

Будь здоров, Зеленоград!

№ 7 (96)

22 августа 2021 года

Ежемесячная газета для широкого круга читателей ■ Издаётся с 2013 года



АКСОН 24
МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР
www.axon24.ru

• **ЛЕЧЕНИЕ АЛКОГОЛИЗМА** •

Зеленоград, корп. 1006Б. 8(495) 649-41-03

ООО «АКСОН» ЛИЦЕНЗИЯ ЛО-77-01-019857. ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ С ВРАЧОМ

Нарколог высшей категории, кандидат медицинских наук
В.А. КОЗИН



ВНИМАНИЕ, АКЦИЯ!



НОРМА XXI
МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР
Лицензия №ЛО-77-01018227 от 18.06.2019 г.

www.norma21.ru

vk.com/norma21

instagram.com/norma_XXI

Зеленоград, корп. 403А

с 07.00 до 20.00 (будни),

с 08.00 до 19.00

8(499)735-97-87, 8(495)944-53-53, 8(964)583-06-60 (выходные дни).

В честь своего 20-летия медцентр «Норма XXI» проводит акцию - лотерейный розыгрыш ценных призов:

- **Смартфон Apple iPhone 12 Pro Max.**
- **Большая колонка Яндекс.**
- **Сертификат на сумму 7 000 рублей.**

Условия розыгрыша

С 20 августа по 19 октября 2021 года воспользуйтесь услугами медцентра «Норма XXI» и положите чек (от 1400 руб.) в лотерейный барабан.

*Один человек может использовать неограниченное количество чеков.

ПОБЕДИТЕЛЬ ПОЛУЧИТ iPhone 12 PRO MAX!

20 октября будут определены три победителя лотереи.



ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ, ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

РЕКОМЕНДУЕМ!

МЕДИЦИНСКИЕ ЦЕНТРЫ



8 (495)

767-1-338



8 (495)

767-6-340



8 (495)

776-1506

Семейные клиники

• **ДЕТСКОЕ ОТДЕЛЕНИЕ** • **ВЗРОСЛОЕ ОТДЕЛЕНИЕ**

АНАЛИЗЫ ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ (более 7000 видов)

➤ **ПРИЕМ УЗКИХ СПЕЦИАЛИСТОВ**

➤ **УНИКАЛЬНЫЙ ЛОР-КАБИНЕТ**

ВЫЕЗД НА ДОМ ВРАЧА И МЕДСЕСТРЫ

☎ **МНОГОКАНАЛЬНЫЙ ТЕЛЕФОН 8(499) 678-03-78**

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ

НА СОВРЕМЕННОМ УРОВНЕ



**СОСУДИСТЫЙ
МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР**

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

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

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



СТУПКО

Денис Игоревич

Хирург, флеболог, онколог,
врач ультразвуковой
диагностики.

www.varicozu.net

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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

АКТУАЛЬНО



Лицензия ЛО-77-01-006707



**ВСЕ АНАЛИЗЫ НА
COVID-19**

➤ **ПЦР диагностика**

☎ **8(499)732-24-25**

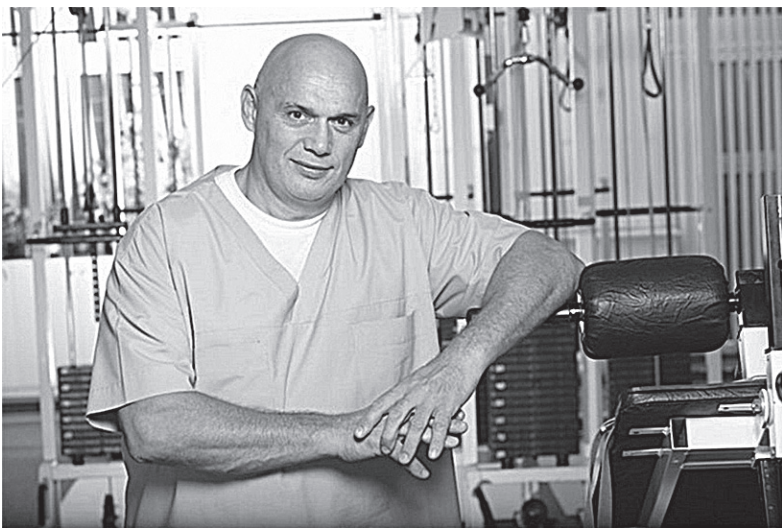
☎ **8(925)585-79-03**

arximed.ru

Панфиловский пр-т, к. 1205.

ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ – ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

НА ЗАМЕТКУ



Известный в России врач, доктор медицинских наук, автор многочисленных книг Сергей БУБНОВСКИЙ – уникальный человек. Попав в юности в аварию, он вышел из нее инвалидом. Ни врачи, ни лекарства не помогли. Но Сергей сумел вернуться к нормальной жизни, задействовав собственные ресурсы организма. Сегодня созданная им система оздоровления ставит на ноги даже «безнадежных» больных.

Предлагаем вашему вниманию некоторые цитаты доктора.

✓ Не рассчитывайте на лекарства. Используйте свой организм и его ресурсы для борьбы с недугом.

✓ Ежедневно делайте утреннюю гимнастику. У меня такая триада: приседания, отжимания, упражнения для пресса.

✓ Если ежедневно правильно приседать с прямой спиной (10 раз – глоток воды, 10 раз –

глоток воды), то вы избавитесь от множества проблем, связанных с позвоночником, суставами и связками. Особенно это важно для тех, кто много сидит за компьютером – бухгалтеров, дизайнеров, программистов. Возьмите за правило: час отработал – присел 30 раз.

✓ Человек стареет ногами, а не годами. Без поддержки мышц ног нагрузка всего тела ложится на стопы, колени и тазобедренные суставы, которые

постепенно разрушаются. Если суставы разрушены – без эндопротезирования не обойтись.

✓ Еще ни один человек не вылечился от повышенного давления. Все, что могут предложить врачи – это таблетку, купирующую симптомы, потом еще одну, и еще. Так вы «подсаживаетесь» на препараты, которые не избавляют от болезни.

✓ Еще никто не выходил из больницы здоровым. Выжившим – да, здоровым – нет.

✓ При острой боли мы прикладываем холодный компресс, снимающий отек, улучшающий микроциркуляцию. Боль – это ведь всегда отек, скопление жидкости. И надо делать упражнения, которые бы прокачали жидкость из суставов.

✓ Когда у вас появляется боль за грудиной, вы покорно идете в аптеку и подсаживаетесь на препараты, которые якобы создают профилактику ишемической болезни сердца. На самом же деле идет усугуб-

универсальный способ прогнать кровь по телу.

✓ Старость – это не возраст, а потеря мышечной ткани, в которой проходят все кровеносные сосуды, по которым осуществляется питание к органам, суставам и головному мозгу.

✓ В моем понимании активное долголетие – это возможность войти в пенсионный возраст незаметно для себя и окружающих. Ох, мне уже 70? А я все такой же – активный и... полезный для окружаю-

СОВЕТЫ ДОКТОРА БУБНОВСКОГО

✓ Нельзя идти на поводу у болезни и потакать болезненной слабости. Лекарства – это «белый флаг» человека, сдавшегося перед болезнью.

