

# Будь здоров, Зеленоград!

№ 9 (120)  
23 сентября 2023 года

Издается с 2013 года

Ежемесячная газета для широкого круга читателей



## СЕМЕЙНЫЕ МЕДИЦИНСКИЕ ЦЕНТРЫ



8 (495)  
767-1-338



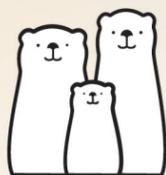
8 (495)  
776-1506



8 (495)  
767-6-340

## ОТДЕЛЕНИЯ

• ВЗРОСЛОЕ • ДЕТСКОЕ  
8 (499) 678-03-78  
МНОГОКАНАЛЬНЫЙ ТЕЛЕФОН



## НИКОР.МЕД

МНОГОПРОФИЛЬНЫЕ  
МЕДИЦИНСКИЕ  
ЦЕНТРЫ

### ЖИЗНЬ БЕЗ АЛЛЕРГИИ!

### АЛЛЕРГЕН-СПЕЦИФИЧЕСКАЯ ИММУНОТЕРАПИЯ (АСИТ)

СОВРЕМЕННЫЙ БЕЗОПАСНЫЙ МЕТОД  
ЛЕЧЕНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ (5+) И ВЗРОСЛЫХ

- ОСТАНАВЛИВАЕТ ПРОГРЕССИРОВАНИЕ БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМЫ
- ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЙ ЭФФЕКТ СОХРАНЯЕТСЯ В ТЕЧЕНИИ МНОГИХ ЛЕТ
- ПРЕДОТВРАЩАЕТ РАЗВИТИЕ АСТМЫ У ПАЦИЕНТОВ С АЛЛЕРГИЧЕСКИМ РИНИТОМ
- ОСТАНОВИТ ПРОГРЕССИРОВАНИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ. ЛЕЧИТ НЕ СИМПТОМЫ, А БОЛЕЗНЬ
- С ПЕРВОГО ГОДА ТЕРАПИИ УГАСАЮТ СИМПТОМЫ АЛЛЕРГИИ И УМЕНЬШАЕТСЯ ПОТРЕБНОСТЬ В СИМПТОМАТИЧЕСКИХ ПРЕПАРАТАХ



ЗЕЛЕНОГРАД, КОРП. 1824, КОРП. 330  
АНДРЕЕВКА, ЖИЛИНСКАЯ 27К6

ЗАПИСЬ ПО ТЕЛЕФОНУ:  
+7 (495) 255 55 33

NIKORMED.RU

## ОТДЕЛЕНИЕ ДЕРМАТОЛОГИИ



Владимир  
Станиславович  
ДАВИДЯН



Дерматовенеролог  
Кандидат  
медицинских наук  
Стаж работы - 22 года

### ЛЕЧЕНИЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ:

- КОЖНЫЙ ЗУД • ВЫСЫПАНИЯ
- ПОКРАСНЕНИЕ, ПИГМЕНТАЦИЯ
- КОЖНЫЕ НОВООБРАЗОВАНИЯ
- ВИРУСНЫЕ БОЛЕЗНИ • ТЕРАПИЯ • ГРИБОК
- ГНОЙНИЧКОВЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ
- ПАПИЛЛОМАВИРУСНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ
- ПАЗАРИТАРНЫЕ БОЛЕЗНИ и др.

8(495) 767-6-340

8(499) 678-03-78 МНОГОКАНАЛЬНЫЙ



Зеленоград, корп. 340 medcentre338.ru

## интерМедикум

медицинский центр

### ИЗБЫТОЧНЫЙ ВЕС?

Поможем разобраться в проблеме!



- ✓ Сбалансировать рацион питания
- ✓ Подобрать индивидуальный режим
- ✓ Улучшить состояние здоровья
- ✓ Не пропустить: сахарный диабет, нарушение углеводного обмена, заболевания щитовидной железы, ЖКТ, почек
- ✓ Выявить и восполнить дефицит витаминов и микроэлементов



**ЗВЯГИНЦЕВА**  
Светлана Леонидовна  
Эндокринолог-диетолог

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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ



## МИКРОХИРУРГИЯ ГЛАЗА

10 ЛЕТ БЕЗУПРЕЧНОЙ  
РАБОТЫ

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

г. Зеленоград, корпус 1205

ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ - ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ!

## СОСУДИСТЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР

Лицензия: ЛО-77-01-014802 от 07.09.2017 г.

8(499) 738-0377, 8(495) 638-0508  
ул. Каменка, корп. 1639.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

### ПРИГЛАШАЕМ В НАШУ КЛИНИКУ, если у вас

- ✓ варикозное расширение вен нижних конечностей
  - ✓ варикозное расширение, сопровождающееся отечным или болевым синдромом для исключения тромботических осложнений при покраснении, уплотнении по ходу подкожных вен
  - ✓ длительно не проходящие отеки, тянущие и распирающие боли в ногах или руках
- Пациенты с выраженными симптомами могут пройти диагностику в день обращения



www.varicozu.net

## СОСУДИСТЫЙ ЦЕНТР



Несмотря на огромное количество информации в СМИ пациенты, страдающие варикозным расширением вен нижних конечностей, почему-то игнорируют объективные риски этого заболевания, нередко дожидаясь развития осложнений. Попробуем разобраться: почему же так происходит? Наш эксперт – хирург высшей категории по сердечно-сосудистым заболеваниям, флеболог Александр МАТВИЕНКО.

– Александр Анатольевич, какую опасность таит в себе незамеченное развитие хронических заболеваний?

– Существует два типа заболеваний: острые и хронические. Особенность острых заболеваний заключается в том, что они развиваются неожиданно и предсказать их возникновение сложно. К таким заболеваниям относятся, например, острый аппендицит, ОРВИ и т.д.

Хронические заболевания в отличие от острых появляются и развиваются постепенно, пока не возникнет обострение, либо осложнение заболевания. И вот именно эти моменты и таит в себе опасность. Например, инфаркт миокарда является осложнением гипертонической болезни, а варикозное расширение вен осложняется тромбозом. Это прогрессирующее заболевание вен нижних конечностей таит в себе опас-

## НЕ ДАЙТЕ ВАРИКОЗУ ИСПОРТИТЬ ВАШУ ЖИЗНЬ!

ность развития тромбоэмболических и трофических осложнений.

– Когда возникают тромбоэмболические осложнения?

– Эти осложнения возникают тогда, когда вследствие изменений внутренней поверхности стенки варикозной вены в просвете этой вены образуется тромб. Опасность заключается в том, что если произойдет отрыв тромба или его части, то с током крови эмбол (оторвавшийся тромб или его часть) неизбежно попадет в легочную артерию.

Если кусочек маленький, то произойдет тромбоэмболия мелких ветвей легочной артерии, что приведет к обширным некрозам

в ткани легких, и заболевание будет протекать как тяжелая пневмония. Если тромб крупный, то разовьется массивная тромбоэмболия легочной артерии. В таком случае пациент может погибнуть в течение нескольких минут.

– Как проявляют себя трофические осложнения?

– Трофические осложнения возникают на фоне длительного нарушения микроциркуляции и хронического воспалительного процесса в коже и подкожной клетчатке ног вследствие нарушения венозного оттока в варикозных венах. И если тромбоз при варикозе возникает остро, то трофические нарушения – постепенно, с неизбеж-

ным прогрессированием: вначале отек и пигментация, затем варикозная экзема, затем белая атрофия кожи и в итоге трофические язвы.

От момента появления первых варикозных вен до появления язв обычно проходит не один десяток лет. И, к сожалению, даже в случае устранения варикоза устранить полностью трофические изменения уже невозможно. Да, хирургам, как правило, удается заживить язву, но рубцовые и воспалительные изменения в коже на этом этапе уже таковы, что нередко случаются рецидивы трофических язв.

– А если человек обратился к врачу сразу, как только заметил первые признаки варикоза, это

гарантирует выздоровление?

