

# Будь здоров, Зеленоград!

№ 3 (80)

23 марта 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

## МИЛОСЕРДИЕ

# ПОМОЖЕМ ВСЕМ МИРОМ!

В многодетной семье настоятеля Спасского храма (пос. Андреевка) родился малыш Андриан. Спустя несколько месяцев родители узнали, что у мальчика редкое генетическое заболевание – спинально-мышечная атрофия 1-го типа. Это страшное заболевание, при котором слабеют все мышцы организма, ребенок не может самостоятельно ходить, сидеть, а потом и глотать, и даже дышать. Болезнь быстро прогрессирует. Данное заболевание в России не лечится, но в США есть лекарство, которое способно полностью остановить болезнь, это препарат ZOLGENSMA, стоимостью 160 млн. рублей. Один укол может подарить Андриану шанс на полноценную жизнь. Главное – успеть ввести этот препарат до того, как ребенку исполнится 2 года (сейчас Андриану 1,5 года).

Давайте все вместе поможем родителям спасти жизнь своего ребенка!



### РЕКВИЗИТЫ:

**Номер счета Сбербанка:**  
Владелец: Полещук Екатерина Александровна  
**Номер счета:**  
42305810638151318305  
**Наименование банка получателя:** ПАО СБЕРБАНК  
**БИК:** 044525225  
**Корр. счёт:**  
3010181040000000225  
**ИНН:** 7707083893  
**КПП:** 773643001  
**Получатель:** Екатерина Александровна П.  
**Сбербанк, номер карты:**  
5469 3800 7015 7358  
**Tinkoff:** 5536 9138 4650 2488  
**Раурал**  
katripoles@mail.ru  
**Яндекс-кошелёк**  
410011206595751  
**Андриана поддерживает фонд «Милосердие».**  
Отправьте СМС на номер 3434 с текстом АНДРЕЙ (пробел) СУММА ПЛАТЕЖА  
Пример: Андрей 300

## ВНИМАНИЕ, СКИДКИ!

**7 по 7** АКЦИЯ

ЕЩЕ БОЛЬШЕ НИЗКИХ ЦЕН!

### АНАЛЬГИН

таблетки 500 мг №10

7  
РУБ.

### ГЛЮКОЗА

таблетки 500 мг №10

7  
РУБ.

### УГОЛЬ АКТИВИРОВАННЫЙ

таблетки 250 мг №10

7  
РУБ.

### КАЛЬЦИЯ ГЛЮКОНАТ

таблетки 500 мг №10

7  
РУБ.

### ЦИТРАМОН П

таблетки №10

7  
РУБ.

### ФУРАЦИЛИН

таблетки д/р-ра д/наруж/мест прим 20 мг №10

7  
РУБ.

### МУКАЛТИН

таблетки 50 мг №10

7  
РУБ.

\* Действие акции ограничено, период проведения акции уточняйте в аптеке. Кол-во товара ограничено, о наличии уточняйте в аптеке.

## ЭКОНОМНАЯ АПТЕКА

- г. Зеленоград, к. 330
- г. Зеленоград, к. 826
- г. Зеленоград, Крюковская пл.

## Аптека

**МЕДИАЛ ЭКОНОМИЯ**

- г. Зеленоград, к. 1604
- г. Зеленоград, к. 1215
- г. Зеленоград, к. 612
- г. Зеленоград, к. 403А
- г. Зеленоград, пл. Юности

## МЕДИАЛ

аптека

- г. Зеленоград, к. 514
- г. Зеленоград, к. 523

## РЕКОМЕНДУЕМ!



Лицензия ЛО-77-01-006707

**МИКРОХИРУРГИЯ ГЛАЗА**

**ВПЕРВЫЕ В ЗЕЛЕНГРАДЕ**

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

- полная диагностика
- лазерная коррекция зрения
- лечение астигматизма • миопии
- избавление от очков и линз
- безболезненно
- избавление от близорукости и дальнозоркости за 15 мин.
- LASIK и ФРК операции

8-499-731-2292

8-499-732-2425

arximed.ru

Панфиловский пр-т, к. 1205

ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ – ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ!

ВНИМАНИЕ ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ.

**ДИАГНОСТИКА**



**Наталья Ивановна ЕМЕЛЬЯНОВА**

В 2004 году окончила Мордовский государственный университет им. Н.П. Огарева (г. Саранск). С 2013 года – врач-рентгенолог в «МРТ Эксперт Зеленоград».

- ✓ патология спинного мозга и нервов;
- ✓ опухолевые процессы в позвонках, спинном мозге;
- ✓ воспалительные процессы в позвонках, дисках, смежных анатомических образованиях;
- ✓ ревматические болезни (например, болезнь Бехтерева);
- ✓ остеопороз.

– Всегда ли боль в спине говорит о заболеваниях именно позвоночника?

– Нет, не всегда. Очень часто боли в спине бывают «отраженными» и возникают по причине болезней внутренних органов. Это заболевания сердца (инфаркт миокарда, расслаивающая

аневризма аорты), патологии печени и желчевыводящих путей, желчного пузыря, поджелудочной железы, почек (почечная колика при мочекаменной болезни, пиелонефрит), органов малого таза (простатит у мужчин, миома матки больших размеров и кисты яичников у женщин), заболевания прямой кишки. Отдельной строкой стоит депрессия.

– Насколько сложно поставить правильный диагноз при болях в спине?

– С учетом вышеперечисленного, сразу поставить правильный диагноз бывает непросто. На сегодня весьма информативным методом исследования является магнитно-резонансная томо-

графия. МРТ дает возможность врачу получить наглядную картину исследуемой области, так как позволяет оценить и костные структуры, и спинной мозг, мягкотканые (диски, связки, мышцы) и окружающие структуры (например, увеличенные лимфатические узлы).

– А может быть так, что в результате МРТ-исследования не выявлено никаких явных патологий, и при этом спина у пациента всё же болит?

– Это тоже возможно. В таком случае пациенту нужно обязательно пойти к врачу, а не заниматься самодиагностикой. Врач проведет осмотр, назначит другие методы обследования: лабораторные анализы, скинтиграфию, электромиографию, ЭКГ, УЗИ и т. д.

– Какие врачи занимаются лечением болей в спине?

– Таких специалистов много. В первую очередь это невролог и вертебролог, а также ортопед, мануальный терапевт, остеопат, врач ЛФК. Кроме того, боль в спине лечат терапевт, уролог, нефролог, кардиолог – в зависимости от причин болевого синдрома.

– Если можно, несколько слов о профилактике: как сохранить спину здоровой?

– Старайтесь не набирать лишний вес, избегайте гиподинамии, занимайтесь физкультурой и спортом. При длительной сидячей работе делайте перерывы, спите на удобной посте-

# ПОЗВОНОЧНИК ИЛИ НЕТ?

## МРТ НАЙДЕТ ПРИЧИНУ БОЛИ В СПИНЕ

– Наталья Ивановна, наверное, вряд ли найдется человек, который не знал бы, что такое боль в спине. Перечислите, пожалуйста, основные, наиболее часто встречающиеся причины ее возникновения.

– Существует множество причин, почему в позвоночнике возникает боль. В первую очередь они связаны с самим позвоночным столбом. Это:

- ✓ искривление позвоночника (сколиоз) и нарушение осанки;
- ✓ врожденные аномалии развития позвоночного столба;
- ✓ травматические повреждения позвоночника (перелом и трещина, смещение позвонка, ушиб, мышечные повреждения);
- ✓ дегенеративные изменения в позвоночнике и дугоотростчатых суставах;
- ✓ патология дисков (протрузия, грыжа диска, сдавливающие нервный корешок);

Не секрет, что многие из нас связывают боль в спине непосредственно с позвоночником.

Оказывается, это далеко не всегда так. О том, чем может быть вызван болевой синдром в области спины, как в таких случаях проводится диагностика, к какому врачу обращаться, рассказывает врач-рентгенолог «МРТ Эксперт Зеленоград» Наталья Ивановна ЕМЕЛЬЯНОВА.



ли с жестким матрасом и правильной подушкой. Не ходите в обуви на высоких каблуках более двух часов подряд. И следует поменьше нервничать!

В диагностическом центре «МРТ Эксперт Зеленоград» действуют скидки на МРТ-исследования по социальной карте москвича. Кроме того, предлагаются специальные комплексные программы для более полного и выгодного обследования позвоночника:

- исследование двух любых отделов позвоночника;
- исследование всех отделов позвоночника.

Запись по телефонам: **8 (499) 214-01-31, 8 (985) 812-90-33** или через сайт центра: <https://www.mrtexpert.ru/znd>

Адрес: площадь Шокина, дом 2, строение 3, рядом с центральным входом в АО «Ангстрем».

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА Лицензия: ЛО-77-01-016028

**ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ!**



**С гриппом хоть однажды в своей жизни сталкивались, пожалуй, все. И это неудивительно, ведь это – одно из самых распространенных инфекционных заболеваний, способное приводить к массовым вспышкам и даже эпидемиям. Вирус гриппа крайне изменчив. Ежегодно появляются его новые подвиды (штаммы), с которыми наша иммунная система еще не встречалась, а, следовательно, не может легко справиться. Именно поэтому вакцины против гриппа не могут обеспечить 100%-ю защиту.**

В Неврологическом Медицинском Центре «ДИНАСТИЯ» применяют лекарства только растительного происхождения. В клинической практике постоянно приходится сталкиваться с тем, что большая часть назначаемых синтетических препаратов неэффективна, оказывает большое количество побочных эффектов, вызывает привыкание. К тому же, симптоматическое лечение не восстанавливает патологически измененную структуру и функцию тканей и органов. С такой задачей могут справиться толь-

# ПРОФИЛАКТИКА ОРВИ

ПО МЕТОДИКЕ ДОКТОРА ПЛЕТНЕВА



тодике доктора Плетнева. При первом обращении пациента врач назначает комплексное обследование органов и систем организма. После получения результатов подбирает больному соответствующую

схему приема препаратов. Для оценки эффективности назначенного лечения проводится мониторинг лабораторных показателей, в том числе и иммунного статуса, клинического состояния пациента.

