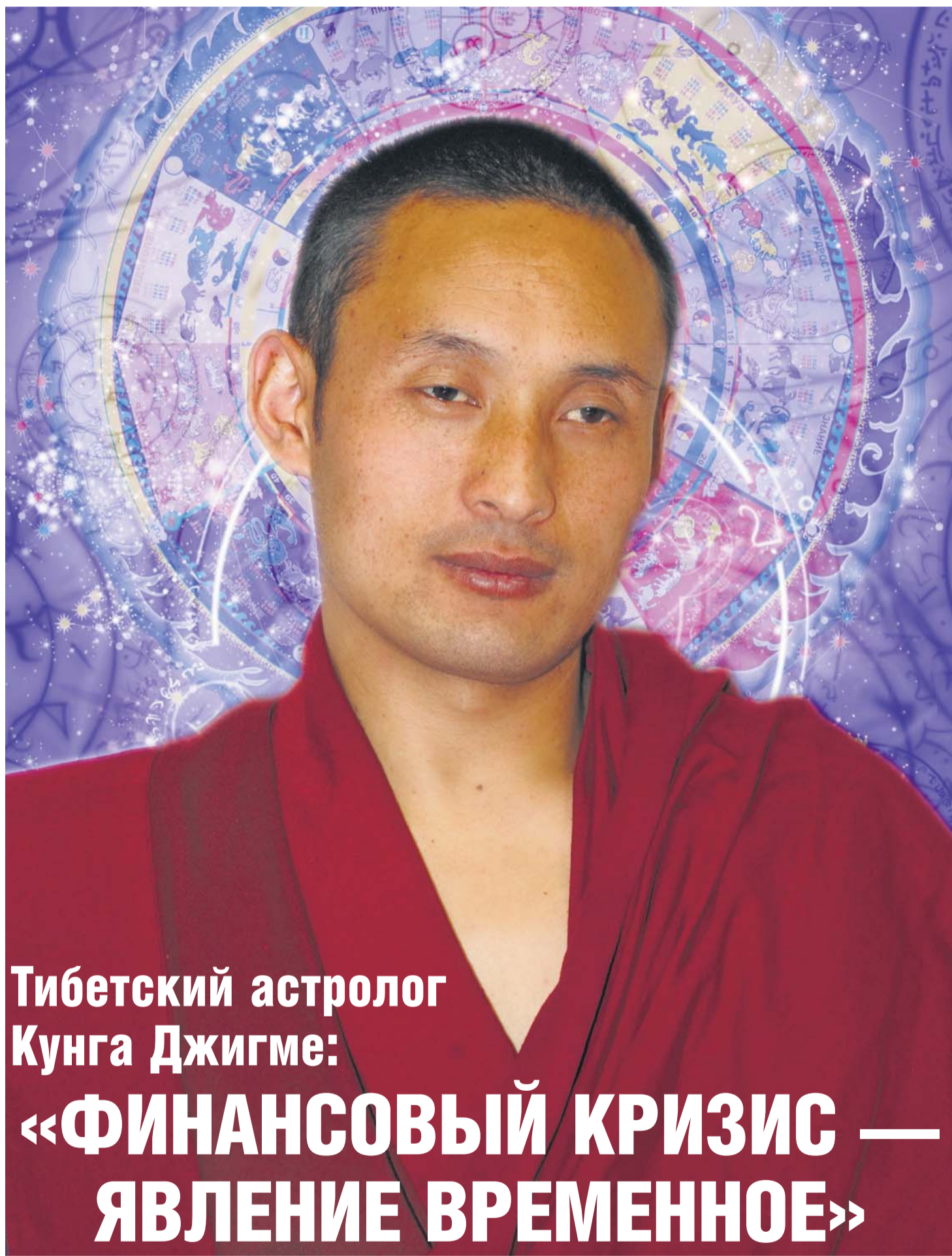




Учредитель издания – клиника «Наран». Выходит два раза в месяц с июня 2005 года



Тибетский астролог
Кунга Джигме:

«ФИНАНСОВЫЙ КРИЗИС —
ЯВЛЕНИЕ ВРЕМЕННОЕ»



**БЕСПРЕЦЕДЕНТНАЯ НОВОГОДНЯЯ
АКЦИЯ В КЛИНИКЕ «НАРАН»!**

**с 28 декабря 2008 г.
по 12 января 2009 г.**

на сеансы комплексного лечения

скидка – 70%!



Колонка главного врача

ГЛАВНОЕ ЗНАНИЕ О СЕБЕ

В уставе Всемирной организации здравоохранения записано: «Здоровье — это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов». В западной медицине к факторам, определяющим здоровье населения, относят величину зарплат, условия труда, характер питания, жилищные условия, состояние здравоохранения и даже политическую ситуацию в стране. Безусловно, жить в богатой и социально развитой стране гораздо лучше. Но ведь и благополучные европейцы не застрахованы от таких болезней века, как гипертония, инфаркты, сахарный диабет, рак и т.д. При этом в странах Востока, где уровень жизни ниже, например в Китае и Индонезии, онкологические заболевания встречаются гораздо реже, поскольку профилактика этих недугов там апробирована веками.

Тибетская медицина, тесно связанная с китайской и аюрведической, определяет здоровье как равновесное состояние трех жизненных начал организма (дошей): Слизь, Желчь, Ветер. Все, что есть в человеческом организме, связано с этими тремя конституциями: здоровье и болезни, жизнь и смерть, гармония и разлад ума, души и тела.

Слизь отвечает за рост, гормональную регуляцию и органы, выстланные слизистыми и серозными оболочками. Эта конституция включает в себя лимфатическую и эндокринную системы. Желчь регулирует пищеварение и согревание организма и анатомически включает в себя печень и желчный пузырь. Ветер отвечает за нервную регуляцию и включает в себя центральную и периферическую нервные системы. Если три доши будут находиться в равновесии и выведение нечистот (кал, моча, пот и т.д.) будет происходить должным образом, человек будет здоров. Все предельно просто. Но почему же так трудно удержать это равновесие, что для этого нужно знать?

Каждый умный человек выбирает свой истинный путь к здоровью. И этот путь один — освобождение от неведения, желание познать самого себя.

Только знания дают возможность избавления от трех ядов души — невежества, страстей и гнева. Научат уважать и соблюдать в чистоте тело и душу, помыслы и поступки. Если пришла болезнь или наступил внутренний разлад и кризис в отношениях с окружающим миром, значит, причины стоит искать в себе. Эти сигналы — попытка организма вернуть утраченную гармонию, восстановить нарушенный баланс.

В этом номере мы расскажем о том, как выйти победителем из кризиса, порожденного возмущением Ветра, управляющего человеческими страстями (читайте на стр. 2). Следующие номера будут посвящены темам кризиса Слизь и Желчи.

Светлана ЧОЙЖИНИМАЕВА,
к. м. н.

СТРАСТНОСТЬ: КРИЗИС ВЕТРА

Конституция Ветер, называемая по-тибетски «рлунг», имеет природу холода (Инь). Ее стихии — Пространство и Воздух. Ветер связан с нервной регуляцией и занимает в организме центральное место, управляя функциями всех его органов и систем и объединяя их в единую систему, взаимодействующую с внешней средой. Эту конституцию в Трехединой монаде, объединяющей три доши, обозначают красным цветом, подчеркивая главное свойство Ветра — страстность.

Свойства Ветра: «жесткий», «легкий», «тонкий», «холодный», «твердый», «подвижный». В трактате «Чжуд-Ши» Ветер называется «Держателем жизни» и «Управителем всех болезней». Ветер руководит вдохом и выдохом, дает силу для движения и работы, перемещает силы тела, дает ясность органам чувств и управляет всем телом.

Конституция Ветер регулирует мыслительную деятельность и эмоциональное состояние человека, характер протекания химических реакций в организме и всех биологических процессов. Анатомически конституция Ветер включает в себя центральную и периферическую нервную системы.

