

# Будь здоров, Зеленоград!

№ 4 (81)

12 апреля 2020

Ежемесячная газета для широкого круга читателей ■ Издаётся с 2013 года



**АКСОН 24**  
МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР  
[www.axon24.ru](http://www.axon24.ru)

• ЛЕЧЕНИЕ АЛКОГОЛИЗМА •

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

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

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



БУДЬТЕ РАЗУМНЫ!

## НЕ ТАК СТРАШЕН ВИРУС, КАК ПАНИКА!

## ПРОХОДИТ ВСЁ, ПРОЙДЕТ И ЭТО...

Как уберечь себя во время пандемии? В первую очередь сделайте все возможное, чтобы не поддаваться страху. Вся эта негативная атмосфера, которую мы сейчас наблюдаем, в сущности — коллективное безумие, несет гораздо больше вреда, чем сам вирус.

Защитите себя и своих близких. Не смотрите и не читайте новостей, которые вызывают у вас тревогу. Перестаньте говорить об эпидемии, повторять одно и то же снова и снова — это порождает самогипноз. Страх — это разновидность самогипноза, тревога вызывает химические изменения в организме. Постоянно сосредотачивая свое внимание на негативных событиях, направляя туда свою энергию, вы сами наносите огромный вред своему организму, запуская ядовитые импульсы в свое тело. Иммуни-тет снижается, вы становитесь уязвимы перед любым заболеванием. Переместите фокус своего внимания на возможности, которые у вас появились в этот период, воспользуйтесь ими в полной мере. Ищите плюсы в этой ситуации, а их много. Исключите на этот период общение с негативными людьми. Начните осознанно повышать свой иммунитет, ищите любые позитивные моменты в создавшейся ситуации, которые улучшат ваше настроение. Как сказал мудрый царь Соломон: «Все проходит, пройдет и это...».

РЕКОМЕНДУЕМ!



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

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

Зеленоград, Панфиловский пр-т, к. 1205

ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ – ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ!

ПОЗДРАВЛЯЕМ!

## НАШЕЙ ГАЗЕТЕ – 7 ЛЕТ!

В апреле 2013 года вышел в свет первый пилотный номер медицинской газеты «Будь здоров, Зеленоград!». Многие люди принимали участие в создании и поддержке печатного издания. И сегодня мне бы хотелось выразить искреннюю благодарность всем тем людям и организациям, благодаря которым наша газета ежемесячно выходит до сих пор:

- \* Доктору медицинских наук, профессору, полковнику медицинской службы И.Я. ГОЛОУСИКОВУ, с чьей легкой руки медицинский вестник взял старт. Благодаря Ивану Яковлевичу газета продолжила свое существование после ликвидации Дирекции здравоохранения;
- \* Сплоченному коллективу редакции;
- \* Спонсорам газеты и всем нашим рекламодателям;
- \* Коллективу бухгалтерии под руководством главного бухгалтера А.Б. ГИВЕРСКОЙ;
- \* Сети аптек «МЕДИАЛ-АПТЕКА» и «ЭКОНОМНАЯ АПТЕКА»;
- \* Сотрудникам типографии ООО «ВМГ-Принт»;
- \* Руководителям сайтов «Инфоportal», «Зеленоград 24», «Столичная ярмарка» за информационную поддержку
- \* и, конечно же, нашим читателям.

Особую признательность я хочу выразить тем людям, которые, несмотря на сложности, возникшие в связи с пандемией и длительным периодом самоизоляции, поддержали нашу газету, предоставив нам возможность выпустить юбилейный номер:

- \* Главному врачу ЦКБВЛ ФМБА России, кандидату медицинских наук В.Г. МИТЬКОВСКОМУ;
- \* Заместителю главного врача ЦКБВЛ ФМБА России по медицинской части, врачу высшей категории Е.Н. ЯМПОЛЬСКОЙ;
- \* Благочинному зеленоградских храмов, прот. К.М. МИХАЙЛОВУ;
- \* Генеральному директору клиники «АКСОН» В.А. КОЗИНУ;
- \* Генеральному директору «СОСУДИСТОГО МЕДЦЕНТРА» Л.Я. КУЗЬМИНОЙ;
- \* Заместителю главного врача НМЦ «ДИНАСТИЯ» В.В. ДУБИНИНУ;
- \* Генеральному директору медцентра «АрхиМЕД» Е.А. ЛЕБЕДЕВОЙ;
- \* Генеральному директору НПЦИИОМ «ОБРАЗ ЗДОРОВЬЯ» А.Т. СЕМЕНИУ;
- \* Руководителю медцентра «НОРМА-ХХІ» М.В. ВОЛОСКОВУ.

Главный редактор газеты «Будь здоров, Зеленоград!»  
**Ирина ФЕДЮНИНА**

ПРИГЛАШАЕМ!

Лицензия ЛО-77-01018227 от 18.06.2019 г.  
**НОРМА ХХІ**  
медицинский центр

- ТЕРАПЕВТ • ХИРУРГ • ГИНЕКОЛОГ • УРОЛОГ
- УЗИ • ЭКГ • ОКУЛИСТ • ЛОР
- МЕДКНИЖКИ • МЕДСПРАВКИ • РЕНТГЕН

С 8.00 до 19.00, ежедневно, без выходных



## ФЛЮОРОГРАФИЯ РЕНТГЕН-ДИАГНОСТИКА

(в том числе – снимки зубов)

Зеленоград, корп. 403а  
**8(499) 735-97-87**

ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ – ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ!



## ВАС ЭТО КАСАЕТСЯ



Многие люди, попадая в некомфортную для себя ситуацию, думают: «Ой, скоро все это закончится, надо просто немножко перекантоваться...» – и живут либо тем, что было до карантина, либо тем, что находится вне стен их дома. Самоизоляция, конечно, закончится. Но на ближайший месяц, до конца апреля, просто примите эту реальность как свою жизнь и начните в ней полноценно жить. «Обустраивайте ее, проживайте ее и не дергайтесь», – рекомендует известный психолог Михаил ЛАБКОВСКИЙ.

## ОБЕСПЕЧЬТЕ ДЕТЯМ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

У многих из вас есть дети, многие из них гиперактивны просто в силу возраста. Понятно, что ребенок не может, как взрослый, выдерживать вот это спокойствие в четырех стенах. Зачем дети ходят в школе на перемены? После статической нагрузки на уроках им необходимо сбросить эту энергию через физическую нагрузку. Поэтому сейчас с вниманием отнеситесь к вашим детям, помогите им. В том, что вы им включаете на сут-

## ПРИМИТЕ НОВУЮ РЕАЛЬНОСТЬ

Многие люди так и не приняли ситуацию, они с ней борются, «бодаются», пытаются противостоять: типа «я пойду все равно, я сделаю по-своему!» Не надо. Вы лишь все усугубляете. Как говорится: «Попал в яму – хотя бы перестань копать». Это не трагедия, это просто другая реальность, в которой тоже можно жить. Более того, в этой реальности есть свои плюсы.

## КАК ДЕРЖАТЬ СЕБЯ В ТОНУСЕ

Пишите расписание на каждый следующий день, примерно представляя, чем вы будете заниматься. Этим вы будете сокращать это время простоя, эту тоску и уныние, которые кажутся бесконечными. Если творчески подойти к расписанию, у вас вообще не будет свободного времени. Потому что есть много дел, которые вы никогда не делали. Есть много вещей, которые вы любите, но у вас до них руки никогда не доходили, времени не было. Сейчас появилась прекрасная возможность всем этим заняться. Самое главное в расписании – это конкретная и понятная структу-

## КАК СЕБЕ ПОМОЧЬ В САМОИЗОЛЯЦИИ?

ра вашей жизни: чтобы вы знали, что вам надо встать, предположим, в 9 часов утра, потому что у вас есть список и множество конкретных дел. Сейчас лучше поставить в приоритет дела, от которых вы получаете удовольствие. Повышайте свой иммунитет, сознательно культивируя положительные эмоции.

## ОБЕСПЕЧЬТЕ СЕБЕ ЛИЧНОЕ ПРОСТРАНСТВО

Какая бы ни была у вас квартира (это может быть комната в коммуналке), надо так сделать, чтобы у каждого члена семьи был свой угол. В идеале – своя комната, но хотя бы оградите угол, как это было в 20-е годы прошлого столетия. «Зачем?» – спросите вы. А потому что людям тяжело, когда дома много народа, они не могут остаться наедине с собой. У всех разный темперамент: есть люди, склонные к истерикам, к тревожности. А тут, когда такая скученность, никто не ходит ни на работу, ни к маме, ни в гости, ни на рыбалку, ситуация

усугубляется. Поэтому дайте себе и близким возможность какое-то время побыть в своей комнате, куда без стука никто не заходит, и не надо на это обижаться. Это психическая потребность человека, и ее надо удовлетворять.