ко комплексные растительные препараты. Это обусловлено особенностями их химического состава: их компоненты по структуре близки к метаболитам организма человека и относительно безопасны в применении. Пациенты, использующие для профилактики гриппа растительные препараты доктора Плетнева, обычно хорошо переносят осенне-зимний период, а и если заболевают ОРВИ, то переносят болезнь в легкой форме.

Кроме того, преимущества применения лекарственных средств растительного происхождения доктора Плетнева подтверждены лабораторными и клиническими исследованиями.

Записаться 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).

Давайте разберемся, что такое грипп? Это острое инфекционное вирусное заболевание дыхательных путей. Входит в группу острых респираторных вирусных инфекций (ОРВИ). Тяжелее всего это заболевание протекает у пожилых людей, детей, лиц с ослабленным иммунитетом, беременных женщин, больных с хроническими заболеваниями сердца и легких. Для остальных грипп не так опасен, однако никому не хочется брать больничный, маяться в постели и подвергать своих домашних опасности «перенять гриппозную эстафету»!

Симптомы гриппа не являются специфическими, то есть без особых лабораторных исследований невозможно наверняка отличить грипп от других ОРВИ, насчитывающих более 200 видов, в числе которых и коронавирус. На практике диагноз «грипп» устанавливается на основании лишь эпидемиологических данных, когда наблюдается повышение заболеваемости ОРВИ среди населения данной местности.

Источник инфекции – заболевший человек в начальной стадии заболевания: чувствуя недомогание и слабость до того момента, как человек осознает

себя больным, уже выделяя вирус, он заражает свое окружение – рабочий коллектив, попутчиков в общественном транспорте, семью. Основной путь передачи инфекции – воздушно-капельный, с мелкими частичками слизи и слюны, выделяющимися при разговоре, кашле, чихании. Вирус, проникая в кровь, вызывает резкое повышение температуры тела до высоких цифр, озноб, боли в мышцах, головную боль. Из-за особенностей организма грипп и другие ОРВИ могут принимать разнообразные формы – от стертых, бессимптомных, до крайне тяжелых и совершенно невообразимых (атипичных) форм. При тяжелых формах гриппа развивается сосудистый коллапс, отек мозга, геморрагический синдром, присоединяются вторичные бактериальные осложнения.

▶ Не все люди восприимчивы к гриппу. Уровень естественного иммунитета может не позволить вирусу проникнуть и развиваться в организме.

В Неврологическом Медицинском Центре «ДИНАСТИЯ» успешно применяют метод профилактики и лечения вирусных заболеваний по ме-



# ФГБУЗ ЦЕНТРАЛЬНАЯ КЛИНИЧЕСКАЯ БОЛЬНИЦА ВОССТАНОВИТЕЛЬНОГО ЛЕЧЕНИЯ ФМБА РОССИИ

## ДЕЛИКАТНАЯ ПРОБЛЕМА



**Проблема различных форм женского недержания мочи широко распространена во всем мире. По статистическим данным этим недугом страдают около 27% женщин всех возрастных категорий. Конечно, от этого никто не умирал, но эта деликатная проблема ощутимо снижает качество жизни человека. Подробнее о диагностике и лечении заболевания рассказывает врач-уролог консультативно-диагностического отделения ФГБУЗ ЦКБВЛ ФМБА России Егор Александрович ДЕХТЕРЕВ.**

### НЕПРАВИЛЬНЫЙ ПОДХОД

Немного перефразирую одну из восточных мудростей, которую приписывают Будде: недержание мочи – это факт. Но страдание – личный выбор каждого. Несмотря на высокую распространенность расстройств мочеиспускания и недержания мочи, у нас в стране традиционно большинство пациенток не обращаются за медицинской помощью из-за смущения и отсутствия веры в положительные результаты лечения. К сожалению, и многие врачи отказывают этим пациенткам в проведении доступного обследования, мотивируя это тем, что нарушения функции нижних мочевых путей являются естественным процессом старения организма.

Такой подход абсолютно неправильный, поскольку в настоящее время существуют варианты успешного лечения (медикаментозное, хирургическое, поведенческая терапия или их сочетание), с помощью которых можно значительно улучшить качество жизни. Вопреки устоявшемуся мнению, удержания мочи у большинства женщин можно достичь. Главное – выбрать правильную тактику лечения, основанную на индивидуальном подходе к пациентке.

### ТРИ ТИПА НЕДЕРЖАНИЯ МОЧИ

Стрессовое недержание связано с физической активностью и возникает при кашле, смехе, чихании, сексуальных контактах. Ургентное недержание связано с неотложным позывом к мочеиспусканию. Существуют и смешан-

ные формы недержания, при которых наблюдается недержание мочи при физической активности и недержание мочи при напряжении чаще встречается у молодых женщин, а смешанные формы характерны для пациенток пожилого возраста.

Принципиальным моментом является точное определение типа недержания

мочи, так как для каждого пациента применяются разные методики коррекции и лечения. И при неправильном выборе результат чаще всего неудовлетворительный. Поэтому важны не только квалификация и опыт врача, но и наличие в клинике современного диагностического оборудования.

### ДИАГНОСТИКА

Ведущее значение в диагностике и лечении имеют точные знания анатомии и динамической функции тазового дна, их роли в механизме удержания мочи. Диагностика включает тщательное собранный анамнез, базовое обследование и специальные, дополнительные методы исследования для уточнения диагноза.

Анализ мочи – очень важный метод исследования. Он позволяет исключить инфекцию мочевых путей или микроскопическую гематурию, а это уже другой путь дальнейшего обследования. Дневник мочеиспускания – один из наиболее важных способов оценки симптомов, в особенности связанных с накоплением мочи.

Важнейшим методом исследования функции нижних мочевых путей является комплексное уродинамическое исследование. Уродинамика

проводится, когда анамнез, симптомы, простые тесты недостаточны для постановки диагноза, когда планируется оперативное лечение, когда симптомы сохраняются, несмотря на проводимую терапию, и пр.

Следует понимать, что постановка диагноза и обследование требуют достаточного времени и квалификации врача. Поэтому женщины с подобны-

ми симптомами должны обращаться в лечебные учреждения, в которых есть возможность провести полноценную диагностику.

### МЕТОДЫ И СПОСОБЫ ЛЕЧЕНИЯ

Лечение недержания мочи должно проводиться после точного установления его причин – это могут быть не только гормональные сбои или осложнения после родов, но и банальные инфекции мочеполовых путей или опухолевые заболевания. Понятно, что в этом случае зарядка для мышц тазового дна особого эффекта не даст.

#### Безоперационные немедикаментозные

К немедикаментозным методам лечения недержания относятся: тренировка мочевого пузыря; упражнения для укрепления тазового дна; физиотерапия. Тренировка заключается в создании плана мочеиспусканий и его выполнении. Выполнению плана надо еще научиться, и тренироваться лучше под руководством врача. Обычно тренировка поддерживается медикаментозной терапией, которая рассчитана на 3 месяца, как и программа тренировок.

Также не меньше внимания следует уделять тренировкам мышц тазового

дна. Для большинства женщин тренированные мышцы тазового дна – залог успеха в лечении и профилактике недержания мочи. Однако лишь немногие сознательно работают над тазовыми мышцами, а зря. Это лучшая профилактика женского недержания. Кроме этих упражнений и тренировок, нельзя забывать о физиотерапии. Она может укрепить мышцы и сделать бо-

лее эластичными связки за счет улучшения кровоснабжения малого таза. Для этой цели обычно применяются такие методы физиотерапевтического воздействия, как микротоки, теплолечение, электромагнитные импульсы.

Физиопроцедуры делают комплексное лечение более эффективным, уменьшают продолжительность лечения и хорошо переносятся. В клинике для лечения применяются такие аппараты, как:

- «МАВИТ» – аппарат для комплексного воздействия на мышцы тазового дна как накожным, так и инвазивным методами.

- «RehaBravo» и «MioBravo» – аппараты для проведения электростимуляции мышц промежности и тазового дна как накожным, так и инвазивным методами.