Люди с доминирующей конституцией Ветра (сангвиники) отличаются подвижностью, переменчивостью во всем. Они легки на подъем, неусидчивы, эмоциональные, беспокойные натуры. Эти люди никогда не страдают ожирением. Люди-Ветра очень бурно и эмоционально реагируют на стрессы любого масштаба, поэтому в пожилом возрасте часто подвержены болезням Паркинсона и Альцгеймера (старческое слабоумие), в молодости страдают от вегетососудистой дистонии. Самое главное для них — это не растратить силы в молодости, избегать негативных ситуаций и воспитывать в себе душевную стойкость.

В чем причина кризиса, то есть возмущения этой конституции? В «Чжуд-Ши» эта причина изображена в виде птицы. Птица символизирует собой различного рода страсти — причину возмущения конституции Ветер.

поспособность их принять. Это может быть не только привязанность к материальным ценностям, жилью, имуществу, социальному статусу, но и чрезмерная привязанность к любимому человеку, порождающая неимоверную ревность и превращающая человека в тирана. Чрезмерные привязанности порождают деструктивные эмоции — тревогу, страх, зависть, беспокойство, болезненные фантазии, различного рода мании и фобии и т.д. И, как следствие, — хаотичность мыслей, неуправляемые эмоции, нервное возбуждение, навязчивые, бредовые идеи. Все это ведет к расстройству нервной системы (конституции Ветер): сначала к ее Ян-возмущению. Люди даже не расценивают это состояние как болезненное: например, маниакальная активность на работе и дома, необычайный подъем творческого вдохновения или сексуальной активности, когда жизнь видится в «розовом» цвете, короткие фазы ночного сна и т.д. Энергии в этот период хватает на пять человек. Но, к сожалению, это состояние кратковременное. Затем следует окончательное расстройство сна, резкий спад и истощение нервной системы — это определяется уже как Инь-состояние. Последнее характеризуется апатией, безразличием, депрессией, чувством глубокой тоски и безысходности. Ветер управляет всем телом и его возмущение в конечном итоге вызывает обострение двух других доша: Слизи и Желчи.

В трактате «Чжуд-Ши» сказано, что Ветер «раздувает жар желчи, студит холод слизи, поднимает с места собравшиеся болезни, разбрасывает повсюду рассеянные болезни». Пос-



Точечный массаж при возмущении Ветра — первое средство

аппетита, немотивированной тревогой, сильным страхом или агрессивностью, учащенным сердцебиением, пониженным артериальным давлением, потливостью, расстройством дыхания, болями в сердце. Кожа становится сухой и бледной, конечности холодные, глаза лихорадочно блестя.

Вот типичный пример кризиса Ветра:

44-летний банкир Михаил Маркович недавно потерял отца. А вместе с ним и главную жизненную опору и наставника. Преданный и послушный сын привык решать все проблемы, прибегая к поддержке и покровительству отца — крупного руководителя. Эта пуповина, столько лет защищавшая его от любых невзгод, вдруг порвалась в одночасье, и Михаил не находит себе место от смятения и растерянности. Сам отец троих детей, Михаил полностью ушел в свое горе, которое переросло в сильную депрессию. Он забросил дела, ничем не интересовался. Вскоре начались приступы удушья и боли в области сердца, иногда ему даже казалось, что он умирает. Каждую ночь жена вызывала «скорую помощь». Врачи советовали лечить голову, а не сердце». Михаил даже съездил на море отдохнуть, но облегчение было временным. Усталость и боль накатывали с новой силой.

Супруга стала искать опытных врачей. Знакомые посоветовали клинику «Наран».

Врачи тибетской медицины порекомендовали Михаилу — типичному представителю конституции Ветер — худому, нервному и сильно уставшему человеку, поменять образ жизни и питания. Обязательные горячие обеды, блюда с «согревающими» острыми приправами, горячие чаи с медом вместо кофе, плюс точечный массаж, прогревание сигарами и фитопрепараты, нормализующие Ветер, — через месяц лечения пациента было не узнать. Он начал высыпаться, с удовольствием вникать в работу и семейные дела, вернулась былая бодрость и жизнерадостность.

Условия развития болезней Ветра — недоедание, недосыпание, чрезмерный труд, дол-

гие разговоры на пустой желудок, сексуальные излишества, обильная потеря крови, сильная рвота, понос, плач, горе, переживания, длительное питание несытной пищей, а также пребывание на холодном ветру или под дождем, сдерживание естественных позывов (мочеиспускания, дефекации), отхождения газов, зевоты), злоупотребление горьким вкусом.

Расстройство нервной системы может спровоцировать иньские «холодные» заболевания: нервные тики, заикание, невриты и парезы лицевого нерва, невралгии. Любое охлаждение провоцирует прострелы, радикулит, простудные заболевания, хронический бронхит. С возрастом развиваются сердечно-сосудистые заболевания, болезни Паркинсона и Альцгеймера.

Лечение в клинике «Наран». Для лечения и профилактики болезней Ветра применяются внешние методы воздействия в комплексе с фитотерапией. Действием тибетских фитопрепаратов достигается восстановление баланса между тремя конституциями (Ветер, Слизь, Желчь), нормализация обмена веществ, работы внутренних органов. От головного мозга отходят энергетические «белые каналы», которые объединяют посредством нервных импульсов все тело в единое целое. В состоянии возбуждения мозг препятствует нормальному проведению импульсов, нарушая способность человека управлять мышцами, связками, физиологическими отверстиями. Развивается птоз век, губ, онемение рук и ног, неконтролируемая дрожь, нервные тики, судороги. Появляется зевота, отрыжка, газообразование, шум и звон в ушах и т.д. Создавая чувство душевного комфорта, лекарственные препараты корректируют состояние нервной системы мягко, не приводя, с одной стороны, к ее угнетению, заторможенности, а с другой — препятствуя ее возбуждению. Например, препараты серии «Агар» восстанавливают жизненную энергию, улучшают память, избавляют от бессонницы, депрессии и неврозов, хронической уста-

лости, спутанности сознания и неуправляемой эмоциональности. Одновременно они применяются для профилактики обострений ишемической болезни сердца, вегетососудистой дистонии, в период реабилитации после перенесенного инфаркта миокарда, инсульта.

Из внешних процедур наибольшую ценность при возмущении Ветра представляют точечный массаж всего тела, предварительно натертого горячим кунжутным маслом в сочетании с иглоукалыванием и прогреванием полынными сигарами.

Лечение в домашних условиях. Основа лечения — особый образ жизни и питания. Если вы заметили, что у близкого человека налицо все симптомы возмущения Ветра, постарайтесь отнестись к нему с терпением и состраданием. Начать следует с очищения и успокоения души. Сходите вместе в церковь, постарайтесь отвлечься от травмирующих ситуаций прогулками на природе, хорошей музыкой или любимыми фильмами, больше встречайтесь с приятными и душевными людьми. Дома используйте ароматические масла или свечи, зажигайте восточные благовония. Это очистит ауру помещения и умиротворяюще подействует на нервную систему. Можно и нужно применять настойки и отвары успокоительных средств: валерианы, мелиссы, пустырника, потереть виски согревающими бальзамами. Худые и эмоциональные люди особенно подвержены адреналиновым атакам. Излишек этого «гормона страха» в крови поможет убрать горячий чай с медом или сахаром, имбирный напиток, на ночь — горячее молоко с медом. Следует плотно и вовремя питаться горячей маслянистой и калорийной пищей, и забыть о газированных напитках, пиве, кофе и других продуктах с горьким вкусом. Предпочтительнее отдаваться сладким, кислым, соленым и острым вкусам.

Светлана ЧОЙЖИНИМАЕВА,
главный врач клиники
тибетской медицины «Наран»



Очень эффективно начитывание мантр при помощи буддийских молитвенных барабанов...

Страсть означает неразумное, неистовое желание достичь чего-либо любыми способами: любовного наслаждения, спортивных результатов, материального благополучия или карьерного роста, социального статуса, власти над другими людьми и так далее. Страсти могут быть самыми различными.

