

Будь здоров, Зеленоград!

№ 5 (94)

24 мая 2021 года

Ежемесячная газета для широкого круга читателей ■ Издаётся с 2013 года



**ОБРАЗ
ЗДОРОВЬЯ**

Медцентр «Образ Здоровья». Сайт: www.lido-zel.ru

✓ Ранняя диагностика ✓ Выявление инфекций ✓ Психофизическая реабилитация
• Психотерапия • Остеопатия • Аппараты DeVita • Камертон • Скайп-консультации

Панфиловский пр-т, корп. 1205. Тел.: 8(499)732-29-43, 8(964)521-72-72

НА СОВРЕМЕННОМ УРОВНЕ



**СЕТЬ МЕДИЦИНСКИХ ЦЕНТРОВ
НИКОР-МЕД**

Андреевка

ГАСТРО-

И КОЛОНОСКОПИЯ

- в медикаментозном сне
- японское сверхточное оборудование OLYMPUS
- использование сверхтонкого эндоскопа при введении через нос



+7(495) 118-3604 ANDREEVKA.NIKORMED.RU

№ ЛО-50-01-009999 от 23.08.2018; № ЛО-77-01-012001 от 31.03.2016

ЗЕЛЕНОГРАД, КОРПУС 330 • АНДРЕЕВКА, ЖК «Уютный», ул. Жилинская, дом 27К6

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

РЕКОМЕНДУЕМ!



**СОСУДИСТЫЙ
МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР**

В нашем медицинском центре вы можете получить консультации квалифицированных специалистов, пройти обследование и лазерное лечение на аппаратуре экспертного класса по вопросам, касающимся венозной недостаточности, варикозной болезни, тромбоза глубоких вен, трофических язв, лечение лимфостаза, лимфедемы.

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

ФЛЕБОЛОГ • СОСУДИСТЫЙ ХИРУРГ • ЛАЗЕРНЫЙ ХИРУРГ
ЛИМФОЛОГ • ВРАЧ УЗ-ДИАГНОСТИКИ
ОРТОПЕД к.м.н. (любые внутрисуставные инъекции)
КАРДИОЛОГ (ЭКГ, ЭХО-ЭКГ) • НЕВРОЛОГ
РЕФЛЕКСОТЕРАПЕВТ • ЭНДОКРИНОЛОГ
ДЕРМАТОЛОГ-ОНКОЛОГ • ТЕРАПЕВТ
УДАЛЕНИЕ ЛАЗЕРОМ ПАПИЛОМ, РОДИНОК,
БОРОДАВОК
СПРАВКИ И ЛИСТКИ НЕТРУДОСПОСОБНОСТИ

г. Москва, Зеленоград, ул. Каменка, корп. 1639, тел. 8 (495) 638-0508 (многоканальный), 8 (499) 738-0377
г. Москва, ул. Митинская, д. 12, (м. «Волоколамская»), тел. 8(495) 638-0508 (многоканальный), 8 (495) 759-9015

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



**БАРАНОВА
Анна Анатольевна**
Врач ультразвуковой диагностики,
гастроэнтеролог, косметолог,
специалист по плазмолифтингу.

www.varicozu.net

ПРИГЛАШАЕМ!

**ЦЕНТР ИНТЕРВЕНЦИОННОЙ
МАММОЛОГИИ
ЭСТЕДИ**

- Ранняя диагностика и лечение заболеваний молочных желез
- Удаление новообразований молочных желез
- Грудное вскармливание
- Хирургия/Онкология/Маммология
- Прием специалистов
- УЗИ
- Процедурный кабинет
- Анализы • Справки

www.mammin.com
г. Зеленоград, корпус 1515
пн. - вс., с 8.00 до 20.00
+7 (495) 131-51-50
+7 (916) 009-62-22

**ВАКУУМНАЯ
АСПИРАЦИОННАЯ
БИОПСИЯ**

ОФТАЛЬМОЛОГИЯ



Лицензия ЛО-77-01-006707

**МИКРОХИРУРГИЯ
ГЛАЗА**

**ВПЕРВЫЕ
В ЗЕЛЕНОГРАДЕ**

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

arximed.ru

Панфиловский пр-т, к. 1205

ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ – ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

НА ЗАМЕТКУ

Дорсопатия – «болезнь цивилизованного образа жизни» – является наиболее частой причиной возникновения болей в спине. Первые признаки могут диагностироваться уже в 20-30 лет: ощущение дискомфорта в спине или шее, повышенная утомляемость мышц, головные боли. Незаметно заболевание прогрессирует...

ные комплексы, которые поэтапно помогают решить проблемы дорсопатии.

РУЧНОЙ МАССАЖ

Массаж при остеохондрозе шейного отдела позвоночника должен проводиться высококвалифицированным опыт-

комплексному воздействию при профессионально проведенном баночном массаже удастся достичь сразу нескольких лечебных эффектов.

ДЕТЕНЗОР-ТЕРАПИЯ

Ложась на специальный коврик Mat Detensor, пациент не

ситься к занятиям в воде. И это, с одной стороны, оправданно: ведь неумелые упражнения и резкие движения могут вызвать еще больше проблем. Но, с другой стороны, правильно организованные занятия плаванием и лечебной гимнастикой в воде позволяют достичь

БОЛЕЗНЬ ЦИВИЛИЗОВАННОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

ПРИЧИНЫ ДОРСОПАТИИ

- ✓ Постоянные статические нагрузки на позвоночник (вождение автомобиля, работа за компьютером);
- ✓ малоподвижный образ жизни;
- ✓ повреждения и перегрузки позвоночника (лишний вес, поднятие тяжестей и другие нагрузки);
- ✓ травма или микротравма позвоночника;
- ✓ возрастные изменения;
- ✓ плоскостопие;
- ✓ нарушения осанки;
- ✓ переохлаждение.

СИМПТОМЫ

- ✓ Боли в спине, боль в шее, отдающая в лопатку, руку, грудную клетку;
- ✓ мышечная слабость, ограничение подвижности;
- ✓ вынужденное положение тела из-за ограничения подвижности позвоночника;

- ✓ головная боль, усиливающаяся при движении головой;
- ✓ головокружение, появляющееся при повороте головы;
- ✓ нарушение чувствительности в руках, ногах или мышцах спины.

ПРОФИЛАКТИКА И ЛЕЧЕНИЕ

Опытные врачи способны распознать первые признаки проявления дорсопатии и диагностировать заболевание на раннем этапе. Своевременное лечение и профилактика развития этого заболевания позволят избежать тяжелых последствий. Современная медицина предлагает широкий спектр эффективных немедикаментозных методов, направленных на комплексное лечение дорсопатии: лечебные ручные и аппаратные массажи, детензор-терапия, гидрокинезотерапия (лечебная гимнастика в воде), лечебная гимнастика.

Специалисты объединяют эти методики в индивидуаль-



ным специалистом. Пациенту в специальном кресле или на столе массируют области шеи, затылка, а также воротниковой зоны.

АППАРАТНЫЙ ВАКУУМНЫЙ БАНОЧНЫЙ МАССАЖ

Во время процедуры массажные движения сочетаются с локальным воздействием на кожу в месте создания вакуума. Благодаря такому

испытывает дискомфорта. Под действием веса ребра мягко начинают раздвигаться, тем самым вытягивая позвоночный столб. Такой способ выравнивания не вызывает перенапряжения связок и мышц, поэтому болевой синдром исключен, что нередко происходит при других методах вытяжения.

ГИДРОКИНЕЗОТЕРАПИЯ

Сильные боли в шее заставляют человека с опаской отно-

сразу нескольких лечебных воздействий на позвоночник.

ЛЕЧЕБНАЯ ГИМНАСТИКА

Нельзя недооценивать терапевтический эффект от ЛФК, как это делают больше половины пациентов с проблемами шеи. Если человек начнет регулярно заниматься специальной лечебной физкультурой, направленной на релаксацию и укрепление проблемного участка, он может значительно облегчить боли в шее. Упражнения подбирает специалист по лечебной гимнастике.

