

# Будь здоров, Зеленоград!

№ 5 (82)

25 мая 2020

Ежемесячная газета для широкого круга читателей ■ Издаётся с 2013 года



**АКСОН 24**  
МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР  
www.axon24.ru

• ЛЕЧЕНИЕ АЛКОГОЛИЗМА •

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

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



ООО «АКСОН» ЛИЦЕНЗИЯ ЛО-77-01-009664. ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ С ВРАЧОМ

АКТУАЛЬНО



Руководитель Медицинского центра «НОРМА-XXI», врач-дерматовенеролог высшей категории  
**Михаил Владимирович ВОЛОСКОВ**



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

Зеленоград, корп. 403а

С 8.00 до 19.00, тел. 8(499) 735-97-87

**Мы работаем в обычном режиме!**

**С 18 мая 2020 года приглашаем всех желающих пройти анализ крови (антитела IgG) на COVID-19**

ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ, ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

РЕКОМЕНДУЕМ!

**СОСУДИСТЫЙ**  
МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР

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

**Дорогие зеленоградцы!**

Мы работаем и осуществляем прием пациентов. Медицинская помощь оказывается в полном объеме. В первую очередь мы принимаем пациентов, требующих срочной и неотложной помощи.

**ОБРАЩАЙТЕСЬ, ЕСЛИ У ВАС:**

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



Желаем вам здоровья!

8(499)738-59-55, 8(499)738-03-77

Корп. 1639, www.varicozu.net

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

ВНИМАНИЕ, АКЦИЯ!

**ЭКОНОМНАЯ АПТЕКА**

г. Зеленоград, корп. 826

**АКЦИЯ!**

СКИДКА

**-30%\***



**Будьте здоровы!**

ВНИМАНИЕ! ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ.

\* Действие акции ограничено, период проведения уточняйте в аптеке. Количество товара ограничено, о наличии уточняйте в аптеке.

ПРИГЛАШАЕМ!



Лицензия ЛО-77-01-006707

**МИКРОХИРУРГИЯ**  
**ГЛАЗА**

Офтальмологи КМН, ученики С.Фёдорова

- Восстановление зрения
- Лечение катаракты с имплантацией хрусталика (всего за 10 минут)
- Лечение глаукомы (эффект за 3 - 5 минут)
- Удаление папиллом и др. образований
- Лечение заболеваний сетчатки глаза
- Улучшение зрения при сахарном диабете, гипертонии, близорукости и др. заболеваниях

- ▶ Новейшие научные разработки
- ▶ Современное лазерное, ультразвуковое и радиоволновое оборудование
- ▶ Полная диагностика

arxi-med.ru

8-499-732-2425, 8-499-731-2292

Зеленоград, Панфиловский пр-т, к. 1205

ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ - ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

## БУДЬТЕ БДИТЕЛЬНЫ!



– Ильяс Абдулович, какова цель Всемирного дня борьбы с меланомой?

– Основная цель Всемирного дня борьбы с меланомой – привлечь внимание людей к профилактике и ранней диагностике меланомы кожи и добиться снижения уровня смертности. Ведь чем раньше диагностировано это заболевание, тем выше шансы на успешное лечение. Для этого проводится осмотр широких слоев населения. У людей, имеющих пигментные новообразования, при помощи специальных методов проводится оценка степени риска развития меланомы.

Московский научно-практический Центр дерматовенерологии и косметологии ДЗМ ежегодно принимает участие в благотворительной акции, благодаря этому всего за один день удается спасти немало жизней.

#### – Что такое меланوما?

– Меланوما – это одна из наиболее агрессивных и непредсказуемых по течению опухолей, формирующаяся из меланоцитарных (пигментных) клеток кожи. Меланوما сравнительно небольшого размера может быстро метастазировать в другие органы. Эта опухоль составляет от 4 до 11% всех видов злокачественных новообразований кожи

## КАК НЕ ПОПАСТЬ В «ЗОНУ РИСКА»

**Существование родинок на теле вовсе не так безобидно, как это принято считать. Проблема в том, что со временем доброкачественные новообразования кожи могут переродиться в злокачественные. Например, в меланому – самый опасный вид рака кожи. О том, как не попасть в «зону риска», рассказывает руководитель филиала «Зеленоградский» МНПЦДК, кандидат медицинских наук Ильяс Якупов.**

и является причиной 75% онкологических смертей.

#### – Как диагностируется это заболевание?

– Меланому порой сложно определить невооруженным глазом, на первый взгляд опухоль похожа на родимое пятно или простой невус. Для изучения кожных образований, в том числе проведения ранней оценки их характера (доброкачественного или злокачественного), мы организуем диагностическое исследование – дерматоскопию (процедура абсолютно безболезненна, без хирургического вмешательства).



– В каком случае необходима срочная консультация онколога-дерматолога?

– Срочная консультация необходима, если вы заметили тревожные признаки ABCDE:

*Asymmetry*: асимметрия. Асимметричный рост образования на коже, когда одна его половина отличается от другой.

*Border*: границы. Меланомы часто отличаются неправильными, зазубренными и размытыми краями.

▶ Записаться на прием в филиал «Зеленоградский» Московского научно-практического Центра дерматовенерологии и косметологии ДЗМ можно по телефону 8 (495) 454-61-11. Адрес клиники: корп. 910.

*Color*: цвет. Многоцветность или неравномерное распределение цвета.

*Diameter*: диаметр. Тщательно следите за родинками, диаметр которых превышает 6 миллиметров.

*Evolving*: развитие. Родинка может не вписываться ни в один из вышеуказанных критериев, но отличаться достаточно быстрым развитием.

– Влияет ли посещение солярия на рост заболеваемости?

– Мета-анализ 23 исследований, проведенный в 2007 году, показал, что рак кожи значительно чаще регистрируется именно у людей, регулярно посещавших солярии. При этом наибольший риск развития рака отмечается у молодых людей до 35 лет. Именно поэтому в некоторых странах детям и подросткам закрыт доступ в эти заведения. Помните, что такого понятия, как безопасный загар, не существует.

#### – Защищают ли солнцезащитные кремы от развития меланомы?

– Абсолютного блокатора солнечных лучей не существует. Если крем наносить регулярно и находиться под солнцем непродолжительное время, его профилактическое действие не вызывает сомнений. Нужно избегать чрезмерного пребывания на солнце в часы его наибольшей активности (11.00-16.00).

#### – Кто находится в «зоне риска» развития меланомы?

– Меланوما может развиваться у любого человека. Вероятность возрастает, если у вас: большое количество родимых пятен (более 50) или аномальные родимые пятна и частая травматизация невусов, наличие рака кожи у родственников, светлый фототип кожи, повторяющиеся солнечные ожоги в возрасте до 15 лет, танорексия – интенсивное увлечение соляриями.

**МЕЛАНОМА, ВЬЯВЛЕННАЯ НА РАННЕЙ СТАДИИ, ИЗЛЕЧИМА В 90% СЛУЧАЕВ**  
ОБСЛЕДУЙТЕСЬ ВОВРЕМЯ

## СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

### ПЕРЕХОД К САМООРГАНИЗАЦИИ

Интроверты переносят самоизоляцию легче, чем экстраверты. Люди, которые умеют структурировать свое время, адаптируются лучше. Кто-то находится в квартире, кто-то на даче. Это разные ситуации. Сейчас необходим переход от «внешней организованности» к самоорганизации и самоконтролю. Нужно распланировать свою неделю, день. И придерживаться этого графика.

Для сохранения позитивного эмоционального состояния важна смена деятельности. Если же происходит ухудшение эмоционального фона, нужно пообщаться с кем-то, кто может дать вам позитивный заряд, – родственником или другом. Наверняка у каждого много недоделанных дел, мы очень долго находились в ситуации суеты – сейчас самое время их выполнить. Составить список и доделать все, что можно. С другой стороны, не нужно впрягаться сразу в большое количество параллельных дел.

### «ЦИФРОВАЯ ГИГИЕНА»

Сейчас, когда большое значение имеет цифровая составляющая, очень важно контролировать время, которое мы посвящаем гаджетам. Мы теперь дополнительно мотивированы ко всем онлайн-формам общения, труда, развлечения и так далее, но это большая нагрузка на наш сенсорный аппарат: страдает зрительная система, мы испытываем недостаток движения. Поэтому необходимы гимнастические паузы. Нельзя очень много времени проводить в наушниках, это чревато головными болями.