## ЗАКРОЙТЕ ВОПРОС С ДЕНЬГАМИ

Многие сейчас остались без работы, без дохода, но тратят деньги на жизнь, потому что надо что-то есть. Государство какие-то меры принимает, но не оставляют тревожные мысли: а что мы будем делать, когда все закончится?

Попробуйте сделать вот что... Продумайте самый тяжелый, неприятный сценарий, о котором даже думать не хотите. А потом ваши возможные конкретные действия. Что вы будете делать, если деньги реально закончатся? Вы пойдете в банк брать ссуду? Обратитесь к родственникам? Что-то продадите? Устроитесь на другую работу? И распишите их на бумаге. Не надо нервничать, просто спо-

койно, навсегда решите этот вопрос. Закройте тему денег, чтобы дальше спокойно находиться в самоизоляции.

## ВКЛЮЧИТЕ МОРАТОРИЙ НА ВЫЯСНЕНИЕ ОТНОШЕНИЙ

В Китае, когда закончилась история с карантином, пошли массовые разводы. Почему? Экстремальная ситуация кого-то спланирует, а кого-то только разобщает. И так оказывается, что из-за какого-то нервного эгоизма вдруг люди понимают, что они не близкие, а чужие. Чтобы до греха не доводить, включите мораторий на выяснение отношений с родственниками и друзьями. Вам в этих четырех стенах еще долго находиться. Старайтесь никому не делать замечания, не вспоминать ничего плохого, не планировать, как вы будете жить дальше. Живите одним днем, стараясь и себе, и близким облегчить ситуацию.

ки гаджеты и каналы мультфильмов, ничего хорошего. Пусть они лучше бегают, прыгают, расходуют свою энергию.

## НЕ НАГНЕТАЙТЕ!

Есть еще одна тема, которая многих пугает. Она называется: «А если я заболел?». «А если заболел кто-то из моих близких?».

Не нагнетайте, ничего страшного: люди болеют, гриппом болеют, ангиной и так далее. Надо спокойно к этому относиться. Не усиливать страх в себе, а сказать: «Ну вот, если что-то произойдет, вы окажетесь под подозрением, никто ведь не знает, что это: может, это просто обычная простуда? Будем в порядке поступления решать проблемы, медицинская помощь вполне доступна».

Я всем желаю спокойно пройти этот карантин и выйти из него здоровыми и невредимыми. И главное, потом, когда вы все выйдете на волю, научиться быть счастливыми.

## ВНИМАНИЕ, АКЦИЯ!

## ЭКОНОМНАЯ АПТЕКА

г. Зеленоград, корп. 826

Акция 1+1=

Скидка предоставляется при покупке любых 2-х упаковок, из 3-х представленных!

СКИДКА  
-50%\*

Будьте здоровы!

ВНИМАНИЕ! ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ.

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





# ФГБУЗ ЦЕНТРАЛЬНАЯ КЛИНИЧЕСКАЯ БОЛЬНИЦА ВОССТАНОВИТЕЛЬНОГО ЛЕЧЕНИЯ ФМБА РОССИИ

## НА СОВРЕМЕННОМ УРОВНЕ

### УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

Продолжаем цикл статей, посвященных возможностям в наше непростое время сохранить, а при необходимости и восстановить свое урологическое здоровье.



Врач-уролог консультативно-диагностического отделения ФГБУЗ ЦКБВЛ ФМБА России  
Е.А.ДЕХТЕРЕВ.

### КЛИНИЧЕСКИЕ ПРОЯВЛЕНИЯ

Мочекаменная болезнь может протекать бессимптомно, обнаруживаясь случайно, при рентгенологическом исследовании, а чаще – на УЗИ. Также может проявляться и тупой болью в пояснице.

Но классической и наиболее часто встречающейся симптоматикой является резкая, острая, то нарастающая,

поэтому неквалифицированная помощь при почечной колике может смазать картину заболевания и нанести больному вред, порой непоправимый. Следует вызвать скорую помощь, и только в больнице смогут установить точную причину колики и снять болевые ощущения.

### ЛЕЧЕНИЕ НЕОБХОДИМО!

Мочекаменная болезнь склонна к рецидивам и может привести ко многим неприятным и опасным последствиям. В частности, запущенное заболевание может стать причиной гнойного расплавления почки, в результате чего ее необходимо будет удалить. Также од-

казывает потребление пищи, богатой клетчаткой.

✓ **Подбор лечения.** В случае неэффективности диетотерапии необходимо дополнительно назначать медикаментозные средства. При этом врач ставит перед собой следующие цели:

- профилактика рецидива камнеобразования;
  - профилактика роста самого конкремента (если он уже существует);
  - растворение камней (литолитиз).
- При различных видах камней медикаментозная терапия также различна, поэтому подбор терапии осуществляется индивидуально.

### ПРОФИЛАКТИКА

Стоит отметить недостаточное внимание, уделяемое перспективному направлению первичной и вторичной профилактики МКБ. Определено, что для предупреждения развития одного случая МКБ необходимо провести санитарно-просветительскую работу 19 гражданам, что в условиях интернет-технологий требует минимальных затрат. Несмотря на вышесказанное, не более 3% пациентов после эпизода камнеобразования занимаются метафилактическими мероприятиями даже в западных странах с развитой системой медицинского страхования.

Учитывая сложившуюся мировую тенденцию и положение в Российской Федерации, перспективным решением проблемы роста числа зарегистрированных случаев может явиться первичная профилактика (основанная на санитарно-просветительской работе) и метафилактика МКБ (профилактика рецидивов).

### ЗАПИШИТЕСЬ НА КОНСУЛЬТАЦИЮ!

Клинико-диагностическое отделение ФГБУЗ ЦКБВЛ ФМБА России – это место, где опытные специалисты обязательно установят причины патологических изменений и подберут эффективное лечение. Записавшись на консультацию, вы ускорите выздоровление, быстро избавитесь от боли и дискомфорта. Цены на услуги можно узнать при очном консультировании или на официальном сайте [www.ckbvl.com](http://www.ckbvl.com).

С учетом сложившейся ситуации самоизоляции пишите врачу-урологу КДО ЦКБВЛ ФМБА РОССИИ Егору Александровичу ДЕХТЕРЕВУ на e-mail: [dehterevea@ckbvl.net](mailto:dehterevea@ckbvl.net), он дистанционно ответит на все вопросы и разъяснит непонятные моменты. Конечно, это не заменит полноценную консультацию, но поможет сориентироваться в это непростое для здоровья время.

Запись на прием по телефонам: **8-495-536-09-22** (регистратура/справочная), **8-499-503-99-99** (многоканальный телефон). Сайт: [www.ckbvl.com](http://www.ckbvl.com).

Адрес: Солнечногорский р-н, д. Голубое.

### ТЕНДЕНЦИЯ К РОСТУ

Мочекаменная болезнь (МКБ) является самым распространенным урологическим заболеванием. Согласно статистике, распространенность этой болезни в мире составляет 3,5-9,6%. Эпидемиологические исследования отмечают стойкую тенденцию к росту частоты выявления МКБ среди населения, независимо от пола, возраста и расовой принадлежности. Наряду с ростом заболеваемости МКБ отмечают высокую частоту рецидивирования заболевания, достигающую 50-75% в интервале 5-10 лет.

### ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ

Нефrolитиаз, мочекаменная болезнь (МКБ), уролитиаз – это все синонимы для обозначения клинического синдрома, связанного с процессами образования и перемещения камней в мочевыделительной системе. Камни в почках имеют различный химический состав, но на 70-80% состоят из солей кальция (10% – кальций-фосфатные, 30% – кальциево-оксалатные, 40% – кальций-оксалатно-фосфатные), 2% – цистиновые, 7% – уратные, 10% – струвиты.