#### Обращайтесь! Вам помогут!

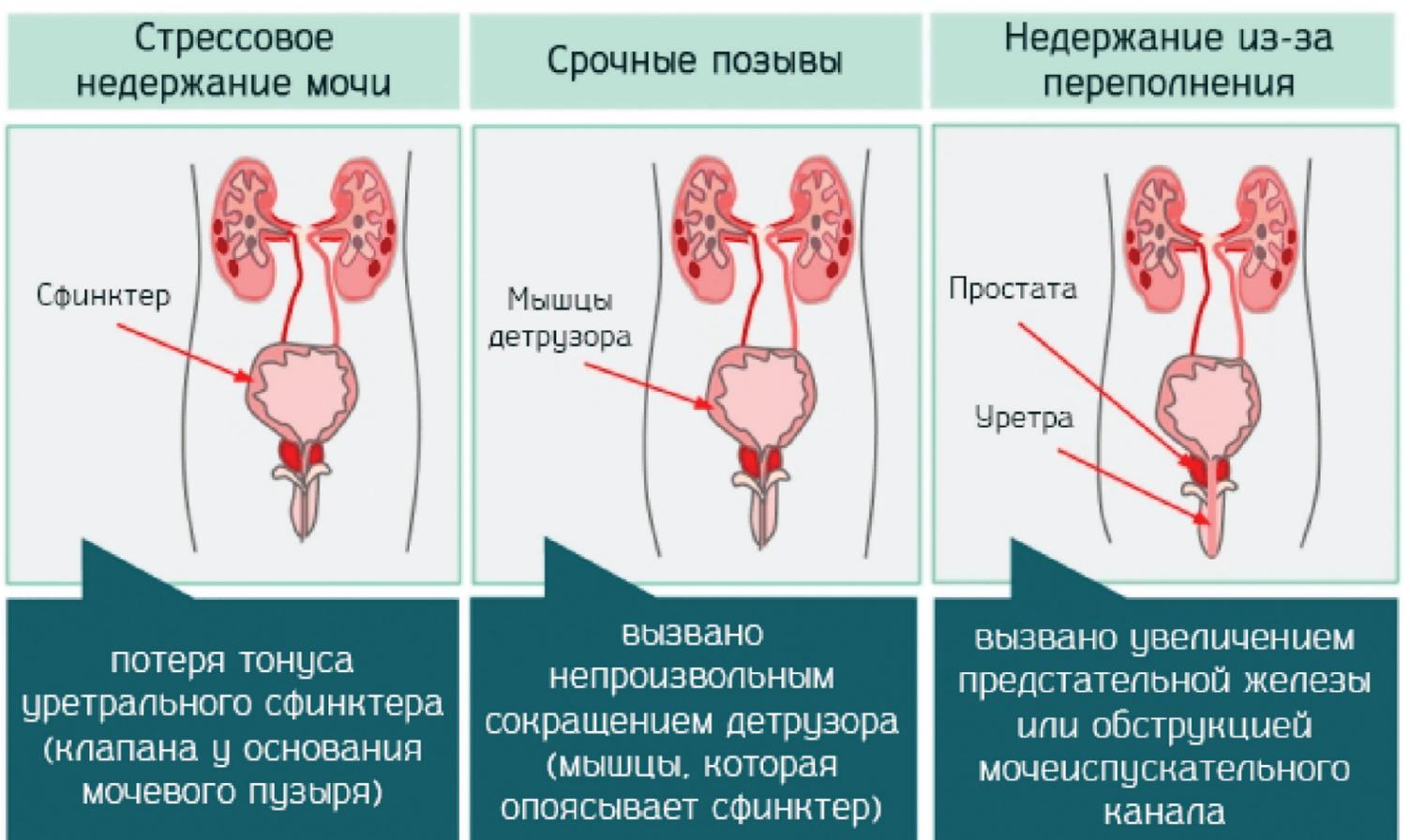
В клинко-диагностическом отделении ФГБУЗ ЦКБВЛ ФМБА России каждая женщина может пройти комплексное обследование для выявления и лечения любых форм недержания мочи. Отделение оснащено современным оборудованием, отличающимся высокой точностью. В лаборатории клиники можно сдать все необходимые анализы. Опытный уролог высшей квалификационной категории обязательно установит причины патологических изменений, составит индивидуальный план терапии, учитывающий особенности каждого клинического случая.

Предварительная запись на прием по телефонам: **8-495-536-09-22** (регистратура/справочная), **8-499-50399-99** (многоканальный телефон). Цены на услуги можно узнать при очном консультировании или на официальном сайте [www.ckbvl.com](http://www.ckbvl.com). Стоимость терапии недержания мочи зависит от индивидуального плана диагностики и лечения.

Адрес: Солнечногорский р-н, д. Голубое.

# НЕДЕРЖАНИЕ МОЧИ: СКРЫВАТЬ ИЛИ ПОБЕЖДАТЬ?

## Типы недержания мочи:



## ЭТО ИНТЕРЕСНО

**Михаил Лабковский – российский психолог экстра-класса с 30-летним стажем и 20-летним опытом работы в прямом радио- и телеэфире. Накопленный опыт позволяет М. Лабковскому мгновенно реагировать на вопрос и умело поставить диагноз без многочасового приема, в результате чего у многих людей жизнь изменилась к лучшему.**

Предлагаем вам подборку его самых интересных советов.

✓ Всю жизнь на цыпочках не простоишь, а разочаровываться всегда больнее, чем изначально показать себя настоящего.

✓ Вы знаете, в чем принципиальная разница между здоровым человеком и невротиком? Здоровый человек тоже страдает, но от реальных историй. А невротик страдает от историй вымышленных. А если страданий не хватает, их добавляет любимый им Кафка, Достоевский и Бутылка.

✓ Единственное время в жизни человека, когда он объективно зависим и его можно считать заложником – это детство. Но зависимость от родителей длится сравнительно недолго. В остальных случаях пребывание в любых отношениях есть выбор взрослого человека.

✓ Если вам не нравится, как ведет себя мужчина (женщина), не надо искать оправданий его (ее) поведению. Ситуация, в которой «он (а) не перезвонил (а)», для здорового человека означает конец отношений, для нездорового – начало любви.

✓ Если вы человек агрессивный и эту агрессию выливаете на ребенка, у него развиваются страхи, тревога и неуверен-

# СОВЕТЫ ОТ ИЗВЕСТНОГО ПСИХОЛОГА



Когда тебя не любят,  
не надо цепляться  
за людей.

Михаил Лабковский

ность в себе. Выражайтесь естественно, ведите себя так, как ведете: если вам что-то не нравится – значит, вам это не нравится, вы огорчены – значит, огорчены.

✓ Если один человек заменяет другому человеку весь мир, это означает, что своего мира у него попросту нет.

✓ Есть категория людей, которые считают, что жить в свое удовольствие – это эгоизм. На самом деле их родители в детстве приучили к тому, что они не могут жить так, как хотят, говорили, что главное слово – это «надо». Человек должен жить так, как ему нравится, и в этом нет ничего плохого.

✓ Человек никогда не должен терпеть в отношениях то, что ему не нравится. Он должен сразу об этом говорить, и если партнер не меняется, лучше с ним расстаться.

✓ Залог счастливой семейной жизни, брака и секса с одним партнером только в одном – в стабильной психике. Уступки, компромиссы – это всё прямая до-

рога к кардиологу или онкологу. Когда у человека стабильная психика, он может прожить с одним партнером всю жизнь. И любить его одного.

✓ Здоровые люди всегда выбирают себя, а невротики – отношения в ущерб себе, и в этом главная разница.

✓ Когда стюардесса демонстрирует вам спасательные средства, что она говорит про кислородные маски? «Если вы путешествуете с ребенком, обеспечьте маской сначала себя, потом ребенка». В этом вся фишка. Попытка помочь ребенку, оставаясь абсолютным психом, не срабатывает. Если хотите, чтобы ребенку было хорошо, сделайте сначала что-то со своей головой.

✓ Любый конфликт в семье, на работе, в любви и дружбе – это лишь отражение вашего внутреннего конфликта. Поэтому разбираться надо не с окружающими, а с собой.

✓ Людей не любят за то, что они прогибаются.

✓ Мы меряем любовь уровнем страдания. А здоровая любовь – это насколько ты счастлив.

✓ Насчет поиска партнера скажу: а кого искать-то? Единственное качество, которое может быть у твоего партнера – он тебя цепляет. Всё остальное не играет вообще никакой роли. Если ты его любишь, переживаешь за него, волнуешься, тогда нет никаких «планок».

✓ Нормальный человек не продолжает отношения, в которых его не уважают. Впрочем, он их даже и не начнет.

✓ Оба супруга приходят с работы уставшие. И есть гора немытой посуды. Вопрос не в том, чья очередь мыть посуду, и не в том, что «я сейчас прогнусь», потому что муж больше зарабатывает». И не в том, что муж помоеет посуду только потому, что вы ночь с ребенком сидели. Вы должны хотеть мыть посуду, потому что вы так любите своего супруга, что не хотите, чтобы он напрягся. Это единственная причина мыть посуду.

✓ Вы никому ничего не уступаете – вы реально хотите это сделать от любви. И муж тоже моет посуду, потому что он от этого тащится, а не потому что «ой, всё достало, сейчас будет скандал, она будет орать. Лучше помою, хоть дома тихо будет».

✓ Одиночество – это не отсутствие любви вокруг, а отсутствие интереса к себе, причем с детства.

✓ Причина женских проблем не в том, что «он ведет себя как козел», а в том, что у нее есть невроз, который требует выхода. И для этого нужен определенный человек и отношения, в которых она могла бы страдать. Поэтому она специально вступает в такие отношения: у нее с детства есть психическая потребность в этом.

✓ Семейная терапия – это развод. Только один вид семейной терапии считается действительно полезным – посредничество психолога при разводе.

✓ Скромность никого не украшает. В силу закомплексованности, неуверенности и низкой самооценки девушка живет без отношений не потому, что она страшная, а потому, что она плохо к себе относится. Задача психолога – избавить ее от этого.

✓ Смысл жизни – в самой жизни. Цель жизни – в том, чтобы получать от нее удовольствие. Жизненный ориентир – самореализация.

✓ У детей с папой свои отношения. Женщины почему-то пытаются детьми прикрыться, но какое отношение имеет это к браку? Папа или любит детей, или не любит – и не имеет значения, замужем их мама за ним или нет.

✓ У здорового человека всё происходит следующим образом: он кого-то любит, кто-то любит его. Это единственно возможные нормальные отношения.

(<https://infinityfunn.com/>)

## АКТУАЛЬНО

**Здоровье – самое ценное, что есть у человека. Именно поэтому главной задачей каждого из нас является укрепление собственного иммунитета, который, подобно сильному воину, стоит на страже нашего здоровья, охраняя нас от вторжения всевозможных вирусов и бактерий.**

## В ГРУППЕ РИСКА

Благодаря слаженной работе органов и систем организма, наше тело способно быстро распознавать чужеродные агенты, провоцирующие различные заболевания, и уничтожать их. В этой роли могут выступать вирусы, болезнетворные бактерии, грибы, а также собственные клетки-мутанты, раковые клетки. При ослаблении иммунной системы организм становится не в состоянии вовремя распознать эти «вторжения» и оказать сопротивление, поэтому человек склонен к частым простудным и инфекционным заболеваниям. Люди, которые не уделяют достаточного внимания укреплению своего здоровья, находятся в группе риска: они в большей степени подвержены онкологическим заболеваниям, чем люди с сильным иммунитетом.