### НЕИЗВЕСТНОСТЬ = ТРЕВОЖНОСТЬ

Сейчас мы живем и не понимаем, что будет дальше. От этого растет тревожность. Как с этим справиться? Любые негативные эмоции, в том числе и тревогу, хорошо

магия поступает противоречивая, эмоционально заряженная. Решите для себя: полчаса в день смотрю новости, и все. Лучше полностью сфокусироваться на своих делах – работа, учеба, домашние заботы, помощь близким. И еще сократи-

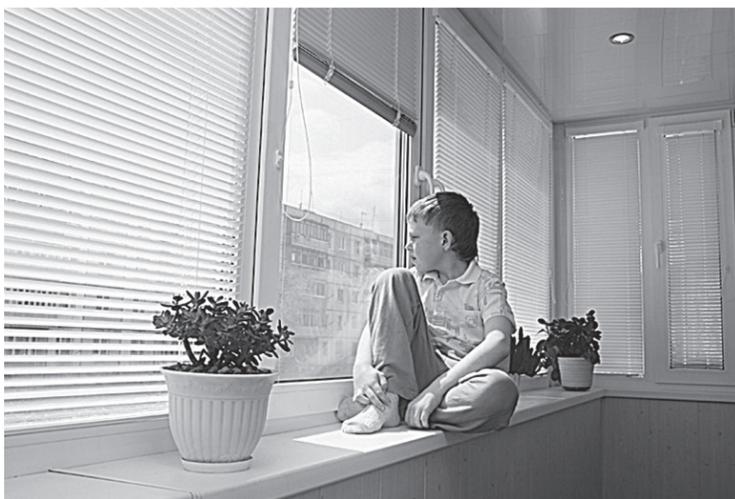
ха. А страх нас просто блокирует, и человек рационально относиться к ситуации уже не способен. Если вы понимаете, что вы не справляетесь, что теряете контроль над собой, воспользуйтесь службами психологической помощи.

Если у них высокий уровень тревоги, это может привести к другим нерациональным поступкам. Например, они начинают запасаться огромным количеством продуктов или могут стать жертвами мошенничества. Выход один: нужно чаще, чем обычно звонить своим пожилым родственникам. Лучше всего – с помощью видеозвонков.

## ПОСЛЕДСТВИЯ САМОИЗОЛЯЦИИ

**Столь длительный период домашнего «заточения» — это уникальный беспрецедентный опыт для нашей страны. Какими последствиями это может обернуться для психики людей? Все зависит от индивидуальных особенностей человека и от конкретных условий. Сегодня мы поговорим о том, как можно минимизировать последствия самоизоляции.**

утилизировать через мышечную работу. Тело и эмоции связаны. Это могут быть: домашние занятия спортом, генеральная уборка, танцы, игры; можно даже побить подушку. Крайне важно сейчас ограничивать поступление любого рода негатива: это приводит к росту тревоги, так как сейчас инфор-



те употребление алкоголя, так как в данной ситуации это способствует развитию депрессии. Положительно влияют на психологическое здоровье альтруизм, волонтерство и помощь другим.

У каждого человека есть естественный базовый уровень тревоги, которая нужна, чтобы мы адекватно реагировали на все те неприятности, которые сопровождают нашу жизнь. Сейчас нужно особенно следить за собой, потому что естественная тревога может легко перерасти в тревожность, которая быстро приводит в состояние стра-

### ПОЖИЛЫЕ ЛЮДИ — В ГРУППЕ РИСКА

Если у пожилого человека минимум контактов, можно ожидать роста тревожности, депрессии. Отсутствие прогулок может ухудшить состояние опорно-двигательного аппарата. У многих в почтенном возрасте бывает то, что медики называют скрытой депрессией или старческой псевдомеланхолией. Бывает, что отсутствие контакта с родственниками приводит к тому, что пожилые люди начинают устанавливать какие-то другие контакты. Например, делать покупки по каталогам, вступая в бурную переписку с магазинами.

### СТРЕСС ОТ СНИЖЕНИЯ ДОХОДОВ

Обычно считается, что бедным тяжелее всего, но это не так. Исследования показывают, что люди с низким уровнем дохода на самом деле испытывают меньший стресс. Сильнее всего страдает средний класс. Чем больше уровень дохода, тем больше потери и тем сильнее стресс. Тут важно, как мы сами оцениваем ситуацию. Человек решает, что он может что-то сделать или у него уже выученная беспомощность – от меня ничего не зависит. Нужно принять внутри себя волевое решение: да, есть вещи, на которые я не могу повлиять, но есть и те, на которые могу, и я буду искать ресурсы. В тяжелой ситуации важно действовать и мыслить конструктивно. Необходимо составить четкий план действий: как экономить; где искать ресурсы; что можно делать уже сейчас (допустим, в том, чтобы подработать курьером, пока нет другой работы, ничего зорного нет). Полезно объединиться с теми, кто находится в такой же ситуации. У совместных действий выше результат.

### ПОЗИТИВНЫЕ МОМЕНТЫ

Любая жизненная ситуация всегда несет в себе новый опыт, уроки на будущее. За это время мы можем научиться договариваться с домочадцами и вообще с людьми. Это очень важные навыки: научиться решать проблемы; не чувствовать себя жертвой и справляться с трудной ситуацией; осознать, насколько важно быть избирательным с информацией.



# ФГБУЗ ЦЕНТРАЛЬНАЯ КЛИНИЧЕСКАЯ БОЛЬНИЦА ВОССТАНОВИТЕЛЬНОГО ЛЕЧЕНИЯ ФМБА РОССИИ

НА СОВРЕМЕННОМ УРОВНЕ

## С 1 ИЮНЯ МЫ БУДЕМ РАДЫ ВИДЕТЬ ВАС В НАШЕЙ КЛИНИКЕ!

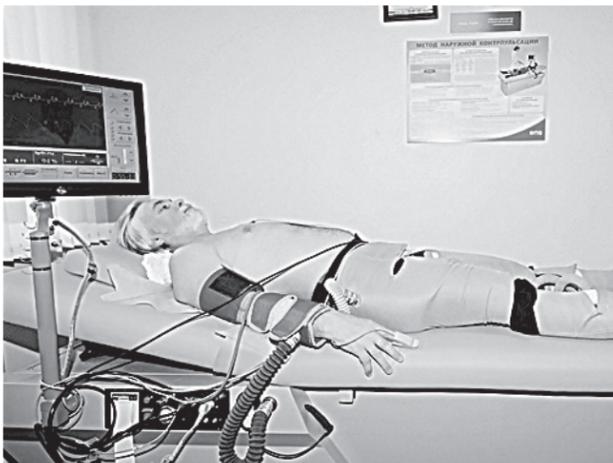
Сегодня от распространения коронавирусной инфекции страдают не только жертвы SARS-CoV-2. Десятки больниц и отделений различных специализаций перепрофилированы в инфекционные. Из-за этого отменены госпитализации и остановлено плановое лечение, медицинская помощь оказывается только экстренная. Центральная клиническая больница восстановительного лечения ФМБА России взяла на себя поток пациентов для реабилитации.

С 1 июня больница продолжит работу в плановом режиме с соблюдением всех мер профилактики. Коечный фонд отделений имеет 1 и 2-х местные палаты повышенной комфортности.

Справки по телефонам:

✓ Для пациентов на платно-договорной основе: **8(495)536-08-99;**

✓ Реабилитация по ОМС: **8(495)536-08-44, 8(495)536-07-62.**



**Центральная клиническая больница восстановительного лечения (ЦКБВЛ), расположенная в деревне Голубое, – ведущее лечебно-реабилитационное учреждение Федерального медико-биологического агентства России. Здесь пациенты получают высокотехнологичное восстановительное лечение при поражении головного и спинного мозга, ортопедо-травматологической патологии, сердечно-сосудистых заболеваниях.**

## РЕАБИЛИТАЦИЯ В ГОЛУБОМ

УНИКАЛЬНО И ДОСТУПНО

### ПОЛНЫЙ СПЕКТР УСЛУГ

Сегодня существует множество государственных и частных медицинских реабилитационных центров, но возможности лечения в ЦКБВЛ в Голубом поистине уникальны и доступны не только для жителей Москвы и Подмосковья, но и жителей других регионов России и зарубежья.

Больница имеет в своем составе: 11 клинических отделений, включая отделение реанимации и интенсивной терапии, 3 реабилитационных отделения, 3 диагностических, дневной стационар, отделение персонифицированной медицины.

