

Будь здоров, Зеленоград!

№ 7 (107)

23 июля 2022 года

Издаётся с 2013 года

Ежемесячная газета для широкого круга читателей

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



10 ЛЕТ УСПЕШНОЙ РАБОТЫ!

корпус
338

8 (495)

767-1-338

корпус
1506

8 (495)

776-1506

корпус
340

8 (495)

767-6-340

ОТДЕЛЕНИЯ

• ВЗРОСЛОЕ • ДЕТСКОЕ

8 (499) 678-03-78

МНОГОКАНАЛЬНЫЙ ТЕЛЕФОН



корпус
338

Дорогие врачи и сотрудники!

Искренне поздравляю вас с 10-летием медицинского центра «338»! Благодарю вас за профессионализм и любовь к своему делу! Пусть самоотверженный труд наших врачей, специалистов ежедневно приносит пользу пациентам. Вы отдаете людям свои знания и лучшие человеческие качества. Берегите свое здоровье, будьте счастливы, пусть исполняются все ваши мечты! Желаю Семейной клинике успехов, совершенствования и роста, популярности и процветания!

Уважаемые пациенты!

Мы ценим и любим каждого из вас. Спасибо вам за то, что доверяете нам самое дорогое – свое здоровье и здоровье своих родных и близких!

Генеральный директор Семейной клиники Эльвира Игоревна МАЛЮГИНА



ОБРАЗ ЗДОРОВЬЯ

Научно-практический центр
информационной
и оздоровительной медицины

КОРП. 1205

☎ 8(499) 732-29-43

☎ 8(968) 592-77-72

*Скайп – консультации

- Выявление причины заболевания
- Исследования: вирусы, паразиты, бактерии
- Помощь психолога
- Сопровождение до результата
- Прием остеопата. Опытный врач высокой квалификации
- Аппараты ДеВита, Камертон

Врачуя душу, лечим тело!

Выгодные комплексные программы:

- Предоперационный пакет 5500 р.
- Кардиопрограмма 7000 р.
- Мужское здоровье 5500 р.
- Женское здоровье (маммология) 5000 р.
- Женское здоровье (гинекология) 5500 р.
- Гастроэнтерология 6500 р.
- Диспансеризация для женщин 8000 р.
- Диспансеризация для мужчин 7000 р.
- Подготовка к беременности 15 000 р.
- Годовое обслуживание для женщин 28 000 р.
- Годовое обслуживание для мужчин 26 000 р.
- Справка 086/у 2500 р.
- Личная медицинская книжка от 2400 р.

ВСЕ ВИДЫ
АНАЛИЗОВ

СОВРЕМЕННОЕ
ОБОРУДОВАНИЕ

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ
ПОДХОД

www.intermedicum.ru

интерМедикум

медицинский центр



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

Д. Юрлово, Пятницкое шоссе, д. 89 ☎ 8 (495) 120-06-65

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ



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!

www.netall.ru
ИнфоПортал
ЗЕЛЕНОГРАДА

ИнфоПорталу Зеленограда - 18 лет!

Поздравляем руководителя и сотрудников редакции интернет-издания!

Желаем крепкого здоровья, дальнейших успехов и процветания!

Благодарим за многолетнее сотрудничество и информационную поддержку!

Редакция газеты
«Будь здоров,
Зеленоград!»

РЕКОМЕНДУЕМ!

ЛИЦЕНЗИЯ АО-77-01-014802 ОТ 07 СЕНТЯБРЯ 2017Г.



WWW.VARICOZU.NET



ПРИЕМ ВЕДЕТ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ВРАЧ-КОСМЕТОЛОГ, ГАСТРОЭНТЕРОЛОГ, СПЕЦИАЛИСТ ПО ПЛАЗМОЛИФТИНГУ, ВРАЧ УЛЬТРАЗВУКОВОЙ ДИАГНОСТИКИ С МНОГОЛЕТНИМ СТАЖЕМ **АННА АНАТОЛЬЕВНА БАРАНОВА**. ПРИМЕНЯЕТ В РАБОТЕ СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДЫ КОСМЕТОЛОГИИ (МЕЗОТЕРАПИЯ, БИОРЕВИТАЛИЗАЦИЯ, БИОРЕПАРАЦИЯ, ФИЛЛЕРЫ, ПИЛИНГИ, ПЛАЗМОЛИФТИНГ). ИСПОЛЬЗУЕТ ТОЛЬКО СЕРТИФИЦИРОВАННЫЕ ЕВРОПЕЙСКИЕ ПРЕПАРАТЫ. **ИНОГДА ДОСТАТОЧНО ЛИШЬ ОДНОГО ВИЗИТА К ВРАЧУ-КОСМЕТОЛОГУ, ЧТОБЫ ПОЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ УВЕРЕННЕЕ И С УДОВОЛЬСТВИЕМ СМОТРЕТЬ НА СВОЕ ОТРАЖЕНИЕ В ЗЕРКАЛЕ.**

**МОЛОДОСТЬ, ЗДОРОВЬЕ И КРАСОТА
ВМЕСТЕ С НАМИ - ЛЕГКО!**

**ФЛЕБОЛОГ
СОСУДИСТЫЙ ХИРУРГ
ЛАЗЕРНЫЙ ХИРУРГ
ЛИМФОЛОГ
ТЕРАПЕВТ
НЕВРОЛОГ
ВРАЧ УЗ-ДИАГНОСТИКИ**

(УЗДГ- верхних и нижних конечностей, шеи и головы)

**КАРДИОЛОГ (ЭКГ, ЭХО-ЭКГ)
РЕФЛЕКСОТЕРАПЕВТ
ЭНДОКРИНОЛОГ
ДЕРМАТОЛОГ ОНКОЛОГ
ОРТОПЕД (любые внутрисуставные инъекции)
КОСМЕТОЛОГ
ПОДОЛОГ**

**УДАЛЕНИЕ ЛАЗЕРОМ ПАПИЛЛОМ, РОДИНОК, БОРОДАВОК
СПРАВКИ И ЛИСТКИ НЕТРУДОСПОСОБНОСТИ**



МЫ РЯДОМ

**МОСКВА, ЗЕЛЕНОГРАД, УЛ. КАМЕНКА, КОРП.1639 8 (499) 738-03-77
МОСКВА, УЛ. МИТИНСКАЯ, Д.12, (М."ВОЛОКОЛАМСКАЯ") 8 (495) 759-90-15**

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ДЛЯ ВАС, РОДИТЕЛИ!



**Наталья Павловна
КИРПИЛЕВА.**
Врач-офтальмолог Детской
поликлиники № 105

Даже если родителям кажется, что у малыша все в порядке, он прекрасно видит, поднимает крошки с пола, показывает ручкой на самолет в небе, не стоит пренебрегать визитом к офтальмологу. Ребенок еще не может пожаловаться родителям, сказать, что испытывает какие-либо трудности или видит нечетко. Он просто не знает, как должно быть в норме.

В возрасте до 3 лет ребенку необходимо проходить осмотр каждые 6 месяцев, а затем при отсутствии патологии – 1 раз в год. Если малыш развивается соответственно возрасту, то полная проверка зрения должна быть про-

СОХРАНИТЕ ЗРЕНИЕ РЕБЕНКА!

С первых месяцев после рождения малыша родителям нужно внимательно наблюдать за тем, как маленький человечек воспринимает мир вокруг. Зрение у детей до года очень слабое, но именно в первые годы жизни оно интенсивно развивается. Профосмотры ребенка в месяц, полгода, год и далее ежегодно позволяют выявить проблему на ранней стадии и успешно ее скорректировать.

ведена в 2,5-3 года, когда ребенок уже понятно говорит и называет указанные объекты в виде изображений игрушек. Самые большие сожаления испытывают родители, когда, подготавливая ребенка к первому классу, впервые приводят ребенка к детскому офтальмологу и выясняется, что у него явное нарушение зрительной функции одного или обоих глаз. Потеряно уже 6-7 лет, таких драгоценных для формирования зрения ребенка, потому, что родители не знали или пренебрегли тщательным обследованием зрения в дошкольный период.