### ФАКТОРЫ РИСКА

- ✓ семейный анамнез, отягощенный по уролитиазу;
- ✓ аутоcомно-доминантный поликистоз почек; губчатая почка; почечный канальцевый ацидоз;
- ✓ диурез менее 2 л в сутки; потребление натрия более 2 г в день (на каждые выводимые с мочой 100 экв натрия приходится увеличение экскреции кальция на 40 экв, а чем выше экскреция кальция, тем выше риск развития уролитиаза);
- ✓ низкое потребление воды; подверженность к определенным диетам: высокобелковым, с низким содержанием кальция (ограничение кальция в диете усиливает всасывание оксалата и способствует образованию оксалатных камней), с высоким содержанием оксалата, избыточное потребление аскорбиновой кислоты, пристрастие к грейпфрутовому соку, который увеличивает риск камнеобразования до 30-50% и т. п.

Камни чаще всего образуются у лиц в возрасте от 18 до 45 лет, у мужчин – в 3 раза чаще, чем у женщин.

то убывающая боль – почечная колика. Начинается она обычно в поясничной области, распространяется кпереди и вниз на живот, в паховую область, иррадирует в половые органы и внутреннюю поверхность бедра. Она может продолжаться несколько часов, сменяясь менее интенсивной болью, и сопровождаться тошнотой, рвотой, повышенным потоотделением, лихорадкой, ознобом, появлением крови в моче. Больной с почечной коликой обычно мечется, не в силах найти положение, в котором боль бы ослабевала.

### ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

При почечной колике первая помощь может выразиться только в приеме спазмолитиков типа но-шпы: дать больному сразу 4 таблетки или сделать инъекцию. Под действием спазмолитика стенки мочеточника расслабляются, и накопившаяся моча может просочиться в получившийся проток. Обезболивающих давать не следует, так как причиной колики, особенно справа, может быть закупорка желчного протока или аппендицит,

ним из последствий мочекаменной болезни является острый или хронический пиелонефрит. Образование камней в мочевом пузыре может стать причиной возникновения тяжелой формы острого цистита. Лечение МКБ включает в себя консервативные методы – диетотерапию и медикаментозную терапию, и методы, которые можно назвать оперативными.

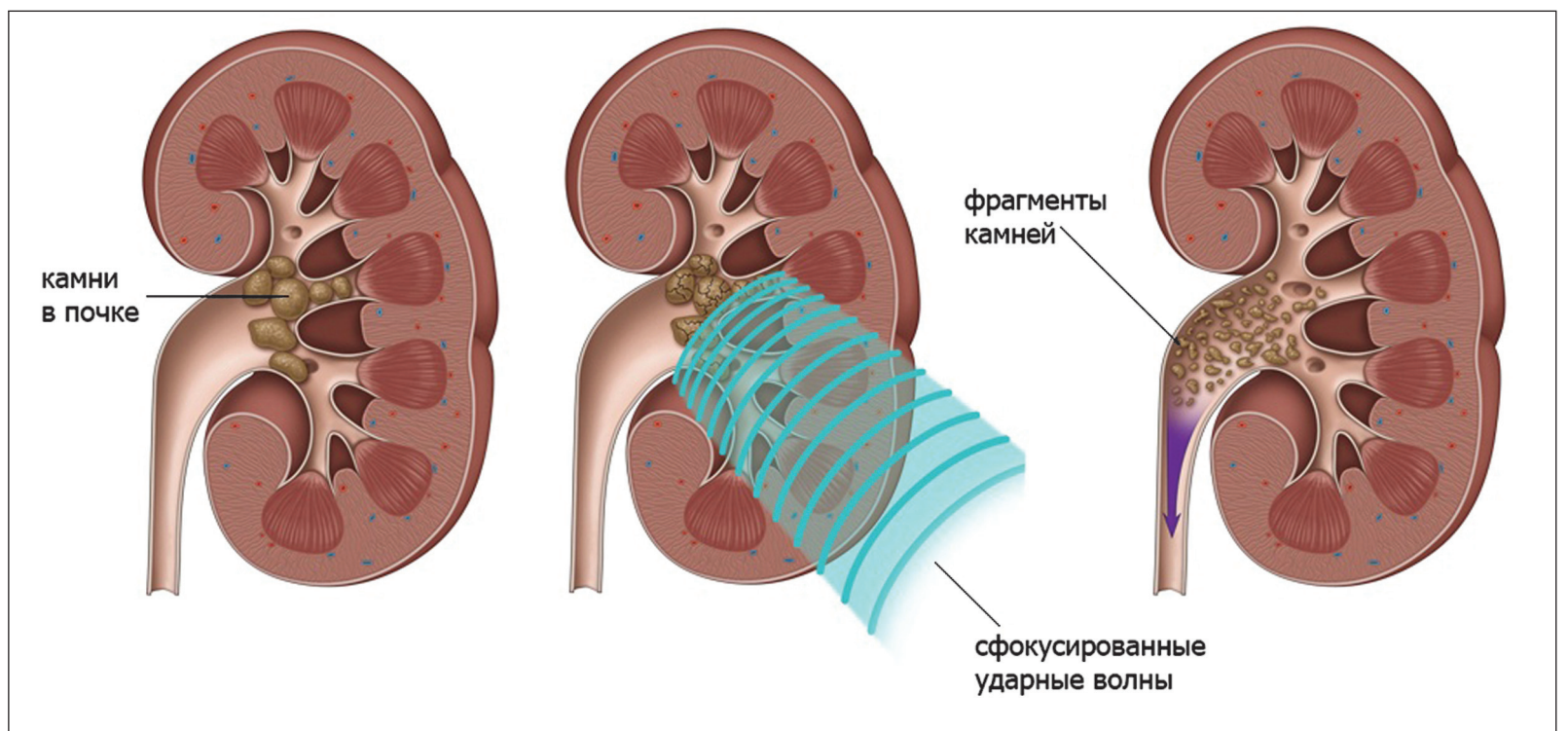
### КОМПЛЕКСНОЕ ЛЕЧЕНИЕ

✓ **Подбор диеты.** Диета пациентов с МКБ предусматривает употребление не менее 2 литров жидкости в сутки. В зависимости от выявленных обменных нарушений и химического состава камня рекомендуется ограничение поступления в организм животного белка, поваренной соли, продуктов, содержащих в большом количестве кальций, пуриновые основания, щавелевую кислоту. Положительное воздействие на состояние обмена веществ

### ВЫСОКИЕ ТЕХНОЛОГИИ

Благодаря разработке и внедрению дистанционной литотрипсии (ДЛТ), созданию высокоточной эндоскопической техники и аппаратуры, было положено начало малоинвазивной и малотравматичной урологии, которое сегодня с огромным успехом развивается во всех областях медицины и достигло своего эпогея, связанного с созданием и широким внедрением робототехники и телекоммуникационных систем. В настоящее время для лечения МКБ наиболее широко используется дистанционная литотрипсия (ДЛТ), перкутанная нефролитотрипсия (лапаксия) (ПНЛ), уретероскопия (УРС), благодаря чему число открытых операций сведено к минимуму.

Проводя оперативное пособие по удалению камня мочевого системы, всегда необходимо помнить, что мы удаляем камень, а не причину его образования!





## ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ!



**Кратковременный стресс действует на иммунитет стимулирующим образом, а затянувшийся – ослабляет его. Главное здесь – накопительный эффект. Поэтому сейчас, когда мы находимся в ситуации неопределенности и изоляции, крайне важно не терять контроль над своими эмоциями, осознанно наполнять свою жизнь позитивом и не впускать в себя никакой негативной информации, – считает зам. гл. врача клиники «ДИНАСТИЯ» В.В. ДУБИНИН.**

С первых секунд стресса кора головного мозга оценивает положение дел как экстренное и отдает команду гипофизу на выработку адренотропного гормона (АКТГ), основное назначение которого состоит в повышении активности коры надпочечников. Надпочечники, в свою очередь, увеличивают синтез гормонов стресса: кортизола, дофамина, норадреналина

и адреналина. Все эти гормоны влияют на систему организма в сторону мобилизации: повышают артериальное давление, расширяют сосуды мышц, ускоряют сердцебиение, повышают усвояемость глюкозы, подавляют синтез пролактина. Кортизол усиливает сердцебиение, повышает артериальное давление и таким образом стимулирует мозговую и нервную активность, повышая сосредоточенность. А также угнетает выработку инсулина в поджелудочной железе, таким образом повышая уровень сахара в крови. Если негативная реакция задерживается, повышенный уровень артериального давления и сахара в крови приобретает хронический ха-

## СТРЕСС И ИММУНИТЕТ

рактер. Долго работать «на износ» не может ни одна система организма, и их изначальная мобилизация постепенно переходит в отказ. В результате возникает бессонница, апатия, снижение скорости и силы всех нервных реакций, усиливается тревожность, падает чувствительность кожи, формируется склонность к судорогам, хроническому спазму мышц, возникает тремор в конечностях при нервном напряжении. У мужчин наступает импотенция, у женщин – фригидность и нарушение менструального цикла. Постоянно высокий уровень глюкозы крови запускает набор веса, предиабет, а затем и сахарный диабет II типа.

