов – пост похудевшего на 20 кг Джейми Оливера, в котором он упоминал фукус как средство, способствовавшее потере лишних килограммов.

Келп, или ламинария, – также давно известный источник полезных веществ в супердозировке. В нем много омега-3 жирных кислот, фосфора, железа, натрия и магния, не говоря о витаминах A, C, D, E. И если речь идет о нормализации работы кишечника, то включение в рацион ламинарии – верный способ на пути к цели. Она разгоняет метаболизм, помогает избавиться от отеков, препятствует образованию тромбов и вообще является отличным союзником в профилактике сердечно-

но-сосудистых заболеваний.

ФЕРМЕНТИРОВАННЫЕ ПРОДУКТЫ

Целостность микробиоты – еще одно популярное в устах врачей понятие и синоним здорового кишечника, крепкого иммунитета и хорошего самочувствия в целом. Продукты, богатые пробиотиками, благоприятно воздействуют на организм человека, улучшая биологическую активность микрофлоры кишечника. К ним относятся ферментированные соленья, такие как квашеная капуста или ее корейский аналог кимчи. Суперпопулярные блюда в рационе ЗОЖников. Кимчи – квашеная пекинская капуста с добавлением красного перца, чеснока, имбиря и зеленого лука – богатый клетчаткой и питательными веществами продукт, являющийся кладезем витаминов A, B и C. В его составе есть незаменимые аминокислоты и минералы, такие как железо, кальций и селен. В ферментированном виде к вышеописанной пользе добавляются молочнокислые бактерии *Lactobacillus kimchii*, при том, что блюдо растительное. Кимчи поможет наладить пищеварение и уменьшить негативные симптомы многих расстройств ЖКТ, таких как синдром раздраженного кишечника и воспаление толстой кишки.

Блюдо исконно русской кухни – квашенная капуста – теперь еще и важный ПП-тренд. Она улучшает общее состояние микрофлоры кишечника, укрепляет иммунитет, а также является источником железа, защищает нервную систему, улучшает настроение. Квашеная капуста содержит много клетчатки, что способствует нормализации стула, а также витамины B, C и K. Да и вообще это очень вкусно!



«ЧИСТАЯ» ЕДА – ГЛАВНЫЙ ПП-ТРЕНД СЕГОДНЯШНЕГО ДНЯ, И ВКЛЮЧАЕТ ОН ОСОЗНАННОСТЬ ВЫБОРА ПРОДУКТОВ ПРИ СОСТАВЛЕНИИ РАЦИОНА, А НЕ ТОЛЬКО ПОДСЧЕТ КАЛОРИЙ.

ТЕРАПЕВТЫ, ДИЕТОЛОГИ, НУТРИЦИОЛОГИ НЕУСТАННО ТВЕРДЯТ О ВАЖНОСТИ НОРМАЛИЗАЦИИ РАБОТЫ ЖКТ, РЕЗУЛЬТАТ КОТОРОЙ ОТРАЗИТСЯ НА РАЗНЫХ АСПЕКТАХ ОТЛИЧНОГО САМОЧУВСТВИЯ И КРАСОТЫ.

МАСЛО ГХИ

• Топленое солнце, жидкое золото – так называют масло гхи за его ярко-желтый цвет. Один из важнейших продуктов, составляющих кето-диету, теперь вошел в большой гастрономический мир, хотя в Индии его полезные свойства известны уже более 5000 лет. Среди качественных характеристик продукта:

- регулирование пищеварения;
- питание кожи и волос;
- противовоспалительное свойство;
- разрешен при непереносимости лактозы и молочного белка;
- омега-3 и омега-6; витамины А, Е, D; магний, натрий, фосфор, калий в составе;
- не содержит холестерина.

В модных кофейнях мира популярностью пользуется напиток «буллетпраф» на основе кофе и масло гхи. Название говорит само за себя – утоляет чувство голода на долгий, работает как энергетик при умственном напряжении и длительной концентрации внимания. Употреблять в пищу гхи рекомендуют с утра, чтобы запустить желчеотток. Вариации – самые разнообразные: с бутербродами, в качестве масла для жарки, в растопленном виде им заправляют салаты.