В консультативно-диагностическом отделении ЦКБВЛ пациентов консультируют высококвалифицированные специалисты почти всех клинических направлений: андролог, гастроэнтеролог, генетик, гинеколог, дерматолог, иглорефлексотерапевт, кардиолог, логопед, детский логопед, врач ЛФК, маммолог, мануальный терапевт, невролог, нейропсихолог, нейрохирург, онколог, отоларинголог, клинический психолог, психиатр, стоматолог, терапевт, ортопед-травматолог, врач-физиотерапевт, хирург, уролог, эндоскопист, эндокринолог.

Прием ведут доктора, кандидаты медицинских наук, отличники здравоохранения.

В клинике представлен широкий спектр диагностических исследований: лабораторные исследования; все виды молекулярно-генетических исследований; кариотипирование; рентген; МРТ-диагностика; ультразвуковая диагностика; функциональная диагностика, в том числе ЭНМГ; эндоскопический кабинет.

### ПРИОРИТЕТНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ

#### НЕЙРОРЕАБИЛИТАЦИЯ

Медицинская реабилитация пациентов неврологического профиля с сосудистыми заболеваниями головного и спинного мозга; с последствиями нарушений мозгового кровообращения; с заболеваниями и последствиями травм периферической нервной системы; после травматических повреждений и оперативных вмешательств на позвоночнике, головном и спинном мозге; с выраженными двигательными, когнитивными и речевыми расстройствами; нарушениями функций тазовых органов.

#### КАРДИОРЕАБИЛИТАЦИЯ

Восстановительное лечение пациентов с ишемической болезнью сердца; гипертонической болезнью, в том числе перенесших острый инфаркт миокарда; после хирургической реваскуляризации миокарда, кардиоверсии, протезирования клапанов сердца и др. Комплексные программы развернутой диагностики, лечения и профилактики кардиальных и церебро-васкулярных осложнений у больных с артериальной гипертензией (АГ).

#### ОРТОПЕДО-ТРАВМАТОЛОГИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ

Восстановительное лечение пациентов после операций тотального эндопротезирования суставов, ортопедических операций на позвоночнике; с переломами различной локализации; с артритами, артрозами, энтезопатиями с проведением корригирующих ортопедических операций, в том числе эндоскопических. Выполняется малоинвазивный остеосинтез переломов костей конечностей с применением интрамедуллярных стержней, блокируемых пластин и биодеградируемых материалов. Активно развивается нейрохирургическое направление.

#### СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА

С 2009 года больница осуществляет медико-биологическое обеспечение спортсменов олимпийских и паралимпийских сборных команд России и их ближайшего резерва. Специалисты всех клинических, диагностических отделений и реабили-

тационных подразделений больницы: лечебной физкультуры, физиотерапии и гипербарической оксигенации, – принимают участие в комплексном обследовании и восстановительном лечении пациентов спортивного профиля.

### ТЕРАПИЯ

Комплексные программы развернутой диагностики, лечения и профилактики осложнений для пациентов с патологией органов дыхания, кровообращения, костно-мышечной системы, желудочно-кишечного тракта, эндокринными заболеваниями. Индивидуальный подход в диагностике и лечении коморбидных пациентов. Восстановление после хирургического вмешательства в профильных отделениях гинекологии. Современная рациональная респираторная реабилитация больных с хронической обструктивной болезнью легких (ХОБЛ) и с бронхиальной астмой.

### ПЕРСОНИФИЦИРОВАННАЯ МЕДИЦИНА

В отделении персонифицированной медицины с генетическим кабинетом проводится консультирование по редкой врожденной и наследственной патологии, по распространенным мультифакториальным заболеваниям для профилактики и снижения риска генетической патологии. Молекулярно-генетические исследования и их трактовка. Фармакогенетическое тестирование с оценкой индивидуального ответа на лечение. Программы индивидуальной диспансеризации: медицинский Check-Up или HealthCheck.

### РЕАБИЛИТАЦИЯ С КОМФОРТОМ

Больница окружена большой парковой зоной с часовней, пешеходными дорожками, прудами, беседками для отдыха. В отделениях стационара – комфортабельная, домашняя обстановка, диетическое питание, необходимое оснащение для пациентов с ограниченной двигательной активностью. Открыт внутрибольничный храм преподобного Агапита Печерского.

### ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Основу медицинской реабилитации всех категорий пациентов составляет рациональное применение кинезитерапии в комплексе с методами аппаратной физиотерапии, гидро-, бальнео- и пелоидотерапии.

В индивидуально подобранных комплексных лечебно-реабилитационных программах, проводимых высококлассными специалистами, активно используются:

- Роботизированная механотерапия на реабилитационных тренажерах с усиленной биологической связью «ЛОКОМАТ» с модулем FreeD и «ARMEO-Power»

- Занятия в бассейновом комплексе; в зале активных и циклических тренажеров «Compass»; на вертикализаторах, тренажерах для коррективы ходьбы «Корвит»; БОС-стабилотренинг

- Пассивно-активные реабилитационные тренажеры «THERAVITAL» и «MOTOMED»

- Лечебно-корригирующие костюмы «Атлант», «Адели», «Гравистат»

- Подвесная система нервно-мышечного переобучения «Экзарта»

- Многоканальная функциональная программируемая электростимуляция и высокоимпульсная магнитостимуляция нервомышечного аппарата

- Наружная контрпульсация

- Ударно-волновая терапия

- Разработанная в ФМБА России ИНФИТА-терапия

- Терапевтическая установка «Магнитотурботрон» с регулируемым вращающимся магнитным полем

- Внутритканевая электронейростимуляция по методике А.А. Герасимова

- Внутрикостные блокады.

Предварительная запись на консультацию по телефонам: **+7(499) 503-99-99** (многоканальный), **+7(495) 536-09-22, 8 (967) 053-15-65.**

Адрес: Солнечногорский р-н, д. Голубое

Часы приема:

Поликлиника – с 8.00 до 15.00

Стационар – круглосуточно

Приемное отделение, плановая госпитализация – с 8.00 до 16.00

Сайт: [www.ckbvl.com](http://www.ckbvl.com)

## НЕВРОЛОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР



**Значительную часть времени мы посвящаем работе, совершенно забывая о том, что после тяжелого трудового дня организму требуется полноценный отдых. В своем окружении вы вряд ли встретите много людей, которые ложатся спать в 22:00 и проводят в постели не менее 8 часов. «Реалии современного мира – главное препятствие на пути к правильному образу жизни», – считает заместитель главного врача неврологического медцентра «ДИНАСТИЯ» В.В. ДУБИНИН.**

Нам мешают изобилие дел, жесткий график и стремление все успеть, а также некоторые предубеждения относительно сна и здоровья, сложившиеся в условиях постоянного цейтнота, и желание быть успешными. Давайте разберемся, чем недостаток сна может навредить, и почему давать себе достаточно отдыха – это необходимость.

Недостаток сна провоцирует развитие артериальной гипертонии и заболеваний сердца, повышает риск инфарктов и инсультов. При недостаточном сне нарушается выделение особых пептидов, отвечающих за регуляцию аппетита. Это способствует усилению голода и ведет к ожирению. Некоторые исследования связывают лишение сна с развитием злокачественных опухолей. При малой продолжительности сна и частых пробуждениях нарушается выработка тестостерона. У людей, спящих менее 7-8 часов в сутки, нарушается обмен глюкозы в организме, что является фактором риска сахарного диабета. Неполющенный сон ускоряет старение.

## СОН И ИММУНИТЕТ

Все эти эффекты ученые связывают с действием мелатонина – гормона, который вырабатывается преимущественно в эпифизе. Максимальная концентрация мелатонина в крови – в период с полуночи до 5 утра. Зимой мелатонина в нашем организме вырабатывается больше, чем летом. Это связано с тем, что зимой ночи длиннее. Дело в том, что мелатонин вырабатывается в полной темноте. Исходя из этого, одним из основных условий для крепкого и продолжительного сна является полное затемнение спальни на весь период сна. Также важно время отхода ко сну: чем раньше до полуночи вы ложитесь спать, тем более продуктивен будет сон. Продолжительность ночного сна должна быть не менее 7 часов.

