

## Укрепление здоровья с помощью традиционных, проверенных временем методов

Многие считают, что при возникновении проблем со здоровьем может помочь только современная медицина и лечение с помощью лекарств. Так ли это на самом деле? Существует много традиционных методов укрепления организма, которые эффективно устраняют имеющиеся проблемы со здоровьем. Причем это совершенно бесплатно.



В Годстве на фоне санкций предложили россиянам обратиться к опыту традиционной восточной медицины и заняться подготовкой соответствующего законопроекта.

«Мы знаем, что в Китае и Индии есть традиционная медицина. Она очень эффективна и тысячами помогает людям».

Древняя китайская медицина имеет очень четкое представление об энергетической системе человеческого тела пока люди живы, их тела обладают биологической энергией, которую называют «ци».

Ци движется по невидимым каналам. На движение ци очень влияет состояние человека. Если он спокоен, то ци и кровь текут хорошо, тогда тело будет здоровым.

«по-турецки». Оно способствует очищению сознания путем погружения в полный покой.

В результате практики происходит естественный отказ от вредных привычек, улучшается сон и стрессоустойчивость, повышается иммунитет.

К сожалению, именно резко возросло число практикующих вызвало подавление со стороны правящей партии Китая. Тем не менее, во многих других странах люди, на собственном опыте получившие пользу от занятий Фалунгун, ценят и поддерживают эту практику цигун.

По мере того, как ученые выявляют все больше полезных свойств медитации, занятия Фалунгун становятся все более популярными среди школьников и преподавателей в разных странах мира. Например, практику Фалунгун преподают в некоторых школах Индии как дополнение к занятиям физкультурой.

Практика Фалунгун Дафа помогает полицией разных стран, таких как Мексика, Индия, Перу, вести службу. Чтобы владеть собой при любых обстоятельствах и поддерживать хорошее физическое состояние, полицейские выполняют упражнения Фалунгун.

Познакомьтесь и обучитесь упражнениям Фалунгун можно на бесплатных вебинарах по ссылке [falungong.ru](http://falungong.ru).

Однако вместо приема трав и улопов можно самому заняться улучшением своего самочувствия с помощью цигун.

Мы хотим предложить Вам ознакомиться с одним из методов оздоровления организма, эффективность которого подтверждена научными исследованиями – практикой цигун Фалунгун Дафа.

Фалунгун Дафа (Фалунгун) – древняя система совершенствования души и тела, которая на протяжении тысячелетий передавалась тайно, от учителя к ученику. Мастер Ли Хунжи адаптировал ее для современного человека и публично представил в Китае 13 мая 1992 года. Эта духовная практика с ее высокоразвитыми принципами и удивительным оздо-

ровительным эффектом вызвала настоящий фурор в обществе. Через 7 лет ею стали заниматься около 100 миллионов китайцев, а позднее и миллионы людей во всем мире.

Духовное совершенствование заключается в следовании в повседневной жизни принципам: Истина, Доброта, Терпение, что способствует достижению мудрости, гармонии с собой и внешним миром.

Для совершенствования тела выполняются пять главных упражнений, которые доступны для освоения людьми любого возраста. Первые четыре упражнения раскрывают энергетические каналы и наполняют тело энергией. 5-е упражнение – медитация – выполняется сидя в позе «лотоса», для начинающих – в позе

## Жителям Екатеринбурга предложили купить билеты в космос

В Екатеринбурге 12 ноября в ТРЦ Гринвич открыли космический парк приключений для семейного отдыха «Космодрайв».



мент с удивительным генератором Ван де Граафа. Такую физику любят даже задалекие двоечники. Все экспонаты интерактивны, ребенок может играть с ними и учиться чему-то новому.

Детям, обожающим творчество, уверены создатели, наверняка понравится зона мастер-классов, где можно нарисовать объемную игрушку 3d-ручкой или создать собственную сверкающую вселенную в пробирке.

Узнать о парке подробнее можно на сайте [www.kosmodrive.com](http://www.kosmodrive.com).

