

Будь здоров, Зеленоград!

№ 6 (83)

24 июня 2020

Ежемесячная газета для широкого круга читателей ■ Издаётся с 2013 года

СОСУДИСТЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР

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

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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ДОРОГИЕ ЗЕЛЕНОГРАДЦЫ! ОБРАЩАЙТЕСЬ В НАШУ КЛИНИКУ, ЕСЛИ У ВАС:

- ✓ варикозное расширение вен нижних конечностей;
- ✓ варикозное расширение, сопровождающееся отечным или болевым синдромом;
- ✓ для исключения тромботических осложнений при покраснении, уплотнении по ходу подкожных вен;
- ✓ длительно не проходящие отеки, тянущие и распирающие боли в ногах или руках.

Пациенты с выраженными симптомами могут пройти диагностику в день обращения.

www.varicozu.net



АКТУАЛЬНО

РЕАБИЛИТАЦИЯ ПОСЛЕ COVID-19



Адрес:
Московская область,
Солнечногорский городской округ,
деревня Голубое.
Телефоны: 8 (495) 536-07-62, 8 (495) 536-08-99.

Центральная клиническая больница восстановительного лечения ФМБА России (д. Голубое) принимает пациентов после перенесенного COVID-19 и пневмонии. Реабилитация проводится с учетом тяжести течения заболевания, возраста больного, сопутствующей патологии и осложнений.

В клинике оказывается стационарная и амбулаторная консультативно-диагностическая медицинская помощь по ОМС (по направлению Департамента здравоохранения региона), ДМС, а также на платной основе. Лечение доступно не только для жителей Москвы и Подмосковья, но и для жителей других регионов России и зарубежья.

Читайте на стр. 5

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ!

ВНИМАНИЕ! ИЗМЕНИЛСЯ АДРЕС!

ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НАРКОЛОГИЧЕСКИЙ
ДИСПАНСЕР №10

РАБОТАЕТ ПО НОВОМУ АДРЕСУ:
г. Зеленоград, 1-й Западный пр-д, д. 8, стр. 1

- ▶ Диспансерное отделение – комплексная диагностика, лечение алкоголизма и наркомании, в т.ч. табакокурения;
- ▶ Реабилитационное отделение – формирование трезвого образа жизни, восстановление межличностных и семейных отношений;
- ▶ Консультативный кабинет – бесплатное и конфиденциальное обращение для пациентов и их родственников;
- ▶ Выдача справок для управления транспортными средствами, владения оружием, трудоустройства и др.

Квалифицированные специалисты всегда готовы оказать помощь

☎ 8(499) 736-4762

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!

НА ЛИЧНОМ ОПЫТЕ



Многие из нас хотели бы оставаться здоровыми и активными в преклонном возрасте, но, к сожалению, это мало кому удается. Японский доктор Сигэаки Хинохара прожил без малого 106 лет. До последних дней он сохранял активность и бодрость: консультировал больных, читал лекции, писал статьи и книги, дирижировал хором, реформировал систему медицинского образования. Доктор разработал собственную систему долголетия. Его мудрые советы заставляют задуматься: «Как мы живем? На что тратим драгоценное время?»

ОСТАВАЙТЕСЬ МОЛОДЫМИ

Каждый новый день я встречаю с радостью, наслаждаясь всем, что мне дано. Именно это ощущение счастья и душевное спокойствие делает меня здоровым. Я веду активный образ жизни, стараюсь пробовать что-то новое. Я не считаю, что груз прожитых лет должен мешать, просто нужно принять свой возраст и двигаться дальше. Ведь чем отличается молодость от зрелости? Только тем, насколько вы активны, оптимистичны и как воспринимаете новое.

МИССИЯ: ПОМОГАТЬ ЛЮДЯМ

Когда мне было 58 лет, самолет, в котором я летел, захватили террористы. Только чудом мне удалось спастись. С тех пор моей миссией стало помогать людям в сохранении величайшего дара – жизни. Возможно, именно благодаря этому я дожил до такого возраста. Один час, потраченный на служение людям, не сравним с обычным часом – он наполнен глубоким смыслом. Человек, который так распоряжается своим временем, за одну жизнь проживает множество жизней. Мир его красочен, а существование наполнено смыслом.



ЧЕЛОВЕК МОЖЕТ ВЫДЕРЖАТЬ ВСЕ

Трудные ситуации часто повергают человеческое сердце в ужас. Люди называют это невезением или несчастьем, но на самом деле это не безвыходная ситуация как таковая. Несчастье начинается в тот момент, когда вы теряете надежду. Человек по своей природе может выдержать любое горе. Более того, даже в самых трудных обстоятельствах он может ощущать себя счастливым. Это всецело заслуга надежды, веры в возможность изме-

в прошлое – это как перечитывание одной и той же книги. Это не «разминает мозги» и не дает ничего нового. Живите, не оглядываясь назад, смотрите под ноги и вперед. Старайтесь вписываться в новый ритм жизни.

РАБОТАЙТЕ ДО ПОСЛЕДНЕГО ДНЯ

Тот человек, который вышел на пенсию, как правило, включает телевизор, укрывает ноги пледом и ждет смерти. Но первой приходит деменция. Она доставляет самому человеку проблемы, усложняет жизнь его родных и близких и в ко-

нений. Это как спокойно ждать ясной погоды в страшную бурю, зная, что там, за свинцовыми облаками, по-прежнему есть голубое небо. Не смиряться, а принять. И тогда, каким бы тихим ни был голос надежды, он сможет рассеять тьму в сердце.

ТРЕНИРОВАТЬ МОЗГ НУЖНО С ЮНОСТИ

Не существует эффективного лечения деменции – это необратимый процесс. Начинать профилактику этого заболевания нужно еще в школьные годы. Тренировка мозга – главный фактор, который помогает дожить до возраста 100+, сохранив при этом ясный ум, память, внимание и другие когнитивные способности.

НЕ ОТНОСИТЕСЬ К ЖИЗНИ СЕРЬЕЗНО

Веселитесь и радуйтесь, как дети. Любуйтесь мелочами: выходным дням, хорошей погоде, улыбке случайного прохожего. Смотрите на окружающую действительность весело, с улыбкой. Находите во всем плюсы. Обычно то, о чем мы переживаем, не так уж страшно. Проблема – наше беспокойство по этому поводу.

ЖИВИТЕ, НЕ ОГЛЯДЫВАЯСЬ

Ностальгия по юности и бесконечные обращения мыслей

в нечном счёте оставляет о нем не самые приятные воспоминания. Самая большая ошибка – думать: «Ну все, я постарел – пришло время расслабиться и уйти на покой, ведь я это заслужил!» На самом деле, такие мысли о покое – первый шаг к порогу жизни. Работать необходимо, независимо от возраста. Но ваша деятельность должна приносить удовольствие и пользу обществу, только тогда она будет способствовать долголетию.

НЕ СОЗДАВАЙТЕ СТРОГИХ ПРАВИЛ

Энергия приходит не от еды или сна, а от хорошего самочувствия.

Возьмем пример с детьми: они могут играть и веселиться весь день, не ощущая голода и не желая спать. Они вообще не замечают течения времени и не нуждаются в строгом соблюдении режима дня.

Не нужно создавать строгих правил по распорядку дня, питаться по расписанию, отправляться на ночной сон точно в определенный час. Не зацикливайтесь на теориях здо-

НЕ ЗАЦИКЛИВАЙТЕСЬ НА ДЕНЬГАХ

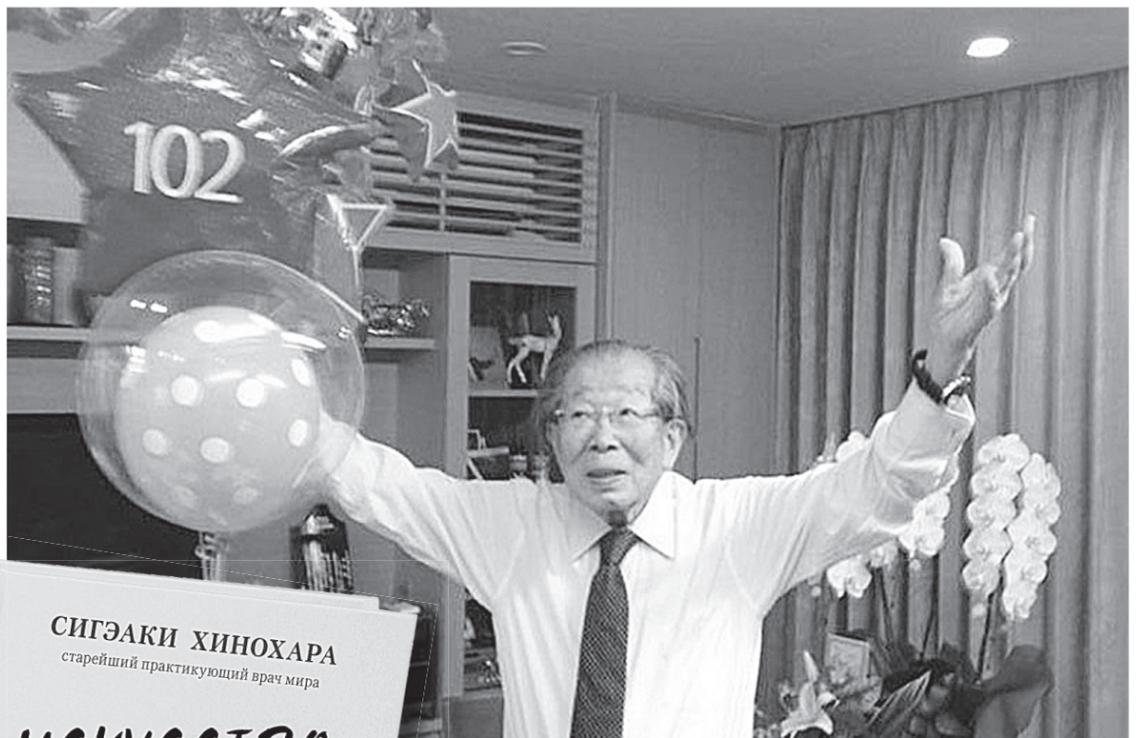
Иметь, а потом тратить – это ежедневный ритуал человека. Не беспокойтесь слишком сильно о материальном. Мы никогда не знаем, когда наступит наш последний час. И что же мы унесем с собой? Ничего. А кем мы останемся в воспоминаниях родных, близких и незнакомых людей? Вот об этом лучше позаботиться.