✓ Правило десяти тысяч шагов придумали японцы. Но эта планка весьма условна и не учитывает индивидуальных особенностей человека. Для здоровья необходима аэробная программа (бег, плавание, ходьба, велосипед и др.). Но это для здоровых. Больным людям больше подойдут кардиотренажеры. Лишь бы суставы позволяли. На самом деле для пользы достаточно 15 минут ежедневных аэробных упражнений (при пульсе до 145 ударов в минуту).

ление болезни, так как устраняется следствие, а не причина заболевания.

✓ Для меня единственный по-настоящему счастливый час в день, когда я утром занимаюсь гимнастикой. Потому что так ты не стареешь, а молодеешь. У человека, регулярно тренирующегося, вместо старых клеток появляются новые, молодые.

✓ Я встречался с долгожителем, художником Борисом Ефимовым, который прожил 108 лет. Маленький такой был старичок, живчик! Спрашиваю у него: «Что ты делаешь, чтобы так долго жить?». «Да ничего», – отвечает. «450 (!) раз в день приседаю». А ведь это

щих. И нет проблем с передвижением, самообслуживанием и самообеспечением. Да и для работы, хобби, ухода за внуками есть желание и энергии.

✓ Стремитесь к активному выздоровлению, рассчитывайте на себя, а не на кого-то другого. Перестройте распорядок дня так, чтобы оставалось время на 20-60 минут аэробных, силовых упражнений и на растяжку. Не замыкайтесь в страданиях и негативных эмоциях, а получайте удовольствие от здорового образа жизни без лекарств. Не ставьте планку возраста, сохраняйте здоровые положительные эмоции, верьте в себя и в возможности собственного организма.

НАРКОЛОГИЯ

КАК РАСПОЗНАТЬ СИМПТОМЫ

✓ Употребление наркотика вызывает интоксикацию. Основным симптом – тяга к наркотику.

✓ Зрачки становятся расширенными или узкими, появляется бледность или покраснение кожных покровов, кожные сыпи.

✓ Аппетит может отсутствовать или, наоборот, быть повышенным.

✓ Появляется нежелание за собой следить, неряшливость.

✓ Резко меняется настроение от болтливо-благодушного до раздраженно-агрессивного.

✓ Появляется равнодушие, апатия, безразличие к близким, депрессивные проявления, появляются проблемы со здоровьем.

✓ Отношения в семье становятся дисгармоничными.

✓ Не воспринимается критика со стороны близких.

✓ Наблюдается социальная дезадаптация – подросток не посещает учебное заведение, выносит из дома ценные вещи, ворует деньги.

Семейные факторы риска: наследственная отягощенность алкоголизмом, наркоманией; психические заболевания членов семьи; гиперопека или воспитание по типу «ежовые рукавицы»; дистанция между родителями и детьми.

Также факторами риска становятся личностные особенности подростка: неадекватная самооценка, эгоцентричность, замкнутость, обидчивость, нарушенные навыки общения, избегание проблем, невозможность принятия адекватного решения и др.

Все это мешает молодому человеку социализироваться, правильно выстроить свой жизненный путь.

Бывает, что родители перестают уделять внимание подросткам, ссылаясь на нехватку времени, успокаивая себя,

В ГРУППЕ РИСКА - ПОДРОСТКИ

Проблема зависимого поведения существует на протяжении истории человечества. Последние тенденции показали, что зависимость от психоактивных веществ меняет сознание человека, вызывает интоксикацию и постепенно приводит к деградации личности. К сожалению, сегодня в группе риска находятся подростки и молодые люди.

что это просто трудный возраст, который скоро пройдет. Поэтому они пропускают, не замечают явные изменения в поведении и образе жизни ребенка. А важно вовремя заметить поведенческие отклонения ребенка и сразу же обратиться к специалистам. Интересуйтесь кругом общения своего сына или дочери. Чаще общайтесь с детьми, выполняйте свои обещания, то есть, постарайтесь стать другом своему родному человеку.

С раннего детства формируйте у ребенка социальные навыки: стиль общения, духовность, мотивацию к здоровому образу жизни, учебной деятельности

и т.д. При проявлении каких-либо проблем привлекайте детских психологов, дефектологов, психоневрологов. Специалист своевременно выявит отклонения от нормы и даст необходимые рекомендации.



Внимательно наблюдайте за поведением подростка, чтобы вовремя увидеть симптомы заболевания. Запреты, угрозы, резкие высказывания, угрозы неэффективны, так как зависимые не хотят менять свое поведение, это лишь усиливает отчуждение и агрессию.

Многие родители не хотят принимать тот факт, что их ребенок начал употреблять наркотики. Они испытывают страх, чувство безысходности, отчаяние от всего происходящего. Но промедление обращения к специалисту может закончиться ка-

тастрофой. Чем раньше будет выявлена зависимость, тем быстрее будет оказана квалифицированная помощь. Врачи-наркологи, медицинские психологи поставят правильный диагноз и своевременно начнут лечение. Если у зависимого начались

серьезные физические и психические изменения, он будет госпитализирован.

Очень важным звеном в выздоровлении подростка является работа специалистов со всей семьей, и, прежде всего, с родителями.

По всем вопросам обращайтесь в филиал №10 ГБУЗ «МНПЦ наркологии ДЗМ» (кабинет 305).

Адрес: 1-й Западный проезд, д. 8 стр. 1 (остановка «Березка»). Телефоны: 8 (499) 736-47-62, 8 (499) 736-02-59.

ЦЕНТР М. НОРБЕКОВА

Человеческий организм обладает огромным потенциалом, позволяющим ему не только выживать, но и жить качественно, самостоятельно препятствуя развитию патологических процессов в теле. В переходные периоды жизни (раннем детстве, при гормональных перестройках или старости) защитные механизмы и ресурсы самовосстановления человека несколько ослабевают.

На фоне неправильного питания, нездорового образа жизни, при производственных вредностях или экологических трудностях организм все силы тратит просто на выживание, не имея запаса прочности для восстановления проблемных участков.

Многие люди, когда заболевают или чувствуют в теле какой-либо дискомфорт, прибегают к синтетическим лекарственным средствам, искусственным гормонам и бытовым антисептикам. Они полагают, что этим они улучшают свое здоровье, но на самом деле все эти препараты просто отключают функцию самовосстановления, переключая организм на жизнь в стерильных условиях и ломая иммунную самозащиту.

Чтобы привести свой организм в порядок:

✓ Осознайте, что внешние факторы – это провокация болезни, а готовность к ней кроется в самом человеке. Поэтому сопро-

тивление недугу или выход из него возможны только при правильном и осознанном настрое.

✓ Начинайте день и любое дело с улыбки, расправив плечи и вы-

✓ Освойте практики расслабления, снятия внутреннего напряжения и мышечной зажатости. Подключите к самовыздоровлению организма не только созна-

переедания, несбалансированной диеты или голодания.

✓ Поставьте себе цель – всегда иметь нормальный вес (рост минус 100).

позвоночника, можно держать в руках весь организм.

Достичь этого можно несложными действиями:

✓ Следите за осанкой и тренируйте мышечный корсет, укрепляя и растягивая связки. Это позволяет снизить нагрузку на позвоночник и предотвратить его преждевременное изнашивание.