По статистике люди, которые спят 5 и менее часов в день, имеют на 15% более высокий риск смертности, чем люди, позволяющие себе отдыхать достаточное количество времени. Даже одна ночь без сна вызывает дневную сонливость, повышенную раздражительность, снижение внимания и концентрации. При недостатке сна нарушается обмен медиаторов в головном мозге, в том числе серотонина. Это вещество управляет настроением, придает спокойствие и заставляет

нас воспринимать мир таким, как он есть. Недостаток серотонина при лишении сна приводит к восприятию окружающей действительности в мрачных тонах и может даже привести к депрессии. Лишение сна увеличивает риск появления синдрома хронической усталости и профессионального выгорания.

Как же реагирует иммунная система на сон? Циркадным (суточным) ритмам подчиняются все системы организма, в том числе и иммунная. Молекулярные часы влияют на кроветворение, на созревание иммунных клеток (лимфоцитов, макрофагов) в красном костном мозге, на их

миграцию в лимфоидные органы, на их взаимодействие между собой. В глубокой фазе сна идет очень активное взаимодействие между дендритными клетками головного мозга и Т-хелперами – клетками иммунной системы, усиливающими иммунный ответ. Кроме того, гомеостатическая система кальция играет важную роль в пролиферации и делении иммунных клеток, а концентрация кальция, в свою очередь, следует суточному ритму.

Если нет нормальной структуры сна, происходит выход условно-патогенной микрофлоры из-под контроля иммунной системы, так как иммунная память не ра-

ботывается, теряется взаимодействие между микрофлорой и иммунной системой. И когда микрофлора становится слишком много, когда она нарушает границы, иммунная система реагирует на это неспецифическим воспалительным ответом. В самом плохом варианте возникает мощная реакция гиперчувствительности с повреждением здоровых тканей, то есть дебют аутоиммунного заболевания, например рассеянного склероза, ревматоидного артрита и т. д. Также провоцируются цитокины активируют микроглию головного мозга, вызывая нейровоспаление: болезнь Альцгеймера, болезнь Паркинсона и др.

Снижается также противоопухолевая активность иммунной системы и способность защищать нас от внешних врагов: бактерий, вирусов и пр.

Таким образом, восстановив нормальный сон, мы избавляемся от большинства иммунопатологических состояний.

Менделеев во сне составил свою таблицу, Кекуле открыл бензольное кольцо. Ведь во время сна в мозге происходит «остаточный анализ» информации, полученной днем. Иными словами, он продолжает работать, когда вы спите, и способен преподнести приятные сюрпризы в виде спонтанных озарений. Может, у вас тоже есть неразрешимые вопросы, ответы на которые ваш мозг уже знает, но пока не может подсказать?

В случае необходимости обращайтесь в НМЦ «Династия». Благодаря ведущим специалистам и новейшим технологиям в нашем медцентре мы восстановим вам качественный сон и крепкий иммунитет.

▶ Записаться на прием в неврологический медицинский центр «ДИНАСТИЯ» можно по телефонам: 8 (499) 735-03-73, 8 (495) 227-75-05. Центр располагается на втором этаже ФОК «Импульс» по адресу: ул. Николая Злобина, корпус 109а. Сайт клиники: [www.meddin.ru](http://www.meddin.ru).

### СКОЛЬКО НУЖНО СПАТЬ В ВАШЕМ ВОЗРАСТЕ?

**НАЦИОНАЛЬНЫЙ ФОНД СНА США (NATIONAL SLEEP FOUNDATION) ПРЕДЛАГАЕТ СВОИ РЕКОМЕНДАЦИИ, КАСАЮЩИЕСЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТИ СНА В РАЗНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУППАХ.**

от 0 до 3 мес.

14-17 часов

от 4 до 11 мес.

12-15 часов

от 1 до 2 лет

11-14 часов

от 3 до 5 лет

10-13 часов

от 6 до 13 лет

9-11 часов

от 14 до 17 лет

8-10 часов

от 18 до 64 лет

7-9 часов

от 65 и старше

7-8 часов



### ПОЗАБОТЬТЕСЬ О СЕБЕ!

## 7 ПРИЧИН ИМЕТЬ ОЗОНАТОР В СЕЗОН ИНФЕКЦИЙ

Сегодня, в период пандемии, каждый старается защитить себя и своих близких, особенно если в доме есть пожилые люди и дети. Линейка приборов-озонаторов, разработанных зеленоградской фирмой ООО «НПО ФерроТех», использует против вирусов и инфекций естественную силу озона.

**1.** Озон в десятки раз эффективнее хлора и кварцевых ламп для уничтожения вирусов, бактерий, спор грибов и др. Он делает это быстрее и без таких побочных эффектов, как резкий запах хлорки или образование токсичных соединений.

**2.** От озона остается лишь аромат свежести. Помните, как легко дышится после грозы? Воздух особенно чистый и «вкусный», с легким приятным запахом. Правда, ощущается он недолго: молекулы озона быстро распадаются и вновь образуют кислород.

**3.** Принцип действия озонатора такой же, как в природе. Электрический разряд преобразует кислород, находящийся в обычном воздухе. Поэтому ни дозаправка, ни смена каких-либо фильтров озонатору не нужны. А значит, нет дополнительных затрат.

**4.** Приборы удобно хранить, перевозить и использовать. Они просты в использовании, включаются одной кнопкой.

**ООО "НПО ФерроТех"**  
г. Москва, г. Зеленоград, пр-д 4801-й, д. 7, стр. 3  
[www.zelozonator.ru](http://www.zelozonator.ru)

# ОЗОНАТОР

для дома, офиса, производственных помещений

● ATMOS

● ATMOS MAX

● THUNDER

● THUNDER MAX

**\*ОЧИСТКА ВОЗДУХА** от микробов и бактерий, аллергенов, от спор грибов и плесени, прочих загрязнений

**\*ДЕЗИНФЕКЦИЯ** предметов, помещений, различных поверхностей

**\*КОМФОРТ** в жилых и рабочих помещениях, повышение иммунитета, профилактика заболеваемости

+7(968) 70-30-144

+7(903) 500-16-29

+7(916) 670-01-84

+7(977) 946-14-16

**5.** В комплекте прилагается «умная» розетка, которая может через заданное время выключить прибор или запрограммировать его работу в часы, когда никого нет дома. Пользоваться помещением можно спустя 20-40 минут после обработки и проветривания.

**6.** Озонатор полезен не только дома и не только в период простуд, ОРВИ и гриппа. Круглый год прибор помогает бороться с неприятными запахами, плесенью, аллергенами, пылевыми клещами

и даже тараканами - в городских квартирах и загородных домах, офисах, салонах красоты, спортивных и детских клубах, медицинских центрах, производственных и складских помещениях. Используется для обработки салонов автомобилей и т. д.

**7.** Линейка приборов-озонаторов - российская разработка. Они производятся в Зеленограде из качественных материалов и комплектуются, со строгим контролем качества. Гарантия - 1 год, бесплатная доставка в Зеленоград и при-

легающие районы. А цены у производителя самые доступные! Приборы могут производиться на заказ, в любом цвете и различной комплектации управления. Стандартные модели выполнены в белом и черном цветах.

В линейку озонаторов входят приборы: «ATMOS», «ATMOS MAX», «THUNDER», «THUNDER MAX». Более подробно узнать о разработках ООО «НПО Ферротех», почитать отзывы покупателей можно на сайте <https://zelozonator.ru>, инстаграм @ferroteh.

Данная линейка приборов широко используется в зеленоградских учреждениях: языковом клубе, салонах красоты, автомобильных мойках, офисных помещениях и среди жителей нашего города.

**!** В связи с увеличением спроса количество готовых приборов на складе ограничено. Не откладывайте, отправляйте заявку на почту [ferroteh@mail.ru](mailto:ferroteh@mail.ru).

\*Прибор рекомендуется использовать только после внимательного изучения инструкции по эксплуатации!

ОБЪЯВЛЕНИЕ

# НИКОЛЬСКИЙ ХРАМ ВСЕГДА С ВАМИ, БРАТЬЯ И СЕСТРЫ!

Мы всегда молились и продолжаем молиться о вас! Сердечно желаем вам и вашим близким здоровья, терпения, взаимной любви к окружающим вас людям, больше светлых мыслей и солнечных дней и скорейшего прекращения вредоносного поветрия!

Вы можете не выходя из дома подать записки для поименного поминовения ваших родных и близких во время богослужения:

✓ на сайте храма по ссылке <http://zelen-hram.ru/?p=5162>

✓ воспользовавшись QR кодом.