– Устранение варикоза на ранних стадиях позволяет навсегда, с гарантией избавить пациента от риска развития тромбоза и трофической язвы. А

– Основой лечения варикоза является эндовенозная лазерная и радиочастотная облитерация в сочетании со склеротерапией и малоинвазивными хирургическими вмешательствами через микроскопические проколы.



теперь представьте! Абсолютно каждый пациент, который погиб вследствие тромбоэмболии легочной артерии или стал инвалидом в результате трофических язв, мог обратиться к врачу тогда, когда впервые осознал, что у него развивается варикозная болезнь. И все сложилось бы в его жизни совсем по-другому!

– Какие методики применяются в Сосудистом центре для лечения варикоза?

В Сосудистом медицинском центре опытные врачи-специалисты лечат варикоз в амбулаторных условиях на высочайшем уровне, не уступая в методиках и результатах лечения ведущим мировым флебологическим клиникам.

▶ Записаться на приём в Сосудистый центр можно по телефонам: 8 (499) 738-59-55, 8 (499) 738-03-77.

Адрес центра: корпус 1639.

Сайт: [varicozu.net](http://varicozu.net).

## АВТОРСКАЯ ПРОГРАММА



В НПЦ информационной и оздоровительной медицины «ОБРАЗ ЗДОРОВЬЯ» специально для тревожных детей и родителей разработана авторская программа наставничества «3 шага к здоровью и счастью». Руководитель клиники, врач с 43-летним стажем АЛЕКСАНДР ТИМОФЕЕВИЧ СЕМЕНОВ поможет сформировать новые эффективные навыки общения.

Состояние школьной дезадаптации имеет широкий спектр проявлений, начиная от повышенного беспокойства, раздражительности, плаксивости, обидчивости, частых простуд, проблем с ЖКТ, до атопического дерматита и других соматических заболеваний, которые долго и безуспешно лечат узкие специалисты.

## ШКОЛЬНЫЙ НЕВРОЗ

Социальные причины



Психотравмирующие ситуации



Школьный невроз – это многофакторная проблема, таблетками которую лечить бесполезно. Лишь опытный специалист, тщательно изучив проблему и разобравшись с каждой стороной-участницей этого процесса, может подобрать эффективную индивидуальную схему восстановления психологического здоровья.

Когда врач начинает говорить по душам с беспокойным, тревожным ребенком, обязательно всплывает какая-то конфликтная затаенная ситуация в школе с учи-

телем, с родителями или со сверстниками.

Бывает, что родители, стараясь воспитать послушного ребенка, ведут с ним себя излишне строго или из лучших побуждений настраивают его на отличную учебу. Как следствие, у ребенка появляется множество страхов: страх плохой оценки, страх осуждения, страх причинить боль своим любимым родителям. А также возникает чувство вины за то, что он недостаточно старается, огорчает близких, чувство стыда, когда

ему делают замечания, пристыжают, высмеивают... Как правило, тревожные и беспокойные родители передают детям свой стиль мышления и навыки обще-

ния. Здесь речь не идет о наследственности, это живой пример неэффективного образа мыслей и поведения.

Восстановление психологического здоровья – это кропотливая работа, которую обязательно нужно проводить с ребенком, с его родителями, со школьным окружением. Главная задача – не снятие симптомов, а обучение новому осознанному поведению. Не стоит пичкать ребенка медикаментами, проводить всевозможные обследования, совершать бесполезные визиты к врачам. В первую очередь, стоит определить уровень стресса ребенка, доверительно с ним поговорить, выяснить, что на самом деле его беспокоит.

Авторская программа наставничества «3 шага к здоровью и счастью» рассчитана на три месяца. Результатом работы станет выход из депрессии, улучшение отношений в семье, у ребенка появится более радостное восприятие жизни, ощущение самоценности. Он обретет новые навыки, станет стрессоустойчивым и эмоционально зрелым.

### КОНТАКТЫ

Сайт: [lido-zel.ru](http://lido-zel.ru)

VK: <https://vk.com/obrazzdorovja>

ТГ-канал: <https://t.me/obrazzdorovya>

Ютуб-канал: @obrazzdorovya

Онлайн-консультации – Skype: dok1711  
WhatsApp: <https://wa.me/79685927772>

# ВРАЧИ *медицинских клиник*

## Рекомендуем!



Сеть стоматологических клиник «НИКОР»

### **ПАНОВА (СМИРНОВА)** **Екатерина Игоревна**

Стоматолог-терапевт  
Заведующая отделением корпуса 250

Окончила с отличием Тверскую государственную медицинскую академию. Специализируется на диагностике и лечении кариеса зубов, пульпита, периодонтита. Восстановление зубов, реставрация зубов, эндодонтическое лечение (под микроскопом).

**Стаж работы – 12 лет**

Предварительная запись по телефону

8 (499) 272-48-58

Адрес: корп. 250

Сайт: [nikor-n.ru](http://nikor-n.ru)

Медицинский центр «НИКОР-МЕД»

### **ТАКУНОВА** **Светлана Витольдовна**

Аллерголог-иммунолог

Лечение и профилактика аллергических заболеваний детей и взрослых. Аллергодиагностика (кожные prick-тесты, проведение ФВД). Клиническая иммунология: подбор иммуномодулирующей терапии вторичных иммунодефицитных состояний. Рецидивирующие бактериальные инфекции. Вирусные инфекции.

**Стаж работы – 22 года**

Предварительная запись по телефону

8 (495) 255-55-33

Адрес: п. Андреевка, ул. Жилинская, д. 27, корп. 6

Сайт: [nikormed.ru](http://nikormed.ru)



Медицинский центр «ИнтерМедикум»

### **ЗВЯГИНЦЕВА** **Светлана Леонидовна**

Эндокринолог, диетолог, гомеопат

Имеет большой опыт ведения пациентов с сахарным диабетом, заболеванием щитовидной железы, нарушением метаболизма, лишним весом. Планирование беременности пациенток с эндокринной патологией. Проводит диагностику и лечение остеопороза. Имеет действующие сертификаты по эндокринологии, ультразвуковой диагностике, врача общей практики, диетологии и гомеопатии.

**Стаж работы – 26 лет**

Предварительная запись по телефонам

8 (495) 369-12-73, 8 (926) 151-16-51

Адрес: корп. 1651

Сайт: [intermedicum.ru](http://intermedicum.ru)



Медицинский центр «ИнтерМедикум»

### **РЯБОКОНЬ** **Марина Владимировна**

Терапевт, гирудотерапевт, рефлексотерапевт

Окончила Саратовский государственный медицинский университет, ординатуру по специальности «терапия». Специализируется на диагностике и лечении органов дыхания, пищеварения, сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата. Проводит гирудотерапию и иглорефлексотерапию.

**Стаж работы – 20 лет**

Предварительная запись по телефонам

8 (495) 369-12-73, 8 (926) 151-16-51

Адрес: корп. 1651

Сайт: [intermedicum.ru](http://intermedicum.ru)



Семейная клиника «338», «1506», «340»

### **ГОРОЖАНИН** **Вадим Александрович**

Нейрохирург. Кандидат медицинских наук  
Член ассоциации нейрохирургов России

Консультирует и оперирует: доброкачественные и злокачественные опухоли головного мозга, метастазы. Нейроваскулярный конфликт, черепно-мозговая травма: переломы костей свода черепа, внутримозговые гематомы. Инсульты: ишемический, геморрагический. Периферические нейропатии: синдромы карпального, кубитального каналов. Заболевания позвоночника – грыжи межпозвоночных дисков.

**Стаж работы – 8 лет**

Предварительная запись по телефонам

8 (499) 678-03-78, 8 (495) 767-6-340

Режим работы: пн.-вс., с 8:00 до 20:00

Прием ведет: корп. 340

Сайт: [medcentre338.ru](http://medcentre338.ru)



Семейная клиника «338», «1506», «340»

### **МАЛАХОВ** **Юрий Петрович**

Хирург, онколог. Кандидат  
медицинских наук

Специализируется на диагностике и лечении хирургических заболеваний органов брюшной полости, онкологических заболеваний. Выполняет оперативные вмешательства: доброкачественные образования кожи и подкожной жировой клетчатки, аллопластику пупочных и паховых грыж, РЧА-абляцию ксантелом век.