Если вовремя не заниматься лечением дорсопатии, начнутся боли, неврологические нарушения, деформация позвоночника, страдает функция внутренних органов. Чтобы избежать всех этих проблем, заметив у себя признаки этого заболевания, сразу обратитесь к специалисту.

ИМЕЙТЕ ВВИДУ!

Лучший друг и помощник знойным летом – это кондиционер. Но что делать, если это лето вы вынуждены провести без него? Народная смекалка уже давно изобрела несколько способов охладить воздух в помещении без сплит-системы. Конечно, по эффективности все эти приемы уступают кондиционеру, но все же станет немного прохладнее, а вы почувствуете себя лучше.

ШТОРЫ ИЛИ ЖАЛЮЗИ

Самое уязвимое перед горячим воздухом место вашей квартиры – это окна. Самое простое и банальное, что вы можете сделать летом, – закрывать окна плотными шторами, которые не пропускают солнечный свет. Если целый день вы на работе, уходя из дома, закрывайте шторы. Вечером в квартире будет ощутимо свежее.

Альтернатива шторам – солнцезащитные жалюзи. Лучше всего выбирать жалюзи белого цвета, они активно отражают солнечные лучи. Еще лучше отражает солнечные лучи фольга. Ее можно приклеить на оконные стекла.

СОЛНЦЕЗАЩИТНАЯ ПЛЕНКА

Преимущество способа – пленка защищает от нагрева, отражая большую часть солнечных лучей, но немного света все же проникает – в квартире не будет, как в пещере.

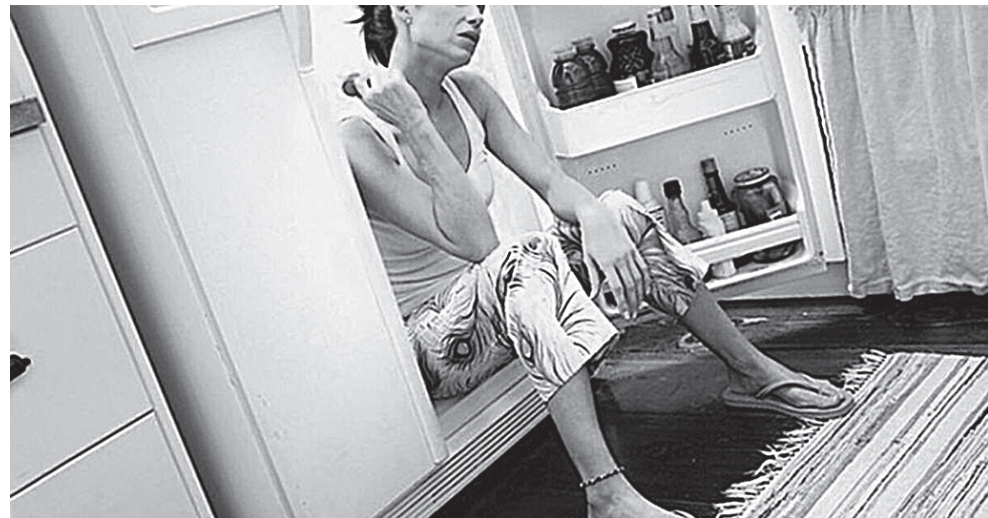
Покупайте пленки от надежных производителей, чтобы не иметь проблем с

монтажом и демонтажом, а также не наблюдать, как пленка уже через пару недель начинает сама по себе отклеиваться.

ЛЕД И ВЕНТИЛЯТОР

Отсечь идущую с улицы жару – это лишь часть победы над ней. Надо как-то охладить воздух, который уже успел прогреться. Тут необходимо действовать решительно. Вам понадобится пластиковая бутылка. Наливаем воду, замораживаем,

КАК В ЖАРУ ОБОЙТИСЬ БЕЗ КОНДИЦИОНЕРА



достаем из морозилки, разрезаем бутылку, достаем лед, раскалываем его ножом и добавляем соль. Шипящий и потрескивающий лед в большой миске ставим перед вентилятором и наслаждаемся освежающим бризом.

АКТИВНОЕ УВЛАЖНЕНИЕ

Старый добрый способ, суть которого состоит в том, чтобы увлажнить воз-

дух, и тогда в квартире станет прохладнее. Подходов много:

- ✓ Разбрызгивать воду из пульверизатора ледяной водой. Сильно не увлекайтесь – повторяйте процедуру раз в 1-1,5 часа, а то дома получится эффект парилки.
- ✓ Поставить ведро воды или несколько. Чем холоднее вода, тем лучше.
- ✓ Мокрые полотенца и простыни.

КАК В ЖАРУ ОБОЙТИСЬ БЕЗ КОНДИЦИОНЕРА

себя самого – это мокрое полотенце на шею, как делают спортсмены.

ПРАВИЛЬНОЕ ПРОВЕТРИВАНИЕ

Без свежего воздуха летом никак. Только вот окна надо распахивать, когда температура на улице минимальна, т.е. с позднего вечера и до раннего утра. Пусть квартира проветривается всю ночь. Это отлично работает в паре

с затемнением. Получается, что ночью вы выпускаете свежий воздух, а утром закрываете окна шторами или жалюзи, чтобы не пропустить жару и законсервировать достигнутую прохладу. Окна можно держать в режиме проветривания, устанавливая ручку в диагональное положение. Всегда сравнивайте домашнюю температуру с температурой за окном. Ночную температуру подкажут сайты погоды. Если на улице жарче, то обойдитесь без распахнутых окон – оставьте их лишь на микропрветривание.

БОРЕМСЯ С ИСТОЧНИКАМИ ТЕПЛА

Бытовая техника, лампочки и полотенцесушитель – источники тепла. Постарайтесь свести к минимуму использование бытовой техники, которая сильно греется. Речь идет о компьютере, телевизоре, фене, плойках и утюжках для волос. Также постарайтесь по минимуму использовать кухонную плиту. Полотенцесушитель в ванной лучше на время жары отключить.

АКТУАЛЬНО

Все мы уже долгое время находимся в негативной атмосфере: вызывающая тревогу агрессия СМИ, бесконечные обсуждения и прогнозы и др. Как оставаться здоровым в такой атмосфере? Включить здравый смысл и подумать, кто менее всего уязвим перед COVID-19? Люди с сильным иммунитетом. Значит сейчас логично все силы направить на повышение уровня своей энергии и создание крепкого иммунитета.

ПЕРВЫЙ ШАГ – УСТРАНЯЕМ УТЕЧКИ ЭНЕРГИИ

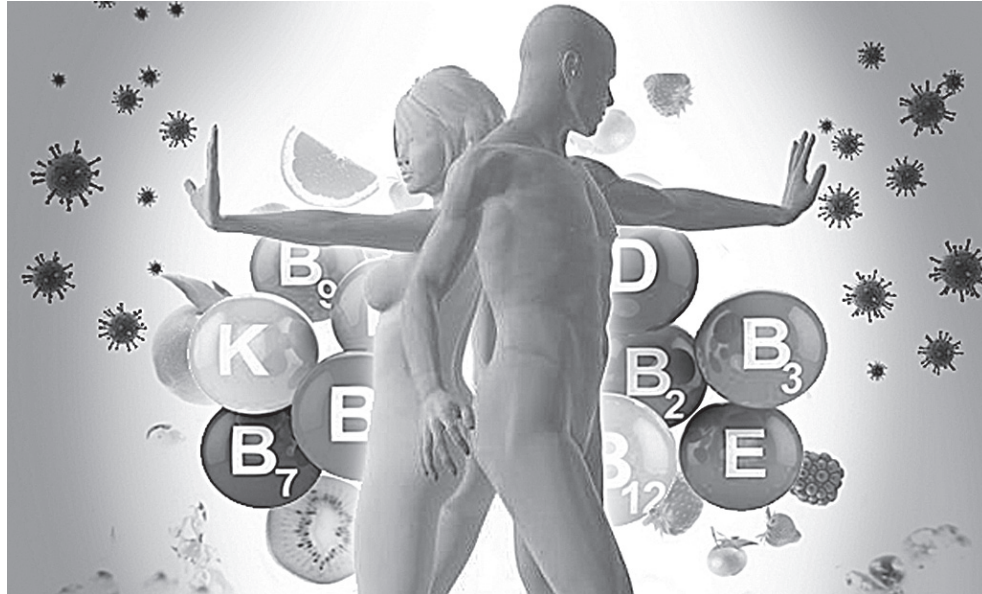
За время ночного сна наши батарейки перезагружаются, мы просыпаемся с новым зарядом сил. И вот наступил новый день. Многие из нас уже с самого утра начинают активно сливать свою жизненную энергию. Каким образом? Дурными мыслями, просмотром пугающих новостей, возмущением, тревогой, и т.д. Прибавим к этому нездоровое питание, недостаток движения, свежего воздуха, положительных эмоций, развлечений – какой уж тут иммунитет! Разберитесь с тем, как вы растрчиваете свою энергию, что снижает иммунитет. И примите меры! С этого момента запретите себе все действия, которые забирают силы: возмущение, жалобы, нытье, жалость к себе, прокручивание в голове нега-