Не копите барахло! Оно захламлет не только наше жилище, но и мысли. Научитесь легко отпускать вещи из своей жизни и содержать свое пространство к чистоте. Люди зацикливаются на делах, проблемах и не замечают счастья. А оно не снаружи, а внутри. Это продолжительное умиротворенное состояние души.

НАЙДИТЕ СВОЙ ОБРАЗЕЦ ДЛЯ ПОДРАЖАНИЯ

Выберите кого-то, кто вызывает у вас восхищение. Человека, который сделал или создал что-то, для

СИСТЕМА ДОЛГОЛЕТИЯ ЯПОНСКОГО ВРАЧА



рового образа жизни! Главное, чтобы вам было интересно жить.

НЕ ДОПУСКАЙТЕ ЛИШНЕГО ВЕСА

Люди настолько обленелись, что утренняя пробежка приравнивается чуть ли не к подвигу. А занятия спортом – это уже вообще нечто выдающееся. Хотя, по сути, ежедневные тренировки должны стать привычной частью жизни. Если мы не будем «разминать» свои суставы, то не захотим много двигаться. Малая подвижность – это меньше времени на общение с людьми. Мало общения – первый шаг к деменции и унынию, потому что человек – существо социальное.

Контролируйте свой вес, старайтесь есть мало. Сокращение потребления калорий и холестерина снижает вероятность склерозирования артерий – одной из основных причин многих заболеваний.

НЕ ПОЛАГАЙТЕСЬ ВСЕЦЕЛО НА МЕДИЦИНУ

Проходить обследование – это одно, а слепо принимать лекарства и отправляться на какую-то стандартную процедуру – другое. Всегда узнавайте мнения нескольких специалистов, чтобы быть полностью уверенным в диагнозе. Спрашивайте у врача: «А вы бы порекомендовали такое лекарство/процедуру/операцию членам своей семьи?» В некоторых случаях альтернативные способы лечения помогают справиться с заболеваниями гораздо лучше, чем таблетки.

вас практически недостижимое. Кто сумел одержать победу, несмотря ни на что. Спрашивайте себя: «Как бы этот человек поступил, будь он на моем месте в подобной ситуации?» Это станет для вас отличной мотивацией. Для меня таким примером был мой отец.

НЕ ИДИТЕ ПРОТИВ СЕБЯ

Конечно, есть такие дела, которые мы обязаны делать. Но когда есть выбор, то зачем принуждать себя выполнять то, что вы категорически не хотите делать, потому что это против ваших убеждений/выше ваших сил/унизительно/скучно? Выпускайте на волю свои желания, как птиц из запертых клеток. Конечно, если это не идет вразрез с общечеловеческими ценностями.

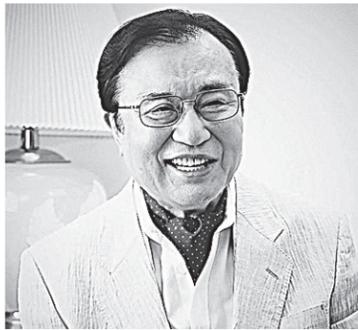
ИЩИТЕ ВДОХНОВЕНИЯ

Вдохновение – тот самый наш внутренний огонь, который поддерживает жизнь. При старении качество жизни начинает еще сильнее зависеть от интересов и степеней увлечения ими. Нужно больше общаться с людьми, активно заниматься любимыми делами, искать новые интересы, строить грандиозные планы – делать все то, что заставляет двигаться вперед.

Я всегда в ежедневнике планирую свои дела на несколько месяцев вперед. Для чего это нужно? Во-первых, для профилактики деменции. А во-вторых, для того, чтобы жить дольше. Ведь пока есть планы, есть и мотивация. Интересная жизнь – один из самых главных факторов активного долголетия.



СОВЕТЫ ЭКСПЕРТОВ



Уникальный японский врач Хироми Шинья, автор книги «Волшебные энзимы» (или «О вреде здорового питания») - один из тех врачей, которые по настоящему вылечивают людей, а те, кто следуют их советам, практически не болеют. Он занимается врачебной практикой уже более 45 лет, и, что немаловажно, все эти годы он был абсолютно здоров сам. Сегодня мы предлагаем вашему вниманию советы известного доктора о том, какую роль в оздоровлении человека играет чистая вода.

СКОЛЬКО ВОДЫ НУЖНО ВЫПИВАТЬ В ДЕНЬ

Человеческое тело большей частью состоит из воды. Взрослому надо выпивать не менее полутора-двух литров воды в день, а пожилым людям — не менее литра (помимо воды, содержащейся в продуктах питания). Конечно, тут все индивидуально. Летом хочется пить больше. Тем, кто сильно потеет, требуется больше воды. У людей со слабым желудком избыток жидкости может вызвать диарею. Нужно учитывать и размеры тела.

те, ведь токсины и отходы жизнедеятельности не выводятся и скапливаются внутри вас.

А ЕСЛИ УТОЛЯЮ ЖАЖДУ ЧАЕМ, КОФЕ, КОКА-КОЛОЙ, ПИВОМ

Очень важно получать жидкость именно в виде чистой воды. Дело в том, что в таких напитках, как чай, кофе, кока-кола, пиво и так далее, содержатся вещества (сахар, пищевые добавки, кофеин, алкоголь), которые вытягивают воду из крови и клеток. Они сгущают кровь и обезвоживают организм.

Очень важно выработать у себя привычку утолять жажду не пивом, чаем, кока-колой или кофе, а только чистой водой.

ЧЕМ ХОРОШАЯ ВОДА ОТЛИЧАЕТСЯ ОТ ОБЫЧНОЙ

В водопроводной воде кроме хлора, который используют для дезинфекции, могут содержаться разнообразные примеси. Перед употреблением для питья и приготовления пищи такую воду лучше фильтровать. Хорошая вода должна обладать мощным восстановительным потенциалом и быть чистой, т. е. не испорченной химикатами.

На прилавках магазинов можно увидеть множество марок минеральной воды — как отечественной, так и импортной. Из всех содержащихся в воде минералов для человеческого организма наиболее важны кальций и магний, причем определяющую роль играет соотношение количества этих двух элементов. Сам по себе кальций не выносятся кровью и лимфой и оседает внутри клеток, что по всем правилам должно приводить к развитию атеросклероза и гипертонии. Но если одновременно с кальцием в организм поступает достаточное количество магния, кальций в клетках не накапливается. Идеальным соотношением кальция и магния в воде считается 2:1. Минеральная вода, в которой кроме кальция и магния содержатся железо, медь, фтор и многие другие элементы, тоже полезна для здоровья. Но минеральная вода требует осторожного обращения: если ее надолго оставить в пластиковой посуде, она теряет свои полезные качества. Лучше обзавестись хорошим очистительным прибором, придающим обычной воде восстановительные свойства.

ВОДА ВЛИЯЕТ НА ЗДОРОВЬЕ!

КОГДА ЛУЧШЕ ПИТЬ ВОДУ

Воду лучше всего пить утром, сразу после пробуждения, а также за час до каждого приема пищи — это самый лучший способ удовлетворить потребность организма в жидкости. За какие-нибудь тридцать минут вода переместится из желудка в кишечник и, значит, никак не нарушит процесс пищеварения.

Лично я пью воду по такому расписанию:

- 500-700 миллилитров утром натощак;
- 500 миллилитров за час до завтрака;
- 500 миллилитров за час до обеда.