Если вы заметили, что ребенок плохо фиксирует взгляд на игрушках, у него наблюдается косоглазие, малыш натывается на предметы и часто падает при ходьбе, трет глаза кулачками, в области глазной щели стоит слеза, глазки гноятся, обязательно обратитесь к офтальмологу!

У каждого родителя рано или поздно появляется соблазн дать плачущему или



скучающему ребенку планшет или телефон. Это приводит к тому, что мы сталкиваемся с близорукостью уже в четыре-пять лет. В 30% случаев «виновата» наследственность, в остальных – непомерная зрительная нагрузка. Если родители слишком рано учили ребенка читать и писать, добавляли в программу иностранные языки, с большой долей вероятности на выходе они получают близорукого ребенка. Спровоци-

ровать проблемы со зрением могут неправильная осанка, работа за столом без должного освещения и без соблюдения расстояния до тетрадей и книг (25-30 см).

Но близорукость может оказаться ложной и при осмотре с расширенным зрачком диагноз не подтверждается. В этом случае для стабилизации зрения помогут лекарственные средства, витамины, соблюдение охранительного режима. Истинная

близорукость корректируется только очками, без оперативного лечения это заболевание вылечить невозможно.

Самый действенный способ сохранить зрение ребенка – ограничить время, которое он проводит перед монитором. Малышей до 3 лет не стоит приучать к играм на мобильном телефоне, компьютере, планшете. Для детей 5-6 лет допустимое время перед экраном – 2 раза в неделю по 10 минут, но не рекомендуется использовать ноутбуки, планшеты, электронные книги и др. Режим работы школьника за компьютером в неурочное время: 1-й класс – 10 минут в день, 2-4 классы – 15 минут, 5-7 классы – 20 минут, 8-9 классы – 25 минут, 10-11 классы – 30 минут. После перерыва можно продолжить занятие еще в течение 20 минут.

Риск возникновения проблем со зрением у взрослых людей, которые за компьютером проводят более 3 часов в день, составляет 90%! Ребенок должен понимать: гаджеты могут использоваться только какое-то определенное время, это не развлечение, которое занимает весь день.

▶ Записаться на консультацию к врачу-офтальмологу можно через ЕМИАС или по телефону **8 (495) 539-30-00**.

ОБРАЗ ЖИЗНИ

Ксения ТРИПОЛИТОВА, балерина

Возможно, Бог дал мне такой большой век из-за моего характера. Я – большая оптимистка! Всегда улыбаюсь и очень редко плачу. А еще я очень хочу жить! Люблю жизнь во всех ее проявлениях. Мне нравится путешествовать, хочу увидеть неизведанные красивые места. Дисциплина и умение много работать творят чудеса, заставляя держать себя в тонусе. Я всегда много работала, в том числе над собой.

Алексей БОТЯН, советский разведчик

Главным секретом своего долголетия считаю особенный, присущий мне взгляд на жизнь. Я ни на кого не держу зла и обид, о неприятностях стараюсь забыть, с надеждой и верой смотрю в будущее! Занимаюсь спортом: велосипед, волейбол, теннис, люблю поиграть в шахматы, пострелять в тире. А дома у меня велотренажер. Убежден, что, когда человек движется, он живет!

Никогда не соблюдал никакой особой диеты, однако умеренность в еде была. Не курил, пьяницей тоже не был, но по случаю от рюмочки настоящего самогона не откажусь.

Эмма МОРАНО, старейшая жительница Италии

В моей родословной и ранее встречались долгожители. У меня получилось сохранить позитивный настрой, несмотря на все жизненные испытания, которые выпали на мою долю. А еще немаловажную роль, на мой взгляд, сыграл и тот факт, что я очень мало состояла в браке. Мне не приходилось больше растрчивать свои силы на отношения с мужчинами. Я предпочла остаться одинокой.

Сергей ПРОТОПОПОВ, московский кулинар

Утро я начинаю с каши, в обед балую себя супом с овощами, но не готовлю его на бульоне. Рыбу и мясо ем только в вареном или тушеном виде. Люблю добавлять сушеную зелень или измельченные корни – они делают вкус блюда насыщенным. Стараюсь не есть после шести вечера, но на ночь обязательно пью 200 мл кефира. Помимо этого я много двигаюсь. По утрам у меня физкультминутка, вечером – полчасовая прогулка на свежем воздухе, а летом добавляется огород. С выбором профессии я не ошибся, хотя и пошел в нее, чтобы наестся досыта. Никогда не гнался за большими деньгами. Всегда считал, что чрезмерные амбиции вредны для здоровья. Ведь нам надо не так много: крыша над головой, одежда

и еда. Поверьте мне, это не философские рассуждения с моей стороны, все же за прошедшие 100 лет я много повидал, а времена были разными.

Иван ВОЛОШИН, инженер и шахматист

Здоровый образ жизни – вот мой рецепт. Максимум движения, зарядка по утрам, купание в море, физический труд, а еще продукты, выращенные своими руками на огороде. А еще нужно стараться делать людям только

десам. Если брать за пример мою жизнь – это просто чудо. Всю войну я провел на подводной лодке. Условия были почти каторжными, я был демобилизован по состоянию здоровья. Букет болячек был внушительным. Думал, приеду домой, и почти сразу жена похоронит меня. Врачи порекомендовали сменить климат. Мне понравилось в Тамбове – так и осел там! А потом болезни куда-то исчезли. Что это было, если не чудо!? Я увлекался рыбалкой и охотой,

лаю передышку перед спектаклем. Среда, где ты вырос, то есть семья, накладывает отпечаток на всю твою дальнейшую жизнь. В нашем доме никогда не курили и не пили, никто ни с кем не скандалил.

Танзиля БИСЕМБЕЕВА, этническая казашка

Я связываю свое долголетие именно с трудолюбием, до глубокой старости я работала, не покладая рук. А также с отзывчивостью, способностью замечать в людях

СЕКРЕТЫ ДОЛГОЛЕТИЯ

На продолжительность жизни влияют множество факторов. Но только 25% приходится на генетику, оставшиеся 75% зависят от образа жизни. Если человек сознательно начнет улучшать качество своей жизни, то, без сомнения, увеличит свои шансы на долгую жизнь. Приведем некоторые цитаты долгожителей, проживших более 100 лет.



добро и избегать стрессов! В этом мне помогают шахматы – когда играю, нервы приходят в норму!

Фрума ПОЛЕВИК, долгожительница из Ставрополя

Тренируйте не только тело, но и ум. Утро начинаю с гимнастики и измерения давления. Давление в норме, нога вот немного подводит, с палочкой хожу. Моя мама жила 102 года, и я меньше не планирую. Читаю много книг, это отличный тренажер для памяти! Все тяготы, которые мне пришлось испытать, закалили и привили нестигаемую волю к жизни. Если вы не желаете умирать, никто не заставит вас это сделать! Сохраняйте всегда бодрость духа, будьте жизнерадостными и добродушными.

Юлий КСЮНИН, моряк-подводник

Мне всегда во всем помогала и поддерживала моя жена. Мы прожили с ней вместе 60 лет. Я думал над вопросом долголетия и считаю, что на все воля провидения и здесь есть место чу-

с удовольствием занимался садоводством. Обливался холодной водой, заряд бодрости получал на весь день. Осознанно бросил курить, когда прожил чуть больше половины жизни, хотя и был заядлым курильщиком с 17 лет. Всегда следил за питанием: не переел, ел мало жирной пищи. Мой рацион довольно прост: утром – овсяная каша; на обед – рыбный или куриный суп, но без второго блюда. За день обязательно съедаю 2-3 яблока, а на ночь – пью ряженку или кефир. А еще считаю, что надо в любой ситуации оставаться людьми, поменьше ругаться и злиться, ведь это сильно влияет на наш организм.