Обратная сторона страстей — привязанности, которые означают столь же неразумное и отчаянное желание сохранить имеющиеся блага, отрицание неизбежности перемен и нес-

колько у людей с доминирующей конституцией Слизь или Желчь в той или иной степени присутствует Ветер, они также могут быть подвержены стрессам, тревогам и страхам. Однако самыми уязвимыми перед деструктивными эмоциями и подверженными особому состоянию «помрачения ума» являются, конечно, люди-Ветры. Это состояние характеризуется спутанностью сознания и ошибочным восприятием действительности, провалами в памяти, порой бессвязной речью, нарушением сна и потерей

СВОБОДА – В ГАРМОНИИ ДУХА И РАЗУМА

В филиале клиники «Наран» на «Войковской» ведет прием астролог Кунга Джигме. Монах родом из тибетской провинции Амдо тринадцать лет постигал учение в тантрическом монастыре Се-Гонпа, изучая священные тексты, три года провел в медитативном затворничестве, практикуя Тантру Калачакры, на которой основывается тибетская буддийская астрология. Еще три года просвещенный лама провел в Индии, где учился видеть прошлые рождения человека и его будущее, составлять развернутые гороскопы на всю жизнь, и разрешать, казалось бы, неразрешимые проблемы, с которыми к нему приходят люди.

— Уважаемый Кунга Джигме! Согласно восточной философии, каждый свой серьезный шаг человек обязательно должен начинать с посещения астролога. Почему?

— В основе тибетской астрологии лежит древняя религия Тибета, которая называлась Бон, китайская и индийская астрологические науки. Тесно переплетенная с тибетской медициной, астрология впоследствии органично вплелась в буддийское учение. Философски буддизм распространяется на все стороны и аспекты человеческой жизни — это и духовная жизнь, и поведение в быту, и значимые события, такие как выбор профессии, женитьба или замужество, строительство дома, дальняя поездка и т.д. И во все времена люди приходили за советом к астрологу, который говорил, как избежать несчастий и болезней, финансовых потерь и неудач, как правильно рассчитать брак и рождение детей, где пасти скот и на каком месте строить дом. Он же объясняет, почему человек терпит неудачи в своих делах и как можно исправить положение.

— Как и тибетская медицина, тибетская астрология направляет свое внимание не на внешние проявления

болезни, а на их первопричину...

— Именно так. Часть тибетской медицины, а именно ритуальная медицина, произошла от астрологии. В тибетской традиции различают четыреста четыре болезни человека. Четвертая часть этих болезней, согласно канону «Чжуд-Ши», лечится чтением буддийских мантр, совершением ритуалов. Например, ребенок без видимой причины непрерывно плачет, не может уснуть, родители не знают, как успокоить его. В таких случаях астролог может определить порчу, или сглаз. Биополе ребенка очень слабое и легко поддается внешнему воздействию. Хотя сглазить можно и взрослого человека, если его энергетическое поле в этот момент ослаблено. В такое время нельзя, например, посещать похороны, находиться в доме, где лежит умерший. От этого можно очень серьезно заболеть.

— Значит ли это, что человек ограничен в свободе выбора?

— Человек свободен тогда, когда он вооружен знанием. Именно знание, освобождение от неведения делает его свободным, а незнание делает рабом собственных страстей, прихотей и, как следствие, — негативных влияний извне.

О свободе имеет смысл говорить тогда, когда она ведет к счастью, здоровью и процветанию.

В прогнозах тибетского астролога нет ничего фатального. Напротив, они помогают человеку, действуя осознанно и влияя на события своей жизни, не стать слепой жертвой обстоятельств. Даже при неблагоприятных условиях можно добиться успеха. И наоборот, если человек ведет себя неразумно, никакие благоприятные факторы ему не помогут.

— Сегодня всех людей одинаково сильно волнует финансовый кризис, разразившийся в мире и затронувший Россию.

— Это временное явление, идет экономический спад и многие пытаются воспользоваться этим для своей выгоды. Могут возникнуть локальные войны, военные конфликты — по принципу цепной реакции. Основной удар примут на себя американцы. Но все постепенно устаканится и вернется на круги своя. Настало время для еще одного периода обновления и переосмысления, из которого люди должны вынести важные выводы.

— Что сулит нам будущий 2009 год?



— Год Быка, который по лунному календарю наступит в конце февраля, станет годом резких и импульсивных порывов. И в то же время годом разочарований — эти порывы, как правило, не дадут желаемых результатов. Цели достигнуть можно лишь с помощью усердия, терпения, и упорной работы. Лишь такой подход принесет плоды.

— Какие общие советы сегодня наиболее актуальны?

— Важно не впадать в край-

ности. Одни хотят все и сразу, другие ограничивают жизнь четырьмя стенами. Из крайности покоя и чрезмерной активности следует выбрать золотую середину. Постараться обрести душевное здоровье и равновесие, для чего необходимо постоянно работать с Ветром — тонкой конституцией, требующей деликатного подхода. Желаю всем читателям обрести гармонию духа и разума.

Евгения САНЖАИНА

Лечебные программы в «Наране»

ЗДОРОВЬЕ ПРИХОДИТ ВО СНЕ



Клавдия Петровна всегда считала, что жизнь удалась. Она по праву гордилась взрослым сыном — хорошим семьянином и отличным специалистом. А еще несколькими поколениями своих учеников, которым она смогла дать дорогу в жизнь, привить уважение «к разумному, доброму, вечному». В 56 лет она руководит родной школой, где проработала учителем всю жизнь. Особое волнение и трепет как всегда вызывает самый радостный праздник — 1 сентября. Счастливые и взволнованные лица малышей-первоклашек, возмужавшие, совсем взрослые на вид старшекласники... Усталой и радостной возвращается директор школы домой и долго не может уснуть, перебирая в уме события дня.

Учебный год понемногу входит в свою обычную колею, забот и тревог у директора немало: школу к зиме подготовить, подыскать замену учительнице, ушедшей в декретный отпуск, и в школьной столовой навести порядок. А силы иссякают с каждым днем. Забыла Клавдия Петровна, когда последний раз чувствовала себя наутро отдохнувшей и бодрой. Всю ночь бежит от нее сон, лишь под утро удается тяжело и тревожно забиться на 3-4 часа. Обострились все хронические болячки, болит спина, скачет давление. И чувствует она себя сплошным комком нервов и боли.

Соседка рассказала о клинике тибетской медицины и о чудесном массаже, который помогает от всех болезней. Клавдия Петровна не стала тянуть и сразу отправилась на прием к врачу, где выбрала программу «Глубокий и здоровый сон». Тело благодарно откликнулось на внимание и заботу. Уже наутро после первого сеанса Клавдия Петровна позвонила своему врачу и радостно призналась: «Я впервые в жизни проспала на первый урок!»

Рассказывает врач клиники «Наран» на «Таганской» Надежда Дамбаева:

— Проблемы со сном регулярно возникают у 50% людей, причем у половины из них

приобретают хронический характер.

В течении бессонницы выделяются три этапа.

Первый — это трудности начала сна, т.е. проблемы с засыпанием. Расстройствами второго этапа являются частые ночные пробуждения от звуков или от тяжелого сна, кошмара, ощущения болей, нарушения дыхания, резких движений, после которых человеку долго не удается уснуть.

И, наконец, на третьем этапе возникает проблема тяжелого утреннего подъема, пониженной работоспособности, ощущения разбитости, сонливости.

Оптимальное решение проблемы предлагает тибетская медицина.

Нарушения сна прежде всего связаны со сбоями в работе нервной системы, а значит, главная причина бессонницы — возмущение конституции Ветер. А это, согласно тибетской медицине, является пусковым механизмом для развития всех болезней. «Ветер срывает болезнь с места, студит холод слизи и раздувает жар желчи» («Чжуд-Ши»). Недаром все нарушения сна, даже возникшие в молодом возрасте, у тибетцев считаются первым «звонком в старость», ведь бессонница приводит к неврозам и хронической усталости, обостряет болезни «холода» и «жара», приводит к тому, что наш организм быстро изна-

шивается. Чтобы предупредить это, следует изменить образ жизни и питания. Здоровье возвращается вместе с полноценным сном!

Для начала научитесь спать правильно.