КАК ВОДА ВЛИЯЕТ НА ЗДОРОВЬЕ

Вода участвует во всех процессах в человеческом организме. Основная ее функция — регуляция кровообращения и обмена веществ. Она выводит токсины и отходы жизнедеятельности, активирует энзимы и кишечную микрофлору. Увлажняет поверхность бронхов и слизистую желудка и кишечника (области, максимально подверженные атакам бактерий и виру-



организма белков и отходов пищеварения — вместе с водой. В лимфатических сосудах имеются гамма-глобулины (защитные антитела) и энзим лизоцим, обладающий антибактериальными свойствами. Нормальное функционирование иммунной системы без чистой воды попросту невозможно. Если вашему организму не хватает воды, вы неважно себя чувствуете

Некоторые люди с удовольствием опрокидывают кружку-другую пива после сауны или в жаркий полдень. Пиво действительно может утолить жажду и освежить. Но у людей среднего и старшего возраста с высоким уровнем холестерина в крови, повышенным давлением, или же у больных диабетом изрядная порция пива способна вызвать инфаркт или инсульт.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

ВВЕДИТЕ В ПРИОРИТЕТ

Ученые изучили феномен беспричинного откладывания времени отхода ко сну и окрестили его «прокрастинацией перед сном». В чем же причина такого неразумного поведения людей? Почему они, вместо того, чтобы полноценно перезарядить свой организм, предпочитают заниматься другими делами? А причина проста: для них сон — это низкоприоритетная часть жизни, которая не стоит того, чтобы уделять время на ее организацию. Люди думают, что они могут сократить или отложить сон, и качество их жизни от этого не изменится. Но эксперты по сну знают, что существуют определенные часы, которые лучше всего подходят для сна, и наше тело регулирует свой собственный цикл с помощью мелатонина. Прокрастинируя, мы пропускаем благоприятное для сна время и не получаем качественной энергии для следующего дня. Но главное, хороший сон — это одно из важнейших условий для сохранения физического и психического здоровья на долгие годы.

ОСОЗНАЙТЕ, ЧТО ВЫ ТЕРЯЕТЕ

Чтобы победить эту нездоровую привычку, нужно осознать, какое влияние оказывает прокрастинация перед сном на ваше здоровье и качество жизни. Недостаток сна приводит к нарушениям концентрации, памяти и иммунной системы и даже сокращает продолжительность жизни. Именно осознание, что затягивание сна для вас невыгодно, вы добровольно лишаете себя дневной энергии, успеха в делах, настроения и здоровья, поможет вам захотеть внести изменения в свой распорядок.

ПЛАНИРОВАНИЕ ВРЕМЕНИ ДО СНА

Четкий распорядок времени перед сном имеет один неоспоримый плюс — он освобождает вас от необходимо-

сти думать в процессе подготовки ко сну. Если вы наметите для себя какие-то опорные точки или правила, это освободит вас от необходимости принимать решения в процессе. Однажды вы приняли это решение, и вам не нужно

телевизор, выгуливаете собаку, чистите зубы, проветриваете спальню и т. д. Повторяйте одни и те же ритуалы каждый вечер, и тогда ваше тело будет знать, что следующий шаг — лечь в кровать и уснуть.

оглядки на часы», — примерно так многие поясняют свою прокрастинацию перед сном. Чем большему количеству соблазнов человек вынужден противостоять в течение дня, чем жестче ему приходится держать себя в

ние — выполнять часть обязанностей в другое время, не перед сном. Например, помыть посуду и почистить зубы можно сразу после ужина. Выгулять домашнее животное — до. Организацию вещей вообще

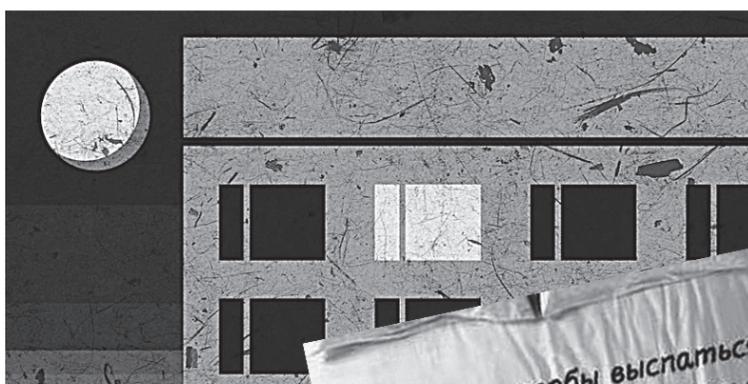
ПРОКРАСТИНАЦИЯ ПЕРЕД СНОМ

ПОЧЕМУ МЫ НЕ ЛОЖИМСЯ СПАТЬ, ДАЖЕ ЕСЛИ НАДО И ОЧЕНЬ ХОЧЕТСЯ

Многим из нас это знакомо: лежишь на диване и смотришь сериал до глубокой ночи или листаешь страницы в соцсетях, хотя знаешь, что утром будешь чувствовать себя плохо. Может показаться, что эта проблема — и не проблема вовсе. Ну подумаешь, засиделся... Ничего страшного, завтра точно-точно лягу пораньше! Беда в том, что все эти обещания себе так и не будут выполнены...

делать это снова и снова каждую ночь. Но это означает, что ложиться спать и вставать нужно приблизительно в одно и то же время.

Распорядок учит ваше тело чувствовать, когда пришло время спать. Заведите свои ритуалы. Старайтесь совершать перед сном одни и те же действия (насколько возможно): вы выключае-



РАЗБЕРИТЕСЬ, ЧТО ВАМ МЕШАЕТ

Люди, которые засиживаются допоздна, признавались, что к вечеру валяются с ног, хотят спать, но что-то мешает им идти в постель вовремя. Что это могут быть за причины?

- ✓ В начале рабочей недели прокрастинация перед сном случается чаще. Многие хорошенько отсыплются на выходных, а потому просто не понимают, зачем рано ложиться в первые будние дни недели. Их организм за выходные привык к затяжным ночным посиделкам и позднему подъему и сразу не может перестроиться.
- ✓ «Я слишком много контролировал себя в течение дня. Теперь мне нужна возможность расслабиться без

руках в рабочее время, тем выше вероятность, что вечером он будет прокрастинировать, откладывая сон.

✓ Часто между бодрствованием и подушкой стоит ряд обязанностей. Например, выгулять собаку, постирать белье, сложить вещи, помыть посуду, умыться и почистить зубы. Вы бы и хотели лечь спать, но так лень выполнять дела из обязательного ежевечернего списка, что вы неосознанно откладываете процесс. Хорошее реше-

перенести на утро. Так вы понизите высоту барьера, отделяющего вас от сна. И вовремя отправить себя в кровать станет легче.

СОЗДАЙТЕ СВОИ РИТУАЛЫ

Устройте «комендантский час» по отношению к гаджетам: отложите смартфон, ноутбук, пульт от телевизора хотя бы за час-полтора до планируемого отбоя. Вовремя отгородитесь от различных занятий, которые могут увлечь и затянуть время сна. Приглушите свет.

Проветрите дом и по возможности снизьте в нем температуру до 16–24 °С. Примите горячий душ. Когда снаружи прохладно, а внутри — тепло, нас начинает клонить в сон. Это физиология.

ЕСЛИ НЕ МОЖЕТЕ ЗАСНУТЬ

Не следует долго оставаться в постели, если вы не собираетесь спать. Мозг — это ассоциативное запоминающее устройство. Если вы долго лежите в кровати, мозг будет воспринимать ее как место для бодрствования, а не для сна. Уйдите в другую комнату и почитайте книгу. Не пользуйтесь гаджетами. Ложитесь в кровать только тогда, когда захотите спать. Таким образом мозг снова научится ассоциировать спальню со сном.

Для того, чтобы выспаться, нужно всего лишь лечь спать не в тот день, когда нужно вставать.

НЕВРОЛОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР

Знакома ли вам острая всепоглощающая боль в пояснице, не дающая ни согнуться, ни разогнуться? Не знакома? Примите наши искренние поздравления! Вы – счастливчик, ведь большинство жителей земного шара рано или поздно встречаются с виновником этих весьма неприятных проблем – остеохондрозом.

– Да бросьте, – скажете вы. – Что в этом остеохондрозе страшного? Им страдают только пожилые люди.

Да, раньше считалось, что остеохондроз возникает лишь с возрастом и является показателем старения организма. Но в наши дни урбанизация и гиподинамия привели к тому, что около 80% трудоспособного населения Земли страдают этим заболеванием в той или иной его форме.

– Не страшно, – возразите вы. – Что такое эти боли? Ну засиделся за компьютером, ездю только на автомобиле, мало двигаюсь... Подумаешь, спина заболела – выпил обезболивающую таблетку, отлежался – и с утра снова на работу.

А знаете ли вы, какие процессы в это время происходят в костно-мышечной системе организма? Остеохондроз поражает почти все ткани позвоночника. Однако самой уязвимой его зоной являются межпозвоночные диски: болезнь как бы «высушивает» их, вызывая нарушения обмена веществ, и из-за этого резко снижаются их амортизирующие свойства. А ведь именно способность межпозвоночных дисков к амортизации дарит нам способность ходить, бегать, прыгать, работать и вообще жить полноценной жизнью.

При остеохондрозе также резко ухудшается и состояние околопозвоночных мышц и связок, особенно при воздействии нагрузки. Если эти нарушения не лечить и пустить

на самотек, то обезвоживание наиболее важных частей позвоночных дисков будет прогрессировать, а нарушение обмена веществ в тканях – усиливаться. В результате диски теряют свою упругость, усыхают, уменьшаются в размерах и не могут эффективно помогать позвоночнику справляться с физической нагрузкой. А это значит, что в какой-то момент даже небольшое давление на позво-

нок может, именно сейчас наступило время подумать о своем здоровье? Не лучше ли, не дожидаясь осложнений, обратиться к грамотному специалисту? Сейчас существует много эффективных методик лечения, позволяющих в короткие сроки избавиться от боли и восстановить нормальную подвижность позвоночника.