Если возникнут какие-либо сложности или вопросы - звоните по телефону: **8 (499) 736-63-83.**



**Если вы захотите поддержать наш Никольский храм пожертвованием, будем вам признательны!**

**Сделать это можно:**

✓ переводом на Яндекс Деньги, № кошелек 4100112385418079;

✓ по реквизитам: МРО Православный приход храма святителя Николая Мирликийского в Зеленограде гор. Москвы Московской ЕРПЦ (Московский Патриархат). Филиал «Центральный» Банка ВТБ (ПАО) в г. Москве, р/с 40703810000410000019, БИК 044525411, к/с 30101810145250000411, ИНН 7735070600, КПП 773501001, ОГРН - 1037700070253; ОКОНХ - 98700; ОКПО - 40283344.

**Духовенство и сотрудники Никольского храма**

ПРАВОСЛАВИЕ



Боге, о своей вере, вспомнить, зачем я в храм хожу, какой смысл в таких моих действиях. Что мешает мирному устроению души? Наши страсти и пристрастия, которые мучают нас. Как же от них избавиться? Нужно молиться Богу. Утром встал, вспомнил о своей страсти, попроси помощи Бога: «Господи! Помоги, как бы мне это изжить, чтобы мне не мучаться, не страдать».

Результатом наших страстей являются дополнительные трудности к тем, которые мы уже несем. Когда состояние нашей души немирное, мы раздражены, находимся на кого-то в злобе, осуждаем или испытываем

В чем причина того, что со мной происходит? И покаяться перед Богом: «Господи! Ты меня прости, Ты меня очисти, Ты мне помоги, исцели меня...» И Господь обязательно придет, потому что Он тоже этого хочет. Когда человек находится в состоянии смущения, он становится орудием в руках дьявола. Он может сотворить все, что угодно, любое зло. Поэтому очень важно бдеть над своей душой. Господь говорил: «Бдите и молитесь», то есть нужно все время бодрствовать над своей душой и все время молиться Богу и о Нем не забывать. И тогда мы будем сохранять на долгие периоды вот это мирное устроение. А потом, может быть, оно станет постоянно

Некоторые спрашивают: «Может ли человек кардинально измениться? Или врожденный характер уже не переделать?» У человека всегда есть выбор: в церковь идти или в кабак, пять раз жениться или оставаться верным своей жене, воспитывать детей или отдать их в детдом. Свою свободу он может употребить как на добро, так и на зло. Кипит в душе зло — можно накричать, а можно свое раздражение преодолеть: выйти в другую комнату, потерпеть.

Если вы хотите изменить свой характер, посмотрите на свою душу: какой у вас самый главный недостаток, самый гнусный, са-

## КАК СОХРАНИТЬ МИРНОЕ СОСТОЯНИЕ ДУШИ?

ОТВЕЧАЕТ ПРОТОИЕРЕЙ ДМИТРИЙ СМИРНОВ

— Нужно все свое внимание обратить на внутреннюю жизнь, научиться не возвышать голос, никого не обижать, ни о ком плохого не говорить, не возмущаться, не обижаться, то есть дать своей душе возможность успокоиться. Когда человек внутренне успокоится, тогда и его внешняя жизнь станет более размеренной, все лишнее, ненужное отпадет (ведь мы в своей жизни так много делаем ненужного). Когда человек живет спокойно и умиротворенно, то и здоровье, и вся жизнь его налаживается.

Нужно задать себе вопрос: «Что мне нужно в этой жизни делать и к чему стремиться? Что конкретно от меня Господь хочет и к чему Он хочет меня привести? Каким Он хочет меня видеть? Что я хочу явить Богу в своей жизни?» И почувствовать ответ умом и сердцем.

Господь хочет, чтобы каждый привнес что-то свое, индивидуальное, по тем умственным, душевным, физическим возможностям, которые Он нам дал. Нужно достичь такого внутреннего постоянно общения с Богом, чтобы жизнь наша протекала

не перед людьми, а именно перед Богом. Если и будут какие-то награды от Бога, то это будет наше с Ним личное семейное дело. Когда у человека налаживается внутренняя жизнь и возникает такая связь с Богом, у него начинает меняться отношение к людям. Он перестает завидовать, так как все внешнее его уже мало интересует: одежда, материальные средства, внешние признаки успеха. Не будет ни обид, ни потребности настоять на своем. Главным станет желание сохранить мир с Богом.

Когда мы идем на поводу у собственных страстей, то быстро теряем мир с Богом, начинаем увлекаться: то осуждением кого-то, то какими-то событиями, то излишним попечением о своих болезнях или взаимоотношениями. А главное — добрые взаимоотношения с Богом, а всем остальным можно уступить, и это будет делать легко. Мы должны достигнуть, чтобы между нами был мирный дух, чтобы молитва, богослужения доставляли нам радость, чтобы никого не осуждать, быть ко всем терпеливым и снисходительным, 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 затрудняемся 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? Надо это признать, покаяться перед Богом: «Господи! Ты меня прости, Ты меня очисти, Ты меня сохрани...»

Все, что мы делаем здесь, на земле, должно служить тому, чтобы мы пришли в состояние кротости, смиренности, покоя, тишины, милосердия, любви, послушания. Христианин должен быть всегда спокоен, приветлив, весел, тих, отзывчив. Не должен быть злым, грубым, мрачным, унылым.

Если же в нас что-то кипит, возмущается, значит, что-то мы делаем неправильно. Надо вспомнить о



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 устроения. Значит, надо задать себе вопрос: «Господи! Где я грешу?

с нами. И если это произойдет, значит, наша душа оказалась в этой спасительной пристани благодати Христовой. Тогда мы сможем иметь дерзновение даже что-то у Бога и просить. Потому что только в таком устроении человек может познать настоящее молиться Богу. И наша молитва Богу будет ему угодна.

мый противный? Чего вы перед людьми стыдитесь и что вызывает наибольшее отвращение у вас самих? Попробуйте именно это исправить. Сразу не можете — начинайте постепенно. Но старайтесь, трудитесь каждый день. Если человек начинает стараться, Бог обязательно поможет — стоит только к Нему обратиться.

## ПРОБЛЕМА



**Трудно чувствовать себя счастливым, если твоя жизнь полна разного рода страхов. Многие боятся летать на самолетах, кто-то предрасполагает у себя «неизлечимую» болезнь... Так мы и живем почти инвалидами, людьми «с ограниченными возможностями», ведь страх не позволяет нам делать очень многое...**

Что же такое страх? Это инстинкт самосохранения человека, он выполняет функцию сигнала к бегству при появлении опасности и запоминает только то, что для нас важно. То, что когда-то доставило нам удовольствие, теперь будет манить, а доставило неудовольствие, напротив, будет впоследствии пугать. Кроме того, страх имеет свойство постепенно разрастаться.

Как же освободиться от страха? По большому счету, это сделать нетрудно: нужно только знать, как он возникает, где прячется и как его оттуда «выкурить». Обычно мы вспоминаем о своих страхах, когда попадаем в провоцирующую их ситуацию или в нашем арсенале есть такие страхи, о которых мы и вовсе никогда не вспоминаем, поскольку нашли способ избегать соответствующих ситуаций. Если, например, я боюсь плавать в открытом океане, то я постараюсь не попасть на соответствующий курорт. Мой отпуск будет традиционно проходить на приусадебном участке или горнолыжной базе.

## ФАНТАЗИИ НА ЗАДАННУЮ ТЕМУ

Особенно принято бояться за собственное здоровье. Мы умудряемся опасаться самых нелепых вещей. Например, у некоторых людей вызывает страх сердцебиение, хотя логичнее бояться его отсутствия. Кто-то думает о том, что сердце разорвется (если не сердце, то сосуд какой-нибудь) или остановится, «выработав свой ресурс». Разумеется, порваться сердцу весьма затруднительно, ведь это мышца, а мышцы эластичны и прочны. И никакого

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

Поскольку все эти страхи — лишь фантазии на заданную тему, а не сами заболевания, то, разумеется, врачи ничего не находят. И когда сообщают, что бояться нечего, мы, сле-

одним из самых безопасных видов транспорта: по статистике, сесть в самолет куда безопасней: чем в обычный автомобиль. Пилоты самолета находятся в небе в том же положении, что и мы, и хотят жить не меньше нашего. У них нет никакого резона халатно относиться к своей работе, ведь если они ошибутся, то, в первую очередь, погибнут сами.

Удивляет «способность» некоторых людей читать чужие мысли. Они легко могут угадать, что произойдет с ними именно сегодня, причем тем способом, который они сами придумали.