Что же происходит с иммунной системой? На поверхности иммунных Т-клеток имеется множество рецепторов к биологически активным веществам, в том числе и к гормонам стресса. Неблагоприятные обстоятельства через центральную нервную систему нарушают взаимодействие между различными клетками иммунной системы. Если стресс долго не завершается, происходит истощение иммунного органа (тимуса) и выработки Т-лимфоцитов.

Острую стрессовую ситуацию наш организм подсознательно воспринимает как угрозу для жизни с возможным возникновением травм и ранений. И поэтому полностью перестраивает работу всех органов и систем, включая иммунитет.

При подготовке к физическому ответу на опасность иммунная система не должна отвлекаться на решение повседневных задач, она слабо обеспечивает слизистые оболочки и активно готовится к обслуживанию раневых повреждений кожи. Если эта готовность к физическому ответу на опасность сохраняется слишком долго, дезорганизуется иммунное обеспечение слизистых и контроль над условно-патогенной микрофлорой. Такой «застрессованный» человек часто болеет одним и тем же: рецидивирующая молочница, хроническая рецидивирующая герпесвирусная инфекция и т.п. У него возникает избыточный рост кишеч-

личность под гнетом проблем становится более активной и даже плодотворной, не теряет контроля над собой и обстоятельствами. Такая версия поведения приносит иммунной системе лишь пользу. Другой человек воспринимает трудности как угрозу своему существованию. Такой человек как бы прячется в нору и со страхом ждет последствий. В какой-то момент определяется, что контроль над ситуацией потерян. В результате этого открытия снижается эффективность всех усилий, направленных на разрешение проблемы. Такой человек испытывает беспокойство, тревогу и страх. Он полагает, что ситуация разрешится неблагоприятным образом. Такое отношение подавляет иммунную систему и может привести к развитию опасной болезни.

Таким образом, стрессовая реакция по своей природе должна быть кратковременной. Крайне желательно научиться приходить к развязке и выключаться. Оптимальным решением для «реализации» стресса является аэробная физическая нагрузка, то есть физкультура с активным дыханием, продолжительностью не менее 30 минут. Это может быть быстрая ходьба в лесу или на беговой дорожке, плавание, подвижные игры.

Старайтесь наполнять свою жизнь позитивом и не впускать в себя негатив, получаемый чаще всего через сводки новостей.

Тогда ваш иммунитет будет крепким, а жизнь станет долгой и прекрасной. А мы всегда готовы прийти к вам на помощь.



ной палочки, которая потом поселяется и в мочевом пузыре, у него гастрит при том, что он ест то же, что и вся его семья. В дальнейшем у такого человека повышается вероятность возникновения аутоиммунных или онкологических заболеваний.

Однако реакции на неблагоприятные обстоятельства у людей совершенно не одинаковы. Один воспринимает превратности жизни как призыв к мобилизации всех сил, развивает бурную деятельность и, в конце концов, сможет выбраться из неблагоприятной ситуации. Такая

В неврологическом медицинском центре «ДИНАСТИЯ» ведет прием клинический психолог, применяющий в своей практике различные эффективные методы борьбы со стрессом, среди которых арт-терапия, БОС-тренинг и другие. Записаться на прием можно по телефону: **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).

## УНИКАЛЬНАЯ МЕТОДИКА



Врач - косметолог, трихолог  
Светлана Юрьевна ЖУКОВА

— Светлана Юрьевна, на чем основан метод плазмотерапии?

— В основу данного метода «самоомоложения» заложен восстанавливающий эффект богатой тромбоцитами плазмы (БТП), которая вводится в проблемные места посредством инъекций и активизирует функционирование клеток соединительной ткани. В результате этого, за счет собственных резервов организма запускается биологический механизм естественного омоложения кожи без операционного вмешательства и других кардинальных мер.

— Насколько хорошо изучен этот метод, и стоит ли ему доверять?

— Терапия собственной плазмой — одна из самых изученных процедур, ее применяют уже больше полувек. Известно, что биостимулирующие свойства крови заметно активизируются при значительном увеличении концентрации тромбоцитов в плазме. В тромбоцитах содержатся молекулы-регуляторы, которые обеспечивают регенерацию тканей при их повреждении и при угасании активности клеток.

После введения пациенту богатой тромбоцитами плазмы клетки соединительной ткани (фибробласты), расположенные в глубоких слоях, начинают синтезировать коллаген, эластин и гиалуроновую кислоту, которые отвечают за гладкость и упругость кожи. Наряду с этим вос-

— Как проходит процедура?

— Сначала у пациента производят забор венозной крови. Затем в специальной центрифуге эта кровь обрабатывается и превращается в очищенную от других клеток смесь плазмы и тромбоцитов. Обогащенную аутоплазму вводят пациенту.

введения «уколов красоты», так и 10-12 процедур (при выпадении волос) с периодичностью 1 раз в 10-14 дней.

— Что служит показанием к проведению плазмотерапии?

— Возрастной эластоз кожи, сухость, снижение тургора кожи, мел-

— Помогает ли плазмолифтинг в случае выпадения волос?

— Да. На сегодняшний день плазмолифтинг является одной из самых эффективных процедур по восстановлению волос. После проведения курса наблюдается увеличение плотности и усиление роста волос, улучшение их качественных характеристик. Введение плазмы запускает механизмы восстановления, стимулирует рост коллагена, сосудистой стенки, волосяного фолликула. При выпадении волос процедура дает незамедлительные результаты, которые видны в кратчайшие сроки.

— Есть ли противопоказания?

— Да. Это системные заболевания крови, воспалительные заболевания кожи, иммунодепрессивные состояния, злокачественные онкологические и психические заболевания.

— Какие результаты достигаются после проведения процедуры?

— Естественное омоложение кожи — повышение упругости, устранение синяков под глазами, складок и морщин, включая «сетчатые» морщины, а также замедление старения кожи, нормализация ее влажности и улучшение цвета лица. Внешние результаты процедуры аналогичны поверхностному хирургическому лифтингу лица, но ее преимуществом является полное отсутствие операционного вмешательства. Это «фарфоровая кожа» — гладкая, бархатистая и как будто святаящаяся изнутри. Эффект процедуры зависит от состояния кожи, возраста пациента и других факторов, но в общей сложности ее результат может сохраняться в течение 1-1,5 лет.

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.

## ПЛАЗМОТЕРАПИЯ: СЕКРЕТ МОЛОДОСТИ ВНУТРИ НАС!

**Плазмотерапия – это уникальная методика безоперационного омоложения лица, основанная на использовании собственной плазмы пациента. Сегодня гость нашей газеты – косметолог-дерматолог МНПЦДК филиала «Зеленоградский» Светлана Юрьевна ЖУКОВА.**

становливается матрикс дермального слоя и начинается стимуляция макрофагов кожи для разрушения избыточного меланина. Таким образом, процедура базируется на механизме активизации собственных клеток соединительной ткани посредством собственной плазмы. В результате удается добиться эффекта омоложения, несравнимого с традиционными методиками.

Поверхность кожи при этом должна быть обработана специальным антисептическим кожным раствором. Далее, по технике мезотерапии, обкалывается проблемная зона.

— Как часто это можно проводить?

— Курс назначается врачом в индивидуальном порядке. Полный курс включает в себя как 4 процедуры

кие мимические морщины, начальные проявления птоза кожи, профилактика образований стрий, то есть «растяжек кожи» при резком снижении веса, реабилитации кожи после избыточной инсоляции (гиперпигментация) или если был проведен лазерный или химический пилинг, атрофические рубцы, воспаленные сальные железы.







# СОСУДИСТЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР

ЛО-77-01-009577 от 12.05.2015 г.

## ДОРОГИЕ ЗЕЛЕНОГРАДЦЫ!

В этот непростой для всех нас период пандемии и самоизоляции мы продолжаем работать и осуществлять прием пациентов. Медицинская помощь пациентам с сосудистыми заболеваниями проводится в полном объеме. В первую очередь мы принимаем пациентов, требующих срочной и неотложной помощи.