**Стаж работы – 44 года**

Предварительная запись по телефонам

8 (499) 678-03-78, 8 (495) 767-6-340

Режим работы: пн.-вс., с 8:00 до 20:00

Прием ведет: корп. 340

Сайт: [medcentre338.ru](http://medcentre338.ru)



## ПРОФИЛАКТИКА



**Нередко с началом учебного года начинается подъем заболеваемости детей ОРВИ и гриппом. О том, какие меры нужно предпринять родителям, чтобы ребёнок не заболел, рассказывает заведующая отделением профилактики Детской поликлиники №105 Ольга Николаевна КУЗНЕЦОВА.**

## ЭПИДЕМИЧЕСКИЙ СЕЗОН

По прогнозу экспертов Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), в конце 2023 – начале 2024 годов в мире появятся сразу четыре новых штамма гриппа. Течение новых подвариантов гриппа предполагается даже опаснее коронавируса. Но и COVID-19 ещё до сих

пор продолжает поражать людей. Эти инфекции способны вызывать тяжелые осложнения. Опасная особенность вируса гриппа – способность вызывать массовую заболеваемость.

## ВИРУС ПОДАВЛЯЕТ ИММУНИТЕТ

Сам вирус гриппа поражает в первую очередь эпителиальные клетки верхних дыхательных путей, сосудистой стенки и нервной системы. Кроме того, вирус

не может самостоятельно справиться с вирусными поражениями организма, развиваются осложнения, присоединяются бактериальные инфекции и поражаются нижние дыхательные пути, сердечнососудистая и нервная системы.

## УНИВЕРСАЛЬНЫЕ МЕРЫ ЗАЩИТЫ

✓ Общее укрепление организма путем закаливания, утренней гимнастики, занятий спортом.

✓ Гигиенические методы – механическое удаление патогенных микроорганизмов с поверхности кожи путем смывания водой. Придя домой после улицы необходимо тщательно вымыть руки с мылом, умыться, промыть нос, прополоскать рот и горло. Все процедуры нужно проводить прохладной или чуть теплой водой.

✓ Соблюдение гигиены жилища. Этот фактор влияет на заболеваемость всей семьи. Реко-

✓ Одноразовые защитные маски, которыми нужно пользоваться в общественных местах или в транспорте, где есть риск заражения. Для наибольшей эффективности маски необходимо менять каждые 2 часа.

## ИММУНИЗАЦИЯ

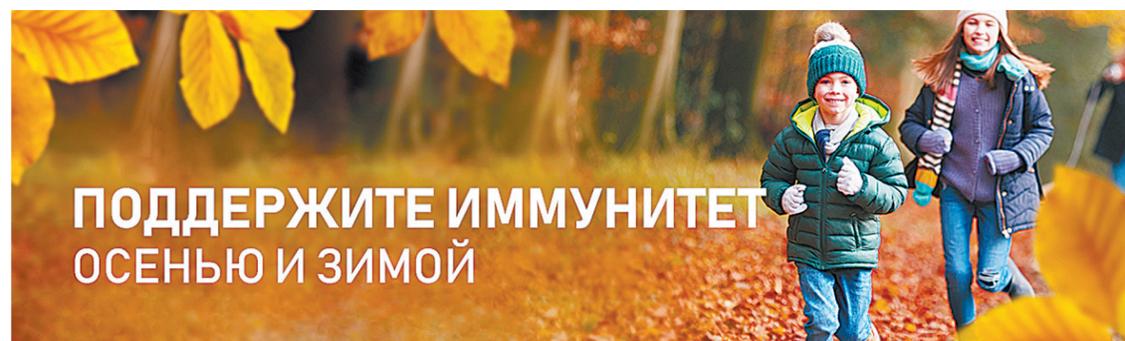
Самой надежной защитой от гриппа, по мнению врачей, является иммунизация. В национальный календарь профилактических прививок Российской Федерации включена ежегодная вакцинация против гриппа людей из групп риска. К ним относятся, в первую очередь, дети с 6 месяцев до 18 лет, так как они наиболее подвержены заражению и у них заболевание протекает тяжелее, чем у взрослых.

Вакцины против гриппа являются высокоочищенными лекарственными препаратами, содержат небольшой фрагмент оболочки вируса, не способный вызвать заболевание, но на который в организме вырабатываются антитела (иммунные клетки). Вакцина для детей не содержит консервант. Прививку можно сделать в Детской поликлинике или в медицинском блоке образовательной организации.

▶ С информацией о профилактике гриппа можно ознакомиться на официальном сайте Детской поликлиники №105: [dgnp105.ru](http://dgnp105.ru)

Дополнительную информацию можно узнать по телефону: **8 (499) 729-71-60.**

## КАК УБЕРЕЧЬ ДЕТЕЙ ОТ ГРИППА



гриппа подавляет иммунную систему. Когда вирус часто меняет свою структуру, иммунная система не успевает перестроиться и защитить человека от нового штамма. Этими особенностями обусловлены проявления заболевания – недомогание, головная боль, ломота в конечностях, высокая температура с ознобом, носовые кровотечения. Если человек ослаблен и его организм

✓ Сбалансированное питание. Пищевые продукты должны быть богаты витаминами и микроэлементами, содержать достаточное количество белков, из которых строятся клетки иммунной системы.

✓ Устойчивость к эмоциональным и физическим нагрузкам. Важно избегать стрессовых ситуаций и переутомления.

мендуется проводить регулярную влажную уборку. Проветривание комнат в зависимости от сезона и температуры отопительных приборов. В помещении всегда должен быть свежий воздух.

✓ Необходимый предмет личной гигиены – одноразовые носовые платки, которые нужно использовать при кашле, чихании и очищении носа.

## ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ!

## ЕСТЕСТВЕННАЯ ЗАЩИТА

Носовые раковины обеспечивают увлажнение, согревание или, наоборот, охлаждение воздуха при вдохе. Эти функции реализуются за счет непрерывной работы слизистых оболочек, а также сосудов. Мягкие или кавернозные ткани носа хорошо васкуляризованы, то есть имеют очень развитую сеть мелких капилляров. Их тонус регулируется вегетативной нервной системой в пассивном режиме (независимо от воли человека).

При смене условий, сосуды могут расширяться, наполняясь кровью, или сужаться. При этом изменяется толщина стенок раковин и, соответственно, сила воздушного потока. Таким образом обеспечивается защита верхних и нижних дыхательных путей от серьезного перепада температуры и влажности во внешней среде.

## КРУГ, ЗАМКНУТЫЙ НА ПРЕПАРАТЕ

При использовании некоторых лекарственных препаратов регуляция сосудистого тонуса нарушается. Сосудосуживающие спреи не лечат насморк, а лишь обеспечивают временное облегчение дыхания.

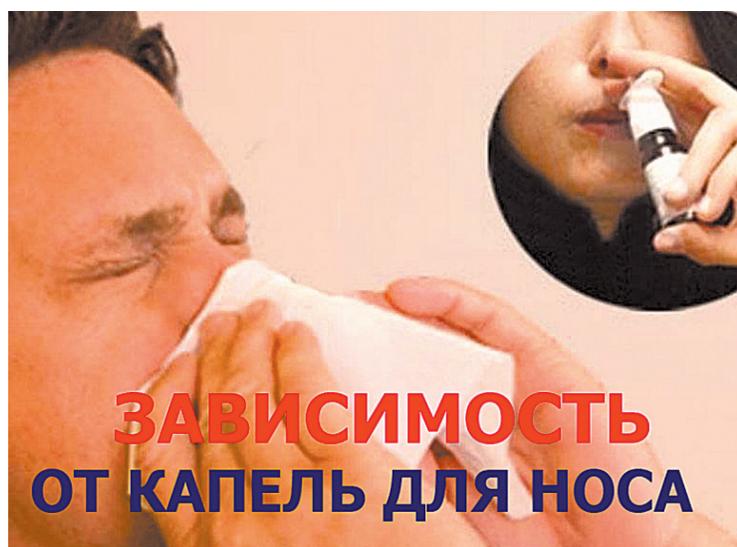
Регулярное использование капель ведет к привыканию. Естественная регуляция тонуса стенок сосудов нарушается. Они постоянно пребывают в расширенном состоянии, что сопровождается отеком и заложенностью. Проблемы с носовым дыханием сохра-

## МЕДИКАМЕНТОЗНЫЙ РИНИТ

**Медикаментозный ринит – одна из форм хронического насморка, развивающаяся на фоне частого использования сосудосуживающих капель и спреев. Если не лечить заболевание, оно может привести к хроническому риносинуситу, к нарушению строения носовых раковин и психологической зависимости.**

няются до момента поступления новой дозы лекарства. Таким образом, возникает круг, замкнутый на приеме препарата. Пациент не может свободно дышать без капель, но его повторное применение только усугубляет нарушения и делает зависимость более стойкой.

