

Будь здоров, Зеленоград!

№ 5 (105)
27 мая 2022 года

Издаётся с 2013 года Ежемесячная газета для широкого круга читателей <https://proza.ru/avtor/irinafed>

ТомоГрад СЕТЬ ДИАГНОСТИЧЕСКИХ ЦЕНТРОВ
www.zelenograd.tomograd.ru
8 (499) 645-53-52
8 (495) 722-14-85

Безопасно и эффективно!
ВИРТУАЛЬНАЯ КОЛОНОСКОПИЯ
Уникальная, единственная в Зеленограде диагностика новообразований в кишечнике без дискомфорта!

Читайте на стр. 3

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

корп. 1514

НИКОР.МЕД
МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР

ПЛОХО СЛЫШИТЕ?

Больше не нужно ездить в специализированные московские клиники — в НИКОР-МЕД можно пройти диагностику нарушений слуха

- ✓ Прием врача сурдолога
- ✓ Современные диагностические методики
- ✓ Проводится детям и взрослым

Ждём вас по адресу: Андреевка, ЖК «Уютный», ул. Жилинская, дом 27к1

NIKORMED.RU

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

ЗАПИСЬ ПО ТЕЛЕФОНУ
+7 (495) 255 55 33

Лицензия №ЛО-77-01018227 от 18.06.2019 г.

НОРМА XXI
медицинский центр

8(499) 735-9787
8(495) 944-5353
8(964) 583-0660

Зеленоград, корп. 403А
с 7.00 до 20.00
www.norma21.ru

Быстро! Надежно!
Водительские справки
Любой категории!

В любой день! Весь день!

от 1200 р.

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

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 (УЗДГ верхних и нижних конечностей, шеи и головы) • ОРТОПЕД (любые внутрисуставные инъекции)
КАРДИОЛОГ (ЭКГ, ЭХО-ЭКГ) • НЕВРОЛОГ • РЕФЛЕКСОТЕРАПЕВТ
ЭНДОКРИНОЛОГ • ДЕРМАТОЛОГ-ОНКОЛОГ • ПОДОЛОГ • ТЕРАПЕВТ
УДАЛЕНИЕ ЛАЗЕРОМ ПАПИЛОМ, РОДИНОК, БОРОДАВОК
СПРАВКИ И ЛИСТКИ НЕТРУДОСПОСОБНОСТИ

ТУРАЕВ Андрей Алексеевич
Кардиолог, терапевт, врач многофункциональной диагностики, врач экспертизы временной нетрудоспособности

www.varicozu.net

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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Лицензия ЛО-77-01-006707

АрхиМЕД
МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР

МИКРОХИРУРГИЯ ГЛАЗА

10 ЛЕТ БЕЗУПРЕЧНОЙ РАБОТЫ

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

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

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

arximed.ru
Панфиловский пр-т, к. 1205

ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ — ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ!

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(968)592-77-72

ДЕТСКАЯ ПОЛИКЛИНИКА



КУЗНЕЦОВА

Ольга Николаевна

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

✓ Проводите больше времени на открытом воздухе. При посещении парков, леса, мест с зарослями кустарника и высокой травой надевайте на ребенка головной убор и одежду светлых оттенков, полностью закрывающую конечности. Используйте репелленты, это снизит риск присасывания клещей. На открытом солнце применяйте специальные солнцезащитные лосьоны. Помните, что детям до 4 лет нежелательно менять климатическую зону, оптимальный период адаптации к другому климату – не менее месяца. Планировать прогулки лучше на утренние часы до 11:00 или в вечерние – после 17:00. Не оставляйте ребенка без присмотра вблизи водоемов!

✓ Лето – это сезон свежих ягод, овощей и фруктов. Перед употреблением тщательно мойте все продукты. Особое внимание уделяйте питьевому режиму, в жаркую погоду количество жидкости надо увеличить.

это невозможно, используйте защитные маски и соблюдайте социальную дистанцию. Следите, чтобы ребенок не расчесывал места укусов, коротко остригите ему ногти, 1-2 раза в день мойте его в ванне или душе, регулярно осма-

вы планируете выезжать в эндемичный район по клещевому вирусному энцефалиту, необходимо заблаговременно вакцинироваться против этой инфекции. В 2022 году эндемичными территориями в Московской области яв-

✓ Перед поездкой на летний отдых посетите с ребенком стоматолога и вылечите все больные зубы.

ЛЕТНЯЯ АПТЕЧКА

✓ при повышении температуры тела выше 38,5°C – жаропонижающее средство;

✓ при кишечных расстройствах – пробиотик, сорбент и смесь для регидратации;

✓ 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 пригодится при поездках на общественном транспорте;

✓ термометр;

✓ запас одноразовых медицинских масок.

Это минимальный набор аптечки, остальные препараты назначит врач после осмотра ребенка.

▶ Чтобы получить более подробную информацию о вакцинации, зайдите на официальный сайт Детской поликлиники №105 www.dgpn105.ru или позвоните по телефону: 8 (499) 729-71-60.

Наступает долгожданная летняя пора. Для многих детей – это не только период каникул, но и возможность провести время с пользой, получить массу впечатлений и укрепить здоровье. Оптимальным будет находиться в этот период вдали от городской суеты, на свежем воздухе. Но чтобы никакие обстоятельства не омрачили отдых ребенка и его родителей, соблюдайте несложные правила.

✓ Особое внимание уделяйте профилактике инфекционных заболеваний. Соблюдайте сроки и температуру хранения продуктов. Тщательно мойте руки после прогулки, перед едой и после туалета. Пейте только качественную воду. Не принимайте пищу во время прогулок. Избегайте места скопления людей, а если



тривайте голову на наличие вшей и гнид.

✓ Лето – пора повышенной активности детей. Самыми частыми травмами в этот период являются ушибы, ссадины, переломы, солнечные ожоги и укусы клещей. Перед наступлением лета стоит позаботиться о наличии плановых прививок (иммунологический кабинет Детской поликлиники или у педиатра). При травмах понадобятся сведения о прививке против столбняка. Если

ляются Дмитровский и Талдомский районы.

✓ Соблюдайте режим дня. В течение года ребенок имеет свое расписание: в определенное время встает и ложится спать, принимает пищу, посещает занятия. Летом занятия прекращаются. Но, уезжая из города на летний отдых, постарайтесь соблюдать привычный ритм жизни, чтобы возвращение осенью в детский сад или школу не сопровождалось стрессом для ребенка.

ПСИХОСОМАТИКА

При длительных переживаниях происходит стойкое повышение уровня кортико-стероидных гормонов в крови. Избыточный выброс этих гормонов в кровь тормозит выработку гиалуроновой кислоты, которая является важной составляющей суставной

Какие же именно негативные эмоции способствуют повреждению коленных и тазобедренных суставов? Существует ряд закономерностей. Например, артрозом тазобедренных суставов зачастую болеют приятные в общении люди, которые не конфликтуют и редко вы-

ных суставов расположены особенно сильные мышцы, их спазм приводит к тому, что эти мышцы «зажимают» поврежденный сустав. В результате длительного мышечного давления зажатый тазобедренный сустав деформируется и разрушается еще быстрее.