✓ Своевременно расслабляйте позвоночник и массажем помогайте мышцам вокруг него получать достаточно кислорода и выводить токсины.

✓ Правильное питание отодвигает дегенеративно-дистрофические изменения в костной и хрящевой ткани позвоночника.

✓ Психологическими тренировками подкрепляйте все физические достижения и формируйте у себя правильные установки, руководящие самовосстановлением позвоночника.

▶ Если человек готов преодолеть собственную лень, готов взяться за дело и встать против болезни, если каждой своей клеточкой он влюблен в жизнь, всеми фибрами души и силой воли стремится выжить, то ничего, кроме шанса выздороветь, у него не останется.

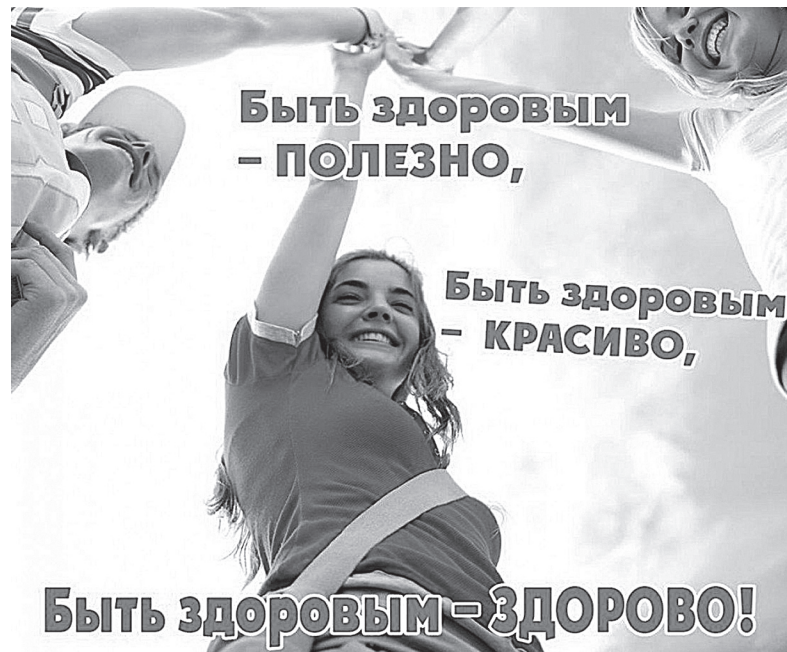
**Добиваться максимальных результатов в физиологичном регулировании работы организма позволяет система самовосстановления человека М.С. Норбекова.*

КАК ЗАПУСТИТЬ МЕХАНИЗМ САМОВОССТАНОВЛЕНИЯ

В эпоху расцвета страхового и платной медицины наивно полагать, что кто-то другой станет заботиться о вашем здоровье, кроме вас самих. Это хлопотное занятие уже давно переложено на плечи самих пациентов. Поэтому вместо привычного разбрасывания сил, времени и денег, направьте все свои силы на самооздоровление.

прямив спину. Старайтесь доставлять себе как можно больше положительных эмоций – это залог успешного самовосстановления.

✓ Радуйтесь своим даже маленьким достижениям и хвалите себя за них. Ощущение благодарности к себе за заботу о здоровье мобилизует существенные ресурсы, о которых вы даже и не подозревали.



ние, но и подсознательные установки.

✓ Овладейте навыками простых гимнастик, самомассажа и пользуйтесь ими регулярно, приучая организм к четкому распорядку работы всех органов и систем.

✓ Придерживайтесь основ рационального питания, избегая

Позвоночник – опора всего тела. От его здоровья зависит подвижность и гибкость тела, адекватность мозгового кровотока и нормальная работа внутренних органов. На Востоке считается, что основные потоки жизненной энергии распределяются вдоль позвоночного столба. Научившись управлять здоровьем

ИМЕЙТЕ ВВИДУ!

Объятия гораздо полезнее, чем может показаться на первый взгляд. Исследования доказывают, что они помогают нам не только психологически, но и физически.

Современному человеку не хватает физической близости с другим живым существом, не важно, будь это родной человек, незнакомец или просто кошка. Отсутствие такого невинного контакта лишает нас радости бытия и приводит к тому, что мы замыкаемся в клетке своей личности и теряем ощущение близости с социумом.

В раннем возрасте объятия делают нас способными любить. Дети, не получившие достаточно нежности и ласки, растут без уверенности, они не способны к эмпатии и взаимным чувствам. Если дошкольника не обнимали, в будущем ему трудно проявлять чувства к другим. Более того, из таких людей формируются социопаты, которые не могут гармонично существовать в обществе.

Знаменитый американский психолог Вирджиния Сатир, оказавшая большое влияние на развитие семейной психотерапии, однажды сказала: «Нам нужно 4 объятия в сутки для выживания, 8 объятий для опоры и 12 – для роста». На самом деле объятий много не бывает. Именно поэтому маленькие дети всегда хотят на ручки.

Существует зона мозга, которая активно работает в ответ на прикосновение к коже человека. Объятия по-

ОБНИМАШКИ — ЭТО НЕ ТОЛЬКО ПРИЯТНО, НО И ПОЛЕЗНО!



могают психологически и физически не только тем, кого обнимают, но и тем, кто обнимает.

Объятия нам жизненно необходимы, так как они:

- ✓ усиливают иммунную систему;
- ✓ стимулируют центральную нервную систему;
- ✓ улучшают сон;

- ✓ придают силы;
- ✓ омолаживают;
- ✓ снимают стресс;
- ✓ увеличивают количество окситоцина - гормона, который снимает депрессию и снижает кровяное давление, то есть уменьшает риск сердечных заболеваний;
- ✓ повышают уровень гемоглобина, что укрепляет весь организм, усиливает иммунитет и ускоряет выздоровление от болезней;
- ✓ повышают самооценку;
- ✓ приносят положительные эмоции;
- ✓ избавляют от внутренних страхов, депрессии, одиночества.

В древних писаниях Востока объятия описываются как очень важное для любого человека действие, оказывающее целительный и омолаживающий эффект, при котором происходит обмен энергий.

Все существа вокруг ждут нашего внимания. Найдите рядом с вами близкого человека, прижмитесь к нему и хотя бы на пару секунд перестаньте думать о том, чем вы обычно занимаете ваш мозг. Погрузитесь в его мир, подарите ему свою тишину, и вы ещё долго не забудете это ощущение взаимного тепла и космической доброты.

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 ороговелый 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.

