

Будь здоров, Зеленоград!

№ 8 (119)

19 августа 2023 года

Издается с 2013 года

Ежемесячная газета для широкого круга читателей



СЕМЕЙНЫЕ МЕДИЦИНСКИЕ ЦЕНТРЫ



8 (495)

767-1-338



8 (495)

776-1506



8 (495)

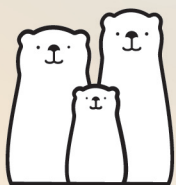
767-6-340

ОТДЕЛЕНИЯ

• ВЗРОСЛОЕ • ДЕТСКОЕ

8 (499) 678-03-78

МНОГОКАНАЛЬНЫЙ ТЕЛЕФОН



НИКОР.МЕД

МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ
МЕДИЦИНСКИЙ
ЦЕНТР

ИНТИМНОЕ ОМОЛОЖЕНИЕ ЛАЗЕРОМ FOTONA

- ✓ КОРРЕКЦИЯ ПОСЛЕРОДОВЫХ РУБЦОВ
- ✓ УСТРАНЕНИЕ СОСУДИСТЫХ И ПИГМЕНТНЫХ ИЗМЕНЕНИЙ КОЖИ
- ✓ РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ НЕДЕРЖАНИЯ МОЧИ
(рецидивирующие циститы, учащенное мочеиспускание, ощущение не полностью опорожненного мочевого пузыря)

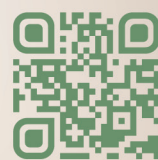


- БЕЗОПАСНОСТЬ ПРОЦЕДУРЫ, ПОДТВЕРЖДЕННАЯ И ОДОБРЕННАЯ МЕЖДУНАРОДНОЙ КОМИССИЕЙ FDA.
- БЕЗБОЛЕЗНЕННОСТЬ И МИНИМАЛЬНЫЙ ДИСКОМФОРТ ВО ВРЕМЯ И ПОСЛЕ ЛЕЧЕНИЯ.
- БЫСТРОЕ ПРОВЕДЕНИЕ ПРОЦЕДУРЫ (в среднем, 60 минут) и ОТСУТСТВИЕ ПЕРИОДА РЕАБИЛИТАЦИИ.
- ВОЗМОЖНОСТЬ ВОЗВРАТА К АКТИВНОЙ ПОЛОВОЙ ЖИЗНИ УЖЕ ЧЕРЕЗ 72 ЧАСА.

ЗЕЛЕНОГРАД, КОРПУС 330

8 (495) 255-55-33

NIKORMED.RU



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

СОСУДИСТЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР

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

Дорогие
зеленоградцы!

ОБРАЩАЙТЕСЬ, ЕСЛИ У ВАС

- ✓ Варикозное расширение вен нижних конечностей
- ✓ Варикозное расширение, сопровождающееся отеком или болевым синдромом
- ✓ Покраснения, уплотнения по ходу подкожных вен
- ✓ Длительно не проходящие отеки, тянущие и распирающие боли в ногах или руках

*Пациенты с выраженными симптомами могут пройти диагностику в день обращения

8(499) 738-03-77, 8(495) 638-05-08

Адрес: корп. 1639

Сайт: varicozu.net

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

www.intermedicum.ru

интерМедикум

медицинский центр

ЛОР-ВРАЧ ВЕСНОЙ И ЛЕТОМ

Новый ЛОР-комбайн с эндоскопией
и всеми видами промываний

ЛЕЧЕНИЕ

- ОТИТ • АЛЛЕРГИЧЕСКИЙ РИНИТ
- РИНОСИНУСИТ • ГАЙМОРИТ
- ФРОНТИТ

ПРИЧИНЫ: купание в водоемах, аллергия на цветение, употребление холодных напитков и мороженого, нахождение под кондиционером



РОЗИНОВА
Татьяна Юрьевна
ЛОР-ВРАЧ



Зеленоград, корпус 1651 ☎ 8 (495) 369-12-73

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ



Лицензия ЛО-77-01-006707

МИКРОХИРУРГИЯ ГЛАЗА

10 ЛЕТ БЕЗУПРЕЧНОЙ
РАБОТЫ

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

- Лечение катаракты с заменой хрусталика
- Лечение глаукомы • Лазерная коррекция
- Лечение астигматизма, миопии
- Избавление от очков и линз • Избавление от близорукости и дальнозоркости
- LASIK и ФРК операции
- Удаление папиллом и др. образований
- Лечение заболеваний сетчатки

☎ 8-499-731-2292

☎ 8-499-732-2425

arximed.ru

г. Зеленоград, корпус 1205

ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ – ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ!

ВНИМАНИЕ,
АКЦИЯ!

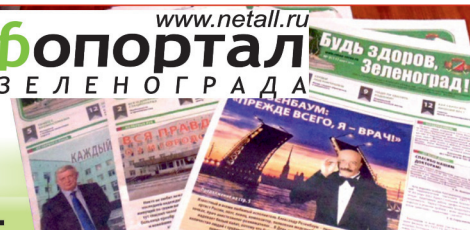
☎ +7 (905) 590-06-38
☎ +7 (977) 888-77-35
✉ 5344769@mail.ru

УВАЖАЕМЫЕ РЕКЛАМОДАТЕЛИ!

При размещении статьи или рекламного блока в трёх выпусках газеты (сентябрь, октябрь, ноябрь), мы предоставляем вам БЕСПЛАТНОЕ размещение любой вашей рекламы на Инфопортале (сайт, соцсети, сторис).

Инфопортал

ЗЕЛЕНОГРАДА



ДЕТСКАЯ ПОЛИКЛИНИКА



**Полина Олеговна
КРАВЦОВА**
Аллерголог-иммунолог
Детской поликлиники
№105

ПРИЗНАКИ ИММУННОГО СБОЯ

Частые ОРЗ, обострения хронических инфекционных заболеваний, рецидивы герпетических высыпаний. Гнойничковые поражения кожи. Боли в суставах и мышцах. Продолжительное повышение температуры или отсутствие температурной реакции при острых инфекционных заболеваниях. Увеличение лимфатических узлов. Плохое заживление ран. Слабость, синдром хронической усталости.