Во-первых, попробуйте упорядочить свой график работы и отдыха. В течение дня постарайтесь не злоупотреблять кофе и крепким чаем, не следует применять в качестве снотворного спиртное или пиво. Все эти напитки имеют горький вкус, который категорически противопоказан конституции Ветер, поскольку приводит к перевозбуждению нервной системы. Длительный прием спиртного приведет к тому, что это состояние станет для вас постоянным. Такое же действие на организм оказывает и передозировка витамина С. Перед сном не рекомендуется употреблять цитрусовые, любимую в народе квашеную капусту и др. Эти продукты имеют «холодные» свойства и негативно влияют на тех, кто уже имеет расстройства сна. Необходимо горячее, полноценное питание, как минимум три раза в день.

Прием снотворных — тоже не выход из ситуации. Известно, что они вызывают привыкание, негативно отражаются на работе печени, почек, вызывают апатию.

Если вы уже перепробовали все методы от бессонницы, а

желанный покой не наступает, гораздо действеннее и безопаснее принимать фитопрепараты тибетской медицины, в состав которых входят лекарственные травы, обладающие седативным, расслабляющим действием, улучшающие кровообращение в коре головного мозга: Агар, Дзати, Бимала и др. Наиболее подходящий фитопрепарат, исходя из вашего типа конституции, вам назначит врач.

Релаксирующий и успокаивающий эффект оказывают и такие методы, как постановка игл на точки меридианов, отвечающих за деятельность нервной и сердечно-сосудистой систем, стоун-терапия. Застой энергии в организме поможет снять прогревание полынными сигарами, а с помощью энергетического точечного массажа легко устраняются спазмы мышц и проблемы с позвоночником, являющиеся причиной нервного напряжения. Вы почувствуете легкость и бодрость уже после первых сеансов комплексной терапии, а сон станет крепким и сладким.

Для лечения бессонницы, неврозов, синдрома хронической усталости в клинике «Наран» разработаны уникальные программы, направленные на лечение конкретного заболевания: «Глубокий и здоровый сон», «Антистресс по-тибетски», «Лечим усталость» и др.

ВОСТОЧНЫЙ ГОРОСКОП

В тибетской и китайской астрологии очень большое значение придается году рождения человека. Одно из 12 мифологических животных, под знаком которого родился ваш малыш, играет огромную роль в формировании его характера, во многом определяет судьбу. 25 февраля 2009 года по восточному лунному календарю наступает Год Желтого Быка. В это время полезно обратиться к тибетскому астрологу, чтобы узнать о том, какие виды деятельности предпочтительнее в этом году вашему ребенку, как избежать проблем со здоровьем, какие молитвы следует прочитать для его благополучия, и даже выяснить наиболее благоприятные цвета одежды, которую можно носить. Для составления такого гороскопа обязательно учитываются, кроме года рождения, принадлежность к одной из пяти основных стихий — Дерево, Вода, Огонь, Металл, Земля. Сегодня мы предлагаем вашему вниманию детский гороскоп, составленный известным астрологом Роже Элисом.



Крыса (Мышь) — 1996, 2008 гг.

В восточном гороскопе это — один из самых привлекающих знаков. На Востоке верят, что он символизирует богатство и удачу, и приносит счастье своему окружению. Родившихся в этот год отличает неутомимость. Эти дети рождены под знаком шарма и агрессивности. Обычно они — очаровательные индивидуалисты, при этом любят общаться, миролюбивы, и им лучше все время быть с друзьями, в противном случае они замыкаются в себе или нападают на других детей, внушая им страх. Особенно нуждаются в том, чтобы их баловали, любили, «заворачивали в вату», даже если это для них вредно. Не переносят насмешек. Они — азартны, мгновенно постигают лазейки, позволяющие обойти установленный порядок, и при этом честны. Любят делать запасы, накопления, ребенок часто заводит себе кошелечек, куда складывает деньги. Эти дети — сообразительны, разбираются в искусстве и могут о нем поговорить, у них — врожденный вкус. В спорте им нравятся такие игры, где нужна ловкость и хорошие манеры: волейбол, крикет и т.п. Со временем их характер закаляется вплоть до твердолобия.



Бык (Буйвол) — 1997, 2009 гг.

Родившихся в этот год отличает целый ряд добродетельных качеств, присущих им. Среди них — и уравновешенность, и трудолюбие, стойкость и надежность, точность и красноречие. Ребенок растет здоровым, самостоятельным, он рано становится самостоятельным. Обладает оригинальным умом. Бык — спокойный, мирный, если его не трогать и не муштровать. В школе проявляет интерес к практическим вопросам, любит музыку, рисование, театр. Эти дети склонны к серьезности, созерцательности, сосре-

доточности и упорству. Для них физическая усталость — это удовольствие. Им нравится бег, поднятие тяжестей, любят футбол и регби. Что касается условий жизни, то не стоит перенапрягаться, создавая вокруг ребенка сверхтепличную обстановку, этот знак равнодушен к комфорту и легко приспосабливается к спартанским условиям. Быки отличаются от других детей своей природной терпеливостью и выносливостью, но если их раздражать, могут прийти в ярость. Также им свойственно упрямство и постоянство.



Тигр — 1986, 1998 гг.

Знак Тигра считается магическим, родившиеся под ним, как говорят на Востоке, в день своего появления на свет получают в подарок счастье. Никто не удачлив настолько, насколько удачлив Тигр. Для азиатских народов этот знак великолепен, он олицетворяет мощь. Тигр в доме может избавлять от трех несчастий: от воров, от огня, от хитрецов. Период детства характеризуется у Тигров сверхвысокой общительностью. Дети-Тигры всегда находятся в веселом настроении, которое легко передается другим. Однако потом они начинают искать себе жертву, чтобы поточить коготки. Тигры склонны к озорству, они — сорванцы, ненавидят повиноваться. У них начинаются приступы ярости, если что-то не по душе. Для этих детей очень важно иметь родителей, способных собственным примером показать детям, что без владения собой авторитета не завоеешь. Дети-Тигры склонны к лидерству, спортивны, вкус к риску у них велик, вплоть до безрассудства. Кроме того, они доброжелательны, приветливы, отличаются своим природным оптимизмом. Любят приключения.



Заяц, Кролик (Кот) — 1987, 1999 гг.

Если для вьетнамцев речь идет о Коте, то

для японцев — это знак Кролика, для монголов — знак Зайца. Кот, Кролик и Заяц всегда падают на лапы. Это — счастливицы. Однако в детстве ребенок склонен к очень сильной зависимости от матери, особенно мальчик, что чревато осложнением его дальнейшей жизни, которая потребует самостоятельности. Дети могут надеть личину, скрывающую их внутреннюю обидчивость. Родители должны знать, что у детей может развиться коварство, фальшь и большое притворство. Ребенок легко плачет, но быстро утешается. Больше всего эти дети нуждаются в комфорте и безопасности, они испытывают огромную потребность в защищенности. Они очень любят спокойствие и сильно привязаны к своему дому и родителям. Это — осторожные дети, они не любят рисковать. В меру общительные, ласковые и скромные, с ними легко ладить, они достаточно послушные дети, и почти никогда не отбиваются от рук. Отчасти их привязанность к дому объясняется недоверчивостью Котов к окружающему миру, беспокойному и чужому.



Дракон — 1988, 2000 гг.

Это — знак удачи, знак небесного могущества и самого благородного астрологического влияния. Китайцы утверждают, что Дракон может рассчитывать на богатство, силу, успех и долголетие. А в детстве ребенок-Дракон попадает из одной переделки в другую, приводя в отчаяние своих близких уже одними своими «почему». Постоянно отстаивает свою независимость,



Змея — 1989, 2001 гг.

Змея очень почитаема за свою мудрость, прозорливость и волю. Например, в Китае считают, что только глупцы могут пренебрегать советами Змеи, говорят, она обладает шестым чувством. Детям, родившимся в год Змеи, редко нужна опека родителей. Отличительной особенностью этих детей является врожденная мудрость. Им надо разрешить самим заниматься собой, время от времени их нужно лишь подбадривать, когда они обижены,



Лошадь — 1990, 2002 гг.