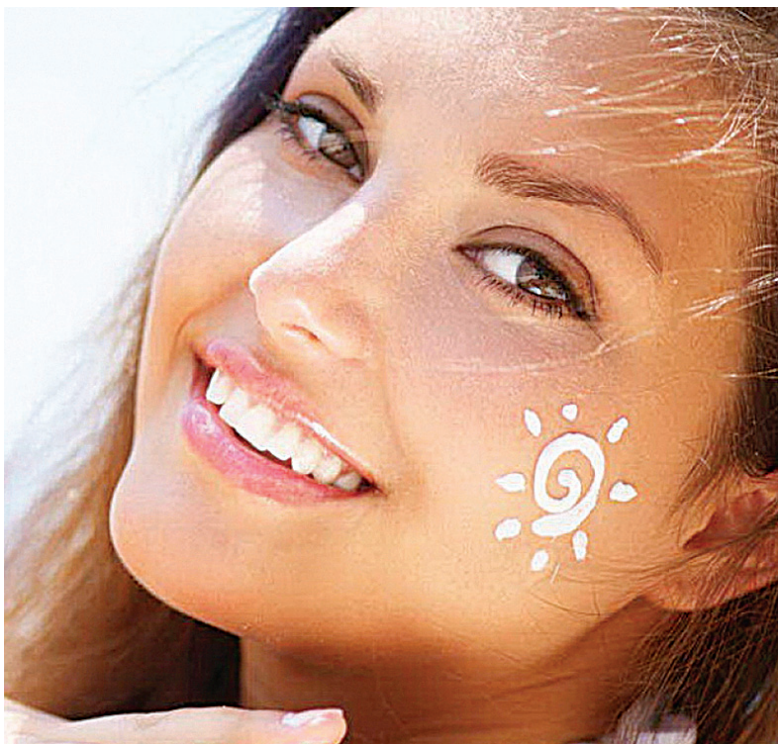
УТОМЛЕННЫЕ СОЛНЦЕМ

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.



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 межпозвонкового 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.

ДЛЯ ВАС, РОДИТЕЛИ!



Ольга Николаевна КУЗНЕЦОВА.

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

ОТ ЧЕЛОВЕКА К ЧЕЛОВЕКУ

Это инфекционное заболевание передается фекально-оральным путем. Характеризуется поражением печени. Вирус достаточно устойчив во внешней среде. При высыхании на предметах обихода сохраняется до 7 суток, во влажной среде и на продуктах питания - до 10 месяцев. При прогревании до 60°C выдерживает 12 часов, при замораживании ниже - 20°C сохраняется годами. Месяцами сохраняется в пресной и соленой воде. Обезвреживают вирус кипячением свыше 5 минут или растворами дезинфицирующих средств.

Инкубационный период в среднем длится от 2 до 6 недель. Заболевание может протекать в желтушной и безжелтушной

ОСТОРОЖНО, ГЕПАТИТ А!

Есть болезни, которые чаще всего возникают в летнее время года. Одно из них – гепатит А. Россия относится к странам со средним уровнем распространенности этого заболевания, в быту его называют «болезнью Боткина». Наиболее уязвимая категория населения – дети и молодые люди.

формах (кожа и склеры человека не желтеют).

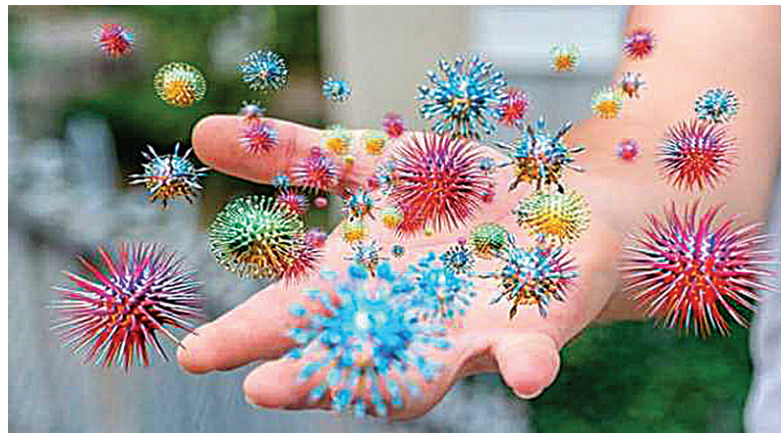
КАК МОЖНО ЗАРАЗИТЬСЯ

✓ При питье некипяченой воды: не только из водоемов, но и из-под крана (вирус устойчив к хлору, в холодной воде сохраняется месяцами);

✓ при употреблении в пищу моллюсков и других морепродуктов, обитавших в сточных водах;

✓ при употреблении фруктов и овощей, при поливе которых использовалась некачественная вода, без должной термической обработки;

✓ при употреблении овощей, ягод или фруктов, которые мог-



ли быть вымыты зараженной водой;

✓ при пользовании общей посудой и туалетом с больным (человек заразен еще за 2 недели до развития у него каких-либо признаков).

СИМПТОМЫ

Проявления заболевания зависят от возраста больного. Дети до пяти лет, как правило, болеют легко, заболевание напоминает легкое ОРВИ или кишечную инфекцию. С возрастом частота желтушных форм и тяжесть болезни увеличиваются.

Обычно заболевание начинается постепенно с незначительного повышения температуры, головной боли, слабости, могут быть мышечные и суставные боли, снижение аппетита, боли в животе, тошнота, рвота, неустойчивый стул. Симптомы со-

храняются около недели, затем наступает облегчение. В это время обесцвечивается кал, темнеет моча, желтеют кожные покровы и склеры, печень увеличивается в размерах. Желтушный период длится от 2 до 4 недель. При наступлении желтушного периода человек уже не заразен.

ДИАГНОСТИКА И ЛЕЧЕНИЕ

Диагностика затруднена из-за не характерных симптомов в начале заболевания, хотя в этот период человек является наиболее заразным для окружающих. Не

существует специфического лечения гепатита А. Больному рекомендуется соблюдать постельный режим, диету, пить много жидкости, принимать препараты, восстанавливающие клетки печени, и поливитамины. После перенесенного заболевания иммунитет стойкий, пожизненный.

ПРОФИЛАКТИКА

Соблюдайте гигиену, пейте кипяченую воду, не поливайте свой сад и огород стоячей водой, мойте фрукты, ягоды и овощи кипяченой водой, обрабатывайте посуду и туалет после больного дезинфицирующими средствами.

Самая надежная и эффективная профилактика – иммунизация. Прививки против гепатита А делают детям с трехлетнего возраста. В группу риска входят дошкольники и школьники. Пик заболевания приходится на первые школьные месяцы – сентябрь и октябрь. В это время начинают формироваться коллективы, и риск распространения инфекции повышается. Поэтому детям перед поступлением в детские сады и школы рекомендуется делать прививку против гепатита А.

В ДГП №105 есть инактивированная (неживая) вакцина для профилактики гепатита А, которая не содержит консервантов и антибиотиков. Прививка вводится в область плеча внутримышечно, двукратно с интервалом 6-12 месяцев. Дополнительную информацию можно получить по телефону **8-499-729-71-60** (с 8.00 до 16.00 по будням).

НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР



Александр Тимофеевич СЕМЕНИЙ

Руководитель Научно-практического центра информационной и оздоровительной медицины «ОБРАЗ ЗДОРОВЬЯ», кандидат медицинских наук, академик АМТН.

Для чего возникает болезнь? Она заставляет нас думать, внутренне меняться и глубже познавать себя и законы мироздания. А как иначе, если мы стоим на месте и не хотим делать этого добровольно? Поэтому выздоровление, в первую очередь, зависит от готовности человека изменить себя, свою систему ценностей. Бездумное же избавление от болезни блокирует духовное развитие. Понятно, что когда нужна операция, тут уж не до философии. Но сейчас речь идет о хронических заболеваниях и стратегии их лечения. И здесь большую роль играет психосоматика. Когда с помощью специалиста образ

болезни трансформируется в образ здоровья.