увидеть опыты с электричеством, ощутить гравитацию Юпитера, встретиться с пришель-

цами и многое другое. Чего только стоит шоу с танцующими молниями или экспери-

## С чего начать формирование бренда работодателя?



**Атмосфера в компании и привлекательность корпоративной культуры остаются одними из определяющих факторов при выборе места работы. Эти критерии, по данным hh.ru, сайта для поиска работы и сотрудников, вошли в топ-10 по важности у соискателей. Если вы еще не задумывались над HR-процессами в принципе и поступали в этом вопросе интуитивно, лучше придерживаться последовательного плана.**

Во-первых, узнайте, какое впечатление вы как работодатель производите сейчас: выясните мнение действующих сотрудников

и соискателей, изучите отзывы в соцсетях.

Во-вторых, узнайте больше о своей целевой аудитории и о том, что именно может привлечь ее в вас.

В-третьих, детально продумайте план продвижения компании и систему коммуникации с теми, кто на вас работает и хотел бы работать.

Аналитическая работа предостит серьезная, но благодаря ей вы будете точно понимать, кто вы и что вам нужно, чтобы стать еще лучше. А главное, как к этому прийти. И наконец, самая приятная новость в том, что не нужно продельвать этот путь в одиночку – можно привлечь профес-

сионалов и использовать проверенные инструменты для работы с брендом и репутацией. Какие есть варианты?

**Бренд-центр hh.ru** – там соберут данные, на основе которых помогут с позиционированием на рынке труда.

**Рейтинг работодателей России hh.ru** – когда будете готовы, заявите о себе и боритесь за лидерство. Не только победа, но и участие пойдут имени компании на пользу (подходит компаниям численностью 100+ сотрудников).

**Премия HR-бренд** – конкурс HR-проектов, где вы можете представить свой опыт, стать трендсет-

тером и заявить о себе еще увереннее.

«Премия HR-бренд – это легендарный конкурс среди компаний, по итогам которого вручаются награды за достижения в сфере управления персоналом. Вокруг Премии год от года формируется профессиональное сообщество, в котором специалисты и эксперты обмениваются опытом и вдохновляются на новые идеи для бизнеса», – добавляет Анна Осипова, руководитель пресс-службы hh.ru.

**Познакомьтесь с лучшими проектами Премии HR-бренд, а также подайте заявку на участие можно на сайте проекта [hrbrand.ru](http://hrbrand.ru).**

## Скованность движений? Боль в суставах и костях?

Давайте разберемся, кто портит вам жизнь!

болезнь	симптомы	последствия
<b>артрит и артроз</b>	боль при движении и в состоянии покоя, хруст, затрудненное движение.	возникновение шпор и кистообразных структур, деформация сустава.
<b>остеохондроз и остеопороз</b>	периодическое онемение конечностей, боль в спине и позвоночнике, боль в области сердца и ребер.	протрузии и грыжа диска в шейном отделе, сосудистые нарушения.
<b>бурсит</b>	сильный отек в области поврежденного сустава, нарушение подвижности сустава или полная неподвижность конечности, болезненные ощущения при пальпации.	поражение гноем тканей, заражение крови, появление свищей, полная потеря двигательной способности
<b>синовит</b>	скованность движений, боль при пальпации, поражение больших суставов, интенсивные неприятные ощущения и отечность в пораженной области.	заражение крови, паралич.

Чем раньше начать восстановление – тем эффективнее оно будет. Цена Вашего бездействия сегодня – инвалидность через несколько лет.

**Не воспринимайте свои страдания как должное! Выход есть!**

Специалисты ФПЗН создали биоактивный растительный комплекс **Сустолд**. Уникальный фитосинергетический продукт нового поколения, созданный на основе алтайских лекарственных растений.

**Сустолд в цифрах**

97% ощутили облегчение боли спустя неделю, 66% вернулись к активной жизни после двух недель, 84% победили болезнь за один курс, 82% отметили улучшение самочувствия, прилив сил.

**Натуральные компоненты спасут ваши суставы! Результат не заставит себя ждать! Убедитесь сами!**

Получите **Сустолд** всего за 50 копеек по промокоду **2154**

Количество ограничено!  
Звоните прямо сейчас!

**8 800 300-64-21**

Информацию об организаторе акции, о правилах ее проведения, количестве призов, сроках, дате можно узнать по телефону 8 800 300 64 21. Реклама. Только для жителей РФ. ИП Фатахова М.В. ИНН 59115425702 ОГРН 319494800079759 от 16.11.2022г. 1 Melanex Sustolad.