Врач подберет необходимый курс лечения с учетом индивидуальных особенностей пациента, длительности заболевания и других факторов.

После окончания лечения пациент получает рекомендации о том, что нужно делать, чтобы болезнь больше не застала врасплох, то есть полноценную программу профилактики.

ПРОЩАЙ, ОСТЕОХОНДРОЗ!



ночный столб может вызвать разрыв диска и сильнейшие боли! Причина этого – серьезное осложнение остеохондроза – грыжа межпозвоночного диска. Когда это происходит, оболочка межпозвоночного диска разрывается, и его содержимое (ядро), как крем из тубы, выходит в спинномозговой канал и сдавливает при этом нервные корешки и даже спинной мозг. Из-за этого возникают боли, нарушения чувствительности, нарушения движения.

– Да, согласен, – вздохнете вы, – не хотелось бы оказаться в такой ситуации. Но лечить некогда – совсем заработался. О себе подумать времени не хватает...

▶ В Неврологическом медицинском центре «ДИНАСТИЯ» прием ведут опытные высококвалифицированные специалисты. Прежде чем начать лечение, проводится тщательное обследование пациента: врач собирает всю необходимую информацию о болезни, чтобы выявить вероятные ее причины, составляет план диагностических исследований: КТ или МРТ, ЭКГ, ультразвуковые и нейрофизиологические исследования, анализы крови и мочи. Несмотря на то, что остеохондроз является самой частой причиной болей в спине, похожие симптомы также встречаются при патологии мочеполовой системы, желудочно-кишечного тракта, инфекционных и онкологических заболеваниях.

В НМЦ «ДИНАСТИЯ» успешно лечат остеохондроз, межпозвоночные грыжи, воспаление и боли в мышцах и суставах. Для лечения заболеваний позвоночника успешно применяется тракционный стол известной американской компании Hill Laboratories, в некоторых случаях позволяющий избавиться от, казалось бы, неизбежной операции.

Кроме того, в НМЦ «ДИНАСТИЯ» проводят лечение всего спектра неврологических заболеваний, таких как эпилепсия, рассеянный склероз, последствия инсультов и черепно-мозговых травм, хроническая ишемия головного мозга, паркинсонизм, невриты, депрессия, вестибулопатия и др. Прием ведут сотрудники кафедры нервных болезней 1-го МГМУ имени И.М.Сеченова. Кроме специалистов неврологического профиля, рефлексотерапевта и мануального терапевта, прием ведут кардиолог, ортопед-травматолог, аллерголог-иммунолог, терапевт, онколог. Благодаря использованию в работе новейшего лечебно-диагностического оборудования и хорошо зарекомендовавших себя методик лечения, специалисты центра помогают пациентам выздороветь и вернуться к активной жизни.

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.

СОВЕТЫ ДЕРМАТОЛОГА



Врач - косметолог, трихолог
Светлана Юрьевна ЖУКОВА

– Светлана Юрьевна, каковы причины возникновения пигментных пятен?

– Причин может быть множество. Перечислю:

- ☀️ чрезмерная инсоляция (под солнечными лучами или в солярии). Ультрафиолет часто является провокатором появления пигмента, он провоцирует выработку меланина в нашей коже для ее защиты;

- ☀️ изменения гормонального фона (во время беременности, при приеме оральных контрацептивов);

- ☀️ наследственная предрасположенность. Пигментация кожи может передаваться от родителей к детям, встречается даже у новорожденных;

- ☀️ употребление некоторых медикаментов, которые провоцируют повышение чувствительности кожных покровов к воздействию ультрафиолета;

- ☀️ использование некачественной косметики;

- ☀️ несоблюдение правил постпилингового ухода после проведенных процедур;

- ☀️ нарушение обмена веществ;

- ☀️ нехватка витаминов и минералов;

- ☀️ заболевания печени и желудочно-кишечного тракта, желчного пузыря;

- ☀️ почечная недостаточность;

- ☀️ травматические повреждения кожи. Это могут быть химические и термические ожоги, последствия фурункулеза и акне, неудачно проведенные косметические процедуры, несо-

– Какие меры профилактики Вы бы порекомендовали?

– Я бы посоветовала придерживаться следующих рекомендаций:

- ☀️ исключить походы в солярий;

- ☀️ не находиться на солнце в часы его высокой активности;

- ☀️ перед выходом на улицу обязательно использовать кремы с SPF-фактором не менее 15-30. На отдыхе крем лучше наносить каждые два часа,

– Как выбрать SPF крем?

– SPF (Sun Protection Factor) – это вещество, которое поглощает ультрафиолетовые лучи, тем самым защищая кожу. На упаковке крема всегда указывается степень защиты: SPF от 5 до 60.

SPF 2-4 – базовая защита, защищает от 50-75% УФ;

SPF 4-10 – средняя степень защиты, защищает от 85% УФ;

– К сожалению, могут. Среди химических фильтров опаснее всего оксипензол, он впитывается в кожу и при попадании в кровотоки может вызвать аллергию. Из физических фильтров опасны наночастицы оксидов титана и цинка, которые также проникают в кожу и остаются в ней.

Идеальных кремов нет, но защищать кожу от ультрафиолетовых лучей нужно. Чтобы обезопасить себя, внимательно читайте, что входит в состав крема.

– Какие основные правила защиты от солнца?

- ☀️ Носите шляпу, солнцезащитные очки, одежду с длинными рукавами;

- ☀️ используйте солнцезащитные средства;

- ☀️ следите за UV индексом;
- ☀️ укрывайтесь от солнца в тени и не выходите на солнцезащитные средства с 10 до 14 часов.

– Как следить за UV индексом?

– UV индекс можно узнать в приложении телефона «Погода» или в интернете. Значения индекса:

0-2 – можете не использовать защитные средства;

3-5 – лучше надеть шляпу и накрыться;

6-11 – уходите в тень или находитесь в помещении.

– В какое время года лучше обращаться к дерматологу, если появились пигментные пятна?

– В осенне-зимний период начинается активная работа с гиперпигментацией. Это отшелушивающие процедуры, направленные на обновление эпидермиса – химические пилинги. Обычно нарушения пигментации требует длительного лечения, здесь необходим комплексный подход: правильно подобранные процедуры у косметолога и домашний уход.

▶ 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.

ЗАЩИТИТЕ КОЖУ ЛЕТОМ!

Пигментация – естественный защитный механизм, оберегающий организм от негативных воздействий окружающей среды. Когда в системе, отвечающей за изменения цвета покровов, происходит сбой, возникают нарушения пигментации кожи. Сегодня наш эксперт – косметолог-дерматолог МНПЦДК филиала «Зеленоградский» Светлана Юрьевна ЖУКОВА.

блюдение рекомендаций после определенных косметологических процедур (лазерное и фотоомоложение, пилинги, эпиляция), а также использование осветляющих средств и других препаратов (эфирные масла);

- ☀️ если человек не пользуется кремами SPF, вероятность появления пигментации увеличивается в разы.



так как пот и вода смывают большую часть защитной пленки. Достаточно будет крема с защитой SPF 30 (наносить по чайной ложке крема на каждый открытый участок);

- ☀️ ежедневно ухаживать за кожей, применяя сыворотки и кремы, подходящие для вашего типа кожи;

- ☀️ наладить правильное питание;

- ☀️ минимизировать стрессы;

- ☀️ внимательно следить за состоянием своего здоровья. Если возникли проблемы, вовремя обращаться к врачу.

SPF 10-20 – высокая степень защиты, защищает от 95% УФ;

SPF 20-30 – интенсивная защита, защищает от 97% УФ;

SPF 50+ – санблок, защищает от 99,5% УФ. В эту категорию входят кремы с фактором 70, 80, 100.

Требования к SPF кремам: предотвращение влияния ультрафиолетовых лучей; легкое нанесение; должен держаться на коже несколько часов.

– Могут ли SPF кремы вызвать аллергические реакции?

АКТУАЛЬНО



Федеральное государственное бюджетное учреждение здравоохранения «Центральная клиническая больница восстановительного лечения Федерального медико-биологического агентства»

РЕАБИЛИТАЦИЯ ПОСЛЕ COVID-19

Многопрофильный медицинский центр, где гармонично сочетаются лучшие традиции реабилитационного лечения и новейшие медицинские технологии.