ОВОЩНАЯ ПАСТА

Закупитесь качественными терками-спиралайзерами, господа. Будем готовить домашнюю пасту. Но не по старинным рецептам с Апеннинского полуострова, а из овощей: кабачка, моркови, баклажана, а в ньокки картофель заменяем на более полезную цветную капусту или тыкву. Вариаций соусов множество, идеальное сочетание – с курицей или морепродуктами.

РЫБНЫЕ КОНСЕРВЫ

Пожалуй, самый неожиданный тренд, но так и есть: специалисты по питанию причисляют рыбные консервы к одному из главных блюд в рационе тех, кто не прочь избавиться от лишних килограммов.

Рыба и в консервированном виде сохраняет полезные свойства, по-прежнему являясь источником омега-3 жирных кислот и целой серии витаминов: А, Д, Е, К, цинк, фтор, йод, селен, фосфор. Кроме того, это готовый продукт, который может быть основой множества полезных и вкусных салатов. Достаточно пробежаться по социальным сетям модниц и ЗОЖниц, чтобы заключить: консервы из тунца, анчоусов, сардин и морепродуктов – хит домашних вечеринок.

СПРАВКА:

Гхи – топленое сливочное масло длительного приготовления. Масло долго нагревают на медленном огне, пока белки не опускятся на дно. В конце, когда продукт приобретает золотистый оттенок, его процеживают, удаляя остатки белка, благодаря чему гхи почти не содержит молочного белка и лактозы.

ГРАЦИЯ И СИЛА MARGI*

СТУДИЯ КРАСИВОГО ФИТНЕСА MARGI – ЭТО ЗАНЯТИЯ ЛЮБИМЫМ ИМЕННО ВАМИ ВИДОМ ТРЕНИРОВОК В КОМФОРТНОЙ, УМИРТОВЯЮЩЕЙ АТМОСФЕРЕ. СТУДИЯ ПРЕДСТАВЛЯЕТ 10 НАПРАВЛЕНИЙ ФИТНЕСА, ОРИЕНТИРОВАННЫХ НА РАЗВИТИЕ ТЕЛА, ПЛАСТИКИ, УПРУГОСТИ МЫШЦ. КОМАНДА MARGI – ЭТО ЛЮДИ, ВЛЮБЛЕННЫЕ В СВОЮ РАБОТУ. ВСЛЕД ЗА НИМИ ЛЮБОВЬЮ К АКТИВНОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ ЗАРЯжаются и гости MARGI. В ЭТОМ УБЕДИТЕСЬ И ВЫ, ПРОЧИТАВ, ЧТО И КАК О СВОЕЙ РАБОТЕ ГОВОРЯТ ТРЕНЕРЫ СТУДИИ АНАСТАСИЯ СЕРЕБРЯКОВА И ЕЛЕНА ПОПОВА.



АНАСТАСИЯ СЕРЕБРЯКОВА

тренер по йоге

Самое сложное для меня – не уйти в работу с головой, а самое приятное – видеть блеск в глазах моих подопечных и радость от того, что тело стало подвижнее, сильнее, выносливее. Занятия йогой учат человека по-новому взаимодействовать со своим собственным телом, лучше его знать и понимать возможности своего организма. Часто после тренировки гости нашей студии выражают мне благодарность за то, что помогаю им стать ближе к себе. Мне повезло в жизни заниматься тем, что я действительно люблю и во что верю, открывая снова и снова безграничный мир йоги.



ЕЛЕНА ПОПОВА

*фитнес-тренер, тренер по пилатесу,
специалист по адаптивной физической культуре*

Моя работа связана с чудом преображения. Каждый раз наблюдаю за тем, как от тренировки к тренировке меняется человек и его образ жизни. Он начинает чувствовать уверенность в своих физических силах, расширяя круг интересов. Многие начинают дополнительно заниматься всем тем, о чем давно мечтали, ощущая новые возможности своего тела. Для меня профессия фитнес-тренера – это образ жизни. Поэтому каждую свободную минуту посвящаю личной практике, стараюсь учиться у профессионалов, постоянно осежая знания по анатомии и физиологии.