## ЧТО СНИЖАЕТ ЗАЩИТУ

Давайте разберемся, какие факторы влияют на снижение защитных функций организма? Это – наличие вредных привычек, неправильное питание, малоподвижный образ жизни, плохая экологическая обстановка, депрессивные состояния, стресс, переутомление, недосыпание, паразиты, нарушение микрофлоры кишечника, прием антибактериальных препаратов. Употребление алкоголя и курение способствуют накоплению в организме токсических веществ.

То же самое происходит и в тех случаях, если человек проживает в зоне экологического бедствия или его организм заражен паразитами. Человек вынужден постоянно вести борьбу с токсинами, в результате чего у него просто не остается сил и ресурсов для создания надежной защиты



от вторжения вирусов и бактерий. Постоянные физические перегрузки, некачественный отдых, психологическое переутомление – все это сильно подрывает здоровье. Длительный стресс подавляет выработку антител в организме, снижает активность лейкоцитов, клеток, которые призваны уничтожить чужеродных агентов. Кроме того, в результате длительного нервного напряжения повышается давление, меняется гормональный фон, а это провоцирует возникновение новых заболеваний.

Нерациональное питание – еще одна причина снижения иммунитета. В большинстве случаев это связано с недостатком в организме витаминов. Питаясь нерегулярно, употребляя в пищу преимущественно полуфабрикаты, мы лишаем себя необходимых витаминов, минералов и микроэлементов, без которых организм просто не может нормально функционировать. 70% нашего иммунитета находится в кишечнике, именно там обитают дружественные нам бактерии. Нарушение микрофлоры кишечника, вызванное приемом антибиотиков или заболеванием желудочно-кишечного тракта, снижает защитные

функции организма. Как определить, что иммунная система нуждается в укреплении? Один из способов – проконсультироваться у иммунолога, который по результату анализа определит, насколько ослаблен организм. Или самостоятельно оценить состояние своего здоровья.

## ПРИЗНАКИ СНИЖЕНИЯ ИММУНИТЕТА:

- ✓ простудные заболевания случаются 4-5 раз в год
- ✓ возникают гнойные воспаления миндалин, появляются фурункулы
- ✓ часто обостряется герпес
- ✓ присутствует субфебрильная температура тела – 37-37,2 градуса
- ✓ ощущение упадка сил, сонливость, ломота
- ✓ неполадки в пищеварительной системе.

Если вы заметили у себя такие признаки, немедленно начинайте принимать экстренные меры, направленные на укрепление иммунной системы.

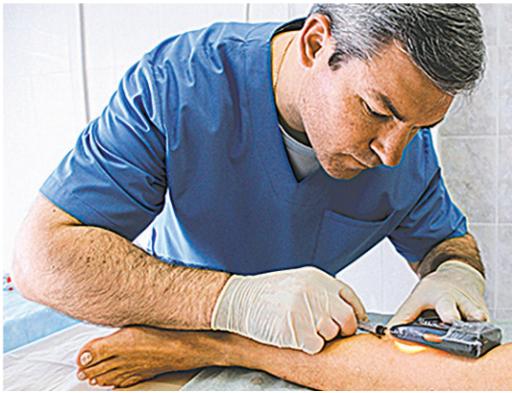
## КАК ПОВЫСИТЬ ИММУНИТЕТ?

От того, какой образ жизни ведет человек, напрямую зависит состояние его здоровья. Чтобы организм мог справиться с атаками «вражеских сил», в первую очередь, нужно отказаться от привычек, наносящих вред иммунной системе, – курения и алкоголя. Немаловажную роль играют и занятия спортом. Благодаря умеренным физическим нагрузкам улучшается кровообращение, стабилизируется артериальное давление, восстанавливается обмен веществ. Эти изменения благоприятно сказываются на деятельности всех систем и органов. Регулярное пребывание на свежем воздухе – также необходимое условие для укрепления здоровья. Почему бы не взять за правило ежедневно совершать пешие прогулки? Изменить образ жизни – значит, в первую очередь, изменить питание. Кушать нужно регулярно, а не от случая к случаю. Предпочтение стоит отдавать полезным продуктам, богатым витаминами и минералами. В ежедневном рационе всегда должно быть место для свежих овощей и фруктов. Кисломолочные продукты также нельзя игнорировать, поскольку они содержат дружественные нам бактерии. Очень важно, чтобы в рацион была включена рыба, которая является источником жирных кислот. Не стоит пренебрегать и кашами, содержащими витамины группы В, железо, магний и йод.

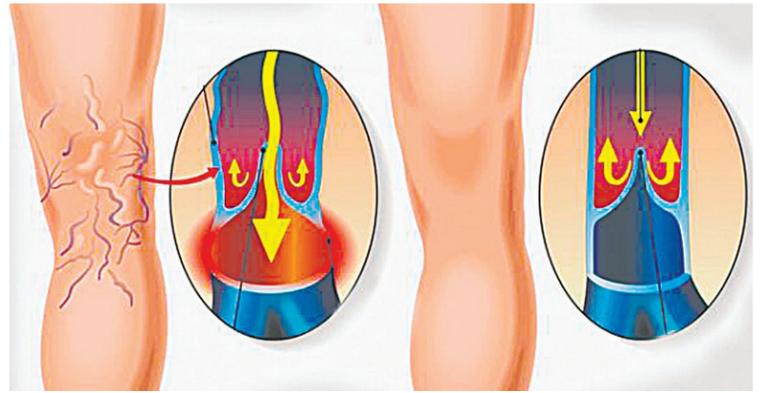
Огромное значение имеет качество нашего отдыха. Полноценный восьмичасовой сон поможет организму восстановиться после трудного дня, избавиться от усталости и раздражительности. Если не давать себе как следует отдыхать, наше тело начинает работать на износ: истощаются запасы энергии и ресурсы, которые организм мог бы использовать для защиты. Полноценно отдыхать – значит научиться с пользой для своего организма проводить выходные и отпуск. Просмотр телевизора вряд ли повысит иммунитет, а вот посещение бассейна, поездка на природу, занятия спортом, положительные эмоции – то, что нужно для укрепления здоровья.

Стимулировать иммунную систему можно и закаливанием. В этом поможет контрастный душ. Кратковременное воздействие прохладной воды на клетки тела производит потрясающий эффект. В это время в организме активируются защитные функции, поскольку тело воспринимает это как небольшую встряску. Большую роль в укреплении иммунитета играет позитивный настрой. Люди, которые имеют веселый нрав, много общаются с друзьями, болеют реже.

**СОСУДИСТЫЙ ЦЕНТР**



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



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

– Существует два типа заболеваний: острые и хронические. Особенность острых заболеваний заключается в том, что они развиваются неожиданно и предсказать их возникновение сложно. К таким заболеваниям относятся, например, острый аппендицит, ОРВИ и т.д. Хронические заболевания, в отличие от острых, появляются и развиваются постепенно, пока не возникнет обострение, либо осложнение заболевания. И вот именно эти моменты и таит в себе опасность. Например, инфаркт миокарда является осложнением гипертонической болезни, а варикозное расширение вен осложняется тромбозом. Это прогрессирующее заболевание вен нижних конечностей таит в себе опасность развития тромбоэмболических и трофических осложнений.

– Когда возникают тромбоэмболические осложнения?

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

# НЕ ДАЙТЕ ВАРИКОЗУ ИСПОРТИТЬ ВАШУ ЖИЗНЬ!



неизбежно попадет в легочную артерию. Если кусочек маленький, то произойдет тромбоэмболия мелких ветвей легочной артерии, что приведет к обширным некрозам в ткани легких, и заболевание будет протекать как тяжелая пневмония. Если тромб крупный, то разовьется массивная тромбоэмболия легочной артерии. В таком случае пациент может погибнуть в течение нескольких минут.

– Как проявляют себя трофические осложнения?

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

шения – постепенно, с неизбежным прогрессированием: вначале отек и пигментация, затем варикозная экзема, затем белая атрофия кожи, и в итоге – трофические язвы. От момента появления первых варикозных вен до появления язв обычно проходит не один десяток лет. И, к сожалению, даже в случае устранения варикоза устранить полностью трофические изменения уже невозможно. Да, хирургам, как правило, удается заживить язву, но рубцовые и воспалительные изменения в коже на этом этапе уже таковы, что нередко случаются рецидивы трофических язв.

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

– Устранение варикоза на ранних стадиях позволяет навсегда, с гарантией избавить пациента от риска развития тромбоза и трофической язвы. А теперь представьте! Абсолютно каждый пациент, который погиб вследствие тромбоэмболии легочной арте-

рии или стал инвалидом в результате трофических язв, мог обратиться к врачу тогда, когда впервые осознал, что у него развивается варикозная болезнь. И все сложилось бы в его жизни совсем по-другому!

– Какие методики применяются в Сосудистом центре для лечения варикоза?

– Основой лечения варикоза является эндовенозная лазерная и радиочастотная облитерация в сочетании со склеротерапией и малоинвазивными хирургическими вмешательствами через микроскопические проколы. В Сосудистом медицинском центре опытные врачи-специалисты лечат варикоз в амбулаторных условиях на высочайшем уровне, не уступая в методиках и результатах лечения ведущим мировым флебологическим клиникам.