тивных сценариев своего будущего, страх за своих близких и т.д. Если вы не можете изменить ситуацию, которая сейчас творится во всем мире, какой смысл тратить свои силы на весь этот деструктив? Никакого. Вам лич-

ВТОРОЙ ШАГ – ПОВЫШАЕМ ИММУНИТЕТ

Повышение защитных ресурсов – это комплексный процесс, который включает в себя комбинирование разных методов. Это и качественное

КОМУ НЕ СТРАШЕН ВИРУС



но это не выгодно. Вы просто сливаете свою энергию, понижаете иммунитет и становитесь уязвимее для проникновения вируса в ваш организм. Возьмите полную ответственность за себя и свою реальность. Организуйте свой собственный мир так, чтобы в него не могли проникнуть ни негативная информация, ни нервные испуганные люди, никакая сторонняя зараза. Став сильным, вы поможете своим близким, станете им поддержкой.

питание, и спорт, и ходьба пешком, хобби, новые цели, музыка, информация, приятное общение, уход за собой – все то, что дает силы и желание жить и т.д. Найдите свои способы, которые наполняют вас энергией. Составьте список и ежедневно выполняйте из него несколько пунктов.

ЗОЛОТОЕ ПРАВИЛО ВРЕМЕНИ

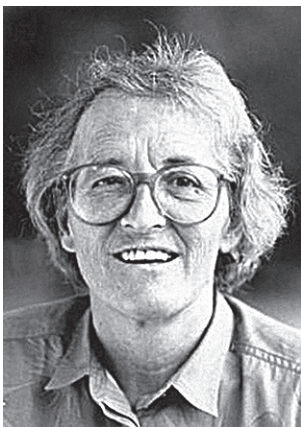
Сегодня, как впрочем и всегда, гораздо разумнее жить одним днем – сегодняшним. И помнить золотое

правило времени: прошлого уже нет, будущего еще нет, мы его не знаем, поэтому нечего его придумывать, а уж если хочется придумать, почему бы не придумать его позитивным, вы все равно не угадаете, что будет. Но есть реальное Сегодня, которое можно распланировать и с удовольствием проживать. Старайтесь осознанно наполнять свой день как можно большим количеством того, что вас радует, веселит, доставляет удовольствие. Постарайтесь быть приятным человеком, после общения с которым у окружающих остается приятное послевкусие. Полностью оградите себя от токсичных людей. Определить это несложно: если общаясь с кем-то вы чувствуете раздражение, потерю сил, тревогу, усталость – значит, рядом с вами находится «пожиратель энергии».

НИКАКИХ «ИММУНОСТИМУЛЯТОРОВ»

Создайте условия, чтобы иммунитет мог спокойно функционировать, но не стоит вмешиваться в его работу. Не надо пытаться искусственно его стимулировать – это небезопасно. Иммуноповышающие и иммуноукрепляющие препараты – это профанация. Просто люди хотят верить, что есть волшебные лекарства, а фармацевты рады им такую возможность предоставить. Принцип, при котором иммунной системе комфортно выполнять свою функцию, достаточно прост: все, что укрепляет здоровье, укрепляет и иммунитет – здоровый образ жизни и спокойная психика.

НАСЛЕДИЕ



«Телесная смерть – это не конец, а просто переход в другую форму жизни, на иную частоту, – утверждает Элизабет Кюблер-Росс. – Это подобно выходу бабочки из кокона. Кокон вместе с личинкой – это человеческое тело, преходящая оболочка, которую «одевает» на время наше бессмертное Я».

В момент смерти нас не охватывает ни паника, ни страх, мы чувствуем полное освобождение

и помогаем ему при переходе на ту сторону. Ими могут быть и члены семьи, которые умерли раньше.

После того, как душа выскальзывает из земного тела – она находится в таком бытии, в котором нет пространства и времени. Можно отправиться со скоростью мысли туда, куда пожелаешь. На третьей фазе, прежде чем душа примет форму, которой обладает в вечности, она прой-

стей для роста! Вместо этого предавались ожесточению.

Ни один человек не стремится назад, ему хорошо, он испытывает чувство мира, сбалансированности и целостности, переживает безусловную любовь, которую нельзя описать.

нечто негативное. Но на самом деле, ничего из того, что человек встречает на своем пути, не дается зря. Все страдания и потери – это возможности духовного роста. Это единственная причина нашего пребывания на Земле. Нельзя вырасти духовно, прово-

Люди похожи на витражи. Они сверкают и сияют, когда светит солнце, но когда становится темно, их истинная красота раскрывается, только если внутри зажжен свет.

- Элизабет Кюблер-Росс

«ВЫ РАСПОЛАГАЕТЕ СИЛОЙ

Доктор медицины Элизабет Кюблер-Росс окончила медицинский факультет Цюрихского университета и стала первым врачом, изучающим околосмертные переживания. Эта удивительная женщина была признана ведущим авторитетом на протяжении последних 20 лет в области смерти, умирания. В 1999 году журнал «Time» назвал ее имя среди ста выдающихся мыслителей XX века.

И МУЖЕСТВОМ, ЧТОБЫ ПЕРЕНЕСТИ ВСЕ...»

ние. На этом этапе сознание проходит три фазы. На первой фазе человек осознает, что находится на месте происшествия, где произошла смерть, наблюдает, знает, что каждый из присутствующих говорит и думает, но «видит» все происходящее уже при помощи нового восприятия. В тот момент, когда человек уже не дышит, но пульс и мозговые волны еще могут быть зарегистрированы, бабочка находится уже снаружи кокона. К этому времени его душа переходит во второе тело – в эфирное.

Никто не может умереть в одиночестве. Каждый человек с момента своего первого вдоха до момента смерти окружен духов-

дете через некие врата, в конце которого сияет Свет, который берет начало из источника чистой духовной энергии. В Его присутствии каждый из нас увидит «фильм», в котором отразятся его земные дела. И поймет всю последовательность событий, которые происходили с ним из-за каждой мысли, слова и поступка. Во время «ревизии» жизни происходит понимание, что земная жизнь была ничем иным, как школой, через которую нужно было пройти. Важно было выполнить свою жизненную задачу. Но мы были сами себе наихудшими врагами и во время всех «ударов судьбы» оставили неиспользованными так много возможно-

Земная жизнь, которую мы проживаем в своем физическом теле, лишь очень короткий промежуток времени в пределах общего существования. Однако в рамках всего пути нынешняя жизнь имеет огромное значение.

Если вы целиком и полностью откроете себя Высшему и отбросите страх, вас ожидает откровение. Существуют только два природных страха: страх перед падением и страх перед шумом. Возможность больше не ощущать страха состоит в осознании: смерти нет, и все, что нам встречается в жизни, служит определенной цели. Большинство людей видят в тяжелых жизненных условиях проклятие, наказание,

для все время в чудесном цветнике. Спустя некоторое время вы обязательно обнаружите в происшедшем нечто такое, что сделало вас сильнее, мудрее и научило важнейшим вещам. Глубоко внутри вас покоится знание, что вы располагаете силой и мужеством, чтобы перенести все выпавшие на вашу долю муки.