Животные ведут себя гораздо мудрее человека: в момент реальной опасности они мобилизуют все свои силы, а во всех других ситуациях живут абсолютно спокойно и расслабленно.

# ЖИВУ ИЛИ БОЮСЬ?



«ограниченного ресурса» у сердца нет, а, напротив, в нем есть собственная, «резервная» электростанция, способная, если что, поддерживать его работу. Но что нам здравый смысл? Думаем, что может, значит, может!

К «сердечному» волнению примыкает страх удушья, мол, воздуха где-то не хватит, а без кислорода можно и Богу душу отдать. Соответственно, замкнутые пространства (метро, лифты и просто закрытые комнаты) становятся «смертельно опасными местами». А вдруг не получится позвать на помощь и тебя не успеют спасти?

дую какой-то очень странной логике, начинаю думать, что нам попался плохой врач или мы больны какой-то неведомой миру болезнью. Где-то что-то закололо, застучало, сдавило — и сразу возникает беспокойство: «А что со мной?! А не умру ли я завтра?»

Страх случайности — вещь вовсе удивительная, поскольку этого бояться нельзя чисто технически, ведь на то она и случайность!

Есть у нас страхи более основательные, например, летать на самолете, который считается

## СМЕРТЕЛЬНЫЙ УЖАС

Тема смерти — безусловное табу. О смерти говорить можно только абстрактно, так, чтобы это никаким образом не касалось самого рассказчика. Это и есть первое свидетельство «смертельного ужаса».

Что такое страх смерти и что с ним делать, чтобы он не отравлял жизнь? Сначала поймите, со страхом чего вы собираетесь бороться! Поскольку мы не имеем ни малейшего представления о том, что такое смерть, то, соответственно, и бояться ее нельзя. Ведь чтобы испугаться, нужно хоть что-то об этом знать! Поэтому всякий, считающий себя боящимся смерти, в действительности боится лишь собственной фантазии. Эпикур как-то пошутил: «Если я есть, то смерти нет; если же есть смерть — нет меня. Поэтому мы с ней никогда не встретимся».

## МЫ САМИ СОЗДАЕМ СВОИ СТРАХИ

Качество нашей жизни определяется нашим эмоциональным состоянием, и если мы одной рукой подкармливаем свои страхи, идя у них на поводу, а другой пытаемся с ними бороться, то вряд ли мы будем счастливы. Невротические страхи — это просто натренированная привычка бояться определенного набора фактов и обстоятельств. До тех пор, пока мы трусливо бегаем от собственного страха, наша жизнь превращается в проблему.

## ТЕСТ

Проверьте с помощью теста, насколько сильны ваши интуитивные способности, на каком уровне развития интуиции вы находитесь.

Ответьте на вопросы и поставьте себе:

- 1 балл за ответ «НИКОГДА»,
- 2 балла за ответ «ИНОГДА»
- 3 балла за ответ «ЧАСТО».

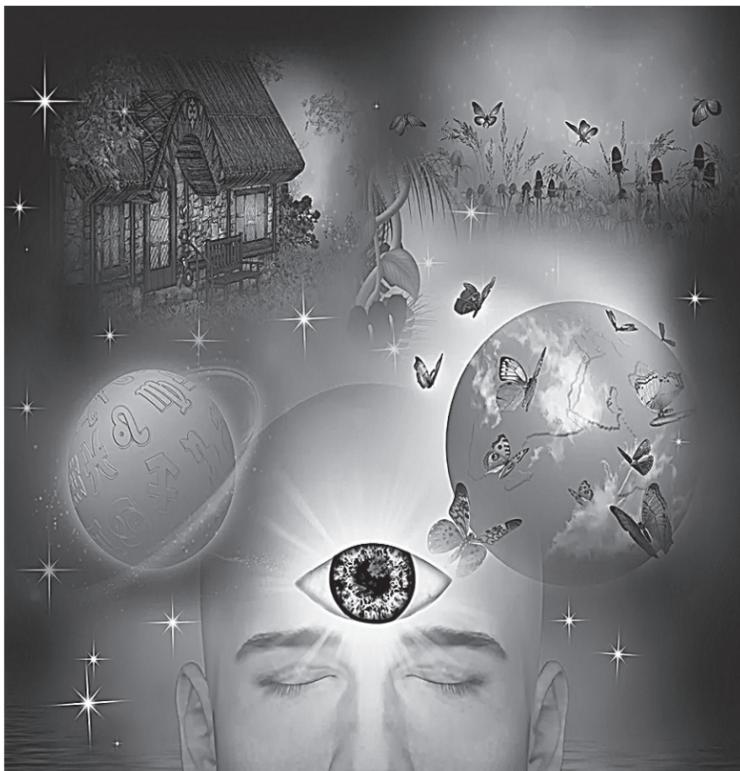
\*Постарайтесь избегать ответ «ИНОГДА» — ставьте себе 2 балла за ответ только в том случае, когда вы сомневаетесь.

### ВОПРОСЫ ТЕСТА

- ✓ Вы скорее спонтанный человек и любите плыть по течению, чем планировать и организовывать жизнь наперед;
- ✓ вы принимаете решения, основываясь на своих предчувствиях, и часто оказываетесь правы, хотя в момент принятия решения оно могло и казаться нелогичным;
- ✓ когда вы встречаетесь с кем-то впервые, вы моментально формируете свое мнение об этом человеке и позже убеждаетесь в своей правоте;
- ✓ у вас бывали случаи, когда вы удачно инвестировали или выигрывали в лотерею, опираясь лишь на свое шестое чувство;
- ✓ вы знаете свою миссию и свое жизненное предназначение;
- ✓ если вы игнорируете сильное предчувствие, предупреждающее вас о чем-то, вы потом жалеете о том, что не прислушались к своей интуиции;
- ✓ в рабочих решениях вы обычно полагаетесь на свою интуицию, что приводит ваших коллег в недоумение. Вы способны принимать правильные решения,

# ВАШ УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ ИНТУИЦИИ

**Как говорил знаменитый Артур Шопенгауэр, «в нас существует нечто более мудрое, нежели голова. Именно в важные моменты, в главных шагах своей жизни, мы руководствуемся не столько ясным пониманием того, что надо делать, сколько внутренним импульсом, который исходит из самой глубины нашего существа».**



даже когда у вас недостаточно фактов;

✓ вы — человек творческий, и вас озаряют прекрасные идеи, воплощая которые вы достигаете выдающихся результатов;

✓ вы чувствуете необъяснимую тревогу или возбуждение еще до

того, как происходит какое-то плохое или хорошее событие, о котором вы не могли знать заранее;

✓ вам приходят прекрасные идеи, казалось бы, ниоткуда, и, воплощая их, вы создаете выдающиеся проекты;

✓ вы чувствуете, когда близкий вам человек страдает, даже если вы не знаете, что у него есть проблема;

✓ ваши друзья считают вас креативным человеком;

✓ вы принимаете важные решения, опираясь на предчувствие, даже если они противоречат советам экспертов или ваших близких, и в результате оказываетесь правы;

✓ вы чувствуете, когда вам кто-то лжет;

✓ у вас бывают случаи, когда вы предчувствуете несчастный случай, смерть или катастрофу, и это событие действительно происходит;

✓ если вы не знаете, какой выбор сделать или в каком направлении продолжать действия, вы стремитесь уединиться и побыть в тишине, и верное решение приходит;

✓ вы чувствуете сильную связь с людьми, которых вы никогда не встречали, или с местами, в которых вы никогда не бывали;

✓ вы сострадательный человек, часто неосознанно берете на себя эмоции окружающих вас людей;

✓ у вас бывали случаи, когда вы чудом убереглись от опасности;

✓ у вас бывали случаи, когда, потерявшись в незнакомом месте, вы интуитивно находили дорогу.

### РЕЗУЛЬТАТЫ ТЕСТА

Посчитайте общее количество набранных вами баллов.

**20 — 30 баллов. Интуиция на уровне системы, сигнализирующей об опасности.**

Самый низкий уровень развития интуиции. Защита от внешних угроз, предупреждение о тех факторах, которые могут угрожать лично вам, вашему физическому здоровью.

**30 — 40 баллов. Социальная интуиция.**

Интуиция, помогающая вам принимать решения на уровне отношений и работы. Вы чувствуете, как относится к вам партнер, близкие люди и сослуживцы.

**40 — 50 баллов. Созидательная интуиция.**

Интуиция, способная помочь вам в творчестве, создании нового. Идеи относительно бизнеса. Это интуиция возможностей, перспектив, творческого и научного прорыва.

