

Будь здоров, Зеленоград!

№ 2 (113)
26 февраля 2023 года

Издаётся с 2013 года

Ежемесячная газета для широкого круга читателей

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

www.intermedicum.ru

интерМедикум

медицинский центр

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ

МАММОЛОГ В ИНТЕРМЕДИКУМ

Диагностика и лечение заболеваний молочных желез

- осмотр • УЗИ • пункция • расщепление • лазеротерапия рубцов
- цитологические исследования выделений
- генетические исследования наследственной онкологии

Ирина Юрьевна
КОРОТКИХ
онколог-маммолог, к.м.н.



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

НИКОР 0+

СТОМАТОЛОГИЯ для малышей и взрослых

УСПЕЙТЕ
ДО 31 МАРТА

СКИДКА 50%
НА ИМПЛАНТЫ RALTOP



АКЦИЯ!

10 600 ₺ ВМЕСТО 21 200 ₺

ЗАПИСЬ ПО ТЕЛЕФОНУ: +7 (499) 272-48-58

NIKOR-N.RU

СЕМЕЙНАЯ КЛИНИКА



- ВЗРОСЛОЕ ОТДЕЛЕНИЕ
- ДЕТСКОЕ ОТДЕЛЕНИЕ

НОВЫЕ УСЛУГИ

- **ФЛЕБОЛОГ** - ЛЕЧЕНИЕ СОСУДИСТЫХ ЗВЕЗДОЧЕК. БЕЗОПЕРАЦИОННОЕ ЛЕЧЕНИЕ ВЕН
- **ХИРУРГ-ОНКОЛОГ** - УДАЛЕНИЕ ПАПИЛЛОМ, РОДИНОК, БОРОДАВОК и др. ДЕРМАТОСКОПИЯ
- **КОСМЕТОЛОГ** - КОНТУРНАЯ ПЛАСТИКА ЛИЦА и ДРУГИЕ УСЛУГИ
- **ПОДОЛОГ** - ЛЕЧЕНИЕ СТОПЫ, ВРОЩЕНОГО НОГТЯ и ДРУГИЕ УСЛУГИ
- **НЕЙРОХИРУРГ** - ЗАБОЛЕВАНИЯ ГОЛОВНОГО и СПИННОГО МОЗГА, ПЕРИФЕРИЧЕСКИХ НЕРВОВ
- **ПСИХОЛОГ** - ПСИХОСОМАТИКА, НЕВРОЗЫ

8(499) 678-03-78

МНОГОКАНАЛЬНЫЙ

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ. ЛИЦЕНЗИЯ ЛО-0131-77/0032329 от 12.04.2019

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ

Лицензия ЛО-77-01-014802 от 07 сентября 2017 г.



СОСУДИСТЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР

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

Мы работаем для вас даже по воскресеньям!

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

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



ТУРАЕВ Андрей Алексеевич

Кардиолог, терапевт, врач многофункциональной диагностики, врач экспертизы временной нетрудоспособности

www.varicozu.net

г. Москва, Зеленоград, ул. Каменка, корпус 1639 8 (499) 738-03-77, 8 (495) 638-05-08 (многоканальный)
г. Москва, ул. Митинская, д. 12, (м. «Волоколамская») 8 (495) 638-05-08 (многоканальный), 8 (495) 759-90-15

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



МИКРОХИРУРГИЯ ГЛАЗА

10 ЛЕТ БЕЗУПРЕЧНОЙ РАБОТЫ

Офтальмологи ГКБ им. Н.И. Пирогова, к. м. н., ученики С.Фёдорова

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

8-499-731-2292
8-499-732-2425

arxiimed.ru

г. Зеленоград, корпус 1205

ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ - ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

ВНИМАНИЕ, АКЦИЯ!

УВАЖАЕМЫЕ РЕКЛАМОДАТЕЛИ!

Наша газета совместно с Инфопорталом Зеленограда проводит акцию!

При размещении статьи или рекламного блока в трех выпусках газеты (март, апрель, май), вы получаете **БЕСПЛАТНОЕ** размещение любой вашей рекламы на Инфопортале (сайт, соцсети, сторис). Всегда рады приятному сотрудничеству!

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

Инфопортал
ЗЕЛЕНОГРАДА



ДЛЯ ВАС, РОДИТЕЛИ!



Наталья Павловна КИРПИЛЕВА
Врач-офтальмолог Детской поликлиники №105.

Сами по себе мягкие контактные линзы для коррекции зрения абсолютно безопасны, поэтому рекомендации по их ношению офтальмологи смело дают детям самого разного возраста. Большинство современных линз сделаны из увлажненных и хорошо пропускающих кислород материалов, они тонкие и мягкие, что делает их ношение комфортным. Зачастую линзы могут существенно облегчить жизнь ребенка, так как расширяют диапазон зрения, сферу спортивной деятельности, улучшают качество зрительного восприятия.

Во многом линзы безопаснее очков, так как не разобьются, не слетят, и не поранят глаза, если вдруг ребенок упал. Не мешают заниматься спортом, не искажают форму предметов, не ограни-

чивают поле зрения и снимают нагрузку с глаз. Аллергия на материалы для изготовления линз (гидрогель, силикон-гидрогель) и на растворы, встречается очень редко. Ежедневное ношение линз не оказывает негативного влияния на здоровье глаз и не портит зрение, если соблюдать рекомендации офтальмолога.

КОНТАКТНЫЕ ЛИНЗЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ

При наличии медицинских показаний контактные линзы подбирают даже грудным детям (при врожденных катаракте или аномалиях роговицы и зрачка). Малышам до 2-3 лет врач назначает специальные индивидуальные линзы. Решение в пользу ношения линз или очков принимает офтальмолог после комплексного обследования глаз ребенка.

Есть родители, которые разрешают детям носить очки в обычной жизни, а линзы – только в исключительных случаях. Такое чередование необязательно, так как контактные линзы абсолютно безопасны при соблюдении правил ношения. Отказ от средств коррекции, например,

если ребенок будет надевать линзы только перед спортивными соревнованиями, экзаменами, праздниками, а в остальное время ходить без очков и контактных линз, наоборот, может негативно повлиять на состояние органов зрения. Вред контактные линзы могут нанести лишь тогда, когда за ними не осуществля-

ется должный уход и не соблюдается режим ношения. Например, ребенок не снимает их в ночные часы (кроме ночных линз), однодневные модели продолжает носить на второй и третий день, просто промыв в растворе, не меняет контейнер при покупке новых изделий и др.



надеваете новую пару. Если ребенок носит линзы частой плановой замены, тогда вечером требуется очищение с помощью современных multifunctional растворов.

Важно следить, чтобы ребенок не носил линзы дольше по-

ложенного срока: обычно он составляет до 14 часов в зависимости от выбранной модели и индивидуальных рекомендаций врача. В этом правиле исключений нет. Контактные линзы ежедневной замены очень удобны – вы просто выбрасываете их вечером после использования, а на следующий день

надеваете новую пару. Если ребенок носит линзы частой плановой замены, тогда вечером требуется очищение с помощью современных multifunctional растворов.

Не существует универсальных рекомендаций в каком возрасте ребенок может самостоятельно начинать носить контактные линзы для коррекции остроты

зрения. Все дело в особенности характера ребенка, в уровне его ответственности. Кто-то понимает, что за линзами нужно ухаживать каждый день уже в возрасте 6 лет, кто-то – по достижении 8 лет, а кому-то вплоть до 10-14 лет не стоит переходить с очков на линзы.