▶ Предварительная запись на прием в Сосудистый медицинский центр – по телефонам: **8(499)738-59-55, 8(499)738-03-77.**

Адрес центра: корпус 1639.  
Сайт: [www.varicozu.net](http://www.varicozu.net)

**КОСМЕТОЛОГИЯ**



Врач - косметолог, трихолог Светлана Юрьевна ЖУКОВА

щают, лечат и питают уставшую после зимы кожу.

При помощи мезотерапии можно решить такие проблемы, как сухость кожи, мелкие морщинки, пигментация, купероз, пониженный тонус, акне и постакне, темные круги под глазами, тусклый цвет лица, расширенные поры.

дермы ультрафиолетом, стирает ранние морщинки и буквально поворачивает время вспять. Обычно рекомендуется курсовое воздействие, но в ряде случаев вполне можно обойтись и однократной процедурой. Биоревитализация увлажняет кожу, корректирует морщины, устраняет сухость, повышает тонус кожи.

в его основе – использование активных клеток плазмы (тромбоцитов), полученных из собственной крови пациента.

Какие эффекты дает плазмолитерапия? Уменьшаются морщины и складки, улучшается цвет лица, кожа становится более плотной и гладкой, уменьшаются темные

борьбы с мимическими морщинами. Всего одна процедура их заметно уменьшит и разгладит, причем эффекта хватит до конца лета. Эта процедура помогает человеку выглядеть моложе и красивее.

С помощью ботулотоксина можно убрать:

- Морщины вокруг глаз
- Горизонтальные морщины на лбу
- Межбровные морщины
- Гипертонус подбородка
- Десневую улыбку
- Морщины вокруг рта
- Гипертонус мышц шеи.

**С ЧЕГО НАЧАТЬ УХОД ЗА ЛИЦОМ?**

Начните с увлажнения! Процедура и препараты подбираются индивидуально, в зависимости от степени выраженности проблем.

Красивая, здоровая, ухоженная кожа – это не прихоть, а базовая потребность каждой женщины, которая стремится надолго сохранить свои ресурсы, а значит привлекательность. Профилактика возрастных изменений всегда приятнее и эффективнее, чем их лечение. Главное – тщательно соблюдать протокол и рекомендации, подобранные врачом.

▶ 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.

# ПОДГОТОВЬТЕ КОЖУ К ЛЕТУ!

**Погода – это один из важнейших факторов, напрямую влияющих на эмоциональное состояние человека. На смену погодных условий и сезонов так же активно реагирует наша кожа, на ее состояние влияют низкие и высокие температуры, мороз и палящее солнце. Именно поэтому в весеннее время года важно правильно подготовить кожу к наступающим сезонам.**



Зимой кожа значительно повреждается перепадами температур, морозами и холодным ветром, и оказывается совершенно не готовой к агрессивному воздействию ультрафиолетовых лучей.

Каждый человек знает, что теплые и ласковые солнечные лучи совершенно незаметно могут причинить серьезный вред всему организму, и в частности кожному покрову. Особенно важно защитить и подготовить кожу к активной инсоляции весной, после того, как закончится холодное время года.

**МЕЗОТЕРАПИЯ**

В начале весны перед косметологами стоит двойная задача: необходимо восстановить утраченное за зиму здоровье кожи и усилить ее защитные ресурсы перед началом активной инсоляции. Наиболее эффективным методом, позволяющим справиться с этой задачей являются процедуры мезотерапии – микроинъекции препаратов из аминокислот, ферментов и витаминов, которые насы-

**БИОРЕВИТАЛИЗАЦИЯ**

Биоревитализация – лучшая процедура для профилактики старения, а также страховка от фотоповреждений – повышает увлажненность и тургор (упругость), предотвращает повреждение глубоких слоев

**ПЛАЗМОТЕРАПИЯ**

Процедура восстанавливает жизненную силу и возвращает молодость кожи за счет активного стимулирования собственных ресурсов организма. Является безопасным гипоаллергенным методом, поскольку

круги под глазами, регулируется работа сальных желез.

**БОТУЛИНОТЕРАПИЯ**

Это – самый популярный, недорогой и безопасный, но при этом весьма эффективный способ

## НАСЛЕДИЕ

**Сербский старец, игумен Фаддей Витовницкий был одним из самых духоносных подвижников прошлого столетия. Он начал свой духовный путь под руководством оптинских и валаамских старцев. Сегодня мы предлагаем вашему вниманию интервью с этим удивительно светлым человеком, записанное в 2002 году в монастыре Ковиль.**

– Отец Фаддей, как-то Вы сказали, что болезнь может служить предупреждением, что человек находится не на добром пути...

– Да, это так. Господь знает, что кому нужно. Часто бывает так, что человек выглядит здоровым, а между тем он – тяжело больной.

– Как Вы это видите?

– Он сам чувствует, что ему что-то мешает. А это значит, что есть некая болезнь, какой-то недостаток, мешающий ему правильно жить. Каковы мысли, такова и жизнь. Дух питается мыслями, как тело – пищей. Мы живём как бы среди мысленных радиоволн. Но не умеем подключиться к Источнику жизни, чтобы чувствовать радость. Причина болезней – в мысленном падении. Люди обращают на свои мысли мало внимания, и от этого много страданий. Всё в нашей жизни – и добро, и зло – начинается с мысли. Ради своего же блага мы должны выбирать только добрые мысли и желания. Как только нас побеждают злые мысли, мы и сами становимся злыми, нарушается здоровье и внутренний покой.

– Как такой человек может себе помочь?

– Смирением. У смиренного человека в покое нервная система, и всё тогда легко. Никакие невзгоды не влияют на него. Знает, что так должно быть, и смиряется. Сми-

ренному человеку дается Божественная благодать, он живет, а у него на душе непрестанно радость неопишная. Как вот преподобный Серафим Саровский. Он всем, кого видел, говорил: «Радость моя!». Он радовался, потому что видел божественную силу во всякой душе.

А если человек много чего хочет, то сам себя мучает. Душа, которая не смирилась, не может принять благодати. Если мы сами не смиримся, Господь не перестанет нас смирять, много сердечной боли и страдания нам придется пережить. Сейчас люди слишком обременены материальной сто-

молиться Богу от всего сердца, предать Ему наши беды и наших близких, сложить их к Его ногам, тогда Он ослабит наши узы и устроит всё по милости Своей.

– Вы говорили, что даже и рак человек может вылечить силой воли и добрым душевным настроением?

## ГЛАВНОЕ – ХРАНИТЬ МИР В ДУШЕ

Каковы мысли твои,  
такова и жизнь ...  
Старец Фаддей



– А как смириться?

– Человеку надо принимать всё как из руки Господней: как Он ему дал эту жизнь, как Он его поставил, да будет доволен и благодарен Богу за всё. Господь всюду, без Его промысла, без Его попущения не бывает ничего на земле. Когда мы укореним в себе эту мысль, тогда всё станет нам легко. Нужно трудиться, быть ревностным, но по совести: чисто, благородно, возвышенно, не вредя ничему около себя и не вредя самому себе.

роной, и эта сторона заслоняет то доброе, что в них есть. Мы слишком беспокоимся о себе, нас постоянно преследует страх – боимся завтрашнего дня, боимся будущего, не зная, что с нами будет дальше. Что будет, как будет? Но будущее не в нашей власти. Не нужно принимать на себя слишком много житейских забот, храните свой мир и живите с Богом. Пусть всё идёт, как идёт. Если предать себя полностью в руки Божьи, тогда действует Бог. События, которые попустил Господь, идут своим ходом, они пройдут мимо нас и не повредят нам. Надо освободиться от натиска лукавых мыслей, по-

– Всё возможно с Божьей помощью. Когда к Господу обратимся от сердца, возникает невероятная некая энергия, коей человек может двигать всё, что существует. Чудо может сотворить. Бог всюду есть, Он является как Жизнь и Энергия, которую дает всякой твари. Всюду жизнь, всюду. И если человек – в Источнике жизни, всё, что ни пожелает, будет ему.

– Отчего мы гневаемся?

– От неисполнения наших желаний или же из-за превозношения над теми, на кого мы гневаемся. Но если прекратить отно-

ситься к людям с позиции судей, то если даже кто-то и будет нам вредить, гнева не будет. То же самое и когда мы не мирны. Немирные мысли вызывают беспокойное состояние у других людей, с которыми мы общаемся. Нужно научиться владеть своими мыслями, наводить порядок в них. Какие мысли у нас – такова и жизнь наша.

– Сейчас в мире много депрессивных людей... А что есть депрессия?

– Комбинация мыслей. Обременяет человек себя ненужными мыслями и не может ничего сделать. Комбинирует одно, другое, третье. Размышляет: «Будет то, будет это». А в итоге – ничего не будет. Сам усложняет всё, теряет покой, портит себе настроение. Думает, кто-то виноват, что он не в настроении. Но ты сам носишь свое бремя. Идешь к своим родным, близким, а сам не в духе, ничего у тебя не выходит – ни то, ни это. И твоё нерасположение приходит в дом, к твоим самым родным, и ты портишь им настроение, передаешь свое состояние. И кто потом виноват? Сам и виноват. Сам себе это сделал и дому, в который пришел. Эти мысли как будто излучаются из тебя. Нужно выйти из этого настроения. Как только появляются негативные мысли, поскорее удалите их от себя, потому что если они спускаются в сердце, достигают чувств и с ними смешиваются, то их сложнее устранить.

– Когда Вам грустно, что Вы тогда делаете?

– Я много не волнуюсь, не беспокоюсь, что будет со мной. Иначе, если бы думал, не было бы у меня мира. Как Бог даст, так и будет. Если положиться на волю Господню, тогда нечего и думать. А если станешь думать: «Будет то, будет это», то сам себе портишь настроение и не имеешь мира, покоя. Достаточно нам ежедневных трудностей.

