

ДУШЕВНОЕ РАВНОВЕСИЕ

Заместитель главного врача по анестезиологии и реаниматологии городской клинической больницы № 52 ДЗМ, доктор медицинских наук, профессор Сергей Царенко – человек энергичный. Он читает лекции, пишет книги, спасает жизни. Все успевать помогают увлечения спортом и медитацией.



Сергей Царенко родился в Одессе. Конечно же, как и все соседские мальчишки, он мечтал быть моряком. Но стал врачом. «Возможно, потому что в детстве много болел и общался с медиками чаще, чем с одноклассниками. Это были хорошие люди и грамотные профессионалы: по-доброму разговаривали, уколы делали не больно и в конце концов вылечили», – рассказывает Сергей.

В те времена, на которые пришлось детство Сергея, врачи считали, что больным детям противопоказаны физические нагрузки. «Я был толстым увальнем, и, конечно, сверстники меня дразнили», – вспоминает врач.

Во время учебы в медицинском институте все изменилось. Сергей увлекся походами. Сначала это были легкие «матрасные» прогулки, которые под силу любому новичку. Но со временем Сергей перешел на серьезные маршруты высокой категории сложности и с элементами альпинизма. От любимого увлечения пришлось отказаться с появлением детей. На сложные затяжные походы больше не было времени, а потребность в ежедневных физических нагрузках сохранилась. Теперь Сергей каждое утро начинает с зарядки. «Со временем я подобрал комплекс упражнений, который считаю для себя оптимальным. Он включает элементы разных школ, например китайской гимнастики цигун и йоги. Стараюсь несколько раз в неделю совершать пробежки. Кручу хулахуп по тысяче оборотов

каждый день. Эти обручи у меня везде – дома, на даче, в рабочем кабинете. Однако замечу, что нагрузки надо тщательно подбирать под себя», – рассказывает доктор.

Сергей следит и за питанием и состоянием здоровья: регулярно измеряет давление, уровни холестерина и сахара в крови. С возрастом пришлось отказаться от конфет, полуфабрикатов и добавить в рацион больше свежих овощей. «После 50 лет стоит ограничить потребление мяса в пользу рыбы. Есть больше овощей и фруктов, меньше сладкого. Правила очень просты, а организм, если ему не мешать и внимательно слушать, сам подскажет, что для него лучше», – подсказывает Сергей. При этом врач следит не только за физическим здо-



ровьем, но и за душевным равновесием. Каждый день он выделяет как минимум полчаса для медитации.

«Используя определенные техники, можно проработать беспокоящие темы, настраиваться на сложные ситуации, чтобы вести себя правильно. Современная жизнь преподносит нам множество проблем и полна сложностей, так что медитировать всегда есть над чем», – говорит врач. При этом Сергей не навязывает рецепты, которые хорошо работают лично для него, другим людям: «Многие известные врачи являются своего рода законодателями моды в вопросах здоровья. Мне не кажется это правильным. Человек может прекрасно разбираться, например, в кардиологии и хирургии, но это не значит, что он хорошо разбирается во всем. Профилактика

«Профилактика и здоровый образ жизни – отдельная тема, здесь есть свои специалисты. У меня, как и у других людей, есть свои методики»

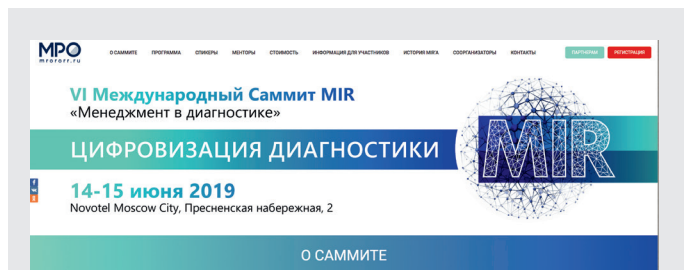
и здоровый образ жизни – отдельная тема, здесь есть свои специалисты. У меня, как и у других людей, есть свои методики. Кому-то они могут подойти, кому-то – нет». **МММ**

Анна Пореченская



Календарь событий 2019 г.