Цветные контактные линзы используют для маскарадных костюмов или с косметической целью. Они популярны у детей, так как помогают им проявлять индивидуальность, выглядеть более интересными и привлекательными в кругу сверстников. Цветной пигмент в таких линзах надежно запаян между слоями линзы, но газопроницаемость от этого у них меньше, чем у простых линз, поэтому детям ношение таких линз рекомендуется не более 4 часов в день.

Уважаемые родители! Контролируйте действия ребенка, даже если он носит линзы не первый месяц. Дети могут лечь спать в линзах, использовать раствор повторно или трогать глаза грязными руками, а это небезопасно. Отдавайте предпочтение однодневным линзам, они проще в уходе и безопаснее для здоровья глаз. Ежегодно проходите с детьми проверку зрения. Следите за тем, чтобы ребенок всегда получал правильную коррекцию. Важно вовремя выявлять возможные осложнения и купировать их развитие.

ОБРАЗ ЖИЗНИ



ИММУННАЯ СИСТЕМА

Иммунитет – это устойчивость к инфекциям: вирусам, бактериям, чужеродному материалу, его можно разделить на врожденный и приобретенный. Иммунная система человека включает множество элементов: костный мозг, вилочковую железу, селезенку, лимфатические узлы, лимфоидную ткань. Эти органы вырабатывают несколько видов клеток, которые и обеспечивают защиту организма, а также осуществляют надзор за постоянством клеточного состава.

Все клетки иммунной системы работают, как слаженная команда: одни поглощают, другие помечают, третьи связывают, четвертые воздействуют химически на чужеродные вещества и молекулы (вирусы, бактерии, клетки опухоли).

организм именно длительное воздействие сильных эмоций.

На гормональном уровне организм не способен отличить эмоции, вызванные возможным нападением зверя в дикой природе, от эмоций, которые мы испытываем при разговоре с начальником. Соответственно, чем больше ситуаций человек воспринимает для себя как опасные или значимые, тем более он подвержен стрессам.

сахара в крови. Кровь сгущается и приливает к мышцам, кровеносные сосуды сужаются. Все эти изменения повышают шанс на выживание, позволяют живому организму быстрее убежать и тем самым спастись от опасности.

В нашей действительности не так много ситуаций, которые напрямую угрожают жизни, однако обстоятельств, при которых человек может пребывать в по-

момент, когда организм истощен, все резервы исчерпаны и мобилизация сил уже невозможна. В таком состоянии иммунная система дает сбой, и человек становится уязвим и подвержен многим заболеваниям.

МОЖНО ЛИ ЗАБОЛЕТЬ «ОТ НЕРВОВ»

Невыраженные или непроработанные негативные эмоции, такие как страх, вина, гнев, обида, зависть и другие – основная причина множества недугов. Длительно подавляемые негативные чувства могут привести к возникновению онкологических заболеваний.

Многочисленные опросы заболевших людей, выявили закономерность: заболевание возникло после перенесенных психологических потрясений, стрессов, травм (утраты близкого человека, развода), внутренних обид и разочарований, которые человек не пережил.

ПРОФИЛАКТИКА

Механизмы, помогающие укреплять иммунитет просты, доступны каждому человеку: осознанная жизнь, избавление от негативного мышления, духовное развитие, здоровое окружение, правильное питание, поддержание нормального веса, регулярная физическая активность и т.д. В случае сильного стресса, лучше обратиться за помощью к опытному психологу.

СТРЕСС И ИММУНИТЕТ

Душа и тело – элементы одной сложной системы. Любой дисбаланс в психике отражается на работе всего организма. Длительный стресс или затянувшаяся депрессия негативно влияют на работу иммунных клеток: подавляют их активность, повышают подверженность заболеваниям.

СЦЕНАРИЙ СТРЕССА

Стресс – это универсальная реакция организма на опасную или значимую ситуацию с целью поддержать его выживание. При стрессе происходит мобилизация нервной, иммунной, эндокринной, сердечно-сосудистой, мышечной и других систем. Не все знают, что на радость и боль организм человека реагирует биохимически одинаково. Правда, одно отличие есть: негативную эмоцию человек может испытывать длительное время, а вот большая радость проходит довольно быстро. Отрицательно влияет на

ЭМОЦИИ МАТЕРИАЛЬНЫ

У всех наших чувств есть физические последствия, обусловленные влиянием нервной, эндокринной, иммунной систем. Когда мы боимся, радуемся, злимся, восторгаемся или расстраиваемся, клетки нашего тела выделяют вещества, которые оказывают направленное влияние на весь организм.

Например, при испуге надпочечники выбрасывают в кровь гормон страха – адреналин, на него организм мгновенно реагирует увеличением частоты сердечных сокращений, повышением кровяного давления и уровня

стоянном напряжении, достаточно: страх перед гневом начальника или увольнением, проблемы в личных отношениях и т.п. В этих случаях мозг дает сигнал организму: «Беги, спасайся!». Эндокринная система реагирует выбросом гормонов стресса: выделяются кортизол, адреналин, норадреналин. Гормоны в свою очередь запускают резервы организма – все процессы переводятся на более высокий уровень функционирования. При этом человек никуда не убегает, а остается в напряженном состоянии днями, месяцами и даже годами. А потом наступает критический

РЕКОМЕНДУЕМ!

ВРАЧИ *нашего округа*



Семейная клиника «338», «1506», «340»

ТКАЧЕНКО Светлана Николаевна

Ревматолог высшей квалификационной категории

Специализируется на лечении заболеваний: ревматоидный артрит, болезнь Бехтерева, подагрический артрит, псориатический артрит, ювенильный ревматоидный артрит, системная склеродермия, системная красная волчанка, дерматомиозит, полимиозит, ревматическая полимиалгия, феномен Рейно, остеопороз, системные васкулиты. Ведение беременности при ревматологических заболеваниях.

Стаж работы – 22 года

Предварительная запись по телефону:
8 (499) 678-03-78

Адрес: корп. 340, 338, 1506

Сайт: medcentre338.ru

Медицинский центр «Никор-Мед»

КИРАСИРОВА Елена Владимировна

Эндокринолог, диетолог, гастроэнтеролог.
Член национального общества диетологов

Заместитель главного врача по лечебной работе, заведующая филиала «Никор-Мед» (корп. 330). Врач-эндокринолог первой категории. Окончила Тверскую государственную медицинскую академию по специальности «Лечебное дело», интернатуру по эндокринологии на базе Московского областного НИИ им. М.Ф. Владимирского. Имеет действующие сертификаты по эндокринологии, ультразвуковой диагностике, диетологии, гастроэнтерологии.

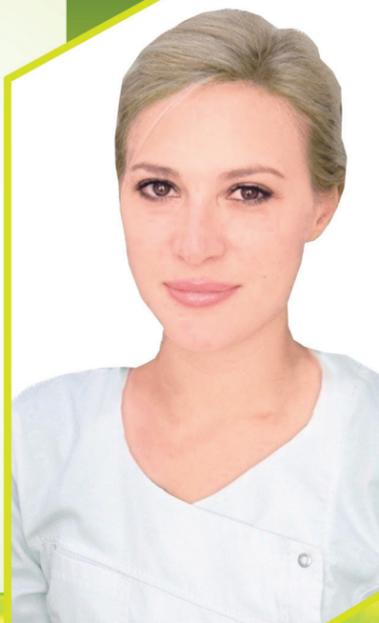
Стаж работы – 10 лет

Предварительная запись по телефону:
8 (495) 255-55-33

Адреса: корп. 330.