ПРОФИЛАКТИКА

Значительную роль в работе иммунитета играет образ жизни. Мы вполне можем укрепить иммунитет, выполняя определенные правила.

✓ Отказ от вредных привычек

Систематическое употребление сигарет и алкоголя приводит к разрушению организма, подрывает защитные силы, нарушает работу всех органов и систем.

✓ Здоровое питание

В кишечнике находятся 80% «клеток» иммунной системы, поэтому все, что мы едим, или ослаб-

ляет, или усиливает защитную способность нашего организма. Чтобы было достаточно всех необходимых элементов для нормального функционирования организма и его быстрого восстановления, питание должно быть сбалансированным: полноценные белки – мясо, рыба, бобовые; овощи, фрукты и ягоды; морепродукты; орехи, семечки;

цельные крупы; кисломолочные продукты. А также ненасыщенные жирные кислоты и минералы. Кроме того, в рацион следует включить продукты, увеличивающие рост полезных бактерий в организме, известные как «пробиотические». А вот переизбыток рафинированного сахара угнетает иммунную систему, сни-

✓ Полноценный сон

Для каждого потребность в отдыхе может быть разной. Специалисты рекомендуют спать не менее 7-8 часов в сутки. Важно отдыхать в комфортной обстановке, в тишине и темноте. Помещение должно быть хорошо проветриваемое.

✓ Закаливание

Плавание, обливания, бани и сауны – замечательная трени-

✓ Подбор одежды

Одежда должна быть по сезону, комфортной, пропускающей влагу и воздух. Не допускайте замерзания или потения.

✓ Активный образ жизни

Если вы часто гуляете на свежем воздухе, много двигаетесь, занимаетесь спортом, ежедневно делаете зарядку, то частые болезни вам не страшны. Но имейте в виду – чрезмерные нагрузки вредны для иммунитета.

✓ Расслабление

Стресс – главный враг иммунитета. Научитесь снимать напряжение и ежедневно получать как можно больше положительных эмоций. Не переутомляйтесь, вовремя отдыхайте, релаксируйте. Придя домой с работы, прилягте, закройте глаза и постарайтесь расслабиться, думайте о чем-то приятном, дышите глубоко и ровно. Можно негромко включить спокойную музыку. Это снимет накопившуюся в течение дня усталость.

ИММУНИЗАЦИЯ

В некоторых случаях для того, чтобы иммунитет правильно развивался, нужна стимуляция инфекционными частицами – иммунизация.

▶ По вопросам укрепления иммунитета обращайтесь по телефону: **8 (499) 729-71-60**.

КАК СОХРАНИТЬ ИММУНИТЕТ

Наверное, вы замечали, что некоторые люди спокойно сидят на сквозняке, купаются в холодной реке, общаются с простуженными друзьями и не заболевают? В то время как другие берегутся изо всех сил, носят марлевые маски, кутаются в теплую одежду, но всё равно не вылезают из заболеваний? С чем это связано? Все дело в иммунитете!

ляет, или усиливает защитную способность нашего организма. Чтобы было достаточно всех необходимых элементов для нормального функционирования организма и его быстрого восстановления, питание должно быть сбалансированным: полноценные белки – мясо, рыба, бобовые; овощи, фрукты и ягоды; морепродукты; орехи, семечки;



жает активность антител, которые борются с инфекциями.

✓ Природные средства

Природные натуральные средства, такие как: эхинацея, женьшень, солодка, элеутерококк, лимонник тоже повышают иммунитет. Принимать травяные настои и отвары можно как с лечебной, так и с профилактической целью.

ровка иммунной системы. Если нет возможности ходить в баню или сауну или есть противопоказания, то подойдет контрастный душ. После душа энергично разотрите тело влажной мочалкой или грубым полотенцем. Не забывайте основное правило закаливающих процедур – постоянство и постепенность достижения низких температур воды.

КОСМЕТОЛОГИЯ



Ильяс ЯКУПОВ.
Руководитель филиала
«Зеленоградский» МНПЦДК
ДЗМ (КВД №30), кандидат
медицинских наук.

ПИЛИНГИ

В борьбе с пигментацией помогут справиться пилинги с гликолевой и трихлоруксусной кислотой, пилинги с ретинолом. Кислоты убирают ороговевший слой кожи в зоне гиперпигментации, стимулируют рост новых клеток без избытка меланина. В зависимости от состава есть поверхностный и срединный пилинг.

МЕЗОТЕРАПИЯ

Процедуры мезотерапии – микроинъекции препаратов из аминокислот, ферментов и витаминов – насыщают уставшую кожу. С помощью этой процедуры решают такие проблемы, как: сухость кожи, мелкие морщинки, пигментация, купероз, пониженный тонус, акне и по-

стенность и упругость кожи, предотвращает повреждение глубоких слоев дермы ультрафиолетом, стирает ранние морщинки и буквально пово-

таты процедуры: увлажнение кожи, коррекция морщин, повышение тонуса кожи, профилактика возрастных изменений Anti-age.

ных ресурсов организма. Является безопасным гипоаллергенным методом, в его основе – использование активных клеток плазмы (тромбоцитов), полученных из крови пациента. Результаты процедуры: уменьшаются морщины и складки, улучшается цвет лица, кожа становится более плотной и гладкой, уменьшаются темные круги под глазами, регулируется работа сальных желез.