Уважаемые пациенты и коллеги! ЦКБВЛ проводит реабилитационное лечение пациентов после перенесенного **COVID-19 и пневмонии**

Преимущества ЦКБВЛ:

- ❖ Мультидисциплинарный подход к лечению (программа реабилитации разрабатывается индивидуально)
- ❖ Консультации и лечение у специалистов в области реабилитации, специалистов разных направлений
- ❖ Дистанционная реабилитация (телереабилитация)
- ❖ Высокотехнологичное оборудование

Реабилитация проводится с учетом тяжести течения болезни, возраста больного, сопутствующей патологии и осложнений с соблюдением всех мер профилактики



ОСНОВНЫЕ КОМПОНЕНТЫ РЕАБИЛИТАЦИИ ПОСЛЕ ПЕРЕНЕСЕННОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ПНЕВМОНИИ И COVID-19:

- **Медикаментозная:** своевременная и адекватная терапия основного заболевания и сопутствующей патологии.
- **Физиолечение:** ингаляционное введение лекарственных средств и кислорода; электрофорез лекарственных средств при патологии легких; озокеритолечение; галотерапия; аэроионотерапия; низкоинтенсивная лазеротерапия (ВЛОК); рефлексотерапия при заболевании нижних дыхательных путей и легочной ткани; гипербарическая оксигенация (ГБО).
- **Двигательная:** лечебная физкультура при заболеваниях бронхолегочной системы; дыхательные дренирующие упражнения; терренкур; «скандинавская ходьба»; занятия на тренажерах (механотерапия); вакуумный массаж; массаж грудной клетки.
- **Диетотерапия:** сбалансированная диета и рациональное питание. • **Психотерапия:** психологическая реабилитация.



Лечебно-реабилитационные отделения:

- Отделение ЛФК и социально-трудовой реабилитации
- Физиотерапевтическое отделение
- Отделение гипербарической оксигенации
- Центр по восстановлению нарушений речи и других высших психических функций

В отделениях нашей больницы – комфортабельная, домашняя обстановка, диетическое питание, необходимое оснащение для пациентов с ограниченной двигательной активностью.



Мы можем принимать для реабилитационного лечения не только жителей Москвы и Подмосковья, но также жителей других регионов России и зарубежья. Клиника широко известна, имеет заслуженный авторитет и признание как в России, так за её пределами.

Больница окружена большой парковой зоной с терренкуром, благоустроенными пешеходными дорожками, прудами, беседками для отдыха.



В ФГБУЗ ЦКБВЛ ФМБА России оказывается стационарная и амбулаторная консультативно-диагностическая медицинская помощь по ОМС (по направлению Департамента здравоохранения региона), ДМС и на платной основе.

Наш адрес: Московская область, Солнечногорский городской округ, деревня Голубое
Телефон: 8 (495) 536-07-62, 8 (495) 536-08-99. Сайт: ckbvl.com

САМОРАЗВИТИЕ

Быть хозяином своей жизни – это значит жить осознанно, самому управлять своим сознанием: мыслями, эмоциями, характером, поступками. Создавать себя, творить, выбирать верные решения и реакции на те или иные события. Выбор есть всегда: жить радостно или хандрить, заниматься своей жизнью или плыть по течению... Предлагаем вашему вниманию несколько эффективных техник, которые помогут прийти к осознанности.

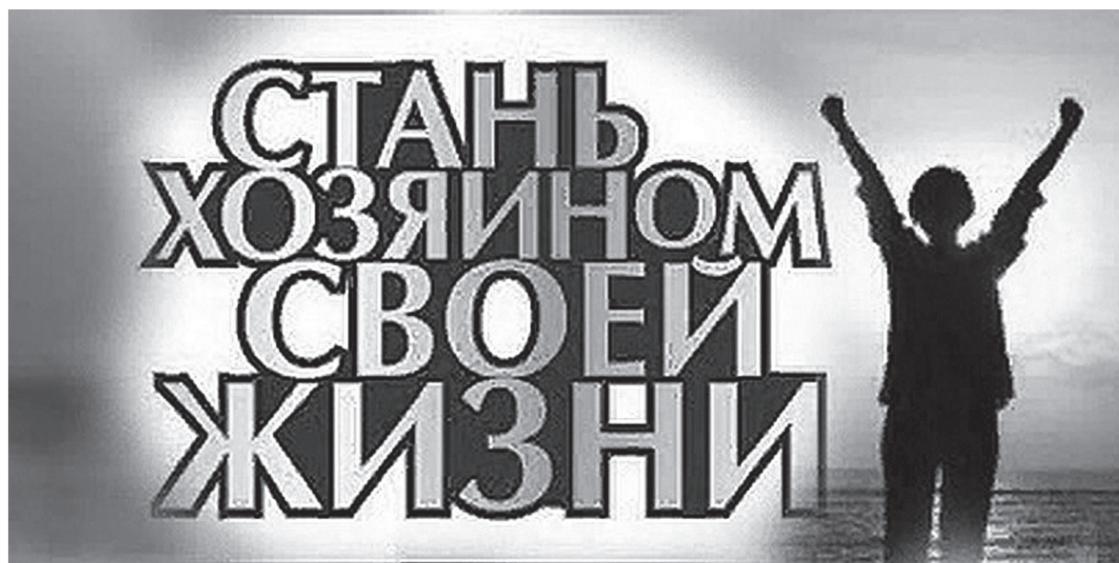
НЕОБХОДИМЫЕ ПЕРЕМЕНЫ

Посмотрите, где и как вы живете: на свой дом, свою внешность, свое окружение, – и задайте себе вопрос: «Что я хотел(а) бы поменять?» Ответьте на эти вопросы письменно, как можно более подробно по каждому пункту.

НАЧНИТЕ ВЕСТИ ДНЕВНИК

Зачем? Дело в том, что когда вы ежедневно делаете записи, многие мысли, создающие хаос у вас в голове, начинают структурироваться и обретают форму.

Пишите все, что вы по-настоящему думаете. Не нужно стараться излагать все грамотно, перепроверять запятые. Вы пишете это только для себя, это –



ваш откровенный разговор с самим собой. Потом, если захотите, вы можете сжечь, выбросить, порвать эти записи.

Такой метод очень хорошо помогает понять свой внутренний мир. Лучше ежедневно писать как минимум две страницы, неважно когда – утром, днем, вечером... Постепенно вы начнете вытаскивать изнутри наружу то эмоциональное состояние, которое мешает вам жить. В какой-то момент оно станет прозрачным, и вы будете знать, как изменить беспокоящую вас ситуацию.

УЗНАЙТЕ СЕБЯ ПОЛУЧШЕ

Ответьте письменно на вопросы. Продолжите следующие предложения:

- ✓ я беспокоюсь о том, что...
- ✓ я чувствую себя виноватым из-за того, что...
- ✓ причина, по которой мне иногда не нравится моя жизнь, это...
- ✓ больше всего в жизни мне не хватает...

✓ больше всего в жизни меня радует...

✓ чтобы я сделал(а), если бы это не было настолько бредовой идеей...

ПУТЕШЕСТВИЕ ВО ВРЕМЕНИ

Напишите письмо себе теперешнему от себя 80-летнего. Что вы, оглядываясь назад с высоты прожитых лет, могли бы себе посоветовать?

А потом напишите письмо от себя восьмилетнего себе теперешнему. Что бы вы сказали? Потом перечитайте то, что написали, несколько раз. Вы удивитесь, как много нового для себя почерпнете.

НАПИШИТЕ ВСЕ ПО 5

✓ Пять увлечений, которые вам интересны. Неважно, занимались вы когда-нибудь этим или наблюдали, как это делают другие люди. Главное, чтобы это вас искренне увлекало;

✓ пять навыков, которым вы бы хотели научиться, даже если не верите, что это возможно;

✓ пять вещей, которые вы никогда бы не сделали, хотя понимаете: «Да, это классно!»

✓ пять черт характера, которыми вы хотели бы обладать;

✓ пять мест, в которых вы хотели бы побывать. Напротив каждого пункта отметьте, почему вам так интересно оказаться именно там;

✓ представьте себе, что у вас есть еще 5 жизней. Напишите, кем бы вы работали и чем бы занимались в каждой из них;

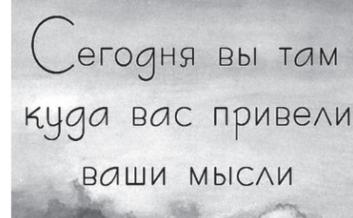
✓ вспомните и запишите пять человек, на которых вы смотрели и думали: «Да, он классный! Был(а) бы я бы таким(ой)!» Неважно, встречали вы их в жизни или когда-то читали о них, видели в кино... Что в этих людях восхищает вас? Какие их качества вы хотели бы перенять?

КОСМИЧЕСКИЙ КСЕРОКС

Судьба – очень удобное слово для тех, кто никогда не принимает решений. Можно винить в своих проблемах и неудачах, в своих болезнях, в

своей несчастной жизни кого угодно: начальника, президента, правительство, Бога, жизнь, мужа (жену), гены и ДНК и т. д. Но факт в том, что ответственность за все, что происходит в нашей жизни, лежит на нас. Если не принять этого, то мечты останутся лишь мечтами, а вместо возможностей вы по-прежнему будете видеть только препятствия и проблемы.

Только мы сами делаем из себя того, кто мы есть, выбираем, какими нам быть. Многим трудно поверить и принять, что наша жизнь – это космический ксерокс, который выдает нам результат наших мыслей. Никто ведь не желает себе плохого, но почему-то болеет, неуспешен и не любим. Но если хотя бы допустить, что именно наши мысли формируют реальность, то можно разобраться и выявить причины текущих неудач и болезней. Человек, если захочет, может горы свернуть! Может через изменение мыслей и своего восприятия жизни кардинально изменить свою жизнь. Научиться жить в ежедневной радости, гармонии с собой и окружающим миром. Это возмож-



но! Но только через принятие ответственности, осознания, что только вы выстраиваете свою жизнь. Вы сами! И это здорово! Здорово, что Бог дал нам священное право выбора. Мы можем осмелиться и выбрать такую жизнь, о какой всегда мечтали, не оглядываясь ни на кого. В жизни возможно все!