Пос. Андреевка, ул. Жилинская, корп. 1, корп. 6

Сайт: nikormed.ru



Семейная клиника «338», «1506», «340»

ГУНЧИКОВА Виктория Александровна

Терапевт, ревматолог

Диагностика и лечение заболеваний суставов и соединительной ткани: артриты, диффузные заболевания (системная красная волчанка, склеродермия и др.), болезнь Бехчета, острая форма ревматической лихорадки, рецидивирующий полихондрит, васкулопатия, системные васкулиты, болезнь Кавасаки, артериит Хортона, криофибриногенемическая васкулопатия, пурпура Шенлейна-Геноха и др.

Стаж работы – 29 лет

Предварительная запись по телефону:
8 (499) 678-03-78

Адрес: корп. 340, 338, 1506

Сайт: medcentre338.ru

Медицинский центр «ИнтерМедикум»

ЗВЯГИНЦЕВА Светлана Леонидовна

Эндокринолог, диетолог, гомеопат

Большой опыт ведения пациентов с сахарным диабетом, заболеванием щитовидной железы, а также лишним весом и нарушением метаболизма. Диагностика и лечение остеопороза. Планирование беременности у пациенток с эндокринной патологией. Имеет действующие сертификаты по эндокринологии, ультразвуковой диагностике, диетологии, гомеопатии, врача общей практики.

Стаж работы – 26 лет

Предварительная запись по телефонам:
8 (495) 369-12-73, 8 (926) 151-16-51

Адрес: корп. 1651

Сайт: intermedicum.ru



Семейная клиника «338», «1506», «340»

ИЛЬИНА Алина Галяевна

Ревматолог

Специализируется на диагностике и терапии системного остеопороза, подборе терапии пациентов с ревматологическими заболеваниями (ревматоидный артрит, спондилоартрит, болезнь Бехтерева, системные диффузные заболевания соединительной ткани, реактивные артриты). Лечение пациентов, страдающих остеоартрозом. Внутрисуставные и параартикулярные блокады с удалением экссудата, введением лекарственного вещества. Диагностика и терапия системного остеопороза.

Стаж работы – 23 года

Предварительная запись по телефону:
8 (499) 678-03-78

Адрес: корп. 340, 338, 1506

Сайт: medcentre338.ru

Сосудистый медицинский центр

ПАВЛЕНКО-МИХАЙЛОВА Наталья Юрьевна

Хирург, флеболог, врач ультразвуковой
диагностики. Кандидат медицинская наук

Консультативный прием и безоперационное лечение варикозной болезни лазером (эндоваскулярная лазерная коагуляция). Комплексное лечение трофических язв в амбулаторном режиме. Диагностика и консервативное лечение атеросклероза артерий нижних конечностей. Большой опыт работы ведения больных с варикозной болезнью и тромбозом нижних конечностей. Широкий спектр ультразвуковых исследований: все сосудистые бассейны организма, УЗИ брюшной полости, малого таза, сердца.

Стаж работы – 20 лет

Предварительная запись по телефонам:
8 (499) 738-03-77, 8 (495) 638-05-08

Адрес: корпус 1639

Сайт: www.varicozu.net



СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

Человеку, который хочет вести полноценную жизнь, а не превращать ее в длительное самоистязание, нужно начать менять свое мышление и образ жизни. Важно понять, что стройность – это не про вес, не про соотношение жира и мышечной массы в теле, не про сантиметры, а про то, что у вас в голове, про мышление.

Обычно люди, желающие постройнеть, находятся в режиме поиска информации: они подписаны на различные каналы и сайты, посвященные похудению, посещают форумы, где участники делятся своими проблемами и методами и т.п. То есть, все время крутятся вокруг темы – как похудеть. Это типичный путь. На самом деле, человеку, который намерен стать стройным навсегда, диеты и изнурительные тренировки не помогут. Да, можно сбросить 10 килограммов, сидя три месяца на диете из риса, капусты или отварной индейки. Но вопрос в том, как долго продержится этот вес, когда вернетесь к нормальному питанию? Согласно статистике, многие прибавили еще несколько килограммов к тому весу с которого начинали.

Ответьте себе на вопросы: «Как вы считаете, постройнеть и удержать тот вес, который вам нравится, это легко или сложно? Это приятно или это подразумевает ограничения, лишения и разные неприятные моменты?» Услышьте свой ответ. А теперь – правильный ответ: «Сложно это или легко зависит от того, какими методами вы собираетесь пользоваться. Если пойдете через диеты, интенсивные тренировки, ограничения, – это будет тяжело и неприятно. Но если начнете



Когда вы пытаетесь сбросить вес с помощью диет и упражнений, вы попадаете в ловушку – остаетесь в сознании худеющего человека, то есть, недовольного своим весом и внешним видом. Секрет в том, что в своем сознании нужно уже сейчас стать стройным. Как в известной фразе: «Хочешь быть счастливым – будь им!»

использовать именно те инструменты, которые действительно работают, то процесс будет не сложным и даже приятным.

Если вы хотите быть стройным – начните вести себя и думать как стройный. Обретите мышление человека, для которого нормальный вес – это норма. Представьте, как живет такой человек? Как он себя ведет? Читает ли он форумы худеющих людей, бесконечные описания диет? Читает ли постоянно калории? Вряд ли.

Включите воображение, договоритесь со своим бессознательным, и вы преобразитесь! Наблюдайте за такими людьми. Они не заморачиваются по поводу своей стройности, у них просто совсем другой образ жизни, чем у людей полных. Как правило, они активны, физическая нагрузка для них является абсолютно нормальной частью повседневной жизни. Предпочитают здоровую еду, выбирают продукты, не объедаются. Попробуйте вести себя так же. И со временем вы увидите, как начнут

меняться ваши привычки, восприятие еды, предпочтения. Вес естественным образом начнет снижаться, внешний вид заметно изменится.

Проблема полных людей заключается в том, что они не чувствуют себя стройными, даже когда с помощью диет и тренировок достигают желанного веса. Для них состояние стройности является неестественным. Именно поэтому, сбросив на время вес, их организм опять возвращается в свое привычное состояние, в зону комфорта. У каждого из нас своя норма, например, в плане финансов или качества жизни, или того как вы выглядите и т.д. Проблема лишнего веса начнет решаться только тогда, когда человек осознанно начнет менять зону комфорта, выберет для себя иную норму, более здоровую и начнет двигаться в этом направлении.

Психологические проблемы нужно решать на психологическом уровне, а не на поверхностном уровне диетологии. Когда вы – цельная, гармоничная личность, осознающая свою ценность по факту бытия, живете в радости, знаете чего хотите, у вас почти всегда хорошее настроение, испытываете много радости от жизни, то вы не станете искать отдушину в еде. У стройного человека уровень тревоги в норме и когда он сыт, и когда голоден. Когда у вас гармоничные отношения с собой и другими людьми, когда вы физически, творчески и интеллектуально активны и сжигаете много калорий, когда лучитесь радостью и счастьем, наслаждаетесь жизнью, вы естественным образом станете стройны и красивы. Поменяйте картинку в своей голове – поменяется то, что вы видите снаружи.

ТЕМА ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ

Если мы решаем обидеться, очень важно получить адекватную обратную связь, то есть предпринять определенные усилия, чтобы обидчик исправил свое поведение и больше не смел так с нами поступать. Но многие люди обижаются по-детски, всем своим видом демонстрируют обиду, наивно полагая, что в ответ на это человек раскается, начнет извиняться, просить прощения и т.д. Оппонент смотрит на него как на дурачка и думает: «О, как бурно он реагирует, надо еще раз уколоть, задену-ка я его посильнее». Наверняка вы встречали такие ситуации в соцсетях, когда появляется тролль и начинает нападать и веселиться от того, как перед ним оправдываются, пытаются ему что-то объяснить, доказать. Его все это только раздражает, и он продолжает глумиться дальше.

В близких отношениях та же ситуация. Если человек вас обижает, а в ответ видит лишь бурные эмоции и ноль действий, он расценивает вас как слабого, истеричного и инфантильного человека. Вы ставите себя в позицию жертвы. Обидчик понимает, что последствий не будет, вы ничего не можете ему противопоставить, вас можно обижать сколько угодно.

Самое главное в умении правильно обидеться – это повести себя так, чтобы обидчик испугался последствий, чтобы они были для него ощутимо неприятны. Но демонстрировать нужно не реальную обиду, а так называемые виртуальные эмоции. Дело в том, что когда вас захлестывает обида, вы не можете четко действовать, не можете дозировать сколько этой эмоции уместно предъявить, чтобы получить нужный результат. Поэтому сначала нужно свою обиду превратить

в энергию для действий, а уже потом ее предъявлять, идентичную натуральной. Это будет ощущаться как реальная обида, но в точной дозировке. Можно привести аналогию с лекарством, которое в больших количествах становится ядом, а в маленьких не помогает. Виртуальные эмоции вы предъявляете там, где они уместны и в правильной дозировке. Когда вы предъявляете обиду ровно на

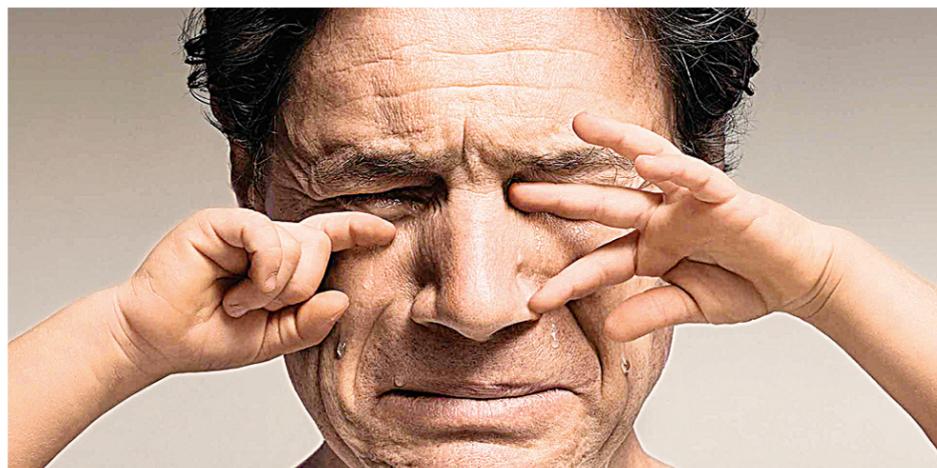
если вы настолько слабы, что не держите свою боль внутри, не отвечаете ударом на удар, вывод прост – с вами так можно.

Слабых не уважают, с ними не считаются, их могут пожалеть, но недолго. Если вы хотите, чтобы с вами считались, нужно обладать самоконтролем. Это не значит подавлять все эмоции и ходить с лицом каменного истукана.

Какой у меня интерес к этому делу? Какой результат я хочу получить? И тогда ваша реакция становится более осознанной. Иногда уместна демонстрация яркого гнева с целью человека напугать, чтобы он осознал и подумал: «Нет, лучше уж в следующий раз я сделаю как положено, чтобы не вызывать на себя такую агрессию». В каких-то случаях лучше открыто проговорить свою обиду,

ОБИЖАЙТЕСЬ ПРАВИЛЬНО!

Что такое обида? Это – остановленный гнев, детская эмоция. Маленький ребенок, когда родители на него кричат или наказывают, не может дать адекватный отпор, так как он полностью от них зависим. Вырастая, люди переносят во взрослую жизнь эту детскую привычку. Вместо того чтобы проанализировать ситуацию и дать отпор, они демонстрируют обиду.



столько, чтобы вызвать вину и попытку ее загладить, но не слишком эмоционально, человек понимает, что зря так с вами поступил и начинает как-то действовать, чтобы загладить вину. Но это происходит только если вы действуете из внутреннего спокойного и расслабленного состояния.

Никто не будет вас уважать и с вами считаться, если у вас нет реальных рычагов влияния. Ваши бурные эмоции ставят вас в невыгодную позицию:

Самоконтроль – это умение мгновенно распознавать и оценивать свои эмоции. Представьте что у вас есть две лампочки – красная и зеленая. Возникла негативная эмоция: что-то происходит не так, вызывает напряжение, переживания – загорается красная лампочка. И тут нужно начать задавать себе вопросы: «что не так, что мне неприятно?» Например, вы имели договоренность, и вдруг эта договоренность была нарушена. Как на это правильно реагировать?

чтобы человек осознал, что он действительно что-то не то сделал. Зеленая лампочка загорается, когда вам приятно, вы чувствуете радость, удовольствие, наслаждение.

Используя этот прием, вы приобретете навык мгновенно распознавать и анализировать, что с вами происходит. Никогда не действуйте сгоряча, давайте обидчикам адекватную обратную связь из состояния спокойствия и внутреннего расслабления.

НПЦ «ОБРАЗ ЗДОРОВЬЯ»



СЕМЕНИЙ Александр Тимофеевич
Руководитель НПЦ информационной и оздоровительной медицины «ОБРАЗ ЗДОРОВЬЯ».

ТРИ СЕКРЕТА СОЗНАТЕЛЬНОЙ МЕДИЦИНЫ

Хотите реально выздороветь и научиться поддерживать свой организм в нормальном состоянии? Приходите в НПЦ информационной и оздоровительной медицины «ОБРАЗ ЗДОРОВЬЯ»! Руководитель клиники, врач с 20-летним стажем, внимательно изучит вашу проблему, проведет диагностику и коррекцию всех трех уровней здоровья.



Обычно, когда возникает физический дискомфорт или недомогание в теле, люди пытаются сразу его устранить. Идут в аптеку, пьют таблетки, ходят по врачам, тратят уйму средств и времени на анализы, лечение, но часто не получают желаемого результата или получают лишь временное облегчение. Но продолжают упорно придерживаться привычной стратегии. Истинная же причина плохого самочувствия нередко скрывается на другом уровне – психологическом.

1 УРОВЕНЬ ЗДОРОВЬЯ – ПСИХИКА

Возьмем в качестве аналога автомобиль. Наше тело – это всего лишь транспортное средство, в котором наша душа и дух передвигается в пространстве и вре-

мени. Но автомобиль не может передвигаться без водителя. Водитель в данном контексте – это наша психика (мысли, установки, убеждения, мировоззрение). Именно от того, как мы мыслим, смотрим на мир, на себя, как питаемся, двигаемся, вступаем в отношения, зависит наше здоровье, да и вся жизнь в целом. Другими словами – болезнь есть следствие образа жизни, который вытекает из образа мыслей. Но разве можно это вылечить, исправить таблетками? Ответ очевиден, но странное дело, многие упор-

но пытаются решить проблему именно таким образом, а потом недоумевают, почему болезни все не уходят. Начинать надо с головы. И вопрос тут не только в психосоматике, он намного глубже.

2 УРОВЕНЬ ЗДОРОВЬЯ – ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ

Научиться управлять автомобилем гораздо проще, чем управлять своими мыслями. Наше мировоззрение является фундаментом для эмоциональных реакций и чувств. А они в свою очередь бывают разные: радость и гнев,

страх и восторг. И вся эта гамма включает энергетические процессы в организме.

Когда мы чему-то радуемся? Чем наполняемся? А когда злимся? Очень важно признавать и проживать свои эмоции, а не подавлять их. Потому что эмоции возникают, когда реальность не совпадает с нашими представлениями о ней, и они побуждают нас что-то менять в этом мире, действовать. Это как ключ зажигания в автомобиле. Если мы эмоционально реагируем, но никак не действуем,

энергия в теле застаивается, конденсируется, возникают мышечные блоки, напряжение, лишний вес.

3 УРОВЕНЬ – ФИЗИЧЕСКОЕ ТЕЛО

Тело неразрывно связано с 1 и 2 уровнем. Пока мы не приведем в норму 1 и 2 уровень, не получится добиться выздоровления от хронических заболеваний. Но, к сожалению, в традиционной медицине мало кто из врачей обращает внимание на проблемы 1 и 2 уровня, не говоря уже о тщательной диагностике.

КОНТАКТЫ

Сайт: www.lido-zel.ru

VK: <https://vk.com/obrazzdorovja>

ТГ-канал: <https://t.me/obrazzdorovya>

Ютуб-канал: [@obrazzdorovya](https://www.youtube.com/channel/UC...)

Онлайн-консультации – Skype: dok1711

Тел./WhatsApp: <https://wa.me/79685927772>

Анкета для консультаций: <https://forms.gle/euTgnvikBSK9rCCG6>

ДЕРМАТОКОСМЕТОЛОГИЯ

ЭФФЕКТ ПРОЦЕДУРЫ ПИТАНИЕ

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

ОЧИЩЕНИЕ

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

УКРЕПЛЕНИЕ

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

ЗАЩИТА

Эксфолиация повышает иммунитет на клеточном уровне. Такое содействие защитным силам

ЗИМА — ЛУЧШЕЕ ВРЕМЯ ДЛЯ ОЗДОРОВЛЕНИЯ КОЖИ

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

организма служит профилактикой ряда заболеваний.

РАЗНОВИДНОСТИ МИНДАЛЬНЫЙ

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

✓ активизацию кровообращения;



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

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

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

✓ выравнивания рельефа кожи, удаление ороговевших клеток;

✓ избавление от пигментных пятен, веснушек.

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

ГЛИКОЛЕВЫЙ

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

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

Процедуры проводятся раз в 7-10 дней.

САЛИЦИЛОВЫЙ

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

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

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

РЕТИНОВЫЙ

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

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

Минимальное количество процедур – три.

Записаться на прием в филиал «Зеленоградский» Московского научно-практического Центра дерматовенерологии и косметологии ДЗМ можно по телефонам: **8 (495) 454-61-11, 8 (495) 369-65-73.**

Адрес: корп. 910.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

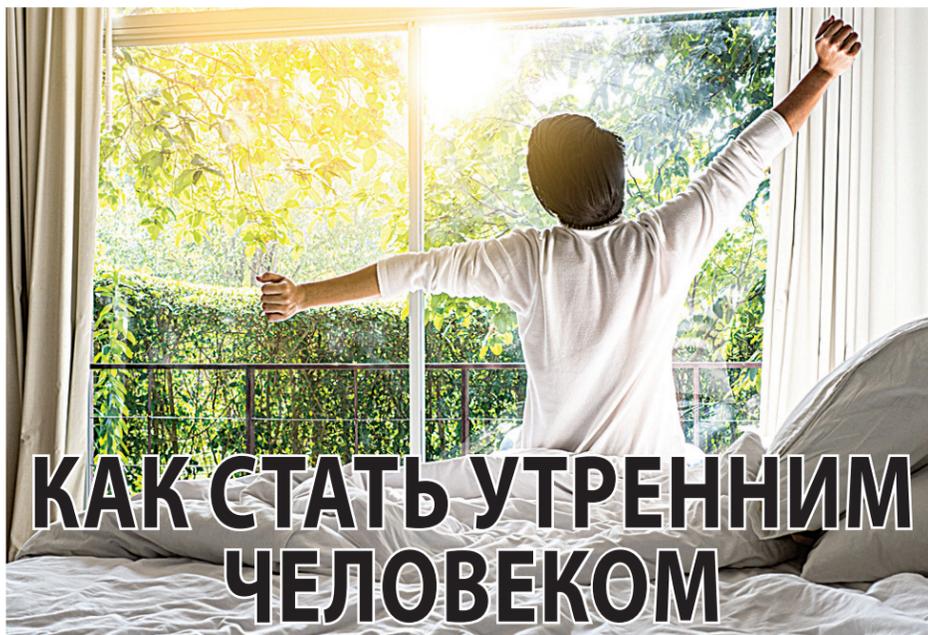
Как прекрасно просыпаться утром бодрыми, энергичными, готовыми покорять мир! Но если вы не жаворонок, ежедневное раннее пробуждение вовсе не радует, а превращается в мучительную борьбу с самим собой. Как же сделать свое утро союзником, а не врагом?

МОТИВИРУЙТЕ СЕБЯ ЗАРАНЕЕ

Обычно, утром, когда вы только просыпаетесь, мотивация на нуле. Перспектива вылезать из удобной теплой кровати и окунаться в скучную повседневную жизнь мало кого радует. Однако и тут есть выход: замотивируйте себя заранее – вечером. Придумайте и запишите план нового интересного дня. Вспомните свои цели, задачи, включите приятные моменты и события. Создайте свой личный сценарий. Во все необязательно ежедневно проживать «день сурка», каждый новый день можно проводить интересно. Простые маленькие радости жизни никто не отменял. Утром вам понадобится значительно меньше усилий, чтобы вспомнить все мотивационные мантры, а готовый план покажет четкий алгоритм действий. Останется просто выполнить его.

СТАВЬТЕ БУДИЛЬНИК В ДРУГОЙ КОМНАТЕ

Как чаще всего поступают люди, которым тяжело вставать по утрам? Отключают будильник, дожидаясь очередного сигнала через 10 минут. И делают так несколько раз. В результате получается так, что они и не спят добрых полчаса, и не бодрствуют.



КАК СТАТЬ УТРЕННИМ ЧЕЛОВЕКОМ

Заведите будильник на одно время и оставьте его в другой комнате. Проснувшись, вы встанете и пойдете за ним, чтобы выключить. За это время вы уже проснетесь и не захотите больше ложиться в постель.

ВЫПЕЙТЕ СТАКАН ВОДЫ

В течение сна наш организм не получает извне ни капли воды, и к утру он предсказуемо становится слегка обезвоженным. Этого достаточно, чтобы мы почувствовали себя вялыми. В этом состоянии производительность мозга и тела становится минимальной.

Поэтому, как только вы проснулись, сразу выпейте стакан воды. Заготовьте его с вечера и поставьте рядом с кроватью или возле будильника в другой комнате. Этим вы запустите метаболизм и вскоре почувствуете себя гораздо лучше.

НЕ ЗАГЛЯДЫВАЙТЕ В СМАРТФОН ПЕРВЫЕ 30 МИНУТ

Одна из худших утренних привычек, которые большинство людей выработали в наши дни – проверка телефона, почты и соцсетей после пробуждения. Это не только сразу погружает организм в стрессовую и тревожную среду, но и отнимает утреннее время, которое можно было бы посвятить более важным делам: утренним практикам, планированию и т.д.

Не притрагивайтесь к своему гаджету хотя бы первые 30 минут после сна. Если вы пользуетесь телефоном как будильником, вечером включите авиарежим. Тогда утром вас не будут атаковать отвлекающие уведомления, вы сможете уделить время себе.

СДЕЛАЙТЕ ЧТО-ТО ПРИЯТНОЕ

Если вам не нравится все, что вам приходится делать утром, вряд ли вы будете с нетерпением ждать пробуждения. Ведь вы не получаете никакого удовольствия от начала своего дня. Но то, как вы проводите первый час после пробуждения, влияет на качество всего дня. Включите в список своих утренних занятий те вещи, которые вам действительно нравятся, чтобы вы с предвкушением ожидали приятного утреннего времяпровождения. Это может быть 15-минутный сеанс чтения интересной книги за чашечкой кофе, ведение дневника, выстраивание интересных планов на день.

Многие успешные люди посвящают первый час утра совершенствованию, росту и развитию, чтобы становиться более целенаправленными. Когда вы будете продувать вечером свои личные 15 минут, у вас появится мотивация и вам будет проще и приятнее постепенно идти к тому, чтобы стать утренним человеком.

ГОТОВЬТЕСЬ К ПРОБЕЖКЕ ВЕЧЕРОМ

Один из наиболее эффективных методов зарядиться с утра энергией – физическая активность. Вот вы встали и решили пойти на пробежку. И тут начинаются долгие сборы: «А где мои спортивные штаны, футболка? Где наушники? А какой плейлист лучше выбрать?» Пока вы собирались, за всей этой суетой мотивация и желание заниматься спортом вдрут куда-то бесследно исчезли. Чтобы этого не произошло – подготовьте все необходимое вечером, тогда вам не придется тратить энергию на приготовления.

ПУСТЬ КАЖДОЕ ВАШЕ УТРО БУДЕТ ДОБРЫМ!

НАРКОЛОГИЧЕСКИЙ ДИСПАНСЕР

ВОПРОСЫ БЕЗ ОТВЕТОВ

Родственники зависимых людей постоянно задают вопросы, но не находят на них правильных ответов. Так, годами они ходят по кругу, оставаясь в пустоте. Приведем некоторые из таких вопросов.

В кабинете женщина. В глазах отчаяние, страх, непонимание, тревога.

«Доктор, ну как же так... Мы вызвали на дом врача, он поставил несколько капельниц, сделал уколы, дал рекомендации... Сказал, что лечение поможет, и муж пить не будет. Мы заплатили деньги. А через три недели он снова запил. Почему так происходит?»

Приходит человек и говорит: «Хочу бросить пить. Мне есть ради чего жить. Но у меня не получается. Я в больнице лежал, несколько раз кодировался, даже свечки в церкви ставил, спортом занимался и загружал себя работой, чтобы не пить, но все равно срываюсь. Что со мной не так? Почему так происходит?»

Человек выходит из запоя и говорит серьезно, искренне: «Все. Этот раз был последним. Теперь точно все. С алкоголем покончено. Простите меня, больше ни капли». Он искренне верит, что так и будет. Близкие в очередной раз

ПОЧЕМУ АЛКОГОЛИК НЕ МОЖЕТ «ЗАВЯЗАТЬ»

начинают надеяться. Жизнь налаживается, человек держится, не пьет. И вдруг – БАЦ! Опять срыв и запой. И вновь повторяется весь прошлый ужас. Почему так случилась?»

ОТВЕТЫ НА ПОВЕРХНОСТИ

Для нарколога ответы на все эти вопросы просты и очевидны. Но зависимому человеку и его родственникам, находящимся плену стереотипов, ложных представлений и установок, в одиночку, без посторонней помощи, практически невозможно найти способ выхода из той ужасной ситуации, в которой они пребывают годами.

КТО ВИНОВАТ?

Конечно, виноват сам алкоголик или наркоман. Слабый, безвольный, не любит никого, кроме бутылки и т.д. На самом деле, чувство вины – это то, с чем зависимые живут постоянно. Уходят они от него также с помощью алкоголя. Некоторые ошибочно полагают, что чувство вины может привести больного человека к осознанию своей греховности и «покаянию», и он бросит пить. Но происходит все наоборот. Чувствуя себя виноватым, а не больным, зависимый начинает в трезвости заглаживать свою вину. Стремится стать

Многие зависимые люди воспринимают поход в наркологический диспансер как крайнее средство, когда терять уже нечего. И напрасно! Первичный прием проходит анонимно. Врач подробно разбирает ситуацию пациента, отвечает на все его вопросы, объясняет, какое лечение и реабилитация для него будут наиболее эффективными. И уже после этого человек сам принимает решение.



хорошим, возместить ущерб, реабилитироваться в глазах родственников, зачастую делая это из последних сил, и тем самым загоняя себя в очередной запой. Или чтобы не было «мучительно больно» начинает искать оправдания, придумывать всевозможные объяснения своему пьянству, изобретать алиби. И тут уже виноватыми становятся жена, неблагодарные дети, злые начальники или даже страна.

КАК НЕ ПИТЬ?

Большинство людей, не знакомых с проблемой алкоголизма и наркомании ответят на него просто. Не пить и все тут. Ответ неверный. Для зависимого человека не пить – это новая жизнь, обучение. Это получение определенных знаний и практических навыков для сохранения и поддержания трезвости. Это требует времени и сил. Тогда появляется стойкий результат.

КАБИНЕТ ПЕРВИЧНОЙ КОНСУЛЬТАЦИИ

В наркологическом диспансере работает кабинет первичной консультации. Здесь специалисты подробно отвечают на вопросы пациента, помогают правильно расставить приоритеты и наметить пути выхода из зависимости.

ДЛЯ РОДСТВЕННИКОВ ЗАВИСИМЫХ

Близкие люди зависимых могут прийти в диспансер на индивидуальную консультацию или на групповые занятия взаимопомощи для родственников зависимых. Это бесплатно и анонимно. Многие родственники зависимых полагают, что им это не нужно, главное, чтобы муж или сын не пили. Это неверный подход! Помощь нужна, чтобы сохранить здоровой свою психику.

Наркологический диспансер №10 ГБУЗ «МНПЦ наркологии ДЗМ»

Адрес: 1-й Западный проезд, дом 8 стр. 1 (остановка «Березка»).

Телефон для справок: **8 (499) 736-47-62.**

Кабинет первичного консультирования №310 работает в будние дни с 8:00 до 19:00.

ОТНОШЕНИЯ

КАК ОБЩАТЬСЯ С «ТОКСИЧНЫМИ» ЛЮДЬМИ

Духовные мастера прошлого даже не встречались, не говорили с людьми, которые несут в себе какой-либо негатив. Если человек был хмур и полон раздражения, они говорили ему: «Это твой путь, проживи этот опыт, заверши его, напряжение отпустит, тогда и приходи ко мне».

Несчастливые люди не оставляют свое страдание только себе, они распространяют его вокруг, на всех окружающих. Люди так счастливы, пребывают в праздновании, и вдруг приходит один человек: «О, кто-то занял мое место, один поступил так-то, а другой вот так...». И это сразу портит всю атмосферу. Это как добавить ложку дегтя в бочку меда. Не только этот человек из-за своего невежества испытывает страдание, но если вы с ним соприкасаетесь, то также погружаетесь в негатив. Поэтому всегда говорились: «Держитесь подальше от страдальцев. Не обвиняйте их, не ставьте их ниже себя, но поймите, что они таким образом освобождаются от стресса. Просто обходите их стороной. Не позволяйте этому стрессу проникнуть в вас».

Управлять своим сознанием, своим умом – это навык. Иначе, знаете, то один, то другой попытается испортить ваше празднование, ваше хорошее настроение и прекрас-



Слово «токсичный» указывает на то, что человек буквально отравляет жизнь окружающих его людей. В его присутствии чувствуется дискомфорт, и хочется побыстрее выйти из поля его влияния. Как реагировать на таких людей, отвечает индийский духовный учитель, основатель международной организации «Искусство жизни» Шри Шри Рави ШАНКАР.



ный уровень сознания. Не позволяйте им этого! Должна присутствовать некоторая степень равнодушия. Когда вы испытываете сложности из-за других, воспринимайте их как почтальонов. Они пришли лишь для того, чтобы передать вам то, что для вас предназначено. Стремитесь сберечь свой ум от всех негативных воздействий.

А что мы делаем вместо этого? Попадаем в ловушку негатива. И не только сами становимся несчастными, но и других заставляем страдать. Запускается целая цепочка несчастья, и мы погружаемся в депрессию. Это совершенно недопустимо.

Просто скажите себе: «Некоторые люди токсичны, я не могу изменить их. Я могу

надеяться и ждать, что время их изменит». Ведь вы не можете изменить человека. Но можете быть бдительными, не допускать да себя чужой негатив и оставаться умиротворенными. Поймите, что если кто-то хочет быть несчастным, он обязательно найдет причину для своего несчастья и останется в этом состоянии.

ПРОВЕРЬТЕ СЕБЯ

Об интеллекте с приставкой «эмоциональный» заговорили совсем недавно. Что же подразумевается по этим понятием? Эмоциональный интеллект (Emotional Quotient) – это способность личности распознать собственные эмоции и умение ими эффективно управлять.

ЧЕЛОВЕК С ВЫСОКИМ УРОВНЕМ EQ

- ✓ Искренне интересуется другими людьми, пытается оказать посильную помощь. Отлично считывает мимику и эмоции окружающих.
- ✓ Осознает причину своего плохого настроения. Понимает почему в данный момент он расстроен, злится или испытывает чувство вины.
- ✓ Находит в себе силы и эффективные способы, чтобы справиться с трудностями и неудачами без значительных психологических потерь.
- ✓ Осознает свои сильные и слабые стороны, старается развивать первые и минимизировать вторые.
- ✓ Умеет отказывать в просьбах, которые ведут к ущемлению его собственных интересов.

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ

КАК ОПРЕДЕЛИТЬ УРОВЕНЬ EQ



- ✓ Не страдает перфекционизмом. Уверен в себе и ничего другим не доказывает.
- ✓ Умеет слышать собеседника, проникаться его словами, читать между строк.

ЧЕЛОВЕК С НИЗКИМ УРОВНЕМ EQ

- ✓ Готов вступить в жаркий спор, требуя от собеседника серьезной аргументации. Не может остановиться, подумать, увидеть ситуацию в перспективе.
- ✓ Часто обвиняет других в чрезмерной чувствительности. Имеет привычку неуместно шутить, критиковать, подкалывать. Возлагает вину за конфликт на других.
- ✓ Абсолютно не понимает чувств другой личности. Не ви-

дит, что собеседник расстроен, озадачен или смущен или не желает продолжения общения.

- ✓ Возлагает вину за неудачи и трудности на окружающих или обстоятельства. Не принимает на себя ответственность.
- ✓ Переживает частые неконтролируемые эмоциональные вспышки. Не умеет, да и не считает нужным сдерживать свои эмоции, даже если они не уместны либо нарушают комфорт других людей.
- ✓ Пасует перед неудачами, тяжело переживает их, впадает в

депрессию, но менять ситуацию, действовать не стремится.

- ✓ Редко имеет настоящих друзей и интересный круг общения.

КАК РАЗВИВАТЬ EQ

Наблюдайте за своими эмоциями. Чувства нельзя игнорировать, их следует проживать и анализировать. В течение дня постарайтесь осознавать и анализировать свои эмоции. Почему вы расстроились, чему обрадовались? К примеру, как отреагировали на критику руководства – возникла обида, огорчение или неприятие. Эмоциональные реакции лучше записывать: «Я разозлился, когда...», «Я был в восторге, когда...».

Прислушайтесь к физическому состоянию. Чувства, ис-

пытываемые нами, обязательно отражаются в виде телесных сигналов. Когда нам страшно, мы неосознанно зажмуриваемся, напрягаемся или замираем. Радость ощущается легкостью, приливом энергии или порханием бабочек в животе. Стресс, шок проявляются давлением в области желудка. Понаблюдайте за собой и выявите ваши индивидуальные взаимосвязи.

Важно понять, как чувства влияют на ваше поведение. К примеру, если человеку стыдно, то он пытается в ответ нападать. Такая реакция не дает эффективного результата в коммуникации, ее лучше устранить. И выбрать другой способ реагирования. Например, спокойно выслушать собеседника и прояснить свою позицию. Или признать неправоту, если действительно были не правы.

Нет неправильных эмоций, каждый человек имеет право на злость, гнев и ярость. Это ответ психики на агрессивные внешние вызовы. Но всегда обращайтесь внимание на обстоятельства, вызвавшие негатив. Вы кому-то позавидовали? Ничего страшного, но отыщите корень проблемы, возможно нужно заняться проработкой самооценки. Если определенные эмоции заставляют вас чувствовать себя нехорошо, меняйте ситуацию. Если в ответ на замечание вы привыкли кричать, злиться, то еще больше раззадориваете соперника. Если же ваш оппонент спокоен, то в споре победителем выйдет он.

Здоровые

суставы и позвоночник -это реально!

- Заболевания позвоночника:
остеохондроз, межпозвоночная грыжа
- Нарушение осанки:
сколиоз, кифоз, вялая осанка, мышечная недостаточность
- Заболевания суставов:
артрит, артроз, коксартроз, гонартроз, плечелопаточный перартрит
- Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний:
гипертония, инфаркт, инсульт
- Реабилитация после травм и операций на **позвочнике и суставах**

23-летний
опыт лечения
позвочника
и суставов



Доктор Остеохондроз
Лечение спины и суставов



Зеленоград, корп. 118
Тел.: 8 (499) 500-38-31
zelkinezis.ru

ГАЗЕТА ВЫХОДИТ ПРИ ИНФОРМАЦИОННОЙ ПОДДЕРЖКЕ

www.netall.ru
Инфоportal
ЗЕЛЕНОГРАДА

Zelenograd 24.RU
ГОРОДСКОЙ ПОРТАЛ

ИМЕЙТЕ В ВИДУ!

Анималотерапия официально признана международным врачебным сообществом как эффективный метод лечения и реабилитации больных с душевными и даже физическими расстройствами. Какова же польза кошек, чем они помогают своим хозяевам?

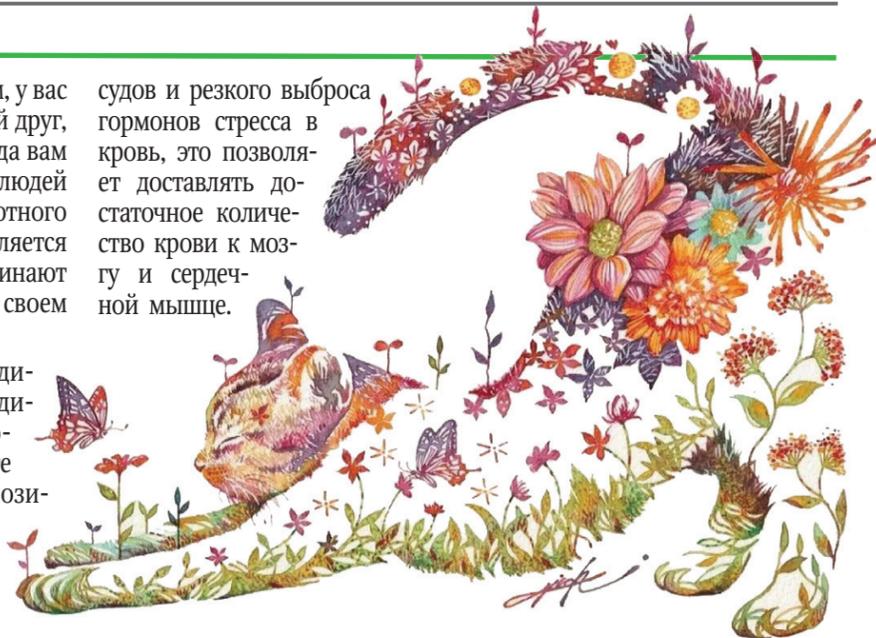
шенных порций окситоцина – его называют гормоном любви, одновременно с этим снижается уровень кортизола, который повышается при стрессе.

Кошки лечат легкую или среднетяжелую депрессию, порой лучше психотерапевтов. Отношения с животным просты, они любят нас просто так. С ними мы расслаблены, так как можем оставаться самим собой. С кошкой можно поиграть, повеселиться, посмеяться. Кроме того,

да не останетесь одиноким, у вас всегда рядом будет верный друг, который любит вас и всегда вам рад. Зачастую у одиноких людей с появлением в доме животного проходит депрессия, появляется интерес к жизни. Они начинают с нежностью заботиться о своем пушистом друге.

Исследования, проводимые на базе колледжа медицины в Бруклине и Нью-Йоркском университете медицины, показали пози-

судов и резкого выброса гормонов стресса в кровь, это позволяет доставлять достаточное количество крови к мозгу и сердечной мышце.



ПУШИСТОЕ ЛЕКАРСТВО

Многим известно, что кошки отлично снимают стресс. И это вполне объяснимо с научной точки зрения. В состоянии эмоциональной тревожности люди подсознательно тянутся к кошкам и ласково их поглаживают. Это приводит к расслаблению, снятию напряжения и улучшению настроения. Мягкая шерсть питомцев раздражает особые рефлексогенные точки и зоны на ладонях, что приводит к успокоению нервной системы, «перезагрузке» мыслительных процессов и расслаблению. Мягкие и неторопливые движения, а также близость теплого мурчащего друга приводят к выбросу в кровь повы-

животные воспитывают в нас ответственность. Если на себя вы можете махнуть рукой, то на заботу о животном – нет. Это побуждает человека, находящегося в депрессии, хотя бы встать с постели, чтобы покормить кошку, убрать лоток, купить еду. Он ощущает себя хоть кому-то нужным, и это не дает окончательно впасть в уныние. Кроме того, люди, имеющие кошек, лучше спят, мурчание питомца и его теплота убаюкивающее влияют на человека, помогая расслабиться. А сон, как известно, лучшее лекарство.

При депрессии есть ощущение отрезанности, изоляции от мира, а при наличии кошки вы никог-

да не останетесь одиноким, у вас всегда рядом будет верный друг, который любит вас и всегда вам рад.

Известно, что сердечно-сосудистая система зависима от уровня гормонов стресса. У владельцев кошек реже наблюдаются скачки давления, в периоды волнения многие начинают гладить своего любимца. Кроме того, есть данные и о том, что кошки помогают в предотвращении таких серьезных заболеваний, как инсульт и инфаркт, так как успокаивают своих хозяев и не дают им сильно разнервничаться. Если сердечно-сосудистая система находится в стабильном и спокойном состоянии, без резких скачков давления, спазма со-

Ученые даже выяснили, что владельцы кошек на 30% реже рискуют погибнуть от этих осложнений, а вот с собаками такой зависимости не наблюдается.

Многие владельцы кошек отмечают, что за счет общения с питомцем у них утихает боль в определенных частях тела или органах. Точный механизм этого явления неизвестен, но предполагается, что эффект связан с живым теплом от тела и шерстки, так как температура тела кошки выше. Нередко кошка ложится на больные места, и за счет прогревания ее телом проходит спазм и уменьшается боль. Если же кошка, лежа на больном месте, еще и мурчит, это дает ощущение лег-

кой вибрации, которая усиливает капиллярное кровообращение и ускоряет устранение боли.

Помогают кошки не только в снятии боли, но и в заживлении ран и переломов опять же за счет тепла своего тела и вибрации от мурлыкания. Вибрации кошки происходят в диапазоне от 20 до 120 Гц, и, по мнению некоторых приверженцев альтернативной медицины, эти вибрации благотворно влияют на человеческий организм.

Если вы ощущаете боли, возьмите на руки своего любимца и погладьте его, чтобы он замурчал – возможно, вам это поможет.

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

Главный редактор, учредитель – Ирина Юрьевна Федюнина

Адрес: 124683, г. Москва, г. Зеленоград, корп. 1822
Издатель – ИП Федюнин О.И.

Газета зарегистрирована в Управлении Федеральной службы по надзору в сфере связи, ИТ и массовых коммуникаций по Центральному федеральному округу (ПИ № ТУ50-02162) от 25.12.2014
При перепечатке ссылка на газету "Будь здоров, Зеленоград!" обязательна с письменного разрешения редакции.

За содержание рекламных материалов ответственность несут рекламодатели. Мнение редакции не всегда совпадает с мнением авторов публикаций. **Статьи, отмеченные знаком «Р», публикуются на правах рекламы.**

«Будь здоров, Зеленоград!» №2 (113)

Номер подписан 24.02.2023 г. Дата выхода в свет: 26.02.2023 г.
Время подписания в печать по графику – в 18.00, фактически – в 22.00.
Отпечатано в типографии ООО «ВМГ-Принт», 127247, Москва, Дмитровское шоссе, 100.
Тираж: 10 000 экземпляров. Периодичность: 1-2 раза в месяц.
Издается с 2013 года. Распространяется бесплатно. Заказ 860.