Чтобы не заблудиться и знать, что делать со своей жизнью, слушайте свой внутренний голос. Не тратьте слишком много времени на то, что не является важным. Самое важное – научиться любить. Только живя безусловной Любовью, мы будем в состоянии выполнить определенные нам задачи в нашей земной жизни.

ДЛЯ ВАС, РОДИТЕЛИ!



**Ольга Николаевна
КУЗНЕЦОВА.**

Заведующая отделением организации медицинской помощи несовершеннолетним в образовательных организациях Детской поликлиники №105

СОЛНЦЕ, ВОЗДУХ И ВОДА

При посещении парков, леса, мест с зарослями кустарника и высокой травой необходимо одеть на ребенка головной убор и одежду светлых оттенков, полностью закрывающую конечности. А также использовать репелленты, что снизит риск присасывания клещей. Летом полезно начинать закаливающие процедуры. При пребывании на открытом солнце применяйте специальные для детского возраста солнцезащитные лосьоны. Детям до 4 лет нежелательно менять климатическую зону. Оптимальный период адаптации к другому климату – месяц. Планировать пребывание на открытом солнце лучше на утренние часы до 11:00 или вечерние – после 17:00. Не оставляйте ребенка без присмотра вблизи водоемов!

ЛЕТНЕЕ ПИТАНИЕ

Лето – сезон свежих ягод, овощей и фруктов. Именно сезонные продукты, выросшие там, где мы живем, служат идеальным, легко усваиваемым источником энергии, питательных веществ и отличным «за-

БАКТЕРИИ ТОЖЕ ЛЮБЯТ ЛЕТО

В теплый сезон уделяйте особое внимание профилактике инфекционных заболеваний. Соблюдайте сроки и температуру хранения продуктов. Тщательно мойте руки по-

ДВИЖЕНИЕ

Лето – это пора повышенной активности детей. Подвижные игры, плавание – это замечательная возможность укрепить здоровье ребенка. Самыми частыми травмами летом являются ушибы, ссадины, переломы, солнеч-

ются. Уезжая из города на летний отдых, важно соблюдать привычный ритм жизни, чтобы возвращение осенью в детский сад или школу не сопровождалось для ребенка стрессом.

ЛЕТНЯЯ АПТЕЧКА

- ✓ При повышении температуры тела выше 38,5 – жаропонижающее средство;
- ✓ при кишечных расстройствах – пробиотик, сорбент;
- ✓ при травмах – антисептический раствор или антисептические салфетки, бактерицидный пластырь, стерильные салфетки, бинты;
- ✓ спрей от ожогов;
- ✓ на случай аллергической реакции – антигистаминное средство 2-го поколения;
- ✓ при укусах насекомых – успокаивающий гель или лосьон;
- ✓ противовирусный назальный гель или спрей пригодится при поездках на общественном транспорте;
- ✓ термометр.

НА ЗАМЕТКУ

Получить сведения о наличии плановых прививок можно в иммунологическом кабинете Детской поликлиники №105. Обучиться приемам закаливания можно в кабинете здорового ребенка. Консультации по вопросам вакцинации по телефону: **8 (499) 729-71-60.**

ГОТОВИМ РЕБЕНКА К ЛЕТУ

Наступает долгожданная летняя пора. Для многих детей это не только период отдыха, но и возможность приобрести новые навыки, получить массу впечатлений и укрепить здоровье. Лучше провести этот период вдали от городской суеты, на свежем воздухе. Чтобы ничто не омрачило отдых ребенка и его родителей, соблюдайте эти несложные правила.

делом» на долгую зиму. Перед употреблением все продукты тщательно мойте. Особое внимание уделяйте питьевому режиму, в жаркую погоду количество потребляемой жидкости надо увеличить.



сле прогулки, перед едой и после туалета. Пейте только качественную воду. Не принимайте пищу на улице, во время прогулок. Избегайте места скопления людей и соблюдайте социальную дистанцию. Не позволяйте ребенку чесать места укусов, коротко остригите ему ногти. Мойте ребенка 1-2 раза в день, регулярно осматривайте голову на наличие вшей и гнид. Перед поездкой на летний отдых необходимо посетить стоматолога и вылечить все больные зубы.

ные ожоги и укусы клещей. Перед наступлением лета стоит позаботиться о наличии плановых прививок. При травмах понадобятся сведения о прививке против столбняка. Если ребенок собирается выезжать в эндемичный район по клещевому вирусному энцефалиту, необходимо заблаговременно вакцинироваться против этой инфекции.

РЕЖИМ

В течение года ребенок имеет свое расписание: в определенное время встает и ложится спать, принимает пищу, посещает занятия. Летом занятия прекра-

НАРКОЛОГИЯ

В филиале №10 Московского НПЦ наркологии работает кабинет первичной консультации (анонимно). Врач ответит на все вопросы, расскажет о заболевании, способах лечения и реабилитации, наметит пути выхода в трезвую жизнь. После этого пациент уже сам принимает решение о дальнейших действиях.

АНОНИМНО И БЕСПЛАТНО

Многие люди не обращаются в наркологический диспансер, опасаясь постановки на наркологический учет. Поэтому решают проблему в частных клиниках. В филиале №10 Московского НПЦ наркологии все услуги оказывают анонимно. Помимо бесплатного стационарного и амбулаторного медикаментозного лечения есть стационарные реабилитационные центры и программы. В диспансере проводятся индивидуальные и групповые занятия, созданы группы взаимопомощи. Родственники зависимых людей всегда могут обратиться для консультации.

КАБИНЕТ ПЕРВИЧНОЙ КОНСУЛЬТАЦИИ

СИТУАЦИИ РАЗНЫЕ, ПРОБЛЕМА ОДНА

В кабинете врача женщина, в глазах – непонимание, тревога, отчаяние:

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

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

Бывает и так, человек выходит из запоя и твердо говорит: «Все. Этот раз был последний. Теперь с алкоголем покончено. Больше ни рюмки». Он искренне верит, что так и будет. Человек не пьет. Жизнь начинает налаживаться. И вдруг – БАЦ! Опять



ТРЕЗВОСТЬ - ЗАЛОГ ЗДОРОВОЙ, УСПЕШНОЙ И СЧАСТЛИВОЙ ЖИЗНИ

срыв и запой. Вопрос тот же: ну почему так происходит?

Или такая ситуация: человек пьет, все видят, что его жизнь становится все хуже, карьера не складывается, отношения с близкими портятся, здоровье ухудшается. Да и алкоголь уже не приносит как раньше радости, а лишь временное облегчение. Но он не видит и не хочет видеть того, что с ним происходит. У него все «нормально», «все под контролем». Почему он этого не видит и продолжает пить?

Не боритесь с проблемой в одиночку, обращайтесь за помощью в филиал №10 Московского НПЦ наркологии!

КТО ВИНОВАТ?

Существует расхожее мнение – виноват сам алкоголик и наркоман. Он слабый, безвольный, не любит никого кроме бутылки и т.д. Да и сами зависимые живут постоянно с чувством вины, уходят от которого опять же с помощью алкоголя. Но чувство вины никогда не приведет больного человека к осознанию своего положения и «покаянию». Происходит все наоборот. Чувствуя себя виноватым, а не больным, зависимый человек старается в трезвости загладить свою вину, возместить ущерб, быть хорошим, усердно работая и т.д. Но, зачастую, он делает это из послед-

них сил, тем самым загоняя себя в следующий запой. Или чтобы не было «мучительно больно», человек ищет оправдания, строит всевозможные объяснения своему пьянству или придумывает алиби. И тут уже виноватыми становятся жена (муж), неблагодарные дети, злые начальники или страна, в которой он живет.

НОВЫЙ НАВЫК

Люди, не знакомые с проблемой алкоголизма и наркомании, считают, что нужно не пить и все тут. Но это ошибочное мнение. Для зависимого человека не пить – это новое умение, получение определенных знаний и практических навыков для сохранения и поддержания своей трезвости. Это потребует времени и сил. И тогда будет результат.