В восточной астрологии Лошадь — символ ж и з н е н о й удачи, достижения намеченных целей, трудолюбия и независимости. Дети-Лошади могут быть великодушны и могут даже жертвовать собой, но часто им приходится объяснять, что и у других есть чувства. Эти дети любопытны, любят приключения. Они находятся в неустанном движении, ребенок рано выходит из дома, возвращается к обеду. Главное качество Лошадок — кипучая и радостная энергия, они распространяют вокруг себя настроение веселости и довольства. Этим детей легко воспитывать, если не оскорблять их достоинства, они нуждаются в похвале. Если забросить, они вырастают эгоцентриками. Ловкие дети, они спо-

дуются или жалуют себя.

Если ребенку покажется, что с ним обращаются неправильно, он затаит обиду. С раннего возраста этих детей надо научить соблюдать равновесие между дисциплиной и свободой. Когда ребенок-Змея вырастает, на смену приходит самодисциплина, причем добровольная, а не изпод палки. Дети-Змеи отличаются своей тягой к знаниям, они — прирожденные мыслители. Обладают замечательной интуицией, и в дальнейшем, если Змея образованна, ее интуиция может стать ясновидением. Периодически дети-Змеи любят уединяться дома, в четырех стенах, так они чувствуют себя в безопасности. Склонны к лени.

ДЛЯ НАШИХ ДЕТЕЙ

собны не только к умственной, но и к физической работе. В школе преуспевают в иностранных языках, литературе и спорте. У Лошади — горячая кровь и переменчивый характер. С детства отличаются независимостью, не слушаются советов и поступают так, как им взбрет в голову. Было бы хорошо, если бы еще в юном возрасте Лошади покинули семью, чтобы жить своей жизнью, впрочем, они охотно это делают.



Коза (Овца) — 1991, 2003 гг.

Коза — один из самых творческих знаков восточного гороскопа. Ее стихия — переменчивость и импровизация. Сила Козы — в фантазии и способности к настоящим чувствам, но чтобы эти качества могли проявиться, она должна жить в атмосфере душевного участия и бескорыстной симпатии. Тогда Козы расцветают, поражая окружающих своей оригинальностью и неординарным стилем жизни. Народная мудрость гласит: «Коза, пасущаяся на хорошем лугу, будет спокойной и послушной по сравнению с козой, пасущейся на лугу с плохой травой, которая будет беспрестанно жаловаться и блеять». Рожденные под знаком Козы отличаются капризами и особой чувствительностью, их существо, наполненное фантазиями, нуждается в твердой воле. Эти дети основательны, но вначале немного медли-

тельны. Если привыкнут к ситуации, любят играть с детьми. В школе им надо прилагать усилия. Несколько закадычных друзей для Козы важнее, чем много знакомых. Со временем ей нужна независимость, но в детстве нуждается в большой заботе и надежности.



Обезьяна — 1992, 2004 гг.

В восточной символике Обезьяна олицетворяет расторопность и сообразительность, проникательность и хитроумие. Ее считают самым способным знаком Зодиака, лучше всех остальных приспособленным к миру, в котором всем нам приходится жить. Умение приспособиться Обезьяна проявляет уже в детстве. Из всех детей маленькие Обезьяны самые послушные, они менее всего докучают своим родителям. Первые воспитательные проблемы начинаются лишь в юношеском возрасте. Вот уж на кого трудно «наложить узду» — признанию окружения они предпочитают личную свободу и индивидуализм. Под знаком Обезьяны приходят на свет независимые и пытливые люди. С энтузиазмом воспринимают любую возможность показать всем вокруг свою сметку. Ребенок-Обезьяна — живой, сообразительный, изворотливый, однако в ненадежной, переменчивой обстановке становится пугливым и неуверенным. У Обезьяны непогрешимый инстинкт. В школе

или блистает по всем предметам, или настолько ленива, что не тянет совсем. Но на экзамене всегда проскакивает, даже не открыв книгу.



Петух — 1993, 2005 гг.

Петух — олицетворение храбрости, веры в свои силы, прямодушия, хозяйственности и сметливости. При этом ему не чужды бахвальство, агрессивность и самовлюбленность. Однако ребенок-Петух очень скромен и не осознает впечатления, производимого на других. Свой врожденный шарм использует лишь с возрастом. Дети предприимчивы, шумливы и жадны к жизни. Это — открытый знак, стремящийся к всенародной любви, способный всем угодить. Петухи очень любят похвалу, среди них больше всего мечтателей и фантазеров. Нет способности к чисто академическим знаниям, хотя бывают и исключения. Они скорее любят спорт, людные места, а не книгу. Им нравится любое двоеборье, где побеждает сильнейший. Живо интересуются внешним миром, не чужаются нового, неизведанного. У них очень большой потенциал и множество свежих идей. Вьетнамцы утверждают, что в силу того, что Петуху приходится «скрести и клювом, и лапками», он всегда найдет червячка, даже в пустыне. Этот символ объясняет постоянное действие, которое характеризует родившихся под этим знаком.



Собака — 1994, 2006 гг.

У китайцев Собака — это символ справедливости и нравственности. Когда-то у входа во дворцы и дома ставили скульптурные изображения собаки, чтобы она стерегла покой и счастье там живущих. Поведение рожденных под этим знаком всегда отличается толикой недоверия и беспокойства. Им необходимо чувствовать одобрение и поощрение окружающих, чтобы укрепить уверенность. Ребенок принимает окружающее как большой мир, не ищет приключений, любит учиться до тех пор, пока не научится, отличается упрямством. Чувство солидарности с униженными и оскорбленными — одна из главных черт душевного склада Собаки. Еще будучи детьми, они всегда готовы ринуться в борьбу за справедливость. Преданность — высшая добродетель всякой Собаки. Прирожденные идеалисты, искатели истины, чутко откликаются на чужую беду. Лучше, чем кто-либо, Собаки могут хранить секреты. Считается, что все благородные черты человеческой природы слиты воедино в рожденных под этим знаком.



Свинья (Кабан) — 1995, 2007 гг.

Этот знак лидирует в мире путешествий. Родившимся

в год Кабана присуща охота к перемене мест. Также им свойственны природный оптимизм и наблюдательность. Ребенок требует спокойствия, планомерного воспитания, чтобы было время и возможность получить как можно больше знаний в разных областях. Свинье нужна безопасность, хотя независимость нужна больше и проявляется рано. Приветлива с другими людьми, но даже в мечтах любит ощущать свое превосходство. Угрозами Свинью не напугаешь, они лишь укрепляют ее энергию и храбрость, сама она ссор не ищет. Дети этого знака — предел мечтаний для родителей, предпочитающих спартанское воспитание. Слишком нежным мамам и папам большого простора для ласк эти ребята не предоставят. У них есть то свойство, которое позволяет им быть не-требовательными к комфорту и нечувствительными ко многим воздействиям. Свинью надо с детства приучать к большей гибкости, прививать ей умение идти на компромисс, стремиться несколько умерить их безоглядную доверчивость.

*Дитя,
рожденное
из сердца моего,
Живи сто лет, сто
осеней встречай!
Долголетия тебе,
славы, победы над злом!
Достигни предела
богатства
и счастья!
«Чжуд-Ши»*

СКАЗОЧНАЯ СТРАНА МАРИНЫ АБИНОЙ

С творчеством детской поэтессы Марины Абиной мы впервые познакомили наших читателей в одном из наших летних номеров. Сейчас Марина Павловна проживает в Москве, она по образованию — экономист, а ее давнее увлечение поэзией перешло в зрелые годы в постоянное занятие. Она пишет стихи — простые и серьезные, воспевающие природу и мир животных. Но все чаще свое творчество поэтесса посвящает малышам. Ведь все самое хорошее и доброе закладывается именно в этом возрасте. Стихи и загадки, изложенные образно и талантливо, будят фантазию и воображение, яркими мазками рисуют сказочную страну детства.

В трудное для нее время Марина Абина обратилась в клинику «Наран», где получила помощь

и поддержку. В благодарность она дарит нам свои произведения. Сегодня мы печатаем для наших самых маленьких читателей стихи, посвященные самому лучшему и главному празднику.



ЧТО С ПОГОДОЙ?

Что с погодой в самом деле?

Кто мне это объяснит?
В январе, а не в апреле
На дворе капель звенит.