Длительное применение сосудосуживающих средств ведет к морфологическим изменениям слизистой. Сначала ворсинки мерцательного эпителия теряют подвижность, нарушается механизм очищения слизистых оболочек. В результате происходит метаплазия выстилки – замена функционального мерцательного эпителия плоским. Подобные изменения чрева-



ты гиперпластическими процессами в слизистых с образованием полипов, а также атрофическими изменениями и серьезными нарушениями функции носовых структур, что неблагоприятно для всего организма.

## СИМПТОМЫ

Ведущим признаком медикаментозного ринита выступает постоянная или периодическая заложенность носа, вплоть до полного отсутствия возможности дышать. Состояние улучшается вскоре после применения сосудосуживающих капель.

При смене внешних условий или положения тела в пространстве появляются жидкие водянистые вы-

деления из носа. При длительном течении лекарственного ринита они могут стать слизистыми или гнойными.

## ВТОРИЧНЫЕ СИМПТОМЫ

- ✓ головные боли;
- ✓ снижение слуха, заложенность и шум в ушах;
- ✓ нарушения сна;
- ✓ сбои сердечного ритма;
- ✓ перепады артериального давления;
- ✓ боли в области сердца.

Зависимость от сосудосуживающих средств может быть причиной нестабильного психоэмоционального состояния, раздражительности, тревожности.

## СИНДРОМ «РИКОШЕТА»

Для развития медикаментозного ринита достаточно регулярно использовать сосудосуживающие капли на протяжении 10-14 дней. У предрасположенных лиц синдром «рикошета» проявляется спустя 3-4 дня.

Деконгестанты нового поколения (оксиметазолин, ксилометазолин) не так быстро вызывают медикаментозный ринит, однако это не значит, что их можно использовать бесконтрольно. Привыкание может развиваться спустя 7-14 дней.

## ПРОФИЛАКТИКА

Лечить ОРВИ, простуды и заболевания ЛОР-органов нужно своевременно и под контролем врача. Медикаментозный ринит может быть диагностирован еще на этапе первой консультации врача-оториноларинголога. После сбора анамнеза врач проводит объективный осмотр (переднюю и заднюю риноскопию).

Обследование может включать эндоскопию полости носа, магнитно-резонансную или компьютерную томографию придаточных пазух. В процессе исследований могут быть выявлены сопутствующие патологические состояния (новообразования полости носа и пазух, атрофия слизистых и пр.)

**Применение сосудосуживающих средств не должно длиться дольше 5-7 дней. Если насморк сохраняется более 1 недели, нужно провести обследование, чтобы выявить его причины.**

**ДЕРМАТОКОСМЕТОЛОГИЯ**

**ЭФФЕКТ ПРОЦЕДУРЫ ПИТАНИЕ**

Погодные факторы негативно сказываются на состоянии кожи. Чтобы она оставалась упругой и гладкой, необходимо делать пилинг. В состав скрабов входят витамины и минералы, питающие дерму.

**ОЧИЩЕНИЕ**

Для полноценного очищения недостаточно только демакияжа. Некоторые компоненты косметических средств, способствующие увлажнению, не усваиваются полностью. Влага кристаллизуется на морозе, что является причиной микротрещин эпидермиса. Скрабирование помогает удалить остатки косметики и загрязнения на более глубоком уровне, препятствуя появлению и распространению инфекций.

**УКРЕПЛЕНИЕ**

Скрабирование способствует удалению отмерших клеток, а также – улучшению кровотока. Благодаря этому укрепляются стенки капилляров, повышается тонус, улучшается цвет лица. Скраб для губ обеспечивает приток крови поверхности дермы, что помогает предотвратить переохлаждение и шелушение нежной кожи.

**ЗАЩИТА**

Эксфолиация повышает иммунитет на клеточном уровне. Такое содействие защитным силам

# ОСЕНЬ — ЛУЧШЕЕ ВРЕМЯ ДЛЯ ОЗДОРОВЛЕНИЯ КОЖИ

**Профессиональный пилинг может решить многие проблемы: от мимических морщин и рубцов до глубоких повреждений кожи. Процедура проводится осенью или зимой, так как солнечное воздействие на обработанные кожные покровы нередко приводит к пигментации.**

организма служит профилактикой ряда заболеваний.

**РАЗНОВИДНОСТИ МИНДАЛЬНЫЙ**

Основа для изготовления – фруктовые кислоты. Источником миндальной (феноксигликолевой) кислоты – действующего вещества пилинга – являются плоды горького миндаля. Благодаря уникальным свойствам кислоты, миндалевый пилинг даже при поверхностном бережном воздействии способен вызвать значительные изменения кожи. В частности:

✓ активизацию кровообращения;



✓ улучшение тонуса кожи, избавление от мелких морщин и дряблости;

✓ лечение и предотвращение появления прыщей, акне, жирной себореи, фолликулитов, розовых угрей;

✓ удаление закупорок сальных желез, комедонов (черных точек), сокращение пор;

✓ выравнивания рельефа кожи, удаление ороговевших клеток;

✓ избавление от пигментных пятен, веснушек.

Курс состоит обычно из 5-8 сеансов. Процедура проводится 1 раз в 10-14 дней.

**ГЛИКОЛЕВЫЙ**

Гликолевую кислоту получают из зеленого винограда, сахарной свеклы и сахарного тростника. Благодаря низкомолекулярному весу, молекулы кислоты мгновенно проникают в различные слои дермы, способствуют процессу регенерации здоровых клеток.

Данный вид пилинга показан с 25 лет для профилактики возрастных изменений, коррекции пигментации, повышения упругости кожи. Позволяет подготовить кожу к более травматичным процедурам – пластическим операциям, лазерным шлифовкам.

Процедуры проводятся раз в 7-10 дней.

**САЛИЦИЛОВЫЙ**

Обладает мощным отшелушивающим и противовоспалительным действием. ВНА-кислота стимулирует клеточное обновление, обеспечивая долговременный результат, выравнивает рельеф кожи и разглаживает морщины.

Показания: воспаленное и невоспаленное акне и постакне, гиперпигментация, омоложение кожи.

Курс: 1 раз в 7-14 дней. Количество процедур индивидуально.

**РЕТИНОВЕВЫЙ**

Действие ретиноевой кислоты – депигментирующее, кератолитическое, ремоделирующее, противовоспалительное.

Может вызвать умеренное или активное шелушение кожи (начиная со 2-3 дня), поэтому интервал между процедурами может составлять 20-30 дней. Активно действует против гиперпигментации, устраняет фотоповреждение кожи, выравнивает морщинки, структурно улучшает состояние и функцию кожи.

Минимальное количество процедур – три.

▶ 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.