Вопрос надо ставить по-другому: «Как не пить?» Люди не могут найти правильный ответ на этот вопрос и годами ходят по кругу. Хотя для профессионального нарколога схема выздоровления лежит на поверхности.

Адрес: 1-й Западный проезд, д. 8 стр. 1 (остановка «Березка»). Телефон: **8 (499) 736-47-62.** Кабинет первичного консультирования №310. Часы работы с 8:00 до 19:00 (будни).

НЕВРОЛОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР «ДИНАСТИЯ»

ЧРЕЗМЕРНЫЕ НАГРУЗКИ

Забот на участке всегда много, поэтому мы беремся за дело рьяно, с энтузиазмом, работаем ударно и подолгу. В этом не было бы ничего страшного, если бы такая нагрузка была для нас привычной. Но современные люди двигаются мало, поэтому к началу дачного сезона их мышцы бывают не в тонусе. Перегрузка на этом фоне быстро приводит к обострению остеохондроза.

Рассчитывайте свои силы и входите в дачный ритм постепенно. Не спешите сразу приступать к работе. Сначала глубоко подышите, насытив организм кислородом. Начинайте с какого-нибудь легкого дела и, лишь выполнив его, переходите к более сложному. Это как на фитнес-тренировках: сначала – разминка, чтобы мышцы обрели тонус, активизировалась работа дыхательной и сердечно-сосудистой системы, и только затем активные или сложные упражнения.

Чередуйте работу и отдых. Найдите время расслабленно посидеть, прогуляться или прилечь на часок в середине дня.

НЕФИЗИОЛОГИЧНЫЕ ПОЗЫ

Обычно люди работают на грядках, согнувшись в три погибели. Для позвоночника это нефизиологично и вредно. В норме в пояснице есть прогиб вперед – лордоз. Когда мы сгиба-

емся, эта часть позвоночника начинает выпячиваться назад. К долгому пребыванию в таком положении не приспособлены ни мышцы спины, ни межпозвонковые диски. Еще одна частая ошибка – неправильная техника подъема тяжести с наклоном и использованием силы спины. Результатом может стать обострение остеохондроза, мышечные зажимы и боль в спине.

Если заниматься прополкой нужно долго, встаньте на четвереньки, предварительно надев наколенники. Изгибы позво-

грузки. При несении груза в руках ни в коем случае не скручивайте корпус, а поворачивайтесь всем телом.

При копании лопатой или работе граблями больше используйте силу ног и не забывайте про сохранение прогиба в пояснице.

Незаменимая вещь при сборе ягод, подвязке овощей – невысокий стульчик. Вы сможете работать не склоняясь, а сидя.

Подбирайте длину черенков лопаты, тяпки и других инстру-



ПРОФИЛАКТИКА ДАЧНОГО ТРАВМАТИЗМА

По статистическим данным, доля травм на садовых участках в летние месяцы достигает 6-7% от общего количества бытовых травм. Как правило, дачный травматизм происходит по неосторожности и от незнания правил безопасности. Рассмотрим основные моменты, на которые следует обратить внимание.

ночника остаются естественными, а нагрузка перераспределяется на все тело. Но обязательно чередуйте такие занятия с теми, которые требуют подвижности, дают возможность разогнуть и размять спину.

При подъеме тяжестей используйте силу ног вместо силы спины, как это делают штангисты. Максимально выгните поясницу вперед и сохраняйте это положение до окончания на-

ментов соответственно своему росту – это позволит вам не наклоняться и береечь позвоночник.

Если у вас проблемы со спиной или суставами, работайте в ортопедических приспособлениях, подобранных специалистом.

НЕКОМФОРТНЫЙ СОН

Днем, когда мы работаем, межпозвонковые диски испы-

тывают повышенную нагрузку, поэтому теряют часть влаги, становятся более плоскими и менее упругими. Ночью, когда мы лежим, они должны естественным образом восстанавливаться. Однако, если тело находится в неудобном положении, этого не происходит. Проваленные диваны и мягкие перины, которые люди часто «ссылают» на дачу, увеличивают нагрузку на спину, и межпозвонковые диски быстрее изнашиваются.

Не экономьте на ночном отдыхе. На даче должна быть удобная кровать, лучше всего с ортопедическим матрасом.

Существует еще много нюансов, которые нужно знать дачникам.

Обратившись к специалистам клиники «ДИНАСТИЯ», вы получите исчерпывающую информацию. Методист по ЛФК обучит вас выполнять любые работы без вреда для здоровья. Здесь вы можете подобрать необходимые ортопедические изделия. Если же, несмотря на все меры предосторожности, произошел несчастный случай, мы окажем медицинскую помощь и избавим вас от неприятных последствий.

▶ Предварительная запись по телефонам: **8 (499) 735-03-73, 8 (495) 227-75-05.**

Адрес: ул. Николая Злобина, корп.109а (на втором этаже ФОК «Импульс»).

Сайт: www.meddin.ru.

ДИАГНОСТИКА



В филиале «Зеленоградский» МНПЦДК ДЗМ пациенты могут получить быстрые и достоверные результаты во всех областях клинических лабораторных исследований. Это поможет врачам поставить правильный диагноз, выбрать метод лечения, определить прогноз заболевания, осуществлять контроль эффективности терапии, а также разработать адекватные меры профилактики.

ЗА СЧЕТ ЧЕГО ЭТО СТАЛО ВОЗМОЖНЫМ

✓ Одноразовые вакуумные системы позволяют безопасно и безболезненно производить забор крови.
✓ Использование автоматических анализаторов и только оригинальных реагентов к ним позволяет исследовать биологические пробы на высоком уровне качества.

✓ Высокая достоверность результатов обеспечивается ежедневным проведением контроля качества. КДЛ принимает участие в российских и международных системах контроля качества исследований.

✓ Автоматизация лабораторных исследований исключает человеческий фактор и ошибки на всех этапах выполнения лабораторных исследований.

✓ Все исследования проводят квалифицированные специалисты с большим опытом работы.

✓ Конкурентные привлекательные цены.

К скрининговым исследованиям можно отнести панели, определяющие специфические сывороточные IgE к наиболее распространенным пищевым и бытовым аллергенам.

Преимущества алергодиагностики:

✓ Возможность диагностики во время обострения аллергического заболевания

ШИРОКИЙ СПЕКТР ИССЛЕДОВАНИЙ

✓ Клинические анализы крови, мочи, спермы
✓ ПЦР-диагностика инфекций, передаваемых половым путем
✓ Анализы на онкомаркеры
✓ Биохимические исследования
✓ Гормональные исследования
✓ Диагностика внутриутробных инфекций
✓ Показатели свертывающей системы крови
✓ Определение групп крови, резус-фактора и фенотипа
✓ Цитологические, гистологические
✓ Микробиологические

АЛЛЕРГОДИАГНОСТИКА

Наиболее распространенный скрининговый тест на наличие у человека аллергических заболеваний – это исследование уровня общего иммуноглобулина Е.

✓ Отсутствие необходимости отмены назначенной терапии

✓ Исключена опасность развития тяжелых реакций при проведении тестирования

✓ Отсутствие противопоказаний

✓ Высокая специфичность и чувствительность метода

✓ Возможность выявления при одном обследовании большого числа аллергенов

ДИАГНОСТИКА ПАРАЗИТАРНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Паразитарные заболевания – группа заболеваний, вызываемых паразитами (гельминтами и простейшими), которые попадают в организм различными путями и питаются за счет хозяина. Диагностика паразитарных заболеваний включает анализ на антитела к наиболее распространенным у человека гельминтам – аскаридам, токсокарам, описторхам, а также к лямблиям. В настоящее время большое значение уделяется выявлению в желудке человека бактерии *Helicobacter pylori*. Выявить этого

возбудителя можно непосредственно в фекалиях, а так же определить наличие антител к нему.