рушается кровообращение – возникает варикоз или тромбоз сосудов ног. Постепенно коленные суставы утрачивают гибкость и «зажимаются». Хрящи коленей, лишенные нормального кровоснабжения, теряют влагу, подсыхают и растрескиваются. В резуль-

ходятся в состоянии внутреннего раздражения, недовольны жизнью, обстоятельствами, окружающими людьми или самим собой.

Еще хуже, если склонность к критицизму сочетается с хронической обидой на весь бе-

ОТ ЧЕГО БОЛЯТ КОЛЕНИ?

Заболевания коленных и тазобедренных суставов развиваются по целому ряду причин: из-за перегрузки суставов, травм, воспаления суставов, сахарного диабета, остеопороза и т.д. Однако последние открытия в области биохимии и физиологии выявили, что развитие изменений в суставах предшествует хроническое стрессовое состояние человека.

жидкости. И если ее становится мало или она делается «неполноценной», происходит подсыхание суставных хрящей, которые растрескиваются, истончаются и возникает артроз.

Этот процесс усугубляется тем, что избыточное количество в крови «стрессовых» гормонов приводит к снижению проницаемости капилляров и к ухудшению кровотока в поврежденных суставах. А сочетание хронического стресса с неблагоприятными обстоятельствами (перегрузка суставов, травматизация и т.д.) приводит к тому, что постепенно суставные хрящи деформируются и разрушаются.

ражают недовольство. Внешне они выглядят сдержанными и спокойными. Однако внутри них бушуют сильные страсти, которые не выходят наружу в силу воспитания. В итоге сдерживаемые эмоции – раздражение, фрустрация, тревога или подавленный гнев – провоцируют выброс в кровь кортико-стероидных гормонов и через них воздействуют на гиалуроновую кислоту, которая является важнейшей составляющей суставной смазки.

Кроме того, внутреннее напряжение нервной системы отражается на состоянии скелетных мышц – возникает их спазм и гипертонус. А поскольку вокруг тазобедрен-

Заболевания коленных суставов также могут быть следствием затяжного стресса, часто они возникают на фоне тяжелых переживаний: после развода, потери близких, увольнения с работы и других ударов судьбы.

Обычно артроз коленных суставов возникает у эмоционально уставших людей с «потухшим взором», чья жизнь тяжела и уныла, и в целом превратилась в «неподъемную ношу». От безрадостной жизни люди «эмоционально стареют», тяжело ходят (даже когда колени еще здоровы), на ногах словно «висят гири». От забот они ссутуливаются, ноги отекают и тяжелеют, на-



тате развивается артроз коленных суставов. Если пациенты не изменяют свою жизнь, не устраняют ключевую причину болезни – маловероятно, что заболевание уйдет даже после самого лучшего лечения.

Есть еще одна категория больных артрозом. Это люди умные, но критичные, склонные к хроническому недовольству. Они постоянно на-

ходят в состоянии внутреннего раздражения, недовольны жизнью, обстоятельствами, окружающими людьми или самим собой. Еще хуже, если склонность к критицизму сочетается с хронической обидой на весь белый свет, на окружающих людей. Причем неважно, высказываются ли обиды и критика вслух или накапливаются внутри. Ключевую роль играет сила эмоций и их продолжительность. И чем сильнее выражена у человека обидчивость, недовольство или склонность к критике и самокритике, тем сильнее деформируются его колени, и тем труднее их впоследствии лечить.

РЕКОМЕНДУЕМ!

ВРАЧИ клиники ТОМОГРАД

СЕТЬ ДИАГНОСТИЧЕСКИХ ЦЕНТРОВ



Антон Валерьевич КУЗНЕЦОВ

Врач ортопед-травматолог

Владеет методиками диагностики, занимается лечением заболеваний опорно-двигательного аппарата, а также реабилитацией больных с травмами. Постоянно повышает свои профессиональные навыки. Своевременная запись на прием к специалисту поможет выявить причину боли и предотвратить развитие заболеваний опорно-двигательного аппарата. Наблюдает пациентов со следующими заболеваниями:

- воспалительные заболевания суставов вследствие перегрузок
- остеоартроз
- патологии связочного аппарата
- травмы суставов, костей, мягких тканей
- растяжения или разрывы связок/мышц

Стаж работы – 14 лет

Наталья Ивановна НАБАТОВА

Врач акушер-гинеколог, гинеколог-эндокринолог

Диагностика и лечение воспалительных заболеваний, инфекций, заболеваний репродуктивной системы, эндокринных патологий. В профиль деятельности входят:

- планирование беременности, предгравидарная подготовка
- реабилитация после потери беременности
- диагностика и лечение бесплодия и невынашивания беременности
- ультразвуковая диагностика
- исследование проходимости маточных труб
- лечение нарушений менструального цикла, ПМС
- подбор контрацепции
- лечение климактерических расстройств, подбор менопаузальной гормональной терапии
- лечение дисгормональных заболеваний молочной железы
- нутрициология
- ANTI-AGE терапия: лечение возраст-ассоциированных заболеваний
- гормональная и нутритивная поддержка для профилактики ожирения и преждевременного старения.

Стаж работы – 23 года



Мирослава Леонидовна ПОЛИНА

Врач гинеколог, кандидат медицинских наук

В профиль деятельности входят:

- лечение бесплодия, подготовка к вступлению в протоколы ЭКО
- восстановление после неэффективных попыток ЭКО
- консультация бесплодных пар
- вопросы невынашивания беременности (программы реабилитации после неразвивающейся беременности, выкидышей)
- лечение хронических воспалительных заболеваний органов малого таза, хронического эндометрита
- лечение климактерического синдрома, ANTI-AGE терапия (антивозрастная терапия)
- лечение заболеваний шейки матки
- эстетическая гинекология
- плазмолифтинг интимной зоны, интимная контурная пластика, пилинги
- консультации по гинекологической эндокринологии, избыточному весу
- проверка проходимости труб под контролем ультразвука (ЭХО-гистеросальпингография)
- ультразвуковая диагностика
- профилактический скрининг женского здоровья.

Стаж работы – 23 года

Ольга Михайловна МАРКОВА

Врач кардиолог, терапевт

Ведет прием пациентов с широким спектром кардиологических вопросов. Осуществляет диагностику и рекомендации по коррекции состояния в рамках классической медицины, а также комплексного подхода к здоровью пациента, с учетом данных:

- о дефиците микро- и макроэлементов в организме
- образе жизни пациента
- психологическом состоянии
- привычках питания
- физических нагрузках (или их отсутствии)
- генетических (наследственных) факторах и др.

Опираясь на фундамент классической медицины и современные методы диагностики, постоянно расширяет спектр профессиональных инструментов. Применяет в работе принципы аюрведы и тибетской медицины, что помогает экологично поддерживать и преумножать здоровье человека.

Стаж работы – 13 лет



Врачи-специалисты ведут прием в клинике ТОМОГРАД по адресу: корп. 1514. Режим работы: пн. – сб. с 9.00 до 20.00; вс. – с 9.00 до 18.00. Записаться можно по телефонам 8 (499) 645-53-52, 8 (495) 722-14-85. Сайт центра: www.zelenograd.tomograd.ru

ДИАГНОСТИКА

Виртуальная колоноскопия – это современная и малоинвазивная методика визуализации толстого кишечника. Выполняется при подозрении на опухолевые поражения. Дает возможность точно определить локализацию патологического процесса, оценить состояние толстой кишки. И, что немаловажно, колоноскоп в кишку не вводится.