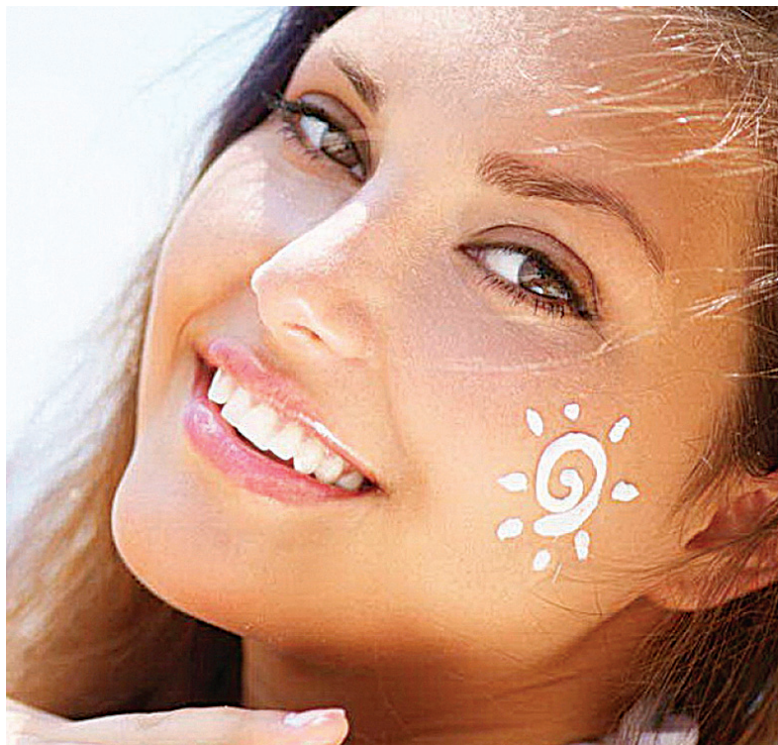
УТОМЛЕННЫЕ СОЛНЦЕМ

УХОД ЗА КОЖЕЙ ПОСЛЕ ЛЕТА

Прекрасная пора – лето: оно балует нас солнечными ваннами и купанием в водоемах... Но, к сожалению, солнце негативно сказывается на состоянии кожного покрова. Летний загар – как маска, на темной коже не очень заметны имеющиеся проблемы. Но потом к прежним дефектам кожи прибавляются и другие: пигментные пятна, сухость и признаки фотостарения.

БИОРЕВИТАЛИЗАЦИЯ

Лучшая процедура для профилактики старения, а также страховка от фотоповреждений. Повышает увлаж-



рачивает время вспать. Рекомендуется курсовое воздействие, но в ряде случаев вполне можно обойтись и однократной процедурой. Резуль-

ПЛАЗМОТЕРАПИЯ

Восстанавливает жизненную силу и возвращает молодость кожи за счет активного стимулирования собствен-

БОТУЛИНОТЕРАПИЯ

Это самый эффективный способ борьбы с мимическими морщинами. Всего одна процедура заметно уменьшает и разглаживает их, причем эффекта хватает на несколько месяцев! Человек становится моложе и красивее. Результаты процедуры: с помощью ботулотоксина убираются морщины вокруг глаз, горизонтальные морщины на лбу, межбровные морщины, гипертонус подбородка, десневая улыбка, морщины вокруг рта, гипертонус мышц шеи.

▶ Записаться на прием в филиал «Зеленоградский» МНПЦДК ДЗМ (КВД №30) можно по телефонам **8 (495) 454-61-11, 8 (495) 369-65-73**.

Адрес: корп. 910.

ВРАЧИ медицинских клиник

Рекомендуем!



Сеть стоматологических клиник «НИКОР»

АГАВЕРДИЕВ
Гидаят Ширинович

Стоматолог-ортопед, хирург, имплантолог

Окончил Саратовский ГМУ, МГМСУ им. А.И. Евдокимова. Специализация: ортопедия, хирургия, удаление зубов, протезирование, коронки, имплантология. Периодически проходит курсы повышения квалификации, использует в работе современные методы лечения. Активно ведет личную страницу в соцсетях, где подробно рассказывает о своей профессиональной деятельности.

Стаж работы – 8 лет

Предварительная запись по телефону

8 (499) 272-48-58

Адрес: корп. 445

Сайт: nikor-n.ru

Медицинский центр «НИКОР-МЕД»

МЫШЕЧКИНА
Виктория Ивановна

Эндоскопист. Врач высшей категории

Окончила 1-й МГМУ им. И.М. Сеченова по специальности «Лечебное дело», интернатуру по специальности «Хирургия» в ГКБ №23. Специализация: эзофагогастродуоденоскопия, колоноскопия. Проводит информативный метод диагностики ЖКТ и кишечника на современном оборудовании. Одной из особенностей подхода является безопасная возможность проведения процедур во сне.

Стаж работы – 31 год

Предварительная запись по телефону

8 (495) 255-55-33

Адрес: п. Андреевка, ул. Жилинская, д. 27, корп. 6

Сайт: nikormed.ru



Семейная клиника «338», «1506»

МЕЛЬНИКОВА
Олеся Валерьевна

Гинеколог-эндокринолог, врач ультразвуковой диагностики

Диагностика и лечение гинекологических заболеваний, бесплодия, невынашивания беременности, ожирения. Подбор современной контрацепции, заместительной гормональной терапии. Послеродовое восстановление. Лечение опущения половых органов, недержания мочи. Интимное омоложение, плазмолечение, эстетическая гинекология. Радиохирургические методы лечения.

Стаж работы – 19 лет

Предварительная запись по телефонам

8 (499) 678-03-78, 8 (495) 776-15-06

Адрес: корп. 338, 1506

Сайт: medcentre338.ru

Медицинский центр «ИнтерМедикум»

ПОТЕМКИНА
Надежда Александровна

Врач-кардиолог

Проводит консультативный прием и лечение пациентов с сердечно-сосудистыми заболеваниями. Индивидуально подбирает и корректирует медикаментозную терапию. Проводит профилактические осмотры на предмет раннего выявления сердечно-сосудистых заболеваний, а также кардиологическое обследование пациентов перед планируемым хирургическим вмешательством. Докладчик на Всероссийских и международных кардиологических конференциях. Автор статей, посвященных кардиотоксичности противоопухолевого лечения.