ДИАГНОСТИКА ИППП

Сегодня к группе инфекций, передающихся половым путем (ИППП) причисляют более 20 нозологических форм, среди которых классические венерические заболевания (сифилис, гоно-

рея), ряд вирусных инфекций (ВИЧ-инфекции, генитальный герпес, цитомегаловирусная инфекция, папилломавирусная инфекция), а также большую группу урогенитальных инфекций (хламидиоз, трихомониаз, микоплазмоз, гарднереллез).

Ни к одной из инфекций, передающихся половым путем, не вырабатывается пожизненный иммунитет, поэтому заболеть одной и той же болезнью возможно неограниченное количество раз. Лабораторная диагностика позволит установить инфекционного агента заболевания, оценить степень его патогенности, определить чувствительность к широкому спектру лекарственных препаратов, установить эффективность проводимого лечения.

Пациент может быть уверен, что ему назначат только необходимые анализы, так как в клинике работают профессионалы.

▶ Предварительная запись по телефонам **8 (495) 454-61-11, 8 (495) 369-65-73.** Адрес: корп. 910.

ЭТО ИНТЕРЕСНО

ПЕРВАЯ ВОЛНА ЛЮБВИ

Здоровая любовь к себе – большая ценность. Человек, который не любит себя, не в состоянии любить кого-либо другого. Но первая волна любви должна вырасти в собственном сердце.

Если она не выросла для вас самих, она не вырастет ни для кого потому, что все другие намного дальше от вас. Это подобно камню, брошенному в тихое озеро: вокруг камня возникает первая рябь, и затем она продолжает распространяться к дальним берегам. Первая рябь любви должна возникнуть непосредственно вокруг вас. Человек должен принимать и любить себя полностью – свое тело, свою душу.

И это естественно, иначе мы бы вообще не выжили. И это прекрасно, это украшает нас. Человек, который любит себя, становится изящным, элегантным. Он неизбежно станет более молчаливым, более медитативным, более молитвенным, чем человек, который себя не любит.

Если вы не любите ваш дом, вы не будете убирать в нем, не будете украшать его, не будете окружать его красивым садом. Если вы любите себя, то вы создадите вокруг себя прекрасную атмосферу. Вы постараетесь взрастить свой потенциал, выразить все, что внутри, чтобы выразить себя. И вы будете удивлены: другие начнут любить вас. Никто не любит человека, который не любит себя. Если даже вы не можете любить себя, кто другой возьмет на себя этот труд?



ЕДИНСТВЕННЫЙ СМЫСЛ

Когда вы влюбляетесь, вы полностью отбрасываете рассудок. Поэтому говорится «упасть в любовь». Упасть откуда? Упасть из головы вниз, в сердце. Наш рассудок не может не осуждать это. Это же падение.

В самом деле, любовь: падение или рост? Вы становитесь больше благодаря ей или вас становится меньше? Вы расширяетесь или вы сжимаетесь? С любовью вы становитесь больше! Ваше сознание, ваше чувство, ваше экстатическое ощущение, ваша чувствительность – все становится больше. Вы чувствуете себя живее, но одна вещь уменьшается – меньше становится рассуждений. Вы не можете дать этому объяснения, наступает слепота. В том, что касается причин, вы слепы. У сердца свои причины, свои глаза – это нечто иное. Это не глаза рассудка, рассудок говорит – это падение, вы упали.

Но если человек не любит, он не может почувствовать смысла жизни. Жизнь выглядит бессмысленной. А существование должно иметь смысл – иначе, для чего все это? Зачем повторять то же самое изо дня в день? Любовь придает всему смысл; она и есть смысл.

Не то, чтобы благодаря любви можно получить результат или достигнуть цели – нет! Благодаря любви, каждое мгновение становится ценным само по себе. Если кто-то спрашивает, в чем смысл жизни, это значит, что он не смог расцвести в опыте любви. Когда кто-то любит, он знает смысл!

ВОПРОС – ОТВЕТ



Почему одни люди впадают в депрессию, а другие нет?

В 70% случаев люди заболевают благодаря собственным действиям. Если человек не болен патологически, а таких людей немного, он сам доводит себя до депрессии. Но, если он в состоянии довести себя до депрессии, значит он может производить внутри себя достаточно сильные мысли и эмоции, просто делает это в неправильном направлении, они работают ему во вред, а не на пользу.

Если взять любого человека и настроить его мысли и чувства на определенный лад и немного усилить это внешними условиями, он легко потеряет психологическое равновесие и превратится в клинически больного. Это происходит потому, что грань между вменяемостью

и безумием очень тонка, а люди часто эту грань переходят.

Когда человек злится, он осознает, что переступает некую грань, отсюда и выражение: «Он вывел меня из себя». Но вас не может кто-то вывести из себя, вы сами с собой это делаете, вы переходите грань вменяемости и на время движетесь в безумие, а потом возвращаетесь обратно. Если ежедневно на кого-то очень сильно злиться, постоянно переходить эту грань, – выходить из себя и возвращаться – то однажды вы просто не сможете вернуться. И через несколько месяцев, когда вы не сможете прийти в норму, вам можно будет ставить диагноз.

Нужно понимать, что, разозлившись даже на мгновение, вы уже становитесь немного больны. Если вы уверены, что у вас есть право проявлять гнев, злиться на людей и особое право впадать в де-

прессию, чтобы заполучить чье-то внимание, продолжайте в том же духе до тех пор, пока вам не понадобится врач. Когда вы часто выходите из себя, вас приходится терпеть семье, друзьям, тем, кто вас окружает. Каждому нужен отдых от вас. И в день, когда вы не сможете прийти в себя, они получают этот отдых, передав вас в руки врачей.

На Востоке есть один древний храм, который кто-то создал, чтобы возвращать людей с психологическими расстройствами в адекватное состояние. Семьи платят немного денег и оставляют своих «заболевших» родственников в храме. Там их приковывают цепями как животных, кормят, поят, но не реагируют на их выходки.

Если бы так было заведено в больницах, многие люди не сошли бы с ума, а быстро вернулись в адекватность. А сейчас в стационарах суперкомфортабельно, родственники навещают, приносят вкусности, сочувствуют, оказывают повышенное внимание... И это становится стимулом продолжать находиться в депрессии.

Но если человек может влиять на разум определенным образом, то возможно повлиять и в обратную сторону. Чтобы оставаться психологически здоровым, нужно осознать со всей ясностью, что быть больным, несчастным и депрессивным – невыгодно, а быть радостным и полным восторга – просто прекрасно!

Есть ли способ измерить свой прогресс в духовном росте?

Да, его можно измерить по тому, насколько мало вам теперь требуется, со-

ПАРАДОКС

Без любви в жизни нет поэзии, вы не можете танцевать, праздновать, чувствовать благодарность, не можете расти. Вы остаетесь только с возможностями, пустыми жестами. С любовью впервые вы становитесь содержательными, это отбрасывается, в вас восходит душа.

Движение к любви – это как движение к бездне. Пойдите на пик в Гималаях и посмотрите вниз на долину, эта долина – ничто. Когда вы смотрите вниз на долину любви, вас охватывает огромный страх. Вы почти парализованы: не можете убежать, не можете прыгнуть. Вы просто дрожите в бесконечном страхе. Что делать? Возвращение невозможно, потому что любовь привлекает: вызывает к вашей глубине, к вашему будущему, к вашему потенциалу, дает вам проблеск того, каким вы можете быть. Вы не можете убежать от этого и не можете прыгнуть потому, что цена слишком высока. Вам придется отбросить себя: все представления о себе, ваш внешний вид, прошлое, личность.

Но цена кажется слишком высокой только перед прыжком. Как только вы прыгнете... вы узнаете, что все, что вы отбросили, ничто, а то, что вы получили, бесконечно ценно. Это парадокс: любовь требует отбросить, избавиться от того, чего у вас нет, и предлагает то, что вы уже имеете.

гласно вашим собственным представлениям, чтобы радоваться, реализовываться и ощущать себя полностью счастливыми. Также духовный рост можно измерить по количеству отрицательных мыслей, которые проходят через ваш ум. У духовно пробужденного человека не бывает ни одной негативной мысли, он уже не стремится к вещам, без которых, как кажется многим из нас, нельзя быть счастливыми. Духовный рост можно измерить и по тому, в какой степени ваша жизнь теперь посвящена реальным задачам и целям души. Ведь суть жизни не в том чтобы купить машину или дом по-лучше, открыть большой успешный бизнес и т.п. Важно совершенно не это. Эти вещи обратно пропорциональны, если для счастья нужно совсем мало, значит его у вас много, и вы способны им делиться с другими. Духовный рост можно измерить по тому, какое расстояние отделяет вас такого, какой вы сегодня, от полностью довольного своей жизнью человека, который с восторгом встречает каждый свой день – радуясь и радуя всех окружающих. То есть, если с каждым днем вы становитесь все радостнее, но вам для этого требуется все меньше и меньше оснований, то вы на духовном пути. А потом придет момент, когда вам уже практически ничего не будет нужно, без чего вы раньше не мыслили счастья. И тогда вы сами станете для всех людей источником умиротворения, любви, счастья, радости, чудес. Полностью реализованным и единым со всем в мире. И что удивительно, все процветание и изобилие, которое раньше казалось таким недоступным, будет само без всяких усилий с вашей стороны изливаться в вашу жизнь.

НАЕДИНЕ С СОБОЙ

У каждого своя норма. Для одного человека норма – ходить каждый день на опостылевшую работу, не на ту, о которой он мечтал в детстве, а просто стабильную и надежную. Для другого норма – жить с нелюбимым человеком и раздражаться на его причуды. Для третьего норма – ежедневно разрушать свою жизнь алко-голем или стрессами. А вот жить осознанно и с удовольствием – это как-то не совсем нормально для подавляющего большинства людей.

Вокруг со всех сторон предлагается развлекательная программа. Человек, который в душе хотел бы быть революционером и лидером, сидит дома с пультом в одной руке и с чипсами в другой и смотрит захватывающий фильм про того, кем бы он хотел быть, или с упоением читает книгу про бизнесмена, которым хотел бы стать, но так, увы, никогда и не станет.

Проблема в том, что неосознанный человек выбирает быть сторонним наблюдателем. Для этого он чертит вокруг себя круг и за него НИКОГДА не выходит. Это его рамки. Потому, что для выхода за рамки своего круга нужно тратить большое количество энергии. Это ж надо встать! Куда легче просто погрузиться в спячку и перейти в режим реагирования. Пока ничего не происходит, неосознанный человек спит. Нет, конечно, он ходит на работу, общается, пьет кофе, пишет посты, смотрит телевизор, читает и т.п. Но эти процессы не вызывают в нем ничего. По сути, он их еле замечает, так как они уже давно поставлены на конвейер.

Самое печальное в неосознанности – это то, что человек не замечает реальность. У него своя реальность, он направляет свою энергию в себя, замыкается на своих мыслях, ощущениях, живя в отно-

сительной безопасности, в своем круге. Он не понимает, зачем он живет и в чем смысл его жизни. А когда человек не знает смысла своего существования, он делает смыслом жизни свои базовые по-

толком. И тогда все его смыслы становятся чем-то совершенно бесполезным. Как будто пришел в кинотеатр, но фильма так и не посмотрел. И уже никогда не посмотрит...

жизнь. Вы уже давно потеряли надежду на чудо, дико хотите жить, но знаете, что умираете. Страх смерти леденит вашу душу, вы молитесь, чтобы реальность оказалась сном и весь этот ужас происхо-

СТИЛЬ ЖИЗНИ – «ДЕНЬ СУРКА»

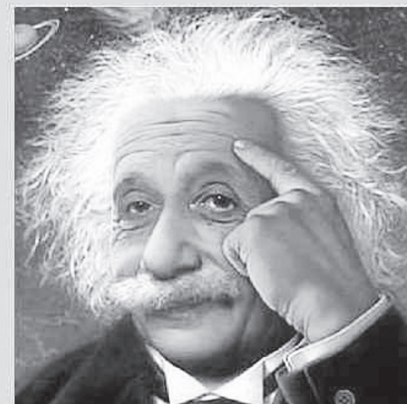
Почему человек выбирает крепко спать наяву вместо того, чтобы жить по-настоящему? Соглашается на минимум в своей жизни? Одно и то же... Каждый понедельник, из года в год. День рождения, отпуск, Новый год похожи на предыдущие. И на этом – все! Человек создает себе уютный уголок – не самый большой и комфортный, зато безопасный, и общество не «забрасывает помидорами».

требности: еда, секс, безопасность и значимость. По сути, на этом и замыкается круг. Человек сужает свое видение и замечает только то, что ему угрожает или доставляет телесное переживание. И это становится его нормой.

В неосознанности главный минус в том, что жизнь пролетает очень, очень быстро. Человек ускоряет для своего сознания время, иногда просыпаясь. Раз – о, мне уже 18 лет! Два – какой большой стал мой ребенок! Три – какие морщинистые у меня руки! С годами он осознает, что скоро ему крышка, а он и не пожил

“Безумие: делать одно и то же снова и снова и ожидать при этом других результатов”

Альберт Эйнштейн



В неосознанной реальности человек не проживает полноценно жизнь, а лишь постоянно реагирует на внешние раздражители, которых всегда в избытке. Соответственно, он не контролирует самого себя, не контролирует свою жизнь. И в глубине души чувствует: что бы он ни делал, это все не то, он хочет совсем другого, но не понимает, чего. А он просто хочет ЖИТЬ и радоваться жизни. Не существовать, не реагировать, а проснуться.

Чтобы понять, что чувствует осознанный человек, представьте, что вам поставили диагноз – рак легких. Жить вам осталось месяц. Все врачи вам это подтверждают. И вот вы уже погружены в черную депрессию, вспоминаете свою

дил не с вами. И вдруг звонит врач и говорит, что произошла ошибка, перепутали результаты исследований, и вам еще жить и жить... Пережив неопишуемые эмоции, вы выходите на улицу – и мир вокруг вас становится живой как никогда! Вы жмуритесь от солнышка, вам хочется обнимать прохожих! Как красиво вокруг! Люди кажутся такими милыми и родными! Вы дышите полной грудью и чувствуете жизнь каждой клеткой своего организма. Потому, что вы впервые живете по-настоящему! Вот что означает проснуться! Именно так ПОСТОЯННО себя чувствует человек, который живет осознанно.

ТЕМА ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ

КЛЮЧ К УПРАВЛЕНИЮ ЖИЗНЬЮ – ОСОЗНАННОСТЬ

Запрос на осознанную жизнь рождается у человека, который начал чувствовать свой внутренний мир, который не просто хочет удовлетворить свои базовые потребности выживания, но и развиваться и получать истинную радость от жизни, от реализации себя, от взаимодействия с другими людьми.

Осознанность – это способность человека находиться в настоящем моменте и не позволять мыслям уводить его сознание ни в прошлое, ни в будущее. Настоящий момент – это Жизнь. Прошлого уже нет – это воспоминания. Будущего – еще нет, это – мечты. Все, что у нас есть – настоящий момент. И, находясь в нем, мы живем настоящей жизнью, которая происходит Здесь и Сейчас. Со временем уходят условности, навязанные ценности, желания и образы поведения. Человек становится живым и настоящим, делает только то, что идет из души, испытывая от этого подлинную радость.



Практикуя осознанность в жизни, мы получаем:

✓ Оздоровление. Осознанное отношение к телу помогает предотвратить болезни и прийти к оздоровлению, т.к. слушая свое тело, мы начинаем давать ему именно то, что для него необходимо.

✓ Внутренний баланс и гармонию. Осознанное отношение к своим эмоциям позволяет ими управлять.

✓ Реализацию своего потенциала. Осознавая свои желания, мы учимся отличать истинные желания от навязанных. А реализуя истинные желания, мы начинаем раскрывать свою суть и свою уникальность.

✓ Свободу быть собой. Осознавая свои мысли, желания, чувства и поступки, мы становимся свободными от вложенных программ, шаблонов, негативных установок и, как след-

ствие, становимся успешнее и счастливее.

✓ Улучшение отношений с окружающими. Осознанность лишает иллюзий, позволяет видеть человека таким, какой он есть, а не взаимодействовать с придуманным образом.

✓ Открытие интуиции. Осознанное отношение к своему внутреннему миру позволяет услышать сигналы, которые посылают наше тело и нервная

система, предупреждая нас о возможных последствиях.

✓ Улучшение уровня жизни. Осознанное отношение к своим мыслям помогает сформировать позитивные изменения в жизни, поскольку осознанные мысли рожают осознанные действия.

✓ Яркость и интерес к жизни. Осознанность делает жизнь интересной, мы больше не погружаемся в череду бесконечно тянущихся серых будней с мечтами об отпуске.

✓ Повышение уровня энергии. Возвращая свое внимание в настоящий момент, мы возвращаем себе свою энергию, которую раньше растрчивали на прокручивание мыслей, ситуаций и переживаний из прошлого или страхов за будущее.

Когда вы осознаны, жизнь приобретает новые краски. Можно сравнить это состояние с состоянием влюбленности. Вроде все тоже самое вокруг, но совсем иначе, краски ярче, звуки приятней и даже солнышко светит, кажется, специально для вас. Совершенствуясь в практике осознанности, у вас включается интуиция, вы выходите на новый уровень жизни и становитесь хозяином своей реальности, ума, тела, мыслей и чувств.

РАССЛАБЛЕННОЕ СОСТОЯНИЕ

Оставьте текущие проблемы и заботы за порогом массажного кабинета. Настройтесь на положительный лад. Чем больше вы расслаблены, тем лучше тело воспримет воздействие на биологически активные точки. Перед процедурой массажа примите душ. Во время массажа старайтесь дышать ровно даже при проработке чувствительных зон.

ПРИХОДИТЕ ЗАРАНЕЕ

На сеанс массажа лучше прийти немного раньше назначенного времени. Это даст возможность спокойно переодеться, восстановить дыхание, настроиться и отпустить посторонние мысли, мешающие релаксу. Если вы будете торопиться, нервничать, ваши мышцы останутся в напряжении, и вы не получите должного эффекта от процедуры. Также в случае опоздания может сократиться время массажа.

СВОЕВРЕМЕННЫЙ ПЕРЕКУС

Перед походом на процедуру постарайтесь ничего не есть, хотя бы за 1,5-2 часа до массажа. Калорийная пища заставит ваш желудок интенсивно работать, и вы не сможете рассла-

КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К СЕАНСУ МАССАЖА

Вы раньше никогда не баловали себя массажем? Зря, ведь это здорово и очень полезно. Это возможность улучшить свое физическое и психологическое состояние, получить заряд энергии, позаботиться о коже тела и о фигуре. Эффективность процедуры во многом зависит от того, насколько правильно вы подготовитесь к сеансу.

биться на сеансе. Вам будет неудобно лежать на топчане. Когда будут массировать спину, на живот будет лишнее давление, и возможно появление неприятных ощущений. При этом голодными тоже не стоит приходить: во время сеанса вы должны наслаждаться действиями мастера, а не думать о том, ког-



да сможете наконец поесть. После массажа также некоторое время нужно потерпеть без еды.

ОТКАЗ ОТ ПАРФЮМА

Планируете визит к массажисту? Откажитесь в этот день от использования духов или другой стойкой парфюмерии. Неотъемлемой частью большинства программ является ароматерапия. Как поведут себя запахи при смешивании, предугадать невозможно.

Также следует подумать об украшениях. Цепочки, браслеты, серьги, кольца помешают массажисту сделать качественно массажную процедуру. К тому же, они могут травмировать вас во время сеанса.

ДОВЕРИТЕЛЬНОЕ ОБЩЕНИЕ

Вы доверяете в руки массажиста свое тело, поэтому предварительно обязательно обсудите, есть какие-либо противо-

показания, ограничения, личные предпочтения, аллергические реакции. Укажите свои проблемные места: на которые стоит обратить внимание, и где нужно быть осторожнее. Это поможет специалисту выстроить процедуру так, чтобы она доставила вам удовольствие, принесла пользу и была безопасной. Если в процессе массажа вы почувствуете какой-либо дискомфорт, не замалчивайте это, сообщите о своих ощущениях специалисту. С массажистом у вас должны сложиться доверительные отношения.

КОГДА МАССАЖ ПОД ЗАПРЕТОМ

Прямым противопоказанием к посещению массажного кабинета являются любые простудные и вирусные заболевания. Также не стоит идти на массаж при обострении аллергии и других высыпаний на теле. Вы можете заразить массажиста и других людей. Если у вас на теле раны или царапины, нужно предупредить об этом своего мастера.

**Не ждите больших результатов от одного-двух сеансов. Хороший результат можно достичь лишь при регулярном посещении массажного кабинета.*

ГАЗЕТА ВЫХОДИТ ПРИ ИНФОРМАЦИОННОЙ ПОДДЕРЖКЕ



ПРОВЕРЬТЕ СЕБЯ

«Жить без тебя не могу» – это не о любви, а о созависимости, которой присущи глубокая поглощенность и сильная эмоциональная, социальная, иногда физическая зависимость от другого человека. Перед вами тест из 20 вопросов, иллюстрирующий типичные качества созависимых людей.

ИНСТРУКЦИЯ

Отвечайте на предложенные вопросы искренне. Как правило, самым точным оказывается тот ответ, который приходит на ум первым. Варианты ответов: никогда, иногда, часто, почти всегда.

ВОПРОСЫ

1. Я склонен брать на себя ответственность за чувства и/или поведение других людей.
2. Я с трудом определяю свои чувства, будь то счастье, гнев, испуг, печаль или вдохновение.

ТЕСТ НА СОЗАВИСИМОСТЬ

ТИПЫ ЗАВИСИМЫХ ОТНОШЕНИЙ



3. Я затрудняюсь выражать свои чувства.
4. Я испытываю страх или беспокойство по поводу того, как другие прореагируют на мои чувства или поступки.
5. Я минимизирую проблемы и отвергаю или искажаю правду о чувствах или поведении других.
6. Я испытываю трудности с созданием или сохранением близких отношений.
7. Я боюсь быть отвергнутым.
8. Я стремлюсь к совершенству во всем и резко осуждаю себя.
9. Я с трудом принимаю решения.
10. Я склонен оглядываться на других, вместо того чтобы действовать по собственному усмотрению.
11. Я склонен ставить на первое место желание и потребности других.
12. Я склонен оценивать мнение других выше, чем свое собственное.
13. Мое чувство собственного достоинства зависит от внешних факторов, от мнения или действий других людей, которые подтверждают мою значимость.
14. Я считаю, что быть уязвимым, прося о помощи, очень тяжело.
15. Я пытаюсь всегда все контролировать или, наоборот, избегать ответственности.
16. Я слишком лоялен к другим, даже когда эта лояльность не обоснована.
17. Я склонен к мышлению по принципу «все или ничего».
18. Я проявляю высокую толерантность по отношению к непоследовательности и противоречивым взглядам.
19. Я переживаю эмоциональные кризисы и хаос в жизни.
20. Я стремлюсь к отношениям, в которых мог бы чувствовать себя нужным, и пытаюсь сохранить их в таком виде.

КЛЮЧ К ТЕСТУ

Просуммируйте полученные баллы с учетом ваших ответов:

- 1 балл – никогда.
- 2 балла – иногда.
- 3 балла – часто.
- 4 балла – почти всегда.

ИНТЕРПРЕТАЦИЯ

60-80 баллов: очень высокая степень присутствия созависимых моделей поведения.

40-59 баллов: высокая степень присутствия созависимых моделей поведения.

30-39 баллов: присутствие некоторых созависимых и/или контрзависимых моделей поведения.

20-29 баллов: незначительное присутствие созависимых и/или высокая степень присутствия контрзависимых моделей поведения.

**Под контрзависимостью подразумевается устойчивое избегание близких, доверительных отношений, страх вступать в отношения, открываться другому человеку, отвечать на любовь другого человека. В данном случае идет речь о тревожно-избегающем типе привязанности.*