ЧЕМ ОТЛИЧАЕТСЯ ОТ КЛАССИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ

Данный способ обследования основан на использовании мультиспиральной компьютерной томографии, в ходе которой на монитор передается 3D-изображение разных сегментов кишечника. Виртуальное исследование отличается от традиционной колоноскопии не только отсутствием необходимости во введении колоноскопа. К другим достоинствам метода относят:

- ✓ высокую точность диагностики
- ✓ возможности для оценки анатомии и формы всех отделов кишечника и окружающих кишку тканей
- ✓ хорошую переносимость пациентами вне зависимости от возраста и индивидуальных особенностей
- ✓ простоту осмотра даже при сильных изгибах кишки и самых труднодоступных участков
- ✓ информативность и точность
- ✓ малоинвазивность
- ✓ скорость проведения процедуры
- ✓ отсутствие риска травмирования слизистой кишки
- ✓ исследование в 3D.

ФАКТОРЫ РИСКА

Возраст после 40 лет; отягощенный анамнез; воспалительные заболевания кишечника; мужской пол; высокое потребление жиров, сахара, алкоголя, красного мяса, мясных полуфабрикатов; ожирение; курение; отсутствие физических упражнений.



СИМПТОМЫ

- ✓ Нарушения частоты стула и длительные запоры
- ✓ Боли в области живота с невыясненной причиной
- ✓ Обильные слизистые или кровяные включения в кале
- ✓ Анемия при наличии кишечной симптоматики
- ✓ Уменьшение калибра (густоты) стула
- ✓ Необъяснимая потеря веса

Направить на исследование может как проктолог, так и гастроэнтеролог. Достоверность диагностики зависит от степени подготовки кишечника.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ

Процедура выполняется в амбулаторных условиях, исследование максимально комфортно для пациента. Продолжительность обследования – от 10 до 30 минут.

Пациент размещается на кушетке. В прямую кишку вводится трубка, и на-

гнетается воздух для расправления стенок кишечника. Кушетка передвигается в сканер. Датчики внутри аппарата движутся вокруг пациента и выполняют серию снимков. По команде врача пациент должен задерживать дыхание.

ПРЕИМУЩЕСТВА ОБСЛЕДОВАНИЯ В ЦЕНТРЕ «ТОМОГРАД»

- ✓ **Высококвалифицированные врачи рентгенологи.** Специалисты, которые проводят колоноскопию, обладают всеми необходимыми навыками и знаниями.

✓ **Новейшее профессиональное оборудование.** Гарантируется высокая точность и информативность диагностики.

✓ **Отсутствие неприятных ощущений во время процедуры.** Пациент не испытывает выраженного дискомфорта и боли.

✓ **Отсутствие риска травматизации слизистой кишечника.** Процедура абсолютно безопасна.

✓ **Индивидуальный подход.** Врачи клиники внимательно следят за тем, чтобы пациенту было удобно во время подготовки к процедуре и в ходе ее проведения.

При отсутствии направления на диагностику показания для МСКТ устанавливает врач-рентгенолог центра. После исследования вы получите результаты исследования: CD-диск с изображениями и подробное заключение врача-диагноста.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Методика не применяется:

- ✓ при ущемлении пупочной или паховой грыжи
- ✓ сразу же после операций (особенно полостных)
- ✓ при признаках кишечной непроходимости
- ✓ при коликах или состоянии острого живота

▶ Телефоны для консультации и записи на исследование:

8 (499) 645-53-52

8 (495) 722-14-85

Адрес: Зеленоград, 15-й микрорайон, к. 1514

Сайт: zelenograd.tomograd.ru

ИМЕЙТЕ ВВИДУ!

«МУСОРНАЯ» ЕДА

Раньше наши бабушки и дедушки питались более-менее натуральными качественными продуктами. Однако в середине-конце XX века ситуация изменилась. Развитие новых технологий пищевой промышленности привело к тому, что спросом стала пользоваться так называемая «мусорная» еда.

Это рафинированные, обезжиренные, пастеризованные, консервированные, гидрогенизированные продукты питания, в которых много сахара, соли, вредных жиров, консервантов, красителей, усилителей вкуса и прочих пищевых добавок. За счет механической, термической или химической обработки они лишены большей части своих полезных свойств. Приготовленные из таких



продуктов блюда наполняют желудок и дают быстрое ощущение сытости, но не придают сил и здоровья.

К «мусорной» пище относятся: сладости и выпечка, фастфуд и полуфабрикаты, лапша и пюре быстрого приготовления, сладкая газированная вода и пакетированные соки, колбасные изделия и мясные деликатесы, чипсы и сухарики, попкорн, соусы – майонез и кетчуп, плавленые сыры, крабовые палочки и т.д.

НПЦ «ОБРАЗ ЗДОРОВЬЯ»



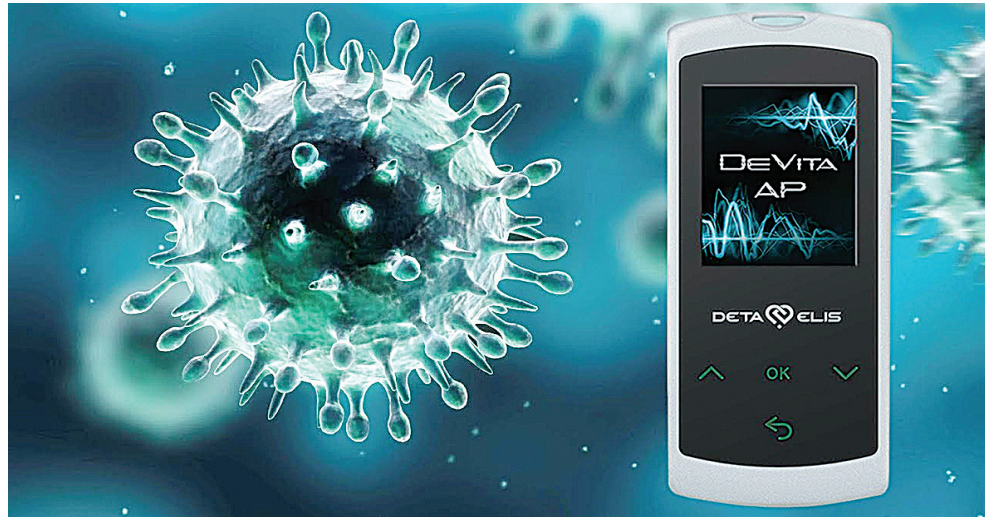
СЕМЕНЬ Александр Тимофеевич
Руководитель НПЦ информационной и оздоровительной медицины «ОБРАЗ ЗДОРОВЬЯ».

Каждую осень, при проведении диагностики на аппарате «ДеВита-Профессионал» мы видим резкое увеличение числа пациентов, обращающихся за помощью. После дачного сезона их организм буквально нафарширован яйцами глистов и взрослыми особями. Симптоматика проявляется по-разному – от кожных высыпаний, аллергии и зуда до диспептических расстройств и приступов бронхиальной астмы.

