

Будь здоров, Зеленоград!

№ 10 (110)

26 ноября 2022 года

Издаётся с 2013 года

Ежемесячная газета для широкого круга читателей

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



Лицензия на zelkinezis.ru/licenzii
Доктор Остеохондроз
Лечение спины и суставов
www.zelkinezis.ru

ИЗБАВИМ ОТ БОЛИ В СПИНЕ И СУСТАВАХ НАВСЕГДА!

- Заболевания позвоночника и суставов
- Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний
- Нарушение осанки: сколиоз, кифоз и др.
- Реабилитация после травм и операций

Зеленоград, корпус 118 ☎ 8 (499) 500-38-31

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ

НИКОР 0+

С 15 ОКТЯБРЯ
ПО 15 ДЕКАБРЯ

АКЦИЯ!



СКИДКА 30%

НА ИМПЛАНТЫ NOBEL BIOCARE И PALTOP

Nobel Biocare 26 000 ₪ ВМЕСТО 37 000 ₪

PALTOP 15 000 ₪ ВМЕСТО 21 200 ₪

NIKOR-N.RU

ЗАПИСЬ ПО ТЕЛЕФОНУ +7 (499) 272 48 58

СТОМАТОЛОГИЯ для малышей и взрослых

СЧАСТЛИВЫЕ ЧАСЫ
СКИДКА 15%

ПО БУДНЯМ
с 9:00 до 14:00

✓ Лечение кариеса,
пульпита и периодонтита
молочных зубов

✓ Гигиена полости рта
у детей до 12 лет



ПОДПИСКА ОТКРЫТА!

Дорогие читатели!
По вашим просьбам
с декабря 2022 г.
мы открываем
подписку на газету
«Будь здоров,
Зеленоград!»

Курьер редакции
доставит свежий
номер газеты
лично Вам,
лично в
почтовый ящик.



СТОИМОСТЬ ДОСТАВКИ:

1 месяц – 100 рублей

6 месяцев – 500 рублей

12 месяцев – 1000 рублей

Наша газета выходит 1 раз в месяц

Заявки принимаются по телефонам:

+7(915)171-43-32

+7(977)888-77-35

(строго по WhatsApp)

или по e-mail: 5344769@mail.ru

www.intermedicum.ru

интерМедикум

медицинский центр

**ДЛЯ ВАС,
ЖЕНЩИНЫ!**

С какими проблемами можно
обратиться к нашему гинекологу?

- ПОДГОТОВКА К БЕРЕМЕННОСТИ (в том числе у женщин с отягощенным анамнезом)
- ВЕДЕНИЕ БЕРЕМЕННОСТИ • ЛЕЧЕНИЕ ИППП
- УСТАНОВКА ВНУТРИМАТОЧНОЙ СПИРАЛИ (в том числе «Кайлина», «Мирена»)
- УЗИ В ГИНЕКОЛОГИИ И ДО 12 НЕДЕЛЬ БЕРЕМЕННОСТИ



- ЭНДОКРИННАЯ ГИНЕКОЛОГИЯ (нарушения цикла, СПКЯ, бесплодие)
- ПАТОЛОГИЯ ШЕЙКИ МАТКИ (в том числе расширенная кольпоскопия)
- ЭСТЕТИЧЕСКАЯ ГИНЕКОЛОГИЯ
- УЗИ ОРГАНОВ БРЮШНОЙ ПОЛОСТИ, ПОЧЕК, МОЛОЧНЫХ И ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ



**КУЛАКОВА
Регина Андреевна**
акушер-гинеколог

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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ



Лицензия ЛО-77-01-006707

МИКРОХИРУРГИЯ ГЛАЗА

10 ЛЕТ БЕЗУПРЕЧНОЙ
РАБОТЫ

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

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

☎ 8-499-731-2292

☎ 8-499-732-2425

arximed.ru

Панфиловский пр-т, к. 1205

ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ – ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ!

**ВНИМАНИЕ,
АКЦИЯ!**

УВАЖАЕМЫЕ РЕКЛАМОДАТЕЛИ!

Наша газета совместно с Инфопорталом проводит для вас акцию!

При размещении рекламы в трех выпусках газеты (декабрь, январь, февраль), вы получаете БЕСПЛАТНОЕ размещение рекламы на Инфопортале. *Подготовкой занимается сотрудник редакции.

☎ +7 (977) 888-77-35 (строго по WhatsApp)
✉ 5344769@mail.ru

*Кроме того, используя современные маркетинговые приемы, мы делаем вашу рекламу продающей.

Инфопортал
ЗЕЛЕНОГРАДА

www.netall.ru



ДЕТСКАЯ ПОЛИКЛИНИКА



Галина Алексеевна ДОВГАНЬ
Врач-педиатр, кардиолог

Ранее наша система здравоохранения была ориентирована на лечение больных людей. Более десяти лет назад правительство поставило новые задачи – охрана здоровья человека. В связи с тем, что здоровый образ жизни – это основной параметр, определяющий состояние здоровья нации и каждого человека в отдельности, государство приняло решение о создании центров здоровья, которые бы позволяли научить население как правильно себя вести, чтобы сохранить здоровье и душевный комфорт на долгие годы и находиться в работоспособном состоянии.

Главной задачей Центра здоровья для детей является профи-

лактическая работа с населением, формирование здорового образа жизни. Это целый комплекс мероприятий, направленных на сохранение здоровья: пропаганда здорового образа жизни, мотивирование родителей к личной ответственности за физическое состояние своих детей.

Обследование в центре здоровья включает в себя:

- ✓ антропометрию – оценивается рост, вес, измеряется окружность талии и бедер, выводится индекс массы тела, который показывает диспропорцию физического развития;

заболеваниям дыхательной системы;

- ✓ тестирование на содержание СО в выдыхаемом воздухе для выявления пассивного курения, а также табакокурения;

- ✓ оценку зрительно-моторной реакции ребенка;

ЦЕНТР ЗДОРОВЬЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ

С 2011 года на базе филиала №1 Детской поликлиники №105 открыт Центр здоровья для детей. За это время здесь прошли доврачебное комплексное обследование более 40 000 детей и подростков.

Записаться можно через систему ЕМИАС, на портале Госуслуг или в поликлинике на терминале по страховому полису ОМС.

Здоровый образ жизни – это индивидуальная система поведения человека, обеспечивающая физиологическое, душевное и социальное благополучие. Это стиль жизни, направленный на сохранение, укрепление и улучшение здоровья, профилактику инфекционных и неинфекционных заболеваний.

Основные составляющие ЗОЖ – это режим дня, рациональное питание, спорт и физическая активность, отказ от вредных привычек, личная гигиена и вакцинопрофилактика.

- ✓ измерение мышечной силы – позволяет выявить снижение мышечного тонуса и заподозрить заболевания нервно-мышечной системы;

- ✓ биоимпедансметрию, которая позволяет судить о наличии или недостатке мышечной и жировой ткани, что очень важно в определении риска ожирения или истощения;

- ✓ функцию внешнего дыхания – оценивает риск бронхиальной астмы и предрасположенность к



- ✓ кардиовизор и программу варикард-экспресс, которая выявляет нарушение сердечного ритма.

На основании исследования врач-педиатр делает за-

ключение о состоянии здоровья ребенка и дает рекомендации по здоровому образу жизни, дополнительному обследованию, занятиям спортом. За время обследования у некоторых детей были выявлены серьезные патологии, которые потребовали длительного лечения у специалистов поликлиники и в стационаре. Опыт работы Центра показывает, что наиболее

часто встречается патология сердечного ритма. В этом случае пациенты своевременно направляются к кардиологу, а при необходимости и к эндокринологу.