Владимир ЗЕЛЬДИН, советский российский актер театра и кино

Если Господь хранит меня – значит, я в своей жизни еще не все сделал. Но во всем должна быть мера. Нельзя превращать себя в загнанную лошадь. Нужно обязательно отдыхать, поэтому я подолгу сплю, хотя и ложусь поздно, и всегда де-

только хорошее. Нужно всегда быть добрым к людям и смотреть на жизнь позитивно. За свою долгую жизнь я впервые обратилась к медикам только после того, как мне исполнилось 100 лет. Меня подвело зрение, и потребовалась операция на глазах. Считаю, что залог моего крепкого здоровья также кроется в еженедельной бане (погорячее) и любимых яствах домашнего производства – молоке, кефире и сливках.

Лейла ДЕНМАРК, американский педиатр

Я продолжала трудиться до 103 лет. От пациентов всегда не было отбоя. Но я ни дня в своей жизни не работала. Если любишь свое дело, это уже не работа, это просто игра! Считаю, что залог детского здоровья кроется в отношениях в семье, когда родители любят друг друга. Я была счастливой женщиной, прожила в браке со своим мужем более 60 лет, наслаждалась каждой минутой своей жизни с ним. А счастливый человек живет дольше!

БЛАГОДАРИМ!

ОТЗЫВЫ ПАЦИЕНТОВ

Реальные отзывы пациентов – лучшая характеристика качества работы коллектива медицинского центра. Недаром люди доверяют «сарафанному радио» больше, чем самой убедительной рекламе. Сегодня мы представляем отзывы пациентов, которые они оставили, посетив медицинский центр «338».

«Клинику 338» посещаю с ее открытия. Очень довольна атмосферой, царящей в медцентре, и обслуживанием. Очень квалифицированный состав врачей, медсестры процедурного кабинета внимательны, ответственны, администраторы приветливы, всегда стараются во всем помочь, создают благоприятную обстановку.

Проскуракова И.В.

Один из лучших медцентров Зеленограда. Уютная атмосфера, доброжелательный персонал. Все быстро и на высшем уровне.

Смирнова И.М.

Я очень доволен обслуживанием, вниманием персонала, все великолепно. Давно уже хожу и буду приходить с великим удовольствием как к себе домой. Спасибо вам большое!

Кутузов Д.Н.

Отличный медцентр, хорошая атмосфера, квалифицированные врачи и персонал. Хожу сюда уже 8 лет.

Корнеева Н.С.

Когда идешь в процедурный кабинет для забора крови, то испытываешь разную степень страха, а если у вас большие проблемы с венами, как у меня, то ... Сейчас я посещаю этот кабинет в вашей клинике абсолютно спокойно, куда бы ни спрятались вены – они будут найдены.

С. Ольга Васильевна

Очень хороший медцентр «338». Приветливый, вежливый персонал, умеренные цены, профессиональные врачи.

А. Наталья Сергеевна

Я обращаюсь в «Медицинский центр 338» уже много лет. В Медицинском центре работает сплоченный добрый и очень грамотный коллектив медиков. Только в этом центре мне поставлен правильный диагноз и лечение, которое мне назначено, дало мне возможность жить, радуясь.

Осипова Т.А.

Отличная клиника, замечательный персонал, огромная благодарность администратору Надежде за помощь, за доброе отношение. Буду и впредь пользоваться вашими услугами.

М. Татьяна Юрьевна

Сдавала анализы. Все очень понравилось. Приветливые администраторы и медсестра. Атмосфера приятная.

Трусова С.А.

КОСМЕТОЛОГИЯ



Ильяс ЯКУПОВ.
Руководитель филиала
«Зеленоградский» МНПЦДК
ДЗМ (КВД №30), кандидат
медицинских наук.

ПИЛИНГИ

В борьбе с пигментацией помогут справиться пилинги с гликолевой и трихлоруксусной кислотой, пилинги с ретинолом. Кислоты убирают ороговевший слой кожи в зоне гиперпигментации, стимулируя рост новых клеток без избытка меланина. В зависимости от состава есть поверхностный и срединный пилинг.

МЕЗОТЕРАПИЯ

Процедуры мезотерапии – микроинъекции препаратов из аминокислот, ферментов и витаминов – насыщают уставшую кожу. С помощью этой процедуры решают такие проблемы, как: сухость кожи, мелкие морщинки, пигментация, купероз, пониженный тонус, акне и по-

стакне, темные круги под глазами, веснушки, признаки гравитационного и фотостарения, тусклый цвет лица, расширенные поры.

ненность и упругость кожи, предотвращает повреждение глубоких слоев дермы ультрафиолетом, стирает ранние морщинки и буквально пово-

таты процедуры: увлажнение кожи, коррекция морщин, повышение тонуса кожи, профилактика возрастных изменений Anti-age.

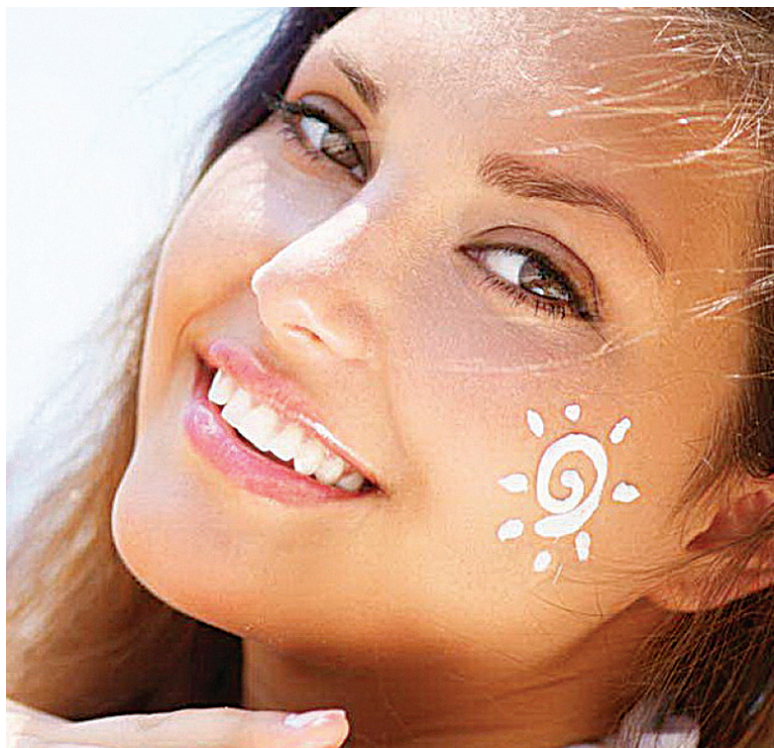
УТОМЛЕННЫЕ СОЛНЦЕМ

УХОД ЗА КОЖЕЙ ПОСЛЕ ЛЕТА

Прекрасная пора – лето: оно балует нас солнечными ваннами и купанием в водоемах... Но, к сожалению, солнце негативно сказывается на состоянии кожного покрова. Летний загар – как маска, на темной коже не очень заметны имеющиеся проблемы. Но потом к прежним дефектам кожи прибавляются и другие: пигментные пятна, сухость и признаки фотостарения.

БИОРЕВИТАЛИЗАЦИЯ

Лучшая процедура для профилактики старения, а также страховка от фотоповреждений. Повышает увлаж-



рачивает время вспать. Рекомендуются курсовое воздействие, но в ряде случаев вполне можно обойтись и однократной процедурой. Резуль-

ПЛАЗМОТЕРАПИЯ

Восстанавливает жизненную силу и возвращает молодость кожи за счет активного стимулирования собствен-

ных ресурсов организма. Является безопасным гипоаллергенным методом, в его основе – использование активных клеток плазмы (тромбоцитов), полученных из крови пациента. Результаты процедуры: уменьшаются морщины и складки, улучшается цвет лица, кожа становится более плотной и гладкой, уменьшаются темные круги под глазами, регулируется работа сальных желез.