* Марджи



MARGI

ул. Ленинская, 166
тел. +7 958/ 578-03-00
margifit.ru



КУДА ОТПРАВИТЬСЯ
ЗА РЕЛАКСОМ И ЗДОРОВЬЕМ?
ЛУЧШИЕ САНАТОРИИ РОССИИ –
В ПОДБОРКЕ GL.

ТОП МЕСТ ДЛЯ ОТДЫХА И ЛЕЧЕНИЯ



«САМАРСКИЙ»

В оздоровительно-курортный комплекс в живописном уголке Средней Волги едут, чтобы совместить отдых и лечение. В медицинском центре отеля можно пройти чек-ап здоровья или комплексное лечение сердечно-сосудистой, нервной и эндокринной систем. Есть программы оздоровления для старшего поколения и детей. Помимо традиционных ингаляций с травами, кислородных коктейлей и массажей в «Самарском» предложат пантовление – лечебные процедуры на основе выжимки из рогов марала или благородного оленя. Возможны заезды выходного дня и СПА-уикенды.

Из развлечений – купание в закрытом бассейне, занятия в фитнес-клубе, спорт на открытом воздухе и экскурсии по местным достопримечательностям. Для детей работает игровая комната. По вечерам проходят развлекательные программы.

Заселиться можно в номера разного класса и срубовые дома.



«СЕРГИЕВСКИЕ МИНЕРАЛЬНЫЕ ВОДЫ»

Здравница почти с двухсотлетней историей в поселке Серноводск переживает второе рождение. В подтверждение собирает награды национальных премий и позитивные отзывы гостей. На смену советским интерьера姆 пришли современные, а вот солидная медицинская база осталась. Основной профиль – лечение и восстановление опорно-двигательного аппарата. Всего программ лечения 22. Главные целители – минеральная вода Серного озера и сульфидно-илювия грязь озера Молочка.

На досуге можно сыграть в бильярд или теннис, сходить на развлекательную программу или экскурсию, зажечь вечером на дискотеке или в караоке. Есть бассейн и сауна, детские площадки на открытом воздухе и игровая комната с воспитателем. Круглый год действует детский лагерь. Каждому ребенку подбирают индивидуальный курс лечения. Размещение возможно в номерах различных категорий, есть номера для маломобильных групп.

САНАТОРИИ РОССИИ

«ВОЛЖСКИЙ УТЕС»

Санаторий в одноименном поселке Шигонского района Самарской области расположен на берегу Жигулевского моря и в окружении хвойного леса. Здравница находится в ведении Управления делами Президента РФ: для высших должностных лиц государства есть обособленная территория. Стоит присмотреться к месту и нам. Врачи санатория лечат болезни сердца и сосудов, опорно-двигательного аппарата, эндокринной и нервной систем, заболевания желудочно-кишечного тракта. Используют радоновые ванны, массаж, аппаратную физиотерапию и процедуры в соляных комнатах.

На 400 гектарах находится три корпуса, этнографический комплекс, бальнеологическая лечебница и горнолыжная трасса. На досуге можно сделать СПА-процедуры, отправиться в пешие, водные и даже конные прогулки или на рыббалку. На территории санатория есть крытый бассейн с панорамным видом и открытый – на берегу Жигулевского моря.

«ЗАПОЛЯРЬЕ»

Сочинский санаторий специализируется на лечении сахарного диабета, болезней органов дыхания, опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и репродуктивной систем. Несмотря на почтенный возраст – более 50 лет – выглядит как современный город-курорт. Корпуса построены на территории дендропарка и защищены от шума. Свежий бриз с Черного моря, ласковое солнце настраивают на отдых. Медицинский центр с современным оборудованием помогает восстановить здоровье. Есть в «Заполярье» своя клиника эстетической медицины. Пляж санатория относится к первой категории. Работает комплекс открытых бассейнов, мини-аквапарк, бары и рестораны, фитнес-клуб и СПА-центр. Для детей создан целый развлекательный центр. Для заселения доступны номера классов стандарт, супериор и люкс, джуниор и семейный.