В Центре работают школы здоровья, которые позволяют воспитать правила здорового образа жизни. Это школы профилактики ожирения, сахарного диабета, артериальной гипертензии, профилактики заболевания суставов, бронхиальной астмы и профилактики табакокурения.

Адрес: г. Зеленоград, корпус 1513, строение 1.

Часы работы: с 8:00 до 20:00. В субботу с 9:00 до 15:00.

Воскресенье – выходной.

Сайт Детской поликлиники: №105 www.dgpn105.

ПОДОЛОГИЯ

В филиале «Зеленоградский» МНПЦДК ДЗМ открыт кабинет подологии. Если вас беспокоит выросший ноготь, то теперь эту проблему можно быстро и безболезненно решить с помощью самых современных методик. В клинике прием ведут опытные и квалифицированные врачи-подологи. Коррекция выросшего ногтя проводится с помощью педикюрного аппарата Podomaster TurboJet 40 (Германия).

В кабинете подологии врачи применяют технологии ортониксии – исправления формы ногтевой пластины без хирургического вмешательства. Процедура абсолютно безболезненна, безопасна и высокоэффективна. Особое место среди всех услуг занимает эффективное лечение онихокриптоза (выросшего ногтя). Это патология, при которой ногтевая пластина травмирует кожную складку сбоку от ногтя. Обычно это заболевание возникает на больших пальцах ног с внешнего края, хотя бывает и двусторонним.

Выросший ноготь вызывает сильную боль. Воспаление ногтевого валика (паронихий) – достаточно серьезное нарушение работы организма, вызывающее системные осложнения. При отсутствии своевременного лечения развивается воспалительный процесс, палец опухает, появляются гнойные выделения и грануляция (разрастание тканей).

которая сдавливает пальцы ног, особенно при двигательной активности;

- ✓ ортопедические патологии – вальгусная деформация стопы, плоскостопие;

- ✓ грибковые инфекции ногтевых пластин пальцев ног (онихомикоз);

- ✓ наследственная предрасположенность, которая выражается в избыточном объеме мягких

тканей и мягким воздействием силы натяжения (аналогично стоматологическим брекетам). Корректирующие скобы и пластины незаметны, они могут быть покрыты лаком для ногтей, задекорированы с помощью нейл-дизайна.

Грамотное лечение практически сразу останавливает воспалительный процесс, уменьшает отек и болевой синдром. В ре-

- ✓ околоногтевой панариций (паронихий) – воспаление ногтевых валиков;

- ✓ костный панариций (остеомиелит фаланг пальцев) – распространяется на кость с прилегающих мягких тканей;

- ✓ флегмону – гнойное воспаление мягких тканей пальцев;

- ✓ сепсис – воспалительный процесс всего организма, вызванный заражением крови.

ВАШИ НОЖКИ ВАМ СКАЖУТ «СПАСИБО!»

В кабинете подологии проводятся процедуры:

- ✓ медицинский уход за кожей стоп с обработкой глубоких и болезненных трещин, мозолей;

- ✓ удаление утолщений на коже стоп, эстетическая обработка ногтей и околоногтевых валиков;

- ✓ лечение грибковых поражений ногтей, повышенной потливости ног;

- ✓ исправление формы ногтей с установкой корректирующей пластины;

- ✓ частичное или полное безоперационное удаление ногтевых пластин.

Причиной возникновения онихокриптоза в большинстве случаев (до 95%) является неправильно выполненный педикюр. Другие причины заболевания:

- ✓ постоянное ношение неудобной обуви с узкими мысами, ко-



тканей в подногтевой подушке, особенностях направления роста ногтя, искривлении большого пальца.

Врач-подолог решает эту проблему при помощи корректирующих пластин, которые фиксируются на ноготь, чуть приподнимают его края и служат направляющими для правильного роста. Форма ногтя постепенно приходит в норму под посте-

зультате исправления формы ногтя устраняется главная причина врастания и достигается стойкий эффект от лечения. Использование скоб и пластин для коррекции ногтей позволяет избежать оперативного удаления ногтя в 99% случаев.

Отсутствие своевременного лечения опасно тем, что постоянно развивающийся воспалительный процесс может вызвать:

Чтобы предупредить заболевание, соблюдайте простые рекомендации:

- ✓ всегда носите обувь по размеру, подбирая удобный, не жмущий пальцы мысок;

- ✓ не стригите слишком коротко ногти, не скругляйте уголки, особенно на больших пальцах;

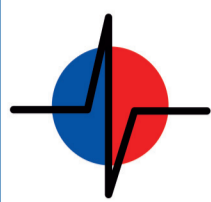
- ✓ соблюдайте тщательную гигиену стоп, особенно летом. Давайте отдых ногам, выбирая обувь с открытыми мысками;

- ✓ не откладывайте визит к врачу, особенно если есть плоскостопие или подозрение на грибковые инфекции.

Запись по телефонам: **8 (495) 454-61-11, 8 (495) 369-65-73**. Платные медицинские услуги осуществляются по государственным расценкам ДЗМ.

Адрес: корп. 910.

РЕКОМЕНДУЕМ!



СОСУДИСТЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР

Любой лечащий врач, не только флеболог, скажет вам, что чем раньше начать лечение, тем оно будет эффективнее.

Своевременное обращение к флебологу поможет вам избежать образования тромбов, длительной терапии, появления язв. Не откладывайте визит к врачу!

Мы работаем для вас даже по воскресеньям!

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

- ФЛЕБОЛОГ ● СОСУДИСТЫЙ ХИРУРГ ● ЛАЗЕРНЫЙ ХИРУРГ
- ЛИМФОЛОГ ● КАРДИОЛОГ (ЭКГ, ЭХО-ЭКГ) ● НЕВРОЛОГ
- ВРАЧ УЗ-ДИАГНОСТИКИ (УЗДГ верхних и нижних конечностей, шеи и головы) ● ОРТОПЕД (любые внутрисуставные инъекции, изготовление индивидуальных ортопедических стелек на заказ)
- РЕФЛЕКСОТЕРАПЕВТ ● ЭНДОКРИНОЛОГ
- ДЕРМАТОЛОГ-ОНКОЛОГ ● ПОДОЛОГ ● ТЕРАПЕВТ
- УДАЛЕНИЕ ЛАЗЕРОМ ПАПИЛОМ, РОДИНОК, БОРОДАВОК
- СПРАВКИ И ЛИСТКИ НЕТРУДОСПОСОБНОСТИ



ПАВЛЕНКО-МИХАЙЛОВА
Наталья Юрьевна
Хирург, врач высшей категории, кандидат медицинских наук, флеболог, врач ультразвуковой диагностики

www.varicozu.net

г. Москва, Зеленоград, ул. Каменка, корп. 1639
тел. 8 (499) 738-03-77, 8 (495) 638-05-08 (многоканальный)
г. Москва, ул. Митинская, д. 12, (м. «Волоколамская»)
тел. 8 (495) 638-05-08 (многоканальный), 8 (495) 759-90-15

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

БЛАГОДАРИМ!

ОТЗЫВЫ ПАЦИЕНТОВ

Реальные отзывы пациентов – лучшая характеристика качества работы врача. Недаром люди доверяют «сарафанному радио» больше, чем самой эффективной рекламе.

Наконец-то нашла высококвалифицированного флеболога. Наталья Юрьевна Павленко – отличный специалист! Я очень довольна, вены на ногах были как гроздь винограда, сейчас ноги выглядят идеально! Выражаю также огромнейшую благодарность внимательному персоналу медцентра! Рекомендую!

Алена П.