БОТУЛИНОТЕРАПИЯ

Это самый эффективный способ борьбы с мимическими морщинами. Всего одна процедура заметно уменьшает и разглаживает их, причем эффекта хватает на несколько месяцев! Человек становится моложе и красивее. Результаты процедуры: с помощью ботулотоксина убираются морщины вокруг глаз, горизонтальные морщины на лбу, межбровные морщины, гипертонус подбородка, десневая улыбка, морщины вокруг рта, гипертонус мышц шеи.

▶ Записаться на прием в филиал «Зеленоградский» МНПЦДК ДЗМ (КВД №30) можно по телефонам **8 (495) 454-61-11, 8 (495) 369-65-73.**

Адрес: корп. 910.

БУДЬТЕ БДИТЕЛЬНЫ!



В наши дни обман доверчивых пациентов набрал значительные обороты. Недобросовестные врачи позволяют себе это потому, что уверены в своей полной безнаказанности, ведь доказать неправоту их действий довольно сложно. Поэтому никогда не верьте заключению одного врача! Перепроверьте, посетите нескольких специалистов и сравните все заключения.

А ПАЦИЕНТ И НЕ ПОДОЗРЕВАЕТ...

Немалое количество пациентов пострадало от того, что врачи поставили неправильный диагноз, и соответственно неверной была схема лечения. В большинстве случаев причинами стали корыстные интересы медицинских работников или следствие профессиональной безграмотности.

Нередко в частных клиниках вместо одной категории анализов назначают значи-

тельно больше, для выявления скрытых заболеваний (на всякий случай). Допустим, человек имеет несерьезные проблемы со здоровьем, их можно решить быстро и без особых материальных вложений. Но врач назначает группу анализов, каждый нужно оплатить. Кроме того, результаты анализов тоже бывают неверными. «Определив» заболевание, врач непременно пропишет значительное количество дорогих

лекарств и процедур. Если же анализы не выявили никаких проблем со здоровьем, то недобросовестный врач их обязательно придумает.

Самое удручающее в этой ситуации – то, что большинство пациентов даже не подозревают, что лечат фиктивные заболевания. Все мы

трудничаем с частными лабораториями и аптеками, выплачивая друг другу «премиальные» за умение «выкачать» с клиента по максимуму и навязать подчас ненужное лекарство или процедуру. В результате, походы «больных» к врачам затягиваются на месяцы и годы.

КАК НЕ СТАТЬ ЖЕРТВОЙ МОШЕННИЧЕСТВА

Перепроверяйте анализы, диагноз и схему лечения. Никогда не верьте заключению одного врача, посетите несколько специалистов и сравните их заключения, а лучше попросите сделать это знакомого доктора. Идите лечить-

НЕ ДОВЕРЯЙТЕ, ПРОВЕРЯЙТЕ!

заботимся о здоровье и боимся осложнений заболеваний, этим и пользуются горе-врачи, умело убеждая пациентов, что они больны, и назначая недешевое лечение. Лишь единицы пациентов догадываются о мошенничестве врачей и повторно сдают анализы в государственной клинике.

КОМУ ВЫГОДНЫ ЛОЖНЫЕ ДИАГНОЗЫ

Например, стоматологам, работающим в частных клиниках, где им дана соответствующая установка от хозяина клиники. Их задача – максимально выкачивать денег из каждого пациента. Если же врач не выполняет эту установку, он лишается заработка, премий, доверия со стороны администрации, и в конце концов от него освобождаются. Кроме того, некоторые клиники со-

НЕ ВРЕДИТЕ СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ!

Лечение несуществующих заболеваний, которое осуществляется на основании фиктивного диагноза, практически всегда является вредным для здоровья человека, поскольку ему приходится просто так отравлять свой организм химией или проходить небезопасные ненужные процедуры. А после этого возможны различные осложнения, страдают внутренние органы, в первую очередь печень, почки, кишечник. Кроме того, для многих пациентов убежденность в том, что они серьезно больны, становится сильнейшим психологическим ударом, стрессом. Так и получается, что в целом здоровый, но не стесненный в материальных средствах, пациент становится больным в течение совсем не продолжительного времени.

ся в ту клинику и к тем специалистам, о которых вы слышали много хорошего от своих знакомых и друзей. Реклама «из уст в уста» или «сарафанное радио» – самая продвинутая и надежная. Изучайте реальные отзывы на форумах или независимых сайтах. Узнайте о докторе всю информацию: стаж, наличие категории, ученой степени. Вы должны отчетливо понимать, за что платите деньги. Доктор должен рассказать все о вашем заболевании и ответить на все вопросы. Безоговорочное доверие в вопросах своего здоровья неуместно. Вы сами выбираете, к какому доктору пойдете лечиться. Хороших специалистов немало, желаем вам иметь дело лишь с добрыми, умными и квалифицированными врачами!

Профессор, к.м.н. Сергей Попов (отрывок из книги)

ПРОБЛЕМА

ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ

Атеросклероз (отложение холестерина на стенках артерий) у тучных людей развивается в 2 раза чаще, чем у стройных, гипертоническая болезнь – в 3 раза, инфаркты миокарда – в 4-5 раза.

Лишний вес – это мощный фактор развития сахарного диабета второго типа, до 90% больных страдают ожирением. Не зря ожирение и сахарный диабет получили печально известное прозвище «сладкая парочка». Сюда же можно отнести заболевания опорно-двигательного аппарата, желчнокаменную болезнь, хроническую венозную недостаточность нижних конечностей.

ПРИЧИНЫ ОЖИРЕНИЯ

Причинами лишнего веса могут быть наследственность, расстройства жирового обмена при заболеваниях центральной нервной или эндокринной систем, снижение деятельности щитовидной железы. Но все же основные причины избыточного веса – обильная еда и низкая физическая активность, то есть длительное нарушение энергетического баланса, когда поступление энергии с пищей превышает энергетические затраты организма. При этом страдает центр насыщения, который находится в головном мозге и человек теряет контроль над количеством потребляемой пищи.

МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ

- ✓ Нелекарственные методы: рациональное низкокалорийное питание и повышение физической нагрузки.
- ✓ Лекарственные методы: назначение препаратов, подавляющих аппетит и уменьшающих

жировых тканей из-под кожного покрова; обходные энтероанастомозы – операция, «выключающая» из пищеварения части тонкой кишки; желудочные кольца (Gastric Band), которые накладываются на желудок, уменьшая его объем и со-

ется обмен веществ, снижается или подавляется аппетит. Работая с этими точками можно добиться существенных успехов в борьбе с лишним весом. Иглы устанавливаются в биологически активные зоны. В результате чувство насыще-

му ученые рекомендуют применять акупунктуру как самостоятельный лечебный метод или как идеальное сопровождение любой диеты, чтобы пациент быстрее ощущал чувство сытости.

Во время лечения методом рефлексотерапии рекомендуются регулярные циклические физические нагрузки. Они должны быть строго регламентированными и их интенсивность медленно увеличиваться по ходу уменьшения массы тела.

СНИЖАЙТЕ ВЕС ПОЭТАПНО

Похудение – процесс длительный. Нельзя быстро и навсегда избавиться от лишних килограммов. Оптимальным считается снижение веса на 10% на I этапе (первые 3-6 месяцев) и удержание веса на II этапе (последующие 3-6 месяцев) лечения. Постепенное снижение массы тела позволяет лучше адаптироваться к новому качеству жизни и сформировать новые стереотипы питания, движения и других аспектов жизнедеятельности.

▶ Записаться на консультацию можно по телефонам: **8 (499) 735-03-73, 8 (495) 227-75-05.**

Адрес: ул. Николая Злобина, корп. 109А, ФОК «Импульс», 2-й этаж.