– Что скажете нам в завершение?

– Самое главное – хранить мир в сердце. Если внутренний мир установится в нашей душе, тогда и вокруг будет мир. Мы сами создаем себе и гармонию, и дисгармонию, всё зависит от нашего умного и мысленного расположения.

## СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

**Взаимопонимание между людьми – вещь непростая. Нам, конечно, кажется, что любой близкий нам человек должен читать нас, как открытую книгу, но это заблуждение. Говорите то, что вы хотите сказать – это правило из двух пунктов: то, что вы сообщаете, должно быть сформулировано; свою мысль нужно формулировать таким образом, чтобы она обладала нужным весом для партнера.**

Если я совершаю какой-то поступок, вкладывая в него некое зашифрованное сообщение, это для меня, для отправителя, послание, а для потенциального получателя этой открытки – просто высказывание или действие. Обмен такими шифровками представляет из себя достаточно увлекательное зрелище беседы слепого со слеполухонемым.

Мы шифруем в своих подобных «посланиях» разные эмоции (от страха до страсти), свои пожелания и надежды, свою доброжелательность или неуважение, расположение или равнодушие. А поскольку перечень возможных шифровок широк и многообразен, то и возможностей для толкования (особенно ошибочного) здесь беспредельно много. Мы просим о чем-то очень для себя важном, будучи в состоянии крайнего раздражения, надеемся, что за нашими улыбками собеседник прочтет отказ, а за глазами, полными слез, – верность и преданность. С нас во всех этих ситуациях считывают последовательно: раздражение, согласие и отчаяние или, того хуже,

капризность. А что они думают в этот момент – об этом нам лучше и вовсе не знать!

Проблема состоит в том, что мы посылаем человеку шифровки по формуле: «Милый мой, хороший, догадайся сам!». Он и догадывается, прости Господи... Мы не переводим свои мысли на его язык, любим изображать свои объяснения полуна-

ее в Турцию, но так и не свозил; и то, наконец, что она была в магазине, присмотрела себе какую-то кофточку и не готова сообщить своему супругу, что нужно ее купить.

Мужчина же при этом думает: «Что-то ей не нравится», «Чем-то она недовольна», «Что-то я не так делаю». Подумает, подумает, а потом разозлится. Ну, кому из

когда-нибудь, в чем причина ее «трагической мины», он не поверит! «Из-за кофточки такой трагедии просто не может быть!» – подумает он.

Смятение женщины понятно. Что такое для мужчины – лишняя кофточка? Ему это непонятно! Более того, это для него – абсолютно ненужная вещь. А что для жен-

«А если потом еще пива выпить и с друзьями покурюлесь... Счастье?.. Вот представь, что «Зенит» – это кофточка, а с друзьями покурюлесь – это в ней на работу прийти». Каким будет эффект? Фантастически! Мужчина купит, потратив последние деньги, и сделает это с удовольствием, потому что он будет знать, зачем.

## ГОВОРИТЕ ТО, ЧТО ВЫ ХОТИТЕ СКАЗАТЬ



меками, какими-то странными действиями, сложным мимическим рядом и пребываем в полной уверенности, что это выглядит наглядно и доходчиво.

Например, что может изобразить женщина с помощью грусти-тоски? Для большинства мужчин понять это вообще невозможно! Ведь у женщины за такой печалью может скрываться что угодно: и то, что ее не взяли куда-то на увеселительное мероприятие (которое, кстати сказать, ее мужчина и не рассматривал даже в качестве увеселительного); и то, что ее муж когда-то десять лет назад обещал свозить

мужчин, скажите на милость, придет в голову, что когда у человека на лице сосредоточена этакая «мировая скорбь», речь может идти о какой-то кофточке, висящей в магазине за углом?! А ведь может! И она каждый день заходит в этот магазин, смотрит и думает: «Еще висит...».

И ведь чем дальше она тянет с этим признанием, тем труднее ей сказать это! И всё она тешит себя ожиданием, что мужчина наконец-то догадается сам. Но какого мужского соображения может хватить на такое, воистину нечеловеческое, прозрение?! И даже если она признается ему

щины новая кофточка? Это всё! «Я хочу новую кофточку», – говорит она. Что он должен по этому поводу думать? «У тебя же полный шкаф всяких кофточек, полный шкаф!» – вот он, классический мужской ответ. Но неужели нет никакой возможности донести до своего мужчины соответствующую мысль?

А если попробовать сформулировать так: «Правда, хорошо сходить на матч «Зенита» со «Спартаком»? Ведь это событие? И после этого жить хочется две недели кряду, а потом и еще две – до следующего матча?» Он говорит: «Да! Чистая правда!» Она продолжает:

«Если она просто сказала своему любимому про кофточку в соседнем магазине, то, считайте, дело провалено – кофточки не будет, а если и будет, то с таким скрипом! И не потому, что муж не любит свою жену, не ценит ее, а просто потому, что он не понимает всей этой истории с кофточкой.»

Не ждите от ваших близких прозрений и догадок – они к вам уже привыкли и ничего толком в вашем поведении не замечают. Не ждите, что компьютер в их голове найдет правильное решение, он потеряется в своих догадках!

Приведу еще пример... Мужчина хочет, чтобы жена сейчас подошла, села рядом, обняла и просто помолчала. Но он не формулирует, а потому она начинает без умолку говорить, коли выпала такая возможность, сразу обо всех ее проблемах. Но абсолютно не ко времени!

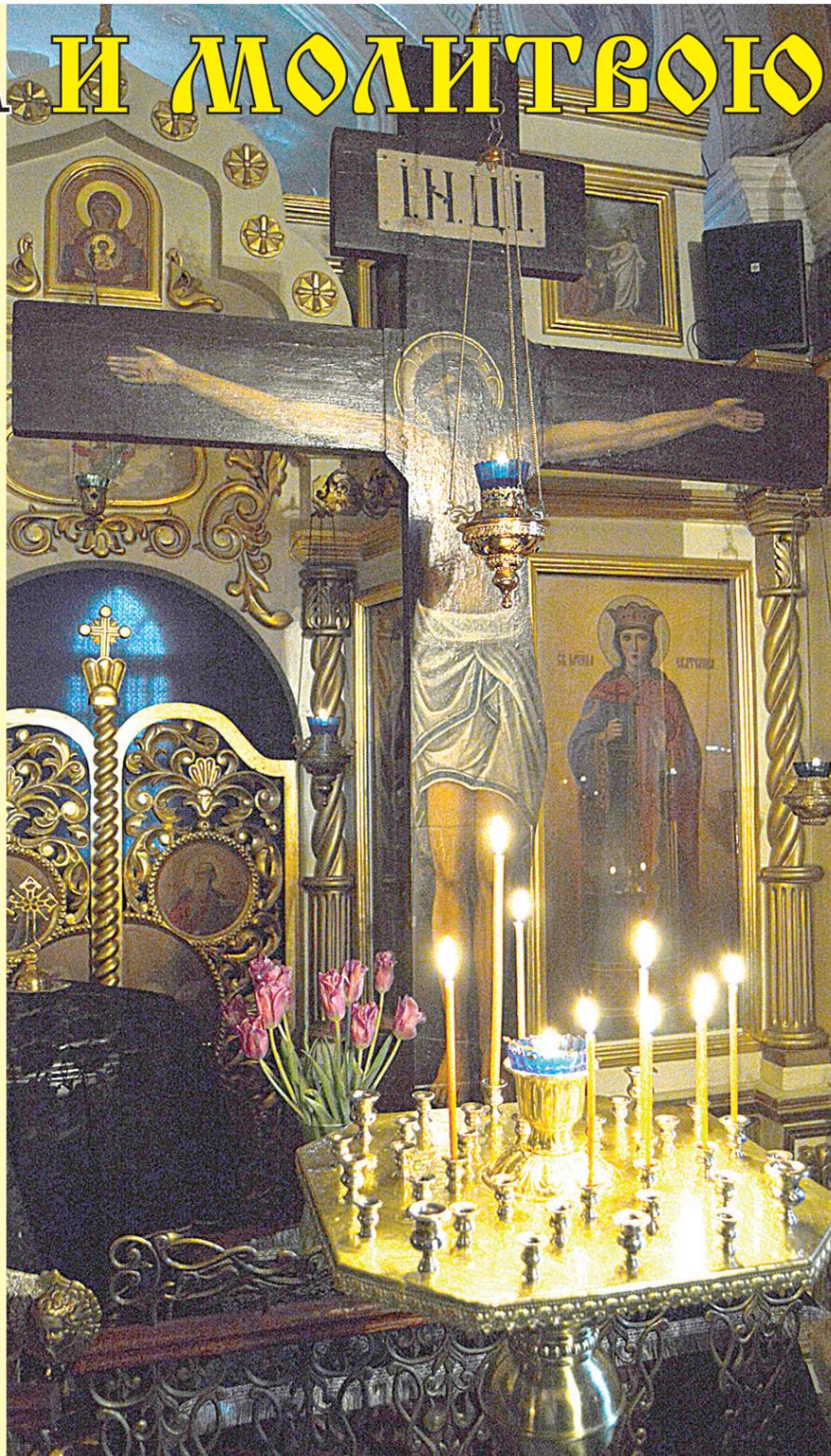
Он всем своим видом будет показывать, что это не ко времени, и что он хочет чего-то другого. Но неужели же это трудно сказать: «Дорогая! Я знаю, что это всё важно, и я готов сделать вообще всё. Но вот сейчас у меня такое душевное расположение, что я хочу, чтобы вот ты просто села и побыла со мной. А я бы почувствовал, что ты тут, со мной, что ты у меня есть. А через десять минут мы это всё обсудим». Разве это не решает вопрос? Решает! Причем фантастически! Довольны будут все! Потому что из этих маленьких моментов взаимности складывается качество жизни.