Горка тает под лучами,
Загрустил наш Снеговик.
Утекает он ручьями,
Он же к холоду привык.

На пруду не лед — водица,
А ведь был вчера каток.
Не сумел я прокатиться,
На прогулке весь промок.

Надоели дождь и лужи,
Может, врет мой календарь?
Мне апрель зимой не нужен,
Возвращайте мне январь.

Я вчера по телефону
Дед Морозу позвонил,
Чтоб противные циклоны
В эту зиму отменил.

ЛАПКИ

Что лапки разные бывают,
На свете все про это знают.
Лапки с копытцами —

у олененка,
В «тапочках» серых —
у Тишки-котенка.

Лапки пушистые есть
у собачек,

Ежик свои —
под колготками прячет.

Только у елки особые лапки.
Их в Новый год украшают

ребятки.
Елка в игрушках, увита
дождем.

Мы Деда Мороза
с подарками ждем.

НОВЫЙ ГОД

Папа елку нарядил,
А котенок шар разбил.
Кот умчался под диван
И шитит сердито там.
Вылезай сюда, проказник,
В доме елка, значит,
праздник.

Не накажут тебя, кот,
Ведь сегодня Новый год!

ЕЛКА

Это деревце зимою
В Новый год приходит в дом.
Пахнет снегом, пахнет
хвоей,

Мандарином, пирогом.
Нас оно щекочет лапой,
Если вешаем шары.
Дед Морозом станет папа

Для потехи детворы.
ПЕРВЫЙ СНЕГ

Снег сыпучий, снег липучий
Он летит на нас из тучи.
Сколько радости для всех,
Что пошел сегодня снег!
Мы скатали Снеговик,
Он не мал и не велик.
Он морковкой вместо носа
Всех прохожих веселит.

СОН КОТА

Однажды на вокзале
Под лавкой в глубине
Котят мирно спали,
Мурлыкая во сне.

Вокруг толпа гудела
И кто-то уезжал,
И диктор то и дело
О чем-то объявлял.

Стучали чемоданы,
И громыхал перрон.
Котятам снилась мама
И их уютный дом.

Котятя крепко спали
И видели во сне,
Как Новый год встречали
В волшебной стороне.

Там солнышко лучится,
Тепло и все цветет.
Ведь все могло присниться



БУУЗЫ — ВКУСНЫЙ СЕКРЕТ ВЕКОВ

Буузы — национальное бурятское и монгольское блюдо, что значит «мясо, завернутое в тесто». В русском языке они известны как «позы». Это блюдо родственно китайским «баоцзы», кавказским «хинкали», тюркским «мантам». И, подобно баоцзы и мантам, готовятся на пару, как правило, в специализированных пароварках (позницах).

Для приготовления бууз используется самая свежая отборная говядина и свинина, а форма и рецептура призваны сохранить все самое лучшее, что есть в продуктах его составляющих. Когда древние монголы изобрели буузы, за основу они взяли устройство юрты. В круглом по форме жилище в середине располагался очаг, дым выходил из отверстия в крыше. Несмотря на кажущуюся простоту, юрта устроена очень хитро: зимой в ней тепло, а в жару прохладно. Причина тому — хороший воздухообмен. Похожий процесс происходит и при варке бууз.

Как их правильно есть? Буузы берут руками, надкусывают сбоку, чтобы выпить сочный и вкусный мясной сок. Их, конечно, лучше есть без майонеза и кетчупа, чтобы не перебить естественный вкус.

Рецепт приготовления

На 10 порций взять 750 г говядины, 250 г свинины, 2 луковицы, 5 зубчиков чеснока, 5 г соли, 5 г перца (для фарша),



2 стакана муки, 1 яйцо, 1 стакан воды, 0,5 стакана молока. Мясо прокрутить в мясорубке с крупной сеткой из расчета 3/4 говядины и 1/4 свинины. Репчатый лук также прокрутить и добавить к фаршу. Чеснок измельчить и поперчить по вкусу, влить воду и молоко, хорошенько все перемешать и взбить.

Приготовить тесто как для пельменей. По консистенции оно должно быть достаточно крутым, но при этом эластичным и нежным. Раскатать тесто на столе. Тесто раскатывается достаточно тонко, но при этом не должно просвечиваться, иначе оно может порваться при приготовлении. С по-

мощью чайной чашки с острыми краями вырезать кружки диаметром примерно 7–8 см.

В центр кружочка положить фарш. Одной рукой придерживая и постоянно поворачивая буузу по кругу, второй зачищать тесто. Должен получиться аккуратный «мешочек», в котором сверху оставляется отверстие. Поставить пароварку на плиту, влить воду, поставить сетку, закрыть крышкой. Каждую буузу обмакнуть донышком в растительное масло и выложить в пароварку. Закрывать крышкой и готовить минут 20–25. Как только выделяющаяся из отверстия бууз жидкость станет прозрачной и разнесется восхитительный аромат, блюдо готово.

ПОЛЕЗНАЯ СЛАДОСТЬ ИМБИРЯ

О целебных свойствах имбиря мы писали не раз. Они известны с глубокой древности. В аюрведической, китайской и тибетской медицине его лечебную силу использовали при простудных заболеваниях, несварении желудка, для избавления от избыточного веса и множестве других недугов. Он улучшает пищеварение, стимулирует образование желудочного сока, избавляет от приступов тошноты, выводит из организма токсины. В тибетской медицине он особенно показан при возмущении конституций Ветер и Слизь.

Но кроме всего прочего, корни имбиря могут стать изысканным лакомством, если сварить из них душистое, пикантное варенье.

Для приготовления имбирного варенья понадобится сироп из 1 кг сахара и 100 г воды. 2 средних корня имбиря (300 г) очистить от кожуры, соскоблив ее острым ножом и порезать маленькими кубиками. Загрузить имбирь в кипящий сироп и варить на малом огне, помешивая 30 минут — 1 час, в зависимости от желаемой густоты. Затем добавить 2–3 столовые ложки меда и

натертую с кожурой половинку лимона или даже целый лимон (по вкусу). Готовое варенье имеет красивый янтарный цвет и неповторимый аромат. Остро-сладкий вкус этого варенья особенно хорош в холодное время года и является прекрасным средством от начинающейся простуды. Оно обладает согревающим свойством, помогает при насморке и кашле, способствуя лучшему отделению мокроты, полезно при хроническом бронхите, астме и других болезнях «холода».



КАРРИ ИЗ БАРАНИНЫ

Карри — блюдо, завезенное в Тибет из Индии, и гораздо мягче, чем большинство индийских карри. Простокваша делает мясо нежнее и добавляет ему своеобразный вкус. Смешайте ингредиенты для маринада, добавьте его в баранину, размешайте и оставьте мариноваться на ночь.

Порежьте лук крупными кусками и пассируйте в масле до полупрозрачного состояния, добавьте корицу, анис, гвоздику и лавровый лист, продолжайте пассировать до приобретения луком золотистого цвета. Добавьте мясо и маринад. Когда смесь закипит, положите помидоры.

Варите карри на среднем огне 20 минут. Убавьте огонь, закройте крышкой, томите на малом огне 40 минут. Отдельно сварите картошку, раз-

режьте на четвертинки и добавьте в карри за минуту до готовности.

Ингредиенты для маринада:

1 чашка простокваши без добавок
1 ст. л. паприки
1 ч. л. приправы карри
1 ст. л. соевого соуса
1 ч. л. измельченного чеснока
1 ч. л. измельченного имбиря

Основные ингредиенты:

400 г филе баранины, нарезанной, как для шашлыка
1 ст. л. масла
3 большие луковицы
1 палочка корицы
1 звездочка аниса
5 гвоздик
2–3 лавровых листа
4 помидора, порезанных на четвертинки
3 картофелины



НЕПОВТОРИМАЯ ЦАМПА



Ячмень — основная пища тибетцев. Легкая в приготовлении цампа — ячменная мука — богата питательными веществами и является идеальной пищей для походов и путешествий. Приготовленная особым образом, она необычайно вкусна.

Замочите 400 г ячменя (перловой крупы) на ночь в большом количестве теплой воды. Слейте воду и разложите крупу тонким слоем на полотенце или на подносе, выложенном бумажными салфетками, чтобы зерно просохло.