**50 — 60 баллов. Интуиция высшего предназначения.**

Духовная интуиция. Позволяет вам осознать и предвидеть не только собственную миссию и предназначение, но и эволюцию и миссию целых народов и сообществ. Интуиция уровня Ванги и других провидцев.

**ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ**

**ПОСТАВЬТЕ ЦЕЛЬ И ВОЗЬМИТЕ ПАУЗУ**

Не старайтесь развлечься, не жалуйтесь друзьям-подругам. Не нагружайте своими мыслями близких людей.

Нужно, наоборот, уйти в себя хотя бы на сутки. Остаться в одиночестве, отключить телефон, дать задание своей голове: мне нужно найти себя заново, понять, куда стремиться, в какой области развиваться, каким образом.

Этот вопрос можно записать на воображаемом листке бумаги и мысленно прикрепить его магнитиком на такой же воображаемый

Разными способами: может при-сниться; может, какая-то ситуация натолкнет на интересную идею, и вы поймете, что делать. Потому что мозг все это время будет работать над поставленной задачей.

**ПРЕОДОЛЕЙТЕ СВОИ СТРАХИ**

Конечно, всегда найдутся причины, мешающие переменам. Но главная из них – в особенности русского характера переключать все на других и откладывать самостоятельные действия. Думать мы можем, а действовать боимся. И этот страх усиливается, когда все вокруг сопротивляется.

Как только вы поймете это, как и то, что второй жизни не будет, вот тогда начнете действовать.

**БУДЬТЕ СОЗВУЧНЫ СОВРЕМЕННОСТИ**

Если хотите быть успешными, нужно понимать, в какое время вы живете, и отразить его в своих действиях.

Мы живем в непредсказуемое время, когда за счет новых технологий информация и события меняются с такой скоростью, что стабильность исчезает. Все, кто желает стабильности, проиграют.

Но если отразить эпоху, стать таким же переменчивым, рождаться каждый день заново в ответ на новые вызовы и ловить от этого кайф, тогда все получится!

Станьте человеком рискованным, рискуйте маленькими шагами, чтобы не провалиться. Будьте подвижным, легким человеком, готовым менять место жительства, работу, окружение – все, что угодно. Наступил кризис, нельзя застаиваться.

**ПОЛЮБИТЕ СЕБЯ**

Любовь к себе – это прежде всего ответственное уважение к самому себе. Это значит, что вы все время

Потому что такой развитой человек понимает, что любые отношения с другим человеком, даже со своим ребенком, требуют компромисса. Просто вы знаете, что никогда не передадите свою жизнь другому человеку, не позволите обстоятельствам вас унижать и уничтожать.

Любовь к себе также предполагает, что вы готовы и к небольшим падениям, паузам, депрессиям, потому что жизнь не состоит вся из ковровых дорожек. И риск не бывает без проблем. Но вы это принимаете и понимаете, что без этого ничего не добиться.

Вот такое отношение к жизни должно быть. А не желание абсолютного и совершенного спокойствия, как в болоте. Если вы ждете, что все навсегда наконец станет хорошо, не обманывайте себя! Этого не будет. Будет одно отчаяние.

Создавайте счастье своими руками!

В последние два года у меня сложилась такая ситуация, что муж не заработал ни одной копейки. Мало того, влез в долги – такой, объективно, был страшный рынок. И вся ответственность упала на меня. Я не скандалила, не мучила его. Я оставила его в покое, понимая, что ча-



**НЕ БОЙТЕСЬ ПЕРЕМЕН! ВЫ СПРАВИТЕСЬ!**

**Первое, с чего я советовала бы начинать любые перемены, – рекомендует Ирина, – это понять, что дальше вы так жить не можете, просто умрете или развалитесь. Ведь если менять жизнь от нечего делать, от скуки – дело не пойдет. А вот если дошли до отчаяния – это начало как раз очень хорошее. Это дно, от которого можно оттолкнуться**

холодильник. Магнитик представьте в деталях, как он выглядит: красненький или желтенький; он может быть привезен вами из какого-нибудь путешествия..

Прикрепили? А теперь забудьте о нем и непременно займите чьими-нибудь руками. Делайте что-то пальцами, потому что мелкая моторика освобождает сознание. Можно крутить китайский шарик, перебирать четки. Если вы любите рисовать, займитесь живописью. Или вяжите. Главное, чтобы глаза, голова и душа были заняты искусством, которое вам нравится.

После этого следует принять теплую ванну, накапать туда ароматических масел: иланг-иланга, лаванды, – и мирно заснуть.

**РАССЛАБЬТЕСЬ И ЖИВИТЕ ДАЛЬШЕ**

Вы проснетесь с ощущением, что все не так плохо. Вам станет легче, может быть, вы наконец выпьете. Живите, расслабьтесь, и решение придет само.

Что помогает? Представить, что страх сбьлся. Это поможет разглядеть его детально.

Вот, например, вы боитесь остаться без работы или потерять семью. Нужно вообразить, что это уже произошло. И прожить в этом состоянии мысленно хотя бы минут 20. Как будто в вашей голове прокручивается кинофильм. А потом вы берете пленку и сжигаете ее. Страх уйдет, потому что в мыслях все самое ужасное уже произошло и вы это уничтожили.

Но главное понять: хотите жить счастливо – придется рисковать.

**НАУЧИТЕСЬ ОПИРАТЬСЯ ТОЛЬКО НА СЕБЯ**

Да, рисковать страшно. Но стать смелее поможет новая философия: в этой жизни у вас есть только одна опора – это вы сами. Всё. Других опор не существует. Это не семья, это не страна, не пенсионный фонд, не чиновники, никто. Только вы сами.



**Бизнес-тренер, яркий и харизматичный спикер Ирина Хакамада хорошо известна деловому миру как автор уникальных методик, помогающих в решении профессиональных и личностных задач.**

самообучаетесь. Если вам не нравятся отношения, вы их меняете, а не ждете, когда за вас это кто-то сделает. Если у вас мало друзей, делаете шаги, чтобы их количество увеличилось, а не ждете, пока кто-то обратит на вас внимание.

Если вы не считаете себя красивым человеком, то не жалуетесь на жизнь, а создаете стиль, меняете свою фигуру, причёску и, наконец, добиваетесь желаемого эффекта.

То есть вы опираетесь на себя, а себя все время совершенствуете. Тогда возникает к себе доверие, уважение и так называемая любовь. Тогда вы начинаете жизнь выстраивать, опираясь на себя.

Но при этом не надо быть эгои-

стично он не виноват. А если и виноват, то все мы совершаем ошибки.

Я без всяких скандалов приняла решение и начала обеспечивать всю семью. Я поверила, что смогу, хотя у меня тоже было много проблем. И вы знаете, как только возник этот позитивный поток, направленный на то, что мы будем бороться, и я сделаю все, что смогу, без обид и претензий к другим, – все случилось, я эти деньги заработала.

Живя так, я все больше убеждаюсь: счастье – не манна небесная. Счастье, как скульптуру, мы лепим, придавая ему форму, нужную нам. Поэтому все зависит от нашего мастерства.

**КАК ПОВЫСИТЬ САМООЦЕНКУ**

**СЕМЬ ПРИЕМОВ ИРИНЫ ХАКАМАДЫ**



**МИР ТАКОВ, КАКОВ ТЫ САМ**

Все надо искать в себе. Неприятности и обломы – повод вычислить свои ошибки и не повторять их. Умный тот, кто учится на своих ошибках, гений – тот, кто действительно на них учится. (На чужих, к сожалению, не учится никто).

**КОЛЛЕКЦИОНИРУЙТЕ ПОЗИТИВ**

Обиделись, все про себя высказали и... отпустили и простили. Не будет болеть спина, да и энергия веры в себя сохранится. Не собирайте негатив вокруг себя: он притянет ещё больше негатива. Коллекционируйте, пусть в мелких формах, позитив, и любуйтесь им каждый день.

**ОТКРОЙТЕ УШИ**

Избегайте слов и выражений типа «Я так и знала, (знал)», «Так будет всегда», «Ничего не выйдет», «Все ясно, понятно» и так далее.

Откройте уши и ждите чуда. Чудо не терпит обобщений, оно крайне индивидуально и случается там, где его уважают.