# ПОСТОМ И МОЛИТВОЮ

*«Господи, Боже наш, богатый милосердием и милостью, что Своим мудрым Провидением руководишь нашей жизнью, услышь нашу молитву, прими покаяние за грехи наши, прекрати пагубное поветрие, которое постигло нас.*

*Милосердный Спаситель, защити здоровье тех, кто на Тебя уповает. Врачу душ и телес наших, дай выздоровление тем, которые болеют, и воздвигни их с ложа недуга и страданий. Благослови, Господи, укрепи и защити Своей благодатью всех тех, кто с благотворительностью и жертвенностью заботится о больных дома или в больницах. Избавь людей в нашем городе (селе, монастыре), в нашей стране и по всему миру от губительного поветрия, от болезней и страданий и научи нас ценить жизнь и здоровье как Твои дары. Дай нам, Боже, Твой мир и наполни наши сердца непоколебимой верой в твою защиту, надеждой на Твою поддержку и любовь к Тебе и нашим ближним.*

*Твое бо есть, чтобы миловать и спасти нас, Боже наш, и Тебе славу возсылаем, Отцу, и Сыну, и Святому Духу, ныне и присно и во веки веков. Аминь».*



## ЛИТЕРАТУРНЫЙ ВЕЧЕР

### ПОСВЯЩЕНИЕ ПРАВОСЛАВНОЙ КНИГЕ



**В Центральной библиотеке № 249 состоялся литературно-музыкальный вечер, посвященный Дню православной книги.**

Главный библиотекарь А. Г. Нестерова познакомила гостей вечера с книгами православных авторов, находящимися в фонде библиотеки.

Затем организатор и ведущая вечера В. В. Алексеева пригласила на сцену приходской хор Никольского храма (регент Т. Захарова), который впервые представил на публике несколько произведений. В состав хора входят простые прихожане, большинство из которых прежде не занимались музыкой. Но это не мешает им осваивать искусство хорового пения, так же как и возраст – хор участвует в программе «Московское долголетие», организованной для активных москвичей старшего поколения.

Учащиеся 4а класса школы № 854 (педагог М. Ю. Деметрашвили) прочитали поэтические фрагменты из старинных книг, а фрагмент из «Слова о полку Игореве» был представлен в виде небольшой театральной сценки.

Молодая певица Анастасия Казакова чудесно исполнила несколько песен современных авторов, на вечные темы, актуальные и тысячу лет назад, и сегодня: любовь и надежда, дружба и семья, вера и верность.

Поэт, писатель, прихожанин Никольского храма М. Ю. Терехов прочитал несколько своих стихотворений. Их основой стали поучения и притчи из древних рукописей, фрагменты библейской истории, жития подвижников благочестия.

Завершило встречу выступление трио «Элегия» (художественный руководитель Е. Мерзликина). Музыканты исполнили под гитару песни на духовные стихи современных авторов.

Участникам вечера от управы района Савелки были вручены букеты цветов. А еще всем участникам и зрителям подарили книги и календари издательства Свято-Данилова монастыря и угостили ароматным чаем. Потом можно было ознакомиться с выставкой старинных книг из архива приходской библиотеки Никольского храма.

## БУДЬТЕ БДИТЕЛЬНЫ!

**В связи с распространением коронавирусной инфекции Русская Православная Церковь призывает верующих усилить молитву, сохранять трезвомыслие и не впадать в крайности: с одной стороны, не поддаваться панике, а с другой - не относиться к сложившейся ситуации легкомысленно.**

Священный Синод выразил соболезнования родным и близким жертв эпидемии в раз-

ных странах мира и благословляет труды врачей и добровольцев, которые помогают больным и предотвращают дальнейшее распространение болезни.

Верующему человеку не следует поддаваться панике и страхам, связанным с распространением непроверенной информации. Мы верим в Бога, в то, что жизнь человеческая дарована Господом и находится в Его руках. Но нельзя пренебрежительно относиться к этому дару, подвергать опасности заражения себя и окружающих, пренебрегая медицинскими предписаниями и мерами профилактики.

Верующим рекомендуется, исходя из здравого смысла и христианского человеколюбия, при обнаружении симптомов заболевания оставаться дома. Ради пастырской заботы о

людях и в ответ на запрос санитарных властей, при сохранении твердой веры в действие Благословения Божия и в Божественное всемогущество, на приходах и в монастырях временно введены дополнительные санитарно-гигиенические меры профилактического характера, не нарушающие догматических норм и учитывающие историческую практику совершения богослужений во времена эпидемий.

Русская Православная Церковь всегда была со своим народом, в том числе - во время эпидемий, не отказывая никому в духовном окормлении и полноценном участии в Ее Таинствах. Она молится и призывает всех верующих к усиленной молитве о преодолении болезни и даровании помощи Божией борющимся с инфекцией врачам.

## СОБЫТИЕ



## ПОЗДРАВЛЯЕМ!

**Команда воскресной школы храма свт. Николая Мирликийского в Зеленограде победила в финальном туре Московской городской епархии по Основам православной веры «Своя игра».**

В конце февраля зеленоградцы стали лучшими среди команд воскресных школ Северо-Западного викариатства и получили право представлять свое викариатство на общегородском этапе.

Эту ответственную и почетную задачу ученики воскресной школы Никольского храма выполнили достойно. 15 марта 2020 года наша команда одержала убедительную победу, несмотря на серьезную конкуренцию с одиннадцатью лучшими командами Москвы.

В Зеленоград ребята вернулись с сертификатом участников и дипломом победителей общегородского интеллектуального турнира по Основам православной веры, кубком и сертификатом на паломническую поездку в Свято-Успенский Старицкий монастырь и к святыням Тверской земли.

**Принято думать, что характер – это вторая натура, вещь раз и навсегда нам данная, впридачу с цветом глаз и дактилоскопическими характеристиками. Однако это большое заблуждение. Характер не «выдается», а формируется; он может и меняться, причём очень существенно. По сути дела, характер – это просто привычка, которую вполне можно изменить.**

**?** Я всё время смотрю на себя как бы со стороны, глазами других людей. Из-за этого я стесняюсь, смущаюсь, пытаюсь «слиться с фоном». Как мне преодолеть этот комплекс?

Дело в том, что самооценки, как некой функции нашей психики, не существует. Наша самооценка – это не собственный взгляд на себя, а воспринятые нами представления о нас других людей.

Но задумайтесь, кто эти люди и что они о нас думают? Это же дело абсолютно случайное! Например, есть родители, которые любят своего ребенка, каким бы он ни был и что бы ни вытворял. А есть и такие, которые недовольны совершенно замечательным ребенком. И теперь вопрос: что у этих детей случится с самооценкой, когда они станут взрослыми? Мнение родителей – это всего лишь штрих к портрету, а сколько еще будет таких штрихов?

Мы ходим по миру и «собираем» на себе взгляды других людей. Постепенно начинаем думать о себе определенным образом – или хорошо, или не очень. А как только такое отношение к самим себе у нас образова-

лось, мы начинаем одним взглядом верить, а другим – нет. И если я в какой-то момент решил, что ни на что не гожусь и ничего из себя не представляю, то мнения людей, которые думают обо мне иначе, я уже не принимаю за правду, думаю, что они мне врут, когда говорят, что я замечательный. То есть становлюсь предвзятым. А мы должны учиться видеть ситуацию и себя в ней непредвзято, спокойно, безоценочно.

В каждой ситуации есть плюсы и минусы, а есть еще и мы – со своими желаниями и нежеланиями. Не нужно заниматься

**ситуацию, думаю, как надо было поступить, что сказать и т. п. Кончается тем, что довожу себя до нервного срыва. Как быть?**

Вы не в курсе главного правила времени, которое гласит: «Прошлое уже нет, будущего еще нет, есть только настоящее». Попытки нарушить это правило неизменно заканчиваются неврозом. Вы не можете изменить случившееся, вы не знаете, каким будет будущее. Поэтому, когда вы пытаетесь в воображении изменить то, что уже произошло, вы просто даром тра-

суете. Только это позволит вам сделать будущее лучше, потому что будущее произрастает из настоящего, из ваших поступков в настоящее время.

**?** Сейчас все говорят, что «надо любить себя». Мол, если будешь себя любить, то тебя будут любить другие. Я не очень понимаю смысл этого выражения...

Не надо каким-то особенным образом любить себя, о себе нужно заботиться. Мы же заботимся о своих зубах, желудке, одева-

ми людьми, не мучить себя страшными фантазиями: «А вдруг то...», «А вдруг это...», не изводить себя излишними требованиями к себе («Я старая и некрасивая»), к окружающему миру («Кругом несправедливость!»).

**?** Что делать, если я слишком остро реагирую на критику? Могу даже вспылить, накричать. Как с этим справиться?

Самое важное – отказаться от ожидания, что другие люди не будут вас крити-

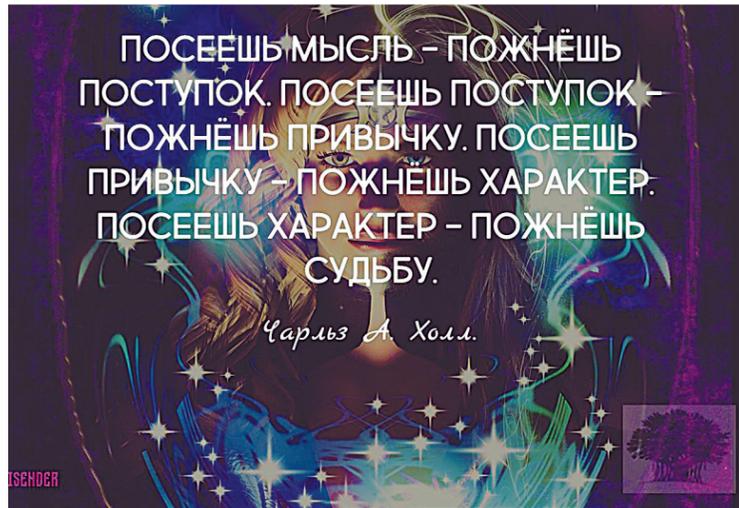
# ХАРАКТЕР — ЭТО НАБОР ПРИВЫЧЕК

## ОТВЕЧАЕМ НА НЕКОТОРЫЕ ВОПРОСЫ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

самобичеванием или самовосхвалением. В общем, следует оставить самооценку и обратиться к жизни, которая требует действий. Тогда и проблемы с общением уйдут.