Когда ячмень все еще немного влажный, но не сырой, хорошенько разогрейте сковороду. Убавьте огонь до среднего и добавьте четвертую часть зерна. Готовьте его четырьмя порциями, постоянно помешивая. Зерно считается готовым, когда приобретает золотисто-коричневый цвет.

Остудите поджаренный яч-

мень и перемелите его в кофемолке, храните в герметичном сосуде.

Основной способ есть цампу — сделать тесто, называемое «па», в своей собственной тарелке. Просто возьмите чашку цампы, положите ее в миску, сделайте углубление в центре и налейте туда чай с молоком или воду, добавьте сливочного масла, меда или сахара по вкусу. Аккуратно перемешайте тесто до консистенции, когда оно станет не только густым, но и достаточно влажным, чтобы не быть ломким. В этом случае тесто получится на вкус, как домашнее печенье.

Счастье исцеления

РЕКОМЕНДУЮ ТИБЕТСКУЮ МЕДИЦИНУ

— Я обратилась в «Наран» по совету своей подруги. В 69 лет моей главной проблемой стали опухшие ноги. Диагноз — застой в лимфатических узлах, артроз коленных суставов — поставили в районном физкультурном диспансере и пытались лечить электрическим током, иглоукальванием су-джок, но эффекта от этих процедур не было. В результате посоветовали всю оставшуюся жизнь ходить в утягивающих колготках. Ходить было тяжело, возникли проблемы с обувью. Я стала вести малоподвижный образ жизни, начала полнеть, а после стрессов, вызванных болезнями родных и смертью матери, и вовсе впала в депрессию. Я понимала, что нужно что-то кардинально изменить в способах лечения, обращалась в частные клиники, но безуспешно. Врачи сказали, что мое заболевание не лечится, особенно если учесть мой возраст.

О тибетской медицине я имела неправильное представление. Как-то раз по телевизору я посмотрела очень интересный фильм о Тибете производства ВВС. Там было несколько кадров, где показывали старичка с мальчиком, которые на фоне бедной хижины перетгирали в ступке ко-



решки и минералы. Все это сопровождалось текстом о вымирании тибетской медицины. Каково же было мое удивление, когда оказалось, что в России это направление живет и процветает! Я решила обратиться в отделение «Наран» по улице Гиляровского. Меня приятно удивила хорошая организация лечения. Прием был доброжелатель-

ным, обследование — быстрым. На лечение отправили к врачу Жанне Шодоновой. После массажа и курса иглоукальвания я незаметно для себя похудела на 7 кг за 1,5 месяца. Левая нога перестала опухать, опухоль на правой заметно уменьшилась. Появился хороший мышечный тонус. Теперь я могу ходить два часа без отдыха. Самое

главное, я снова стала бодрой и веселым человеком, не устаю на работе.

Жанна Викторовна рассказала мне о способах лечения в тибетской медицине, я также прослушала интересную и понятную лекцию главного врача клиники Светланы Чойжинимаевой и согласилась с тем, что комплексный подход к лечению — самый правильный, поскольку в организме все взаимосвязано. По рекомендации Жанны Викторовны резко поменяла тип питания. Раньше я предпочитала сырые фрукты и овощи, сладости, мороженое и холодные супы вроде окрошки. Вместо обеда пила кофе с бутербродами и булочками. Теперь ем все горячее и мясное. По специальности я — биохимик, я понимаю, что белковая пища переваривается в желудке более эффективно. Действительно, ничего плохого со мной не произошло. Несмотря на увеличение доли мясной пищи, количество холестерина в крови уменьшилось на 2 единицы и приблизилось к норме. Регулярно готовлю напиток из имбирного корня, рецепт которого почерпнула из «Вестника тибетской медицины». Вместо охлажденных вин в сырую погоду вечерами пью

глинтвейн с большим количеством пряностей.

С Жанной Викторовной у нас установились доверительные отношения. Теперь мы постараемся изгнать камни из желчного пузыря, хотя я не уверена в успехе. Но если пробовать сделать это, то только в «Наране». Лечение травами меня не пугает. Я — соавтор справочника «Физиологически активные вещества растительного происхождения» (2002 г.), поэтому растения, применяемые для лечения в «Наране», мне хорошо знакомы. Однако собирать эти растения и лечиться самостоятельно не рекомендую, так как необходимо знать фазу развития растения и способ приготовления препарата. Все эти тонкости выявлялись в народной медицине веками. Особенно это относится к медицине Тибета, поскольку традиционная европейская медицина с синтетическими лекарственными препаратами и антибиотиками там не развивалась. Я уже покупаю в «Наране» лекарства для дочери, рекомендую тибетскую медицину сослуживцам и друзьям. Большое спасибо!

Галина РУДЕНСКАЯ,
ведущий сотрудник химического факультета МГУ

О ТЕПЛЫХ РУКАХ И СИЛЬНОЙ ВОЛЕ

Анастасии Личмановой семь лет. В этом году она пошла в первый класс, но учебные мешали серьезные диагнозы, выявленные врачами: гайморит, аденоиды II степени, сердечная недостаточность. После лечения в клинике «Наран» Настя решила вместе с мамой дать интервью в газету.



— Настя, в первый раз ты сильно боялась?

— В первый раз, когда я пришла, мне делали все, кроме иглоукальвания. Болело потом дня два, но сейчас все хорошо.

— Расскажи, как ты заболела?

— Значит, поехали мы на дачу. Потом мне стало плохо, и моя бабушка посоветовала маме ехать к вам.

— Что хуже всего, когда болелешь?

— Проколы носа. Мне делали их целых два раза! Мне по-

везло, что у меня дедушка работает в этой больнице. Хоть заходил ко мне иногда. Я ему говорю: «Деда, ты ведь придешь?» Там не разрешали заходить взрослым, и еще хуже — не разрешали выходить детям!

— Молодец, что выдержала! А процедуры в «Наране» такие же страшные?

— Нет! Мне и прижигания делали, массаж, банки ставили, и камушками — красивыми такими и тепленькими — спину грели.

— Мама: — Ага, «тепленькие», а кто кричал: «Горячо!»?

— Не всегда же кричала. Мои камешки как раз остывают, пока массаж мне делают.

— Что тебе больше понравилось?

— Массаж — очень приятно!

— А как же руки у Биндарья?

— Теплые, сильные. Совсем как у моего дедушки. Знаете, он своими руками сделал целый шкаф! Они еще с папой забор построили и много чего другого...

— Доктор Биндарья строга?

— Нет, совсем нет! Только один раз я огорчилась: мы с сестрой Аней хотим собачку. Но доктор сказала, что пока у нее лечимся, мне нельзя, могу опять заболеть.

— Хорошо, когда твой нос стал себя лучше чувствовать?

Мама: — Где-то уже на 4–5-м сеансе...

— А раньше как было?

— Сильно отекали аденоидные ткани, поэтому каждый раз на ночь были вынуждены капать лекарства, чтобы она не задыхалась.

— Как насчет горьких пилюль и порошков?

— О, бабушки все волновались, мама волновалась, просили Тamarу Александровну (учительницу), чтобы она давала мне этот порошок... А мама не знала, что у меня такая сила воли. Волновалась, что я не выпью, что Тамара Александровна забудет или еще чего. А потом, когда узнала, что сама выпила, так обрадовалась, говорит: «молодец!»

У меня такая баночка есть специальная, мама туда насыпает, а я потом наливаю воды, выпиваю и запиваю водой — короче, справляюсь. Совсем не противно — даже нравится!

Мама: — Хочу поблагодарить весь персонал клиники за внимание и за положительную ауру, от которой становится тепло на сердце! Спасибо нашему замечательному доктору Биндарья Шагдарсүрэн.

Оксана ПЯТКОВСКАЯ

ЕСТЬ У НАС В СТОЛИЦЕ... КЛИНИКА «НАРАН»



Есть у нас в столице
Дивная страна,
Жизненной аурой
Наполнена она.

Теплоту сердечную
Чувствуешь везде,

И легко, и радостно
Становится в душе.