**ДВИГАЙТЕСЬ МЕДЛЕННО**

Поставив перед собой большую цель, двигайтесь к ней маленькими шажками. Главное – двигаться... Становитесь человеком «когда», а не человеком «если». Глаза боются, а руки делают. Оценивайте успехи по скромным достижениям.

**НЕ ВЫХОДИТЕ ЗА РАМКИ**

Ищите оценку своей деятельности среди единомышленников, а не в чужой среде. Не выходите за рамки своего контекста.

**«БЕЙТЕ» НАОТМАШЬ**

Если критика, пусть даже выданная в жесткой форме, справедлива и развивает ваш потенциал, не надо воспринимать ее в штыки или обрастать комплексами. Если же критика уничтожает вашу личность и унижает человеческое достоинство, «бейте» наотмашь. Это тот случай, когда риск оправдан.

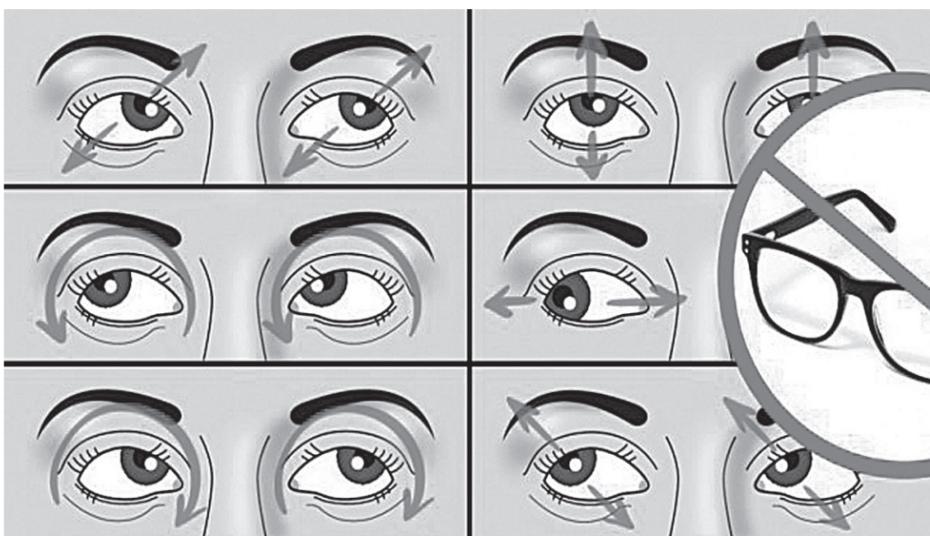
**НИКОМУ НИЧЕГО НЕ ДОКАЗЫВАЙТЕ**

Меньше получите агрессивных наездов и не будете терять время на опустошающие споры. Больше слушайте и коллекционируйте идеи. Быть оптимистом – это искусство не создавать себе на пустом месте лишних врагов. Их и так достаточно.

**КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ**

**Зарядка для глаз творит чудеса, но только если выполнять ее регулярно. Предлагаем комплекс из 10 простых упражнений, который займет у вас не больше 10 минут и сохранит зоркость глаз.**

**ЗАРЯДКА ДЛЯ ГЛАЗ**



1. Поморгайте часто в течение 2 минут – это упражнение нормализует внутриглазное кровообращение.
2. Выполните круговые вращения головой: вправо – влево, вверх – вниз. Это активизирует кровообращение.
3. Скосите глаза вправо, а затем переведите взгляд по прямой линии. Прделайте то же самое в противоположном направлении.
4. Закройте глаза и расслабьтесь. Считается, что погружение в темноту способствует выработке в светочувствительных клетках родопсина – вещества, необходимого для ясного зрения.

5. Перемещайте взгляд в разные стороны: вправо – влево, вверх – вниз, по кругу, рисуя «восьмерку».
6. Зажмурьтесь на 3 – 5 секунд, затем откройте глаза. Повторите 7 раз. Упражнение расслабляет глазные мышцы и активизирует кровообращение.
7. Надавите на верхние веки пальцами, но без особых усилий, удерживайте в таком положении около 2 секунд. Выполняйте сериями по 4 – 5 раз. Упражнение улучшает отток внутриглазной жидкости.
8. Открытыми глазами рисуйте в воздухе сначала простые геометрические фигуры, а затем сложные объекты и масштабные композиции.
9. Закройте глаза и медленно перемещайте глазные яблоки вверх – вниз. Повторите 5 – 10 раз.
10. Встаньте около окна, сосредоточьтесь на предмете, расположенном в непосредственной близости (например, точка на стекле), а потом переведите взгляд на удаленный объект за окном (дом или дерево). Повторите 10 раз.

# МЫ ОТКРЫТЫ! ПРИХОДИТЕ!

У нас покупки выгоднее!

Товары для здоровья всей семьи!



## МЫ ПРЕДЛАГАЕМ:

- Ортопедические изделия
- Компрессионный трикотаж
  - Стельки и корректоры стопы
  - Обувь для детей и взрослых

- Доступные цены
- Профессиональные консультации
- Большой ассортимент товаров

Салон «Кладовая здоровья», корп. 1215

- Массажеры и аппликаторы
- Товары для спорта

Ежедневно, с 9.00 до 21.00

**8-999-998-7500**

ГАЗЕТА ВЫХОДИТ ПРИ ИНФОРМАЦИОННОЙ ПОДДЕРЖКЕ



## ОНЛАЙН-КАФЕ

### ЖИВАЯ МУЗЫКА В ПРЯМОМ ЭФИРЕ!

В связи с режимом самоизоляции профессиональные певцы

# СУРАТ МУКУМОВ И ТОМА ДАР

проводят в Инстаграм прямые эфиры, где поют для своих зрителей популярные песни.

**КАЖДУЮ ПЯТНИЦУ В 19.00**

Во время эфира вы можете заказать свою любимую песню или сделать подарок дорогому для вас человеку, чтобы порадовать его в этот непростой для всех период. Сейчас всем нам необходимы положительные эмоции, разнообразие и общение. **Подписывайтесь на аккаунты в Инстаграм [suratmukumovofficial](#) и [toma\\_dar](#)!**

**Живая музыка — необычный подарок, который украсит любой праздник. Певцы исполнят любые песни по вашему заказу. Заявку можно оставить по телефонам: 8(977) 966-08-20, 8(925) 134-43-07.**

### ПРИТЧИ

#### А ЧТО ТЫ ВЫБЕРЕШЬ СЕГОДНЯ?

Один мудрец всю жизнь был счастливым. Он все время смеялся, никто никогда не видел его грустным. Как-то один из учеников сказал: «Мы поражены Вами. Почему Вы никогда не грустите? Как Вам это удается?» Старик ответил: «Когда-то, когда я был молодым, я спросил об этом у своего Мастера. Мне было 17 лет, а я уже был несчастным. Мой Мастер был стар, ему было 70, а он сидел под деревом и был счастлив. И он сказал мне: «Когда-то я был таким же печальным, как ты. И вдруг меня осенило: это же МОЙ выбор, МОЯ жизнь! И с тех пор каждый раз, просыпаясь, я спрашиваю у себя: «Ну, что ты выберешь сегодня — печаль или радость?» И всегда получается так, что я выбираю радость!»

#### ПРЕГРАД НЕТ

В большой аквариум поместили щуку. Сначала она плавала по всему аквариуму. Но потом одну его часть отгородили прозрачным толстым стеклом, и теперь щука не могла туда попасть. Она не видела преграду, просто каждый раз, когда она пыталась плыть в другую часть аквариума, наткнулась на препятствие. Долгое время щука билась в тщетных попытках пробить невидимую преграду. И когда силы почти покинули ее, она отступила.

Ученые убрали стекло. Но щука больше никогда не возобновляла попыток попасть в другую часть аквариума. Она плавала в маленьком пространстве, в то время как могла бы пользоваться всем аквариумом, и при этом ни разу даже не попробовала попасть в другую часть своего водного жилища. Возможно, в нашей жизни тоже давно уже нет преград, но именно прошлый опыт, засевший крепко в нашей голове, не дает нам двигаться вперед.

Телефоны редакции:  
**8-903-723-78-87,**  
**8-905-590-14-88**  
E-mail: 5344769@mail.ru

**Главный редактор, учредитель – Ирина Юрьевна Федюнина** 14+  
Адрес: 124498, г. Москва, Зеленоград, Березовая аллея, дом 6А  
Издатель – ИП Федюнина И.Ю.  
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!» № 5 (82)**  
Номер подписан 22.05.2020 г. Дата выхода в свет: 25.05.2020 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 1016.