**ПРОБЛЕМА**

**Трудно чувствовать себя здоровым человеком, если жизнь полна разного рода страхов. Особенно принято опасаться за собственное здоровье. Некоторые живут в предощущении «неизлечимой» болезни, кто-то боится врачей «а вдруг чего найдут...», кто-то смерти... Как же избавиться от страхов?**

**ИНСТИНКТ САМОСОХРАНЕНИЯ**

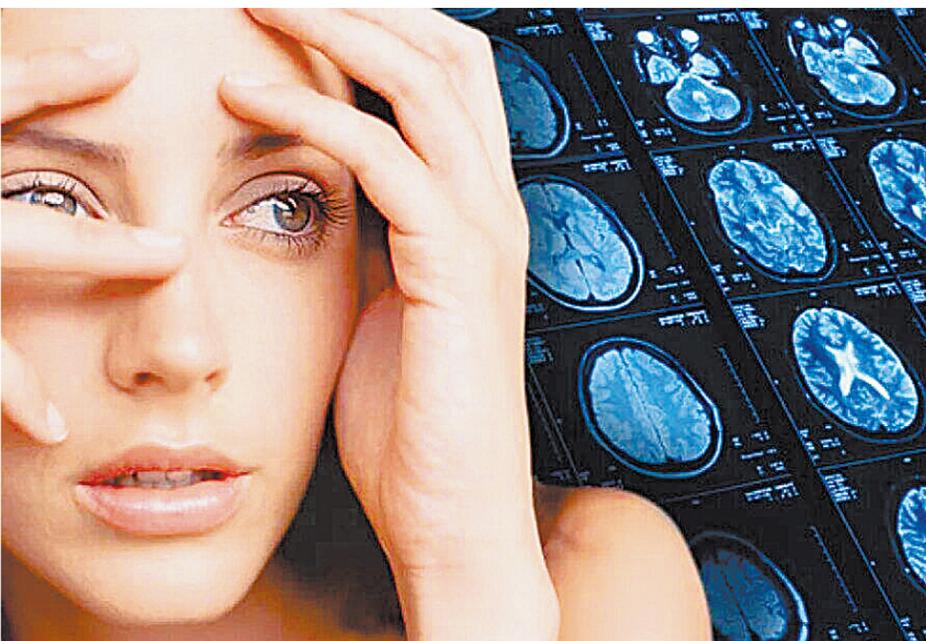
Страх – это инстинкт самосохранения человека, который выполняет функцию сигнала к бегству при появлении опасности, он запоминает только то, что для нас важно, все то, что доставляет нам удовольствие и неудовольствие. То, что когда-то доставило нам удовольствие – теперь будет манить. То, что доставило нам неудовольствие, напротив, будет впоследствии пугать. И страх этот будет разрастаться.

Животные ведут себя гораздо разумнее человека – в момент реальной опасности они мобилизуют все свои силы, а во всех других ситуациях живут расслабленно и спокойно. Люди же умудряются опасаться самых нелепых вещей.

**БОЯЗНЬ СЕРЦЕБИЕНИЙ**

Бояться сердцебиений довольно забавно, поскольку логичнее следовало бы бояться их отсутствия. Но вот человек думает, что сердце или разорвется (если не сердце, то сосуд какой-нибудь), или остановится, «выработав свой ресурс». Разумеется, порваться сердцу весьма затруднительно – ведь это мышца, а мышцы эластичны и прочны. И никакого «ограниченного ресурса» у сердца нет, даже напротив, в нем есть собственная, «резервная» элек-

# СТРАХИ ЗА ЗДОРОВЬЕ



трянция, способная поддерживать его работу, если что. Но что встревоженному человеку здравый смысл! Думает, что может, значит – может!

**ВОЗДУХА НЕ ХВАТИТ**

Некоторые думают, что воздуха им где-то не хватит, и на дефиците этом кислородном отдадут они Богу душу. Соответственно, все закрытые пространства – метро, лифты и т.д. – это «смертельно опасные места». Тут еще добавляется страх, что не сможешь позвать на помощь, что не успеют тебя вынуть из твоего замкнутого пространства, что до телефона не дотянешься, что дверь «скорой помощи» не сможешь открыть...

**РАК НЕИЗЛЕЧИМ**

Рак, согласно убеждению многих, неизлечим и сжигает человека мгновенно. То, что это не так и врачи уже давно его лечат – это, конечно, не в счет. То, что в подавляющем большинстве случаев рак вовремя диагностируется (врачи знают все места, где он может появиться, и со студенческой скамьи тренируют в себе так называемую «онкологическую настороженность»), это тоже не считается.

Если у тебя «наследственность», если у тебя желудок побаливает, то значит, это рак, сомнений быть не может. Так рассуждает напуганный человек и мучает себя собственными рассуждениями.

**СМЕРТЕЛЬНЫЙ УЖАС**

Тема смерти – безусловное табу. О смерти говорить можно, но только абстрактно, так, чтобы это никаким образом не касалось самого рассказчика. Это и есть первое свидетельство «смертельного ужаса». Смерть и страх – вещи абсолютно нераздельные, они «ходят рука об руку», превращая жизнь в бессмысленное бегство от неизбежности.

Как сделать, чтобы страх смерти не управлял жизнью? Сначала поймите, со страхом чего вы собираетесь бороться. Поскольку мы не имеем ни малейшего представления о том, что такое смерть (кроме своих фантазий), то, соответственно, и бояться её странно. Попробуйте подумать «ни о чем», и вы в этом убедитесь. Эпикур как-то пошутил: «Если я есть, значит, смерти нет; если же есть смерть, значит, нет меня. Мы с ней никогда не встретимся».

В действительности люди боятся не смерти, а собственных фантазий. Наполните свою жизнь смыслом, живите полной жизнью в своём сегодняшнем дне, а не бегайте от смерти, и вы увидите, что бояться вам совершенно нечего, а главное – незачем!

**ЧТО ДЕЛАТЬ?**

Невротические страхи – это просто натренированная привычка бояться определенного набора фактов и обстоятельств. До тех пор пока мы преувеличиваем их серьезность, пока трусливо бегаем от них, вместо того чтобы идти им навстречу, исследовать технологию борьбы с ними, наша жизнь превращается в проблему. И вместо того, чтобы жить интересной, насыщенной жизнью, становимся людьми «с ограниченными возможностями», ведь страхи не позволяют нам делать многое, а иногда очень многое...

## СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

**Наша жизнь – это череда встреч и расставаний. Не всегда те, с кем мы имеем отношения, оказываются нашими спутниками на всю Жизнь. Однако в любом случае каждая встреча несет в себе дар – нечто ценное для нас, значимое. Это может быть какой-то урок, знание, новый опыт, который помогает стать мудрее...**

Люди, которых мы любили, к которым привыкли, на которых возлагали большие надежды, покидают нас. Это может быть разрыв отношений, расставание, связанное с изменой или недопониманием, или даже смерть близкого человека. В любом из этих случаев подобные ситуации отзываются болью в душе оставленного человека.

Чтобы достойно пережить случившееся, осознайте важную вещь: если кто-то уходит, это не значит, что вы сделали что-то не так, были недостаточно хороши или недостойны. Это значит, что время, выделенное на этот опыт или урок жизни, иссякло. Наши по-



## ОТПУСКАЙТЕ ЛЕГКО!

путчики уходят, чтобы освободить дорогу, которая принесет что-то новое и важное в нашу жизнь. Поэтому самое разумное – поблагодарить человека за полученный опыт, проведенные вместе с ним приятные моменты и отпустить. Человек ушел, и не важно, в чём причина, как это выглядит внешне.

Важно осознавать глубинную суть, которая состоит в том, что вы этот жизненный опыт вы уже прошли и теперь готовы к новому. Перед вами открывается гигантское пространство жизненных вариантов.

Представьте себя стоящего на дороге. Это Дорога Жизни. Перед вами находится че-

ловек, который по каким-то причинам вас покинул. Он занимает все поле вашего внимания, вы ничего кроме него не видите, не замечаете. Но представьте, что вот он отошел на задний план. И перед вами открывается бескрайний горизонт. Впереди – множество нового, неизведанного и ин-

тересного – новые познания, знакомства, интересное общение! Но вместо того, чтобы увидеть и оценить всё это богатство и многообразие возможностей, вы разворачиваетесь и упорно смотрите назад, в прошлое, вслед всё более и более отдаляющемуся уходящему человеку. Вы встали спиной к Жизни, спиной к новым знакомствам и приключениям, спиной к радости и счастью, ко всему тому, что этот человек предоставил вам, когда отошел в сторону.