Стаж работы – 7 лет

Предварительная запись по телефонам

8 (495) 369-12-73, 8 (926) 151-16-51

Адрес: корп. 1651

Сайт: intermedicum.ru



Медицинский центр «ИнтерМедикум»

ГХОШ
Шубрато

Онколог, хирург

Специализируется на диагностике, стадировании, лечении онкозаболеваний кожи, молочной железы, органов пищеварения, мочевыделительной системы, костей, мягких тканей. Проводит удаление доброкачественных образований. Направляет в ведущие онкоцентры Москвы и области.

Стаж работы – 37 лет

Предварительная запись по телефонам

8 (495) 369-12-73, 8 (926) 151-16-51

Адрес: корп. 1651

Сайт: intermedicum.ru

Сосудистый медицинский центр
ПАВЛИНОВА (ЖИВОВА)
Юлия Александровна

Невролог, рефлексотерапевт, остеопат

Окончила Тверскую государственную медицинскую академию по профилю «Лечебное дело», интернатуру по специальности «Неврология». Специализируется на лечении неврологических нарушений, применяет в работе индивидуальный подход к каждому пациенту. Совершенствует свои навыки и знания. Повышение квалификации: «Остеопатия» на базе Русской высшей школы остеопатической медицины, «Неврология» на базе Института непрерывного обучения медицинских работников, «Рефлексотерапия» на базе Современной научно-технологической академии.

Стаж работы – 20 лет

Предварительная запись по телефонам

8 (499) 738-03-77, 8 (495) 638-05-08

Адрес: корпус 1639

Сайт: varicozu.net



ОБРАЗ ЖИЗНИ

ЧЕМ ВРЕДИТ НЕДОСТАТОК СНА

✓ Недостаток сна провоцирует развитие артериальной гипертонии и заболеваний сердца, повышает риск инфарктов и инсультов.

является фактором риска сахарного диабета.

✓ Неполноценный сон ускоряет старение.

✓ Недосып вызывает дневную сонливость, повышенную раздражительность, сни-



✓ Нарушается выделение особых пептидов, отвечающих за регуляцию аппетита. Это способствует усилению голода и ведет к ожирению.

✓ При малой продолжительности сна и частых пробуждениях нарушается выработка тестостерона.

✓ У людей, спящих менее 7-8 часов в сутки, нарушается обмен глюкозы в организме, что

жение внимания и концентрации.

✓ Нарушается обмен медиаторов в головном мозге, в том числе – серотонина. Это вещество управляет настроением, придает спокойствие. Недостаток серотонина может привести к депрессии.

✓ Увеличивается риск появления синдрома хронической усталости и профессионального выгорания.

ОТВЕТ ИММУННОЙ СИСТЕМЫ

Циркадным ритмам подчиняются все системы организма, в том числе и иммунная. Молекулярные часы существуют в разных гемопоэтических клеточных линиях, включая макрофаги и лимфоциты. Это влияет на со-

Если стрессорная реакция не выключается, и нет нормальной структуры сна, происходит выход условно-патогенной флоры из-под контроля иммунной системы, так как иммунная память не нарабатывается, теряется взаимодействие между микробиомом и иммунной системой, и когда

СЛУШАЙТЕ СВОЙ ОРГАНИЗМ!

Каждый из нас рождается с системой защиты организма (врожденный иммунитет), которая формируется окончательно к 14-16 годам. Далее на протяжении всей жизни состояние иммунной системы зависит уже от самого человека – его пита-

ЗДОРОВЫЙ СОН – КРЕПКИЙ ИММУНИТЕТ

В современном мире люди живут в условиях постоянного цейтнота. Мы пытаемся везде успеть и жертвуем сном, при этом совершенно забываем о том, что именно сон является одним из столпов нашего здоровья. Собираясь лечь спать попозже, напомним себе про тот урон, который вы наносите своему организму – в частности, иммунитету. Ведь если иммунитет ослабнет, болезни начнут вас атаковать.

зревание клеток в красном костном мозге, на их миграцию в лимфоидные органы и их взаимодействие между собой.

В 3-4-й фазе сна очень активно идет взаимодействие дендритной клетки с Т-хелпером. Также гомеостатическая система кальция играет важную роль в пролиферации и делении иммунных клеток. Общие и ионизированные концентрации кальция следуют суточному ритму. Это положительно коррелирует с митотическим индексом костного мозга и тимуса.

микробиома становится слишком много, когда он нарушает границы, иммунная система реагирует на это низкодифференцированным воспалительным ответом.

И в самом плохом варианте возникает мощная реакция гиперчувствительности, с повреждением здоровых тканей. Дебют аутоиммунного заболевания: рассеянный склероз, ревматоидный артрит и т.д. Также провоспалительные цитокины активируют микроглию в мозгу, вызывая нейровоспаление: болезнь Альцгеймера, Паркинсона и др.

ния, образа жизни, вредных и полезных привычек, поведения в стрессовых ситуациях и многого другого. Причем иммунитет может изменяться в ту или другую сторону. Кроме того, во сне происходит омоложение всего организма.

Общепринятая норма 7-8 часов не является догмой. У каждого – своя потребность во сне. Слушайте свой организм, он сам сообщит вам о том, что ему не хватает времени на «подзарядку» – частыми простудами или хронической усталостью, низкой работоспособностью или хандрой.

ЭФФЕКТИВНО!

ПЕРВЫЙ ШАГ

Давайте разберем технику микрошагов на примере с зарядкой. Вот вы решили заняться спортом. Легко ли вам будет прямо с завтрашнего дня начать делать ежедневную зарядку по часу в день? Скорее всего, нет. А если заниматься 15 минут? Если и это кажется сложным, то ещё уменьшаем шаг. 10 минут – легко? Вот теперь мы определились. Величина вашего первого шага по направлению к полноценной физической зарядке – 10 минут.

Шаг должен быть для вас ощутимым, заметным. Если говорить о примере с зарядкой, то одно упражнение в день – это все-таки маловато. То есть шаг должен быть таким, чтобы вы могли его прочувствовать и похвалить себя за маленькую победу.