ПРОБЛЕМА

ОДИН ИЗ САМЫХ ГЛАВНЫХ СОЦИАЛЬНЫХ НАВЫКОВ - УМЕНИЕ ГОВОРИТЬ ЛЮДЯМ "НЕТ" И ПОСЛЕ ЭТОГО НЕ ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ ТАК, БУДТО ТЫ ПРЕДАЛ ОТЦА, МАТЬ, ГОСУДАРСТВО, НАРОД И ВСЕ ЧЕЛОВЕЧЕСТВО.

Что такое личные границы? Это некий свод правил, показывающий людям, как с вами можно обращаться, а как нельзя. Представьте, что вы – государство, а границы – это таможня. У кого-то таможня пропускает нелегалов, а у кого-то нет. Что происходит с человеком без личных границ? Его подстраивают под себя, используют, стесняют, занижают самооценку и т. д. Надо ли это Вам? Наверное, нет.

Перед тем как устанавливать свои границы, подготовьтесь к двум неизбежным ситуациям:

✓ люди всегда будут прощупывать ваши границы, и, если вы позволите безнаказанно сделать им что-то один раз, будьте готовы, что ситуация повторится;

✓ если у вас размыты собственные границы, то вы регулярно будете нарушать чужие, а это – неизбежные конфликты, испорченные взаимоотношения и нервозность.

Как выстроить свои границы? Вы устанавливаете свои собственные правила, а не рассказываете другому человеку, как ему жить. Представьте, что вы – Италия, и вы сами у себя президент: имеете конституцию, законы, всякие акты, нормы и сиесту с 14 до 17 часов. Но при этом, приезжая в Германию, вы не рассказываете ее жителям свои правила, не пристаёте со своим мнением о том, как они неправильно живут, и не рекомендуете им срочно ввести сиесту. Вы лишь обозначаете человеку, как нельзя об-

ращаться конкретно с вами на вашей территории, но не говорите людям, что им делать, во что верить, как ходить и как дышать.

Человек должен понимать последствия, которые нагрянут, если он нарушит ваши границы. Например, вам

наете кричать на приятеля, не удивляйтесь, что он будет кричать на вас. Если вы все время опаздываете на работу и отпрашиваетесь пораньше, не удивляйтесь, что начальник нарушит ваши границы и заплатит вам зарплату чуть позже, потому что вы поступа-

ете от платы за химчистку и свои руки от моющих средств. Или другая ситуация – если ваш друг регулярно опаздывает, вы имеете полное право сказать ему: «Я понимаю, что ты опаздываешь, – возможно, у тебя есть на это веские причины, – но я не готов

третий, после третьего – десятый, после десятого – двадцать пятый. Если вы всех предупредите, как можно себя вести с вами, а как нельзя, заявите о санкциях, а потом не сделаете ничего из обещанного, то границ у вас как не было, так и не будет.

УСТАНОВИТЕ ЛИЧНЫЕ ГРАНИЦЫ!

Наверняка в вашей жизни были ситуации, когда с вами поступали так, как вам совсем не нравилось. Или в вашем обществе вели себя неприемлемо. Как вы на это реагировали? Принимали ли жесткие меры? Если нет, и подобные ситуации из раза в раз повторялись, то у вас нет личных границ. Но хорошая новость в том, что стоит только их установить, отношение окружающих к вам заметно поменяется.



стоит сказать начальнику, регулярно просящему выйти по выходным без оплаты, что если он будет так относиться к вам и вашему времени, то вы просто уйдете в другую компанию. Если кто-то на вас кричит, вам стоит быть непреклонным: «Если ты будешь повышать на меня голос, я просто прекращу с тобой общаться и прекращу наши отношения».

Не поступайте с людьми так, как не хотите, чтобы поступали с вами. Сами не нарушайте личные границы окружающих. Если вы первым начи-

нете с ним точно так же. К миру других людей нужно относиться с предельным уважением. Но если вы привыкнете заботиться о своем пространстве, вы автоматически будете вести себя правильно со всеми людьми.

Руководствуйтесь принципом «я не наказываю тебя, я защищаю себя». Это то же самое, что вы не разрешаете заходить в ваш дом в грязных ботинках и топтать по белому ковру – у вас нет цели наказать другого человека и ограничить его в чем-то. Ваша цель – защитить свои белые ковры, свой ко-

вер, потерять свое личное время на ожидание тебя. Если ты еще раз заставишь меня ждать, я не буду с тобой больше встречаться». В таком случае вы не занимаете обвинительную позицию, а просто говорите за себя.

Когда вы обозначили свои личные границы, осталась самая малость – их отстаивать. Будьте решительны и упорны, не отходите от своих приоритетов и ценностей, не думайте «он/она/они просто забылись, ничего сейчас делать не буду, а вот потом...» Не будет потом! После второго шанса будет

Не стоит пускаться в свой мир всех подряд: люди бывают разные. Сразу трудно разобраться, поэтому лучше пообщаться сначала с человеком на нейтральной территории, присмотреться к нему. Не рассказывать много о себе, не делиться личным: это только для избранных – порядочных, благородных и надежных. А если кто-то уже не раз переходил ваши границы, установите с ним дистанцию: реже общайтесь, не делитесь своими планами, не приглашайте его в свой дом.

РЕАЛЬНАЯ ИСТОРИЯ

ЖИЗНЬ РАЗДЕЛИЛАСЬ НА «ДО» И «ПОСЛЕ»

Началось все более тридцати лет назад. Однажды Норман плохо себя почувствовал. Поначалу он не придал этому большого значения, но с каждым днем его состояние ухудшалось. Он решил пройти обследование, результатом которого стал страшный диагноз — коллагеноз. Страх, тоска, обида на несправедливость судьбы охватили Нормана. Он перестал общаться даже с близкими людьми и целыми днями лежал, отвернувшись к стене. Лечащий врач поддерживал своего пациента как мог, привлекал для консультаций лучших специалистов, но болезнь неумолимо прогрессировала.

Когда на прямой вопрос о прогнозе этого заболевания доктор Хитциг ответил, что из пятисот больных выздоравливает лишь один, Норман не спал всю ночь. «Поскольку врачи и лекарства бессильны перед моей болезнью, нужно найти другой путь исцеления», — решил он. Размышления привели Нормана к очевидной мысли: если отрицательные эмоции, угнетая эндокринную систему, являются «провокаторами» заболеваний, то эмоции положительные, активизируя ее деятельность, могут стать «стимуляторами» выздоровления. Причем каждый человек обладает очень простым и доступным средством исцеления — смехом. Но можно ли прописывать его в качестве лекарства?

ЭФФЕКТ СМЕХОТЕРАПИИ

Норман узнал, что в Японии, Китае и Индии смехотерапия введена в программу лечения во многих больницах, и эффект довольно высок. Известный индийский врач М. Кантария утверждал, что смех исцеляет не только депрессию, но и бронхи-

ЕСЛИ БОЛЬНОЙ ХОЧЕТ ЖИТЬ — МЕДИЦИНА БЕССИЛЬНА



альную астму, легочные и сердечно-сосудистые заболевания. Японские ученые используют смех для борьбы с туберкулезом, французские и английские врачи прогоняют смехом страхи нервных больных. Иммануил Кант в своих трудах подчеркивал, что смех активизирует все жизненно важные процессы в организме. Ученые выяснили: под действием смеха в мозгу выделяется вещество, которое помогает организму расслабиться и одновременно мобилизовать силы для борьбы с болезнью.

ЛИЧНАЯ ПРОГРАММА ВОССТАНОВЛЕНИЯ

Казинс принял окончательное решение: если он хочет остаться в живых, то не имеет права дальше пассивно ожидать смерть и должен попробовать мобилизовать все резервы своего тела с помощью смеха. Он разработал собственную программу восстановления и, несмотря на протесты врачей, выписался из больницы и переехал в номер гостиницы, где ничто

не напоминало ему о болезни. С ним остался только доктор Хитциг. В гостиничный номер был доставлен кинопроектор и лучшие комедии и книги. Казинс почувствовал себя невероятно счастливым, когда десять минут пусть и вынужденного смеха все-таки дали свой эффект, и он смог проспать без боли два часа. Норман сделал радостное открытие, что настоящий живой смех дает ему достаточно длительную передышку от страданий, вызванных недугом. Когда боли начинали мучить его вновь, он вновь включал кинопроектор, и нередко это приводило к другому безболезненно-му интервалу. Так продолжалось неделю. Постепенно страшные боли перестали мучить больного.

ПЕРВЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Чтобы выяснить, сможет ли смех снизить аутоиммунный воспалительный процесс, доктор Хитциг брал у Казинса анализы крови непосредственно перед сеансом смеха и после него. И каждый раз результаты подтвержда-

Американский журналист Норман Казинс получил мировую известность после того, как доказал: психика играет решающую роль в выздоровлении. В каждом из нас содержится огромная целительная энергия, которой, к сожалению, мало кто пользуется. Позитивный настрой, активный бойцовский дух и спокойное эмоциональное состояние порой имеют решающее значение для выздоровления.