Очень благодарна за помощь врачу УЗИ Наталье Юрьевне Павленко! Это – грамотный, внимательный и скажу даже – ЗАБОТЛИВЫЙ врач. Я довольно часто прохожу УЗИ и другие исследования в различных платных клиниках Москвы, есть с чем сравнить. Про Сосудистый центр я слышала много хороших отзывов от знакомых. Обратилась в эту клинику, и, после УЗИ, проведенного Натальей Юрьевной, все разложилось по полочкам и выявились причины моего заболевания. Теперь я настроена только на выздоровление! Большое спасибо!

М. Высоцкая

Хочу выразить благодарность врачу УЗИ-диагностики Наталье Юрьевне Павленко за доброе отношение, внимание, за тонкий юмор и «острый глаз».

Р.А. Лаптева

НЕВРОЛОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР



Заместитель руководителя НМЦ «ДИНАСТИЯ» В.В. ДУБИНИН

тивному лечению. В последнее время участились жалобы, связанные с хроническим нарушением кровообращения головного мозга на фоне повышения артериального давления, холестерина, сахара крови. Зачастую это бывает связано с перенесенной новой коронавирусной инфекцией.

Для постановки правильного диагноза в клинике применяют-

пьютерной томографии. В распоряжении центра имеется лаборатория, позволяющая сдать все необходимые анализы. Также врачи применяют методы нетрадиционной медицины, среди которых особое место занимают гомеопатия и фитотерапия. Особое внимание мы уделяем обследованию состояния иммунной системы, как ключу к лечению многих заболеваний.

Мы работаем во взаимодействии с ведущими научными специалистами из различных медицинских учреждений РФ и Японии и в сложных случаях всегда собираем консилиум. В клинике работает единственный в Зеленограде врач-сомнолог, занимающийся нарушениями сна, и психолог, применяющий БОС-тренинг для коррекции психосоматических заболеваний.

Специалисты центра изготавливают индивидуальные стельки-ортезы для коррекции «фундамента нашего тела» и устранения причины многих «поломок» опорно-двигательного аппарата.

Большое внимание уделяется лечебной физкультуре. В распоряжении центра имеется оснащенный зал лечебной физкультуры. Методисты по ЛФК подбирают для каждого пациента индивидуальный комплекс упражнений.

Предварительная запись по телефонам: 8 (499) 735-03-73, 8 (495) 227-75-05.

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

Сайт: www.meddin.ru

ПРИГЛАШАЕМ В «ДИНАСТИЮ!»

В неврологическом центре «ДИНАСТИЯ» работают опытные специалисты высокой квалификации: неврологи, рефлексотерапевты, мануальные терапевты, кардиолог, ортопед-травматолог, аллерголог-иммунолог, онколог, сомнолог, психолог, врач лечебной физкультуры. Многие пациенты рекомендуют клинику своим близким и знакомым. Спасибо, что вы доверяете нам самое ценное – заботу о своем здоровье!

ся современные методы: ультразвуковая диагностика сердца, сосудов, нервов и внутренних органов, суточный холтеровский мониторинг ЭКГ и артериального давления, ночная компьютерная пульсоксиметрия, основные нейрофизиологические методы исследования: электроэнцефалография, электронейромиография, магнитная стимуляция и др. Среди методов лечения широко применяются транскраниальная магнитная стимуляция, ударно-волновая терапия, инъекционная карбокситерапия и др. В сложных случаях для уточнения диагноза специалисты прибегают к рентгенодиагностике, магнитно-резонансной томографии и ком-



Отличительной особенностью медцентра является профильность – специализация на лечении неврологических заболеваний. Большая часть пациентов приходит к нам с проблемами позвоночника: протрузиями и грыжами межпозвоночных дисков с болевым синдромом. Зачастую пациенты обращаются уже после консультации нейрохирурга, чтобы избежать операции. За время работы центра было пролечено более 5000 пациентов с остеохондрозом и лишь несколько человек прооперировано. С помощью наших методов лечения, включающих уникальную методику тракции (вытяжения) позвоночника, электростимуляцию, магнитотерапию, мануальную терапию, рефлексотерапию, фармакопунктуру и другие, абсолютному большинству пациентов удалось справиться с болезнью позвоночника без оперативного вмешательства.

На втором месте по обращениям пациентов стоят болезни суставов, при грамотном подходе хорошо поддающиеся консерва-

ГИГИЕНА ПОЛОСТИ РТА

ПОЧЕМУ ТАК ВАЖНО ПРАВИЛЬНО ЧИСТИТЬ ЗУБЫ

А вы когда-нибудь задумывались о том, зачем чистить зубы, да еще два раза в день. И как домашняя гигиена связана с появлением кариеса? На самом деле вооружаться пастой и щеткой нужно не только для того, чтобы дыхание стало свежим, а зубы не были желтыми. Ошибки в технике чистки зубов могут привести к серьезным заболеваниям полости рта и десен.

Итак, зубная щетка должна быть мануальной, то есть ручной. Жесткость щетины (medium или soft) индивидуально подбирает врач. Но жесткость щетины не влияет на качество чистки. Ручка у зубной щетки должна быть с гранями, чтобы удобно лежать в руке. Необязательно иметь прорезиненные ручки или с силовым выступом, щетку надо держать в руке как авторучку и менять ее положение так, как теннисист меняет положение ракетки в руке. Существует еще монопучковая щетка, очень интересный вариант для чистки зубов, это как SPA-процедуры для полости рта.

Зубы достаточно чистить 2 раза в день — утром, после завтрака, и вечером, после ужина. Если взять специальный состав для окрашивания пищевого налета на зубах и «покрасить» им зубы, то мы увидим, что большая часть налета находится в зубодесневой борозде и на контактных поверхностях, то есть там,

куда сложно проникнуть зубной щеткой. Некоторые люди чистят зубы 3 раза в день, очень усердно, с большой амплитудой нажимая на зубы и десны, тем самым способствуя развитию рецессии десны и гиперостезии эмали.

Зубная нить — это вообще революция в стоматологии. У большинства людей имеется скученность зубов, особенно на нижней челюсти, есть коронки, мостовидные протезы, старые пломбы с нависающими краями, которые никак не хватает времени заменить, поэтому нить — наилучший вариант чистки, она всегда должна быть под рукой. Зубной налет, или «биофильм», как это принято называть, накапливается слоями и укрепляется в течение 24 часов. Если просто пройти зубной нитью в контактной промежутке, то мы не только удалим остатки пищи, но и перемешаем весь этот прикрепленный налет, который сформировался в колонии микробов и ему потребуется еще 24 часа, чтобы укрепиться на

зубах. А вечером мы опять почи- тим его щеткой.

Зубы нужно чистить минимум 2 минуты. Начинаем с верхней челюсти с жевательных зубов, ставим щетку на зубы под углом 45 градусов и круговыми движениями по зубодесневой борозде проходим каждый зуб. Верхняя челюсть — слева направо, затем переходим на внутреннюю поверхность зубов и справа налево совершаем аналогичные движения, на центральных резах щетку лучше располагать вертикально. С нижней челюстью такие же движения. Особое внимание нужно уделять дальним зубам и финальной полировке.

Если вы купили новую зубную щетку, после того, как достали из упаковки, ее нужно тщательно промыть мылом под проточной водой. Зубные щетки должны храниться в стаканчике щетиной вверх. Если дома много зубных щеток, то стаканчик должно быть два, чтобы щетки не контактировали между собой. Зуб-



ная щетка служит 2-3 месяца (это зависит от щетины и качества чистки).

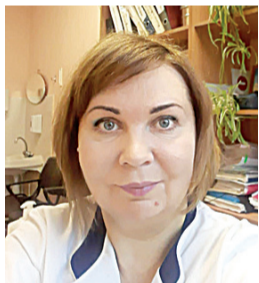
Если вы заболели простудными заболеваниями, то после выздоровления зубную щетку обязательно надо сменить.