ЗАКРЕПИТЕ РЕЗУЛЬТАТ

Предположим, что ваша конечная цель – физические упражнения длительностью один час. Вы определились, что длина вашего первого микрошага будет, например, 10 минут каждый день. Не торопитесь, не заставляйте себя увеличивать время занятий, только если вам действительно хочется позаниматься еще. Закрепляйте этот результат в течение 1-2 недель. И не забывайте хвалить себя. Каждый ваш день должен приносить маленькую победу.

Постепенно вы можете добавить к вашей зарядке еще 10 минут и закрепиться на этом результате. Спустя неделю-две – еще 10 минут. Постепенно каждый шаг станет для вас привычным, вы почувствуете себя более уверенно.

Нужно учитывать, что на этом пути могут быть и откаты назад. Возможно, вам окажется не по силам удержаться на нуж-

ТЕХНИКА МИКРОШАГОВ



Если вы заметили у себя признаки хронической усталости, попробуйте применить данную эффективную технику. Микрошаги – это небольшие действия по направлению к любой поставленной цели, которые воспринимаются вами, как лёгкие и вполне достижимые.

ном рубеже. Ничего страшного! Тогда вы можете отойти на 1-2 шага назад. Но, конечно, не в «ноль». А потом опять прибавлять шаги и двигаться к намеченной цели.

СПИСОК УДОВОЛЬСТВИЙ

Если вы чувствуете, что приступить к упражнениям совсем сложно, то сначала используйте список из действий и вещей, дающих вам энергию. Составьте максимально длинный перечень всех занятий, которые доставляют вам удовольствие. Но не вносите в него чужие советы – при-

слушивайтесь только к своим ощущениям. Например, пить кофе в тишине, читать детективы, слушать любимую группу, гулять в парке...

Пишите даже самые незначительные вещи: поболтать с другом, принять ванну, посмотреть интересный фильм. В момент усталости или грусти обращайтесь к своему списку, чтобы получить недостающую энергию. Выберите из него то занятие, которое вам захочется сделать именно в данный момент. Это должно быть что-то очень для вас приятное, чтобы вы воодушевились, за-

рядились маленькой порцией энергии. А после этого принимайтесь за зарядку. То есть, полученный ресурс вы не расходуете зря, а вкладываете в нужные вам действия.

НОВЫЕ ЗАНЯТИЯ

Состояние усталости, плохое настроение зачастую связаны с рутинной и однообразием. Появление каких-то новых действий, новых людей или новых мест естественным образом помогает выйти из замкнутого круга, привносит в наш мир краски и яркие эмоции. Подумайте и запишите, что нового вы могли бы добавить в свою жизнь.

УБЕРИТЕ УТЕЧКИ ЭНЕРГИИ

Откажитесь от общения с негативными людьми или сократите его до минимума. Научитесь быстро выходить из неприятных ситуаций, которые забирают вашу энергию. Не тратьте свои силы на пустые разговоры. Придумайте свои правила безопасной коммуникации, которые будут помогать вам сохранять высокий уровень энергии в течение дня.

В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ

Детально продумайте перечень действий, которые помогут вам в долгосрочной перспективе восстановить физические силы и психологическое состояние. В приоритет поставьте приведение в норму состояния организма: достаточный сон (минимум 8 часов в день), ежедневные прогулки, физические упражнения, качественное питание, положительные эмоции и т.д.

Начните применять технику микрошагов, и шаг за шагом вы будете выходить из состояния бессилия и хронической усталости.

УРОЛОГИЯ

ВАЖНЫЙ
ТЕСТОСТЕРОН

Тестостерон регулирует обмен белков, жиров и холестерина в организме. Другими словами, он отвечает за поддержание мышечной массы и сжигание жиров. К сожалению, большинство современных мужчин мало двигаются и много едят (особенно жирную, вредную, соленую и острую пищу).

С возрастом (после 30-35 лет) начинается развиваться ожирение, повышается давление, возникают проблемы с сердцем и появляются предпосылки к диабету. Именно эти заболевания провоцируют снижение уровня тестостерона. Нет тестостерона – развивается эректильная дисфункция (импотенция).

К 40-45 годам мужчина, не следящий за своим здоровьем, может потерять до 15% тестостерона. А когда сильно снижается тестостерон, у мужчин выпадают волосы, уменьшается энергия и выносливость, снижается половое влечение.

НЕ ПРОПУСТИТЕ
СИМПТОМЫ!

- ✓ Высыпания или покраснения кожи половых органов, выделения из уретры;
- ✓ боли и рези при мочеиспускании;
- ✓ возникновение неприятного запаха и крови;

МУЖЧИНЫ ПОСЛЕ 40 РИСКИ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ



На мужское здоровье влияет всё, что происходит в организме: гормональные сбои, нарушение кровообращения, состояние сосудов, стрессы и психологические проблемы. Большинство пациентов, у которых были обнаружены урологические заболевания, не имели каких-либо жалоб, заболевание было выявлено случайно во время профилактического осмотра у врача.

- ✓ неприятные или болезненные ощущения во время или после секса;
- ✓ нарушение эрекции;
- ✓ изменился цвет мочи;
- ✓ увеличение лимфоузлов;
- ✓ рези и боли внизу живота, в паху, в области мошонки, простаты и пениса;
- ✓ частые позывы к мочеиспусканию.

СЕРДЦЕ ШАЛИТ

Именно на отметку 40 лет у мужской половины человечества приходится пик сер-

дечно-сосудистых заболеваний. Это связано со стрессами и нарушением кровообращения: уменьшается диаметр кровеносных сосудов из-за развития в них фиброзной соединительной ткани, сужается просвет артерий, кровь течет медленнее, а сердце и другие органы недополучают необходимое питание. Итог: молодой сорокалетний мужчина вдруг начинает чувствовать себя на 60. Чтобы этого избежать, ведите здоровый образ жизни.