КЛИНИКА «ЛАНЦЕТЬ»

Многопрофильный медицинский центр восстановительной медицины на первой береговой линии Черного моря в центральной части бухты Геленджика. Здесь отдыхают звезды театра и кино. Полную проверку здоровья проводят всего за два дня. И в целом оказывают весь спектр медицинских услуг, включая пластическую хирургию. В комплекс косметологических программ включены профессиональные уходы от Biologique Recherche. Пациенты и их родственники проживают в «Приморье Grand Resort Hotel». Номера здесь называют палатами, но при этом оборудованы они так, что гости чувствуют себя не в больнице, а на отдыхе. Есть свой СПА-комплекс и парковая зона.





«ИСКРА»

В санаторий в западной курортно-парковой части Евпатории уже почти 80 лет стремятся родители с детьми. Здесь используют уникальные методики лечения, в основе которых – климат, минеральная вода и лечебная грязь. В «Искре» помогают несовершеннолетним с психоневрологической патологией.

Есть своя клинико-диагностическая лаборатория, физиотерапевтические кабинеты, бальнеогрязелечебница, работают врачи высшей и первой категории, логопед, психолог и специальные педагоги.

Проживание возможно в одноэтажных и двухэтажных спальных корпусах. Есть крытый бассейн, игровые комнаты, теннисный корт и свой пляж всего в 400 метрах от санатория.

Территория «Искры» небольшая, половину занимает парк: гости остаются впечатлены обилием зелени и продуманной инфраструктурой, позволяющей гулять детям с ограниченными возможностями здоровья.



«ИСТОКЪ»

Санаторий премиум-класса в Ессентуках расположен рядом с Курортным парком и питьевыми галереями. Лечебные программы подбирают индивидуально для каждого пациента. Профиль – заболевания органов пищеварения, опорно-двигательного аппарата, ЛОР-органов, нервной системы, гинекология и урология. В медицинской базе используется немецкое оборудование, классические методики сочетают с инновационными.

Работает бассейн и тренажерный комплекс, проходят занятия по йоге, аквааэробике, бодифлексу, лечебной гимнастике. Можно заниматься скандинавской ходьбой и совершать велопрогулки, играть в бильярд.

В СПА-центре есть турецкий хаммам и бассейн. Для проживания доступны номера категорий стандарт, люкс и сюит.

САНАТОРНЫЙ ОДЫХ ПРЕВРАЩАЕТСЯ В МОДУ. ТRENД ПОДДЕРЖИВАЮТ УВЛЕЧЕННОСТЬ МОЛОДОГО ПОКОЛЕНИЯ ЗДОРОВЫМ ОБРАЗОМ ЖИЗНИ И НЕДОСТАТОК ДОСТУПНЫХ ПУТЕШЕСТВИЙ. ОТЕЧЕСТВЕННЫЕ ЗДРАВНИЦЫ ОЖИВЛЕННО ИНВЕСТИРУЮТ В РАЗВИТИЕ МАТЕРИАЛЬНОЙ БАЗЫ, ПРОФИЛЕЙ И ТЕХНОЛОГИЙ ЛЕЧЕНИЯ.

«УСТЬ-КАЧКА»

Санаторий в одноименном селе Пермского края, по сути – настоящий курортный город. Специализируется на лечении заболеваний кожи, опорно-двигательного аппарата, костно-мышечной, мочевыделительной, репродуктивной, нервной, эндокринной, сердечно-сосудистой систем, органов дыхания и пищеварения. На оздоровление работают минеральные воды трех видов, процедуры с илово-сульфидными газами, физио-, рефлексо-, магнито- и гирудотерапия, массаж и ЛФК.

Курорт расположен на берегу Камы, его весомую часть занимает парк. Прогулки на досуге можно разбавить отдыхом в бассейне с горкой и гидромассажной зоной, занятиями в тренажерном зале, релаксом в саунах или СПА-салоне. Для детей есть центр с воспитателями, игровая площадка и мини-зоопарк. Каждый день в санатории проходит под своей тематикой: аниматоры устраивают мастер-классы, игры, концерты и вечеринки.

Заселиться можно в корпуса разных этажности или в деревянные экодома.

ЕЖЕГОДНО В РОССИИ ПОЛЬЗУЮТСЯ САНАТОРНО-КУРОРТНЫМ ЛЕЧЕНИЕМ ПОЧТИ 6,5 МЛН ЧЕЛОВЕК.