Электрические зубные щетки были придуманы в Европе в 19 веке, для людей с ограниченными возможностями, которым трудно выполнять мануальные движения. Затем они модифицировались и приобрели широкое распространение. Наилучшая зубная щетка — это мануальная, но если вы пользуетесь электрической щеткой, то можно ее применить для финальной полировки зубов. Электрическая щетка не сможет проникнуть в межзубные промежут-

ки, у нее есть несколько кругов щетинок, которые вращаются в разные стороны и такой щеткой сложно совершать движения от десны к режущему краю зуба, контролировать силу нажатия на зубы. В результате во рту происходит хаос из зубного налета.

На профессиональную чистку зубов достаточно приходится 2-3 раза в год. Но главное — техника чистки. В Европе есть такое выражение «Touch to Teach», то есть индивидуальное обучение гигиене полости рта. Правильная чистка зубов — это целая наука, но овладеть ей несложно. Всем этим методам вас обучит врач-гигиенист на личном приеме в стоматологической поликлинике.

ПРОБЛЕМА



При алкоголизме существует особая группа риска — родные и близкие больного — его супруг, мать и дети. Что делать, если вы являетесь созависимыми? Отвечает медицинский психолог филиала № 10 Московского научно-практического Центра наркологии Е. В. Фомина.

грессированию болезни. Почему так происходит?

— Дело в том, что больному алкоголизмом созависимые родственники создают удобную и комфортную жизнь — за него решают трудности на работе, оправдываются перед знакомыми. Вскоре даже лишняя выпитая рюмка водки становится виной не

ниться от проблемы. Пьющий не осознает, что это — его проблема, он чувствует, что это беда «всех вокруг».

— Почему созависимые не обращают внимание на собственное здоровье?

— У созависимых складывается определенный стереотип поведения, годами выстроена модель «спасения» своего близко-

СИМБИОЗ ЗАВИСИМОГО И СОЗАВИСИМОГО

— Елена Вячеславовна, как алкоголизм влияет на родственников пьющего человека?

— Отчаявшиеся родственники лиц, зависимых от алкоголя, наркотиков, интернет-зависимости, игромании, к сожалению, не осознают, что живя длительное время в постоянном стрессе, напряжении, в ожидании какого-то чуда, они сами находятся в меньшей опасности: снижается самооценка, возникает состояние отчаяния, искажается восприятие реальности. Зависимый и созависимый находятся в постоянном симбиозе, стресс не отступает ни на минуту. Длительное воздействие отрицательных эмоций приводит к развитию психосоматических заболеваний.

Сначала признаки заболеваний проявляются как небольшое недомогание, затем перерастают в тяжелые заболевания, такие как: артериальная гипертензия, гастриты, колиты, бронхиальная астма, язвенная болезнь, псориаз и др. Созависимость также способна привести к серьезным психическим расстройствам. Больной алкоголизмом, алкоголизмом или наркоманией, давит на жалость, совершает необдуманные поступки (выносит вещи из дома, берет кредиты, при этом не работает, лжет,

может воровать и т.д.). Все это отражается на созависимом с ним человеке. И если он своевременно не обратится за помощью к специалисту, начнутся разрушающие здоровье и жизнь последствия.

— Есть мнение, что созависимость при алкоголизме способствует про-

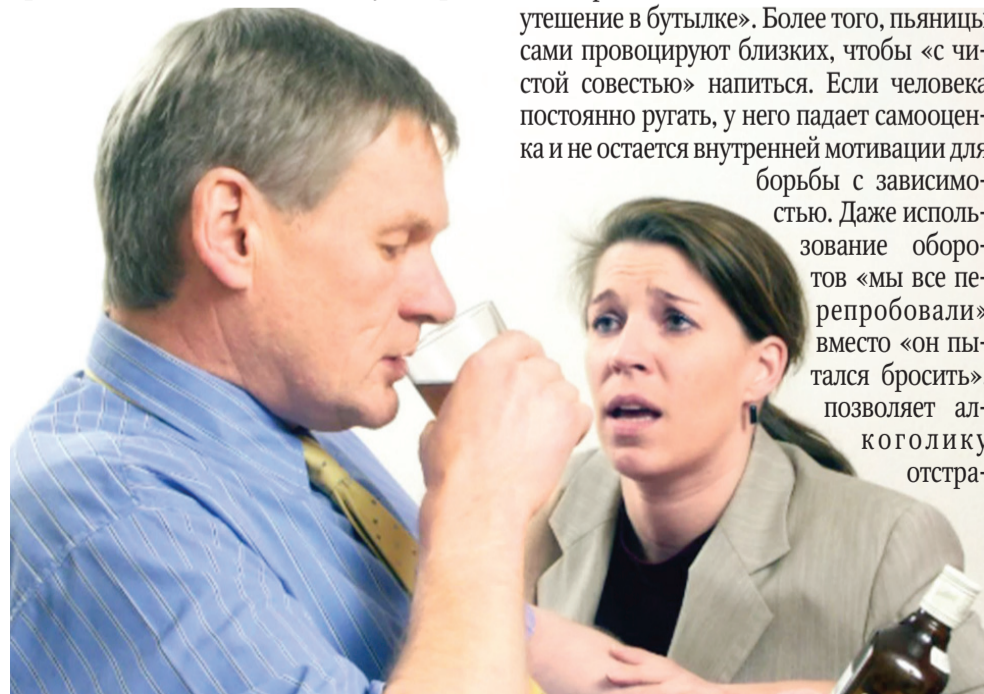
алкоголика, а близкого человека. Алкоголик перестает себя контролировать, перекладывая эту миссию на плечи близких. Агрессивное и слишком довлеющее поведение (постоянный контроль, допросы, крики, шантажи, упреки, слезы) позволяет алкоголику оправдывать свое поведение: «Все против меня, остается только искать утешение в бутылке». Более того, пьяницы сами провоцируют близких, чтобы «с чистой совестью» выпить. Если человека постоянно ругать, у него падает самооценка и не остается внутренней мотивации для борьбы с зависимостью. Даже использование оборотов «мы все перепробовали» вместо «он пытался бросить», позволяет ал-коголику отстра-

го, и это для них в приоритете. На себя времени не находится, собственные проблемы не так важны или откладываются на потом. Близкие думают, что алкоголик не может «взять себя в руки», не умеет выпивать «по умному» и т.д., не осознавая, что речь идет о серьезном психическом, смертельном заболевании, которое характеризуется патологическим влечением к алкоголю или наркотику.

Проблема в том, что родственники зависимого человека не осознают, что находятся в опасности. Они оправдывают свое поведение любовью, заботой, желанием спасти, помочь.

— Как выйти из созависимости?

— Первый шаг — признать, осознать вредность своего поведения, понять, что вы мешаете родственнику избавиться от алкоголизма и вредите себе. А дальше требуется помощь психолога и работа над своим внутренним миром. Лечение созависимого человека нужно начинать не только для него самого, но и для детей, которые видят изуродованную модель семьи и в дальнейшем не смогут создать свои счастливые семьи. Поэтому на лечение нужно отправляться не только алкоголику или наркоману, но и всем созависимым с ним людям.



НЕТРАДИЦИОННАЯ МЕДИЦИНА

НА ЗАМЕТКУ



Руководитель научно-практического центра «Образ здоровья», кандидат медицинских наук, академик АМТН Александр Тимофеевич Семени рассказывает: что такое ОБ-ОЗ и какое это имеет отношение к здоровью.

Лицензия на оказание медицинских услуг №7701-002144 от 24.03.2007

А МОЖНО ЛИ ВОССТАНОВИТЬ ЗРЕНИЕ?

Зрительный анализатор полноценно работает, только если рационально нагружаются все его части. Поэтому в основе реабилитации зрения собственными силами организма стоит восстановление физиологических нагрузок на мышечный аппарат глаза.