На самом деле, болезнь это не зло, с которым непременно нужно бороться, а любящий сигнал, посланный нам Жизнью. Другие пути достучаться до нас уже исчерпаны, и через эту болезнь нам дают урок, который нужно усвоить. Постараться понять, что же до нас пытаются донести. И чтобы разобраться в этом, на помощь

приходит психосоматика и духовная психология.

Когда относишься к заболеваниям именно с такой точки зрения, ощущаешь себя врачом-детективом, который буквально с лупой расследует каждый отдельный случай пациента. В своей практике я использую один из самых эффективных методов духовной психологии – ценностно-ориентированный подход, которому я вот уже третий год обучаюсь.

Приглашаю вас в нашу клинику «ОБРАЗ ЗДОРОВЬЯ»! Вместе мы выявим, что привело вас к заболеванию и выработаем эффективную схему лечения.

Запись по телефонам: **8 (499) 732-29-43, 8 (968) 592-77-72.**

Часы работы: с 9:00 до 18:00. Адрес: корп. 1205 (вход со двора).

Сайт центра: www.lido-zel.ru.

Блог: centrzdorovia.ru

Психосоматическая медицина – это направление современной медицины, основанное на идее целостного понимания человека. Одна из ее важнейших задач – исследование роли психических факторов в возникновении и последующей динамике заболеваний.

О НОВОЙ РУССКОЙ МЕДИЦИНЕ – СОЗНАТЕЛЬНОЙ

Я занимаюсь врачеванием более 40 лет и все более убеждаюсь, насколько в современной медицине важен психосоматический подход. Издревле известно, что ни один врач никогда не лечит пациента, он лишь ему помогает, поддерживает. Выздоровление напрямую зависит от самого человека, от его готовности изменить себя, свой образ жизни, мировоззрение.



ФИНАНСЫ

ВАША КАРТА СОКРОВИЩ

Возьмите лист бумаги, ручку и напишите заголовок «деньги». А потом все, что вы о них думаете, не анализируя и не критикуя. Когда список будет готов, внимательно его изучите – это ваша карта сокровищ. И даже если пока на нем много негативных мыслей и установок, главное, что вы их обнаружили. Дело осталось за малым – изменить свои установки и начать движение в сторону финансового благополучия!

Итак, перед вами ваши мысли о деньгах. Рассмотрим наиболее распространенные негативные высказывания:

- ✓ быть богатым и честным в России невозможно;
- ✓ легче верблюдку войти в игольное ушко, чем богатому – в рай;
- ✓ богатство портит человека;
- ✓ без труда не выловишь рыбку из пруда;
- ✓ деньги любить стыдно;
- ✓ я бедный, но зато совесть чиста;
- ✓ духовные личности не стремятся к богатству;
- ✓ большие деньги приносят проблемы;
- ✓ где я буду хранить большие деньги...

Список можно продолжать и продолжать. Многие люди

имеют не свои, а родительские представления о финансах. Сейчас задача – избавиться от негативных стереотипов и, осознав их ограниченность, заменить на позитивные. То есть, написать новый список желаемых установок. Например: мудрое распоряжение деньгами –

ЧТО ДЛЯ ВАС ДЕНЬГИ?

Если вы хотите войти в поток финансового изобилия и оказаться человеком, к которому возможности так и льнут, ответьте себе искренне на вопрос: «Что для меня деньги? Возможности и горизонты или проблемы?» Именно в этой точке и начинается ваше настоящее процветание.

большое умение и добродетель; среди богатых людей много умных, порядочных и образованных; легче сделать мир лучше, помочь близким, немощным, будучи обеспеченным человеком и т.д.

ДЕНЬГИ – ЭТО ТРАНЗИТ

Важно понимать, что деньги сами по себе не могут быть самоцелью. Это средство – транзит между вами и чем-то, что вы можете сделать благодаря им.

Например, вы говорите: «Я хочу дом за несколько миллионов». Это не работает. Правильный посыл: «Я привлекаю несколько миллионов, чтобы приобрести дом и любоваться прекрасными видами природы». Такая задача Вселенной понятна, так как это цель.

новую энергию денег в вашей жизни.

МОРЕ ИЗОБИЛИЯ

Проникнитесь ощущением процветания: сколько всего у вас уже есть, сколько много вам дано! Мы все находимся в море изобилия, им проникнута вся



БРАТЬ – ОТДАВАТЬ

Все, что вы отдаете в мир, всегда возвращается к вам преумноженным. Поэтому важно не только брать и копить, но и отдавать. Деньги – это энергия, и как любая другая энергия, они должны постоянно вращаться. Начните делиться, заведите привычку всегда что-то давать окружающим, пусть это даже будут маленькие сувениры. Делайте с помощью денег приятные сюрпризы – так вы запустите

наша жизнь, но мы к этому привыкли и не замечаем, не оцениваем. Изобилие – это суть природы: разнообразие ландшафтов, неиссякаемое тепло солнца, многообразие пищи, океаны, моря. Мы купаемся в изобилии благ и возможностей, и только наши стереотипы, ложные убеждения отталкивают от нас все это богатство. Быть успешным и процветающим – это находиться в гармонии с изобильным миром. Это так же естественно, как дышать полной грудью.

Никогда не говорите, что у вас нет или мало денег. Со временем эта установка воплотится в жизнь. Наши мысли все время творят нашу реальность. Хотите быть богатым, начните вести себя как богатый человек.

СЧЕТ И ПОРЯДОК

Держите купюры в красивом кошельке, упорядочив их по достоинству. Не разбрасывайтесь ими, а приведите эту сферу в порядок. Вы должны всегда иметь четкое представление: сколько у вас денег, на что вы их тратите, сколько откладываете, а сколько тратите на удовольствия или дарите. Не должно быть и перекосов, например, не стоит заниматься благотворительностью, когда у вас пустой холодильник или долги. Благотворительность – это символ. Вы можете покормить уток в пруду, поделиться одеждой, которую вам не нужна и т.д. Важно войти в поток, где вы свободно отдаете и легко получаете.

ОПРЕДЕЛИТЕ ВАШИ ЛИМИТЫ

У нас у каждого стоят какие-то свои блоки, лимиты в области финансов. Подумайте, почувствуйте, сколько вы можете принять денег? Постарайтесь раздвинуть эти границы, открыться более широкому потоку возможностей, денег и благополучия. Океан жизни всегда приносит больше, чем жизненно необходимо. Это закон изобилия Вселенной.

ЭТО ИНТЕРЕСНО

По правде сказать, у многих из нас руки загибаются: нам всё мало, всё не то, не так и не здесь, а то, чего хочется, вечно скрывается где-то за горизонтом. Оно нас манит, как запретный плод, кажется чем-то особенным, необычайно нужным. А то, что мы можем взять без особых усилий, не представляет интереса, ведь оно «уже есть». Почему так происходит?