### ОБРАЩАЙТЕСЬ В СОСУДИСТЫЙ ЦЕНТР, 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 выраженным головокружением, потерями сознания, головными болями могут пройти диагностику состояния сосудов шеи и головы в день обращения для исключения нарушения мозгового кровообращения и получить квалифицированную консультацию специалиста.**

Для исключения диагноза «тромбоз» диагностика и квалифицированная медицинская помощь (при его подтверждении) будут оказаны в день обращения.

**Желаем вам здоровья  
и бодрости духа!**

Также выполняется ЭКГ и УЗИ сердца при болях за грудиной или в области грудной клетки для исключения ишемической болезни сердца или предынфарктного состояния. В филиалах Сосудистого медцентра работают два кабинета для приема пациентов. Одновременно ведется прием только одного пациента для исключения возможности контакта с другими пациентами.

Все филиалы обеспечены одноразовыми расходными материалами (пеленками, перчатками, шприцами и другими медицинскими принадлежностями). В каждом кабинете работает обеззараживатель воздуха. Наши сотрудники обеспечены одноразовыми перчатками, шапочками и масками. Мы проводим влажную уборку, обработку дезинфицирующими средствами всех поверхностей и кварцевание помещений несколько раз в день. Всем пациентам проводится тщательная обработка рук перед посещением центра.

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).



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ!

### ТОЧКА ЗРЕНИЯ



Сегодня гость нашей газеты – руководитель Научно-Практического Центра Информационной и Оздоровительной Медицины «Образ Здоровья», кандидат медицинских наук, академик АМТН Александр Тимофеевич СЕМЕНОВ.

За прошедшую неделю кто только не высказывался во всех СМИ о злополучной пандемии. Причем все, кого только можно было бы отнести к разряду экспертов – вирусологи, эпидемиологи, инфекционисты – в один голос утверждают, что опасность сильно преувеличена, и смертность от коронавируса не превышает таковую от гриппа, ОРВИ, пневмонии и т. д.

Вспомним, что начиная с октября 2019 года и вплоть до января 2020 года в России отмечалось повсеместное превышение обычного роста заболеваемости ОРЗ, сопровождающихся высокой температурой, изнурительным кашлем. Но никто тогда даже не заикался об этом явлении как о необычном, угрожающем и опасном, хотя по сходной симптоматике вполне можно было бы предположить, что это был именно он, виновник хайпа первого квартала. Даже не хочу лишний раз повторять его название, чтобы не усиливать его эгрегор своим

вниманием, поскольку, с моей точки зрения, именно эту задачу ставили его создатели.

Во всей этой катавасии меня даже не как врача, а как гражданина, не покидает смутное подозрение, что то, что сейчас происходит, не только чья-то умышленная или случайная оплошность, типа утечки вируса из секретной лаборатории, а хорошо срежиссированный сценарий отработки ново-

шающе действует похлеще любого другого. Да и где это видано, чтобы в первых строках всех новостных каналов постоянно шла информация о том, сколько людей заразились, сколько умерло? Кому нужен этот смертельный публичный мониторинг? Почему никого не заботит душевное здоровье нации, которое является залогом успеха страны в целом? Люди находятся в посто-

## О КОРОНАВИРУСЕ И НЕ ТОЛЬКО...

### Дорогие зеленоградцы!

Если вас одолевают страхи и паника, психологи образовательного проекта «Наука Жизни» предлагают вам помощь, звоните на горячую линию эмоциональной поддержки 8-800-511-39-41 (бесплатно). Кроме того, Центр «Образ Здоровья» предлагает использовать суперэффективные в отношении всех вирусных и других инфекций новейшие технологии – аппарат «ДеВита АП», вода пограничного слоя, бактерицидные спреи AirFit.

го вида пси-оружия массового поражения или психобиотерроризма. Вам не кажется странным, что начало всей этой эпопеи как-то подозрительно совпало с падением цен на нефть, изменением курса валют? А страшная шумиха в СМИ и введение беспрецедентных регулирующих мер правительствами всех стран мира? Причем забота о нашем здоровье была так сильно выражена, что людям не столько стала страшна смерть от вируса, сколько от позора и стыда банкротства и голода. Я не отрицаю целесообразности всех принятых мер, соблюдения личной и общественной гигиены, но есть ощущение, что вся эта «дымовая завеса» призвана скрыть нечто более важное и не менее грозное. Вот только что? На этот вопрос пока нет ответа, и у людей начинает нарастать тревога, дескать, что-то от нас скрывают. Домыслы рождают ложные мнения и слухи, усугубляя панические настроения. А вирус страха и паники разру-

янной невротической тревоге от неопределенности, вернется ли прежняя жизнь? Как я буду теперь жить, как мои дети? А что будет с родителями? Что дальше с ипотекой, кредитами? А поддержка бизнеса? Что вообще происходит?! Вопросов все больше, но никто ни на что и ни за что не отвечает.

Я думаю, что этот вирус пришел для того, чтобы снять корону с голов многих людей, которые возмнили, что «схватили Бога за бороду», и им принадлежит весь мир. Это глубокое заблуждение, потому что гордыня – основной грех, и этот вирус все расставит на свои места. Все общество нуждается в перестройке мышления, изменении отношения к жизни, природе, друг к другу. Для того и нужна самоизоляция, чтобы люди притормозили темп жизни и задумались: кто мы и откуда, для чего рождены и в чем смысл жизни? Для чего нам дана эта непростая ситуация? Ведь худа без добра не бывает. И ответ прозвучит в тишине и в глубине сердца каждого.

Мне хотелось бы отметить и положительные моменты. Эта ситуация, несмотря на самоизоляцию населения, привела к духовному объединению и сплочению части общества, которое проявилось в бескорыстном служении своим близким по велению сердца. Появилось время задуматься над своей жизнью. Дети обрадовались, что папа с мамой наконец-то вместе, и с ними можно по-

играть, поговорить, да и просто прижаться к плечу, в глаза заглянуть, а не в телевизор. И на свое здоровье люди внимание обратили. Стали поступать сведения о возрождении природы. Может, Земле тоже требовалась передышка от нас, от оголтелой и бесцеремонной ее эксплуатации. Каждый из нас позднее, когда вирус уйдет, увидит в самоизоляции свои положительные моменты. Мы будем продолжать жить, но уже в новой реальности. Нужно только в этот период набраться мужества, терпения и веры. Господь не дает человеку испытание не по силам, а значит, Он в нас верит и хочет открыть в нас лучшее, на что мы способны.

Нужно сейчас всем нам сделаться рассудительными и начать ментально-эмоционально-информационное очищение от новостного грязно-опасно-деструктивного потока, и переключиться на обучающие и развивающие программы и курсы, онлайн-школы. Включить свои творческие ресурсы для адаптации к будущей реальности со многими неизвестными. Замечательно, что на подходе самый светлый праздник Пасхи. Это не случайное событие, смею вас уверить, как и все в этом мире.

**ЦЕНТР «ОБРАЗ ЗДОРОВЬЯ» ОТКРЫТ И РАБОТАЕТ ДЛЯ ВАС с 9.00 до 18.00.**

Запись по телефонам: 8-499-732-29-43, 8-964-521-72-72.

Адрес: корп. 1205 (вход со двора). Сайт центра – [www.lido-zel.ru](http://www.lido-zel.ru). Блог: [centrzdorovia.ru](http://centrzdorovia.ru)



## САМОИЗОЛЯЦИЯ

КАЖДЫЙ СТОЛКНУЛСЯ  
СО СВОИМИ «ДЕМОНАМИ»

Мы сейчас с вами все немножко космонавты, ну, или подводники, — кому как больше нравится. И те, и другие достаточно регулярно и, что очень важно, профессионально переживают «групповую изоляцию». Изучением этого феномена занимались многие психологи. Есть определенная логика адаптации человека к изоляции: человек, как известно, ко всему привыкает, но при этом он последовательно проходит несколько фаз. Тот, кто понимает их, этот стресс переживает легче.

Первая фаза называется «медовый период» — позитивное восприятие чего-то нового. Для большинства людей самоизоляция стала моментом ожидаемого отдыха, избавления от суеты и привычных забот. Эту фазу мы с вами уже прошли. Теперь мы столкнулись с реальностью — сидеть в четырех стенах мучительно, люди быстро друг от друга устают, а отдых кажется отдыхом только в том случае, если есть от чего отдохнуть.

В результате сейчас каждый столкнулся со своими «демонами». Кому-то совсем нечем заняться, и он сходит с ума от этого. Кто-то оказался лицом к лицу со своими, тоже сходящими с ума близкими, кто-то еще глубже ощутил собственное одиночество. У кого-то возникла масса проблем, связанных с удаленной работой, финансовыми потерями, крахом бизнеса и т. д.