К счастью, в центре «ОБРАЗ ЗДОРОВЬЯ» с помощью аппарата «ДеВита АП» можно в короткие сроки, без лекарств и побочных действий, эффективно и безопасно устранить любой воспалительный процесс. Аппарат «ДеВита АП» относится к классу электромагнитных устройств, генерирующих электромагнитные волны со специфическими частотами, которые свойственны различной патогенной микрофлоре – вирусам, бактериям, гри-

ПАРАЗИТАМ – БОЙ!

Наступил долгожданный май, пришло тепло, и дачники засуетились в предвкушении посевно-рассадного сезона. В этот период многие «болячки» отступают на задний план. Как будто сама природа вливает в нас новые силы. Но вместе с тем, частый контакт с землей, даже в перчатках, способствует риску попадания в организм паразитов.



кам, простейшим и паразитам. Это дает возможность влиять на воспалительные процессы в организме: острую или хроническую инфекции – грипп, коронавирус, герпес, стафилококк, стрептококк, лямблии, аскариды, острицы и другие. То есть, паразитов можно уничтожить в считанные дни и даже часы без применения антибиотиков и лекарственных препаратов. Принцип работы аппарата «ДеВита АП» – биорезонансный. При совпадении частот прибора с частотами паразита происходит его разрушение за счет эффекта резонанса. Эта идея принадлежит физики Р.Райфу, а информационно-волновые и биорезонансные технологии реализовали в наших отечественных, зеленградских, устрой-

ствах. Отзывов от благодарных пациентов в центре «ОБРАЗ ЗДОРОВЬЯ» накопилось сотни. Их можно прочитать на сайте клиники в соответствующем разделе.

▶ Записаться на прием и диагностику можно по телефонам: **8 (499) 732-29-43, 8 (968) 592-77-72.**

Офлайн-онлайн консультации по телефону или в мессенджере WhatsApp: **8 (968) 592-77-72.**

Часы работы: с 9:00 до 18:00.

Адрес: корп. 1205 (вход со двора).

Сайт центра: www.lido-zel.ru.

Блог: centrzdorovia.ru

Telegram: [obrazzdorovya](https://t.me/obrazzdorovya)

НАРКОЛОГИЧЕСКИЙ ДИСПАНСЕР

ЭТО НУЖНО ЗНАТЬ

При алкоголизме и наркомании нарушается работа мозга, человек перестает получать удовольствие от простых вещей – прогулок, общения с людьми и т.д. Единственным, что провоцирует выброс нейромедиаторов, которые отвечают за радость, становится алкоголь или наркотики. Чтобы наладилась работа мозга, должно пройти около трех лет трезвой жизни.

ГРУППЫ АНОНИМНЫХ АЛКОГОЛИКОВ (АА)

Сообщество базируется на программе «12 шагов». На собраниях люди делятся своим опытом, поддерживают друг друга. В группе каждый сможет найти себе наставника из числа тех, кто уже достиг успеха в борьбе с алкоголизмом. Первые три месяца лучше посещать группы ежедневно. Именно они самые тяжелые, так как зависимый человек уже не может испытывать положительные эмоции без воздействия химических веществ. Встречи в АА помогают прервать этот круг, учат день за днем себя сдерживать, воспринимать мир по-новому.

Посещение собраний не налагает никаких обязательств, никто не ведет учета посещаемости: в любой момент можно сменить группу или перестать ходить. На открытые собрания могут прийти все желающие.

АНОНИМНЫЕ ГРУППЫ ПОМОЩИ



Знаете ли вы, что в России более 85% трудоспособных граждан употребляют алкоголь? Ежегодно от этого заболевания в стране погибает около миллиона человек. Зависимость от алкоголя или наркотиков – это тяжелое хроническое заболевание, а не распушенность, от которой можно избавиться, просто «взяв себя в руки».

✓ **«Городок».** Адрес: наркологический диспансер №10, улица Академика Валиева, 8, стр. 1. Расписание: вторник, четверг, суббота – с 19:00 до 21:00, воскресенье – с 12:00 до 14:30. Открытые собрания – в последнюю субботу месяца.

✓ **«На Филаретовской».** Адрес: Филаретовская улица, дом 3. Расписание: вторник, четверг, суббота – с 19:15 до 21:00. Открытые собрания – каждую субботу.

✓ **«Экипаж»** (вход только по QR-кодам). Адрес: корпус 145, подъезд 1. Домофон: 090#698. Расписание: понедельник, среда, пятница – с 19:00 до 21:00. Открытые собрания – каждую пятницу.

✓ **«Горизонт».** Адрес: поселок Алабушево, дом 3А, «Трапезная» на территории Алабушевского храма. Расписание: по воскресеньям – с 19:00 до 21:00. Открытые собрания – в последнее воскресенье месяца.

ГРУППЫ АНОНИМНЫХ НАРКОМАНОВ (АН)

Работают по тем же принципам, что и группы Анонимных Алкоголиков.

✓ **«Спутник».** Адрес: наркодиспансер №10, улица Академика Валиева, дом 8, стр. 1. Расписание: понедельник, среда, пятница – с 20:00 до 21:15, суббота – с 16:00 до 17:15. Открытые собрания – в четвертый четверг месяца.

✓ **«Зелек».** Адрес: Филаретовская улица, дом 3, застекленная терраса напротив входа в храм. Расписание: по понедельникам с 18:30 до 19:45, по пятницам с 19:00 до 20:15.

✓ **«Космос».** Адрес: поселок Андреевка, Староандреевская улица, дом 73. Расписание: вторник, четверг – с 20:00 до 21:15. Открытые собрания в первый вторник месяца.

ДАА – СООБЩЕСТВО ХИМИЧЕСКИ ЗАВИСИМЫХ

Это содружество людей, в которое может вступить любой, кто хочет прекратить принимать вещества, изменяющие сознание. Собрания открытые, проходят на территории Филаретовского храма по воскресеньям с 19:00.

АЛ-АНОН – РОДСТВЕННИКИ И ДРУЗЬЯ АЛКОГОЛИКОВ

На встречах люди помогают друг другу справиться с отчаянием от зависимости близких людей.

ГРУППА «ОЗАРЕНИЕ»

Собрания для родственников наркоманов. Встречи проходят на террасе Филаретовского храма по воскресеньям в 17:00 и в «Трапезной» Алабушевского храма по средам в 19:00.

ВДА – ВЗРОСЛЫЕ ДЕТИ АЛКОГОЛИКОВ

Сообщество помогает взрослым людям, чьи родители страдали от зависимостей. Встречи проходят по средам в 19:00 на террасе Филаретовского храма и по воскресеньям в то же время в помещении для анонимных сообществ наркологического диспансера №10.

ВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ

Анонимные сообщества – это действенный, но все же дополнительный ресурс в борьбе с зависимостями. Большинство людей предпочитает проходить лечение под наблюдением врачей. Если вы твердо решили избавиться от зависимости, приходите на прием (с паспортом и полисом ОМС) к психиатру-наркологу в наркологический диспансер по адресу: улица Академика Валиева, дом 8, строение 1.

КРИОТЕРАПИЯ



– В основе метода криотерапии лежит воздействие на организм в целом или на определенную зону сверхнизкими температурами, достигающими порой минус 195°C, – поясняет руководитель филиала «Зеленоградский» МНПЦДК ДЗМ (КВД №30), кандидат медицинских наук Ильяс Абдуллоевич ЯКУПОВ.

Процесс этот кратковременный, осуществляется посредством широкого спектра процедур, в зависимости от того, какого эффекта необходимо добиться. Криотерапию проводят ежедневно или через день, курсом 10-15 процедур.

– **Ильяс Абдуллоевич, какие изменения происходят в результате применения этой методики?**

– Происходит резкое сужение кровеносных сосудов, которые после прекращения воздействия так же резко расширяются. Таким образом, приток крови к месту на теле, испытывающему холодовой шок, значительно уси-

ливается. Это приводит к ускорению обмена веществ и устранению многих нежелательных недугов либо продлению молодости кожи. Улучшается и периферическое кровообращение. Если смотреть на систему лечения низкими температурами с медицинской точки зрения, то можно выделить три типа специфиче-

скоз, бородавки и папилломы, шрамы и рубцы, подготовка к проведению косметологических процедур – чистки, косметического массажа, пилинга и т.д.

Атопический дерматит относится к числу самых резистентных (не поддающихся лечению) заболеваний, псориаз практиче-

– **Совместима ли криотерапия с другими косметологическими процедурами?**

– Криотерапия лица эффективно выступает как самостоятельная процедура. Но в некоторых случаях успешно сочетается с другими косметологическими процедурами. Например, криомассаж довольно часто предва-

массажных приемов в комплексе с применением льда или жидкого азота. Большим достоинством метода является то, что жидкий азот не вызывает образования келоидных рубцов, метод малоболезнен, обладает высокой терапевтической эффективностью.

Процедура не имеет ограничений по возрасту и полу. Применять криомассаж лица лучше в том возрасте, когда на лице появляются первые признаки усталости (вялость, сухость кожи, неестественный цвет лица), первые мимические морщинки.

Криомассаж лица, шеи и зоны декольте заметно улучшает тургор кожи и придает ей сияющий вид. Проводить эту процедуру нужно только в косметологическом кабинете, так как малейшее нарушение технологии массажа может повлечь за собой ледяной ожог, на месте которого возможно появление рубцов и шрамов.

В филиале «Зеленоградский» МНПЦДК ДЗМ (КВД №30) вы можете получить консультацию квалифицированного врача дерматолога-косметолога с последующим составлением индивидуальной программы по уходу за кожей лица.

Предварительная запись по телефону: **8 (499) 558-58-28, 8 (495) 454-61-11.**

Адрес: корп. 910.

ЦЕЛЕБНАЯ СИЛА ХОЛОДА

Для устранения физических недугов природа даровала нам множество различных средств, в том числе и холод. Криотерапия – косметологическая процедура, с помощью которой можно решить целый ряд проблем, вызванных старением кожи лица.



ских процедур: общие, частные и локальные. Локальная криотерапия в филиале «Зеленоградский» (КВД №30) представлена криомассажем и криотерапией кожных новообразований.

– **Каковы показания для криотерапии?**

– Анемичность кожи лица и ее слабое кровообращение, расширенные поры, повышенное салоотделение, акне (угревая сыпь), розацеа (розовые угри), демо-

ски неизлечим. Однако локальная и особенно общая криотерапия в комплексном лечении этих недугов дают впечатляющие результаты.

Криотерапия способствует общему оздоровлению кожи лица, снимает воспаление, оказывает лимфодренажный эффект, вызывает эффект лифтинга, улучшает микроциркуляцию крови в тканях лица, нормализует в них обменные процессы.

ряет проведение обертывания, мезотерапии, пилингов и некоторых физиотерапевтических процедур. Насколько совместима та или иная процедура с криотерапией лица, может решить только врач-косметолог.

– **Что такое криомассаж лица? В каком возрасте рекомендуется проводить эту процедуру?**

– Криомассаж лица сочетает в себе использование основных

АКТУАЛЬНО

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 поберечь позвоночник.

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

НЕКОМФОРТНЫЙ СОН

Днем, когда мы работаем, межпозвонковые диски испыты-

вают 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.

ОБРАЗ ЖИЗНИ

Жизнь на фоне постоянной усталости не здоровая. Нормальное состояние человека – быть энергичным и бодрым. Поэтому так важно научиться беречь себя и заботиться о своевременном восстановлении энергии. Не допускайте, чтобы вы уставали так, чтобы не оставалось сил. Переключайтесь на отдых, когда чувствуете: еще немного, и придет усталость.

НЕ ПОПАДАЙТЕ В ЛОВУШКУ!

Если вы стали уставать так, что нет сил вечером сходить в фитнес или даже прогуляться, вы загнали себя в ловушку: нужно отдохнуть, а сил отдыхать нет... Всегда старайтесь предупреждать усталость. Китайцы, занятые на наших стройках, удивляют всех тем, что днем, хоть час, но спят. Они не бездельники, а наоборот, славятся своим трудолюбием, но это часть культуры их труда: чтобы работать быстро и долго, они предупреждают усталость своевременным отдыхом.

ОТДЫХАЙТЕ, ПОКА НЕ УСТАЛИ!



ХРОНОКОНТРОЛЬ

Если вы много работаете за компьютером, поставьте себе программу «Хроноконтроль», которая напоминает о необходимости отдыха и каждый час на 10 минут отключает (блокирует) ваш компьютер. Если вы заработались и забыли про время, через 50 минут «Хроноконтроль» напомнит: «Сохраняйтесь!» и после этого выкинет черный экран: «Система заблокирована!» Все,

вариантов нет: вставайте, потягивайтесь, дышите, двигайтесь и отдыхайте.

Так вы каждый час будете отдыхать, обеспечите себе время добровольно-принудительного отдыха во имя вашей красоты и здоровья.

СМЕНА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Мы состоим из трех составляющих: Тело, Ум и Душа. В течение дня в разных родах деятельности когда-то рабо-

тает преимущественно тело, когда-то больше занят ум, когда-то трудится душа. Позаботьтесь, чтобы происходило чередование этих нагрузок, и тогда вы не будете терять энергию и уставать.

- ✓ Работа в офисе / дела вне офиса.
- ✓ Работа с бумагами / люди.
- ✓ Работа в одиночестве / общение.
- ✓ Аналитика / творчество.

✓ Читаете, слушаете / говорите, пишете.

✓ Спокойная рутина / вызов.

Каждое переключение – это отдых, и если вы грамотно организовали свою работу, вечером будете свежи, полны сил и энергии.

ПРАВИЛА ОТДЫХА

✓ Правильно спать – это значит сделать свой сон радостным и приятным. Прогуляться перед сном, принять душ, лечь в чистую, свежую постель с довольной улыбкой и закрыть глаза с ожиданием завтрашнего утра...

✓ Отдых – не уход от работы, а забота о восстановлении сил.

✓ Отдых должен быть активный.

✓ Отдыхать нужно до того, как наступит усталость.

✓ Короткие частые периоды отдыха лучше долгих, но редких.

✓ Четыре недельных отпуска в год гораздо эффективнее, чем один длиною в месяц.

✓ Дробный отдых более экономичен. Чтобы отдохнуть после часа напряженной работы, обычно достаточно 10 минут. Если напряженно работать три часа подряд без перерывов, для восстановления сил нужен уже час.

ЭТО ИНТЕРЕСНО

ЧТО ПОСЕЕШЬ ВНУТРИ, РАСЦВЕТЕТ СНАРУЖИ



Человек от рождения наделен свободой выбора, он приходит в этот мир как создатель, творец своей жизни. И может выбрать любой опыт, который хотел бы получить. Но не многие об этом помнят, еще меньшее число людей это право использует.

Мы уже обладаем всем необходимым для того, чтобы создавать или изменять реальность по своему усмотрению. Для этого у нас есть: сознание, подсознание, эмоции, тело.

Но важно понимать, что:

✓ Подсознание не отличает реальность от вымысла. Для него реальностью является то, что «находится у нас в голове».

✓ Подсознание управляет всеми внутренними процессами в организме: пищеварением, сердцембиением, эмоциями и т.д.

✓ Наши эмоции, на уровне тела – это определенный набор гормонов, которые поступают в

кровь в качестве реакции на ту или иную ситуацию.

✓ Поскольку подсознание не отличает реальность от вымысла, то даже, если мы просто воображаем какую-либо ситуацию, в кровь начинают поступать соответствующие ей гормоны.

ЧТО ЭТО ОЗНАЧАЕТ?

Наши эмоции – это энергия, которую вырабатывает тело для того, чтобы мы могли эффективно действовать, сообразно сложившейся ситуации. Адреналин, мелатонин, окситоцин, серотонин, дофамин, тироксин и др. являются определенным видом топлива, которое поступает в

кровь, чтобы мы могли выжить, размножиться, расслабиться, получить удовольствие и т.д. Таким образом, мы сами, внутри себя, можем вырабатывать любую необходимую тебе энергию, просто представляя себя в соответствующей ситуации. Например, чтобы почувствовать любовь, представьте себя вместе с любимым человеком (пусть даже воображаемым) и тело наполнится дофамином, после чего захочется «обнять и расцеловать весь мир».

ЧТО ИЗЛУЧАЕМ, ТО И ПРИТЯГИВАЕМ

Наше эмоциональное состояние – это сигнал, вибрации определенной частоты, которые мы посылаем в окружающее пространство, и откуда с нами начинают резонировать люди, события и ситуации со схожими вибрациями. Например, человек, который находится «на седьмом небе от счастья», не только притягивает к себе все больше поводов для радости, но и «заражает» своим состоянием окружающих. В итоге, в его окружении становится больше счастливых людей.

НАШИ ЭМОЦИИ ЭТО:

✓ Личный, внутренний источник энергии невероятной силы, который мы можем «включать» в любое время.

✓ Магнит, который «намагничивает» вокруг нас реальность «по нашему образу и подобию».

Но эмоции – это следствие мыслей и образов в голове, которыми мы управляем с помощью сознания.

ПРОЦЕСС ТВОРЕНИЯ

В процессе создания желаемой реальности важны все шаги, но самый важный – первый. Если он выполнен и цель поставлена, то под ее реализацию вы получите энергию и притяните к себе необходимые возможности.

✓ ШАГ 1. Используя свое сознание, мы создаем внутри себя яркий образ желаемой реальности, к которой стремимся.

✓ ШАГ 2. Яркий образ, вызывает позитивные эмоции, которые вдохновляют нас и наполняют тело энергией, вследствие чего наше внутреннее состояние изменяется.

✓ ШАГ 3. Наше новое внутреннее состояние, начинает резонировать, притягивать к тебе новые возможности из окружающего пространства.

✓ ШАГ 4. Используя полученную энергию, мы реализуем открывшиеся перед нами возможности и получаем в реальности то, что еще недавно было лишь образом в сознании.

Большинство людей пропускают ШАГ 1 и сразу хватают-

ся за возможности, пытаются хоть что-то сделать. Но если нет первого шага, значит нет нужной энергии, и притянуть можно лишь бесплодные возможности. Пока прежнее состояние резонирует со старыми возможностями (похожая работа, похожая зарплата, похожий партнер и т.д.), ничего не поменяется, жизнь также будет идти по кругу.

КУДА ВНИМАНИЕ – ТУДА ЭНЕРГИЯ

Другая ситуация – когда люди пропускают первый шаг, но вместо того, чтобы хвататься за возможности, начинают «набирать» энергию: сыроедить, заниматься спортом, менять партнеров, ходить на йогу и так далее. Что происходит, если нет цели, мышление осталось прежним, а энергии стало больше? Человек начинает получать то, что получал всегда, только в усиленном варианте. И рано или поздно, он не выдержит слишком крутых колебаний, от «все очень хорошо», до «хуже не бывает» и все бросит. Или вернется к первому шагу и ответит себе на вопрос: А зачем мне много энергии, чего я хочу, какая у меня цель?

Каждый из нас, сам лично создал для себя ту жизнь, которую сейчас проживает. Если она вам не нравится, сделайте другой выбор и используйте закон притяжения в повседневной жизни.

СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

КАК ПОВЫСИТЬ ЭНЕРГИЮ

Если уровень энергии высок – жизнь бьет ключом. Человек полон сил, чувствует себя бодро и активно, все ему по плечу. Обычно пребывает в хорошем настроении, радуется каждому дню, планы и желания легко исполняются. Если же энергии мало, все происходит с точностью наоборот.

ПРИЗНАКИ ДЕФИЦИТА ЭНЕРГИИ

- ✓ Апатия и отсутствие интереса к жизни – желания не исполняются, ничего не получается;
- ✓ Постоянное плохое настроение, ничто не радует и не интересует;
- ✓ Раздражительность, злость, обидчивость, ранимость и плаксивость;
- ✓ Постоянное чувство усталости, вялость и сонливость.

СПОСОБЫ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ЭНЕРГИИ

ОСОЗНАННОСТЬ

Многие люди живут на автомате, постоянно ведут мысленную борьбу с собой и окружающим миром. Энергия растрачивается на переживания, страхи о завтрашнем дне, перемалывание того, что уже не изменить.

Что же делать?

- ✓ Старайтесь большую часть времени проводить в состоянии «здесь и сейчас».

✓ Следите за своими мыслями и ощущениями в течение дня. Держите фокус на позитиве. Если вы чувствуете себя хорошо – значит вы повышаете свою энергию, если плохо – значит ваша энергия утекает.

✓ Не позволяйте уму тонуть в воспоминаниях о прошлом или в разработке планов на будущее.

ЛЮБИМЫЕ ДЕЛА

Замечали ли вы как счастливы и энергичны, когда заняты увлекательным делом? Спланируйте свою жизнь так, чтобы места для вдохновляющих занятий становилось больше.

Составьте список дел, которые приносят вам удовольствие. Заглядывайте в него каждый раз, когда заметите у себя признаки пониженной энергии.

ПРИЯТНОЕ ОБЩЕНИЕ

Как можно чаще контактируйте с людьми, после общения с которыми вы чувствуете себя лучше и бодрее.

Сократите контакты с теми, кто вас постоянно критикует, унижает и обижает, провоци-

рует вас на ссоры и конфликты. Обычно после взаимодействия с такими персонажами вы чувствуете себя уставшими и опустошенными. Не общайтесь с вечными «нытиками», которые постоянно жалуются, но не спешат что-то менять в своей жизни.

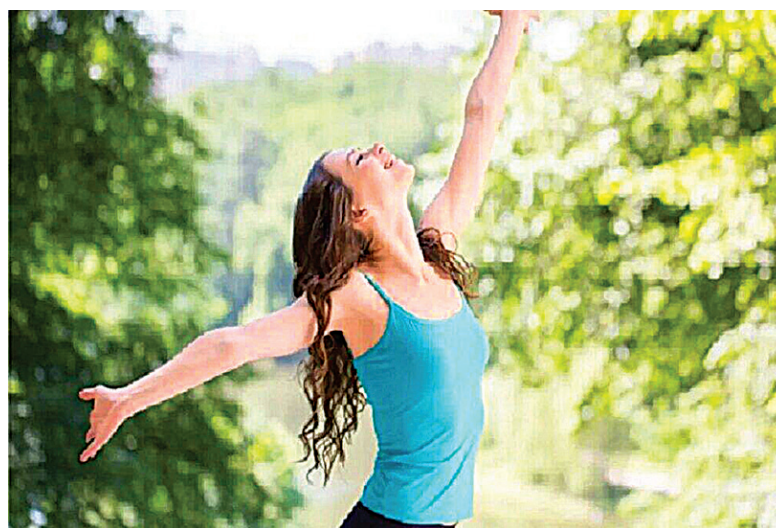
ЗАБОТА О СЕБЕ

Энергия человека, который любит себя, уделяет достаточно внимания своему настроению и желаниям, намного выше, чем у того, кто забывает о своих потребностях.

Пересмотрите свой график. Достаточно ли в нем времени на сон? Есть ли место для занятий спортом? Давно ли вы последний раз читали что-то увлекательное? Может, пришла пора записаться на интересные курсы и изучить что-то новое?

РЕЛАКС – В РАСПИСАНИЕ

Большинство людей в современном стрессовом мире не умеют расслабляться. Включите в свое расписание ежедневный пункт «релаксация». Со-



ставьте список занятий, которые помогают вам снимать напряжение. Это может быть медитация, теплая ванна с пеной и солью, прогулка на свежем воздухе, любимый фильм и т.д. Заглядывайте в него каждый раз, когда заметите у себя признаки стресса.

СОЗДАЙТЕ МЕЧТУ-МАЯК

Если у человека нет мечты, того маяка, к которому он движется, то жизнь не дает ему энергию.

Если вы точно знаете, чего именно хотите, то спокойно и последовательно двигаетесь к своим целям, направляя энергию в нужное русло. Достигается желанный результат, который наполняет вас новыми силами и уверенностью.

Если же цели и желания не являются четкими, а лишь спон-

танно всплывают в уме, вы расплываетесь, и энергия утекает в никуда. Везде по чуть-чуть, а в итоге – нигде.

ЛЮБИТЕ!

Любовь – одна из самых высоких вибраций на земле. Когда вы испытываете и проявляете это прекрасное чувство, оно переполняет вас изнутри. Вы обретаете счастье, находите вдохновение и ощущаете внутренний подъем.

В таком состоянии вы полны энергии и точно знаете, что можете покорить любые высоты и преодолеть любые препятствия на своем пути! А значит уровень энергии просто зашкаливает.

Держите свою энергию на высоком уровне, живите полной жизнью и наслаждайтесь каждым днем!

ТЕМА ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ

Предположим, в жизнях наших героев происходит что-то неожиданное и не очень приятное. Например, они сталкиваются с предательством в отношениях. Или их увольняют с работы. Наконец, возможно, они заболевают. Как они реагируют на то, что с ними произошло?

Выживающий поначалу не верит и сопротивляется происходящему. «Почему это со мной случилось? – вопрошает он. – Это нечестно. Так НЕ ДОЛЖНО быть!». Он крепко держится за свои представления о том, какой должна быть жизнь. Вскоре сердце Выживающего окутывает страх, который открывает дверь для гнева и ненависти. «Как я теперь буду жить со всем этим? Я ненавижу тех, кто со мной это сделал!» – говорит он в отчаянии.

Выживающий убежден, что он – марионетка людей, судьбы или Высших сил. Он верит в разделенность.

Поостыв, он решает стать «умнее» и упорно ищет в уме решение: «Как мне от этого защититься? Как сделать так, чтобы такого никогда со мной больше не произошло?».

Инстинкт выживания берет ситуацию под свой контроль. И, как результат, выстраивает вокруг себя броню защитных убеждений, которая неизбежно отделяет его от подлинной жизни, ограничивает свободу, его собственную созидательную силу и возможности для радости. Теперь жизни придется очень постараться, чтобы пробить этот защитный барьер.

Что в подобной ситуации делает Осознанный. А он просто сдается. Как же так? Он знает, что жизнь никогда

его не обманывает. Когда судьба ставит нас перед чем-то неожиданным и мы чувствуем по этому поводу боль, это болит внутри нас наше ложное представление о мире или желание этот мир как-то контролировать. Осознанный понимает, что сопротивляться проис-

вается любви. Он знает, что не отделен от мира и других людей, не забыт и не брошен Богом, и это не позволяет страху поселиться в его душе. Осознанный чувствует, что жизнь благополучно к нему, и он получает исключительно те опыты, которые ему необ-

Наконец, Осознанный идет за решением в центр самого себя, понимая, что он – не жертва, и не у внешней силы нужно просить защиты. Он знает, что внутри него есть ответы, сила для изменений и исцеление, которые ждут, чтобы проявиться в его жизни.

КАК ВЫ РЕАГИРУЕТЕ НА ЖИЗНЬ?

Живут на планете Земля два обычных человека. Один из них – человек Выживающий, другой – Осознанный. Так же как и мы с вами они работают, влюбляются, заводят детей, ищут свой путь и место в мире... Но совершенно по-разному реагируют на жизнь, преодолевают трудности и выстраивают отношения с людьми.

ходящему – значит потакать иллюзии, продолжать обманывать самого себя. Ведь эмоциональная боль сродни физической болезни. Это значит, что реальность перешла от фазы внутреннего разлада в проявленное обострение, которое жаждет твоего прямого честного взгляда. Боль – это приглашение увидеть правду. Чему же тут сопротивляться?

Осознанный знает, что исцеление начинается с принятия того, что происходит, как источника истины. И он сдается жизни, а после этого откры-



ходимы и которые он способен благополучно разрешить. Он понимает, что люди, окружающие его, движимы любовью или потребностью в этой самой любви, и поэтому их не за что винить. Он находит возможность проявить любовь и заботу к самому себе и пониманию и сострадание к другим людям.

Вместо того, чтобы надевать доспехи и защищаться от мира, бежать и спасаться, Осознанный расслабляется и доверяется источнику внутри себя. Он затихает, пока решение ясно не проявится в центре его сущности. И лишь тогда действует в целостности из своего центра.

ПРОГРАММА «ИСЦЕЛЕНИЕ ОТ БОЛЕЗНЕЙ» ЗАЛОЖЕНА В НАС С РОЖДЕНИЯ

Я не принимаю таблеток, не хожу по врачам, не надеюсь на достижения медицины. И не потому, что абсолютно здорова, просто я знаю – человека в состоянии вылечить только он сам. Программа «Исцеление от болезней» заложена в нашем организме, не зря порезы заживают сами по себе, поломанные кости срастаются, а клетки полностью обновляются.

Но для того, чтобы осознанно запускать программу исцеления от болезней именно того органа, который болит, сначала нужно разобраться, что такое болезнь и для чего она нужна человеку.

Болезнь – это наш добрый друг, который подсказывает, что мы что-то делаем в жизни не так. Сначала он нежно шепчет, отдавая в нашем теле болью. Но мы отмахиваемся от его совета, пьем обезболивающее и заставляем его замолчать. Он терпит, смотрит на то, как мы жи-

вем, как мы злимся, обижаемся, нервничаем, плачем, не выдерживает и предпринимает попытку еще раз до нас «достучаться». В этот раз боль уже сильнее, резче, она жжет, колет, режет, словно кричит нам: «Обрати на меня внимание! Когда же ты задумаешься, наконец!». И мы задумываемся... Задумываемся, к какому врачу лучше нам пойти. А врач... А что врач? Он применяет одну и ту же схему лечения для всех пациентов, не зная нашего характера, мировоззрения, нашей судьбы. Он не знает, как запустить исцеление от болезней именно в нашем случае.

Болезнь не возникает из ниоткуда, мы сами ее создаем, когда в течении долгого времени испытываем злость, страх, обиду, ненависть, раздражение и другие разрушающие чувства. Негативные эмоции оседают в нашей душе, подтачивая силы организма. Но мы не разбираемся, не анализируем, а просто идем к врачу и прилежно пьем антибиотики, которые продолжают убивать нас, не устраняя главного – причины заболевания. Все со-



временные препараты обладают побочными действиями, которые подтачивают наш организм, но они лишь снимают симптомы, и внешне это выглядит как исцеление от болезней. Но если не устранена причина, болезнь вернется и будет продолжать мучить человека.

Поговорите со своим телом, прислушайтесь к боли и постарайтесь понять, что она вам хочет так настойчиво сообщить. Подумайте, какую функцию вы-

полняет орган (или часть тела), который у вас болит. Задайте себе вопрос, что боль мешает вам делать? Что благодаря ей вы не можете? От чего она вас ограждает? Сейчас я стала понимать такой особый язык своей души. Но раньше, постоянно проглатывая обиды, я не могла понять, почему у меня так часто болит горло; не желая идти на нелюбимую работу, я удивлялась, почему у меня опухают ноги; не в силах «переварить» сложные ситуации, постоянно мучилась от несварения

желудка. Но теперь, чувствуя боль, я анализирую, где я оступилась, какой негатив приняла в себя, где поступила некрасиво. Благодаря болезни у меня есть возможность расти и становиться лучше.

Конечно, такой подход не выгоден медцентрам, фармацевтическим компаниям и т.п., ведь если люди будут сами себя исцелять, эти организации просто разорятся! Ими будет отрицаться исцеление от болезней, они будут «крутить пальцем у виска». Но человек должен слушать сигналы своего тела, души, следовать своей интуиции. Изучать себя, понимать свою боль и принимать исцеление от болезней не как чудо, а как естественную врожденную возможность каждого из нас.

Возможно, когда-нибудь наступит такое время, когда врачи вместо назначений медицинских препаратов будут выписывать порцию любви, радости, улыбок. А вместо «опишите вашу болезнь», будут говорить «опишите вашу жизнь», стараясь выявить причину, запустившую данное заболевание. Когда вместо операций будут проводиться психологические консультации. Когда любимая фраза врачей «Все болезни от нервов» будет ими понята до конца.

Юлия Кравченко

ГАЗЕТА ВЫХОДИТ ПРИ ИНФОРМАЦИОННОЙ ПОДДЕРЖКЕ



ТЕСТ

Проверьте себя с помощью теста.

Отвечая на нижеприведенные вопросы, за ответ «всегда» начисляйте себе 4 балла, «иногда» – 3, «редко» – 2, «никогда» – 1 балл.

- ✓ Перемены и риск вам по душе?
- ✓ Вы чувствуете, что думают и (или) ощущают другие люди?
- ✓ Стремитесь завязывать новые знакомства?
- ✓ Строите планы на будущее?
- ✓ Вам симпатичны люди, не похожие на вас?
- ✓ Вы получаете удовольствие, возясь с маленькими детьми, в том числе чужими?
- ✓ Считаете ли свою работу важной и интересной?
- ✓ Вам нравится прикасаться к другим людям: целовать при встрече друзей, обнимать приятелей?
- ✓ На ваш взгляд, приятно ли людям ваше общество?
- ✓ Вы ощущаете себя счастливым и довольным жизнью?
- ✓ Делаете зарядку и (или) занимаетесь каким-нибудь спортом для себя?
- ✓ Для вас увлекательно решать сложные задачи?
- ✓ Вы любите танцевать и (или) петь?
- ✓ Можете заплакать, смотря романтическую мелодраму или наблюдая какую-нибудь трогательную сцену в жизни?
- ✓ Вы мечтаете и фантазируете?

МОЛОДЫ ЛИ ВЫ ДУШОЙ?

Наверное, вы замечали, что некоторые люди, будучи молодыми по своим физическим данным, думают и поступают так, словно принадлежат к числу пожилых. Но есть и другие люди, те, которые с годами не стареют. Именно поступки и образ мыслей человека, в первую очередь, свидетельствуют о его настоящем возрасте.

- ✓ Смотрите в будущее смело, веря в лучшее?
- ✓ Расцениваете ли вы свою работу как игру?
- ✓ Размышляете ли о новых, нестандартных способах делать самые разные дела?
- ✓ Думаете, что самому воплотить в жизнь ту или иную идею – это заманчиво и очень увлекательно?
- ✓ Получаете удовольствие от каждого нового дня?

Теперь суммируйте баллы и ознакомьтесь с результатами.

80–60 баллов. В душе вы остались молодым. Не бойтесь удивлять других и удивляетесь сами. Готовы разделить слова мудреца: жизнь коротка, дышать надо полной грудью здесь и сейчас!



Прощай быстро. Смейся неудержимо. Танцуй, будто никто не смотрит. Пой, будто никто не слышит. Люби, будто никто не причинял тебе боль. Остается вам пожелать – не терять себя, какие бы испытания ни преподносила судьба.

59–36 баллов. Ваш психологический возраст примерно соответствует биологическому. Не забывайте, что счастье – оно в мелочах. Наслаждайтесь жизнью каждый день, посмотрите на все свежим

взглядом, не пропускайте «маленькие» радости жизни!

35–20 баллов. Чувствуете себя утомившимся? Попробуйте вспомнить, какими вы были в юности, что любили, к чему стремились, что вас радовало? Найдите внутри себя те забытые черты, которые помогут вам взглянуть на вашу жизнь под другим углом, станьте более открытым и непосредственным, тогда и физически вы начнете себя ощущать гораздо моложе!

Телефоны редакции:
+7 (915) 171-43-32,
+7 (905) 590-06-38
E-mail: 5344769@mail.ru

Главный редактор, учредитель – Ирина Юрьевна Федюнина

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

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

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

«Будь здоров, Зеленоград!» № 5 (105)

Номер подписан 26.05.2022 г. Дата выхода в свет: 27.05.2022 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 1311.