ПРОФИЛАКТИКА

- ✓ Регулярно сдавайте анализы и лечите инфекции.
- Недолеченные или неправильно пролеченные мужские заболевания в будущем могут доставить вам массу проблем.
- ✓ Каждый год посещайте уролога, сдавайте анализы для диагностики патологий предстательной железы. Это обследование позволяет выявлять заболевание на ранней стадии, что важно для успешного лечения.
- ✓ Занимайтесь спортом. Малоактивный образ жизни

ни приводит к застою крови в венах малого таза. До 40 лет норма – 1 час физической активности в день.

✓ Следите за своим меню. Риск заболеть ожирением и сердечно-сосудистыми заболеваниями гораздо выше у тех, кто ест всё подряд и много. Добавьте в свой рацион свежие овощи и фрукты, свежевыжатые соки, орехи, морскую и океаническую рыбу, морепродукты, растительные масла, семечки (в особенности тыквенные).

✓ Избегайте стрессов и недосыпания. Пробуждение в хорошем настроении повышает тестостерон.

✓ Избавьтесь от вредных привычек. Курение, алкоголь, случайные половые связи без барьерного контрацептива – все эти факторы «убивают» мужскую силу.

✓ Мужское нижнее белье должно подходить по размеру, быть просторным, не пережимать половые органы. Ткань белья должна быть натуральной и мягкой.

✓ Не переохлаждайтесь и не перегревайтесь. Одевайтесь по погоде, не сидите на холодных поверхностях, а также откажитесь от горячих ванн, частых посещений бани, термобелья и подогрева сидения в автомобиле.

ПРОФИЛАКТИКА

ПОЧЕМУ УХУДШАЕТСЯ
ЗРЕНИЕ

- ✓ Изменение экологической среды
- ✓ частое и неконтролируемое использование гаджетов в повседневной жизни
- ✓ несоблюдение правил зрительной нагрузки
- ✓ отягощенная наследственность
- ✓ стрессовые ситуации
- ✓ сопутствующие соматические заболевания и др.

Все эти причины способствует ухудшению зрения не только у пациентов среднего возраста, но и у молодых людей. Проходите профилактический осмотр офтальмолога ежегодно, а пациентам после 40 лет рекомендуется проходить осмотр 1-2 раза в год. Это позволяет врачу фиксировать отклонение зрительных функций от нормы и своевременно принимать меры для их восстановления.

ИНФЕКЦИИ ГЛАЗА

Осеннее похолодание создает риск распространения инфекционных заболеваний глаз, особенно в крупных городах, где высока плотность населения. Несвоевременное лечение вирусных заболеваний глаз и их бактериальных осложнений способствует переходу острых состояний в хронические формы.

Для постановки диагноза используются все современные методы диагностики, включая исследование на паразитарное поражение придатков органа зрения. Например, воспалительные состояния век, продолжающиеся длительное время и плохо под-

дет». Если защитные факторы иммунной системы снижены, то организму человека сложно самостоятельно остановить развитие заболевания без помощи специалиста. Положительный результат лечения хронических инфекций глаза зависит не только

40 до 80 лет. Терминальная стадия глаукомы заканчивается безвозвратной гибелью зрительного нерва и слепотой. Начальные проявления заболевания приходится на трудоспособный и достаточно активный период жизни. Озабоченные решением жиз-

следственности. Среди кровных родственников глаукома встречается в 5-6 раз чаще. Именно поэтому врач интересуется заболеваниями родственников.

Пациентам, находящимся в группе риска, важно регулярно проходить осмотр офтальмолога. А тем, у кого диагноз «глаукома» уже выставлен, нужно знать, что глаукома – хроническое заболевание с прогрессирующим течением, и ее терапия носит пожизненный характер. Поэтому соблюдение пациентом назначенного лечения очень важно в сохранении зрения.

КОМПЬЮТЕРНАЯ
ПЕРИМЕТРИЯ

Более точные показатели границ поля зрения дает автоматическая компьютерная периметрия. С помощью данного исследования можно точно определить не только место, но и глубину, размеры зрительного дефекта. Это быстрая, безболезненная и достоверная методика выявления нарушений поля зрения.

Пройдите подробную диагностику зрения на современном диагностическом оборудовании. После обследования вы достоверно узнаете, насколько здоровы ваши глаза.

РЕГУЛЯРНО ПРОВЕРЯЙТЕ ЗРЕНИЕ!

Ранняя диагностика патологических изменений в глазах чрезвычайно важна, так как выявление обратимых изменений на ранних этапах развития болезни позволяет назначить своевременное адекватное лечение, которое сохранит зрение на высоком уровне.

дающиеся обычному лечению противовоспалительными препаратами, могут быть вызваны микроскопическими клещами Демодекс, паразитирующими на ресницах. На приеме врача, при наличии показаний, некоторые ресницы берут на исследование. Врачи клинко-диагностической лаборатории исследуют их и выдают результат. При необходимости пациент направляется на консультацию дерматолога и других специалистов. Главное – не запускать воспаление и не ждать, когда болезнь «сама прой-



от грамотности специалиста, но и от настроенности, и ответственности пациента, выполняющего рекомендации врача.

РАЗВИТИЕ ГЛАУКОМЫ

На приеме офтальмолога нередко выявляется самое коварное заболевание глаз – глаукома. Страдают около 60 миллионов человек в мире в возрасте от

ннных проблем, многие люди не обращают внимания на свое здоровье. Пациент может еще не иметь жалоб и не замечать нарушений в своем зрении, а болезнь уже развивается. Именно поэтому глаукому называют «невидимым похитителем зрения».

Развитию глаукомы способствуют: сахарный диабет, сердечно-сосудистые заболевания, на-

БИЗНЕС-ОБРАЗОВАНИЕ



Американский бизнес-магнат Уоррен Баффет стал культовой фигурой в мире предпринимательства и финансов. Его состояние исчисляется миллиардами долларов. Начав с нуля, благодаря своему усердию, правильным инвестиционным решениям, а также скромному образу жизни он добился невероятных успехов.