Если бы вы развернулись вперед, лицом к Жизни, вы смогли бы увидеть и оценить открывшиеся перспективы. Ведь там, впереди вы могли бы встретить новых людей, которые дали вам много счастливых моментов, доброты и любви, которые могли бы стать вашими друзьями и родными людьми.

Важно понимать, что если кто-то уходит – значит, время этого человека в вашей жизни истекло, свою миссию он выполнил. И последним подарком для вас он сделал свой уход. Отпускайте легко, не удерживайте человека, просто улыбнитесь и поблагодарите его за предоставленный вам подарок. Смелее идите вперед! Ведь там, за углом вас ждут новые бесконечные подарки Судьбы.

## НА ЛИЧНОМ ОПЫТЕ

Первым шагом стало принять себя. Раньше я себя критиковала, ругала, а тело просто ненавидела. Понятно, что такой подход обеспечивал тревожность и недовольство, которые я регулярно заедала большим количеством пищи. В какой-то момент я решила, что независимо ни от чего, я начну относиться к себе по-другому.

Мне помогла тема с «внутренним ребёнком». В каждом из нас живет ребёнок, который хочет безусловной любви и заботы. Я не привыкла себя любить, но стать любящей мамой для своего внутреннего ребёнка, заботиться о нём для меня оказалось не сложно и даже увлекательно. Я спрашивала его, что он сейчас хочет, чем я могу его порадовать, что его пугает, огорчает и т.д. И ежедневно старалась давать ему всё, в чем он нуждается, делать его счастливым.

Вторым шагом стало изменение питания. Я перестала себя напрягать и ограничивать, и старалась слушать себя, желая своего организма. Когда я собиралась принимать пищу, спрашивала себя: «Я это хочу или нет?», «А что сейчас мне больше всего хочется?» Когда внутри выстроено некое интуитивное ощущение, когда начинаешь слышать и понимать потребности своего тела, организм подсказывает, что именно в данный момент тебе нуж-

## ЛУЧШИЙ ДИЕТОЛОГ – НАШЕ ТЕЛО

**Мне хочется поделиться с людьми своей историей о том, как мне удалось избавиться от лишнего веса и прийти к стройности. Получилось это далеко не с первой попытки – годами я истязала себя диетами, тренировками и даже голоданием, но всё было безрезультатно.**

но. Кроме того, тело даёт нам ощущение, когда нужно остановиться и прекратить есть.

Многие опасаются, что если они начнут слушать тело, оно будет всегда просить пиццу, бургер или торт. Это не так. Наше тело хочет то, что будет наилучшим выбором для его нормального функционирования в данный момент. Я ем всё и никогда не ругаю себя за то, что съела, например, пиццу или пирожное. Захотелось? Съешь. И я не стану завтра себя наказывать за это детоксом или изнуряющими тренировками. Желание вредной пищи и переедание – это про эмоции, это то, хочет и при-



вык получать наш мозг. Мы заедаем стресс или грусть, едим когда скучно или не знаем, как провести время... Нам хочется эмоционально как-то себе помочь, поддержать и самый лёгкий способ – еда.

Следующим моим шагом стали ежедневные тренировки. Я выбрала занятия йогой, потому что мне это доставляет удовольствие. После тренировки я чувствую себя наполненной

и энергичной. Я занимаюсь до тех пор, пока телу это нравится. Больше не хочу, не получаю от этого удовольствия – для меня это сигнал о прекращении тренировки. Если в какой-то день мне не хочется заниматься, а хочется поспать или полежать, то я слушаю своё тело и даю себе сон. Значит, моему телу сейчас нужно именно это. Постепенно время занятий увеличивалось. Когда нет давле-

ния на себя, всех этих «надо», «должна» – заниматься хочется. Наше тело любит движение. Безусловно, на первом этапе нужно постепенно внедрять в свою жизнь новые привычки. Но когда вы начнёте осознавать, что от этих изменений вам здорово, вы станете наслаждаться процессом.

Нельзя не учитывать, что все мы индивидуальны. Например, если ваша подруга питается одними салатами, куриной грудкой и яблоками, и ей от этого хорошо, не факт, что вашему организму такое подойдёт. Не факт даже, что вы похудеете при этом. Если вы чувствуете себя плохо, некомфортно – вам это не подходит. Если вы уже ненавидите эту гречку с руколой – перестаньте это есть. Выбирайте пищу, которая принесёт не только пользу, но и удовольствие.

Я сбросила 20 килограмм, не ставя это главной целью. Кстати, в первую очередь я избавилась от весов. Мне было важно другое – выстроить новое мышление и отношение к себе. Я подружилась с собой и своим организмом, и со временем моё тело приняло для меня самую здоровую и правильную форму. Появилась лёгкость, энергия, хорошее настроение. Сейчас для меня всё в кайф – и еда, и спорт, и общение, и сама жизнь. И это просто потрясающе!

**Полина Д.**

ТЕМА ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ

**НАШИ ЧУВСТВА – ЭТО КОМПАС**

Когда мы открыты, не отвергаем свои чувства от страха быть непонятыми или осужденными, мы находимся в состоянии любви к себе и слышим голос своей Души. И это гораздо более точное знание, чем логическое знание ума, ведь ум так часто забит шаблонами, стереотипами и программами. Всё, что сделано от ума, не приносит состояния счастья. Слушая свои чувства, интуицию, мы служим себе, самым высоким интересам своей Души.

**ВЫ БОЛЬШЕ ДУМАЕТЕ ИЛИ ЧУВСТВУЕТЕ?**

Ориентируясь исключительно на ум, мы постоянно сталкиваемся с трудностями. Страхи и тревоги становятся неотъемлемой частью жизни. Мы пытаемся все контролировать, хотим гарантированно знать, что произойдет в будущем. Всё это приводит к разочарованиям и отнимает много сил и энергии.

Что происходит с нашей жизнью, когда мы живем исключительно умом, забывая о Душе? Зачастую, это: отношения без любви, погоня за деньгами, работа на автопилоте, постоянные стрессы, холодный расчет, матричное сознание.

**ИЗМЕНИТЕ ПАРАДИГМУ**

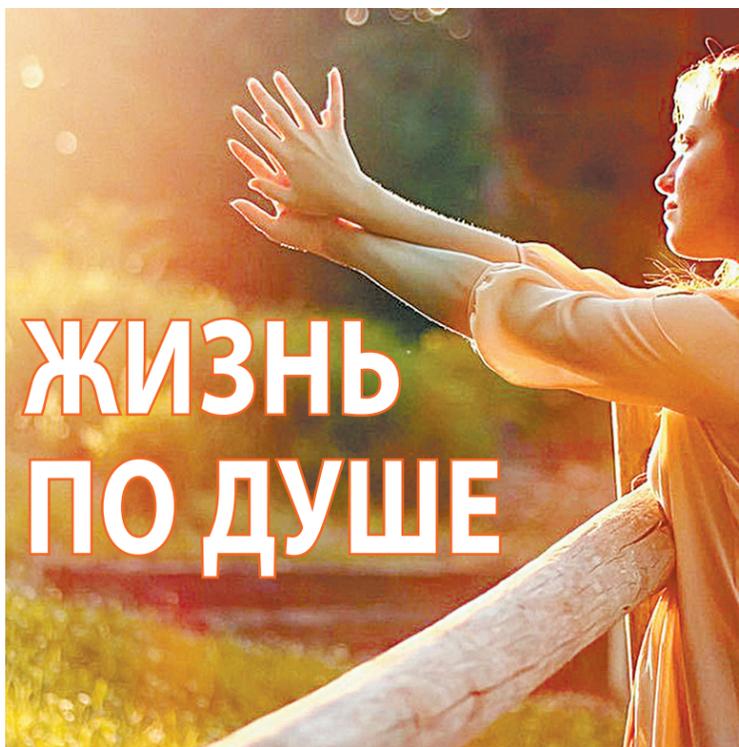
Чтобы начать жить по душе, измените парадигму – автоматический набор правил, принципов

**Что значит «жить по душе»? Это означает жить радостно, так, как хочется, а не как надо. Прислушайтесь к себе, чего хочет ваша Душа? Чем вы хотели бы заниматься, где жить, с какими людьми быть рядом? Там ли вы сейчас, где вам по душе? Или, может, ваша Душа загнана в угол и уже много лет не может до вас достучаться?**

и понятий, которые определяют то, как вы думаете и действуете. Выбирая профессию, строя отношения, планируя свою дальнейшую жизнь, мы нередко основываемся на программах, которые находятся внутри нас. Все сценарии заранее прописаны, действия совершаются на автопилоте.

**ЧТО ИЗМЕНИТСЯ, ЕСЛИ ЖИТЬ ПО ДУШЕ?**

Когда мы живём по душе, то начинаем получать от жизни удовольствие, избегаем множества ошибок, перестаем тревожиться за будущее. В жизни могут происходить события, не всегда приятные и ожидаемые, но воспринимать и проживать мы их будем совершенно иначе.



Мы начинаем принимать и любить себя без всяких условий и позитивно воспринимать окружающий мир. Меняется мышление, в жизни появляется больше ярких красок. Приходит уверенность в себе, проявляется индивидуальность. Появляется смелость, чтобы начать заниматься любимым делом и быть рядом с теми, с кем мы хотим быть.

**ЧТО МЕШАЕТ УСЛЫШАТЬ ДУШУ**

✓ Автоматизмы поведения – действия, которые совершаются нами неосознанно. Мы вы-

даем шаблонные реакции и не включаемся в процесс, не слышим себя, свои мысли и чувства. Не присутствуем в текущем моменте и не выдаем адекватных спонтанных реакций.

✓ Родительские сценарии – это подсознательный жизненный план, формирование которого происходит в раннем детстве под влиянием родителей. Они закладывают в головы детей различные ограничения и запреты, которые не дают адекватно реагировать на жизненные ситуации.

✓ Стереотипы мышления и поведения – это алгоритмы и программы, которыми человек следует не задумываясь. Наиболее распространенные – полярное мышление, обобщение, избирательное восприятие, безосновательные выводы, категоризация и необоснованные ожидания.

✓ Сформированные привычки.

✓ Психологические травмы, возникающие в результате стрессового воздействия, которое оказалось чрезмерным для психики.

✓ Матричное сознание. Подключенные к матрице люди не осознают себя, они несвободны, не слышат свою Душу и не ориентируются на неё. Самая большая зависимость – это не гаджеты, а мышление, которое делает из нас роботов, повторяющих изо дня в день одни и те же операции.

**НЕ ПОДАВЛЯЙТЕ ЭМОЦИИ!**

Неспособность проживать все свои эмоции приводит к физическим и психосоматическим заболеваниям, является причиной проблем в отношениях, причиной любого вида зависимости. Если человек чувствует эмоцию, но не знает, что с ней делать, или есть запрет на выражение этой эмоции, он воспринимает эту эмоцию как дискомфорт, даже если это положительная эмоция.

**Светлана ПАВЛЕНКО**

ФИНАНСЫ

**?** Как быть, если знакомый просит одолжить деньги, но у меня уже есть на них определённые планы. А я не могу отказать, боясь испортить отношения...

Значит, таким образом, вы платите за эти отношения. Видимо, они таковы, что требуют подобного рода инвестиций. В любом случае, важна внутренняя позиция человека. Как можно не дать в долг, если ситуация у человека действительно безвыходная, и он ваш близкий человек? Это просто проявление ваших человеческих качеств.

Во всех других случаях, если не хотите давать деньги – не давайте, в приемлемой форме объяснив причину отказа: «Да, у меня есть деньги, но есть причины, по которым я не могу вам одолжить». Когда у вас есть реальные «НО», из-за которых вы не можете дать в долг, и ситуация у человека не такая, что для него это вопрос жизни и смерти, да ещё ко всему прочему, вы просто не хотите давать в долг, нет никаких препятствий – почему не отказать. В конце концов, это же ваши деньги.

**?** А если человек в курсе, что у тебя есть свободные деньги?

А откуда он знает, что у вас есть свободные деньги? На Западе даже друзья – и те понятия не имеют, сколько у тебя денег. В чужой кошелек заглядывать неприлично, это не принято. Но если человеку хочется продемонстрировать своё благосостояние, всем

кому ни попадя – мол, смотри, сколько у меня всего есть! А потом он не знает, куда деваться. Не нужно вводить людей в искушение и посвящать их в свои финансовые дела.

затаённых обид, недомолвок! Отношения между людьми и так предполагают огромное количество нюансов, а на фоне «денежного вопроса» данные нюансы резко усиливаются и обостряются.

», конечно! Тут нами движет внутренняя потребность оказать помощь – сострадание, которое не совместимо с понятием «выгоды». А во втором случае – если эти деньги для вас самих важны, а си-

большая плата за то, чтобы понять, что за человек был рядом с вами. В разведку с ним вы уже теперь точно не пойдёте, и, возможно, это защитит вас на будущее от куда более серьёзных неприятностей.

**?** Многие люди не могут вот так просто успокоиться, они пытаются вернуть свои деньги и как-то воздействовать на должника...

Не тратьте свои силы на такого человека. Куда лучше закрыть эту «комнату с помоями» и успокоиться. Некоторые хотят обличить должника, выказать ему своё негодование. Зачем? Этим они продолжают эту пьесу, дверь не закрыта, и этот сомнительный флер так и тянется за ними. Если бы они решили для себя, что этот человек не порядочный, с ним нельзя иметь дело и вычеркнули бы его из своей жизни, то психологически эта ситуация была бы решена, и им стало бы намного легче.

**И В ЗАКЛЮЧЕНИЕ...**

Вопрос не столько в том, как просить, сколько в том, к кому вы обращаетесь со своей просьбой. Самая правильная позиция – обращаться с просьбой о займе денег только к тем людям, которые будут рады оказать вам помощь. Если у вас есть друзья, они с удовольствием вам помогут, а если таких людей нет, лучше взять деньги в банке.

**Психотерапевт А.В. КУРПАТОВ**

**СТОИТ ЛИ БРАТЬ/ДАВАТЬ В ДОЛГ?**

**ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ**

**Бытует расхожее мнение, что просить деньги в долг неприлично... Как попросить или дать в долг, чтобы не поставить ни себя, ни человека в неловкое положение?**

**?** Некоторые люди придерживаются принципа никогда не брать и не давать деньги в долг, чтобы не портить отношения и не терять друзей...

Безусловно, отношения между людьми – высшая ценность. И если вопрос долга может эти отношения каким-то образом испортить, то нужно сделать всё возможное, но в долг не брать. Сейчас многие предпочитают банковские кредиты. И это правильно, когда деньги передаются не через третьих лиц, зачастую они становятся разрушительной силой. Сколько случаев, когда люди одалживают деньги друзьям, родственникам... Сколько возникает конфликтов,



**?** А как понимать Евангельское: «Просящему у тебя дай и от хотящего у тебя занять не отвращайся?»

Не стоит преувеличивать число людей, которые горят желанием дать в долг, не надеясь получить его обратно. А в остальном, нужно понимать: одно дело, когда вы даёте человеку деньги на еду, и совсем другое дело на отдых на курорте. В первом случае – «не отвращай-

туация не является чрезвычайной, то нет ничего стыдного и неправильного в том, что вы отказываетесь ссужать ваши средства.

**?** Как себя вести с человеком, которому ты одолжил деньги, а он их не возвращает и начинает тебя избегать?

Если вы поняли, что деньги вам возвращать не собираются, постарайтесь извлечь из этой ситуации урок на будущее. В целом, это не-

КОНСУЛЬТАЦИИ ПО ТЕЛЕФОНУ  
**8 (499) 731-70-48**

Приходите и приглашайте  
друзей, родных  
и близких!

Занятия  
на **БЕСПЛАТНОЙ**  
основе



МОСКОВСКОЕ  
ДОЛГОЛЕТИЕ  
Проект Мэра  
ОКЦ • ОБЪЕДИНЕНИЕ  
КУЛЬТУРНЫХ  
ЦЕНТРОВ

*Добро пожаловать в студии  
для участия в общих встречах,  
концертах и выставках!*

Проект был запущен в 2018 году и с тех пор стал очень популярным среди москвичей старше 55 лет

## ПРОЕКТ «МОСКОВСКОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ»

В Объединении библиотек и культурных центров Зеленоградского административного округа студии проекта работают на 7 площадках

«Московское долголетие» – это крупнейший оздоровительный, образовательный и культурно-досуговый проект для москвичей старшего возраста. Уникальный проект мэра Москвы Сергея Семёновича СОБЯНИНА позволяет людям старшего поколения заниматься творческими практиками, спортом, участвовать в культурных мероприятиях, общаться с новыми людьми и проводить время с большим удовольствием.



**Библиотека №250  
(корп. 2008)**

- Английский язык
- Шахматы
- Ландшафтный дизайн
- Плетение фриволите (создание кружева)



**Библиотека №253  
(корп. 1106)**

- Занятия по общей физической подготовке
- Танцевальные вечера
- Лекции по здоровому образу жизни



**Корпус 514А**

- Ландшафтный дизайн
- Групповое пение



**Библиотека №255  
(корп. 1004)**

- Вышивка атласными лентами
- Макраме
- Живопись



**Библиотека №252  
(корп. 1462)**

- Латина-микс
- Общая физическая подготовка
- Танцевальная аэробика
- Вокальный ансамбль

• Английский язык • Ландшафтный дизайн

ЗАПИСАТЬСЯ НА ЗАНЯТИЯ МОЖНО В ЦЕНТРАХ СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ ПО МЕСТУ ЖИТЕЛЬСТВА И ВО ВСЕХ КОРПУСАХ УЧРЕЖДЕНИЯ

ГАЗЕТА ВЫХОДИТ ПРИ ИНФОРМАЦИОННОЙ ПОДДЕРЖКЕ

www.netall.ru  
**Инфоportal**  
ЗЕЛЕНОГРАДА

### НА ЗАМЕТКУ

Все мы уникальны. Никогда ни у кого не спрашивайте, что правильно, а что неправильно. Жизнь – эксперимент, в ходе которого следует это выяснить. Иногда, может быть, вы поступите неправильно, но это даст бесценный опыт, который в будущем принесёт вам пользу.

\*\*\*

Жизнь здесь не в готовом виде. Вы получаете от жизни то, что сами создали, что вы вложили. Станьте творческими, наполните её значением, придайте цвет, музыку и поэзию, и вы почувствуете себя живыми.

\*\*\*

Есть три ловушки, которые воруют радость и мир: сожаление о прошлом, тревога за будущее и неблагодарность за настоящее.

\*\*\*

Страдания – результат серьезного отношения к жизни; блаженство – результат игры. Воспринимайте жизнь как игру, радуйтесь ей.

\*\*\*

Всякий раз, когда вы стоите перед выбором: не выбирайте то, что удобно, комфортно, респектабельно, признано обществом, почетно. Выбирайте то, что находит отклик в вашем сердце. Выбирайте то, что вы хотели бы сделать, невзирая ни на какие последствия.

\*\*\*

Не живите согласно чужим мнениям и идеям. Прислушивайтесь к своему собственному сердцу, к тихому, слабому голосу внутри вас и следуйте ему.

\*\*\*

Посвятите жизнь прекрасному. Не посвящайте ее отвратительному. У вас

не так много времени, не так много энергии, чтобы растрачивать ее впустую. Такую маленькую жизнь, такой маленький источник энергии просто глупо тратить на гнев, зависть, печаль, ненависть, ревность.

\*\*\*

Когда вы больны, вызывайте врача. Но самое главное, зовите тех, кто

восхитительная дрожь от твоей сущности. Ты счастлив быть самим собой. Тебе никуда не нужно идти. Ты так наполнен, что тебе хочется поделиться, отдать это.

\*\*\*

Наступает в вашей жизни такое время, когда вы отходите от драмы и людей, ее создающих. Вы

## ЦИТАТЫ О ЖИЗНИ

**Ошо – индийский духовный учитель и мыслитель. Во всем мире он известен как Багван Шри Раджниш. Под этим именем вышло более 600 книг на 30 языках. Многих людей его мысли вдохновили на личностный рост, самоанализ и изменения в собственной жизни. Сегодня для вас подборка интересных высказываний Ошо.**

вас любит, потому что нет лекарства более важного, чем любовь.

\*\*\*

Одиночество – это состояние, когда ты болен собой, устал от себя, надоел сам себе, и ты хочешь куда-то пойти и забиться в ком-то другом.

Самодостаточность – это когда тебя проби-

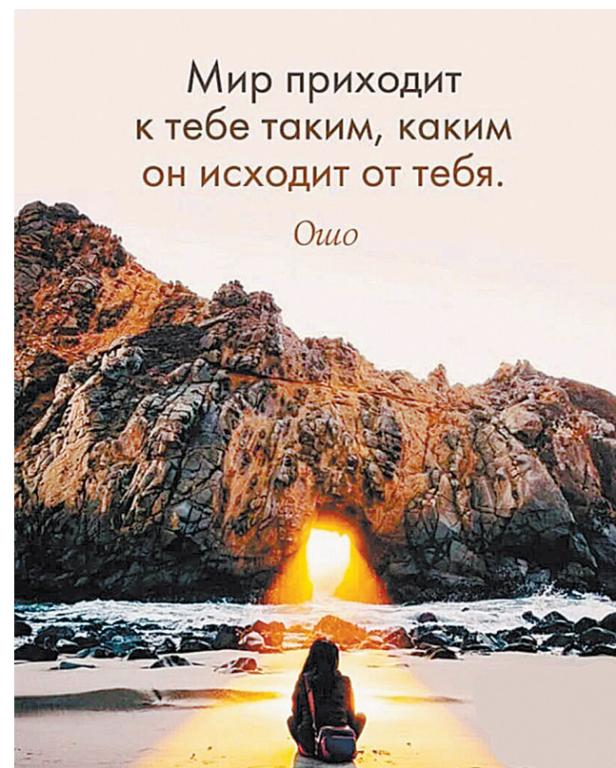
оужаешь себя людьми, с которыми вы смеетесь. Вы забываете плохое и фокусируетесь на хорошем.

\*\*\*

Падать – часть жизни, подниматься на ноги – ее проживание. Быть живым – это подарок, а быть счастливым – это ваш выбор.

Мир приходит  
к тебе таким, каким  
он исходит от тебя.

Ошо



\*\*\*

Истинная близость возможна лишь тогда, когда два человека способны понять и принять друг друга такими, какие они есть.

\*\*\*

Задавались ли вы вопросом: действительно ли существуют проблемы, или вы их сами соз-

даёте? Многие люди хватаются за свои несчастья, только бы не допустить пустоты в себе.

\*\*\*

Выйдите из головы и войдите в сердце. Меньше думайте и больше чувствуйте. Не привязывайтесь к мыслям, погружитесь в ощущения... Тогда оживет и ваше сердце.

Телефоны редакции:  
+7 (905) 590-06-38  
+7 (977) 888-77-35  
E-mail: 5344769@mail.ru

Главный редактор, учредитель – Ирина Юрьевна Федюнина  
Издатель – ИП Федюнин О.И.

14+

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  
Адрес: 124683, г. Москва, г. Зеленоград, корп. 1822

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!» №2 (120)

Номер подписан 21.09.2023 г. Дата выхода в свет: 23.09.2023 г.  
Время подписания в печать по графику – в 18.00, фактически – в 22.00.  
Отпечатано в типографии «Типография «КП - Москва».  
141407, МО, г. Химки, Нагорное ш., д.2, корп.9, пом. А.  
Тираж: 10 000 экземпляров. Периодичность: 1-2 раза в месяц.  
Издается с 2013 года. Распространяется бесплатно.