К тому, что у нас есть, мы относимся как к само собой разумеющемуся и даже с некоторым пренебрежением. Нам нужен кураж, а здесь никакого куража нет! Реальная проблема скрыта в том, что мы не перевариваем то, что получаем, а отплываем и ждем следующей порции. Если бы мы усваивали то, что дает нам жизнь, таких аппетитов у нас бы не было. Ведь в реальности мы не пользуемся тем, что у нас есть: только захватили это, урвали – и больше ничего.

Приведу, как пример, наши отношения с людьми. Человек

умирает – и что восклицают окружающие? «Боже мой, какой человек ушел от нас! Мы-то с ним так и не поговорили по душам, а он столько еще мог рассказать и сделать!» Да, у нас был хороший друг, собеседник, товарищ, и вот как раз тогда, когда мы его поте-

ше. И после этого удивляемся посещающему нас чувству одиночества!

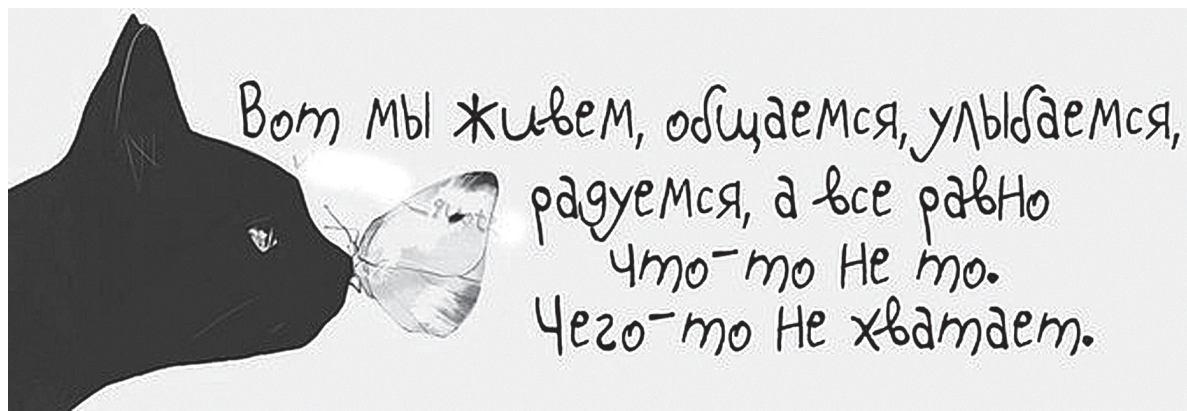
Мы завязываем с людьми множество отношений, но все они только «намечены», нанесены «пунктиры». И так мы поступаем во всем и везде. То, что, как вам кажется,

делим, но кое-чего у нас пока нет... И фокус в том, что у нас всегда чего-то нет. И когда мы получаем что-то новое, восторг длится короткое время – и тут же: «А дальше? А что еще у вас есть?» Так мы и живем с ощущением внутреннего недостатка, причем это

но» есть свой секрет: оно становится действенным, только если мы умеем по настоящему проживать то, что дает нам жизнь, и не пытаемся найти то, чего в ней нет.

Жизнь изобильна, она постоянно нам что-нибудь посылает – у нее хобби такое,

ВОЛШЕБНОЕ СЛОВО: «ДОСТАТОЧНО!»



ряли, до нас вдруг доходит: какие огромные возможности буквально вылетели в трубу! В нем было столько... у нас было столько... Но было ли? Мы думали, что не время, гнали за новыми знакомствами и встречами – и откладывали до лучших времен. А эти отношения так и не были нами востребованы, будто их и не было вовсе. И тех, за которыми мы гнали, тоже не было, потому что, едва получив на них право, мы мчались даль-

ся, вы имеете, на самом деле только у вас числится. Но обладаете ли вы этим? Нет. Если бы вы обладали этим, то вы бы чувствовали себя в избытке, а не в недостатке. Почему нам неинтересно то, чем мы этим уже обладаем? Так работает инстинкт самосохранения с его поисковой активностью, когда человек смотрит вперед, на «перспективные проекты». То, что мы имеем, конечно, очень хорошо, спасибо, мы это в «чулан» опре-

не зависит от того, как много имеем. Мы словно заполняем сумку без дна...

Что делать? Как обмануть свой зарвавшийся инстинкт «голода»? Понять, что этот «голод» – иллюзия, и ввести в свое сознание волшебное слово: «Достаточно!» Когда мы говорим, что нам «достаточно», «хватит», то сразу начинается прибыль!

Бери то, что можешь взять! Впрочем, у слова «доволь-

что-то вроде фонда Сороса. Если мы чувствуем некую нехватку, эти жизненные послания засчитываются нами как погашение долга и потому не особенно нас радуют.

Но как только мы «списываем» этот «долг», каждая новая субсидия, выданная нам жизнью, сразу начинает восприниматься как подарок или инвестиция – с благодарностью. С этого момента мы счастливы, и жизнь нам благоволяет всё больше и больше. И теперь каждое хорошее жизненное событие, каким бы маленьким оно ни было, воспринимается нами как большой подарок. И так всё есть, а тут еще дали! Мы начинаем получать сверхдоходы, а не собирать недоимки. Это отличный способ жить в мире не с ощущением «голода», а с чувством «насыщенности».

НАСЛЕДИЕ

Любовь — это когда в присутствии другого внезапно ты чувствуешь себя счастливым; чувствуешь экстаз. Само присутствие другого удовлетворяет что-то глубоко в твоём сердце... Помогает быть собранным; ты становишься более индивидуальным, более центрированным, более уравновешенным... попадаешь в гармонию.

Любовь это не страсть, не эмоция. Это очень глубокое понимание того, что кто-то завершает тебя, делает тебя замкнутым кругом. Присутствие другого увеличивает твоё присутствие. Это не чувство собственности. Любовь даёт свободу быть собой.

Любовь — не то явление, которое можно ограничить. Ты можешь держать ее в открытых руках, но не в кулаке. В то мгновение, как твои пальцы сжаты в кулак, они пусты. В то мгновение, как твои руки открыты, тебе доступно все существование.

Любовь всегда думает о другом, в то время как эго думает только о себе. Что это значит? Любовь переполняет человека, и он хочет отдавать, делать что-то для свое-

го избранника, делиться любовью, которая бьет фонтаном через край. А фальшивая любовь хочет получать любовь от другого, а не давать; испытывает жажду насытить

Когда два зрелых человека любят друг друга, они до такой степени вместе, что почти одно целое. Но их единство не раз-

не только тело, ум, но и душу. В любви все раны исцеляются...

Любовь приносит свободу, а не новые цепи; дает крылья

Любовь — это редкость. Встретиться с человеком в его центре, значит самому пережить революцию, потому что, если вы хотите встретиться с человеком в его центре, вы должны позволить и ему добраться и до вашего центра. Стать друг для друга совершенно уязвимыми, открытыми. А это очень рискованно, потому что когда вы полностью обнажили себя, и все ваши секреты известны, вы не представляете, как поступит с вами другой человек. Это страшно, поэтому немногие идут на это. Смелые слушают сердце, трусы — голову. Но для трусов нет рая.

Если вы боитесь одиночества и потому цепляетесь за другого, любовь ли это? Когда вы не можете быть один, вы просто используете человека. Это страх, а не любовь. Только человек, которому хорошо в одиночестве, может быть счастлив в отношениях с другими. Он способен дарить любовь. У него нет потребности в присутствии другого человека, он не испытывает нужды, чтобы получать счастье от других.