С учетом того, что сейчас мы только адаптируемся к месяцу «этой петрушки», у кого-то кризис с личными «демонами» еще продлится. Но дальше будет легче: мозг поймет, что реальность такова, какова она есть, и от протеста перейдет к адаптации — начнется привыкание к новому положению дел.

Потом у вас возникнет новое видение происходящего, появятся новые планы, и станет легче. Но, к сожалению, ненадолго — примерно с 25 апреля нас с вами снова начнет «колбасить», ведь часто именно последние 100 метров оказываются самыми сложными. И космонавты, и подводники на последней неделе своей «автономки» снова начинают нервничать и срывать раздражение друг на друге.

Так что все это уже было, все известно. Осталось только набраться сил и здравого смысла, чтобы благополучно через это безобразия пройти.

Держитесь!

## СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА



**Что такое паника, в бытовом смысле этого слова? Это когда мы начинаем обмениваться друг с другом деструктивной информацией, сообщать негативные новости, передавать по цепочке какие-то свои страхи и т. д. «Единственный способ бороться с паникой», — считает известный психотерапевт А.В. КУРПАТОВ, — это четко определить и получить набор знаний, которые вы должны иметь о данной ситуации в рамках пандемии. И после этого строго ограничить информационное потребление на эту тему.**

Четко уясните для себя реальное положение дел, и тогда вам будет неинтересна всякая прочая информация о ситуации с коронавирусом.

Приведу несколько пунктов, в рамках этого набора знаний:

1. Коронавирус — это, по сути, ОРВИ (острая респираторная вирусная инфекция) с несколько более высокой летальностью, чем привычный нам сезонный грипп.

2. Большинство людей (до 70%) перенесут коронавирус бессимптомно, то есть даже не заметят, как переболели. И совсем небольшой процент заболевших погибнет — в группе риска находятся пожилые люди, лица с ослабленным иммунитетом и тяжелыми хроническими заболеваниями.

3. Средств лечения коронавируса на настоящий момент не создано, поэтому возможно лишь симптоматическое лечение заболевших. Вакцина от коронавируса, скорее всего, появится только к концу года.

5. Задача карантина, самоизоляции — обеспечить равномерный доступ тяжелобольных пациентов с коронавирусом к медицинской помощи (если тяжелых больных одновременно оказывается очень много, ни одна система здравоохранения не может с этим справиться).

6. Почему самоизоляция важна лично вам? Вирус постепенно мутирует и становится все менее опасным для организма, поэтому чем позже вы перенесете инфекцию (что скорее случится, чем не случится), тем быстрее вы справитесь с болезнью и меньше рискуете жизнью.

7. Средства защиты следующие. Необходимо избегать большого скопления людей, чаще мыть руки, прикасаться к лицу следует только чистыми руками, также можно использовать дезинфицирующие средства для тела и маску, если происходит контакт с потенциально

## ОГРАНИЧЬТЕ ПОТОК ИНФОРМАЦИИ!



4. Эпидемия (пандемия) закончится, когда у населения возникнет общий (так называемый коллективный) иммунитет, то есть когда большинство людей переболеет этой инфекцией. До этого момента государственные органы будут вводить различные ограничения, позволяющие уменьшить скученность людей.

зараженными людьми на расстоянии меньше, чем 1,5-2 метра.

Это все, что нужно знать о коронавирусе. А из новостей для вас полезными могут быть только вводимые ограничения и сведения об изобретении вакцины (не раньше, чем через полгода). И эти новости вы не пропустите, даже если в вашем доме нет телевизора.

## ТЕМА ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ

**Однажды к одному мудрому старцу подошли люди и спросили его: «Скажите, в чем секрет Вашей радости? Вы в своей жизни сталкивались с массой непростых ситуаций, прошли через многие испытания, но мы всегда видели вас спокойным и радостным». Старец ответил так: «Каждое утро, когда я просыпался, я задавал себе вопрос: что я выбираю сегодня — радость или страдания? И так получалось, что каждый день я выбирал радость. Вот и все».**

Предположим, утром вы зададите себе вопрос: сегодня я собираюсь быть радостным или несчастным? Каким будет ваш выбор? От этого зависит, как пройдет ваш день и вся ваша жизнь.

Радость — это не цель сама по себе, просто, когда вы радостны, вы приятны для окружающего мира, вы мыслите здраво, вы не будете делать глупости себе во вред. Нет такого человека, который никогда не был бы счастливым. Счастье хотя бы однажды испытывают все, но проблема в том, что люди не могут это состояние надолго сохранить.

Представьте, что ваша жизнь подошла к концу, совсем скоро вы умрете. Если попытаетесь вспомнить всю свою жизнь, сможете ли вы сказать, что вы сделали в своей жизни

что-то действительно значимое? Что-то, чем вы могли бы гордиться? Что-то, что стоило бы потраченного на это времени? Занимались ли вы тем, что действительно имеет для вас значение, или нет? Не нужно делать этого в конце своей жизни, задумайтесь об этом прямо сейчас. Потому что большинство людей будут честными только если смерть неизбежна, иначе они знают, как обманывать и себя, и окружающих. К сожалению, большинство людей говорят правду только под дулом пистолета. Не ждите, пока кто-то приставит к вашей голове пистолет. Приставьте его сами себе. Сегодня же. И взгляните на свой личный ад.

стать прекрасным человеком, и никто на свете не может лишить вас этой возможности. Ни люди, ни глобальная обстановка, ни экстремальные погодные условия не могут лишить вас этого.

Попробуйте выполнить простое действие. Когда придете домой, запишите три качества, которые, по вашему мнению, делают человека замечательным. Всего три качества. И воплотите их в своей жизни. Что-то, что вы считаете наивысшим. Сделайте то, что хотите именно вы, а не кто-то другой.

Говорят, что человек болеет только потому, что не знает, как быть неподвижным. Потому что, когда вы неподвижны, вы находитесь в контак-



## КАЖДЫЙ ДЕНЬ Я ВЫБИРАЛ РАДОСТЬ...



**КАЖДОЕ УТРО ПРОСЫПАЯСЬ, МЫ ВЫБИРАЕМ СЕБЕ НАСТРОЕНИЕ САМИ, ТАК ЖЕ КАК И ОДЕЖДУ...**

Мы многое можем сделать со своей жизнью. Кто-то станет очень богатым человеком, кто-то покорит Эверест, кто-то побьет рекорд в забеге на сто метров... Но есть одно, что каждый из нас может сделать прямо сейчас — начать стремиться к тому, чтобы

те с измерением, превыше творения. Для этого необходимо, чтобы в вашу жизнь вошла определенная степень тишины. Чтобы этого достигнуть, начните практиковать некоторую сдержанность. Используйте вдвое меньше слов, чем обычно. Внезапно вы

начнете все осознавать гораздо сильнее. Не сокращайте вашу деятельность, говорите все то же самое, но используя лишь половину слов.

Есть одно простое упражнение, которое рекомендуется выполнять в конце дня. Сядьте в кровати и оглянитесь на прошедший день, начиная с самого утра. Как вы прожили свой день? Вы увидите, что 90% всего времени вы были очень неразумны. Например, вам поручается какая-то важная работа. Это означает, что вам просто дают немного больше ответственности, а вы внезапно становитесь такими важными, больше всей вселенной. Сколько раз вы раздували себя больше самой вселенной? Если вы задумаетесь над этим, то увидите, что в большинстве случаев вы преувеличивали себя. Сколько раз вы мысленно становились бессмертными, то есть не осознавали своей смертности? И сколько раз смотрели на людей и вещи вокруг себя безо всякой вовлеченности? Просто подумайте над этими тремя вещами.

Следующие двенадцать месяцев постарайтесь создавать себя такими, чтобы самим не оказываться проблемой в своей жизни. Проблемы будут возникать, но вызывать их будет кто-то другой, а не вы. Сделайте себя такими. Для этого, начиная с сегодняшнего дня что-то одно, чем вы не хотите быть, просто отбрасывайте от себя. Один маленький аспект. Потом отбрасывайте что-то еще. Каким бы маленьким это ни было, но что-то конкретное. Не что-то большое, типа «я откажусь от своего гнева». Нет. А небольшое — например, если я начну злиться, я просто закрою рот. Я ничего не скажу. Это ведь выполнимо? Устраняйте в себе что-то, что вам в себе не нравится, то, что вы считаете ненужным в своей жизни. Каждый месяц отбрасывайте один какой-то маленький аспект. Через двенадцать месяцев вы станете прекрасным человеком, не будете проблемой для самих себя.