ОЦЕНКУ ДАЕТ АССОЦИАЦИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА И КОРПОРАТИВНОГО ЗДОРОВЬЯ. СЕЙЧАС САНАТОРИИ ПРИВЛЕКАЮТ НОВУЮ АУДИТОРИЮ КАК МЕСТО, ГДЕ МОЖНО НЕ ПРОСТО ВЫЛЕЧИТЬ ЗАБОЛЕВАНИЕ, НО И ПОЛУЧИТЬ ЗАРЯД ЭНЕРГИИ И ЯРКИЕ ВПЕЧАТЛЕНИЯ.



«НИЖНЕ-ИВКИНО»

Про Нижне-Ивкинскую курортную зону говорят, что целебное здесь все. И неудивительно: на курорте находятся скважины с пятью типами минеральных вод, залежи сероводородсодержащих и торфяных лечебных грязей. Так что санаторий в поселке Нижне-Ивкино Кировской области можно считать уникальным. Лечат здесь заболевания желудочно-кишечного тракта, опорно-двигательного аппарата, нервной, сердечно-сосудистой, мочеполовой, эндокринной систем и органов дыхания. Используют для этого ванны, обертывания, терапию в соляных комнатах, иглоукалывание и физиотерапию. Из развлечений – тренажерный зал, спортивные игры, речные прогулки на лодке или катамаране. Для детей есть игровая комната. Номера напомнят об отдыхе в советских здравницах, но порадуют демократичными ценами на проживание.



«БЕЛОКУРИХА»

Белокуриха – крупный курорт Алтайского края с горным воздухом, живописными видами и термальными радоновыми источниками. В городе 19 санаториев, один из лучших – четырехзвездочная «Белокуриха». Здесь добывают и поставляют на весь курорт целебную азото-кремнистую радонсодержащую минеральную воду. Только здесь есть ванны увеличенного объема – 400 л – и единственны на курорте минеральные бассейны с подводными тренажерами.

В санатории можно пройти диагностику и лечение всех систем организма. В «Белокурихе» действует один из самых больших в России крытый комплекс бассейнов и бань «Водный мир». Доступны СПА-процедуры. Есть несколько ресторанов, где готовят из экологически чистых алтайских продуктов. Заселиться можно в номера различных классов, но в любом обязательно будет балкон с видом на хвойный лес или территорию санатория и Алтайские горы.



«ХИЛОВО»

Санаторий в одноименной деревне Псковской области, на берегу реки Уза. Еще один из старейших курортов в нашей подборке: основан в 1865 году. Сюда едут за целебными свойствами сапропелевой грязи и минеральных вод.

Лечат в «Хилово» взрослых и детей от заболеваний опорно-двигательного аппарата, нервной системы, органов пищеварения, эндокринной системы, органов дыхания, кровообращения, мочеполовой системы, кожи. Кроме водогрязелечения и физиотерапии применяют диеты, массаж, ЛФК, ионную детоксикацию и многое другое.

Свободное время можно провести в сауне или «Баре здоровья», сходить на танцы или отправиться на экскурсии по достопримечательностям Псковской области.

Для бронирования доступны путевки и курсовки, туры выходного дня. Есть специальные предложения для пенсионеров. Размещение возможно в пяти спальных корпусах: номера будут отличаться по уровню оснащенности и ремонта.



«ИСТОЧНИК»

Еще один из лучших санаториев Ессентуков, также расположенный в сердце города. Специализируется на лечении болезней пищеварительной системы и опорно-двигательного аппарата, сахарного диабета, гинекологических и урологических заболеваний.

В программы оздоровления входят процедуры с минеральными водами и грязями озера Тамбукан, физиотерапия, массаж и необычные методы лечения, например, внутривенное лазерное облучение крови.

В санатории есть собственный бассейн, фитнес-зал, бильярд, бар, детский клуб, игровая площадка, имидж-студия, центр эстетической медицины.

Номера различной категории – от стандарта до апартаментов повышенной комфортности с кухней, кабинетом и видом на горы.

Дарья Трофимова
координатор тренажерного
зала «Империал фитнес»