Травами лечебными,
Имбирным ароматом,
Жизненными силами
Гостей здесь напоят.

Все продумано и четко,
Методов не счесть,
Действенную помощь
Окажут тебе здесь.

Быть стране чудесной —
Жизненный гарант,
Быть стране лечебной —
Клинике «Наран»!

Е. В., Москва,
Северный округ.
(Из «Книги благодарностей
пациентов»).

ОСОБАЯ ПОТРЕБНОСТЬ В СОСТРАДАНИИ

Таганское территориальное правление Всероссийского общества инвалидов от имени своих членов сердечно благодарит главного врача клиники «Наран» Светлану Чойжинимаеву, врачей Светлану Мучаеву и Владислава Ляна, а также весь коллектив медучреждения за душевное отношение к инвалидам, за помощь, оказанную нашему Обществу.

Мы очень рады, что в Москве есть организации и люди, для которых сострада-

ние и благотворительность является естественной потребностью.

Желаем вам и вашим сотрудникам больших успехов в работе, в личной жизни, а также крепкого здоровья в наступающем 2009 году!

Е. Б. Коробейникова,
председатель Таганского
территориального правления
Всероссийского общества
инвалидов,
а также **Т. А. Федченко,**
С. Д. Трегубенко



Дорогие друзья!

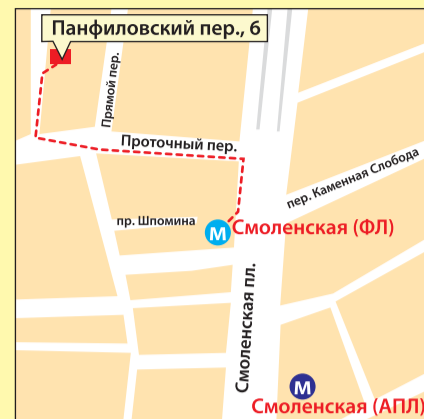
Сердечно поздравляю Вас с наступающим 2009 годом! Пусть мы сейчас переживаем сложные времена, и погода за окном хмурится, все же желаю горожанам веры в себя! Ведь мы с вами так нужны нашим близким и родным людям, а новый год дарит возможность еще столько успеть и сделать! Попробуем чаще открыто и искренне улыбаться, дарить окружающим свою любовь и душевное тепло. Мир станет немного лучше, если мы с состраданием протянем руку помощи ближнему, поможем советом, делом или словами поддержки и утешения. Мы все ищем опоры в окружающих, и поэтому лишь доброта, терпимость и духовность принесут пользу всем нам. Обуздание наших внутренних врагов: страстей, гнева и неведения, усмирение душевных страданий, а также желание принести пользу всему сущему и есть главная движущая сила человеческих взаимоотношений, возможность жить в ладу с собой. Постарайтесь быть оптимистами – это первый шаг на пути к избавлению от страданий. И, конечно, самое главное пожелание – будьте здоровы, ибо здоровье, как известно, «целого мира дороже»!

Светлана Чойжинимаева,
главный врач
клиники тибетской медицины «Наран»

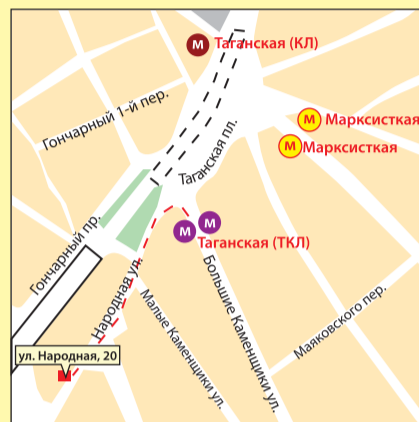
Филиалы клиники «Наран» в Москве



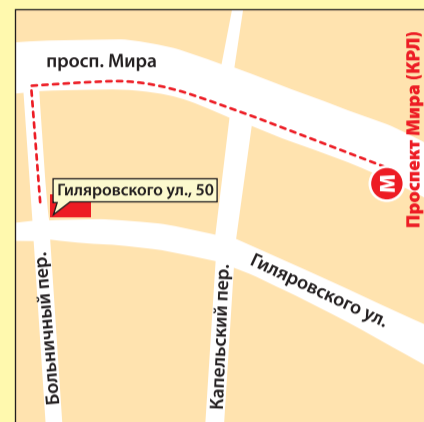
м. «Войковская»,
5-й Войковский пр-д, 12



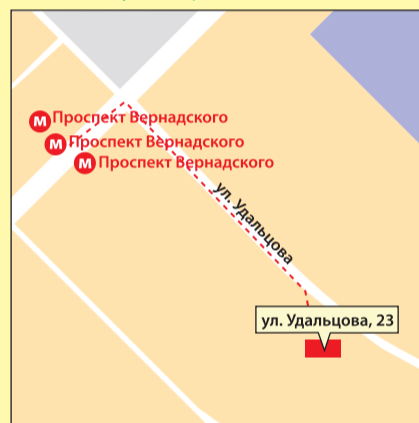
м. «Смоленская»,
Панфиловский пер., 6



м. «Таганская»,
ул. Народная, 20



м. «Проспект Мира»,
ул. Гиляровского, 50



м. «Пр. Вернадского»,
ул. Удальцова, 23



м. «Крылатское»,
ул. Осенний бульвар, д. 12, корп. 10

Тибетский астропрогноз с 1.12 по 31.12

Удачные дни: 6, 8, 12, 17, 22, 27, 28

Благоприятные дни для стрижки волос: 1, 2, 3, 6, 7, 8, 10, 12, 16, 19, 20, 23, 24, 30, 31

для начала приема лекарств: 2, 3, 10, 12, 15, 19, 20, 22, 24, 25, 26

для выезда в дорогу: 1, 2, 4, 5, 7, 10, 11, 12, 13, 15, 17, 19, 21, 22, 23, 25, 27, 29, 30, 31

Неблагоприятные и «пустые» дни: 1, 4, 13, 25

Травмоопасные дни: 10, 11, 22, 23

Дни открытых дверей в «НАРАНЕ»

Лекции в клинике
на «Таганской»

21 декабря: «ИБС».

Мучасва С. Э-Г.

28 декабря: «Нарушения зрения и слуха».

Оникова Л.Н.

Начало в 15.00.

Вход свободный. Запись по тел.:
(495)912-63-36, 221-21-84

Лекции в клинике
на «Проспекте Мира»

21 декабря: «Тибетская медицина и климат».

Манджиева И.Д.

28 декабря: «Лечение запоров и диарей».

Цыренова Д.З.

Начало в 11.00.

Вход свободный. Запись по тел.:
(495)688-42-69, 221-21-84

Дополнительная скидка воскресного дня — 5%

Газета зарегистрирована Федеральной службой по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия.

Свидетельство о регистрации ПИ №ФС1-01931 от 4.10.05 г.

© ООО «Наран Информ»
Все права защищены и охраняются законодательством РФ.

Учредитель —
ООО «Наран Информ»
(клиника традиционной тибетской медицины «Наран»)
Шеф-редактор —
С. Чойжинимаева
Главный редактор —
Е. Санжаина
Верстка — Т. Апрыткина
Корректор —
О. Михайлова
Дизайнер — Л. Петренко
Газета выходит
2 раза в месяц.
Общий тираж —
1 400 000 экз.

Адрес редакции: 125171,
г. Москва,
ул. Народная, д. 20
Тел. (495) 221-21-84
(многоканальный)

Наш сайт: www.naran.ru
E-mail: mail@naran.ru

Газета отпечатана
в типографии
ООО «ВМГ-Принт»

Подписано в печать
8.12.2008.

Заказ №
Цена свободная



КЛИНИКА ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЫ

Наран работает
с 1989 года

Часы работы: 9.00-21.00 (без выходных)

КОНСУЛЬТАЦИИ БЕСПЛАТНО

Тел.: (495)221-21-84, 617-08-93

www.naran.ru

Уважаемые читатели,
подписку на газету
«Вестник тибетской медицины»
Вы можете оформить в любом
почтовом отделении России.

Подписной индекс: 99683
Подписная цена по Москве
46,32 руб. — 3 мес.
92,64 руб. — 6 мес.