## ДОРОГИЕ ЗЕЛЕНОГРАДЦЫ!

Приближается великий день Светлой Пасхи Христовой, выпадающий в 2020 году на 19 апреля.

В главные дни православного календаря приглашаем вас разделить с Церковью пасхальную радость.

В условиях, когда мы невольно подражаем подвигу преподобных затворников, практически не выходя из дома, будем использовать это время, чтобы подражать святым и в добродетелях. Чтобы любить Бога и ближних, молиться друг о друге, больше читать Священное Писание. Чтобы уделять больше внимания и заботы пожилым и немощным, по возможности – чем-то им помочь или хотя бы поддержать добрым словом. Вместе со всей Церковью молимся, чтобы Господь скоро претворил посетившую нас скорбь на радость. Пусть праздник Пасхи подарит нам любовь и надежду и наполнит наши сердца светом веры Христовой! **Христос воскрес! Воистину воскрес!**

Благочинный храмов Зеленоградского округа г. Москвы протоиерей Константин Михайлов, духовенство и прихожане храмов Зеленограда

# ХРИСТОС ВОСКРЕСЕ!



### ХВАЛА ВОСКРЕСШЕМУ

*Хвалите Господа с небес  
И пойте непрестанно:  
Исполнен мир Его чудес  
И славой несказанной.  
Хвалите, сонм бесплотных сил  
И ангельские лики:  
Из мрака скорбного могил  
Свет воссиял великий.  
Хвалите Господа с небес,  
Холмы, утесы, горы!  
Осанна! Смерти страх исчез,  
Светлеют наши взоры.  
Хвалите Бога, моря даль  
И океан безбрежный!  
Да смолкнут всякая печаль  
И ропот безнадежный!  
Хвалите Господа с небес  
И славьте, человеки!  
Воскрес Христос! Христос воскрес!  
И смерть попрали навеки!*

\*\*\*

*Тебе, Воскресшему, благодаренье!  
Минула ночь, и новая заря  
Да знаменует миру обновление,  
В сердцах людей любовь и горя!*

К.Р.  
(Константин Романов,  
великий князь  
(1858–1915))



## О ПРАВОСЛАВНЫХ БОГОСЛУЖЕНИЯХ

Последняя седмица (так называются семь дней недели на церковнославянском языке) перед Пасхой именуется Страстной, а также Великой, потому что в эти дни совершились великие и преественные чудеса и дела нашего Спасителя.

**16 апреля – Великий Четверток.** Во время богослужения вспоминается Тайная Вечеря, на которой Господь установил новозаветное таинство Святого Причащения (Евхаристии). В Великий Четверг утром в храмах совершается Божественная Литургия, а вечером – особое богослужение с чтением двенадцати отрывков из Евангелия о Страстях Христовых.

**17 апреля – Великий Пяток.** В пятницу, предшествующую празднику Пасхи, Самим Сыном Божиим была принесена Голгофская жертва, поэтому в этот день не совершается Литургия и установлен строгий пост (воздержание от любой пищи до выноса Плащаницы).

Утром в храмах совершаются царские часы и изобразительны. Затем в дневное время выносятся Плащаница с изображением положения Христа во гроб, после чего читается канон о распятии Господнем и на плач Пресвятой Богородицы, верующие прикладываются к Плащанице. Вечером совершается чин погребения.

**18 апреля – Великая Суббота.** День накануне Пасхи для верующих и скорбный, и радостный одновременно. Христос еще во гробе, но уже все наполнено предпасхальной радостью. Утром совершается Божественная Литургия, по завершении которой освящаются яйца, куличи и другая снедь для праздничного стола.

### ПАСХА, СВЕТОЕ ХРИСТОВО ВОСКРЕСЕНИЕ

В субботу, в 23.30, в храмах начинается полунощница, предваряющая праздничное богослужение.

В полночь с 18 на 19 апреля начинается Пасхальная утренняя. По завершении крестного хода совершается праздничная Божественная Литургия.

**19 апреля утром** во многих храмах еще раз совершается Божественная Литургия (в Зеленограде – в Никольском, Филаретовском, Сергиевском и Князь-Александровском), а вечером во всех храмах – Великая вечерня.

### СВЕТЛАЯ СЕДМИЦА

**20-26 апреля – Светлая седмица.** Все богослужения Светлой седмицы совершаются при открытых царских вратах – это образ Гроба Господня, от которого Ангел отвалил камень. В эти праздничные семь дней отменяется также пост в среду и пятницу (в обычное время эти дни постные в течение всего года). Ежедневно по окончании литургии совершается крестный ход с зажженными свечами, символизирующий шествие жеминороиц ко гробу Христа.

**24 апреля, в пятницу Светлой Седмицы** – празднование в честь иконы Божией Матери «Животворный источник». В этот день совершается особый молебен с освящением воды в храмах и в лечебных учреждениях, где действуют моленные комнаты.

На следующий день, в Светлую субботу 25 апреля, богомольцам раздается артос – большая просфора цилиндрической формы, на вершине которой специальной пекарской печатью делается оттиск иконы Воскресения Христова. Артос – великая святыня, символ Церкви, искупленной пасхальной жертвой Христа и освященной Его Воскресением.

**26 апреля – неделя Антипасхи (Фомино воскресенье).** Начиная с этого дня в храмах допускается совершать Таинство Брака. Богослужения совершаются по расписанию воскресного дня.

В течение Светлой седмицы, как в первый день Пасхи, Церковь славит Воскресшего Спасителя и молится за всех своих чад, но умершие за Литургией не поминаются и их захоронения не посещаются до Радоницы. **День особого пасхального поминовения усопших (Радоница) в этом году приходится на 28 апреля.** В храмах тогда совершается Божественная литургия и панихида.

Чтобы в самые важные дни православного календаря верующие не остались без духовной поддержки, во многих храмах, в том числе зеленоградских, организована видеотрансляция богослужений в режиме онлайн.

Адрес для подключения к трансляции можно узнать на сайтах и в интернет-сообществах храмов. Трансляции богослужений будут также доступны для просмотра на православных телеканалах, а пасхальная полунощница и праздничная Литургия, по традиции, будет транслироваться на одном из каналов центрального телевидения.



НОВЫЙ ПРОЕКТ

**ГОЛОС СЕМЬИ**

Музыканты

**СУРАТ МУКУМОВ и ВЯЧЕСЛАВ ДУБРОВИН**

создали новый интересный проект «Голос Семьи». Они намерены искать и показывать людям неожиданные таланты нашей страны! Этот проект создан для людей, чьи профессии не связаны с музыкой, у которых нет музыкального образования, но есть природные способности и красивый голос. Для тех, кто просто любит петь и быть душой компании. Проект проходит онлайн, и первые два выпуска вы уже можете посмотреть на YouTube-канале.

Если вы хотели бы принять участие в этом интересном проекте, отправьте заявку в свободной форме (укажите ваше ФИО, возраст, профессию, увлечения и видеозапись любой песни в вашем исполнении) на электронный адрес: [Golossemyi@gmail.com](mailto:Golossemyi@gmail.com)

**ЕСЛИ У ВАС ЕСТЬ ТАЛАНТ – ОБ ЭТОМ ЛЮДИ ДОЛЖНЫ УЗНАТЬ!**

ОНЛАЙН-КАФЕ

**ЖИВАЯ МУЗЫКА РЕСТОРАНА «ДЮШЕС» В ПРЯМОМ ЭФИРЕ!**

Дорогие друзья! В связи с пандемией и режимом самоизоляции прекрасные певцы ресторана «ДЮШЕС»

каждую пятницу с 19.00 до 21.00

**СУРАТ МУКУМОВ и ТОМА ДАР**

проводят прямые эфиры, где поют для своих зрителей красивые популярные песни! Вы можете даже заказать свою любимую песню или сделать подарок дорогому для вас человеку, чтобы поднять ему настроение в этот непростой для всех период изоляции. Сейчас всем нам просто жизненно необходимы положительные и яркие эмоции, объединяться хотя бы в рамках социальных сетей.