Есть еще один важный пункт, касающийся самооценки. Если разобраться в «механике» этого чувства, то оказывается, что самооценка – это степень «удаленности» от собственного идеала. Получается так: по моим представлениям, я должен быть таким-то и таким-то, а на деле я не соответствую этому образцу. Что я в такой ситуации чувствую? Самоуничижение... И, разумеется, мне начинает казаться, что я ни на что не гожусь, что люди воспринимают меня критически и так далее. Как результат – трудности в общении. Но кто этот «идеал» выдумал? Может, сдвинуть планочку-то? Не требовать от себя невозможного, а просто добиваться результатов, одного за другим? А потом постепенно передвигать планку выше?

**?** Если случается что-то не слишком приятное, я после этого несколько дней прокручиваю в голове



тите время и силы. Когда вы пытаетесь забежать в будущее и понять, каким оно будет, вы лишь вводите себя в заблуждение. Примите прошлое как данность и думайте о том, что происходит в вашей жизни

меня в мороз в теплую одежду. Точно так же нужно заботиться и о своем психологическом состоянии: не перетруждать себя, если это грозит нервным срывом, не вступать в конфликты, не портить отношения с други-

ковать. «Да, в отношении меня всегда кто-то будет высказывать некие суждения» – это надо принять как неотвратимый факт. А дальше уже думать, как в конкретной ситуации повести себя правильно и с наименьшими негативными последствиями. У людей есть право говорить, а у нас есть право воспринимать это, скажем, как шум дождя. Зимой в России, к примеру, довольно холодно, хотим мы этого или нет. Но мы же не сидим и не думаем: «Вот ужас, я не могу выйти на улицу в шортах!» Нет, мы понимаем неизбежность одеваться тепло, поэтому не ропщем, набрасываем шубу и выходим на улицу.

С критикой такая же история. В одном случае нужно просто сократить свои контакты с «критиком». В другом случае, если «критик» важен, можно что-то принять к сведению, потому что если другого человека что-то сильно раздражает, иногда лучше это убрать и таким образом избавиться от его раздражения. Ну, а в третьем случае этого «критика» можно вообще не видеть.

ГАЗЕТА ВЫХОДИТ ПРИ ИНФОРМАЦИОННОЙ ПОДДЕРЖКЕ



### ПРОВЕРЬТЕ СЕБЯ

**К сожалению, далеко не каждый из нас внимателен к состоянию своего здоровья. У всех есть свои проблемные «зоны». Для одних это питание, для других – недостаток движения, а для третьих – стрессы. Чтобы выяснить, на что, прежде всего, нужно обратить внимание, чтобы организм верой и правдой служил вам долгие годы, предлагаем пройти тест.**

Подумайте, насколько соответствуют действительности приведенные ниже высказывания. После чего подсчитайте набранные баллы (сначала по группам, а потом все вместе).

#### ПОДВИЖНОСТЬ

##### Занятия спортом:

- ✓ я вообще не занимаюсь спортом (0);
  - ✓ не более раза в месяц (1);
  - ✓ обычно раз в неделю (2);
  - ✓ в среднем два-три раза в неделю (3).
- Я могу подняться без одышки:**
- ✓ максимум на один этаж (1);
  - ✓ на два-три этажа (2);
  - ✓ до пятого-шестого этажа (3).

**Бег, езда на велосипеде, продолжительные забеги на лыжах или плавания:**

- ✓ не интересуют меня (1);
  - ✓ практикуются мной только тогда, когда это необходимо (2);
  - ✓ практикуются мной постоянно (3).
- Физические упражнения за рабочим столом:**

- ✓ не выполняю (1);
  - ✓ знаю о них, хотя редко применяю на практике (2);
  - ✓ выполняю регулярно (3).
- Сумма в данной группе баллов –**

#### ПИТАНИЕ

##### Еда:

- ✓ я ем всё подряд (1);
- ✓ еда не так уж и важна, однако я всё же уделяю внимание витаминам (2);
- ✓ я употребляю, в основном, здоровую пищу (3).

##### Время приема пищи:

- ✓ наступает тогда, когда я проголодаюсь, нерегулярно (1);
- ✓ стараюсь придерживаться режима питания (2);
- ✓ соблюдаю строгий режим питания по часам (3).

**Если вдруг будет запрет на определенные продукты, то это будет:**

- ✓ катастрофа, нельзя отказывать себе в удовольствии (1);
- ✓ неприятно, но я не стану делать из этого проблему (2);
- ✓ первым шагом к здоровью (3).

**Сумма в данной группе баллов –**

#### СТИЛЬ ЖИЗНИ

##### Я курю:

- ✓ регулярно (1);
- ✓ редко, по случаю (2);
- ✓ никогда (3).

##### Алкоголь:

- ✓ вполне привычная вещь для меня (почти ежедневно) (1);
- ✓ иногда употребляю спиртное, но это бывает редко (2);
- ✓ никогда (3).

##### Кофе, кола и другие энергетические напитки:

- ✓ без них я не продержусь и дня (1);
- ✓ пью их от случая к случаю (2);
- ✓ не употребляю (3).

##### Мой жизненный ритм:

- ✓ чрезвычайно изменчив: ненормированный рабочий день, бессонные ночи по выходным, иногда смена часовых поясов (1);
- ✓ в некоторой мере можно назвать упорядоченным, однако работа занимает у меня слишком много времени (2);
- ✓ в полном порядке, я регулярно питаюсь и соблюдаю режим сна (3).

**Сумма в данной группе баллов –**

#### РАБОЧАЯ НАГРУЗКА

##### На моем письменном столе:

- ✓ постоянный беспорядок, я никогда ничего не успеваю (1);
- ✓ бывает, что царит беспорядок, но всё достаточно организовано (2);
- ✓ по вечерам обычно чисто, я убираюсь перед следующим рабочим днем (3).

##### Отношение к шефу и коллегам по работе:

- ✓ я с гораздо большим удовольствием люблюсь ими со спины (1);
- ✓ отношусь к ним безразлично (2);
- ✓ считаю, что мы отличная команда (3).

##### Обычно я иду с утра на работу:

- ✓ в дурном настроении (1);
- ✓ спокойно (2);
- ✓ с удовольствием (3).

##### Отпуск:

- ✓ я редко беру отпуск (1);
- ✓ идет мне на пользу: наконец-то я снова смогу поправить свое здоровье (2);
- ✓ жду не дождусь, когда он наступит (3).

**Сумма в данной группе баллов –**

#### ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ

##### 12-23 балла

Вы не уделяете должного внимания здоровью и активному образу жизни. Чтобы лучше себя чувствовать, постарайтесь поработать над каждой из областей, обозначенных в тесте. О своем наиболее слабом звене вы узнаете, подведя итоги по группам.

##### 24-32 балла

В некоторых областях вы вполне заботитесь о своем здоровье, однако подведя итоги по группам, вы узнаете, какие сферы больше всего нуждаются в вашем внимании.

##### 33-45 баллов

Поздравляем! Забота о здоровье и регулярная физическая активность – для вас первоочередные задачи. Проведя итоги по группам, вы узнаете, какой из областей необходимо уделить наибольшее внимание.

#### ИТОГИ ПО ГРУППАМ

##### Подвижность: 3-12 баллов

Если в этой области набрано меньше восьми баллов, вы испытываете недо-

статок движения, и это может угрожать здоровью. Физическая активность не обязательно означает занятия спортом. Если вы будете ходить быстрее и чаще подниматься по лестнице, то эти меры также будут способствовать кровообращению. Ну, а регулярные занятия любым видом спорта – бесспорно, оптимальный вариант.

##### Питание: 3-9 баллов

Сбалансированное питание – основа хорошего самочувствия. Если в этой области вы набрали менее пяти баллов, надо тщательно проанализировать свой рацион: скорее всего, он, в основном, состоит из нездоровой и жирной пищи. Постарайтесь сбалансировать свое меню, обогатив его живыми витаминами. Поверьте, полезная еда может быть вкусной.

##### Стиль жизни: 4-12 баллов

Пока мы молоды, мы не задумываемся о том, как влияют на наше здоровье курение, алкоголь и ненормированный режим. Однако со временем и с возрастанием рабочей нагрузки отрицательное влияние этих факторов становится всё более ощутимым. Если вы набрали менее восьми баллов, пора пересмотреть свой образ жизни.

##### Рабочая нагрузка: 4-12 баллов

Вы считаете свою работу обременительной? Испытываете на службе слишком большое давление или возвращаетесь домой выжатыми, как лимон? Если вы набрали меньше восьми баллов, значит, у вас серьезные проблемы. Постарайтесь подобрать и освоить способы борьбы со стрессом на работе или даже сменить вид деятельности. Не лишним будет воспользоваться помощью психолога.

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!» № 3 (80)

Номер подписан 20.03.2020 г. Дата выхода в свет: 23.03.2020 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.  
Издаётся с 2013 года. Распространяется бесплатно. Заказ 751.