Цитаты из книг индийского духовного лидера Ч.М. ДЖЕИН (ОШО).

НЕМНОГО О ЛЮБВИ...

Истинная любовь — редкое и невероятно ценное чувство. Это — самая мощная целительная сила. В момент, когда человек испытывает это переживание, он чувствует себя всецело увиденным, понятым, принятым таким, каков он есть. Но это чувство сильно отличается от того, что мы привыкли принимать за любовь.

свои чувства, получить удовольствие и блага за счет другого человека.

Если любовь понимать, как встречу двух душ — не просто сексуальную, биологическую встречу мужских и женских гормонов — тогда любовь может дать вам великие крылья, великие прозрения в жизнь. И тогда впервые влюблённые могут быть друзьями.



рушает индивидуальности, а, наоборот, увеличивает. Нет никакой политики, дипломатии, попыток подчинить себе другого...Любовь не требует, чтобы вы были тем-то или тем-то, вели себя определенным образом, действовали определенным образом. Она ничего не требует. Она просто делится.

Любовь — целительная сила. Ничто не может проникнуть так глубоко, она излечивает

и поддерживает в том, чтобы летать как можно выше. Любящая женщина может вдохновить мужчину на такие высоты, о которых он даже и не мечтал. Незрелые люди в отношениях разрушают свободу другого, создают оковы, тюрьму. Это уродливо. Зрелые люди в любви помогают друг другу разрушить все виды оков. И когда любовь течёт в такой свободе, в ней есть такая красота!

ТЕМА ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ

Никогда не спрашивайте: «Кто мой настоящий друг?» Спросите себя: «А являюсь ли я настоящим другом хоть для кого-то? Дружу ли я с людьми?» Попробуйте создать внутри себя дружелюбие, станьте доброжелательным с каждым, с кем бы вы ни вступали в контакт. Постепенно это станет качеством вашего существа, аурой, которая вас окружает. И вы удивитесь, насколько изменится ваша жизнь...

«ДРУГ ПОЗНАЕТСЯ В БЕДЕ»

Все мы знаем пословицу: «Друг познается в беде». Но в сути этого изречения кроется жадность. Вопрос о том, друг ли кто-то по отношению к тебе или нет, это вопрос бизнесмена. Это не дружба, вы просто хотите использовать другого как средство, когда придет беда. Но человек не является средством, каждый из нас является конечной целью сам по себе. Вопрос не в том, что когда ты в опасности, друг



должен прийти к тебе на помощь. Это не имеет значения: он может прийти, а может и не прийти. Если он приходит, ты благодарен, но если он не приходит, это совершенно нормально. Это его решение, приходит или не приходит. Настоящий друг не хочет манипулировать, не хочет, чтобы его близкий человек чувствовал себя виноватым, и не будет держать зла. Дружба не является рыночной сделкой.

Дружба — это одна из тех редких вещей, которые принадлежат храму.

ОДНА ИЗ ФОРМ ЛЮБВИ

Дружба является формой любви. Это вопрос отдачи. У вас слишком много чего-то, и вы хотели бы этим поделиться. И тому, кто готов разделить с вами вашу радость, ваш танец, вашу песню, вы будете благодарны. Не то, чтобы он был вам обязан, потому что

вы так много дали ему. Друг никогда не думает таким образом. Он чувствует благодарность к тем людям, которые позволяют ему любить их, делиться тем, что он имеет.

ДРУГОЙ ЧЕЛОВЕК — ЭТО ПОТОК

Невозможно быть на 100 процентов уверенным в друге, и в этом нет необходимости. Другой человек — это поток. Сейчас он может быть

любящим, а в следующий момент — не любить. Вы можете быть уверены только в себе, и то лишь на мгновение. Не надо думать о будущем — просто проживайте настоящий момент в глубокой дружбе.. Живите в сегодня. Если этот момент полон аромата дружбы, зачем беспокоиться, что будет мгновение спустя? Следующий момент, более высокого и глубокого качества, будет рожден из этого момента и перенесет тот же аромат на более высокий уровень.