Сайт: www.meddin.ru

ЛИШНИЙ ВЕС? ВЫХОД ЕСТЬ!



Если Вы действительно хотите похудеть - сделайте это целью.

Решите действовать.

Дорога к успеху начинается с первого шага...

Никак не получается избавиться от лишних килограммов? Сделайте первый шаг и начните поэтапное снижение массы тела в сопровождении опытных квалифицированных специалистов клиники «ДИНАСТИЯ». Врачи проведут все необходимые обследования и, оценив состояние вашего здоровья, подберут оптимальный способ решения этой проблемы.

усвоение питательных веществ в организме, а также препаратов, нормализующих гормональный фон (имеют побочные действия).

- ✓ Хирургические методы: липосакция – удаление излишков

ответственно ускоряя время насыщения.

РЕФЛЕКСОТЕРАПИЯ

В сочетании с низкокалорийной диетой рефлексотерапия дает прекрасные результаты. Давно известно о существовании биологически активных точек на ушной раковине, воздействием на которые нормализу-

ния наступает раньше, так как иглы напрямую воздействуют на центр насыщения, что позволяет значительно уменьшить порции пищи. При этом нужно придерживаться низкокалорийной диеты и соблюдать адекватный водно-солевой режим.

Введенные в нужные точки иглы действуют физиологично, без побочных эффектов. Поэто-



Лицензия № ЛО-77-01-005976 от 04.04.2013 г.

Неврологический Медицинский Центр «Династия»

В медицинском центре «ДИНАСТИЯ» вам помогут выяснить причину таких частых жалоб, как головные боли, боли в спине и конечностях, головокружение, шум в ушах, нарушение внимания и памяти, депрессия, нарушение сна и др. Специалисты клиники подберут адекватное и эффективное лечение.

УНИКАЛЬНЫЕ МЕТОДИКИ

Для лечения в клинике используют все доступные современной медицине методы, а также традиционные методы лечения, имеющие многовековую историю. Такие методы, как гомеопатия и рефлексотерапия, порой оказываются более эффективными в лечении неврологических заболеваний, чем дорогостоящие современные лекарственные препараты. Применяются уникальные методики лечения грыжи межпозвоночного диска без операции в сочетании с механическим вытяжением (тракцией) позвоночника.

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА

В процессе лечения заболеваний опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы большое внимание специалисты клиники уделяют лечебной физкультуре. В распоряжении пациентов – специально оснащенный зал лечебной физкультуры для групповых и индивидуальных занятий. В «ДИНАСТИИ» широко практикуется китайская лечебная гимнастика, известная во всем мире. Инструктора клиники проходят регулярные стажировки в Китае. Занятия под их руководством не только полезны и эффективны, но и интересны!

КОМПЛЕКСНЫЕ ПРОГРАММЫ

- Профилактика инсульта
- Снижение веса
- Боли в спине
- Антитабак

ОПЫТНЫЕ СПЕЦИАЛИСТЫ

Квалифицированные специалисты «ДИНАСТИИ» оказывают консультативную и лечебную помощь пациентам с заболеваниями позвоночника, сосудистыми заболеваниями нервной системы, рассеянным склерозом, депрессией, эпилепсией, паркинсонизмом, деменцией, последствиями травм и воспалительных заболеваний нервной системы, полинейропатией различного происхождения.

- НЕВРОЛОГ
- РЕФЛЕКСОТЕРАПЕВТ
- МАНУАЛЬНЫЙ ТЕРАПЕВТ
- КАРДИОЛОГ
- ОРТОПЕД-ТРАВМАТОЛОГ
- АЛЛЕРГОЛОГ-ИММУНОЛОГ
- ТЕРАПЕВТ
- ГОМЕОПАТ
- ВРАЧ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ДИАГНОСТИКИ



- ОНКОЛОГ
- ВРАЧ УЛЬТРАЗВУКОВОЙ ДИАГНОСТИКИ
- ВРАЧ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ

НАУЧНЫЙ ПОДХОД

В «ДИНАСТИИ» практикуется научный подход к проблемам со здоровьем. Здесь применяют все доступные сегодня нейрофизиологические методы обследования. Специалисты клиники активно сотрудничают с кафедрой нервных болезней лечебного факультета первого МГМУ им.И.М.Сеченова и кафедрой рефлексологии и мануальной терапии РМАПО (ГКБ им.С.П.Боткина).

Уникальные методики лечения на основе препаратов, разработанных по новейшим технологиям компании «Центр Доктора Плетнева»

ДИАГНОСТИКА

Медицинский центр оснащен самым современным медицинским оборудованием для диагностики и лечения. Здесь для уточнения диагноза вы сможете пройти все необходимые обследования:

- ✓ ультразвуковое исследование сердца и сосудов (ЭХО-КГ, УЗАС, УЗДГ)
- ✓ электрокардиография (ЭКГ)
- ✓ электроэнцефалография (ЭЭГ)
- ✓ электронейромиография (ЭНМГ)
- ✓ исследование вызванных потенциалов (ВП)
- ✓ магнитная стимуляция (МС)
- ✓ эхоэнцефалоскопия (ЭХО-ЭС)
- ✓ суточное холтеровское мониторирование ЭКГ и артериального давления (ХолтерЭКГ и СМАД)
- ✓ электрокардиография с нагрузочными пробами
- ✓ лабораторная диагностика
- ✓ экспресс-анализ крови
- ✓ компьютерная спирометрия

Записаться на прием можно по телефонам: 8 (499) 735-03-73, 8 (495) 227-75-05

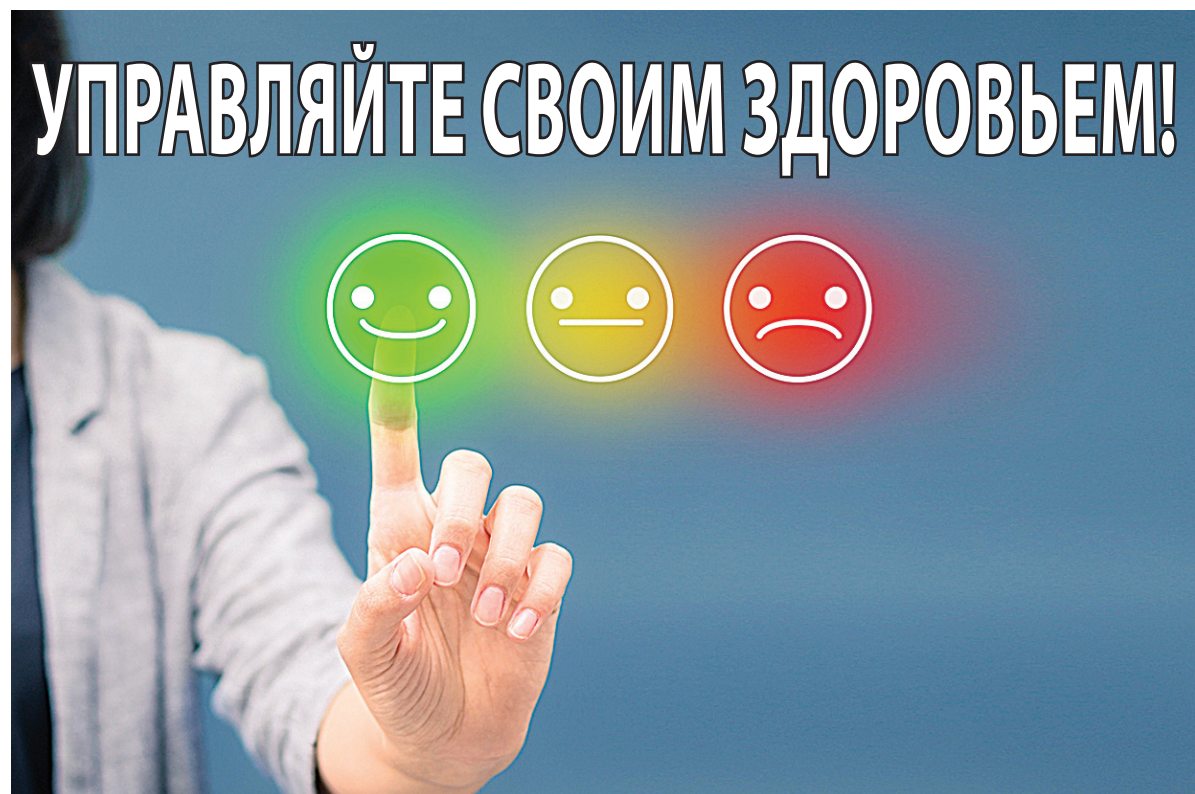
Адрес: ул. Николая Злобина, корпус 109а (2-й этаж ФОК «Импульс»). Сайт: www.meddin.ru

НОВЫЙ ПОДХОД

Психосоматика – довольно популярное направление, которое доказывает, что многие заболевания возникают под влиянием эмоционального напряжения, непрожитых или накопленных чувств. Люди, которые научились читать послания своего тела и быстро разрешать ситуацию, практически не болеют.

Психосоматика напрямую связана с эмоциональным интеллектом. Ведь именно способность не накапливать внутри себя обиды, злость, страхи, негатив и является залогом телесного здоровья. После конфликта многие нередко чувствуют недомогание, могут приболеть, испытывают упадок сил. Каждая негативная эмоция, рождающаяся в теле и не находящая выхода, накапливается, приобретая затем форму телесного недуга: боли, болезни, недомогания, вируса и др.

Любое эмоционально насыщенное событие жизни – будь то увольнение, расставание, свадьба, рождение ребенка и даже поездка в отпуск – явля-



ется в той или иной степени стрессом, который накапливается и оставляет в теле отпечатки, которые позже выражаются в болезнях.

Если вы идете против себя, тело будет болеть. Наш организм насильно заставит вас дать отдых телу и разуму. Он «говорит» болезнью или недомоганием, выражая таким образом свой протест против текущего положения. Если вы работаете сутки напролет и не даете себе отдыха, тело само возьмет необходимый ему отдых, заставив вас при-

нять вертикальную позицию. Догадываетесь как? Конечно, посредством температуры. И вы будете вынуждены остаться дома и лежать в кровати, чтобы организм получил возможность восстановиться. Вы будете вынуждены отложить все свои дела, перепоручить их, вызвать няню и так далее. И происходит это не потому, что тело борется с вами, а потому, что оно любит и оберегает вас.

Наше тело – это наш храм, наш дом, оно любит нас и заботится о нас. Любая болезнь –

это его послание, отправленное с любовью. Именно тело дает нам возможность жить, быть энергичным, стараться для нас. Злиться на мир, на себя, на болезнь за то, что она пришла – это в корне неверный подход. Любой недуг принимайте с благодарностью. Самое верное решение – сказать ему: «Я тебя вижу. Спасибо, что показываешь мне, на что следует обратить внимание». Когда вы болеете, это говорит только об одном – в вас много купированных эмоций, которые при-

шла пора освободить. Любое телесное проявление, будь то сыпь, першение в горле, боль в животе и т. д., и даже переломы – все имеет психологическую причину.

Старайтесь держать себя в форме, с любовью заботьтесь о своем организме. Но забота должна быть не только внешней, но и внутренней. Если вы начнете следить за своими эмоциями, держать тело как пустой сосуд, не накапливая в нем злость, горечь, ненависть и обиды, вы станете гораздо здоровее. Подумайте, против чего бунтует ваше тело и разрешите эту ситуацию. Быть может, вы промолчали, когда надо было отстоять свои границы, или же испытываете чувство страха или вины, может, где-то вы совершили предательство по отношению к себе. Все это, безусловно, отразится на вашем теле, и оно даст вам знак. Найдите причину и устраните ее, и боль пройдет.

Главное, что дает психосоматический подход, – это возможность взять ответственность за свое здоровье и эмоциональное состояние в собственные руки, а не становиться жертвой обстоятельств. Ведь когда болеешь, имеешь полное право ныть, жалеть себя и становишься жалким. Перестаньте быть жертвой, научившись управлять своим здоровьем.

ФИНАНСЫ

Для начала ответьте на несколько вопросов. Как часто по жизни вы тревожитесь без видимых на то причин? Часто ли вы бываете в расслабленном состоянии? Испытываете ли вы постоянное фоновое чувство тревоги? Просыпаетесь ли иногда среди ночи и никак не можете понять, откуда возникло беспокойство?

ет ключевое значение. Следовательно, пока мы находимся в опасности, все остальное не приносит нам настоящего удовлетворения потому, что мы не можем чувствовать себя спокойно.

О какой безопасности идет речь? Об уверенности в завтрашнем дне – как минимум

или каких-либо других жизненных обстоятельств финансов у вас хватит, чтобы спокойно пережить этот период. Это самый первый и основной этап удовлетворения наших потребностей, который нельзя пропускать, если вы хотите чувствовать себя спокойными, уверенными и расслабленными.

не принесет полного удовлетворения, не будет ощущения стабильности и безопасности. Где-то в глубине вас, на подсознательном уровне, продолжают накапливаться страхи и сомнения: а что если завтра заработки закончатся или я заболею и не смогу работать?

У человека всегда должны быть запасные деньги, и они должны быть всегда доступны, чтобы можно было в любой момент ими воспользоваться. Это базовое начальное ощущение безопасности и стабильности гораздо важнее любых «архиважных» пунктов в списке ваших желаний. Внедрите в свою жизнь это правило, и чувство тревоги перестанет ходить за вами по пятам.

Примите осознанное решение – в первую очередь закладывать фундамент своей стабильности и безопасности. Сначала – подушка безопасности, а потом уже хотелки и мечталки. Тогда, если вдруг произойдет какая-то серьезная неприятность, у вас в наличии будет достаточно времени, чтобы постепенно наладить жизнь, не действовать горяча и принять правильные решения.

Имея прочный фундамент, научившись откладывать, вы создадите базовое ощущение безопасности и станете ощущать и чувствовать себя более спокойными. Осознаете, что по-настоящему доставляет вам радость

ЗАЛОЖИТЕ ФУНДАМЕНТ

Законы денег таковы, что они не только постоянно находятся в движении – легко уходят и приходят, но и обеспечивают нам чувство комфорта и безопасности. А для этого наши доходы должны превышать расходы. Чтобы прийти к финансовой стабильности, начните постепенно менять свои неэффективные убеждения и привычки.

Вроде бы более-менее все нормально, а на душе беспокойно. А бывает у вас так, что вы покупаете новую вещь, а потом смотрите на нее и жалеете, что потратили деньги? Не так уж она была и нужна. А может вы долго мечтаете о чем-то, но вынуждены работать на нескольких работах, чтобы закрывать кредиты и долги? Знакомы ли вам такие ситуации? И вроде бы они никак не связаны между собой, но это далеко не так.

Чаще всего такая фоновая тревога возникает из-за того, что нет ощущения стабильности и безопасности. А ведь чувство безопасности – это наипервейшая потребность человека и для нашего подсознания име-



СТАБИЛЬНОСТИ И БЕЗОПАСНОСТИ!

в том, что нам будет где жить и чем кормить детей. А это значит – собственная крыша над головой и финансовый депозит, который является некой своеобразной подушкой безопасности, денежных средств из которой должно хватить примерно на полгода, а лучше на год. Вы должны быть уверены, что в случае потери работы, проблем со здоровьем

Сегодня, к сожалению, многие люди находятся в долговых ямах. Почему? Чем больше появляется у них денег, тем больше они начинают их транжирить. Казалось бы, начинается прекрасная жизнь, денег стало больше, можно себе что-то позволить и расширить горизонты. Но, если при этом нет финансовой подушки безопасности, то ничто

и удовольствие и начнете по-другому, более уважительно относиться к деньгам. Потом может возникнуть более глобальное желание, например, придумать и осуществить какой-то проект – создать сайт, свой бизнес, и т. д. Вы уже сами решаете, какой жизнью хотите жить – спокойной и размеренной или активной.

САМОРАЗВИТИЕ

Всем нам, живущим, необычайно повезло. Подумать только: жизнь свела наших родителей воедино в определенной точке времени и пространства, чтобы мы имели возможность появиться на свет божий. Из миллионов сперматозоидов отца и из сотен яйцеклеток матери в качестве счастливого делегата в эту жизнь судьба выбрала единственную кандидатуру – нас. И мы не только выжили, но еще и получили образование, о нашем здоровье пекутся медработники, защищенность гарантируют самые разнообразные государственные органы. Мы трудоустроены, имеем родственников, друзей и знакомых. Да и доставшуюся нам жизнь нельзя рассматривать как одноразовое «финансовое вливание» – она продолжает вливаться в нас ежедневно.

Если бы мы осознавали и испытывали чувство искренней благодарности за все дары, берегли их и наслаждались, то уже сейчас чувствовали бы себя вполне успешными. Но обычно понимание степени своего богатства приходит лишь в момент его утраты. Хотя гораздо разумнее действовать в обратном порядке, радоваться тому, что у нас есть, а, потеряв, радоваться тому, что еще осталось, ведь с этим тоже рано или поздно придется расстаться.

Наша жизнь один в один соответствует тому, что мы о ней думаем: если вы думаете, что ваша жизнь замечательная, она действительно становится замечательной. И наоборот. Не верите?! Это потому, что мы пытаемся убеждать себя в том, что у нас все хорошо, тогда как думаем совсем обратное. Многие убеждены в том, что жизнь наша – это страдание. Испыты-

УСПЕХ МЫ НОСИМ У СЕБЯ ВНУТРИ

Часто можно услышать про обеспеченного человека: «Как ему повезло!», «Он состоялся!». Но никто не задумывается, а счастлив ли этот человек? Тот факт, что объективно успешные люди не ощущают себя таковыми, что им продолжает казаться, что «вершина» еще не достигнута, свидетельствует только об одном – успех мы носим у себя внутри.



вая трудности, мы принимаем «страдальческую позу» и ждем, что нас пожалеют и поддержат. Но что чувствует человек, искренне уверенный в том, что он страдает? Разумеется, ему будет плохо. Кроме того, он будет сидеть сиднем и пальцем не пошевелит,

чтобы избавиться от своего страдания потому, что страдание – это эмоция пассивная и бездеятельная. Всякие подобные измышления программируют человека на неудачи. Если вы думаете подобным образом, то вам придется приложить в сто крат боль-

ше усилий, чтобы добиться того, что при ином раскладе досталось бы вам практически даром.

Но мы не верим в то, что наша жизнь – это бесконечная, неисчерпаемая инвестиция, а потому мы и не можем этим воспользоваться. Как только изменятся мысли, настрой и поведение, изменится и внешняя картина жизни.

Стать по-настоящему успешным человеком значительно проще, чем это может показаться на первый взгляд. Ощущение успеха можно испытать, приготовив суп или сдав квартальный отчет, а можно и не почувствовать, даже став президентом достаточно крупного холдинга. Хрестоматийная фраза «Ай-да Пушкин, ай-да сукин сын!» – это лучший пример того, как ощущается успех. Эта фраза должна стать лейтмотивом жизни, в противном случае, как бы ни велики были ваши свершения, вы не сможете осознать и прочувствовать свою успешность.

Но есть одна существенная деталь... Страстное желание добиться успеха – это лучший способ его лишиться. До тех пор пока мы гонимся за успехом, он от нас убегает. Но как только мы переключимся с мечтаний на осуществление необходимых действий, результат немедленно дает о себе знать. Двери счастья открываются не внутрь – тогда их можно было бы растворить бурным напором – а изнутри. Переставая ломиться в эти двери, мы вдруг обнаруживаем, что они сами с готовностью спешат открыться.

СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

А ВЫ УМЕЕТЕ ГОВОРИТЬ «НЕТ»?

Как часто к вам обращаются с неудобными просьбами? Вы испытываете дискомфорт и раздражение, но соглашаетесь и жертвуете своими интересами, боясь или не умея отказать. Почему так происходит? Человек, не умеющий говорить «НЕТ», имеет психологическую проблему – дефицит любви в детстве и, как следствие, высокую потребность в одобрении.

Когда вы из раза в раз жертвуете своими интересами ради других, вы демонстрируете себе и окружающим отношение к собственной персоне. В прямом смысле показываете, что даже ерунда, о которой просит приятель, намного важнее ваших планов. Если комфорт другого человека значимее собственного – это проявление нелюбви к себе. Любящий себя человек уважает свои интересы и совершает поступки, основываясь на собственном комфорте и правильности этих действий для себя.

Как связано неумение говорить «нет» и дефицит любви в детстве? У каждого из нас есть детские воспоминания, те чувства, мысли, ощущения, которые мы переживали. Весь этот набор чувств – это наш внутренний ребенок, это те самые маленькие мы из далекого детства. В подсознательном нет времени, там нет прошлого, все происходит словно сейчас, поэтому и чувства, которые родились много лет назад, порой для нас все так же сильны. Ребенок, получив недостаточное количество любви и одобрения в



детстве, растет с ощущением дефицита, для него важно дополучить недостающие чувства. Представьте человека, который поел. Он сыт и знает, что в холодильнике есть еще множество еды, которую он может взять в любой момент. А теперь представьте голодного человека, которому однажды дали поесть, но он не знает, когда в следующий раз он будет есть? Такой человек находится в вечном голоде.

Взрослый, которому не дали достаточно любви и одобрения в детстве, живет с постоянным чувством голода. Для него жизненно важно и необходимо получать эту любовь из мира, причем неважно от кого. Эта внутренняя психологическая потребность настолько велика, что человек жертвует собой, своими интересами в угоду другим, только чтобы его любили. Внутренний ребенок боится, что если он откажет, если будет недо-

бен для окружающих, все подумают, что он «плохой» и разлюбят его. Именно поэтому взрослый человек соглашается на все, о чем его просят, чувствуя дискомфорт и прекрасно понимая, что действует против своих интересов.

Важно понять, как все происходит: внутренний ребенок находится в поисках любви и именно поэтому пытается быть для всех хорошим. Но он обманывает сам себя, никогда не получая удовлетворения и жертвуя все больше. Ему нужна не лишь бы чья любовь, а родительская. Внутреннему ребенку важно знать, что его любят Мама и Папа, что именно они его безусловно принимают. Поэтому угождать окружающим людям смысла нет – это не восполнит недостаток. Человек, знающий это, не нуждается во всеобщем признании и не ищет любви посторонних.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ

Как мантру, просыпаясь утром, засыпая вечером, в свободную минуту и каждый раз, когда кто-то просит вас о чем-то неудобном, а вам сложно сказать «нет», повторите про себя эту магическую фразу: «Папа и мама безусловно любят и принимают меня». Если вам сложно в это поверить, можно заменить эту фразу на другую: «Я взрослый и сам являюсь любящим и принимающим родителем для своего внутреннего ребенка».

Эта фраза мощно действует на подсознание. Повторяйте эти слова, и вы увидите, как будете становиться все более и более сильным. Вы почувствуете почву под ногами, а ваша уверенность в себе начнет расти.

Устройте себе тренинг: в течение трех дней отказывайте всем, не объясняя причины. Ваша задача просто говорить «нет». Вы научитесь отсекал ненужные вам предложения и избавитесь от страха отказа.

Отказывая другим, первое время вы неизбежно будете испытывать чувство неловкости и вины. Самыми «страшными» станут отказы близким людям. Но это – закономерная плата за переход на новый, более счастливый уровень жизни.

Давайте разберемся какой вред организму наносит систематическое употребление пива. Прежде всего, нужно признать, что пиво – это такой же алкогольный напиток, как и все остальные. В некоторых его сортах содержание алкоголя достигает 14%, что соответствует вину. В процессе спиртового брожения в пиве в полном объеме сохраняются все сопутствующие алкоголю ядовитые соединения (побочные продукты брожения). Алкоголь влияет на клетки мозга – нейроны, которые погибают и вымываются вследствие мочевого эффекта.

При систематическом употреблении пива возникает варикозное расширение вен и границ сердца (так называемое «бычье сердце»). Эти изменения связаны с тем, что в пиво добавляется кобальт, применяемый для стабилизатора пивной пены и углекислого газа. И, конечно, идет нагрузка на клетки печени – под воздействием пива она увеличивается в размере, из-за метаболической перегрузки начинаются дистрофические процессы, переходя в некроз клеток. Сначала развивается гепатит, потом острый гепатит и в итоге – цирроз печени.

КАК ПИВО ВЛИЯЕТ НА ОРГАНИЗМ

В нашем обществе в силу сохранения постсоветских традиций вокруг пива сложились определенные мифы, которые утверждают: пиво – это легкий безвредный алкогольный напиток, пивные дрожжи обогащают организм витаминами, для здоровья даже полезно ежедневно выпивать бокал-другой и т.д. Но исследования экспертов-специалистов говорят обратное.

Пиво оказывает токсическое воздействие на поджелудочную железу, которая чувствует каждый грамм лишнего углевода, жира и других веществ, поступающих с пищей, не говоря уже об алкоголе. Велика вероятность возникновения сахарного диабета. У мужчин снижается половая потенция, у женщин – количество здоровых яйцеклеток, что приводит



к рождению нездорового потомства.

Употребление пива отражается и на внешности. У мужчин начинает откладываться жир по женскому типу, на бедрах и боках, разрастаются грудные железы. У женщин возрастает вероятность заболеть раком молочной железы, развивается дряблость тканей, на животе, бедрах, плечах появляется избыточное оволосение, раньше положенного срока наступает климактерический период.

Часто пиво употребляется из-за проблем в семье, личностных особенностей ребен-

ка (характера, темперамента, психических отклонений и т.д.), воздействия неформальной среды.

Родители, думая, что у ребенка все есть, забывают, что ему необходимо живое эмоциональное общение, они не знают проблем сына (дочери), не проводят совместно досуг, и на этом фоне происходит замена необходимого с помощью алкоголя или наркотиков. Ребенок чувствителен к каждой капле алкоголя, действие пива на растущий организм вызывает необратимые процессы. Дети падают в обмороки, попадают

в ДТП, различные экстремальные ситуации, которые в лучшем случае заканчиваются реанимационным отделением.

У человека быстрыми темпами развивается пивная зависимость, приводящая к снижению работы высших психических функций – памяти, внимания и т.д.

Когда человек систематически употребляет пиво «за компанию», чтобы расслабиться, уйти от проблем, сначала он выпивает небольшое количество (например, одну бутылку), потом количество возрастает (до одного литра и выше), а далее человек уже не может себя контролировать. Некоторые люди очень быстро приобретают зависимость – пивной алкоголизм. Далеко не все могут самостоятельно «завязать», в большинстве случаев требуется помощь врача-специалиста.

▶ Специализированную помощь можно получить в Наркологическом диспансере №10 по адресу: 1-й Западный проезд, дом 8, стр. 1. Телефон 8(499) 736-47-62.

ГАЗЕТА ВЫХОДИТ ПРИ ИНФОРМАЦИОННОЙ ПОДДЕРЖКЕ



ПРОВЕРЬТЕ СЕБЯ

ТОКСИЧНОЕ ПОВЕДЕНИЕ

Если вы часто сталкиваетесь с раздражением в свой адрес и с грустью наблюдаете, как люди один за другим покидают вашу жизнь, стоит проверить себя на токсичное поведение. Обнаруживать в себе недостатки не слишком приятно, но изменив свой привычный сценарий, убрав нездоровые тенденции, вполне возможно выстроить с людьми хорошие отношения.



ВЫ СОВЕТУЕТЕ

Совет – это когда у вас СПРОСИЛИ, то есть, когда прозвучало: «Скажи, как ты считаешь...?» Все остальное – поведение навязчивого и дурновоспитанного человека, и оно вызывает у людей в лучшем случае раздражение, в худшем – агрессию. И нет, вы не знаете, как будет лучше для других.

У ВАС МНЕНИЕ

Ваше мнение – это бесспорно важно и ценно. Для вас. Для остальных оно актуально только в одном случае – если они к нему проявили интерес («проявить интерес» = «спросить»).

Во всех остальных ситуациях свои глубокие познания о мироустройстве, о том, чем стоит питаться, чем заниматься, чем лечиться, что покупать, необходимо сохранять для одного единственного человека – себя.

Если, конечно, вы не хотите вызывать у других личное недоумение: «А тебя вообще спрашивали?»

БЕСПОМОЩНОСТЬ

То не могу, это не могу, ничего не знаю, ни с чем не справляюсь, и всегда виноват жестокий мир, но не вы. Беспомощность взрослого человека раздражает.

ВЫ ЛЕЗЕТЕ

Не заботясь вопросом, готов ли человек уделить вам время и внимание, вы выливаете на него все, что у вас свербит. Игнорируете контексты. Например, вам говорят, что ни до чего сейчас, а вы продолжаете. От такого поведения людям хочется закрыться, отодвинуться подальше.

КАПРИЗНИЧАЕТЕ

Должно быть по вашему, и все тут. Все, что по другому – плохо, неправильно, не предлагайте мне. Не мытьем, так катаньем вы добиваетесь своего. А потом наблюдаете, как люди исчезают за горизонтом. Потому, что никому не нравится быть пустым местом.

ПРОЙДИТЕ ТЕСТ

Ответьте на вопросы – да или нет

- ✓ Вы интересуетесь вопросами: «Как его (ее) заставить?», «Как сделать/правильно сказать, чтобы он (она)...?», «Как его (ее) подтолкнуть?»
- ✓ Живете под лозунгом: «Докажи, что ты стоишь моего внимания и любви»
- ✓ Ждете, что другие люди обеспечат ваше счастье, снимут тревогу и обеспечат безопасность
- ✓ Изливаете негативные чувства на других: проявляете агрессию, выливаете без спроса свою боль
- ✓ Не высказываете претензии прямо, вместо этого всячески демонстрируете обиду, ожидая, что человек приложит максимум усилий, дабы вывести причину вашей грусти
- ✓ Четко знаете, кто кому и что должен в отношениях, и не забываете об этом напоминать
- ✓ Воспитываете. Разными способами: пытаетесь проучить, показывая «каково это», рассказываете людям, как им

стоит поступать с их собственной жизнью, активно даете советы и рекомендации, расстраиваясь, если им не следуют

✓ Провоцируете людей на жалость. Демонстративно болеете, страдаете, в надежде, что они заволнуются и поймут, какой вы ценный человек

✓ Считаете, что близкие люди принадлежат вам, и видите опасность в любом, кто приближается к ним

✓ Нарушаете личное пространство: втихую читаете чужую переписку, проверяете вещи и т.д.

✓ Ваша жизнь построена вокруг заботы о других: что они думают, что чувствуют, чего хотят. Вы не допускаете появления негативных эмоций у окружающих, активно угождаете, забывая спрашивать – нужно ли им это?

✓ Мерите по себе («я бы в этой ситуации...») или считаете, что «все люди чувствуют и делают так».

Если хотя бы на пару пунктов вы ответили утвердительно, это весомый повод для работы над собой и своими привычками.

Телефон редакции:
+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!» № 7 (107)

Номер подписан 22.07.2022 г. Дата выхода в свет: 23.07.2022 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 2133.