## Откажись от никотина!

### Клинический психолог дала полезные советы, как легко бросить курить

«Он стал раздраженным, у него плохое настроение, он в депрессии». Так часто говорят о тех, кто пытается бросить курить. Действительно, процесс отказа от табака протекает для многих мучительно. Как успешно преодолеть синдром отмены и бороться с никотиновой зависимостью, рассказала клинический психолог Центра общественного здоровья и медицинской профилактики Анна ТКАЧ.

**– Анна Владимировна, откуда «растут ноги» вредных привычек? Они компенсируют дефицит чего-то в жизни или идут из детства, семьи?**

– Есть такое понятие «зависимая личность», и, конечно, она формируется в семье. И начинается даже с внутриутробного формирования: первая встреча ребенка с табаком происходит, если беременная мама курит. Я работала с беременными женщинами, когда вела женскую школу, и мы говорили, что надо задуматься об этом заранее – еще на стадии планирования беременности. Это сильная мотивация, чтобы родить здорового ребенка и сократить его риск быть зависимой личностью.

Формирование зависимости идет из семьи. Бывает, что человек говорит: «В нашей семье все курили, и я курю». А другие – наоборот: «Я видел это всё и никогда не буду курить».

У зависимого человека, как правило, присутствуют такие качества, как низкая самооценка, неверие в свои силы и недоверие к миру. Также не отвергаем и социальный фактор. То, что нам транслирует общество, тоже оказывает влияние на

человека, особенно в подростковом периоде. Семья может быть некурящая, а ребенок-подросток берет в руки сигарету. Потому что подростку интересно, любопытно, у него появляются новые авторитеты, которые подают «пример». Да и никотиновая продукция у нас, к сожалению, доступна.

Мы говорим про отказ от курения. И если читатель статьи сейчас задумался об этом, значит, пришло время подойти к вопросу отказа от курения и взять на себя ответственность, приступить к действию.

**– Как любопытство или маленькая привычка превращается в зависимость? Долго ли длится период от слов «только попробую» до момента «не могу отказаться»?**

– У всех по-разному. Это индивидуальная особенность. Кто-то никогда не брал в руки сигарету, и таких много. Кто-то в детстве попробовал и понял, что это гадость, и не втянулся. Есть категория людей, которые попробовали, и это перешло в зависимое поведение. Зависимость формируется незаметно – год, два, три. Медленно, с иллюзией, что всегда можно отказаться: «Я балуюсь иногда».

И человек осознает и хочет отказаться, но вдруг понимает, что это непростое. Делает попытки, но не получается. Формирование зависимости идет год. И освобождение от нее столько же.

**– Если человек осознает, что курить – это вредно, но не готов бросить. Что может мотивировать на желание отказаться от никотиновой зависимости: какие-то цели, мечты?**



Клинический психолог Центра общественного здоровья и медицинской профилактики Анна ТКАЧ

– Поможет осознание и честный разговор с собой: готовы ли отказаться от курения в течение ближайшего месяца? Не откладываете отказ на Новый год. Там душа требует праздника. Лучше прямо сейчас в течение ноября отказаться от курения. И если внутренне вы готовы и есть мощная мотивация, то приступайте. Ради супруга. Ради детей. Но самая глубокая мотивация – ради себя и своего здоровья. Эта история про любовь к себе. Потому что любое зависимое поведение – это нелюбовь к себе, медленное самоубийство,

саморазрушение. И курительщик об этом знает. Вот живет человек безрадостно с чувством пустоты. А зависимость – это пустота, которую на эмоциональном фоне надо заполнить. Заполняют вредными привычками. Курение – химическая фабрика, дающая мимолетную эйфорию. И человеку придется научиться расслабляться другим способом.

**– Как справиться с зависимостью к курению? Какие психологические техники, методики или советы могут помочь справиться?**

– Есть четыре стадии готовности отказа от курения. Первая – предразмышление: «Я даже думать об этом не буду». Вторая – размышление: появляются мысли, что курить надоело, дорого, друзья уже отказались, тоже надо. И это уже шаг. Третья – готовность: человек читает информацию, интересуется у друзей, как они живут без сигарет. Четвертая – действие: мозг срывает, люди эффективно и легко бросают курить.