5 июня – 7 июня с 9:00	Всероссийская научно-практическая конференция и 59-я ежегодная сессия Национального медицинского исследовательского центра кардиологии Минздрава России ФГБУ НМИЦ кардиологии Минздрава России, ул. 3-я Черепковская, д. 15а.
5 июня с 14:00 до 18:00	Конгресс «Вотчаловские чтения» Центральный Дом ученых РАН, г. Москва, ул. Пречистенка, д. 16.
6 июня с 9:30	Семинар «Реваскуляризация при хронической ИБС» Бизнес-центр «Атмосфера», ул. Суцеская, д. 25, стр. 1, 3-й этаж, конференц-зал «Диалог».
11 июня с 10:00 до 14:00	Семинар «Хронические аллергодерматозы. Пищевая аллергия. Анафилаксия» Театриум на Серпуховке, ул. Павловская, д. 6.
13 июня с 9:30	Семинар «Актуальные вопросы при чрескожных коронарных вмешательствах» Бизнес-центр «Атмосфера», ул. Суцеская, д. 25, стр. 1, 3-й этаж, конференц-зал «Диалог».



14–15 июня в Москве (Novotel Moscow City, Пресненская набережная, д. 2) состоится VI Международный саммит MIR «Менеджмент в диагностике». Мероприятие организовано Московским региональным отделением Российского общества рентгенологов и радиологов, Научно-практическим клиническим центром диагностики и телемедицинских технологий ДЗМ. Основная цель саммита – предложить ведущим специалистам и руководителям здравоохранения инновационные подходы эффективного управления и организации работы отделений диагностики. Зарегистрироваться и ознакомиться с программой можно на сайте <http://mir2019.mrororr.ru/>

РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ

Председатель

Леонид Михайлович Печатников

Редакционный совет

Амплеева Т. В., Андреева Е. Е., Анциферов М. Б., Арутюнов Г. П., Бордин Д. С., Богородская Е. М., Брюн Е. А., Васильева Е. Ю., Дубров В. Э., Жилиев Е. В., Зеленский В. А., Курносова Т. И., Крюков А. И., Мазус А. И., Мантурова Н. Е., Назарова И. А., Никонов Е. Л., Оленев А. С., Орджоникидзе З. Г., Зайратьянц О. В., Плутницкий А. Н., Погонин А. В., Потехаев Н. Н., Пушкарь Д. Ю., Синицын М. В., Сметанина С. В., Хатьков И. Е., Ходырева Л. А., Хубутия М. Ш., Шабунин А. В., Шамалов Н. А.

Главный редактор

Алексей Иванович Хрипун

Редактор

Оксана Анатольевна Плисенкова

Регистрационное свидетельство ПИ № ФС 77 – 71880 от 13 декабря 2017 года. Выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор). Учредитель: ГБУ г. Москвы «Научно-исследовательский институт организации здравоохранения и медицинского менеджмента Департамента здравоохранения города Москвы». Адрес редакции и издателя: 115088, г. Москва, ул. Шарикоподшипниковская, 9. Контакты: +7 (495) 530-12-89, niiozmm@zdrav.mos.ru.

Представителем авторов публикаций в газете «Московская медицина» является издатель. Перепечатка только с согласия авторов (издателя). Мнение редакции может не совпадать с мнением автора. Над выпуском работали: редакционный отдел «Московская медицина». Научный редактор: Джамал Бешлиев. Авторы: Ирина Степанова, Евгения Воробьева, Алина Хараз, Сергей Литвиненко, Юлия Карташова. Корректор: Ольга Михайлова. Дизайнер-верстальщик: Рената Хайрудинова. Время подписания в печать: по графику – 15:00, фактическое – 15:00.

Тираж: 75 000 экз. Распространяется бесплатно.

Выпуск газеты осуществляется в рамках учебно-производственной работы студентов ГБПОУ «ММТ им. Л. Б. Красина».

Адрес типографии: г. Москва, ул. Кировоградская, д. 23.

НИИ организации здравоохранения и медицинского менеджмента ДЗМ в соцсетях:

