

Будь здоров, Зеленоград!

№ 7 (84)
24 июля 2020

Ежемесячная газета для широкого круга читателей ■ Издаётся с 2013 года

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

СКОРО! ОТКРЫТИЕ НОВОГО ЦЕНТРА «ТОМОГРАД»! В ЗЕЛЕНОГРАДЕ
НОВЕЙШЕЕ ОБОРУДОВАНИЕ CANON (TOSHIBA)
 • MPT Vantage Titan 1,5T (самое широкое внутреннее пространство)
 • Компьютерный томограф Aquilion RXL (улучшенное пространственное разрешение)
 • УЗИ Aplio 500 (экспертный класс).

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

корп. 1514

БУДЬТЕ БДИТЕЛЬНЫ!

**Семейный медицинский центр
«НИКОР-МЕД» Андреевка**

**СДАЙТЕ АНАЛИЗ НА АНТИТЕЛА
К КОРОНАВИРУСУ COVID-19**
 Специальные условия для организаций

Улица Жилинская, дом 27
корпус 6 (ЖК «Уютный»)

+7 (495) 255 55 33
andreevka.nikormed.ru

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ — ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ!

**«Столичная ярмарка»
выпустила новый справочник**

СПРАВОЧНИК
**ЗЕЛЕНОГРАД
2020**

NEW!

- ТЕЛЕФОНЫ
- АДРЕСА
- ГРАФИКИ РАБОТЫ
- ЭЛЕКТРОННЫЕ АДРЕСА
- ЦВЕТНЫЕ СХЕМЫ РАЙОНОВ
- СХЕМА МЕТРО + МЦК + МЦД

Вы можете купить справочник в книжных магазинах и киосках города, а также в редакции газеты «Столичная ярмарка» по адресу: Крюковская площадь, корп. 833, офис 1. В офисе редакции - 150 руб./шт. Оптом - дешевле!

ВНИМАНИЕ, АКЦИЯ!

ЭКОНОМНАЯ АПТЕКА
г. Зеленоград, корп. 826

АКЦИЯ!

**скидка
-30%***

Будьте здоровы!

ВНИМАНИЕ! ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ.

* Действие акции ограничено, период проведения уточняйте в аптеке. Количество товара ограничено, о наличии уточняйте в аптеке.

ПРИГЛАШАЕМ!

АрхиМЕД МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР

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;
- извлечение 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!

АКТУАЛЬНО

Путешествия стали неотъемлемой частью современного мира, а акклиматизация – их неизбежным побочным эффектом. Но нашему организму не нравятся стремительные перемены. Адаптируясь к новым условиям, тело меняет температуру, частоту пульса и даже состав крови. По статистике, 80% путешественников испытывают симптомы акклиматизации: бессонницу, озноб, головную боль, расстройство желудка и прочие «спецэффекты».

ТРИ ФАЗЫ АККЛИМАТИЗАЦИИ

Акклиматизация обычно длится не меньше недели и условно делится на три фазы. Первая продолжается 2-3 дня и называется ориентировочной: в этот период все системы организма переходят на облегченный режим работы, чтобы накопить силы для адаптации, и мы чувствуем себя особенно усталыми и разбитыми. Примерно на третий день наступает реактивная фаза: тело начинает активно приспособливаться к новым условиям, ускоряя обмен веществ, и человек вдруг ощущает неестественную бодрость и подъем сил. Еще через пару суток начинается перестройка организма, которая занимает три-четыре дня. У некоторых путешественников весь процесс акклиматизации сокращается до 48-72 часов: чем моложе и здоровее организм, тем быстрее он адаптируется. А вот люди с хроническими заболеваниями могут страдать две недели и дольше.

СЕКРЕТЫ ДОЛГОЖИТЕЛЕЙ

Японское понятие ИКИГАЙ довольно сложно однозначно перевести на русский язык, но примерно можно расшифровать как «то, что придает жизни смысл, то, что заставляет нас просыпаться каждое утро с радостью». Именно интерес к жизни, желание немедленно приступить к своему делу и выполнить его самым лучшим образом дает людям ощущение собственной значимости, чувство удовлетворенности и смысл жизни.

Ответьте на вопросы, которые помогут вам в поисках своего ИКИГАЙ.

✓ Какие достижения в своей жизни вы считаете самыми ценными? Возьмите лист бумаги и запишите 2-3 своих дела, которыми вы действительно гордитесь.

✓ В чем состоят ваши особые знания и навыки? В чем вы считаете себя специалистом? О чем вы с удовольствием рассказываете, на какую тему читаете литературу? Какие сайты посещаете чаще всего в свободное время?

✓ Работа в той области, в которой вы разбираетесь, являясь залогом карьерного успеха. Но если вы хотите обрести счастье, то надо заниматься тем, что любишь. Ваш ИКИГАЙ не слишком волнуют ваши деловые успехи, если они не подкреплены радостью в сердце. Именно на это надо обратить внимание в первую очередь.

✓ Кем вы видите себя в своих мечтах? Вы учитель, юрист, мать, ученый, фермер? Возможно, именно ваша оценка своего будущего может стать той линзой, которая поможет сфокусировать все ваши усилия.

✓ На свете нет одинаковых людей, и разным личностям подходят совершенно различные виды работ. Зная свой тип личности, вы поймете, почему некоторые занятия приносят вам огромное удовольствие, а другие не трогают ни единой струны вашей души.

ЛЕКАРСТВО ОТ ДЖЕТЛАГА

При акклиматизации первыми выходят из строя внутренние часы. Речь идет о конкретном органе под названием супрахиазмальное ядро, расположенном в гипоталамусе. Он получает от зрительных рецепторов сведения о том, день на дворе или ночь, и раздает команды остальным

Лучшее лекарство от джетлага – солнечный свет, ведь именно он помогает растерянному организму разобраться в чередовании дня и ночи. Прибыв на место назначения, постарайтесь первые дни максимально проводить на свежем воздухе, а перед сном «делайте ночь»: задерживайте шторы и выключайте абсолютно все источники света. И к гаджетам это от-

жим. Это не значит, что после десятичасового перелета нужно бежать в гостиничный спортзал. Достаточно прогулок, плавания и других приятных активностей.

В ЖАРКОМ КЛИМАТЕ

Терморегуляция – одна из сложнейших функций человеческого организма. В новых климатических условиях у че-



органам. Почти все процессы в организме, от температуры тела до настроения, зависят от времени суток, и даже незначительный сдвиг во внутреннем расписании доставляет нам дискомфорт.

Продолжительность джетлага (синдрома смены часовых поясов) обычно соотносится с разницей во времени – по дню на час. Путешествия на восток для организма тяжелее, чем полеты на запад, так как день при этом не удлиняется, а сокращается. Классические симптомы джетлага – бессонница и постоянный туман в голове.

носится в первую очередь. А если поездка предстоит долгая, от недели и больше, начните переводить внутренние часы заранее. За пять-семь дней до путешествия попробуйте ужинать и ложиться на час-два позже, если будете перемещаться на запад, или раньше, если полетите на восток.

Еще один эффективный способ быстро перевести внутренние часы – физические упражнения, которые ускоряют метаболизм и насыщают ткани кислородом, помогая организму перейти на новый ре-

ловека меняется сердечный ритм, кровообращение, состав пота и характер работы внутренних органов – печень, почки и мозг переходят на «военное положение». К жаре мы привыкаем быстрее, чем к холоду, а кроме того, организм можно немного подготовить заранее. В течение пары недель перед путешествием в теплые края ежедневно занимайтесь кардиоупражнениями (подойдут пробежки или аэробика) и по 10-15 минут парьтесь в сауне. Это повысит выносливость организма и «прокачает» его способность к само-

охлаждению. Прибыв на место, не забывайте побольше пить – около 2,5 литра в сутки.

В жарком климате пользуйтесь солнцезащитным кремом и по возможности ходите босиком: на стопах расположены особые точки, помогающие регулировать теплообмен. Ледяной душ и купание в холодной воде ухудшают самочувствие, вызывая спазм сосудов. Перед тем как насладиться бодрящей морской свежестью, отдохните в тени 15-20 минут, чтобы избежать резкого перепада температур.

ЗНАКОМСТВО С МЕСТНОЙ КУХНЕЙ

Экзотические блюда зачастую безопаснее европейских, но знакомиться с ними нужно постепенно. Первым делом стоит отправиться в магазин за местными кисломолочными продуктами. Они содержат пробиотики, улучшающие иммунитет и работу желудка, а также обогащают кишечную флору полезными бактериями, характерными для данной страны.

Для того чтобы не перегружать организм, в первые дни откажитесь от жирной пищи. По возможности питайтесь термически обработанными продуктами – они легче перевариваются и намного безопаснее сырых. На время исключите из меню мясные блюда, особенно приправленные незнакомыми специями.

Свежие фрукты лучше выбирать те, что нужно чистить. Толстая кожура защищает их от вредных бактерий, содержащихся в почве и воде. Не покупайте аппетитные фруктовые коктейли и свежесжатые «уличные» соки, ведь их почти всегда разбавляют некачественной водой. Узнайте заранее, как обстоят дела в пункте вашего назначения с водопроводной водой: можно ли ее пить из-под крана или не стоит даже чистить зубы. Перед поездкой набросайте список из пяти-десяти кафе и ресторанов, где гарантированно вкусно и безопасно, – это позволит избежать неприятных неожиданностей в первые дни.



В Японии высокий процент долгожителей, их концентрация на маленьком острове Окинава превышает все пределы. Средняя продолжительность жизни мужчин составляет 88 лет, женщин – 92 года. Помимо того что местная диета состоит из морепродуктов, овощей, фруктов и распространены физические нагрузки и восточные духовные практики, здесь есть совершенно особое явление, которое отличает эту местность от всего мира. Японцы называют это ИКИГАЙ.



Можно воспользоваться для поиска ИКИГАЙ и специальной картой, которая показывает, что ваше главное дело расположено на пересечении того, что вам больше всего хочется, и того, что лучше получается (см. рисунок).

Чтобы обрести ИКИГАЙ, не обязательно быть японцем. Достаточно лишь стать более внимательным и осознанным в повседневной жизни. А именно:

НАЧИНАТЬ С МАЛОГО

Впустить небольшие изменения в свою жизнь, которые постепенно делают ее лучше: начать раньше вставать по утрам, выделить час в день для физической активности или интересного хобби, готовить здоровую пищу и т. д.

ОСВОБОДИТЬ СЕБЯ

Ребенок беззаботен и не обременен социальными определениями. Было бы замечательно сохранить эту детскую легкость на всю жизнь. Нужно принять себя и освободить свою сущность, разбудить внутреннего ребенка, научиться быть более непосредственным, смелым и независимым от мнения окружающих.

ОБРЕСТИ ГАРМОНИЮ

ИКИГАЙ в японской культуре имеет непосредственное отношение к гармонии с окружающей средой, с людьми вокруг нас и обществом в целом, без которых невозможна устойчивость. То есть идти к своей мечте можно только помня о других людях, природе и окружающем мире. Невозможно обрести ИКИГАЙ, нанося кому-то или чему-то вред.

РАДОВАТЬСЯ МЕЛОЧАМ

Повседневное счастье состоит из мелочей: вкусного завтрака, солнечного утра или вечерней велосипедной прогулки. Мысленно отмечайте вещи,

которые дарят вам удовольствие, радуйтесь им и будьте благодарны за это судьбе.

БЫТЬ ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС

Нахождение здесь и сейчас – это состояние, когда человек настолько вовлечен в свою деятельность, что все остальное для него теряет значимость. Он находит удовольствие в работе, и она становится не средством достижения цели, а самоцелью. То есть вы работаете не для того, чтобы заработать деньги на жизнь, а потому что вы получаете от этого наслаждение, самореализуетесь, достигаете своих целей и делаете мир лучше.

Стив ДЖОБС, который не только нашел свое призвание, но и следовал ему всю свою жизнь, рекомендует:

«Найти свою любимую работу так же необходимо, как и своего любимого человека. Работа будет занимать очень большую часть твоей жизни, и единственный способ получать настоящее удовлетворение от работы – это делать ее превосходно, осознывая это. А единственный способ делать свою работу превосходно – это любить ее. Если ты еще не нашел свое любимое дело, не прекращай поиски, пока не найдешь. Как и во всем остальном, к чему лежит сердце, ты сразу поймешь, что нашел то, что искал. И как в любых прекрасных взаимоотношениях, твоя увлеченность работой будет со временем только увеличиваться. Спросите себя: если бы сегодня был последний день моей жизни, хотел бы я заниматься тем, чем я занимаюсь сегодня? И если ответ в течение многих дней подряд будет «нет» – нужно что-то менять».

Не существует единого оптимального пути к ИКИГАЙ. Каждый из нас должен найти свой путь, пробираясь сквозь дебри своих неповторимых качеств.

РЕАБИЛИТАЦИЯ

НА ПУТИ К ТРЕЗВОЙ ЖИЗНИ

Врачи и специалисты отделения реабилитации наркологического диспансера № 10 оказывают профессиональную поддержку людям, которые решили бросить пить и отказаться от употребления наркотиков. Все консультации проводятся строго конфиденциально. Специализированную помощь оказывают:

ПСИХИАТР-НАРКОЛОГ

Врач проводит первичную консультацию бесплатно и анонимно. Проводится диагностика зависимости (алкогольной, наркотической, табачной). По результатам консультации составляется индивидуальный комплексный курс лечения, который включает в себя медикаментозную терапию и психотерапию.

РЕФЛЕКСОТЕРАПЕВТ И ФИЗИОТЕРАПЕВТ

Проводят лечение с помощью иглоукалывания и физиотерапии (электросон, магнитотерапия, электрофорез, лазеротерапия и т. д.). Результат: у пациента исчезает тяга к употреблению алкоголя и наркотиков, улучшается общее состояние здоровья, восстанавливается сон, появляется аппетит, улучшается настроение, нормализуется сексуальная жизнь.

МЕДИЦИНСКИЕ ПСИХОЛОГИ

Проводят психологические консультации, которые позволяют оценить состояние пациента на разных стадиях болезни, выяснить психологические причины употребления алкоголя и наркотиков. На про-

тяжении всего курса лечения специалисты проводят индивидуальные консультации и групповые терапевтические занятия. Результат: формирование трезвого образа жизни, восстановление межличностных и семейных отношений.

СПЕЦИАЛИСТЫ ПО СОЦИАЛЬНОЙ РАБОТЕ

Помогают пациентам приобрести новую профессию, устроиться на работу, возобновить учебу в средних и высших учебных заведениях. Проводят совместную оценку имеющихся профессиональных компетенций, соответствие их заявленной желаемой работе; поиск возможностей дообучения, повышения квалификации, переобучения; знакомство с бесплатными программами по профессиональному обучению в Центрах занятости.



ПОМОЩЬ ВСЕМ ЧЛЕНАМ СЕМЬИ

Алкоголизм и наркомания – это семейное заболевание, поэтому специалисты реабилитационного отделения наркологического диспансера № 10 оказывают помощь (медикаментозную, психологическую, социально-правовую) всем членам семьи.

При осознанном решении избавиться от зависимости и полном соблюдении всех рекомендаций специалистов вы научитесь жить трезво и счастливо!

▶ Запись на прием по телефонам: **8 (499) 736-47-62, 8 (499) 735-52-71.**

Адрес: 1-й Западный пр-д, д. 8, стр. 1.

ИММУНИЗАЦИЯ



Заместитель главного врача ДГП № 105 по профилактике
Ольга Николаевна КУЗНЕЦОВА

В соответствии с региональным календарем профилактических прививок в Детской поликлинике № 105 девочкам 12-13 лет проводится иммунизация против вируса папилломы человека (ВПЧ). Для защиты от высокоонкогенных и вызывающих кондиломы типов вируса применяется четырехвалентная вакцина. Курс иммунизации состоит из 2 инъекций с интервалом 6 месяцев.

ЗАЩИТА ОТ ВИРУСА ПАПИЛЛОМЫ

Распространенность инфекций, вызванных вирусом папилломы человека, сегодня очень велика. По данным эпидемиологов, вирусом поражены 7 из 10 россиян. ВПЧ передается через кожный контакт от человека к человеку. Заражение также может происходить от матери к ребенку во время его прохождения через родовые пути. Вирус благополучно существует в организме и не проявляется до тех пор, пока не произойдет снижения иммунитета. 90% носителей вируса даже не подозревают, что инфицированы, так как симптомы заболевания могут сформироваться спустя годы после заражения.

ВПЧ поражает кожный покров и слизистые оболочки, вызывает появление бородавок, папиллом, остроконечных кондилом. Некоторые типы вируса способствуют развитию предраковых состояний и злокачественных новообразований слизистых

оболочек и половых органов человека. Согласно данным статистики, рак шейки матки находится на третьем месте среди всех онкологических заболеваний у женщин, и в 90% случаев его причиной является ВПЧ.

В настоящее время эффективного лечения от ВПЧ не существует. Чаще всего в терапии применяют иммуностимулирующие препараты и хирургические виды лечения, но и эти методы не способны предотвратить рецидивов заболевания. Лечение ВПЧ длительное и дорогостоящее.

Наилучший способ защиты от заболеваний, вызванных ВПЧ, это вакцинация. Прививка вводится в плечо, поствакцинальный период обычно протекает гладко. В нашей стране с 2006 года применяются вакцины для профилактики заражения ВПЧ высокого онкогенного риска и генитальных кондилом. В ответ на введение вак-

цины организм вырабатывает специфические антитела, которые в последующем при встрече с вирусом вызывают его гибель. Вакцина от ВПЧ безопасна с точки зрения эпидемиологии, так как не содержит живых возбудителей инфекции. Иммунизация от ВПЧ имеет наибольшую эффективность, если проводится до начала периода сексуальной активности.

Эффективность иммунизации против ВПЧ клинически доказана. Наблюдение за привитыми женщинами выявило высокий уровень иммунитета к вирусу папилломы человека. Вакцинация ведет к значительному снижению уровня заболеваемости и смертности от рака шейки матки и других онкологических заболеваний.

Телефон: **8(495)021-56-58**

Адрес: **корп. 805, стр. 1**

Сайт: <http://dgp105.ru>

ПРОБЛЕМА



Врач - косметолог, трихолог
Светлана Юрьевна ЖУКОВА

Причины выпадения волос

- ✓ Генетическая предрасположенность;
- ✓ действие вредных химических веществ, радиации – часто выпадение волос происходит после проведения химиотерапии при лечении онкологии;
- ✓ развитие аутоиммунных заболеваний;
- ✓ болезни желудочно-кишечного тракта;
- ✓ нарушенное кровообращение кожи головы и шейного отдела;
- ✓ развитие инфекций, распространенные паразитов;
- ✓ перенесенные операции и травмы;
- ✓ неправильное питание или изнурительные диеты;
- ✓ недостаток витаминов в организме;
- ✓ сильный стресс, депрессия;
- ✓ длительный прием лекарственных средств.

ТРИ ПРОБЛЕМЫ

Выпадение волос может свидетельствовать о различных заболеваниях. У большинства пациентов диагностируются три проблемы: андрогенетическая

алопеция, диффузное телогеновое выпадение волос и гнездная (очаговая) алопеция.

АНДРОГЕНЕТИЧЕСКАЯ АЛОПЕЦИЯ

Это прогрессирующее истончение волос в лобно-теменной или в других зонах повышенной индивидуальной чувствительности. Андрогенетическая алопеция

По статистике, почти 75 процентов населения России в той или иной степени страдают заболеваниями кожи головы и волос. Перхоть, активная работа сальных желез, сухие секущиеся кончики – это еще полбеды. Настоящая проблема, с которой сталкиваются многие мужчины и женщины – выпадение волос. 0 формах и причинах этого заболевания рассказывает врач-косметолог, трихолог филиала «Зеленоградский» МНПЦДК ДЗМ Светлана Юрьевна ЖУКОВА.

может быть свойственна как мужчинам, так и женщинам любого возраста – процесс зависит от генетической предрасположенности конкретного пациента. К сожалению, в той или иной степени алопеция выражена практически у каждого человека, просто кому-то везет больше, а кому-то меньше.

ТЕЛОГЕНОВАЯ АЛОПЕЦИЯ

Диффузное телогеновое выпадение волос – систематический процесс, связанный с неким провоцирующим фактором, например, серьезной операцией, гормональными изменениями или приемом лекарственных препаратов. Выпадение развивается спустя 2–3 месяца, что связано с циклом роста волоса, после чего происходит массивная потеря шевелюры, протекающая на протяжении нескольких месяцев. В некоторых случаях она может затянуться, но чаще вскоре самостоятельно нормализуется.



люры, протекающая на протяжении нескольких месяцев. В некоторых случаях она может затянуться, но чаще вскоре самостоятельно нормализуется.

ГНЕЗДНАЯ АЛОПЕЦИЯ

Этот вид облысения связан с иммунными нарушениями и возникает как у мужчин, так и у женщин, начиная с детского возраста. Могут образовываться единичные или множественные очаги алопеции, вплоть до полного выпадения волос на голове и всем теле. Нередко гнездная алопеция сочетается с внутренними заболеваниями, а также с поражением ногтей, гладкой кожи.

МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ

Для лечения алопеции нужно использовать комплексный подход: массаж, лекарственные средства и витаминные комплексы, использование специализированных шампуней. Важно отметить, что отказ от вредных привычек, сбалансированное питание и восстановление режима сна и бодрствования также играют большую роль при терапии выпадения волос.

ПЛАЗМОТЕРАПИЯ

Помогает при выпадении волос, улучшает состояние кожи головы, выравнивает ее pH. Волосы, которые отрастают во время курса плазмотерапии и после него, обычно на 30% толще. При этом скорость роста волос также увеличивается. Суть процедуры в том, что в кожу пациента вводится его собственная плазма, взятая из крови. Кровь берется из вены. После обработки в специальной центрифуге получаем плазму, обогащенную тромбоцитами, и вводим в кожу головы при помощи иглы. В итоге просыпаются собственные стволовые клетки организма, кожа обновляется изнутри. Курс составляет 7 процедур с интервалом в 2 недели.

МЕЗОТЕРАПИЯ

Это еще одна инъекционная процедура, только внутрь кожи в этом случае вводится комплекс препаратов, содержащий все необходимые витамины, микроэлементы, питательные вещества, полезные аминокислоты, которые подбираются индивидуально, исходя из задачи – остановить выпадение, стимулировать рост или укрепить стержни волос.

Курс составляет 10 процедур с интервалом 7–10 дней.

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ!

Процедуры не проводятся во время беременности и в период лактации, при обострении хронических заболеваний и при развитии воспалительного процесса на коже. Существуют и другие противопоказания, с которыми вас ознакомит лечащий врач.

▶ В филиале «Зеленоградский» МНПЦДК ведет прием врач-трихолог, записаться на консультацию можно по телефону **8-495-454-61-11**. Адрес филиала: корп. 910.

ТЕМА ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ



ПСИХОЛОГ ЛАРА ЛИТВИНОВА

Сайт: <https://laralitinova.ru>
Инстаграм: https://www.instagram.com/litvinova_lara
ВКонтакте: https://vk.com/lara_litvinova
YouTube: <https://www.youtube.com/c/ЛараЛитвинова/videos>

ЗОНА РОСТА

Если вы обиделись на чью-то критику, то, скорее всего, вы действительно думаете о себе именно так. Обидчик показывает нам, где мы не уверены в себе, над чем стоит поработать. Если же вы совершенно другого мнения о себе или вам попросту все равно, обидчик не сможет поймать вас на крючок, его слова пролетят мимо.

Отметьте для себя, на что именно вы обиделись, что вас задело. Это и есть ваша зона роста. Поблагодарите своего обидчика: он показал вам проблемные места.

ТЕХНИКА ПРОЩЕНИЯ

На ее выполнение потребуется от пятнадцати минут, но все зависит от глубины вашей обиды. Вам понадобятся четыре листка бумаги и уединение. Главное условие – включиться в процесс целиком и полностью.

ШАГ 1

Возьмите первый лист и напишите сверху посередине имя того, на кого вы больше всего обижены. Ниже составьте список всех своих обид на этого человека. Изложите максимально подробно, и, вероятно, вам откроются нюансы, о которых вы и не подозревали. Может, вы сделаете какое-то открытие. Например, наконец поймете, почему все это время несли в себе обиду.

ШАГ 2

Возьмите еще один листок бумаги. Напишите письмо своему обидчику. Пусть оно начинается так: «(Имя), у меня на тебя обида за то, что... Я ненавижу тебя за то, что... Мне больно оттого, что... Я обижен(а) на тебя за то, что... Я испытываю ярость, ненависть за то, что...»

В этом письме важно описать свои чувства, ощущения, эмоции, прочувствовав их так, как будто это происходит сейчас на самом деле. Вспомните все в мельчайших деталях: какой тогда был день, что про-

обидчику, почему вы выбрали обидеться, что именно вас задело тогда.

Все это время вы переносили ответственность за обиду на этого человека, но теперь берете ответственность на себя. Не ВАС обидели, а ВЫ обиделись. Вполне возможно, что ваш обидчик понятия не имел, что говорит или делает что-то не так. Но даже если он сделал это намеренно, это лишь означает, что он добился своего. Он поймал вас на крючок. Вы обиделись, и все это время думали о нем и о его поступке. Вы пошли у него на поводу.

ВЫБОР МЕЖДУ СТИМУЛОМ И РЕАКЦИЕЙ

Обида – это ваш выбор, который чаще всего не осознается. Замечали ли вы когда-нибудь, что некоторые люди не обижаются, когда их критикуют? Они осознанно выбрали это. Или им повезло – родители научили их не обижаться на критику в раннем детстве. А вы начните учиться этому сейчас. Это будет получаться не сразу. Но постепенно, прикладывая усилия снова и снова, вы обретете новый полезный навык.

ОБИДА – ПОЗИЦИЯ ЖЕРТВЫ

Что такое обида?

Это неоправданные ожидания: вы ожидали от человека одного, а он поступил совершенно иначе. Возможно, вы недостаточно хорошо его знали. Мы не можем предугадать, как поступит человек в той или иной ситуации, но мы способны выбрать свою реакцию на происходящее. Психолог Лара ЛИТВИНОВА предлагает вашему вниманию технику, применив которую вы перестанете обижаться раз и навсегда.

изошло перед этим, что вы чувствовали в тот момент, когда вас обидели, и на следующий день. Что именно вам сказали, что конкретно из этих слов или действий задело вас? Если бы с вами так же поступил другой человек, обидело бы вас это или нет? Почему для вас был важен именно этот человек?

ШАГ 3

Возьмите третий листок. Начните его так: «(Имя)! Я понимаю, что я сам выбрал обидеться на тебя тогда. Я несу полную ответственность за то, что обиделся, за то, что возненавидел тебя...» Продолжите сами. Напишите в этом письме своему



ШАГ 4

Четвертый листок начните так: «(Имя), я прощаю тебя за...» Напишите все, что хотели сказать, но не смогли. Вложите в свое письмо все чувства, которые вы испытываете к этому человеку. Представьте его сидящим перед вами и поговорите с ним мысленно. Поблагодарите своего обидчика за то, что он дал вам возможность увидеть, где вам нужно расти и развиваться, какие качества улучшать.

Во время выполнения техники вы должны почувствовать завершение того, что не завершилось тогда, в тот день, когда вы обиделись.

Всякий раз, когда в ваш адрес говорят или делают что-то неприятное, сделайте мысленную паузу. У вас есть выбор, как отреагировать. Сделайте этот выбор. Отныне и навсегда возьмите на себя ответственность за свои обиды. Вы сами выбираете, обижаться вам или нет. Это вовсе не значит, что вы должны брать на себя вину. В том, что с вами так обошлись, виноват обидчик. Но именно вы решаете, как реагировать. Только взяв на себя ответственность, вы занимаете позицию сильного человека, станете способны простить.

НЕТРАДИЦИОННАЯ МЕДИЦИНА

Важным преимуществом иглотерапии является ее немедикаментозность. Благодаря этому лечение не имеет побочных эффектов. Но перед процедурой врачи рекомендуют пройти полное клиническое обследование.

Противопоказаниями являются инфекционные болезни, онкологические заболевания, грудной и старческий возраст. Не рекомендуется сочетание рефлексотерапии с лучевой терапией, с большими дозами наркотических, психотропных, гормональных препаратов.

МЕХАНИЗМ ДЕЙСТВИЯ

В зависимости от места воздействия различают корпоральную рефлексотерапию (воздействие на точки акупунктуры поверхности тела), аурикулярную (воздействие на точки акупунктуры ушной раковины) и краниальную, или скальпотерапию (воздействие на точки акупунктуры в области головы). Выделяют также воздействие в области носа, кистей и стоп, на позвоночник, язык и др.

Механизм действия рефлексотерапии сложен. В ее основе лежат процессы, включающие нейрофизиологические и нейробиохимические компоненты рефлекса – универсального физиологического феномена человеческого организма.

Выделяют несколько функциональных взаимосвязанных уровней нервной системы, обеспечивающих

ЭФФЕКТ РЕФЛЕКСОТЕРАПИИ



эффект рефлексотерапии. Анальгетический (обезболивающий) эффект рефлексотерапии связан с тем, что стимуляция точек акупунктуры вызывает поток нервных импульсов, тормозящих проводники болевой чувствительности.

Установлено, что в механизме рефлексотерапии важнейшую роль играют эндогенные (внутренние) опиаты и другие нейропептиды, обеспечивающие нормальное функционирование ЦНС.

Лечебный эффект рефлексотерапии зависит не только от использования набора тех или иных точек акупунктуры, но и от силы и характера раздражения, общего состояния организма, его резервных возможностей.

Для индивидуального планирования лечения проводится электропунктометрическое исследование (электропунктурная диагностика) путем измерения показателей электрокожного сопротивления или биопотенциала в точке акупунктуры.

Еще в глубокой древности было замечено, что различного рода воздействия (удары, порезы, ранения, уколы, ожоги) на определенные участки тела человека приносят облегчение при ряде заболеваний, а порою даже излечивают от них. Собранные за многие столетия подобного рода знания сформировали лечебную систему, которая теперь известна как рефлексотерапия.

ПОКАЗАНИЯ ДЛЯ ПРОЦЕДУРЫ

Рефлексотерапия наиболее эффективна при лечении заболеваний преимущественно функционального характера, обусловленных нарушениями нервных механизмов регуляции функции тех или иных органов или систем. Вместе с тем в комплексе с другими методами лечения рефлексотерапия может быть эффективной и при ряде других заболеваний и синдромов.

Рефлексотерапия успешно применяется при лечении многих заболеваний.

В неврологии:

- остеохондроз позвоночника
- дисфункция вегетативной нервной системы
- невроты
- сексуальные расстройства психогенной природы
- энурез, заикание
- невралгии и невриты периферических нервов
- последствия нарушений мозгового кровообращения и черепно-мозговой травмы
- некоторые гиперкинезы

- хронический алкоголизм
- табакокурение
- некоторые токсикомании.

В офтальмологии и при ЛОР-заболеваниях:

- коррекция умеренных нарушений рефракции и аккомодации
- конъюнктивит
- блефарит
- острый и хронический вазомоторный и аллергический ринит
- назофарингит
- болезнь Меньера
- неврит зрительного нерва с умеренным снижением остроты зрения
- неврит слухового (VIII) нерва с умеренным снижением слуха.

В терапии:

- вегето-сосудистая коррекция при гипертонической болезни I–II стадии
- стенокардия
- кардиалгия
- нарушения сердечного ритма, не связанные с тяжелой патологией миокарда

- заболевания сосудов конечностей

- хронический бронхит
- хроническая пневмония
- инфекционно-аллергическая бронхиальная астма без легочно-сердечной недостаточности

- хронический гастрит, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки
- хронический некалькулезный холецистит и дискинезия желчных путей

- хронический энтероколит, хронические запоры.

В эндокринологии:

- умеренно выраженный тиреотоксикоз
- дисфункция яичников
- нарушения гипоталамо-гипофизарной регуляции

В урологии и гинекологии:

- хронический цистит
- цисталгия
- хронический сальпингит
- оофорит
- эндометрит
- расстройство менструального цикла

- вагинит
 - вульвит
 - для регуляции нормальной родовой деятельности
 - для обезболивания родов
 - для ослабления чрезмерной родовой деятельности
 - для послеродовой субинволюции матки
 - при гипогалактии
- В дерматологии и ревматологии:**
- чешуйчатый лишай
 - экзема
 - себорейный дерматит
 - потница
 - фурункулез
 - угри
 - кожный зуд
 - крапивница
 - отек Квинке
 - нейродермит
 - заболевания суставов
 - повреждения опорно-двигательного аппарата.

В неврологическом медицинском центре «ДИНАСТИЯ» опытные специалисты в комплексном лечении применяют самые эффективные и при этом безболезненные методы рефлексотерапии.

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.



ФГБУЗ ЦЕНТРАЛЬНАЯ КЛИНИЧЕСКАЯ БОЛЬНИЦА ВОССТАНОВИТЕЛЬНОГО ЛЕЧЕНИЯ ФМБА РОССИИ

ПРИГЛАШАЕМ!

ОТКРЫТ ПРИЕМ АМБУЛАТОРНЫХ ПАЦИЕНТОВ

УВАЖАЕМЫЕ ЗЕЛЕНГРАДЦЫ!

В клинко-диагностическом отделении Центральной клинической больницы восстановительного лечения ФМБА России после пандемии открыт прием амбулаторных пациентов.

Высококвалифицированные опытные специалисты проконсультируют вас, проведут исследования и подберут индивидуальный план лечения. Работают диагностические кабинеты.



✓ **Врач-гинеколог** Антонина Рафаиловна ЯКОВЛЕВА.

✓ **Врачи-гастроэнтерологи:** Таисия Ивановна ПАШИНСКАЯ, Наталья Григорьевна КАДНИКОВА.

✓ **Врач-дерматовенеролог** Алексей Александрович ПОПОВ.

✓ **Врачи-кардиологи:** Наталья Владимировна ГРУДНИНА, Наталья Эдуардовна КУЗНЕЦОВА.

✓ **Врач-невролог** Виктор Андреевич КОСТЯНИЦА.

✓ **Врач-нейрохирург** Сергей Валерьевич МИТЬКОВСКИЙ.

✓ **Врач-оториноларинголог** Татьяна Александровна СМЕРНОВА.

✓ **Врач-офтальмолог** Светлана Владиленовна ШУСТ.

✓ **Врач-терапевт** Лидия Викторовна ВДОВИНА.

✓ **Врачи-урологи:** Егор Александрович ДЕХТЕРЕВ, Владимир Михайлович СОКОЛОВ.

✓ **Врач-хирург** Владимир Михайлович ЧУДНОВЕЦ.

✓ **Врач – стоматолог-терапевт** Наталья Михайловна ЗЛОБИНА.

✓ **Врачи – травматологи-ортопеды:** Александр Валерьевич ВЕРШИНИН, Светлана Алексеевна РАДКЕВИЧ.

✓ **Врач-эндокринолог** Ануш Гришаевна ИСКАНДАРЯН.

ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСЬ ПО ТЕЛЕФОНАМ:

8 (495) 536-09-22, 8 (499) 503- 99- 99, 8 (967) 053- 15- 65.

Адрес: Солнечногорский р-н, д. Голубое. Сайт: www.ckbvl.com.

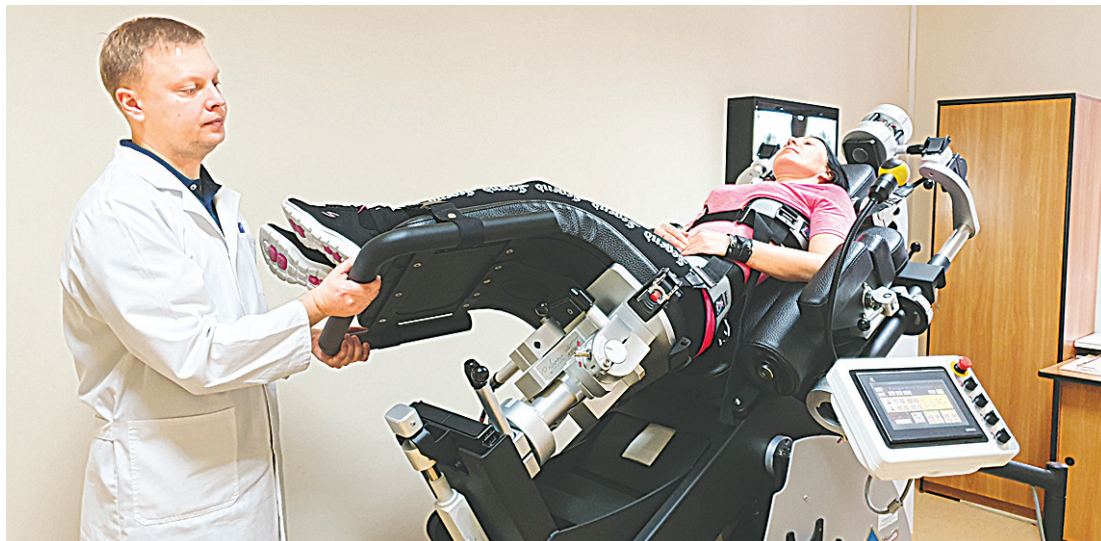
РЕАБИЛИТАЦИЯ

В клинко-диагностическом отделении ФГБУЗ ЦКБВЛ ФМБА России ведет амбулаторный прием пациентов врач-невролог Виктор Андреевич КОСТЯНИЦА. Кроме того, специалист проводит лечебные процедуры на уникальном физиотерапевтическом реабилитационном аппарате «Robotic-ATT», спроектированном и запатентованном в США.

Аппарат «Robotic-ATT» предназначен для безоперационного лечения заболеваний шейного и поясничного отделов позвоночника. Он уникален тем, что это единственная система в мире, которая спроектирована с двумя десятиполосными многоосевыми шарнирными секциями. Данные разделы обеспечивают многонаправленную трехмерную терапию. Другими словами, все остальные системы декомпрессируют позвоночник в одном направлении, а «Robotic-ATT» может декомпрессировать позвоночник в различных позах, зависящих от уникальности искривления позвоночника каждого пациента.

УНИКАЛЬНЫЙ АППАРАТ «ROBOTIC-ATT»

ЛЕЧЕНИЕ ШЕЙНОГО И ПОЯСНИЧНОГО ОТДЕЛОВ ПОЗВОНОЧНИКА



Суть декомпрессии заключается в том, что под влиянием тракции происходит разгрузка сегментов позвоночника, связок и мышц, в результате чего возникает уменьшение давления в диске, разблокировка межпозвоночных суставов, расширение межпозвоночных отверстий. Это способствует уменьшению размеров грыж и остеохондроза позвоночника.

Показания к применению:

- ✓ грыжи и протрузии межпозвоночных дисков;
- ✓ остеохондроз;

- ✓ защемление нервов;
- ✓ ограничение гибкости позвоночника;
- ✓ мышечный спазм;
- ✓ радикулит;
- ✓ головные боли.

Противопоказания:

- ✓ нарушение структурной целостности позвоночника в случае остеопороза, опухоли или ревматоидного артрита;
- ✓ беременность;
- ✓ грыжи брюшной стенки;
- ✓ аневризма аорты;

- ✓ заболевания нижнечелюстного сустава.

Максимально допустимая масса тела пациента – 130 кг. Набор претендентов на курс процедур проводится после консультации врача-невролога и ознакомления с результатами МРТ позвоночника.

Записаться на прием к неврологу можно по телефонам: **8-495-536-09-22/8-495-536-09-22** (регистрация/справочная), **8-499-503-99-99** (многоканальный телефон).

Адрес: Солнечногорский р-н, д. Голубое.

Сайт: www.ckbvl.com.

РЕКОМЕНДУЕМ!

www.ckbvl.com



РЕАБИЛИТАЦИЯ? ТОЛЬКО В ГОЛУБОЕ!

Центральная клиническая больница восстановительного лечения ФМБА России – это одна из ведущих клиник страны, оснащенная уникальным оборудованием. Ежегодно здесь получают высокотехнологичную медицинскую помощь более 9 тысяч пациентов, в том числе – спортсмены сборных команд России. Ведется лечебная и научная работа.

- **СТАЦИОНАРНОЕ ЛЕЧЕНИЕ**
- **КОНСУЛЬТАЦИИ**
- **ДИАГНОСТИКА**
- **РЕАБИЛИТАЦИЯ**
- **ПЕРСОНИФИЦИРОВАННАЯ МЕДИЦИНА**

Приемное отделение:

8 (495) 536-0844

8 (495) 536-09-22, 8 (499) 503-99-99,
8 (967) 053-15-65

ДИАГНОСТИКА

УЗИ СУСТАВОВ И НЕРВОВ

Своевременная и точная диагностика заболеваний принципиальна для успешного этиопатогенетического лечения. В ЦКБВЛ ФМБА России врач ультразвуковой диагностики 1-й категории Галина Борисовна НИКОНОВА проводит УЗИ суставов и периферической нервной системы.

Показания к проведению УЗИ суставов:

- ✓ травматические поражения суставов;
- ✓ отечность;
- ✓ болезни эндокринной системы;
- ✓ боли в области суставов;
- ✓ новообразования, обнаруженные при пальпации или в ходе осмотра;
- ✓ затрудненные движения суставов;
- ✓ подозрения на вывих, дисплазию;
- ✓ подозрения на артрит и бурсит;
- ✓ растяжения связок;
- ✓ пяточная шпора;
- ✓ системная красная волчанка;
- ✓ различные виды воспалительных процессов, затрагивающих соединительные ткани;
- ✓ в качестве профилактики показано людям некоторых профессий (работники офиса, спортсмены, музыканты, стоматологи).

УЗИ ПЕРИФЕРИЧЕСКОЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ

Периферические нервы конечностей могут подвергаться сдавлению в естественных фиброзных каналах, при расположении в толще мышечной ткани и в случае прилегания к кости. Показаниями к проведению УЗИ являются чувство онемения и ограничения двигательных функций. УЗИ позволяет диагностировать травматические повреждения нервов и объемные образования периферических нервов.

ТОЧКА ЗРЕНИЯ

СНАЧАЛА СТАНЬТЕ ЗРЕЛЫМ

Основная проблема любви в том, чтобы сначала стать зрелым. Тогда вы найдете зрелого партнера: незрелые люди совершенно не будут вас привлекать. Если вам 35 лет, вы не влюбитесь в ребенка. Точно так же, если вы зрелый человек психологически и духовно, вас не заинтересует незрелый. Этого не может быть: вы видите, что это бессмысленно. У зрелого человека достаточно цельности, чтобы быть одному. И когда такой человек дает любовь, он дает ее без всяких присоединенных к ней тайных нитей – он просто дает.

ДВОЕ ПОПРОШАЕК

Когда же в человеке нет любви, он просит другого дать ее. Становится как бы попрошайкой. А у того тоже нет любви, он сам в ней нуждается и просит. И вот двое попрошаек надеются, что у другого есть то, что каждому из них нужно. Естественно, что в конце оба чувствуют себя побежденными, обманутыми.

Это было их проекцией: предполагать, что у другого это есть. Но эта проекция разбилась. Другой человек оказался не соответствующим вашей проекции, вот и все; он и не обязан соответствовать вашим ожиданиям.

И вот вы обманулись сами и точно так же обманули другого. Так он чувствует, потому что надеялся, что любовь будет течь к нему от вас. Вы оба надеялись. Но оба были пустые... Как может случиться любовь? Самое большее, вы можете быть несчастны вместе. До этого вы были несчастны по одному, отдельно, а теперь вы несчастны вместе. А когда двое несчастны вместе, это не просто сложение – это умножение.

В одиночку вы чувствовали разочарование, а теперь вместе чувствуете разочарование – вдвойне. Единственный «плюс» – теперь вы можете перебросить ответственность на другого, другой делает

ЛЮБОВЬ – ПОДАРОК

Есть так называемая «любовь», которая происходит из глубоких личных нужд в другом. А бывает «любовь – подарок», она течет или переливается от одного человека к другому, из изобилия, переполнения. Она просто есть, и ее аура начинает двигаться вокруг вас точно так же, как когда вы включаете лампу, лучи начинают распространяться во тьму. Любовь здесь – лишь побочный продукт бытия.

вас несчастным. Так вы чувствуете себя полечке: «Со мной нет ничего неправильного! Это другой... Что поделаться с такой женой – отвратительной, ворчливой?» Приходится быть несчастным и терпеть. Теперь вы нашли козла отпущения. Но несчастье остается и приумножается.

НА ОДНОМ ЯЗЫКЕ

Незрелый человек всегда влюбляется в другого незрелого человека, потому что только они могут понять язык друг друга. Вы можете продолжать менять мужа или жену

Они всегда были готовы упасть на землю и ползать. У них нет хребта, позвоночника; у них нет такой интегрированности, чтоб стоять в одиночку. У зрелого человека есть цельность, чтобы быть одному.



тысячу и один раз, но вы снова найдете женщину или мужчину того же типа, и повторится прежнее страдание. Почему? Потому что вы сами не изменились. Кто выберет другую жену, мужа? Вы выберете. И ваш выбор снова придет из вашей незрелости.

Сначала нужно стать зрелым. Тогда вы найдете зрелого партнера; тогда незрелые люди совершенно не будут вас привлекать. Происходит именно так. Зрелый человек не падает в любовь, он в ней поднимается. Только незрелые люди падают: они спотыкаются и падают вниз в любовь – они находят женщину, и они пропали.

ВЕЛИЧАЙШИЙ ПАРАДОКС

Когда двое зрелых людей в любви, происходит один из величайших парадоксов жизни, одно из самых красивых явлений: они настолько вместе, что они практически одно. Но их единство не разрушает их индивидуальности – фактически, оно усиливает ее. Один обогащает другого. Двое зрелых людей в любви помогают друг другу стать свободней. Нет вовлеченности в политику, нет дипломатии, нет попыток подчинить себе другого. Как вы можете доминировать над человеком, которого любите? Доминирование – это разновидность не-

нависти, гнева, вражды. Вам захочется увидеть человека совершенно свободным, вы дадите ему больше индивидуальности. Зрелые люди в любви помогают друг другу разрушить все виды оков. А когда любовь течет со свободой – это красиво.

ЖИЗНЬ В ОКОВАХ

Незрелые люди, влюбляясь, разрушают свободу друг друга, создают оковы, строят тюрьму. Когда любовь течет с зависимостью, это безобразно. Поэтому если любовь разрушает свободу человека, она того не стоит. Без свободы вы никогда не будете счастливы, это невозможно. Все, что становится разрушительным для свободы, человек рано или поздно начинает ненавидеть. Вы ненавидите мужчину, которого любите? Вы ненавидите женщину, которую любите? Вы ненавидите. Это обязательное зло; вы должны терпеть это. Из-за того, что вы не можете быть одни, вам приходится справляться с тем, чтоб быть с кем-то, и вы должны приспособливаться к запросам другого. Вы должны терпеть, вы должны выносить их.

Я УВИДЕЛ(А) ТЕБЯ

Если любовь понимать как встречу двух душ – не просто сексуальную, биологическую встречу мужских и женских гормонов, – тогда любовь может дать человеку великие крылья, великие прозрения. И тогда впервые влюбленные могут быть друзьями. Симпатия поверхностна. Любовь проникает к самому ядру человека, касается самой души этого человека. «Я тебя люблю» на самом деле означает: «Меня не может обмануть твое тело, я увидел тебя. Твое тело может измениться, состариться, но я увидел тебя, бестелесного тебя. Я увидел твое глубочайшее внутреннее ядро, ядро, которое божественно».

Бхагаван Шри Раджниш

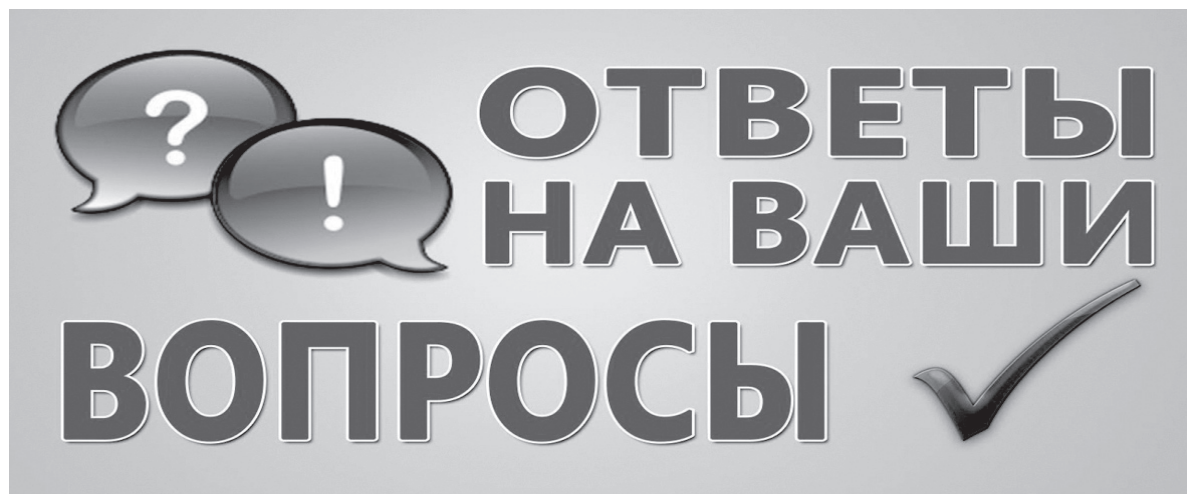
ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ

Денги, денги, денги... В последнее время только об этом и слышишь со всех сторон. Как будто на деньгах свет клином сошелся! Почему сейчас такое огромное значение придается финансовому благополучию?

– Многие люди убеждены, что вместе с появлением финансового достатка все проблемы в их жизни исчезнут сами собой. Вместе с тем научные исследования уверяют как раз в обратном: оказывается, что число несчастных людей, страдающих от психологических проблем и комплексов, среди состоятельной публики ничуть не меньше, а зачастую даже и больше, чем в любой другой социальной группе. У бедного человека, по крайней мере, остается иллюзия, что когда-нибудь, заработав много денег, он наладит свою жизнь. Перед ним стоит вполне понятная задача: как достать деньги. И он этим занят, переживает, мучается, прикладывает усилия и кое-как их достает – а куда деваться? И здесь все логично: есть проблема, есть пути ее решения, есть тяготы этого пути и есть некий эффект.

Представим себе, что у нас появились деньги, причем большое количество. Мы уже не думаем о том, как их достать, и у нас нет проблемы, куда и как их потратить. Что, теперь наступило счастье? Во-все нет! Если мозг не занят поиском, как добыть деньги, он порывается решать другие задачи. Причем с той же силой внутреннего недовольства собственным бытием, потому что интенсивность ощущения неудовольствия от жизни – величина стабильная. Какие это будут проблемы? Ну, например, человек теперь озадачивается: есть ли смысл в моей жизни? Таков ли мой брак, каким бы я хотел его видеть? Любят ли меня те, от кого я этого жду? А если любят, то за что? Не за деньги ли? Такие и другие вопросы начинают одолевать его с немалой силой. А как же? Ведь мозг освободился!

На самом деле качество жизни определяется не тем, как вы живете, а тем, как вы себя чувствуете. Счастье – это то, что



внутри, а деньги – это то, что снаружи. Если у человека сформировалась привычка тревожиться, то появление финансовой стабильности не только не снимет этой проблемы, но, напротив, сделает ее явной, ведь теперь уже нельзя сослаться на недостаточность средств.

Когда у меня нет денег, я чувствую себя неуверенно, мне кажется, что я ничего собой не представляю, отказываюсь от встреч с девушками, в результате – напряжение и досада... Почему люди видят в деньгах чуть ли не главную опору?

– Вы знаете, здесь меня так и подмывает задать вопрос: «Значит, с деньгами вы из себя что-то представляете, а без денег – ровным счетом ничего? Иными словами: с деньгами вы – личность, а без денег – ноль?» Мне кажется, подобный тезис не может устроить ни одного уважающего себя человека. Его позиция: «Я – это я, а мои деньги – это мои деньги! У меня может быть много денег, но я – это все равно я, у меня может и не быть денег, но я все равно остаюсь самим собой». В противном случае мы должны были бы согласиться с тем, что, например, какой-нибудь директор рынка значительно ценнее хорошего учителя.

Если мы действительно хотим быть успешными и состоятельными, то начинать строительство собственного благополучия следует не с кровли, а с фундамента. А фундамент – это мы, без денег, деньги же к нам только прилагаются. Все психологические проблемы, связанные с деньгами, происходят от непонимания слова «достаточно». Как только человек осознает, что ему достаточно имеющихся денег, то прибавку в несколько тысяч рублей к зарплате он будет воспринимать как праздник и получать удовольствие от этих денег. В противном случае все, что к вам приходит, воспринимается не как прибыль, а как возмещение чего-то недостающего.

Почему я, как ни стараюсь, все время ограничен в средствах? А к моему приятелю, который особенно не напрягается, изобилие течет непрерывным потоком – только успевай принимать! Как он добился этого?

– Установки человека оказывают колоссальное влияние на его жизнь и формируют ее. Существует прямая связь между финансовым положением и уровнем нашего сознания. Относительная бедность зачастую связана с высоким уровнем личностной тревожности – че-

ловек боится риска, ответственности, ситуаций, где он не все может проконтролировать. Или боится показаться бездарным, несостоятельным. У некоторых людей достаточно низкий уровень психической активности – вот он и сидит все время на одном месте, а так денег не заработать. Кто-то верит в случай, везение, но упорно отказывается верить в собственные силы.



Успех не зависит от того, чем вы занимаетесь. Главное – это перестать задаваться вопросом: «Что делать?» и начать задаваться вопросом: «Каким быть?» Видимо, ваш знакомый излучает что-то особенное, исключительное. Возможно, приносит с собой радость, любовь, сострадание, мудрость, юмор. И он – единственный в своем роде.

Если вы действительно хотите ощутить изобилие, от души поделитесь с людьми тем, что у вас есть. Начните щедро раздавать это, делитесь своим хорошим настроением, юмором, говорите людям хорошие слова. Станьте источником изобилия для всех, с кем вы соприкасаетесь. Пусть это будет вашей исходной позицией. Если хотите больше чудес в своей жизни – принесите с собой в это пространство больше чудес. Чего бы вы ни хотели иметь больше, принцип один. Это работает! Как бы мало вы ни имели, вы всегда можете найти кого-нибудь, у кого меньше, чем у вас. И тогда неожиданно в вашей жизни начнут проявляться самые невероятные вещи. И вы не только найдете истинный достаток, вы создадите себе настоящую жизнь, вместо унылого существования.

НАСЛЕДИЕ

Мы делим окружающих: этот мне симпатичен, а тот – нет. И тогда как бы объявляем мысленную войну тому, кто нам не нравится. А в ответ он так же не будет нас выносить. Хотя внешне мы и не давали никакого повода – ни словом, ни движением, только внутри себя так подумали. А к ближним надо относиться одинаково. И постараться за эту короткую жизнь воспитать в себе такое качество, как благодетельство.

Господь говорит, что Царство Небесное не во внешнем мире, оно внутри нас, а это Царство – праведность, мир и радость. Если вы примите, что Бог – это Любовь, то примите и Его заповеди, и тогда обычай «око за око и зуб за зуб» станет для вас неприемлемым. Но сегодня многие держатся этого правила, и потому нас окружает зло. Вокруг нас много тяжелых событий, которые разрушают наш душевный мир. Нам и брата родного трудно простить, а тем более чужих. Как только нас побеждают злые мысли, мы и сами становимся источником зла. Из-за своих черных мыслей и злых желаний многие люди настолько увязли во зле, что не могут от него освободиться. Единственный выход – во внутреннем изменении, в перемене сердца. Не допускайте зло даже в помыслах, а тем более на деле, иначе не будет сил ему противостоять.

Поскольку мы носители Божественной энергии, мы должны всем своим существом подключиться к Центральной Станции Жизни – к Господу, Любви, чтобы эта энергия действовала в нас, а не сила зла. Господь всюду, и без Его промысла, без Его попущения не бывает ничего на земле. Мир должен установиться в наших душах, тогда и вокруг

нас будет мир. Пока мы не сделаем этого, не будет мира. Нет мира в семье, где хозяин беспокоен мыслями. Потому и себя, и своих близких мы должны доверить Господу. И Он даст нам Свой божественный мир. Когда мы укореним в себе эту мысль, тогда все нам легко. Будьте добры, чтобы вокруг нас было добро. Сохраняйте мир.

Пока мы не сделаем этого, не будет мира. Нет мира в семье, где хозяин беспокоен мыслями. Потому и себя, и своих близких мы должны доверить Господу. И Он даст нам Свой божественный мир. Когда мы укореним в себе эту мысль, тогда все нам легко. Будьте добры, чтобы вокруг нас было добро. Сохраняйте мир.

Когда человек отягощен заботами и сам все несет, не возлагая их на Господа, тут и начинаются нестроения, и тогда самое легкое

покая – сила, которая разрушает или дарует мир. И если мы знаем об этом, то нужно постараться, чтобы создать мир в нашем доме, в семье, на работе, со всеми окружающими людьми.

Бог разными способами напоминает нам о Своем присутствии, но мы быстро об этом забываем, особенно когда нам хорошо.

терпит эгоизма. А у многих людей нет никого ближе себя самого, собственной личности. Они берегут себя, не позволяют никому себя обидеть, хотя, чтобы о них все думали хорошо, но при этом не берут в расчет, что они делают и как делают, потому что сосредоточены только на своей личности.

КАКИЕ МЫСЛИ – ТАКАЯ ЖИЗНЬ

«В голове человека постоянно происходит мысленная борьба. На самом деле он говорит мыслью, а не словом. Но наши мысли – не тайна, они явны, их раскрывает сама жизнь. Мы ведь совершенно точно знаем, кто нас любит, уважает, а кто нет: мы это чувствуем, нам это передается», – говорил в своих беседах известный сербский духовник, один из самых почитаемых старцев Православной Церкви XX века архимандрит ФАДДЕЙ.



найте любящие мысли, душевный мир, и он будет светиться в вас и вокруг вас, – тогда наступит изменение. Всякий, кто не включен во зло, в свои земные амбиции, которые лишают человека

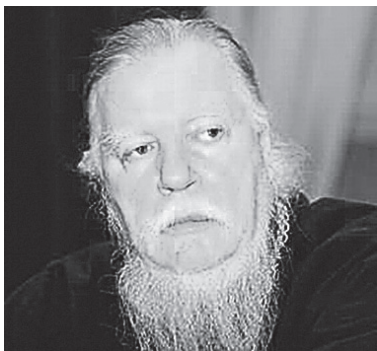
дело с трудом делается. А когда все заботы и себя предаем Богу – самый тяжелый труд не в тягость. А когда нет озабоченности, то и между людьми согласие и мир. В наших мыслях заключена вели-

А когда приходит беда, тогда – «Господи, спаси!» Все вокруг нас ждут от нас любви и внимания: не только люди, но и животные, и растения. Все в мире взаимосвязано. Божественная любовь не

Мы хотим, чтобы все было по-нашему, мучаемся, терзаем себя, и все напрасно! Миру нет дела до нашего мнения, он живет по-своему. И тогда эгоист – «господин Я» сердится, что все не так, как он хочет. А человек должен быть добрым, благочестивым, мирным, тихим, полным любви. Тогда мир исходит от человека и создает тишину и покой. Радость снимает бремя с человеческой души: если радостная душа посетит печальную и поделится с ней добрыми и радостными мыслями, то как будто солнце взойдет. Тогда и жизнь наполняется радостью, в домах воцаряется мир. Но мы потеряли доброту, данную нам Господом, запутались мысленно, попали как кур в ошип, и никак не распутаемся, чтобы снова пришел мир в наше сердце. Надо всегда хранить внимание, чтобы в сердце не вошло ничего, что разрушает мир. В нас с самого рождения существует Божественная Сила, Божественная энергия, и в конце жизни мы должны будем ответить и за то, как мы распорядились этими дарами. Что мы создавали во вселенной – гармонию или хаос?

Беседа с прихожанами в Витовницком монастыре

ПРАВОСЛАВИЕ



Сегодня на вопросы читателей отвечает протоиерей Дмитрий СМЕРНОВ. Задавайте свои вопросы по телефонам редакции или присылайте их на электронный адрес: 5344769@mail.ru.

– Слышала такое выражение: «Красота есть критерий истины». Как это правильно понимать?

– С потерей Бога красота, даже понятие о красоте, утрачивается. То, что всегда, во все эпохи считалось уродливым, теперь многие находят красивым. По этому признаку можно наглядно видеть, как человек деградирует.

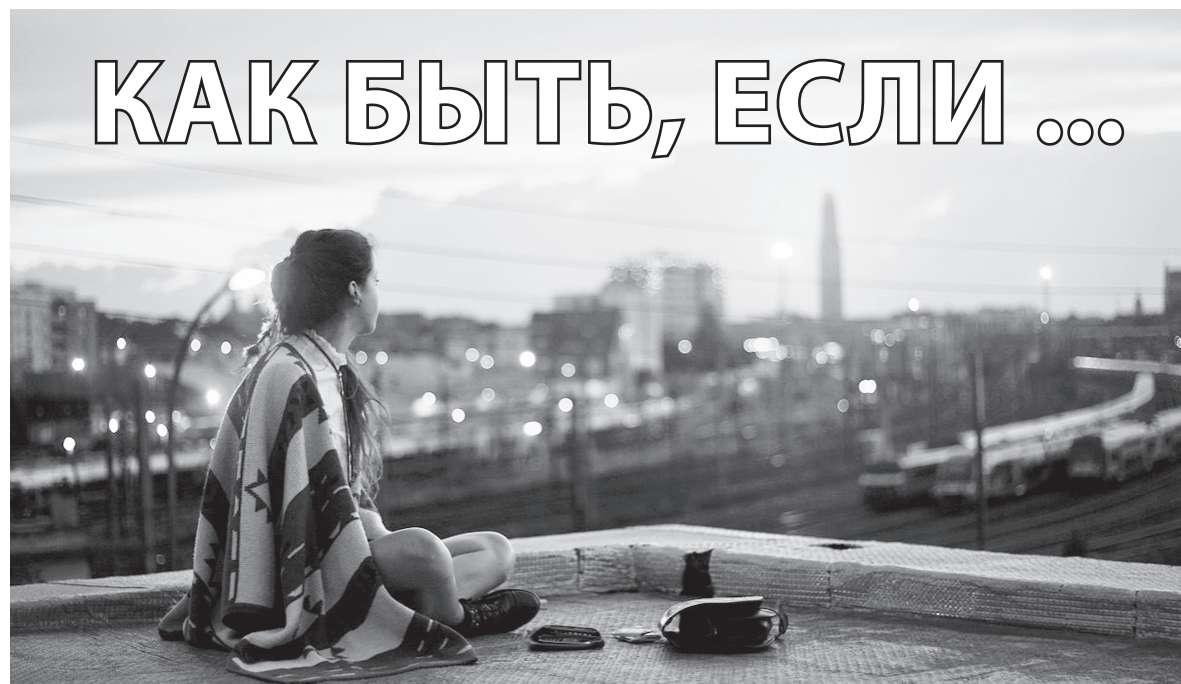
Но красота – вещь абсолютная. Никто не может сказать, что небо некрасиво или что некрасив уссурийский тигр, или бабочка махаон. Почему? Да потому что красоте, созданной Богом, покоряются абсолютно все. Именно поэтому красота может стать критерием истинности нашей жизни.

Каждый из нас всегда имеет в душе, в уме очень много вопросов: что мне делать? как мне поступить? что сказать? Попробуйте критерием сделать красоту. Вот ты хочешь что-то совершить – а подумай: красиво ли это? И если это некрасиво, то это будет и безбожно, потому что то, что имеет хоть какое-то касание к Богу, всегда гармонично и красиво.

К сожалению, мы, как люди душевные и плотские, а не духовные, часто за красоту принимаем красоту. Духовную красоту мы не видим и не ощущаем: это требует от человека слишком большой высоты. Почему маленьким детям нравится все очень яркое, броское, сильно звучащее? Потому что у них чувства еще не развиты. У многих современных взрослых людей тоже не развиты чув-

создавал Бог, творя землю, прекрасно стармонизированы, ни один предмет не вылезает, каждый имеет свое место. Вот разные птицы: скворец, иволга, жаворонок – начинают петь, и хотя они не знают ни нот, ни законов гармонии, и каждая поет свою песню, но в этом просто удивительная красота! В эту гармонию птичьих звуков даже шум ветра входит органично, и шум листвы, и плеск волн.

га». Потому что никто тебя не достанет так, как враг. Один только враг может найти тебе такие слова, самые наибоиобиднейшие, только он может сочинить, придумать, как бы побольнее уколоть. И вот тут-то твоя душа и покажет, что в ней там, внутри: злоба, раздражение, желание отомстить или смирение и любовь, терпение и желание как-то все умиротворить.



ства, в том числе и чувство красоты, поэтому они впадают в те же ошибки.

Если мы посмотрим на любое создание Божие, то увидим, что Господь в Своем творении употребляет удивительные краски. Не может человек создать такую голубизну, какую создал Господь в небе, и такую синеву, какую Господь создал в море, и такое изумительное сочетание разных цветов в природе. Какие оттенки оперения птиц или шкур животных! И при этом всегда, везде присутствует гармония, нет никакой какофонии. Те картины, которые

А если каждый из нас начнет говорить свое или каждый начнет петь свое? Это в хорах часто видно: один одно поет, другой другое, – и все расплылось. А то, что создано Богом, не расплывается. Поэтому если человек старается свою жизнь сделать красивой, гармоничной, это и есть стремление к Богу.

– Как можно узнать, каков человек изнутри?

– Для этого надо его достать. Поэтому Господь говорит: «Любите вра-

Поэтому Господь нам помогает, Он нам посылает испытания, попускает искушения, чтобы каждому из нас продемонстрировать, кто мы есть на самом деле. А то многие думают, что они, в общем, ничего. А на деле-то, когда кто-то заденет за живое, сразу суть-то и вылезает.

– Сейчас наступило такое время, что человек ни от чего полностью не защищен. Как бороться со страхом?

– А когда и в какие времена человек был защищен от чего-нибудь?

Американский президент, что ли, защищен? Что-то не очень, раз Кеннеди убили... Если даже президент не защищен, то кто тогда может быть защищенным? Это все одна иллюзия... Даже если человек рассчитывает на каких-то покровителей, у него, как это модно сейчас говорить, есть «крыша», то это тоже все до поры до времени...

Со страхом не надо бороться. Ничего не боятся только сумасшедшие. Храбрый человек боится, но он свой страх преодолевает и принимает разумные меры. А мы все хотим создать такую схему, действуя по которой мы будем в полной безопасности. Нет, извините, не получится. И примером тому служит Господь наш Иисус Христос. Пришел на землю совершенный Бог и совершенный Человек. Не такой, как мы – грешные люди, а Человек абсолютно безукоризненный с точки зрения нравственности, закона, поведения, слов. У Него вообще не было страстей, Он никогда не горячился, никогда никого не обидел. И чем закончилось Его пребывание на земле? Самой чудовищной казнью. Сам Господь Бог оказался незащищенным! А что, с тех пор ситуация как-то изменилась? Люди уже не хотят власти, не хотят денег, не хотят удовольствий, не хотят мести? Все то же самое, только масштабы другие...

– Что делать, если помогаешь человеку, а он ведет себя по отношению к тебе подло?

– Да ничего не делать, это обычное человеческое явление. Мы же помогаем не для того, чтобы вызвать в человеке благодарность, а потому, что нам Господь так велел поступать. Когда мы оказываем людям помощь, то благотворно воздействуем прежде всего на собственное сердце. А уж как человек отреагирует... Чаше всего плюнет тебе в лицо, а если побойтся, то в спину. Ну так и что с того? Я с этим чуть ли не ежедневно сталкиваюсь.

Лето всегда ассоциируется с теплом, радостью, отдыхом. Но если столбик термометра достигает отметки в 40°C, то такая погода становится настоящим испытанием для многих людей. Жара вызывает дискомфорт, апатию, снижает работоспособность. И это только видимая вершина айсберга. Что происходит в этот момент в организме? Как пережить жару без вреда для здоровья?

КАК ВЫЖИТЬ В «ГОРЯЧИХ» УСЛОВИЯХ

МЕНЬШЕ НАХОДИТЕСЬ НА СОЛНЦЕ

Без необходимости не выходите на улицу. Избегайте душных мест, прямых солнечных лучей. Принимайте прохладный душ как минимум 2 раза в день, чаще умывайтесь и держите руки по локоть под струей прохладной воды. Можно прикладывать на шею намоченный прохладный платок, поддерживать ноги в тазу с холодной водой. Избегайте эмоциональных нагрузок, конфликтов, старайтесь пребывать в спокойном, расслабленном состоянии.

КАК ОДЕВАТЬСЯ

Выбирайте свободную одежду из легких светлых натуральных тканей, в ней ваша кожа сможет дышать. А в популярной ныне синтетике она находится словно под пленкой, отчего тело быстро перегревается. Головной убор обязателен!

Обуваться в легкую летнюю обувь, которая обеспечит свободный доступ воздуха к вашим ногам. Женщинам рекомендуется отказаться от высоких каблуков.

ОХЛАЖДАЙТЕ ВОЗДУХ

В помещении с кондиционером не устанавливайте температуру ниже +23-25°C. Если кондиционер в квартире или на рабочем месте отсутствует, можно охладить воздух, используя емкость с водой, которая ставится перед вентилятором. Вода под действием напора теплого воздуха испаряется, охлаждая помещение на 2-3 градуса.

ПОМЕНЯЙТЕ РАЦИОН

В жару следует очень внимательно относиться к выбору пищи. Откажитесь от жирной, соленой, копченой пищи. Ешьте больше сырых овощей, фруктов, готовьте легкие овощные и молочные блюда. И вообще, старайтесь есть поменьше. Нежелательно употреблять в жару пирожные, торты, пироги – все они тяжелы для желудка. Впрок не готовьте: отравления летом не редкость. Срок годности большинства продуктов рассчитан на нормальные условия хранения, а не на аномально высокую температуру воздуха. Откажитесь от фаст-фуда, не покупайте продукты в уличных палатках, не оборудованных холодильниками. Мясные и молочные продукты

в таких условиях быстро портятся, возрастает риск отравлений.

Помните о правилах санитарной гигиены: тщательно мойте овощи и фрукты проточной водой; мясо, рыбу обязательно проваривайте.

МНОГО ПЕЙТЕ

Жидкость нужно пить, не дожидаясь появления жажды. Причем основной объем (до двух литров жидкости в раз-

ном виде) лучше употребить в утренние или вечерние часы, чтобы организм смог запастись влагой.

Ледяная вода не помогает при жажде. Она дольше остается в желудке, и содержащиеся в ней минеральные соли долго не поступают в клетки организма. К тому же холодные жидкости заставляют вас потеть еще сильнее. Так что нужно пить воду комнатной температуры.

Лучше отдать предпочтение чистой воде с лимоном, также подойдут чай, соки, морсы (по 1 стакану каждый час). Соки лучше пить разбавленными. Не употребляйте на солнце алкогольные напитки и кофе, так как они приводят к быстрому обезвоживанию организма. Пережить жару вам совершенно не помогут газированные напитки, от них еще сильнее хочется пить. Употребление пива или других алкогольных напитков в жару повышает давление, учащает сердцебиение – это может спровоцировать гипертонический криз! С соками также необходимо быть осторожными, так как большинство из них сделаны из концентратов и содержат большое количество сахара.

ОТКАЖИТЕСЬ ОТ НАГРУЗОК

Жара – серьезное испытание для организма, поэтому не стоит нагружать его тяжелыми физическими упражнениями либо физическим трудом. Особенно не рекомендуется заниматься физической активностью в «час пик» – с 11-12 до 17-18 часов, когда солнечная активность максимальна, – вспомните про обычный сиесты в жарких странах! Если

лечения. Для людей, страдающих хроническими заболеваниями, высокие температурные показатели грозят обострением болезни, инсультами, инфарктами.

В группу риска включены следующие категории населения:

- ✓ пожилые люди;
- ✓ дети (у них еще несовершенна работа системы терморегуляции);



выбрались на водоем искупаться, помните, что при разнице между температурой воды и температурой воздуха в 10 градусов бросаться в воду сломя голову нельзя, это может быть опасным для сосудов. Входите в воду постепенно: организм должен привыкнуть к ее температуре.

В ГРУППЕ РИСКА

Жара приводит к появлению усталости, головным болям, провоцирует возникновение одышки, снижение давления. Но это у здорового насе-

- ✓ люди, страдающие сосудистыми и сердечными заболеваниями;
- ✓ курильщики (никотин усиливает гипоксию, ухудшает состав крови и способствует тромбообразованию);
- ✓ люди с избыточным весом;
- ✓ пациенты, у которых диагностированы эндокринные нарушения;
- ✓ любители алкоголя;
- ✓ люди с почечными заболеваниями;
- ✓ беременные женщины.

ГАЗЕТА ВЫХОДИТ ПРИ ИНФОРМАЦИОННОЙ ПОДДЕРЖКЕ



ТЕСТ

МЕТОДИКА ЭКСПРЕСС-ДИАГНОСТИКИ НЕВРОЗА

На каждое утверждение ответьте «да», если Вы с ним согласны (считаете его верным по отношению к себе), или «нет», если Вы с ним не согласны.

ВОПРОСЫ

- ✓ Я чувствую, что внутренне напряжен(а).
- ✓ Я часто так сильно во что-то погружен(а), что не могу заснуть.
- ✓ Я чувствую себя легко ранимым(ой).
- ✓ Мне трудно заговорить с незнакомыми людьми.
- ✓ У меня часто без особых причин возникает чувство безучастности и усталости.
- ✓ У меня часто возникает чувство, что люди меня критически рассматривают.
- ✓ Меня часто преследуют бесполезные мысли, которые не выходят из головы, хотя я стараюсь от них избавиться.
- ✓ Я довольно нервный(ая).
- ✓ Мне кажется, что меня никто не понимает.
- ✓ Я довольно раздражительный(ая).
- ✓ Если бы против меня не были настроены, мои дела шли бы более успешно.
- ✓ Я слишком близко и надолго принимаю к сердцу неприятности.
- ✓ Даже мысль о возможной неудаче меня волнует.
- ✓ У меня были очень странные и необычные переживания.

Этот опросник был разработан как первичный инструмент для оценки основных симптомов невроза. При создании методики авторы К. ХЕК и Х. ХЕСС исходили из того, что жалобы больных неврозами носят специфический характер и в них, в отличие от больных с патологией, преобладают указания на вегетативные расстройства и жалобы психического характера. Тест рассчитан на взрослых (в возрасте от 16 до 60 лет).

- ✓ Мне бывает то радостно, то грустно без видимых причин.
- ✓ В течение всего дня я мечтаю и фантазирую больше, чем нужно.
- ✓ Мое настроение легко меняется.
- ✓ Я часто борюсь с собой, чтобы не показать свою застенчивость.
- ✓ Я хотел(а) бы быть таким же счастливым(ой), какими кажутся другие люди.



- ✓ Иногда я дрожу или испытываю приступы озноба.
- ✓ Мое настроение часто меняется в зависимости от серьезной причины или без нее.
- ✓ Я иногда испытываю чувство страха даже при отсутствии реальной опасности.
- ✓ Критика или выговор меня очень ранят.
- ✓ Временами я бываю так обеспокоен(а), что даже не могу усидеть на одном месте.
- ✓ Я иногда слишком сильно беспокоюсь из-за незначительных вещей.
- ✓ Я часто испытываю недовольство.

- ✓ Мне трудно сконцентрироваться при выполнении какого-либо задания или работы.
- ✓ Я делаю много такого, в чем приходится раскаиваться. Больше частью я несчастлив(а).
- ✓ Я недостаточно уверен(а) в себе.
- ✓ Иногда я кажусь себе действительно никчемным(ой).
- ✓ Часто я чувствую себя просто скверно.
- ✓ Я много копаюсь в себе.
- ✓ Я страдаю от чувства неполноценности.
- ✓ Иногда у меня все болит.
- ✓ У меня бывает гнетущее состояние.

- ✓ У меня что-то с нервами.
- ✓ Мне трудно поддерживать разговор при знакомстве.
- ✓ Самая тяжелая борьба для меня – это борьба с самим(ой) собой.
- ✓ Я иногда чувствую, что трудности велики и непреодолимы.

РЕЗУЛЬТАТЫ ТЕСТА

За каждый утвердительный ответ начисляется один балл.

Подсчитайте набранное вами количество количество утвердительных ответов.

0 - 23 баллов: Низкая невротизация. Эмоциональная устойчивость, положительный фон переживаний (спокойствие, оптимизм), инициативность, чувство собственного достоинства, независимость, социальная смелость, легкость в общении.

24 и более баллов: Высокая вероятность невроза (невротизации). Свидетельствует о выраженной эмоциональной возбудимости, в результате чего появляются негативные переживания (тревожность, напряженность, беспокойство, раздражительность, растерянность); о безынициативности, которая формирует переживания, связанные с неудовлетворенностью желаний; об эгоцентрической личностной направленности, что приводит к ипохондрической фиксации на соматических ощущениях и личностных недостатках; о трудностях в общении; о социальной робости и зависимости.

Телефоны редакции:
8-903-723-78-87,
8-905-590-14-88
E-mail: 5344769@mail.ru

Главный редактор, учредитель – Ирина Юрьевна Федюнина

Адрес: 124498, г. Москва, Зеленоград, Березовая аллея, дом 6А
Издатель – ИП Федюнина И.Ю.

Газета зарегистрирована в Управлении Федеральной службы по надзору в сфере связи, ИТ и массовых коммуникаций по Центральному федеральному округу (ПИН № 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!» № 7 (84)

Номер подписан 22.07.2020 г. Дата выхода в свет: 24.07.2020 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 1410.