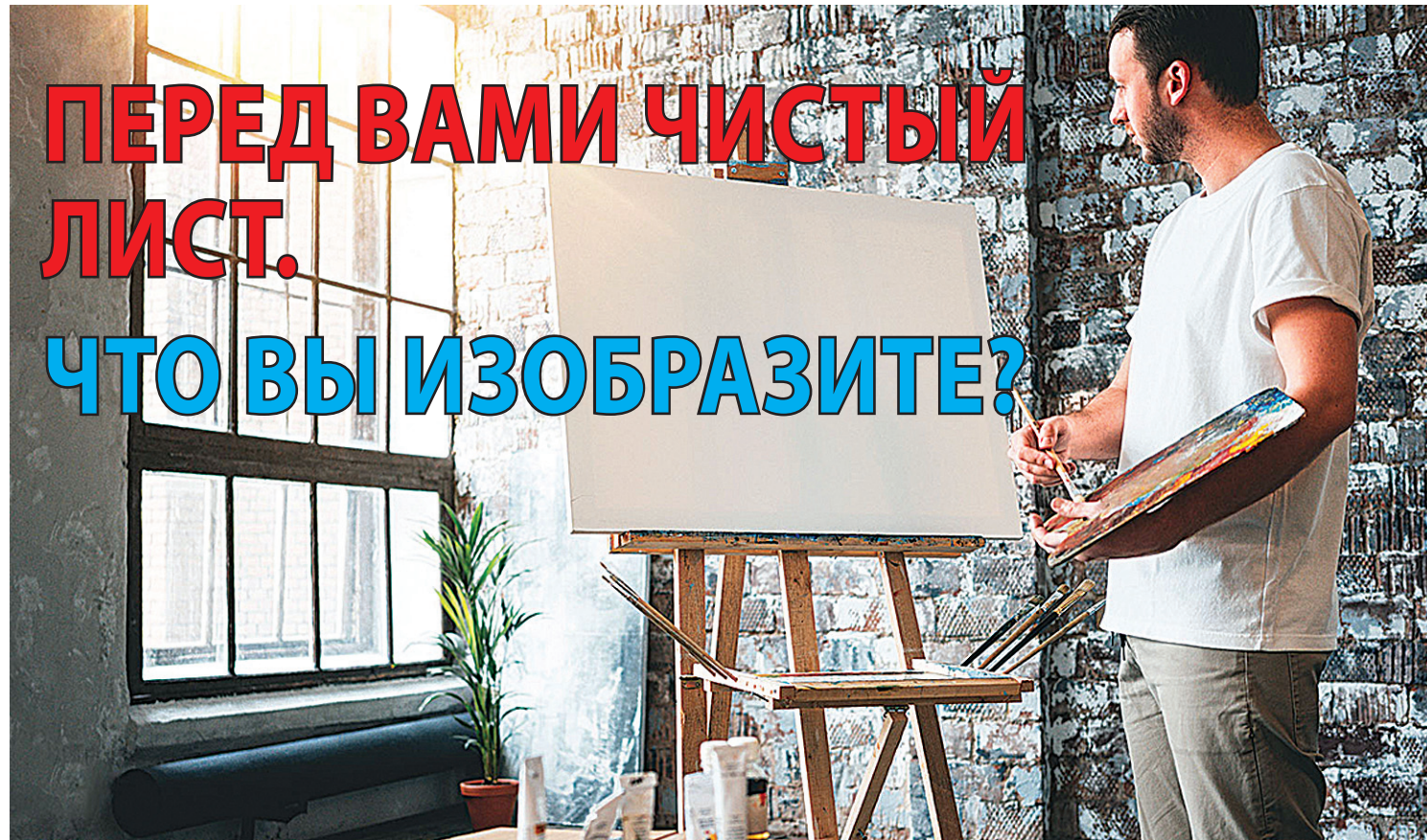
ЖИЗНЬ — ЭТО ЗЕРКАЛО

Просто дружите. И если вы можете подружиться с существованием, существование подружится с вами тысячекратно. Оно вернется к вам в том же виде, но умноженное, ответит вам, подобно эху. Если вы бросите камни в существование, вы получите в ответ много камней. Если вы бросите цветы, цветы вернутся. Жизнь — это зеркало, оно отражает ваши мысли, убеждения и действия, вашу внутреннюю сущность. Если вы дружелюбны с собакой, то и собака становится дружелюбной с вами. Вы дружелюбны, и вся жизнь отражает дружелюбие. Зачем беспокоиться? Почему бы не превратить всё существование в своего друга? Зачем упускать такое великое королевство?

Известно, что человек создан по образу и подобию Бога. Одним из проявлений этого является наша способность к творчеству и свобода воли. Если Господь – Творец вселенной, то человек – творец, ограниченный рамками своей жизни. Так как нам дана свобода выбора, мы, если захотим, можем менять свою реальность.

Например, человеку не нравится одна или несколько сфер его жизни. И он, как творец, решает ее изменить. Это как художник, который что-то написал на холсте и недоволен получившимся изображением. Что он делает? Берет новый холст и начинает писать заново. Если вам не нравится, что сейчас изображено на картине вашей жизни – обнулите, сотрите прошлое, как будто всего этого не было. И начните рисовать с чистого листа то, что бы вам хотелось там увидеть. Вы – создатель.

Можно заново сотворить любую сферу своей жизни – сделать классными все свои отношения; создать уютный дом, куда будет вечером хотеться возвращаться; привести в порядок свое тело, внешность; обновить имидж; изменить отношения с коллегами и т.д.. На вашей картине мазки наносите вы, как захотите, что напишете – так и бу-



дет. Как это сделать? Если у человека есть сильное желание, он придумает тысячу способов.

Возьмем, как пример, отношения со значимыми для вас людьми, предположим, они вас не очень радуют. Что делать? Сначала обнуляем прошлое, то, что было между вами раньше – стерто. Перед вами чистый лист. За-

даем себе вопрос: «А какими в идеале я бы хотел видеть эти отношения, чтобы они радовали обе стороны?» И максимально подробно это описываем. Теперь у нас есть конкретная задача. Далее, проводим подробный анализ того, что мы имеем сейчас: что нам не нравится в этих отношениях, почему они сложились именно так, ка-

кая наша роль в этом и т. д. И составляем план, каким образом мы можем создать желаемые для нас отношения с этим человеком.

А потом наступает самое интересное... В голове у нас уже есть желаемое конечное изображение, и мы начинаем творческий проект – наносим первые мазки на свой чистый жизненный холст...

ГАЗЕТА ВЫХОДИТ ПРИ ИНФОРМАЦИОННОЙ ПОДДЕРЖКЕ



САМОАНАЛИЗ

ИНОГДА ПРАВИЛЬНО ЗАДАННЫЙ ВОПРОС – УЖЕ И ЕСТЬ ОТВЕТ



Выберите время, когда у вас будет возможность побыть наедине с собой и ответьте себе письменно на эти вопросы. Здесь нет правильных или неправильных ответов. Если вы будете честны с собой, вы получите много откровений о себе. И это изменит течение вашей дальнейшей жизни. Как минимум, вы на многие вещи посмотрите иначе...

- ✓ Сколько бы вам было лет, если бы вы не знали своего возраста?
- ✓ Что хуже: потерпеть неудачу или так и не попробовать?
- ✓ Почему, если жизнь так коротка, мы делаем так много того, что нам не нравится делать, и так мало делаем из того, что любим?
- ✓ Если бы вы могли изменить только одну вещь в мире, что бы это было?
- ✓ Если счастье было бы национальной валютой, какая работа сделала бы вас богатым?

- ✓ Вы делаете то, во что верите или пытаетесь верить в то, что делаете?
- ✓ Если бы в среднем человеческая жизнь длилась 40 лет, что бы вы изменили в своей жизни, чтобы прожить ее максимально интересно?
- ✓ Насколько вы контролируете то, что происходит в вашей жизни?
- ✓ Если бы вы могли дать подростку только один совет, что бы вы сказали?
- ✓ Что в этой жизни вы делаете иначе, чем другие люди?
- ✓ Что вы очень хотели сделать, но так и не сделали? Что вас остановило?
- ✓ За что вы держитесь, что вам давно пора отпустить?
- ✓ Если бы вам предложили навсегда переехать в другую страну, куда бы вы переехали и почему?
- ✓ Хотели ли бы вы себе такого лучшего друга, как вы?
- ✓ За что вы больше всего благодарны в этой жизни?
- ✓ Ваш самый большой страх когда-нибудь становился реальным?
- ✓ Вспомните, как вы были ужасно расстроены из-за чего-то лет 5 тому назад. Сейчас это имеет значение?
- ✓ Какие события из вашего прошлого заставили вас чувствовать себя настоящим, живым?

- ✓ Как бы вы действовали, если бы вам нечего было терять?
- ✓ У вас было такое, что вы просто находились с кем-то рядом, ничего не говорили, но это был один из лучших моментов в вашей жизни? Кто был этот человек?
- ✓ Если бы вам подарили миллион долларов, вы уволились бы с этой работы?
- ✓ Если все, кого вы знаете, умрут завтра, кого вы навестите сегодня?
- ✓ В чем разница между жизнью и существованием?
- ✓ Когда в вашей жизни наступит время начать делать то, что вы всегда хотели?
- ✓ Если мы учимся на своих ошибках и приобретаем ценный опыт, почему мы так боимся их совершать?
- ✓ Что бы вы стали делать по-другому, зная, что никто вас не осудит?
- ✓ Кого вы любите? Как ваши действия выражают эту любовь?
- ✓ Какое у Вас самое счастливое воспоминание? Что делает его таким?
- ✓ Вы сами принимаете решения, или кто-то принимает их за вас? Когда и почему вы отдали другому человеку свое священное право выбора?

Телефоны редакции:
8(905) 590-14-88,
8(915) 171-43-32
E-mail: 5344769@mail.ru

Главный редактор, учредитель – Ирина Юрьевна Федюнина
Адрес: 124498, г. Москва, Зеленоград, Березовая аллея, дом 6А
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(96)
Номер подписан 20.08.2021 г. Дата выхода в свет: 22.08.2021 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 1807.