ли, что воспалительный процесс в организме шел на убыль. Норман чувствовал себя окрыленным: программа «смехотерапии» делала свое дело. Он часто смеялся, его глаза опухли от слез, но это были слезы выздоровления. Дозы противовоспалительных средств снижались, а со временем от них отказались совсем.

ЧУДО СВЕРШИЛОСЬ!

Через месяц Норман смог двигаться в кровати, а потом наступил мо-

мент, когда больной встал с постели. Еще дрожали колени, а ноги подкашивались при ходьбе, но он уже настолько оправился от болезни, что мог вернуться к работе. Уже одно это было для Нормана настоящим чудом! Месяц от месяца подвижность всех суставов увеличивалась. Боли исчезли, остались лишь неприятные ощущения в коленях и одном плече. Он начал играть в большой теннис. Скакал на лошади, не боясь упасть. Свободно поворачивал шею во все стороны, вопреки прогнозам специалистов о полной неподвижности его позвоночника.

Через десять лет Казинс случайно встретил одного из врачей, приговоривших его к медленной смерти. Тот был совершенно ошарашен, увидев Казинса живым и здоровым. Здороваясь, Норман сжал руку врача с такой силой, что тот сморщился от боли. Сила этого рукопожатия была красноречивее всяких слов.

ПРИМЕР ДЛЯ ПОДРАЖАНИЯ

Выздоровел ли Казинс полностью? Пожалуй, так сказать нельзя. В медицине для таких случаев есть другие термины: компенсация, ремиссия. Но есть факт: он победил неизлечимую болезнь с помощью смеха и остался жить. А впоследствии написал книгу «Анатомия болезни с точки зрения пациента», которая помогает тысячам больных во всем мире встать на путь выздоровления.

Норман Казинс показал тысячам людей пример жизнелюбия и доказал, что наш организм способен к самовосстановлению при условии, что в это верит сам человек. Даже если все вокруг убеждены, что надежды нет. Несмотря на тяжелую болезнь, этот мужественный человек прожил интересную, яркую и продолжительную жизнь.

ПРИТЧА

УТОПИ СВОЮ ЛОДКУ!



На берегу одной большой реки жил рыбак со своей семьей. Когда-то его дела шли хорошо, но те времена давно уже остались в прошлом. Теперь река приносила все меньше рыбы, снасти ветшали, и, поскольку новую лодку купить было не на что, рыбаку приходилось чуть ли не каждый день ее ремонтировать. Однажды мимо тех мест проходил старец. Увидев рыбака, он попросился к нему на ночлег.

Семья радушно его приняла: накормили ужином, хотя еды едва-едва хватало на всех; отвели самое удобное место в доме. Наутро, собравшись уходить, старец спросил, чем он может отблагодарить хозяев за кров и еду. Видя, что старец совсем небогат, рыбак ответил:

— Я вижу, человек ты мудрый и многое повидал. Дай же мне в благодарность совет: как мне вырваться из нищеты?

— Чтобы выбраться из нищеты, — сказал старец, — утопи свою лодку! И с тем ушел. Рыбак не понял такого совета, только плечами пожал: «Может, старец-то из ума выжил? Как же я утоплю лодку — мы и сейчас еле добываем пропитание, а без нее и вовсе от голода умрем...»

Не последовал рыбак совету, жил как прежде и бедствовал все больше. Нередко семья отправлялась спать уже даже без ужина. И однажды в сильную бурю ста-

ренькая ветхая лодочка рыбака разбилась, а сам он едва уцелел.

Погоревали, но делать нечего — снялись с насиженного места и пошли вниз по реке искать лучшей доли. Шли они шли, и вдруг увидели большой рыбацкий поселок. Сколько же там было лодок! И больших шхун, и совсем маленьких лодочек. Сидел рыбак на берегу, глядел на чужие лодки и кручинился. Долго он так сидел и меж своих грустных дум стал подмечать: та лодка требует ремонта, и вон та неплохо бы подновить, а эта и вовсе вот-вот развалится, если срочно ее не починить...

И предложил рыбак свои услуги — отремонтировать лодки, уж это-то он умел превосходно! Столько ему пришлось раньше возиться со своей, что он изучил это ремесло до малейших нюансов. Работу его быстро оценили и со временем в поселке о нем добрая слава пошла. Потянулись к нему люди и из соседних селений. Не так уж много времени прошло, как он смог купить новый дом с красивым садом. И денежки стали водиться. Вспомнил рыбак старца с его советом утопить лодку и только теперь понял, какими мудрыми были его слова!

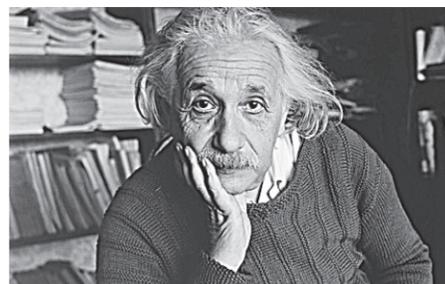


НЕ СТОИТ БОЯТЬСЯ ПЕРЕМЕН. ЧАЩЕ ВСЕГО ОНИ СЛУЧАЮТСЯ ИМЕННО В ТОТ МОМЕНТ, КОГДА ОНИ НЕОБХОДИМЫ.

КОНФУЦИЙ

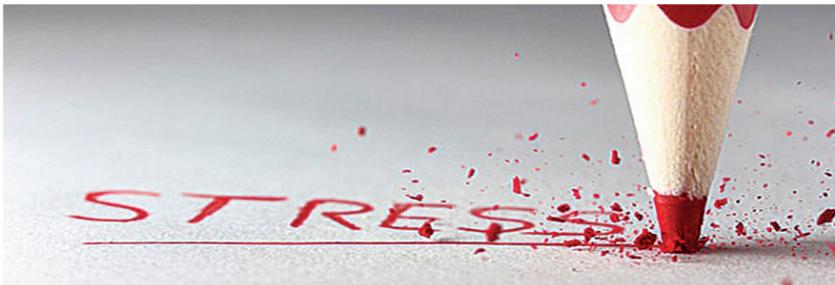
НА ЗАМЕТКУ

ЦИТАТЫ АЛЬБЕРТА ЭЙНШТЕЙНА



- ✓ Я родился, и это всё, что нужно для счастья!
- ✓ Все мы гении. Но если вы будете судить рыбу по её способности взбираться на дерево, она проживёт всю жизнь, считая себя дурой.
- ✓ Всё очень просто. Все люди считают, что это сделать невозможно. Но находится один смельчак, который с этим не согласен...
- ✓ Есть только два способа прожить жизнь. Первый — будто чудес не существует. Второй — будто кругом одни чудеса.
- ✓ Друг — это человек, который знает мелодию вашего сердца, которая будет петь вам, когда вы забудете об этом.
- ✓ Бессмысленно продолжать делать то же самое и ждать других результатов.
- ✓ Воображение — это всё. Это предварительный показ предстоящих событий в жизни.
- ✓ Жизнь — как вождение велосипеда. Чтобы сохранить равновесие, ты должен двигаться.
- ✓ Если в первый момент идея не кажется абсурдной, она безнадежна.
- ✓ Стремись не к тому, чтобы добиться успеха, а к тому, чтобы твоя жизнь имела смысл.
- ✓ Все с детства знают, что то-то и то-то невозможно. Но всегда находится невежда, который этого не знает. Он-то и делает открытие.
- ✓ Всё это так не потому, что я такой умный. Это всё из-за того, что я долго не сдаю при решении задачи.

ПОДВЕРЖЕНЫ ЛИ ВЫ СТРЕССУ?



Время от времени все мы оказываемся в неприятных ситуациях, ведь сегодня так много факторов заставляют нас напрягаться и нервничать. Чтобы понять, в каком состоянии находится сейчас ваша нервная система, пройдите это небольшое тестирование. Возможно, вам пора взять паузу, чтобы отдохнуть и восстановиться.

На каждый вопрос ответьте:

«Да» или поставить «+», если такое бывает очень часто;

«Нет» или «-», если у вас такого никогда не бывает;

«Иногда» или «0», если иногда, не часто, но бывает.

ВОПРОСЫ

✓ Часто ли у вас появляется чувство усталости?

✓ Чувствуете ли вы ухудшение способности сосредоточиться

✓ Замечаете ли вы, что ваша память стала хуже?

✓ Есть ли у вас склонность к бессоннице?

✓ Часто ли вас беспокоят боли в области позвоночника?

✓ Бывают ли у вас сильные головные боли?

✓ Есть ли у вас проблемы с аппетитом?

✓ Замечаете ли вы, что отдых не дает ожидаемого результата?

✓ Скучаете ли вы на работе?

✓ Легко ли вас вывести из себя?

✓ Замечаете ли вы за собой склонность к излишней суете?

✓ Часто ли вам хочется выпить спиртного? Просто так, без праздника, без повода?

✓ Часто ли вы курите?

✓ Бывает ли так, что вам трудно завершить мысль?

✓ Часто ли вы перестаете себе нравиться?

✓ Часто ли вам без видимой на то причины становится тревожно?