**Подписывайтесь на Instagram [suratmukumovofficial](https://www.instagram.com/suratmukumovofficial) и наслаждайтесь!**

ПРОВЕРЬТЕ СЕБЯ

**ВОПРОС 1.**  
**ОЦЕНИТЕ ВАШ ОБРАЗ ЖИЗНИ**

- А) Высокая физическая активность - 3 балла  
Б) Небольшие физические нагрузки, прогулки - 2 балла  
В) Малоактивный, сидячий - 1 балл

**ВОПРОС 2.**  
**СКОЛЬКО ВОДЫ ВЫ ВЫПИВАЕТЕ В ДЕНЬ?**

- А) 2 литра и более - 3 балла  
Б) 1-1,5 литра - 2 балла  
В) Менее 0,5 литра - 1 балл

**ВОПРОС 3.**  
**КАК ЧАСТО ВЫ УПОТРЕБЛЯЕТЕ АЛКОГОЛЬ?**

- А) Не употребляю - 3 балла  
Б) 1-2 раза в месяц - 2 балла  
В) Более 3 раз в месяц - 1 балл

**ВОПРОС 4.**  
**КАК ЧАСТО ВЫ ПРИНИМАЕТЕ АНТИБИОТИКИ?**

- А) Никогда - 3 балла  
Б) 1-2 раза в год - 2 балла  
В) Более 3 раз в год - 1 балл

**ВОПРОС 5.**  
**КАК ЧАСТО ВАС МУЧАЕТ БЕССОННИЦА?**

- А) Никогда - 3 балла  
Б) Иногда - 2 балла  
В) Часто - 1 балл

**ВОПРОС 6.**  
**КАКОВА ЭКОЛОГИЧЕСКАЯ ОБСТАНОВКА В ВАШЕМ РАЙОНЕ?**

- А) Благополучная - 3 балла  
Б) Относительно благополучная - 2 балла  
В) Неблагополучная - 1 балл

## ТЕСТ НА ИММУНИТЕТ

Иммунитет противостоит различным заболеваниям, помогает организму вовремя обнаруживать вирусы и бактерии, запускает защитные процессы на клеточном уровне. Если иммунитет ослаблен, у человека появляется целый «букет» заболеваний. Узнайте, насколько крепка ваша иммунная система, есть ли у вас повод беспокоиться.



**ВОПРОС 7.**  
**НАСКОЛЬКО ВЫ ПОДВЕРЖЕНЫ СТРЕССАМ?**

- А) Очень редко переживаю - 3 балла  
Б) Периодически случаются трудные дни - 2 балла  
В) Каждый день на нервах!!! - 1 балл

**ВОПРОС 8.**  
**ЧУВСТВУЕТЕ ЛИ ВЫ УПАДОК СИЛ, СЛАБОСТЬ?**

- А) Никогда - 3 балла  
Б) Зависит от времени года - 2 балла  
В) Постоянно хочу спать, нет сил ни на что - 1 балл

**ВОПРОС 9.**  
**КАК ЧАСТО ВЫ БОЛЕЕТЕ?**

- А) Реже 1 раза в год - 3 балла  
Б) 1-2 раза в год - 2 балла  
В) Не вылезаю с больничных - 1 балл

**ВОПРОС 10.**  
**ЕСТЬ ЛИ У ВАС ПИЩЕВАЯ АЛЛЕРГИЯ?**

- А) Нет и никогда не было - 3 балла  
Б) Бывает, но очень редко - 2 балла  
В) Постоянно какие-то высыпания на коже - 1 балл

**ВОПРОС 11.**  
**СЛОЖНО ЛИ ВАМ СОХРАНЯТЬ СТАБИЛЬНУЮ МАССУ ТЕЛА?**

- А) Мой вес стабилен, в пределах 2 кг - 3 балла  
Б) Вес варьирует в пределах 5-8 кг - 2 балла  
В) Я очень быстро набираю вес - 1 балл

**ВОПРОС 12.**  
**КАК БЫСТРО У ВАС ПРОТЕКАЕТ ОРВИ?**

- А) Не более 2-5 дней - 3 балла  
Б) Примерно 5-9 дней - 2 балла  
В) Более 10 дней - 1 балл

**ВОПРОС 13.**  
**НАЛИЧИЕ ГРИБКОВЫХ ПОРАЖЕНИЙ**

- А) Нет - 3 балла  
Б) Периодически - 2 балла  
В) Постоянно - 1 балл

**ВОПРОС 14.**  
**ЕСТЬ ЛИ У ВАС АЛЛЕРГИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ?**

- А) Нет - 3 балла  
Б) Да - 2 балла

## РЕЗУЛЬТАТЫ ТЕСТА

**Группа I (38-42 балла)**

У вас достаточно сильная иммунная система и высокий потенциал защиты организма от инфекций и аллергенов. Вы серьезно относитесь к своей физической форме, самоощущению, уделяете достаточное внимание физическим нагрузкам, придерживаетесь рационального питания и ведете здоровый образ жизни.

**Группа II (29-38 баллов)**

У вас заметно ослаблена иммунная система. Потенциал защиты от инфекций и аллергенов частично утрачен, что может привести к развитию патологических процессов.

**Рекомендации:**

- наладить режим сна и отдыха;
- отказаться от вредных привычек;
- сбалансировать рацион питания;
- устранить стрессогенные факторы.

Проанализируйте свой образ жизни. Выделите факторы, которые ослабляют вашу иммунную систему. Обратитесь к врачу-терапевту, аллергологу-иммунологу, чтобы уточнить причины ослабления

\*Результаты теста и рекомендации носят информационный характер. Каждый человек имеет свои индивидуальные особенности организма. При нарушениях работы иммунной системы необходима консультация специалиста.

иммунитета. Помогите своему организму, ему сейчас очень не просто!

**Группа III (0-28 баллов)**

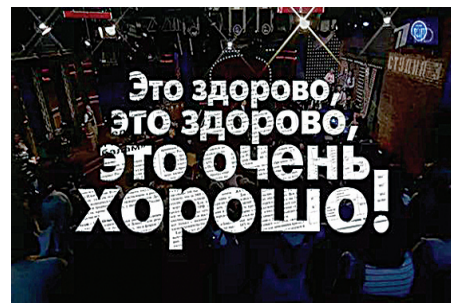
У вас серьезно ослаблена иммунная система, а потому потенциал защиты организма от инфекций и аллергенов достиг критического минимума. Ваш организм практически бессилен перед агрессивными факторами внешней среды. Очень высок риск развития патологических процессов.

**Рекомендации:**

- пройти медицинскую проверку иммунной системы;
- прекратить самолечение и самоназначение лекарственных препаратов;
- доверить заботу о восстановлении защитных сил организма специалистам.

Ваш организм недвусмысленно дает вам знать о том, что ему очень нужна помощь! Обратитесь к врачу-терапевту, аллергологу-иммунологу, чтобы уточнить причины ослабления иммунитета. Своевременное обследование, правильная постановка диагноза и верно выбранная тактика лечения – первые шаги на пути к укреплению иммунитета.

НА ЗАМЕТКУ



- ✓ Быть настолько сильным, чтобы ничто не смогло нарушить ваше душевное спокойствие;
- ✓ желать здоровья, счастья и процветания каждому человеку, которого вы встречаете на своем пути;
- ✓ заставить почувствовать каждого из ваших друзей, что в нем есть что-то особенное;

- ✓ искать светлую сторону в любом событии и сделать свой оптимизм реальностью;
- ✓ думать только о лучшем, работать только для лучшего и ожидать только лучшего;
- ✓ воспринимать успех других с не меньшей радостью, чем свой собственный;
- ✓ забыть об ошибках прошлого и сосредоточиться на великих достижениях в будущем;

- ✓ постоянно сохранять радостное выражение лица и дарить улыбку каждому встречному существу;
- ✓ уделять собственному совершенствованию столько времени, чтобы его не оставалось на критику окружающих;
- ✓ быть слишком свободным, чтобы волноваться, слишком великодушным, чтобы гневаться, слишком сильным, что-

- бы бояться, и слишком счастливым, чтобы допускать существование проблем;
- ✓ хорошо думать о себе и демонстрировать этот факт миру, но не громкими словами, а впечатляющими поступками;
- ✓ верить в то, что весь мир на вашей стороне, пока вы верны лучшему в себе. Примените эти советы – и ваша жизнь заиграет новыми красками!

ГАЗЕТА ВЫХОДИТ ПРИ ИНФОРМАЦИОННОЙ ПОДДЕРЖКЕ



Телефоны редакции:  
**8-903-723-78-87,**  
**8-905-590-14-88**  
E-mail: [5344769@mail.ru](mailto: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!» № 4 (81)**  
Номер подписан 10.04.2020 г. Дата выхода в свет: 12.04.2020 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 896.