НАЙДИТЕ СВОЮ СТРАСТЬ

Если вам пока приходится трудиться просто потому, что нужно что-то есть, никогда не переставайте искать работу своей мечты. Ищите такой вид деятельности, каким бы вы бы продолжили заниматься, даже если бы были очень богаты.

ИМЕЙТЕ ПРАВИЛЬНЫХ ГЕРОЕВ

Очень важно кем вы восхищаетесь, кому подражаете. Потому что мы всегда

развиваемся в направлении тех, на кого равняемся. То же касается и выбора второй половинки. Партнеры в бизнесе очень важны, но партнер по жизни — самое главное. Лучше выбирать супруга или супругу, которые будут лучше вас.

БУДЬТЕ ЛЮБЯЩИМИ

В зрелом возрасте вы начнете измерять свой успех не деньгами, а по тому, сколько людей любит вас по настоящему. У меня есть подруга, которая пережила Освенцим и потеряла там членов семьи. И сейчас,

свои идеи до людей, писать эффективные письма — этим вы повысите свою ценность как минимум на 50%. Кроме того, если вы инвестируете в себя — этого уже никто у вас не отнимет.

БУДЬТЕ ДОБРОСОВЕСТНЫМИ

Когда мы нанимаем людей на работу, мы ищем в них три качества — добросовестность, сообразительность и энергичность. Но если у вас не будет первого и главного качества — добросовестности — оставшиеся два вас

единственное тело и единственный ум. И неразумно начинать о них заботиться с 50 лет, к тому моменту они уже слишком изнаются без соответствующего ухода.

РАЗВИВАЙТЕ ЛУЧШИЕ КАЧЕСТВА

Нас определяют наши качества. Напишите на листке бумаге, кого из людей вы цените больше всего. Почему он или она мне нравится? Выпишите их качества и спросите себя, какие из них я могу привить себе?

А затем выпишите качества человека, который вам больше всех не нравится. Спросите себя — а нет ли во мне таких качеств? Если есть — избавьтесь от них.

Равняйтесь на людей, с которым вам хотелось бы быть лучшими друзьями и развивайте их качества.

ЗАБУДЬТЕ О КРЕДИТАХ

Невозможно достичь прогресса в финансовом благосостоянии, регулярно выплачивая проценты. У меня есть партнер, который сказал: «Все, что я хочу знать — это где я умру, чтобы никогда туда не ходить». В финансовом плане это также можно применить. Вы должны знать, куда вам никогда не надо соваться и избегать этого.

Гораздо лучше и легче избегать неприятностей, чем потом из них выпутываться. Полагайтесь только на свои заработки, даже если это скромные суммы. Если вы не можете себе что-то позволить, не покупайте это.

ПРАВИЛА УСПЕХА ОТ УОРРЕНА БАФФЕТА

60 лет спустя, она смотрит на людей в контексте того, кому она может доверять. Она спрашивает себя: «Он бы спрятал меня?» Если у вас годов к 60-70 найдется немало людей, кто бы вас спрятал — значит вы прожили успешную жизнь.

Я знаю многих людей, у которых есть огромное количество денег, но которых НИКТО бы не спрятал. Даже их собственные дети. Да, они привлекают внимание своими деньгами, но их никто не любит. Чтобы вас любили, будьте любящими сами.

ИНВЕСТИРУЙТЕ В СЕБЯ

Это — лучшая инвестиция, которую вы можете сделать. Например, навыки коммуникации. Если пойти на курсы грамотной коммуникации, научиться лучше выражать и доносить

уничтожат. Потому что, когда нанимаешь непорядочного человека, то уж лучше бы он был тупым и ленивым.

Последнее, что можно хотеть, чтобы он был умным и энергичным. Ум и энергия идут во благо только в сочетании с добросовестностью.

Но если человек сможет совместить добросовестность с сообразительностью и энергичностью — он достигнет выдающихся результатов.

ЗАБОТЬТЕСЬ О СЕБЕ

Представьте, что вам дали машину и сказали — это единственная машина на всю вашу жизнь и другой у вас не будет. Что бы вы делали? Да вы бы усиленно заботились о ней, тут же бы исправляли все поломки, закрашивали царапины, держали ее в гараже. Но точно также на всю жизнь вам дали

ВОПРОС ПСИХОЛОГУ

 Не могу перестать думать об обидах, о людях, которые причинили мне неприятности. Внутри всегда остаётся желание сатисфакции, хочется «утереть им нос»... Это мешает жить, забирает энергию, нервы и время. Как от этого избавиться?

Максим П., 36 лет

Избавиться от обиды и обидчиков в своей голове можно с помощью осознанности. И еще... Называйте вещи своими именами: желание сатисфакции, хочется «утереть им нос» — это проявление мстительности. По каким-то причинам вы отомстить не можете или не хотите, простить и забыть также не получается, поэтому всё переносится в голову.

Дело в том, что на жизненном пути нам встречаются разные люди, и не все из них добрые, нравственные и умные. Каждый человек действует согласно привычным принципам жизни, установкам, заложенным в семье, где он воспитывался. Люди осознанные, развивающиеся вырабатывают для себя собственные принципы поведения и стараются вести себя этично, но таких, к сожалению, меньшинство. Некоторые вообще ни о чём не задумываются, живут по стереотипам — как все.

Те люди, которые легко могут обидеть, причинить разного рода неприятности другому человеку, живут неосознанно, находятся на низком уровне развития. Они не ведают, что творят, не понимают жизненных законов, и не в курсе, что с каждым своим злым выбором действием, они также выбирают для себя и последствия этих выборов. То есть, в перспективе портят собственную жизнь. Эти люди внутри несчастны, по-

КАК НЕ ДУМАТЬ ОБ ОБИДЧИКАХ?

этому и озлоблены. Что внутри, то и снаружи. У осознанного человека они вызывают сочувствие, а вовсе не желание «утереть им нос».

Далее... Все мы знаем, что от энергии зависит в нашей жизни многое. Если у человека высокий уровень энергии, он как заряженная батарейка — многое успевает, имеет хорошее настроение, прекрасно себя чувствует. При нехватке энергии батарейка полуразряжена: сил нет, настроения нет, дела не ладятся.

Утром, проснувшись, мы полны энергии, она дана нам на день, чтобы её хватило на все текущие дела. Разумный человек не станет разбазаривать свою энергию направо и налево, он старается её сохранять. А как известно, куда направлен фокус внимания — туда и идёт энергия. Если фокус внимания направлен на свои дела, они развиваются.

А что происходит, если фокус внимания направлен на неприятного вам человека, который по своему неразумению вас как-то задел? Вы сами, добровольно, сливаете ему свою энергию. Мало того, что он причинил вам неприятности, так вы ещё продолжаете дарить ему свой ресурс. Куда логичнее ту энергию, которая дана вам на день, тратить на себя и своих близких людей.

Живите осознанно! Вы не можете изменить людей, которых встречаете на жизненном пути. Но у вас есть выбор с кем вступать во взаимодействие, а с кем нет. Столкнувшись с неприятным человеком — проанализируйте ситуацию. Не было ли вашей вины или провокации, запустив-



шей подобное отношение. Если нет, то отойдите в сторону, прекратив или сократив общение. Без всяких эмоций. Просто вам не по пути.

Если у вас в приоритете общение с умными, добрыми людьми, то вы не будете долго вспоминать обидчиков. Поняв, что вам это не нужно и невыгодно — вы перестанете носить их в своей голове. Кому вы хотите «утереть нос»? Человеку, который не задумывается о том, что он творит? Вы не судья и не учитель незрелых людей, вам дана своя жизнь для её улучшения. Даже если вы ему ото-

мстите, вряд ли он что-то поймёт. Он только ещё больше озлобится и вступит с вами в противодействие, если не в физическое, так в мысленное. Вам это надо? Тратить свою энергию, мысли, настроение на всю эту ерунду... Разве у вас нет более значимых дел?

Уважаемые читатели!

Если вы хотите получить развёрнутый ответ психолога на свой вопрос, звоните или пишите (контакты редакции на стр. 8). Индивидуальная консультация, без публикации в газете — платная.

ДОЛГОЖИТЕЛИ

Вера Васильева была удивительно солнечным человеком, который своим светом наполнял все, что её окружало. Лучистые глаза, улыбка, ямочки на щеках, неповторимый голос, способность в любой роли оставаться собою – такой запомнят её зрители. Коллеги уверены, что главный секрет долголетия актрисы – доброта. В каждом человеке она видела его лучшие качества.

ХАРАКТЕР = СУДЬБА

Вера Васильева отличалась врождённой интеллигентностью, живым умом, скромностью, женским обаянием, ироничностью. Тихий голос, никаких нравоучительных ноток, мягкая улыбка... Ей было проще уступить, чем что-

В отличие от своих ровесниц Вера Кузьминична никогда не молодилась, не делала пластических операций, не сидела на диетах. Возраст свой не скрывала. Говорила, что молодость ей продлевал образ жизни.

– Я живу скромно, в своё удовольствие. Я некомпанейская, у меня не бывает бессонных ночей или чтобы я выпила и у меня болела голова. Ем то, что хочется. Люблю съесть что-то вкусненькое после спектакля вне зависимости от времени его окончания. Физкультуру всегда не любила. Вообще никакого усилия над собой не люблю делать.

Большое значение Вера Кузьминична придавала сну и осанке.

– День начинается с ощущения того, что я выспалась. Вес старалась сохранять один и тот же – плюс-минус два килограмма.

щищенной от невзгод. А значит, жизнь продолжается...

У МЕНЯ СИЛЬНЫЙ АНГЕЛ-ХРАНИТЕЛЬ

– Мне повезло в начале моей жизни, очень много добрых людей встретилось. Я настолько обласкана жизнью и людьми, что мне кажется, у меня есть очень сильный ангел-хранитель. Он, наверное, подумал: раз она сама для себя всё равно ничего не сделает, дай-ка я ей помогу... По натуре я не борец, но судьба посылала мне много хорошего.

С одной стороны, я прожила жизнь вроде как скромно, а с другой – я избалована жизнью. Мне кажется, что именно за мое «непротивление злу насилием» ангел-хранитель подарил мне так много прекрасных поворотов судьбы. Если бы я сопротивлялась чему-то, ангел сказал бы: ну молодец, раз сама можешь за себя постоять, живи как хочешь...



ВЕРА ВАСИЛЬЕВА: «КОГДА ЛЮБИШЬ, ХОЧЕТСЯ ЖИТЬ...»

то доказывать, спорить. С возрастом окружающие стали замечать, что Вера Кузьминична становится всё элегантнее. Это было проявлением некой внутренней эволюции. Как будто постепенно она пришла к переосмыслению собственной роли в жизни.

– Мой папа был верующим и очень добрым, тихим, благодаря ему я понимала, что те, кто верят в бога – обязательно хорошие люди, – рассказывала Вера Кузьминична. – Для меня Бог – это доброта, справедливость, желание людям счастья. Иногда – прощение и утешение.

– Я человек скромный, у меня робкий характер. Всегда сомневаюсь – права ли я, или нет, – говорила о себе Вера Кузьминична. – Принимаю судьбу такой, какая она есть. Ко мне все относятся исключительно хорошо, много вижу доброты, невероятно много. В театре, если есть возможность поболтать перед спектаклем, то я с радостью. Но совершенно не знаю, кто на ком женат, у кого какие дети. Меня бытовая сторона не привлекает, поэтому сплетничать со мной бесполезно.

ОБРАЗ ЖИЗНИ

Вне театра жизнь актрисы была тиха, стабильна, упорядочена и лишена чрезмерных эмоций. Она старалась ограждать себя от случайных людей, событий, мероприятий.

ЛЮБИМОЕ ДЕЛО

– Мне кажется, что после спектакля я становлюсь моложе лет на 20. Я такое счастье испытываю, – делилась актриса. – Человек не знает, каким он может быть. