

Будь здоров, Зеленоград!

№ 3 (114)

26 марта 2023 года

Издаётся с 2013 года

Ежемесячная газета для широкого круга читателей

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



СЕМЕЙНЫЕ МЕДИЦИНСКИЕ ЦЕНТРЫ



8 (495)

767-1-338



8 (495)

776-1506



8 (495)

767-6-340

ОТДЕЛЕНИЯ

• ВЗРОСЛОЕ • ДЕТСКОЕ

8 (499) 678-03-78

МНОГОКАНАЛЬНЫЙ ТЕЛЕФОН

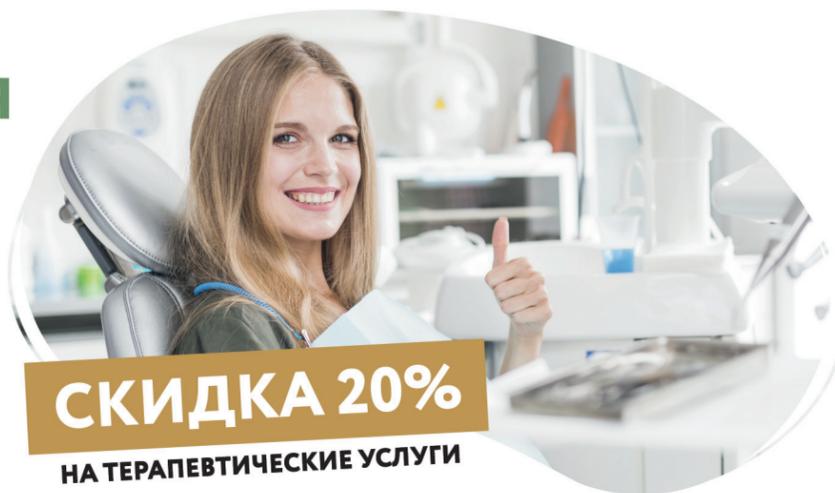
НИКОР 0+

СТОМАТОЛОГИЯ для малышей и взрослых

ДОСТУПНАЯ СТОМАТОЛОГИЯ

В ПРОГРАММЕ УЧАСТВУЮТ:

- ✓ Аллахьярова Х.Э.
(ведет прием в корпусе 1004)
- ✓ Когут И.А.
(ведет прием в корпусе 250)
- ✓ Романенкова С.И.
(ведет прием в корпусе 250)
- ✓ Красоткин Б.Ю.
(ведет прием в корпусе 250)
- ✓ Вихрачева Л.П.
(ведет прием в Андреевке, ул. Жилинская, дом 27к6)



СКИДКА 20%

НА ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ УСЛУГИ

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

NIKOR-N.RU



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

СОСУДИСТЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР

Лицензия: ЛО-77-01-014802
от 07.09.2017 г.

Дорогие
зеленоградцы!

**ОБРАЩАЙТЕСЬ,
ЕСЛИ У ВАС:**

- ✓ варикозное расширение вен нижних конечностей
- ✓ варикозное расширение, сопровождающееся отечным или болевым синдромом
- ✓ покраснения, уплотнения по ходу подкожных вен
- ✓ длительно не проходящие отеки, тянущие и распирающие боли в ногах или руках

Пациенты с выраженными симптомами могут пройти диагностику в день обращения

8(499) 738-03-77

8(495) 638-05-08 (многоканальный)

Корп. 1639, www.varicozu.net

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

www.intermedicum.ru

интерМедикум

медицинский центр

ЦИФРОВОЙ РЕНТГЕН

РЕНТГЕНОГРАФИЯ СУСТАВОВ, ПОЗВОНОЧНИКА,
ОРГАНОВ ГРУДНОЙ КЛЕТКИ, ФЛЮОРОГРАФИЯ.

**ЕЖЕДНЕВНО: ПН-СБ С 8:00 ДО 21:00,
ВС С 8:00 ДО 18:00.**

- ✓ Описание в течение 15 минут
- ✓ Распечатка снимков
- ✓ Запись исследования на диск



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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР
АрхиМЕД

Лицензия ЛО-77-01-006707

МИКРОХИРУРГИЯ ГЛАЗА

10 ЛЕТ БЕЗУПРЕЧНОЙ
РАБОТЫ

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

- 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

arximed.ru

г. Зеленоград, корпус 1205

ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ – ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ!

**ВНИМАНИЕ,
АКЦИЯ!**

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

УВАЖАЕМЫЕ РЕКЛАМОДАТЕЛИ!

Наша газета совместно с Инфопорталом Зеленограда проводит акцию!

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

Инфопортал
ЗЕЛЕНОГРАДА



СОСУДИСТЫЙ ЦЕНТР



Евгений Владимирович СТРУГАЙЛО

Лимфолог, хирург, флеболог, к.м.н.

Лимфостаз – это патология лимфатической системы, характеризующаяся нарушением лимфообращения и задержкой лимфатической жидкости в тканях. Многие в начале заболевания не замечают, что стали появляться небольшие отеки конечности, поэтому не обращаются к врачу. Но впоследствии болезнь прогрессирует, возникает уплотнение тканей, стойкий отек и лимфедема. Изменения приобретают безвозвратный характер, приводящий к развитию трофических изменений кожи.

Многие заболевания имеют симптомы отека: нарушения функции почек, работы сердца, гормональные проблемы и др. Бывают отеки, связанные с длительным вынужденным положе-

нием сидя. Определение причины лимфостаза требует проведения УЗИ малого таза, брюшной полости, сосудов конечностей, рентгенографии грудной клетки, лимфографии, лимфосцинтиграфии.

Лимфедема подразделяется на первичную и вторичную. Пер-

никает в условиях острого и длительного положения стоя.

Лечения, которое позволило бы полностью излечить лимфедему, на сегодняшний день нет. Консервативный комплекс лечения заключается в применении медикаментозной терапии, направленной на устранение при-

ние лимфовенозных анастомозов, пересадка лимфатических узлов, удаление патологически измененных тканей, например дермолипофасциэктомия при слоновости.

В хирургической практике встречается лимфангит – воспаление лимфатических сосудов,

тие и дренирование абсцесса, флегмоны, гнойных затеков, антибактериальная терапия, иммобилизация конечности. Прогноз в большинстве случаев благоприятный.

Также в практике хирурга встречается такое заболевание как лимфаденит – воспаление лимфатических узлов. Различают неспецифический и специфический лимфаденит. Неспецифический лимфаденит вызывают стафилококки, реже стрептококки и другие возбудители гнойной инфекции, их токсины и продукты распада тканей первичных очагов гнойного процесса, которые поступают в лимфатические узлы лимфогенным, реже гематогенным и контактным путями.

При местном воспалительном процессе чаще наблюдают регионарный лимфаденит. Специфический лимфаденит вызывают возбудители актиномикоза, сифилиса, туберкулеза, туляремии, чумы и др. Прогноз при своевременном лечении благоприятный. Исходом заболевания является рубцевание с замещением лимфоидной ткани соединительной. В отдельных случаях может развиться слоновость вследствие нарушения лимфооттока.

▶ Записаться на прием можно по телефонам: **8 (499) 738-03-77, 8 (495) 638-05-08** (многоканальный)

Адрес: ул. Каменка, корп. 1639
Сайт: www.varicozu.net

НА ПРИЕМ К ЛИМФОЛОГУ

По данным ВОЗ, патология лимфатической системы наблюдается у каждого десятого жителя Земли. При наличии подозрения или клинического проявления заболевания – обращайтесь в Сосудистый центр к врачу-лимфологу. Самолечение может привести к необратимым последствиям.



вичная – это врожденная патология лимфатической системы, которая имеет первичный характер нарушения генома, отвечающего за нормальное развитие лимфатической системы.

Отдельно хочется отметить двустороннюю воспалительную лимфедему нижних конечностей (БЛЕЙЛЬ) – это особый тип лимфедемы, который воз-

растает в условиях острого и длительного положения стоя. Лечение, которое позволило бы полностью излечить лимфедему, на сегодняшний день нет. Консервативный комплекс лечения заключается в применении медикаментозной терапии, направленной на устранение при-

чины лимфостаза, восстановление тонуса лимфатических сосудов и раскрытие коллатералей. В программу противоотечного лечения включает компрессионную терапию, уход за кожей, физические упражнения и ручной лимфодренаж (МЛД).

осложняющее различные воспалительные заболевания. Первичным очагом инфекции могут быть гнойно-воспалительные процессы, инфицированные раны и ссадины. Температура тела повышается до 39-40°C, отмечаются ознобы, головные боли, слабость, высокий лейкоцитоз.

Лечение направлено на ликвидацию первичного очага: вскры-

БУДЬТЕ БДИТЕЛЬНЫ!



Елена Юрьевна ПАВЛИЧЕНКО

Заведующая филиалом №2 Детской городской поликлиники №105

Корь – это тяжелое вирусное инфекционное заболевание, передающееся воздушно-капельным путем. Эта инфекция остается одной из основных причин смерти среди детей раннего возраста во всем мире, особенно в странах, где недостаточная иммунизация. Восприимчивость к кори всеобщая, но наиболее высока в детском возрасте от 1 года до 5 лет. Заражение происходит даже при мимолетном контакте. Вирус с потоком воздуха проникает в помещения через коридоры, лестничные клетки, вентиляционную систему.

Корь отличается высокой степенью заразности. Из десяти человек, у которых нет иммунитета, при контакте с заболевшим человеком заразятся все десять. Источником инфекции является только больной, выделяющий вирус во внешнюю среду в

КОРЬ ВОЗВРАЩАЕТСЯ

С началом пандемии новой коронавирусной инфекции (COVID-19) и введением противоэпидемических мероприятий заболеваемость корью в России резко сократилась. В прошлом году в Москве было зафиксировано несколько завозных случаев среди мигрантов. В этом году эта инфекция выросла по всей стране и есть угроза ее появления и в нашем округе.

последние 2 дня перед заболеванием (когда человек внешне еще здоров) и 4 дня после появления сыпи. Общая продолжительность заразного периода составляет 8-10 дней.

НЕ ПРОПУСТИТЕ СИМПТОМЫ!

Проявления этого заболевания характеризуются сменой четырех периодов.

Первый период – инкубационный. От заражения до первых признаков болезни длится до 3-х недель. В это время имеет значение куда выезжал и с кем общался заболевший человек.

Второй период – катаральный. Продолжается 3-4 дня. Для него характерны вялость, отказ от еды, повышение температуры до 39°C, нарушение сна, обильный насморк, слезотечение, светобоязнь, сухой кашель.

Третий период – высыпания. Развивается с 4-5-го дня болезни и продолжается 3-4 дня. Вначале сыпь появляется на лице и за ушами. На вторые сутки она целиком покрывает туловище и верхнюю часть рук. На 3-4 день

распространяется на нижние конечности. Сыпь насыщенного розового цвета, вначале мелкая. Через несколько часов элементы увеличиваются, сливаются, образуя крупные, неправильной формы, ярко-красные пятнистые элементы. На фоне сыпи температура повышается до 40°C.

Четвертый период – пигментация. Продолжается до 14 дней. В это время нормализуется температура, улучшается самочувствие

больного, сыпь темнеет и приобретает бурый оттенок. Пигментация иногда заканчивается отрубевидным шелушением.

ОСЛОЖНЕНИЯ

В раннем периоде болезни может развиваться пневмония, воспаление ушей, расстройства желудочно-кишечного тракта, мочевыделительной системы. Для детей наиболее опасны осложнения со стороны нервной систе-

мы: энцефалит, менингит, миелит. Если вирус остался в организме, он продолжает разрушать клетки центральной нервной системы, и тогда через несколько лет развивается подострый склерозирующий панэнцефалит. Это заболевание приводит к слабоумию и постепенной смерти.

Специфического лечения кори не существует. Врачи назначают только препараты, облегчающие состояние больного. Тяжелое течение заболевания требует стационарного лечения.

ИММУНИЗАЦИЯ

Единственным эффективным способом защиты от кори является иммунизация. Вакцина против кори была создана в 1963 году. В настоящее время их существует несколько видов. Одни содержат только антигены кори, другие являются комбинированными препаратами и содержат дополнительно антигены вирусов эпидемического паротита и краснухи.

В соответствии с Национальным календарем профилактических прививок вакцинация проводится детям в возрасте 1 года и 6 лет. Но прививки следует сделать и взрослым, которые не были привиты от этой инфекции раньше и не болели корью. Защитное действие вакцины длится много лет. Иммунизация доказала свою эффективность, в нашем округе не было ни одного случая заболевания у привитых людей.

Симптомы кори



Сыпь на теле (начинается с лица и спускается вниз)

Конъюнктивит

Сыпь на слизистых рта и горла

Температура до 40°C, возможна лихорадка

РЕКОМЕНДУЕМ!

ВРАЧИ *нашего округа*

Медицинский центр «Никор-Мед»

ЧЕРНЫШЕВА Мария Владимировна

Врач-эндокринолог

Специализируется на лечении эндокринных патологий, бесплодия (совместно с докторами смежных специальностей, в том числе стоматологами – парадонтозы, парадонтиты). Ведет пациентов с метаболическим синдромом, сахарным диабетом, избыточной массой тела. Имеет собственную методику лечения ожирения, основанную на использовании новейших достижений медицины. Член EASD, ADA. Автор научных статей. Спикер национальных конференций.

Стаж работы – 27 лет

Предварительная запись по телефону:

8 (495) 255-55-33

Адреса: корп. 1824

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

Сайт: nikormed.ru



Медицинский центр «Никор-мед»

ГАБИЕВ Теймураз Анзорович

Эндоскопист, проктолог

Опытный врач, лучшая аппаратура, качественная диагностика. Внедряет современные методики диагностики и лечения. Тысячи исследований в год, а как результат – тысячи довольных пациентов всех групп и возрастов. Выполняя исследования (гастроскопия, колоноскопия) на аппаратуре экспертного уровня (японской фирмы Olympus), имеет высокий процент выявления заболеваний ЖКТ, в том числе онкологических (на ранней стадии). Непрерывно обучается, расширяя спектр навыков, повышая компетенции. Регулярно участвует в научных конференциях.

Стаж работы – 7 лет

Предварительная запись по телефону:

8 (495) 255-55-33

Адреса: корп. 330

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

Сайт: nikormed.ru



Медицинский центр «ИнтерМедикум»

УШАКОВА Елена Анатольевна

Невролог, алголог

Окончила Московскую Медицинскую академию им. Сеченова, ординатуру по специальности «Неврология». Специализируется на диагностике и лечении таких состояний, как шум в ушах, головокружение, головные боли, нарушение памяти, нарушение сна, тревога, снижение внимания, боль в позвоночнике, хроническая усталость, мигрени.

Стаж работы – 20 лет

Предварительная запись по телефонам:

8 (495) 369-12-73, 8 (926) 151-16-51

Адрес: корп. 1651

Сайт: intermedicum.ru



Медицинский центр «ИнтерМедикум»

РЯБОКОНЬ Марина Владимировна

Терапевт, гирудотерапевт, рефлексотерапевт

Окончила Саратовский государственный медицинский университет, ординатуру по специальности «Терапия». Специализируется на диагностике и лечении органов дыхания, пищеварения, сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата. Большой опыт работы в гирудотерапии и иглорефлексотерапии.

Стаж работы – 20 лет

Предварительная запись по телефонам:

8 (495) 369-12-73, 8 (926) 151-16-51

Адрес: корп. 1651

Сайт: intermedicum.ru



Сосудистый медицинский центр

ШИХ Юрий Борисович

Хирург-ортопед

Специализируется на диагностике и лечении пяточной шпоры, остеоартроза, сколиоза, кривошеи, косолапости, плоскостопия, плечелопаточного периартроза и других заболеваний опорно-двигательного аппарата. Изготавливает индивидуальные ортопедические стельки, решающие проблемы: головная боль, шейный остеохондроз, растяжение связок, грыжи, артроз, артрит, варикоз, пяточная шпора и плоскостопие.

Стаж работы – 17 лет

Предварительная запись по телефонам:

8 (499) 738-03-77, 8 (495) 638-05-08

Адрес: корпус 1639

Сайт: www.varicozu.net



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





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

Аллергия – это всегда высокий уровень внутренней интоксикации и избыточная, неадекватная реакция иммунной системы на перегруз организма. Вместо того чтобы капать в нос капли и пить таблетки, усугубляя эндотоксикоз, надо подходить к проблеме совсем с другого конца.

Почему надо начинать с печени? Печень – один из главных фильтров нашего тела. А основной источник загрязнения – кишечник, неполно-

ВЕСНА – ВРЕМЯ ЧИСТКИ ПЕЧЕНИ

Зима подходит к концу, солнышко стало появляться чаще и дольше, начал таять снег... Весной начинается сезон аллергий, и не потому что появляются цветы и травы, а потому, что аллергики своевременно не позаботились о внутренней чистоте организма. Самое время заняться его очисткой.



ценный процесс переваривания, дисбактериоз, паразиты, вирусно-бактериальная нагрузка, грибы, нерациональное питание и проч. 85% всех аллергий связаны со состоянием желудочно-кишечного тракта. Идеально – нужно последовательно чистить кишечник и печень. Чем и как –

вопрос вкуса и выбора. Лучше это делать после полного диагностического обследования, которое можно провести в центре «Образ Здоровья» всего за один час.

С точки зрения восточной медицины, все органы тела принадлежат попарно (плотный и полый) к той или иной

стихии, а их всего пять. Например, стихия Дерево – к ней относятся печень и желчный пузырь. Для этой стихии время года соответствует как раз весне. То есть, весна – лучший период очистки и укрепления печени.

Важно учитывать, что чем меньше нагрузка на кишечник, тем легче идет процесс детоксикации. Оптимальным методом выбора является биорезонанс в виде приборов «ДеВита Ритм Мини» и «ДеВита АП Мини», а также информационно-волновая терапия аппаратом «Камертон». Все они давно и успешно применяются в центре «Образ Здоровья».

КОНТАКТЫ

Сайт: www.lido-zel.ru

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

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

Ютуб-канал: <https://youtube.com/@obrazzdorovya>

Онлайн-консультации – Skype: [dok1711](https://www.skype.com/name/dok1711)

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

Анкета для консультаций:

<https://forms.gle/euTgnvikBSK9rCCG6>

ДЕРМАТОКОСМЕТОЛОГИЯ

ХИМИЧЕСКИЕ ПИЛИНГИ

Это – абразивное воздействие на кожу с помощью химических агентов, контролируемое химическое повреждение определенных слоев эпидермиса или дермы. В результате процедур активизируются защитные и восстановительные механизмы организма. Стимулирующее действие химических пилингов является опосредованным, начинается естественный процесс заживления, происходит регенерация тканей эпидермиса и дермы, по завершению которой кожа омолаживается.

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 кровото-

ЭФФЕКТИВНАЯ ПРОЦЕДУРА ДЛЯ ОЗДОРОВЛЕНИЯ КОЖИ

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

ка. 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 организма служит профилактикой ряда заболеваний.

РАЗНОВИДНОСТИ И ЭФФЕКТ МИНДАЛЬНЫЙ

Основа для изготовления – фруктовые кислоты. Источником миндальной (феноксигликолевой) кислоты – действующ-



щего вещества пилинга – являются плоды горького миндаля. Благодаря уникальным свойствам кислоты, миндалевый 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.

МНЕНИЕ ЭКСПЕРТА



Михаил ЛАБКОВСКИЙ
Психолог

ИСТОКИ ПРОБЛЕМЫ

С детства родители поощряют нас сладким за какие-то хорошие поступки или достижения, например, сделал уроки – получи шоколад. Человек вырастает, начинает жить самостоятельно, а в этой жизни его мало что радует. Работа не устраивает, отношения – сплошной стресс, начальник самодур, токсичная теща, которая постоянно лезет... Чтобы как-то компенсировать свое внутреннее недовольство, он начинает есть. И выбирает, обратите внимание, не овощи с фруктами, а тяжелую, жирную, сладкую пищу.

ПО СИСТЕМЕ КНУТА И ПРЯНИКА

Фаст-фуд или сладкое делают сразу две волшебные вещи: отвлекают внимание и создают

Многие люди в нашей стране страдают лишним весом. Речь идет о здоровых людях, а не о тех, кто имеет медицинские показания или генетически предрасположен к полноте. Причин, по которым человек ест больше, чем ему нужно, две. Либо он едой что-то компенсирует, либо заедает тревогу. Давайте разбираться вместе.

ПОЧЕМУ ВЫ НЕ ХУДЕЕТЕ?

тяжесть в желудке, благодаря которой кровь отливает от головы. Таким образом можно на какое-то время забыть о проблемах.

Так и человек и живет по системе кнута и пряника, в которой роль кнута играет сама жизнь. То есть, он не получает удовольствия от повседневности и пытается хоть как-то подсластить будни – в прямом смысле этого слова.

ЕМ, ЧТОБЫ ЗАБЫТЬСЯ

Отдельным пунктом я бы выделил тревожность. Невротики – это люди, которые испытывают длительный стресс, у них в голове прошита установка, что жить опасно. Чтобы хоть на время избавиться от назойливого ощущения страха человек пытается как-то отвлечься и, зачастую, с помощью еды.

Обратите внимание, что люди с лишним весом бегут к холодильнику вечерами, а не рано утром. На это есть причины. Днем человек занят делами, надо выполнить какие-то проекты на работе, отвести детей в



школу и т.д. А вот когда он приходит домой, тревога накрывает его с головой. И требуется что-то, чтобы приятно отвлечься: подойдет бутерброд с вареньем или кусок торта. Срабатывает привычная схема: кровь отливает от головы и приливает к желудку, голова таким образом «пустеет», человек ощущает тяжесть в животе, которая перевешивает тревогу в голове. И так до бесконечности...

ДИЕТЫ НЕ РАБОТАЮТ

В основе любой диеты лежит резкое сокращение потребления углеводов, а именно из них и состоит наше нервное волокно. Когда тревожный человек отказывается от «строителей» нервных клеток, он вполне может «слететь с катушек». Отсюда все эти бесконечные срывы. Обратите внимание, что когда человек во время диеты сры-

вается, он тут же бежит за углеводами: поедает хлеб, сладкое, пироги. Никто не мчится в приступе нервной булимии в мясной отдел за полезным куриным филе.

ВЕС СБРОСИЛИ, А ГОЛОВУ НЕ ВЫЛЕЧИЛИ

Еще одна причина, по которой диеты не работают, такова. Допустим, вы себя ограничили, вес сбросили, а голову не вылечили. И когда желаемый результат будет достигнут, что произойдет? Правильно, вы вернетесь к прежнему, нездоровому режиму питания. Поэтому единственный способ окончательно сбросить вес и поддерживать его – это разобраться с причиной лишнего веса, то есть, со своей психикой.

СПРОСИТЕ СЕБЯ

Задайте себе вопрос: почему ваша жизнь не доставляет удовольствия и вам все время приходится поощрять себя? Ведь для кого-то работа, семья, отношения, хобби и есть тот самый «пряник». И еще выясните, чувствуете ли вы постоянно тревогу? Бойтесь ли вы вещей, которые еще не произошли? В таком случае есть смысл обратиться к опытному психологу и выяснить причины, по которым вы, как не стараетесь, но не можете похудеть.

СОВЕТЫ ДИЕТОЛОГА

ГОТОВЬТЕ ДОМА

Те, кто готовят обеды самостоятельно, а не покупают готовые блюда или ходят на бизнес-ланчи, в среднем потребляют на 140 калорий меньше (за один прием пищи). А за день эта цифра может достигнуть 500 калорий, особенно если поставить в приоритет вареные, приготовленные на пару или на гриле, запеченные блюда.

ОСТАВЛЯЙТЕ НА ТАРЕЛКЕ ЕДУ

Избавьтесь от нездоровой привычки доедать все, что лежит на тарелке. Если чувствуете, что наелись, сразу прекращайте прием пищи. Особенно это касается мам, которые имеют привычку доедать за детьми.

ИСПОЛЬЗУЙТЕ МАЛЕНЬКУЮ ПОСУДУ

На большой тарелке порция еды кажется слишком маленькой, и возникает непреодолимое желание что-нибудь добавить. Для основных блюд выберите тарелку меньшего размера. Из салатной тарелки мы съедаем на 25 процентов меньше, чем из обычной обеденной. Чтобы употреблять достаточно клетчатки, минералов и витаминов, для овощей используйте тарелку большего размера.

НЕ ПОКУПАЙТЕ НЕЗДОРОВУЮ ПИЩУ

Если вы держите вредные продукты в пределах легкой дося-

СНИЖАЕМ КАЛОРИЙНОСТЬ РАЦИОНА

Вовсе не обязательно заменять все любимые блюда спаржей или брокколи и полностью отказываться от сладкого. Для избавления от лишних килограммов достаточно скорректировать пищевые привычки и сократить калорийность пищи.



гаемости, их так и тянет съесть. Чтобы укротить это желание и не искушать себя, просто не покупайте высококалорийные продукты.

ЕСЛИ КАЖЕТСЯ, ЧТО НЕ НАЕЛИСЬ

Выработайте привычку останавливать прием пищи в состоянии легкого насыщения. Подождите 20 минут. Именно столько времени требуется мозгу для осознания, что организм получил питательные вещества в необходимом объеме.

НЕ ЛЕЙТЕ, А ПШИКАЙТЕ

Вместо того, чтобы привычно выливать на сковороду масло из бутылки, пшикайте его из распылителя. Два «пшика» хватает для того, чтобы блюдо пригото-

вилось на 3 граммах масла, а не на 30-ти. Антипригарная сковорода, мультиварка или гриль позволяют жарить вовсе без масла.

ВЫБИРАЙТЕ НЕ ЖИРНОЕ МЯСО

Не увлекайтесь свининой, бараниной и мраморной говядиной – отдавайте предпочтение курице, индейке, постной говядине. Снимайте кожу. Этим вы снизите калорийность в 2,5 раза. Вместо бекона и колбасы включайте в рацион нежирную ветчину, морепродукты, лосось.

ОТКАЖИТЕСЬ ОТ ПЕРЕКУСОВ

Большим препятствием к стройности являются орешки, сухофрукты, мюсли, злаковые батончики и почти вся полка

здорового питания в гипермаркете. Перекусы – это блуждающие калории, на которые мы смотрим сквозь пальцы. А потом – я соблюдаю диету, но все равно не худею.

ЗАМЕНИТЕ СОУСЫ

Салатные заправки способны сделать из здорового и низкокалорийного блюда диетическую катастрофу. Большинство соусов – настоящие калорийные бомбы, которые лучше вообще не употреблять. Заменяйте майонез сметаной, сметану – греческим йогуртом, сливочный сыр – рикоттой. Привычные блюда раскроются с новой стороны.

ЖИДКИЕ КАЛОРИИ

Про напитки как источник калорий в рационе многие за-

бывают. Сладкая газировка не только содержит большое количество сахара, но и негативно сказывается на состоянии кожи. А если вы еще и привыкли запивать лимонадом пищу, есть риск съесть гораздо больше, чем нужно. Газировку замените на обычную воду, для вкуса в нее можно добавлять лимон с мятой или сезонные фрукты и ягоды. Вместо пакетированных соков пейте свежевыжатые.

НЕ ИЗБЕГАЙТЕ КАФЕ

Диета – не повод отказываться от социальной жизни.

Всегда можно обратиться к официанту с просьбой пожарить мясо или рыбу на меньшем количестве масла, подать соус отдельно или за дополнительную плату удвоить порцию мяса в блюде и заменить гарнир. Не старайтесь съесть все, что вы заказали, попросите официанта упаковать еду с собой.

НЕ ОТКАЗЫВАЙТЕСЬ ОТ ЛЮБИМОЙ ЕДЫ

Возможность порадовать вкусовые рецепторы благотворно сказывается на психоэмоциональном состоянии, служит профилактикой срывов и помогает дольше придерживаться здорового питания.

НАРКОЛОГИЧЕСКИЙ ДИСПАНСЕР

Одна из причин, по которой люди злоупотребляют алкоголем и наркотиками – наследственная предрасположенность. Специалисты оценивают генетическую детерминированность алкогольной зависимости в 50%. В основе наследственных факторов лежит феномен нарушения выработки эндорфинов, генетически предопределяющий толерантность к спиртному и психоактивным веществам. Но не все дети алкоголиков идут по их «стопам». Нередки случаи, когда дети из социально неблагополучных семей добиваются успеха в учебе, в освоении будущей профессии и в жизни в целом.

Но, у многих детей пьющих родителей есть свои психологические особенности. Они не только хуже учатся и труднее находят общий язык со сверстниками в коллективе, но чаще других страдают невротическим расстройством психики. Нередко пребывают в состоянии депрессии, беспокойства, грусти, пассивности, безразличия к окружающим и происходящему вокруг. Многие имеют нарушение сна, по ночам им снятся кошмары.

Судьбы таких детей, их психология и поведенческие характеристики зависят от того, как складывается их жизнь:

✓ кто в семье пьет – мать, отец или же оба родителя;

- ✓ есть ли в семье другие дети;
- ✓ есть ли близкие родственники, которые помогают семье, каковы отношения родителей с ними;
- ✓ работают ли родители.

В зависимости от развития семейного сценария дети быстро взрослеют, перенимают

никации с людьми. Такие дети выбирают линию поведения в зависимости от того, каким им представляется возможный сценарий выживания. Стремясь отвлечь внимание от себя, проблем своей семьи, они могут быть не по возрасту ответственными, самостоятельными

мирить всех вокруг, избегают конфликтов и скандалов.

Большинство выросших детей алкоголиков нуждаются в помощи специалистов. Такая помощь основана не на обвинении и осуждении родителей-алкоголиков. Напротив, специалист помогает дифференци-

понять, что они не несут ответственности за родителей и снизить накал гнева по отношению к ним.

Первый шаг к избавлению от груза, пережитого в детстве – преодоление отрицания. Отделение прошлого от настоящего – необходимое условие, позволя-

ТРЕЗВЫЕ РОДИТЕЛИ – СЧАСТЛИВЫЕ ДЕТИ

Жизнь детей пьющих родителей далека от идеальной. Повзрослев, они имеют свои психологические особенности и поэтому особенно нуждаются в помощи. Специалисты работают над повышением самооценки травмированных детей, помогают справиться с депрессией, укрепить доверие к миру и людям, вернуть радость жизни.

модель поведения взрослых и нередко берут на себя роль наставников своих родителей. Конфликтуют с другими детьми, дерутся, проявляют недоверчивость, скрытность. Им труднее выстраивать комму-



Не пытайтесь справиться в одиночку, обращайтесь за помощью к специалистам! В наркологическом диспансере №10 ГБУЗ «МНПЦ наркологии ДЗМ» по воскресеньям с 19:00 до 20:00 работает группа ВДА (взрослые дети алкоголиков).

или же, наоборот, берут на себя роль приспособленца, стараясь всячески подстроиться к ситуации. Могут играть роль миротворца, стремящегося при-

рывать оценки родителей детьми, примириться с пережитым в прошлом. Понимание особенностей поведения зависимого человека помогает детям

более жить сегодняшним днем. Специалист помогает человеку проработать ошибки мышления, неверные установки на черно-белую оценку поведения родителей, предлагает варианты осмысления событий прошлого.

В результате, травмированный человек, переживший нелегкое детство, может начать жить полноценной жизнью, обрести душевное равновесие, уверенность в себе, новые паттерны мышления и радость жизни.

Анна Аркадьевна ВОЛКОВА

Заведующая Диспансерным отделением, психиатр-нарколог

Наркологический диспансер №10 ГБУЗ «МНПЦ наркологии ДЗМ»

Адрес: 1-й Западный проезд, дом 8 стр. 1.

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

ИЗ РЕДАКЦИОННОЙ ПОЧТЫ

Как простить человека, который меня очень сильно обидел? Постоянно прокручиваю в голове эту ситуацию, нервничаю...

Анна К.

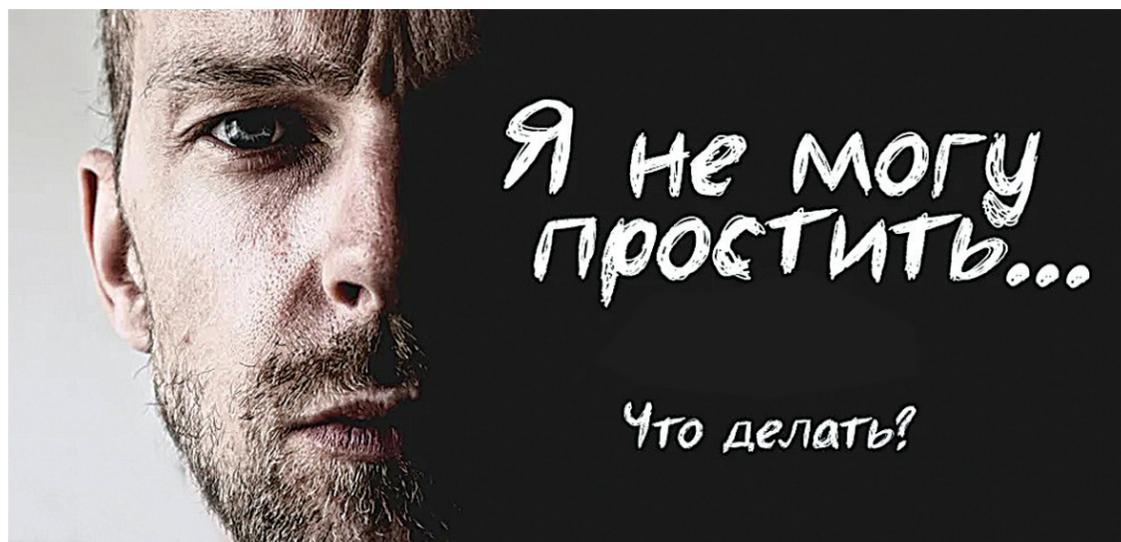
Не прощайте его, терзайтесь! Не прощайте его никогда! Наказывайте себя! Гнев – это наказание, которое вы даете себе за ошибки других людей. Те, кого вы не прощаете, занимают вашу «крышу», не платя аренду. Почему вы хотите иметь жильца, который вам не нравится?

Посмотрите внимательно на людей, которых вы не хотите прощать. Посмотрите на их психику, подумайте, почему они так себя ведут. Возможно, они не такие умные, как вы, у них нет возможности расти духовно и эмоционально. Или они не обладают такой эмпатией и деликатностью, какие есть у вас. Возможно, у них узкий ум или они несчастны, носят в себе массу нерешенных проблем. Подумав и поняв это, ваш гнев сменится состраданием к ним.

Если человек постоянно ведет себя так, что меня обижает его поведение, как мне с ним себя вести?

Алексей Б.

Единственный разумный способ – это дистанцирование. Если это посторонний человек, лучше будет полностью прекратить с ним отношения. Вы не воспитаете взрослого человека и ничего не можете сделать для того, что-



бы он вел себя каким-либо приемлемым способом. Люди меняют свое поведение только в том случае, если опасаются последствий.

Если речь идет о близком человеке, его нужно предупредить что вам не нравится такое его поведение. И если это будет повторяться, то вы поступите таким-то образом. Главное здесь – точно выполнить то, что вы пообещали.

Например, вам не нравится, что ваш приятель подшучивает над вами в гостях. Вы предупреждаете его: «Еще раз будешь так обо мне говорить, я сразу же встану и уйду». Он сначала вам не поверит и в подобной ситуации опять начнет вас вышучивать. Вы встаете и молча уходите без всяких разборок. В следующий раз он уже не захочет оказаться в такой странной ситуации и будет

выбирать жертву для своих шуточек из тех, кто не реагирует.

Подобная ситуация может быть с членом семьи, который привык вас критиковать, поучать, ругать и т.д. Вы говорите ему: «Если ты опять начнешь меня ругать или критиковать, то я две недели не буду с тобой общаться».

Родственник, конечно, сначала не воспримет всерьез ваше заявление и продолжит вас критиковать. Но в этот раз вы встаете и уходите. И, как заявили, в течении двух недель избегаете с ним общения. После этого родственник может быть еще раз попробует так себя повести, тогда вы прекращаете с ним общение на месяц.

Опыт показывает, что максимум через две итерации близкие люди начинают вести себя при-

лично. А если вы просто ноете и вяло жалуетесь, критик понимает, что никаких последствий не будет и можно продолжать общаться с вами в том же духе.

Как взаимодействовать с членами семьи, со старшим поколением, которые, когда я была моложе, вели себя просто ужасно по отношению ко мне. А сейчас, когда я стала старше, они постоянно ждут моей помощи, как будто не помнят, как со мной обходились. Как я могу все забыть и их простить?

Елена С.

Нужно посмотреть на них совсем с другого ракурса. Почему они плохо обращались с вами? Потому что они не осознавали,

что делают. Это первое. И второе: они, должно быть, испытывали стресс ментально, эмоционально и физически, не чувствовали себя счастливыми. Если бы они были счастливы, то могли бы излучать только счастье. Они могли бы отдавать его. А когда они страдают, когда их ум очень ограничен, то что же можно от них ожидать? Только неверного поведения.

Но сейчас вы знаете, что это плохое поведение ни с кем не остается навечно. Когда человек становится зрелым, становится старше, когда тело слабеет, он начинает осознавать «А для чего я кричу? Почему я такой противный? Зачем я сделал все это?» Мысли такого рода будут преследовать их. И вместо того, чтобы заставлять их испытывать еще большее чувство вины и чувствовать больше страданий, нужно сказать себе: «Ладно, давай отпустим! Что было, то прошло, давай будем сейчас в настоящем моменте».

Вам не нужно выбиваться из сил, чтобы помогать им. Делайте то, что можете, и не держите зла на то, что они совершили в прошлом. То, что вы создаете комфорт для того, кто не был добр к вам, показывает ваше величие. Нет ничего особенного в том, чтобы создавать комфорт для тех, кто делает это для вас. Это просто система бартера, просто обмен. Но помогать в создании комфортной жизни тем, кто никогда не помогал нам, показывает наше великодушие. Так что они пробуждают в вас лучшие качества. За это можно их поблагодарить.

НАСЛЕДИЕ

Ошо – псевдоним индуистского духовного учителя, мистика и вдохновителя. Во всем мире он больше известен как Багван Шри Раджниш. Под этим именем опубликовано более 600 его книг, которые были переведены на тридцать языков.

те свои таланты, исполняйте желания и танцуйте на празднике Жизни. Если вы думаете, что Радость вам может дать любимый человек, то вы глубоко заблуждаетесь. Как только вы так подумали, вы становитесь вампиром, который пытается высосать Радость у другого человека. Остановитесь! Это тупик. В других людях вашей Радости нет.

и позволяйте другим жить их жизнью. Пусть у каждого будет свобода делать свое.

ПОСВЯТИТЕ ЖИЗНЬ ПРЕКРАСНОМУ

Не посвящайте ее отвратительному. У вас не так много времени, не так много энергии, чтобы растрачивать ее впустую.

ЖИВИТЕ В МОМЕНТЕ

Зрелый человек принимает и любит все, что уже есть. Незрелость всегда живет в «вот если бы» или «хорошо было бы». Но все, что «было бы хорошо», вам только снится. Какой бы ни была реальность, она хороша. Любите ее, радуйтесь ей и расслабьтесь в ней. Если что-то уходит, проститесь. Все меняется... Жизнь течет и меняется. Никто не остается прежним, иногда открываются широкие просторы, иногда двигаться некуда. То и другое хорошо, это дары существования.

Научитесь такой благодарности, которая благодарит за все, что бы ни случилось. Просто наслаждайтесь происходящим – оно, и ничто другое, происходит прямо сейчас. Завтра, может быть, что-то одно изменится и будет другое. Тогда наслаждайтесь другим. Послезавтра, может быть, случится что-то третье. Наслаждайтесь третьим. Не сравнивайте с прошлым, с бесполезными фантазиями о будущем. Живите в этот миг.

ВОЗЬМИТЕ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА СВОЮ ЖИЗНЬ

Не перекладывайте ответственность на других, иначе никогда не освободитесь от страдания. Как бы тяжело и больно не было: это вы и только вы отвечаете за все, что случается, случилось, и будет случаться с вами.

И В ЗАКЛЮЧЕНИЕ...

Бывают моменты, когда Бог приходит и стучится в вашу дверь. Это и есть любовь – Бог, стучащийся в вашу дверь. Через женщину, через мужчину, через ребенка, через любовь, через цветок, через закат или рассвет. Бог может стучаться миллионными разными способами...

ЖИЗНЬ – ЭТО НЕ ПРОБЛЕМА. ЭТО ТАИНСТВО

Все попытки ума понять жизнь обречены на провал. Сегодня вы так понимаете жизнь, через месяц – иначе, через десять лет – совершенно по-другому. Жизнь – это таинство, а таинство нельзя понять, его можно лишь проживать. Не пытайтесь понять жизнь. Проживайте ее! Не пытайтесь понять любовь. Двигайтесь в любовь. Тогда вы узнаете – и это знание придет из опыта.

СЛУШАЙТЕ СЕРДЦЕ

Ваша голова заполнена всевозможной информацией, которая передана вам учителями, телевизором, родителями, обществом. Ваша голова пытается доминировать над сердцем. Выйдите из головы и войдите в сердце. Меньше думайте и больше чувствуйте. Не привязывайтесь к мыслям, погрудитесь в ощущения... Тогда оживет и ваше сердце.

ИЩИТЕ РАДОСТЬ ВНУТРИ СЕБЯ

Люди принимают все так серьезно, что это становится обузой для них. Больше улыбайтесь, смейтесь! Не нойте, не жалуйтесь. Только вы сами можете устроить себе Радость. Развивай-

СОВЕТЫ ОТ ОШО



"Ошо"

Падать – часть жизни,

Подниматься на ноги – её проживание,

Быть живым – это подарок,

Быть счастливым – это Ваш Выбор.

Если вы страдаете, вы страдаете из-за себя. Вы можете получить Радость от других людей, только когда любите их, помогаете им расцвести, раскрыться их талантам. Это касается и ваших возлюбленных, и ваших детей, а также всех, кто вас окружает. Просто любите их и получайте радость от этого.

ПОЗВОЛЬТЕ ДРУГИМ ЖИТЬ СВОЕЙ ЖИЗНЬЮ

Это послание очень просто: не вмешивайтесь в выборы других людей. Не судите. Изменять кого-то другого – не ваше предназначение. Живите своей жизнью

Такую маленькую жизнь, такой маленький источник энергии просто глупо тратить на гнев, печаль, ненависть, ревность. Сделайте жизнь вокруг себя красивой.

НЕ БОЙТЕСЯ ИСПЫТАНИЙ

Жизнь возможна только через испытания, когда у вас и плохая и хорошая погода, зима и лето, день и ночь. Когда есть удовольствие и боль, грусть и радость, дискомфорт и уют. Жизнь движется между двумя полярностями. В движении между ними вы учитесь балансировать, учитесь лететь к самым дальним звездам.

ПРОВЕРЬТЕ СЕБЯ

Ничто в мире не находится в состоянии покоя – все бурлит, вибрирует, движется, излучает энергию... Мы с вами тоже ежедневно задействуем ту или иную частоту энергии.

КРИТЕРИИ ЭНЕРГИЙ НИЗКИХ ВИБРАЦИЙ

Негативные эмоции: злость, страх, гнев, сожаления. Пессимистический настрой: видение во всем темной, плохой стороны. Вы исходите в ваших решениях из страха или других отрицательных чувств и эмоций. Исходите из недостатка в отношении разных сфер ва-

ивается, и вы можете настроить ее на нужную вам волну.

Самый простой способ – радость и позитивные мысли. Мысли вообще практически полностью формируют не только события нашей жизни, но и в целом наше состояние – и физическое, и духовное. Далее можно задействовать чувства: не идти на поводу у сво-

НА КАКОЙ ЧАСТОТЕ ВЫ ВИБРИРУЕТЕ?

Есть критерии, по которым можно определить, какие энергии в вашей жизни на данный момент доминируют.

КРИТЕРИИ ЭНЕРГИЙ ВЫСОКИХ ВИБРАЦИЙ

Светлые мысли, радость, настрой на позитив, удачу. Вы исходите из безусловной любви в отношении ко всему, исходите из изобилия в отношении разных сфер вашей жизни.

Когда вы вибрируете на высоком уровне, ваша жизнь полна позитивных событий, протекает легко и гладко: за что бы вы ни взялись, везде горит «зеленый» светофор. Вы настроены со вселенским потоком энергии, одаривающим вас исполнением самых заветных желаний, пребываете в равновесии, хорошем настроении и полны сил двигаться в любом направлении.

шей жизни, все время опасаетесь неудачи, провала.

Если вы настроены преимущественно на энергии низких вибраций, они не замедлят проявиться в вашей жизни и привнести еще больше таких же энергий.

КАК ПОДНЯТЬ ЧАСТОТУ ВИБРАЦИЙ

Что же делать, если вы понимаете, что настроены в данный момент на энергии низких вибраций? Сделать это не так уж сложно потому, что энергия все время перенастра-

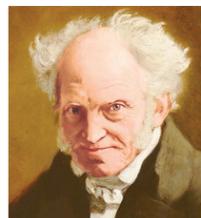
их эмоций по умолчанию, а выбирать именно те эмоции и чувства, которые повышают частоту вибраций. Мы сами выбираем каждое событие своей жизни.

Сейчас, более чем прежде, следует избегать смотреть телевизор, поскольку это один из самых крупных механизмов управления разумом и распространения негативной энергии на планете. Существует множество доступных и простых способов повысить свои энергетические вибрации – интернет вам в помощь!



НА ЗАМЕТКУ

ЦИТАТЫ ШОПЕНГАУЭРА



Артур Шопенгауэр – немецкий философ. Один из самых известных мыслителей иррационализма, мизантроп. Основной философский труд – «Мир как воля и представление».

В нас существует нечто более мудрое, нежели голова. Именно в важные моменты, в главных шагах своей жизни, мы руководствуемся не столько ясным пониманием того, что надо делать, сколько внутренним импульсом, который исходит из самой глубины нашего существа.

Умные не столько ищут одиночества, сколько избегают создаваемой дураками суеты.

Человек сам придумывает границы мира. Он может быть размером с улицу, а может стать бесконечным.

Каждого человека можно выслушать, но не с каждым стоит разговаривать.

Чем мы являемся на самом деле, значит для нашего счастья гораздо больше, чем то, что мы имеем.

Мы редко думаем о том, что имеем, но всегда беспокоимся о том, чего у нас нет.

Одиночество – свое собственное общество. Человек избегает, выносит или любит одиночество сообразно с тем, какова ценность его Я. Кто не любит одиночества – не любит также и свободы.

Для того, чтобы добровольно и свободно признавать и ценить чужие достоинства, надо иметь собственные.

Чем больше человек имеет в себе, тем меньше требуется ему извне, тем меньше могут дать ему другие люди.

Мы теряем три четверти себя, чтобы быть похожим на других людей.

Выказывать свой ум и разум – это значит косвенным образом подчеркивать неспособность и тупоумие других.

Трудно найти счастье внутри себя, но невозможно найти его где-то еще.

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
Инфопортал
ЗЕЛЕНОГРАДА

ТЕСТ

Вопросы теста довольно простые, но отвечать на них нужно быстро, не задумываясь, и максимально искренне.

Прочитайте утверждения и напишите, согласны ли вы с ними – «всегда», «иногда» или «никогда». Поставьте 1 балл за «всегда», 2 – за «иногда» и 3 – за «никогда».

✓ Мне нравится моя внешность.

✓ Я уверен(а) в своих способностях.

✓ Я считаю себя хорошим человеком.

✓ Я не жалею о совершенных ошибках – они составили мой опыт.

✓ Я не умею завидовать.

✓ Я ни с кем себя не сравниваю.

✓ Я считаю себя добродетельным человеком.

✓ Мне нравится озвучивать свой возраст.

✓ Мне нравится говорить, какая у меня профессия.

✓ Мне приятно получать комплименты.

ЛЮБИТЕ ЛИ ВЫ СЕБЯ?

ПОЧЕМУ Я СЕБЯ ЛЮБЛЮ? ДА ИЗ
СООБРАЖЕНИЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО
КОМФОРТА — БЫЛО БЫ НЕУДОБНО
ПРОЖИТЬ ЖИЗНЬ С НЕЛЮБИМЫМ
ЧЕЛОВЕКОМ

РЕЗУЛЬТАТЫ

До 12 баллов
Безусловная любовь

Потрясающий результат, который говорит о том, что вы умеете любить себя БЕЗУСЛОВНО. Вы принимаете себя таким, какой (-ая) вы есть, не выискиваете у себя недостатки, уверены в своей уникальности и неповторимости. Именно такой человек способен на все: он прекрасный профессионал, в конечном итоге всегда добивается успеха (в том числе и финансового), замечательный родитель, способный развить в своем ребенке уверенность. Так держать!

13-20 баллов
Есть куда стремиться

Как и большинство людей, вас время от времени одолевают сомнения в своих спо-

собностях. Однако вы стараетесь научиться любить и принимать себя, прилагаете усилия, чтобы обрести это важнейшее чувство. Вы на правильном пути! Старайтесь чаще прислушиваться к себе и к своим желаниям, считаться со своим мнением.

21 и выше
Похоже, есть проблемы

К сожалению, вы не очень любите себя. Возможно, этому поспособствовало сложное детство: вас приучили равняться на других и постоянно «самосовершенствоваться». Но есть и хорошие новости: само осознание того, что любить себя МОЖНО и НУЖНО, поможет вам все изменить. Начните сразу говорить, что вам нравится и не нравится, делать то, что хочется. И вскоре ситуация изменится к лучшему!

ТОЧКА ЗРЕНИЯ

ВНУТРЕННЯЯ МУЗЫКА

Человеческое сердце – это музыкальный инструмент, оно содержит великую музыку. Она спит, но она здесь, ждет подходящего момента, чтобы воспламениться, быть выраженной, быть спетой, станцовой. И это мгновение возникает через любовь.

Без любви человек никогда не узнает, какую музыку он носил в своем сердце. Только через любовь эта музыка становится живой, пробужденной, из возможной начинает становиться действительной. Любовь запускает этот процесс, любовь – это каталитический фактор. И если любовь не включает процесс вашей внутренней музыки, тогда это что-то другое, маскирующееся под любовь, это – нелюбовь. Это может быть страсть, это может быть просто сексуальность, чувственность. Но не любовь. Они претендуют быть любовью, они могут прикинуться любовью.

Критерий, по которому вы можете узнать это: если начала струиться внутренняя музыка, тогда это любовь. Внезапно вы чувствуете себя в глубокой гармонии. Вы больше не диссонанс, вы стали аккордом. Вы больше не хаос, вы стали космосом: и жизнь начинает приобретать новое качество, качество ликования, прославления. Это единственный критерий: продолжайте идти глубже и глубже в любовь, и однажды вы натолкнетесь на вашу внутреннюю музыку. И после этого жизнь никогда не будет той же самой. Фактически жизнь начинается после этого.

Бхагван Шри РАДЖНИШ

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

Главный редактор, учредитель – Ирина Юрьевна Федюнина 14+
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!» №3 (114)
Номер подписан 24.03.2023 г. Дата выхода в свет: 26.03.2023 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 1381.