Остальному большинству нужна помощь. Есть очень много способов, техник, оздоровительных занятий, дыхательных упражнений, чтобы снять напряжение и не хвататься за сигарету. Например, можно сделать упражнение «Квадрат»: на глубоком вдохе считаем про себя «1, 2, 3, 4»; задержим дыхание и считаем «1, 2, 3, 4»; выдыхаем (губы трубочкой) и считаем: «1, 2, 3, 4»; задержим дыхание и считаем «1, 2, 3, 4». Повторяем упражнение 3–4 раза.

Отказ от курения – это не просто избавление от привычки, это попытка изменить свою жизнь. И это проще сделать тому, у кого много увлечений. Например, есть семья, спорт, сад, баня по субботам, прогулки, театр, лес и другое. Человек получает массу удовольствий от разных событий. В этом случае курение легко отпадет, как ненужное.

Отказ от курения – это не просто избавление от привычки, это попытка изменить свою жизнь. И это проще сделать тому, у кого много увлечений. Например, есть семья, спорт, сад, баня по субботам, прогулки, театр, лес и другое. Человек получает массу удовольствий от разных событий. В этом случае курение легко отпадет, как ненужное.

**– Какие ошибки совершают люди, когда бросают курить?**

– Клиентские случаи показывают, что многие говорят: «Я брошу курить и займусь вокалом (начну рисовать, строить отношения, куда-то поеду)». Это ловушка. Начните всё делать уже сегодня. Можно начать с малого – полчасовой прогулки по вечерам, например. При отказе от курения надо отказаться и от алкоголя, так как после приема спиртного бывает срыв, человек вновь может закурить. Это еще одна ловушка.

К отказу от сигарет нужно серьезно готовиться, тогда и победа будет реальной и самооценка выше.

**– Как заменить вредную привычку на полезную? Какие это могут быть привычки?**

– Сначала надо осознать, когда человек курит на автомате. Например, он идет к машине – курит, выходит из дома – закуривает, идет с остановки на работу – курит и т.д. Можно флажки поставить. Делать гимнастику для мозга: осознать, что сейчас выйду и захочется курить. Желание курить проходит через 7–8 минут, если подождать, подышать, применить жевательную резинку, леденцы.

Никотин в организме бывает до трех суток, потом он уходит. Затем начинаются психологические проблемы, так как привычка сказывается.

Связи «покурю-успокоюсь» надо менять. Надо успокаиваться другим способом: прогулками, здоровым образом жизни, пробежками и т.д. В городе много возможностей, чтобы найти занятия. В деревне тоже можно найти занятия. Да и сельские мужчины быстрее бросят, чем городские, у них много дел, как говорится, «мужик сказал, мужик сделал». Сельчане сильные духом, у них личной ответственности больше.

Таким образом, зависимость перейдет в другое содержание. В это время и друзьям надо сказать, что бросаете курить.

**– Не секрет, что в процессе отказа от сигарет люди могут впасть в депрессию или даже агрессию. Как помочь человеку, который испытывает дискомфорт и перепады настроения в этот период?**

– Раздражение, злость с помощью сигареты не уйдут. Нужно по-другому убирать агрессию, постучать ногами. Эмоции выплескивать по-

другому. Фокус на себя: я раздражен, взволнован. Сделайте физические упражнения, примите душ, справьтесь со своим раздражением, агрессией, осознайте эти эмоции. И чаще надо себя хвалить: «Я молодец! Могу испытывать разные чувства». Если человек решил, что может это сделать, то в это время ему нужна поддержка семьи. И домочадцы больше должны поощрять человека: «Я горжусь тобой!» «Какой ты молодец!» и т.д. Людям важна самооценка и поддержка.

**– Если человек не может справиться с вредной привычкой самостоятельно, он может прибегнуть к помощи каких специалистов? Куда могут обратиться свердловчане, желающие бросить курить? Предоставляется ли такая услуга в Свердловской области бесплатно?**

– Этой темой занимаются врачи-наркологи, психотерапевты, психологи. В интернете есть много полезных видеороликов. Есть литература соответствующая. Помочь справиться с зависимостью могут в нашем областном Центре общественного здоровья. Здесь более 10 лет существует Школа по отказу от курения. Она бесплатная.

**Записаться можно по телефону (343) 295-14-90.**

Ждем всех, кто выбирает здоровую жизнь. Ведь известно, что отказ от курения может увеличить продолжительность жизни на целых 10 лет.

Лариса НИКИТИНА