✓ Часто ли вам не хочется видеть вообще никого?

РЕЗУЛЬТАТЫ ТЕСТА

Подсчитайте набранное вами количество баллов:

За ответ «Да» или «+» поставьте 2 балла;

За ответ «Иногда» или «0» поставьте 1 балл;

За ответ «Нет» или «-» поставьте 0 баллов.

От 0 до 5 баллов

Скорее всего, вы относитесь к тесту поверхностно, не серьезно, потому что такая неподверженность стрессам маловероятна.

От 6 до 10 баллов

Вам можно позавидовать! Вы невероятно стрессоустойчивы. В непредвиденных, опасных ситуациях вы спокойны и рассудительны. Такое встречается редко.

От 11 до 25 баллов

Стрессы вам досаждают, но проблем особых не создают. Уровень стресса средний. Это значит, что избавление от них не составит для вас особого труда.

От 26 до 34 баллов

Уровень стресса высокий! Вам стоит серьезно задуматься о последствиях. Если вы не сгущаете краски, то последствия не за горами. Не пренебрегайте своим здоровьем!

В древние времена, столкнувшись с опасностью или неприятной неожиданностью, почти все системы организма человека мгновенно мобилизовались. В таком состоянии резко учащался пульс, повышалось давление, в кровь выделялся адреналин, происходила масса физиологиче-

как и раньше. Изменилось другое: теперь при внешнем раздражении или опасности все также повышается давление, в кровь выделяется адреналин, учащается пульс, напрягаются мышцы, но... правила хорошего тона, воспитание, а также трудовой, моральный, административный и уголов-

не устранена, и не дает команды организму на «снятие» защиты. И такое состояние может продолжаться довольно длительное время. В результате возникает непонятная усталость; мышечное перенапряжение ведет к спазму сосудов, нарушая нормальное питание тканей; пережатые нервы

НАПАДАЙ ИЛИ БЕГИ!

ских изменений. Процессом мобилизации управляет «рептильный мозг» человека, задача которого не думать, а обеспечивать выживание организма. Именно такое состояние канадский психофизиолог Ганс Селье назвал стрессом. Он помогал человеку либо нападать на объект опасности, либо убежать от него. Возникшее напряжение и выделенная энергия многократно увеличивали силы человека. Энергия тратилась, опасность побеждалась, напряжение спало. Рептильный мозг снимал всеобщую мобилизацию, и организм переходил в свое обычное состояние.

Цивилизация развивалась, но защитный природный механизм человека работает так же,



ный кодекс не позволяют нам нападать или убежать.

Что получается? Организм мобилизовался, напрягся, энергия выделась... но никаких действий, физической разрядки не произошло! Мышечное напряжение и повышенный адреналин так и остались в теле.

А «рептильный» мозг ждет действий, полагая, что опасность до сих пор

приводят к болевым ощущениям. Человек нервно реагирует на свалившуюся напасть, с которой он сделать ничего не может. Вот и остается только возмущаться и жаловаться на судьбу. Со временем гнев, переживания, обиды накапливаются и приводят к заниженной самооценке, чувству неполноценности, неудовлетворенности жизнью, хроническим болезням.

ГАЗЕТА ВЫХОДИТ ПРИ ИНФОРМАЦИОННОЙ ПОДДЕРЖКЕ



СКАЗКА ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ

— А как тебя расколдовать? — заинтересовалась девочка.

— Ты должна взять меня к себе домой и ухаживать: кормить, выгуливать, мыть и выполнять все мои желания. И однажды, проснувшись утром, ты увидишь рядом с собой прекрасного принца.

Девочка зачарованно слушала. Она смотрела на жабыю кожу, на выпуклые глаза, на узкую щель рта, а видела высокого статного парня с лукавым прищуром зеленых глаз. А рядом — себя в белоснежном платье. Лилась божественная музыка, он целовал ее и говорил слова любви... Преодолев отворачивание, девочка опустилась на колени, посадила жабу в подол платья и понесла к себе домой.

С того дня ее жизнь изменилась. С утра до вечера она добросовестно ухаживала за жабой, которая оказалась весьма капризной: все время требовала еды, спала в хозяйской постели, а еще оставляла за собой склизкие вонючие следы. Девочке приходилось постоянно мыть, стирать, готовить. Она перестала бегать на солнечном лугу за бабочками, перестала завязывать бантики и надевать красивое платье. Через пару месяцев уже трудно было узнать в этой замученной замарашке некогда веселую и беззаботную девочку.

Как-то девочка вышла из домика, села на крыльцо и горько заплакала. К ней подлетела птичка.

— Почему ты плачешь? — спросила девочка птичка.

— В моем доме поселилась жаба. Целый день я мою, убираю и готовлю для нее. Я очень устала и больше так не могу.

— Почему тогда ты не выкинешь ее из своего дома?

ПРО ДЕВОЧКУ И ЖАБУ

По залитому солнцем лугу бегала радостная девочка в белом кружевном платьице. На кудряшках — розовые бантики, в руках сачок для бабочек. Ей было весело и хорошо. И вдруг она увидела буро-зеленую жабу, покрытую бородавками...

— Фу, какая страшная!

— поморщилась девочка.

— Кхе-кхе, — прокашляла жаба.

— А ты знаешь, я вовсе не жаба, а заколдованный принц! Но если сможешь меня расколдовать, я возьму тебя в жены и отвезу в свой замок.

— А вдруг совсем скоро жаба превратится в принца? Я уже так много сил потратила. Будет обидно, если не дождусь совсем чуть-чуть.

— А если она никогда не превратится в принца? — предположила птичка.

Девочка задумалась.

— Знать бы точно...

— Сходи к старой ведьме, что живет за лесом, и спроси у нее. Она все знает, — посоветовала птичка.

Девочка отправилась к ведьме, и та согласилась ей помочь. Долго она тряса-



ла седой головой и смотрела в свой горшочек, над которым поднимался густой вонючий пар.

— Да это просто жаба, — наконец сказала она. — Не трать свое время. Она никогда не станет принцем.

Девочка грустно побрела от колдуньи, но сомнения вновь стали овладевать ею.

— А вдруг ведьма ошиблась? Что она может понимать в принцах? Надо спросить у доброй волшебницы! Она-то в этом знает толк!

Добрая фея приветливо встретила девочку и выслушала ее. Затем стала гадать по лунному свету и звездам, вывела сложные формулы из облачных завитков и белых ромашек. И вынесла свой вердикт:

— Жаба тебя обманула, она не превратится в принца. Отнеси ее обратно на луг.

Девочка уныло побрела домой. Ей так не хотелось признавать реальность и расставаться со своей мечтой!

— Наверное, они мне все завидуют! — подумала она. — Конечно, всем ведь хочется выйти замуж за прекрасного принца и жить в красивом замке! Но я же чувствую, что стараюсь не напрасно!

Немного успокоившись по дороге, она пришла домой. И сразу же на нее обрушился гнев голодной жабы. Девочка быстро приготовила обед, отмыла дом от слизи и испукала жабу. Жирная, буро-зеленая, в бородавках, она возлежала на кружевной подушке в кровати девочки. А девочка побрела спать на свою кушетку. Перед сном она привычно мечтала о том, какой прекрасной станет ее жизнь, когда жаба превратится в принца. В этих сладких грезах она и заснула...

И снится ей сон: идет она по тропинке к своему домику и видит, что тот весь обветшал, окна пыльные и темные, а на крыльце сидит изможденная старуха. Девочка хочет убежать, да ноги не слушаются.

— Узнаешь меня? — спросила старуха.

— Нет, — испуганно отвечает девочка.

— Я никогда не видела тебя прежде.

— Я — это ты в будущем. Много лет я ухаживала за мерзкой жабой и ждала, когда та станет принцем. Так прошло много лет, а вчера жаба умерла от старости. А я сижу и оплакиваю свою испорченную жизнь...

— Посмотри на меня! — сказала старуха. — Тебя ждет вот такое будущее!

— Нет, нет! — отшатнулась девочка. Она закричала и хотела убежать, но ноги не слушались ее...

Вдруг раздался скрипучий голос: «Не кричи! Ты мешаешь мне спать!» Девочка открыла глаза и увидела жабу, сидящую возле ее кушетки.

— Отнеси меня в кровать и веди себя тихо! — велела жаба.

И для девочки вдруг все стало абсолютно ясным, слились воедино слова ведьмы, волшебницы и старухи из сна...

— Если прошло так много времени, а жаба так и не превратилась в принца, то куда уже не случится! Зачем же я трачу свою жизнь на пустые ожидания и на обслуживание этой мерзкой жабы?

Она решительно схватила жабу и понесла к двери.

Жаба, почуввав неладное, завопила:

— Эй! Куда ты тащишь меня?!

Девочка вышла на улицу, размахнулась и выбросила жабу.

— Убирайся! — крикнула она вслед.

— Это мой дом.

Она закрыла дверь и, представив, как она опять будет бегать по лугу в своем нарядном платьице и радоваться жизни, впервые за многие месяцы широко улыбнулась.

Психолог Татьяна Семенова

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

Главный редактор, учредитель — Ирина Юрьевна Федюнина

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!» № 6 (83)

Номер подписан 22.06.2020 г. Дата выхода в свет: 24.06.2020 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 1172.