ОТ ОБРАЗА БОЛЕЗНИ К ОБРАЗУ ЗДОРОВЬЯ

Если посмотреть в глубину психики каждого человека, то можно увидеть там множество образов на все случаи жизни. В том числе и на свои заболевания. Расшифруем первую половину слова: ОБ – это образ болезни, аббревиатура. Например, приходит человек первый раз к врачу и тот, сначала спрашивает его о жалобах, затем назначает исследования или рецепт выписывает. На всякие объяснения что происходит и почему, какова причина, как правило, времени не хватает... И вот, в голове пациента начинает формироваться тот или иной образ его заболевания, весьма далекий от реального, но зато свой. Некоторые начинают самостоятельный сбор информации

об услышанной проблеме, накручивая там невесть что, благодаря своему богатому воображению, и свято верят в эту надуманную реальность. А кто из врачей, и когда, этот образ изучал вместе с пациентом? Да большинство докторов, даже понятия об этом не имеют, а если и имеют, то не используют в своей практике, ведь гораздо проще выписать таблетки, чем себе и пациенту «морочить» голову. А без тщательного разбора причин, вызвавших заболевание – эффективного лечения не будет.

Давайте разберем вторую часть, ОЗ – это Образ Здоровья. То есть, двигаться надо от образа болезни к образу здоровья, только так можно добиться полного выздоровления. Все начинается с го-

ловы, с идеи. Это не простая и не быстрая задача, но только в этом случае все, прописываемое пациенту (таблетки, капли, мази, приборы), может дать эффект и помочь организму восстановиться.

Такая работа требует осознанности и включенности врача и пациента в общую работу. Я называю этот процесс сознательной медициной. И уже после этого этапа можно подключать любые оздоровительные процедуры, медицинскую, физическую, социальную, и, прежде всего, психологическую реабилитацию. Главное – поменять образ болезни на образ здоровья. А далее – осознанно формировать свою личную историю выздоровления, а не историю

и карту больного. Пока фокус внимания направлен на болезнь – выздоровление невозможно.

Хотите реально выздороветь и поддерживать свой организм в нормальном состоянии? Приходите в медцентр «Образ Здоровья», врач внимательно разберет персонально ваш случай, без всяких лишних протоколов, шаблонов и стереотипов.

Прием по предварительной записи по тел/ватсап: **8 (929) 521-77-71.**

Адрес: Зеленоград, корп. 1205 (вход со двора)

Часы работы: с 9:00 до 18:00

Сайт: lido-zel.ru

VK: vk.com/obrazzdorovja

Telegram: t.me/obrazzdorovya

Это позволяет мышцам сбалансировано чередовать сокращение и расслабление, достаточно питать кровью все ткани глаза, стимулировать зрительный нерв и центр в затылочной доле головного мозга. При этом зрительные таблицы - это способ контроля достижений, а сама глазная гимнастика не дает блестящих результатов без правильного психологического настроя и мобилизации душевных и физических возможностей самовосстановления человека.

На сегодня наиболее прогрессивным физиологичным методом, который позволяет отказаться от очков и избежать операции, является метод М.С. Норбекова, который сочетает психологический тренинг, глазную гимнастику с использованием коррекционных таблиц и основы акупунктурного самомассажа.

ВЫБОР ЗА ВАМИ!

КАК НОРМАЛИЗОВАТЬ ДАВЛЕНИЕ БЕЗ ЛЕКАРСТВ

Обращаясь за помощью к официальной медицине, люди становятся заложниками лекарств, так как обычно рекомендуется их пожизненный прием. Но химические средства, используемые для лечения одного заболевания, наносят вред другим органам, не приводя при этом к полному выздоровлению. Когда человек это осознает, перед ним встает вопрос: «Возможно ли нормализовать давление без лекарств?»



затели тонометра. Второй вариант – самый распространенный – и встречается у основной массы больных гипертонией, признанной болезнью века.

Доминирующей причиной развития эссенциальной гипертонии признан неправильный образ жизни: низкая физическая активность, избыточное питание с преобладанием легких углеводов и жиров, плохая экология, алкоголь, информационная перегрузка. Главным пусковым фактором является психоэмоциональное перенапряжение, под воздействием которого происходит разобщение центрального и периферических звеньев регуляции и контроля.

Несмотря на очевидные, подтвержденные наукой факты, официальная медицина при лечении гипертонической болезни делает акцент на медикаментозные препараты. Принимать их рекомендуют постоянно. Во многих случаях они не спасают от болезни и развития осложнений, так как остается нерешенной основная задача – восстановление психоэмоционального баланса.

Как регулировать давление? Многие люди, имеющие проблемы со здоровьем, получая рекомендации по изменению образа жизни, эмоциональных реакций, питания, двигательной активности, относятся к ним скептически и считают их невыполнимыми. В свое оправ-

дание они находят множество причин: дефицит времени, стрессы, нехватку денег. На самом деле, при правильной организации своего быта заботиться о здоровье можно без отрыва от повседневных дел и дополнительных затрат.

Как бы мы ни ссылались на внешние раздражители, наша реакция на стресс зависит исключительно от нас. Мы сами для себя оцениваем критичность события и ищем пути решения, порой непроизвольно загоняя себя в тупик из-за пустяков.

Если вы не справляетесь самостоятельно, обратитесь к хорошему психотерапевту, который поможет вам изменить взгляд на окружающий мир, отношение к действительности и оценку различных событий. Через поиск и устранение внутреннего, годами накопленного негатива, произойдет гармонизация психоэмоционального фона и избавление от многих негативных реакций. Таким образом, вы устранили ведущую проблему гипертонии – перенапряжение вашей психики и декомпенсацию эмоций.

Умение приводить свои мысли в порядок раскрывает важный секрет, как нормализовать давление без лекарств быстро. Научитесь направлять свои ощущения в нужное русло, получать удовольствие без внешних стимуляторов, избавьтесь от пищевой и других зависимостей, если они у вас есть. Приведите себя в полный порядок! Подарком для вас станет нормальное давление без лекарств.

Повышение артериального давления представляет серьезную опасность для жизни человека. Заболевание может вызвать такие осложнения, как: инсульт, инфаркт, почечную и сердечную недостаточность, отек мозга. Согласно статистике, артериальная гипертония беспокоит 1/3 взрослого населения планеты, а среди людей старшего возраста доля больных гипертонией достигает 2/3.

НАСЛЕДИЕ



Как обрести мирное состояние души? Обратите все свое внимание на внутреннюю жизнь: научитесь не возвышать голос, никого не обижать, ни о ком плохого не говорить, не возмущаться, не обижаться... То есть, дайте своей душе возможность успокоиться, - советует протоиерей Дмитрий СМИРНОВ. - Когда это произойдет, тогда и внешняя жизнь станет более размеренной, все лишнее, ненужное отпадет.

КОГДА ЧЕЛОВЕК ЖИВЕТ СПОКОЙНО, ТО И ЗДОРОВЬЕ, И ВСЯ ЖИЗНЬ ЕГО НАЛАЖИВАЕТСЯ...

Задайте себе вопрос: «Что мне нужно в этой жизни делать и к чему стремиться? Каким Бог хочет меня видеть? И почувствуйте ответ умом и сердцем. Господь хочет, чтобы каждый привнес что-то свое, индивидуальное, по тем умственным, душевным, физическим возможностям, которые Он нам дал. Постарайтесь достичь такого внутреннего постоянного общения с Богом, чтобы жизнь ваша протекала не перед людьми, а именно перед Богом. Если и будут какие-то награды от Бога, то это будет ваше с Ним личное семейное дело.

Когда у человека налаживается внутренняя жизнь и возникает тесная связь с Богом, у него начинает меняться отношение к людям. Он перестает завидовать, так как все внешнее его уже мало интересует. Не будет ни обид, ни зависти, ни потребности настоять на своем. Главным станет желание сохранить свой внутренний мир и связь с Богом.

Как мы теряем мир с Богом? Когда идем на поводу у собственных страстей, начинаем увлекаться: то осуждением кого-то, то какими-то событиями, то излишним попечением о своих болезнях или взаимоотношениями. А если помнить главное, что важно



сохранить свой душевный мир и мир с Богом, то всем остальным можно уступить, и это будет делать легко. Важно достигнуть, чтобы между нами и людьми был мирный дух, чтобы мы никого не осуждали, были ко всем терпеливы и снисходительны, чтобы из нашего сердца ушло всякое зло, злопамятность, нетерпение, обидчивость, гордость, тщеславие.

Как это сделать? Нужно вовремя спохватываться, внимать себе, стоять на страже собственного сердца. Смотреть: что же со мной происходит? Какие мной владеют чувства, мысли? Хороши ли они? Если мы затрудняем-

ся понять, тут же надо смотреть по плодам: в результате моего состояния что я получил? Если плоды плохие, значит, все, что ты делал до того, было весьма нехорошо. Ты думал, что ты прав? А что же тебе тогда так плохо?

Все, что мы делаем здесь, на земле, должно служить тому, чтобы мы пришли в состояние покоя, тишины, милосердия, любви. Если же в нас что-то кипит, возмущается, значит, что-то мы делаем неправильно.

И в результате наших страстей мы получаем дополнительные трудности к тем, которые мы уже несем. Когда состояние нашей души немирное, мы раз-

дражены, находимся на кого-то в злобе, осуждаем или испытываем страх: «Что со мной будет? Как мне быть завтра?» Да никак, живи спокойно, Господь все устроит. Иногда кажется, что настолько все стусилось, что надо что-то делать, и человек ударяется в панику. А это и есть сигнал о том, что мы вышли из правильного устройства. Значит, надо задать себе вопрос: «В чем причина того, что со мной происходит?» И обратиться к Богу: «Господи! Ты меня прости, очисти, помоги, исцели меня...» И Господь обязательно придет, потому что Он тоже этого хочет. Когда человек находится в состоянии смущения, он становится орудием зла, может сотворить все, что угодно.

Поэтому очень важно бодрствовать над своей душой. И тогда мы будем сохранять на долгие периоды вот это мирное устройство. А потом, может быть, оно станет постоянно с нами. И если это произойдет, значит, наша душа оказалась в спасительной пристани благодати Христовой. Тогда мы сможем иметь дерзновение даже что-то у Бога и просить. Потому что только в таком устройении человек — может понастоящему молиться Богу. И наша молитва будет Ему угодна.

ПРАВОСЛАВИЕ

Чем опасна зависть?

Зависть убивает не только самого человека, но и отравляет все вокруг. Она не может находиться в сердце человека, она обязательно выплескивается - в словах, в выражениях, во взглядах, в поведении, вообще во всем. Это как яд.

Каждый из нас может за собой понаблюдать, если в сердце рождается чувство недоброежелательности, подозрительности, если мы хотим человека уязвить, найти в нем какой-то недостаток, в чем причина? Зависть! Как сравняться? Только унизив другого. Хотя бы устно.

Страсть, как всякая болезнь, если ее не лечить - развивается, становится хронической. У многих людей зависть стала как бы второй жизнью. Человек живет не своим внутренним миром, а жизнью других. Он смотрит, изучает, анализирует и наслаждается бесконечным осуждением. Получается, жизнь его не настоящая, а мнимая.

Для чего задуман брак?

Брак создан не для плотских утех, он задуман Богом для продолжения рода человеческого и для возрастания в любви. Чтобы люди учились смиряться, служить и возводить друг друга к ду-

ховной высоте. Брак — это не борьба за первенство, кто будет в семье командовать, как это обычно происходит, наоборот, брак — это соревнование, кто кому больше послужит.

Как-то я читал статью, в которой невестам в загсе задавали вопрос, чего они ждут от замужества. Девять из десяти хотели, чтобы муж сде-

вал, милосердия. И, прежде всего, мы должны сами разительно отличаться от мирских людей. Не маску на себя надевать, не лицемерить — это бесполезно, дети в силу своего ангельского состояния существа прозорливые, они душой чувствуют ложь, им открыты духовные вещи, которые для взрослых давно закрылись.

возможности почувствовать добро и любовь, тогда его как родителя ждет неизбежное наказание. Когда дитя вырастет, родителю придется всю оставшуюся жизнь наблюдать его фокусы и сильно от этого страдать.

Я воспитываю 5-летнюю внучку. Когда она не слушается, кричу, иногда в гневе могу ее отшлепать.

душевредно для ребенка. Вы уже нанесли девочке необратимый вред.

Детей вообще никогда нельзя бить. Вы разрушаете душу этого ребенка, причем в таком возрасте, когда он все запоминает. Девочка растет в атмосфере истерики, и, чтобы избежать Вашего гнева, она научится хитрить и врать. У ребенка из-за обще-

ПРОТОИЕРЕИ ДМИТРИЙ СМИРНОВ ОТВЕЧАЕТ НА ВОПРОСЫ

лал для них что-то, и только одна сказала: «Я хочу, чтобы муж стал со мной счастлив». И только эта жена будет счастлива, потому что намерена давать, а не брать.

Как воспитать детей добрыми, любящими людьми?

Первое и самое важное дело — за детей нужно молиться. Второе — добрый пример. Родители должны создать дома атмосферу рая, чтобы, где бы ребенок ни был, что бы он ни делал, он сравнивал жизнь в миру и жизнь дома как ад и рай. Чтобы в семье ему всегда было хорошо и уютно, чтобы дома царил атмосфера любви, покоя, терпения, смирения, кротости, молит-

А у нас как получается? Родители ругаются, кричат; они думают, что таким образом они смогут привить ребенку что-то доброе. Единственный способ правильно воспитать детей — начать воспитывать самих себя. А если этого не делать, то никакие уговоры, наказания ничего не дадут. Мы всю оставшуюся жизнь будем смотреть на своего ребенка как в зеркало: все, что есть в нас, будет и в нем.

Передать своим детям можно только то, что имеешь сам, поэтому, пока человек не обретет те качества, которые хочет привить своим детям, все попытки воспитания будут безуспешны. Если он не даст ребенку воз-

Понимаю, что поступаю неправильно, но никак не могу с собой справиться. Что Вы посоветуете?

Советую родителям девочки изолировать от Вас ребенка, потому что человек, который не может справиться с собой - психопат. Если ребенок до 6 лет всегда послушный, значит, он больной — физически или психически. А вы уничтожаете психику абсолютно здорового ребенка, который в этот период жизни просто не в состоянии быть послушным. Он проявляет свои обычные детские свойства, а его за это наказывают.

То, что Вы себе позволяете — абсолютно недопустимо и

множество патологий, которые впоследствии испортят ей дальнейшую жизнь.

Что значит «не могу с собой справиться»? Это просто крайняя распушенность. Если бы кто-то стоял зади Вас и за каждое проявление гнева бил бы Вас палкой по спине, я думаю, Вы очень быстро смогли бы с собой справиться. Когда над людьми нависает реальная угроза, они сразу же «входят в берега».

Если уж любовь к ребенку не может заставить Вас сдерживать свое раздражение, значит, нужно принимать соответственные медикаменты. И на «пушечный выстрел» не приближаться к детям.

НА ЛИЧНОМ ОПЫТЕ



Казахстанского бизнесмена, инвестора, основателя образовательной платформы Margulan.info Маргулана СЕЙСЕМБАЕВА называют бизнес-мыслителем. Своими знаниями он охотно делится с окружающими.

ОПУСТОШИТЕ ГОЛОВУ

Все, что у вас есть в голове - мысли, тревоги, мечты, планы - перенесите на бумагу. Возьмите маленькие листочки и пишите на каждом отдельно, что вы хотите или нужно сделать: купить автомобиль, прочитать такую-то книжку, выучить иностранный язык и т. д. Пишите до тех пор, пока в голове не наступит пустота. Задача - разгрузить голову. Самое большое беспокойство у людей вызывают незаконченные дела, они забирают энергию, не дают спать.

Когда вы формулируете мысль на бумаге, зачастую вместе с этим приходят и способы решения вопроса. Этот процесс называется материализацией мыслей. А то, что есть в голове, но нет на бумаге, осуществить намного труднее. Когда вы находитесь в ежедневной рутине, вас все время дергают - звонки, соцсети, бытовые дела. Мысль о важной задаче, которая была в голове, возможно придет вече-

ЭФФЕКТИВНАЯ СИСТЕМА ФИЛЬТРОВ

Создав для себя некую систему фильтров, вам не нужно будет ежедневное планирование. Всего один раз очистите свою голову, наведите в ней порядок и все, что в голове - переведите на бумагу. А дальше начнет работать система.

ром или перед сном, когда на ее проработку уже не будет ни времени, ни сил.

ХОЧУ ИЛИ ДОЛЖЕН

На каждой карточке напишите: я хочу этого или должен потому, что мне так сказали. Это первичный фильтр для того, чтобы понять живете вы своей жизнью или вы марионетка в чужих руках. Если вы ставите что -то в позицию «должен», значит вы выполняете чужое «хочу».

ПЯТЬ ФИЛЬТРОВ

Разложите все свои карточки на пять позиций: личностное развитие, семья, бизнес, общественные дела, хобби. Для чего это делается? Вы поймете, куда у вас больше тянет, чего вы больше всего хотите. Не упустите ни один из этих фильтров. Например, если вы видите, что у вас

ВАЖНЫЕ ВОПРОСЫ

Далее наступает достаточно сложный момент - вам нужно определить свою миссию, ответив себе на вопросы: «Кто я?», «Для чего я живу?» Отделите свою истинную роль от социальной, которую вам навязывает общество. Не ответив на эти вопросы, вы не сможете построить эффективную систему планирования, так как все время будете выполнять чужое «хочу».

мать всего о трех делах. Пользуйтесь ежедневником или календарем, не держите все в голове! Появилась в голове новая вводная - сразу пропускайте ее через фильтры, планируйте даты и запускайте в процесс исполнения.

ВЫСВОБОДИТСЯ ВРЕМЯ

Систему планирования нельзя использовать для того, чтобы



выполнять множество дел. Вы выполнять нужно только те дела, которые делают вас либо счастливым, либо приносят пользу обществу или окружающей среде. Все остальные - не нужны и не важны. Задавайте себе вопросы: «Это делает меня счастливее?», «То, что я делаю, полезно обществу?» При таком подходе у вас высвободится масса времени, которое вы сможете потратить на себя и своих близких людей. Если вы ежедневно стараетесь делать как можно больше дел, вы загоняете себя в стресс, потому что дела никогда не кончаются. Потом наступит срыв, депрессия... А следом пропадет мотивация: «А зачем мне вообще все это нужно?»

Освоив систему планирования, вы начнете жить легче, радостнее, по своему сценарию и той жизнью, которую сами для себя выбрали.

ПОЧЕМУ ВЫ НЕ СПРАВЛЯЕТЕСЬ

Скорее всего, вы не применяете фильтр, из списка дел не выкинули все, что вам навязали. Если убрать даже 20 -30 процентов ненужного, список дел сразу автоматически сократится. Из большого количества листочков (например, у вас их 50 -70), сегодня нужно ду-

в фильтре «Общество» пусто - ничего страшного. Если вы для себя решите, что все-таки вы должны что-то для общества сделать, просто подумайте что именно, запланируйте и начните делать. Таким образом, вы формируете собственную систему планирования.

ТЕМА ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ

НЕЛЮБОВЬ - ЭТО КОГДА...



Нелюбовь - это когда не ругают особо, но и не хвалят. Не замечают. Когда неудобно есть при близком человеке. А приготовленную тобой еду человек съест и ничего не скажет. Не заметит усилий, когда приберешься и цветочки в вазочку поставишь.

Нелюбовь - это когда ничего нельзя. Когда раздражаешь, мешаешь, лезешь, несешь чушь, выносишь мозг... Сиди спокойно в уголке и все время жди, например, когда тебя поведут гулять.

И не скули, не ной, не реви, смиренно сиди и жди. Когда не заступаются и говорят: сам виноват! Это нелюбовь. Когда ничего не дарят. Когда жалко денег на тебя. Это не ненависть. Но это еще хуже, потому что ненавидят за что-то, из зависти, например. И можно уйти или дать сдачи. А не любят просто так. Хотя иногда говорят: «да люблю я тебя, только отвяжись, опять ты за свое!».

Вот это и есть нелюбовь. И от нее умирают. Особенно старики,

дети и собаки. И взрослые люди, которые чувствительны, ранимы и беззащитны. Нелюбовь делает человека робким, неуклюжим, зажатым и некрасивым; он боится все испортить, помешать, раздражить...

Тут ничего не поделаешь... Просто нужно ясно понять, осознать, что это Нелюбовь. Собрать все свои силы и уходить, даже если в никуда и без всего.

По материалам Анны Кирьяновой

ИМЕЙТЕ ВВИДУ

ЗА ЧТО НЕ НАДО ИЗВИНЯТЬСЯ

- ✓ За то, что вы кого-то любите. Не имеет значения, взаимно ли это. Радуйтесь тому факту, что способны искренне и глубоко любить. Множество людей в мире слишком напуганы, чтобы позволить себе это чувство, открыться любви.
- ✓ За слово «НЕТ». Соблюдение своих личных границ - первый признак самоуважения. Если вы не можете или не хотите что-то дать человеку или каким-то образом изменить ситуацию, смело говорите «НЕТ».
- ✓ За время, уделенное себе. Чтобы достичь успеха и познать полноту счастья, важно ежедневно заботиться о себе. Уделяйте время собственным нуждам, делайте то, что приносит удовольствие лично вам, и вы почувствуете, как жизнь приобретает новые краски.
- ✓ За свои приоритеты. Позвольте себе считать важным то, что ценно для вас. Люди, которые по-настоящему вам близки, будут уважать ваш выбор.
- ✓ За окончание нездоровых отношений. Если вы хотите отказать от кого-то, кто причиняет вам боль, сделайте это без всяких оправданий. Плохие отношения отравляют. Окружите себя людьми, способными на любовь и уважение.

- ✓ За ваши несовершенства. Их нужно просто принять, как свои индивидуальные особенности. И никому не позволять себя оценивать.
- ✓ За вашу точку зрения. Защищайте свои ценности, мораль, этику, религиозные или духовные убеждения. Не извиняйтесь за то, что искренне считаете правильным.
- ✓ За то, что вы тратите деньги на себя. Ваши желания важны для полноценной жизни. Побаловать себя чем-то особенным - это абсолютно нормально. Покупка приятных мелочей повышает настроение и энергию.
- ✓ За других. Каждый человек сам несет ответственность за свое поведение и поступки. Не стоит просить прощения за то, что сделал кто-то другой, даже если это ваш близкий человек.
- ✓ За задержку в ответе. Расстановка приоритетов иногда предполагает некоторые задержки в реакции на электронную почту и телефонные звонки. Мир не перевернется оттого, что вы не сразу ответили на чье-то письмо или звонок, поскольку были заняты.
- ✓ За правду. Сильные люди говорят правду. Будьте верны самому себе, и пусть вас не беспокоит, что подумают другие.

КАК ЗАПУСТИТЬ САМОВОССТАНОВЛЕНИЕ ОРГАНИЗМА



В эпоху расцвета платной медицины наивно полагать, что кто-то другой, кроме вас, станет заботиться о вашем здоровье. Страховка или наличные выполняют лишь роль костылей. Вместо привычного разбрасывания времени и денег, гораздо логичнее полагаться на собственные силы и начать свой личный путь к оздоровлению.

Как запустить механизм самовосстановления? 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, нерационального образа жизни, при производственных или экологических вредностях, организм все силы тратит на простое выживание, не имея запаса прочности для восстановления проблемных участков. А вот синтетические лекарственные средства, искусственные гормоны и бытовые антисептики просто напросто отключают функцию самовосстановления человека, переключая организм на жизнь в стерильных условиях и ломая иммунную самозащиту.

ПРИДЕРЖИВАЙТЕСЬ ШЕСТИ ПРОСТЫХ ПРАВИЛ

✓ Осознайте, что внешние факторы – это провокация болезни, а готовность к ней кроется в самом человеке. Поэтому сопротивление недугу или выход из него возможны только при правильном и осознанном настрое.

✓ Начиная день или любое дело с улыбки, расправив плечи и выпрямив спину. Положительные эмоции – залог успеха восстановления.

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

✓ Освойте практики расслабления, снятия внутреннего напряжения и мышечной зажатости, подключите к самооздоровлению не только сознание, но и подсознательные установки.

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

✓ Придерживайтесь основ здорового питания, избегая переедания, несбалансированной диеты или голодания.

УКРЕПЛЯЙТЕ ПОЗВОНОЧНИК

Позвоночник – основная опора всего тела, от здоровья которого 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 и, научившись управлять здоровьем позвоночника, можно держать в руках весь организм. А достичь этого можно несложными действиями, ускоряющими процесс самовосстановления человека.

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

Своевременно расслабляйте позвоночник и массажем помогайте мышцам во-

круг него получать достаточно кислорода и выводить токсины. Правильно питайтесь, отодвигая дегенеративно-дистрофические изменения в костной и хрящевой ткани позвоночника.

ЧТОБЫ ПЕЧЕНЬ МОГЛА РАБОТАТЬ

Печень обладает огромной способностью к регенерации. До 80% ее клеток способны самостоятельно возрождаться к жизни. Но лекарства, алкоголь, ароматические углеводороды нарушают не только структуру печеночных клеток, но и ломают механизмы их починки, приводя к циррозу или раку. Чтобы печень могла работать долгие годы, очищая кровь от продуктов азотистого обмена, токсинов и ядов, регулярно и сбалансированно вырабатывала желчь и участвовала в синтезе гормонов, важно своевременно заботиться о ней.

Избегайте интоксикаций, не злоупотребляйте лекарствами. Соблюдайте сбалансированную по жирам диету, не питайтесь всухомятку. Тренируйте мышцы брюшного пресса и конечностей, чтобы внезапные нагрузки не вызывали спазм желчевыводящих путей.

**Добиться максимальных результатов в физиологичном регулировании работы организма позволяет система самовосстановления человека М.С. Норбекова. Более подробно узнать о методах восстановления организма можно на сайте: <https://norbekov.com>.*

ГАЗЕТА ВЫХОДИТ ПРИ ИНФОРМАЦИОННОЙ ПОДДЕРЖКЕ

www.netall.ru
Инфоportal
ЗЕЛЕНОГРАДА

Zelenograd 24.RU
ГОРОДСКОЙ ПОРТАЛ

ПОВОД ЗАДУМАТЬСЯ

Казалось бы, ну что здесь такого? Подумаешь, ну не любит человек кошек, имеет право. Но поверьте, негатив к кошкам – это повод серьезно задуматься! На самом деле, эти милые пушистики служат своеобразным индикатором благополучия человека.

Домашняя кошка, наравне с собакой, живет рядом с человеком с незапамятных времен. Но если назначение собаки изначально было конкретным и понятным – охота, охрана, то с кошками все гораздо сложнее. Истребление мелких вредителей вроде крыс и мышей можно назвать сопутствующей услугой, главное предназначение домашней кошки вовсе не в этом. Кошка обладает уникальной биоэнергетической системой. Она способна тонко настраиваться на окружающие биополя и входить с ними в резонанс, осуществляя тем самым их коррекцию, а, при необходимости, и подпитку. А в исключительных случаях даже полное восстановление. Рассказы владельцев домашних кошек о том, как после общения со своей любимицей, у них исчезали головные боли, приходило в норму кровяное давление, вовсе не басни. Любой сбой в нашем организме неиз-

КОШКА КАК ИНДИКАТОР ПРОБЛЕМЫ

Большинство из нас любят кошек и испытывают к ним позитивные чувства. Однако бывает, что некоторые люди крайне негативно относятся к этим милым и пушистым созданиям. Кошки нервнируют, бесят и вызывают желание немедленно прогнать их от себя подальше...

менно проявляется в виде искажения энергетической ауры, кошка чувствует это и спешит на помощь. О пользе кошек для здоровья человека проведено довольно много исследований. Общение с кошкой укрепляет иммунитет, снижает риск развития онкологических заболеваний, уменьшает угрозу развития болезней сердца и сосудов, снижает риск наступления депрессии и других психических расстройств и т.д..

Однако, на этом таланты наших пушистых друзей не заканчиваются. Кошка служит своеобразным индикатором благополучия человека. Когда в нашей



жизни все в порядке, кошка спокойна, много спит, не пренебрегает гигиеническими процедурами, у неё хороший аппетит. Если же питомица беспричинно возбуждена, нервничает, перестает ухаживать за собой, плохо ест – значит, что-то с нами не так.

Обычно чувствительнее всего, кошка реагирует на ссоры в семье, причем всегда принимает сторону, несправедливо пострадавшую в текущем конфликте. Если вы, например, незаслуженно наказали ребёнка, кошка обязательно подойдет к нему и, ла-

скаясь и урча, постарается утешить малыша, восстановить его душевное равновесие.

Интересно и то, что как и всякая тонкая связь, взаимоотношения кошки и человека являются двунаправленными. Кошки чувствуют нас, но и человек прекрасно чувствует кошек. Именно поэтому людей, равнодушных к ним, практически не встречается, либо симпатия, либо неприязнь. С симпатией всё понятно, а вот неприязнь... По наблюдениям, девяносто процентов алкоголиков терпеть не могли кошек;

большая часть людей, жизнь которых не отличается благополучием, регулярно, и к месту и не к месту, безапелляционно заявляют: «Ненавижу котов!»; дети, подвергавшиеся насилию в семье или школе нередко переносят свою обиду на бездомных кошек. То есть, кошки вызывают негативные эмоции у людей, чья судьба далека от благополучной. Когда жизнь таких людей начнет меняться в лучшую сторону, тогда эти прекрасные пушистые создания не смогут у них вызывать ничего, кроме улыбки.

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

Главный редактор, учредитель – Ирина Юрьевна Федюнина

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

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

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

«Будь здоров, Зеленоград!» № 10 (110)

Номер подписан 24.11.2022 г. Дата выхода в свет: 26.11.2022 г.
Время подписания в печать по графику – в 18.00, фактически – в 22.00.
Отпечатано в типографии ООО «ВМГ-Принт», 127247, Москва, Дмитровское шоссе, 100.
Тираж: 10 000 экземпляров. Периодичность: 1-2 раза в месяц.
Издается с 2013 года. Распространяется бесплатно. Заказ 4096.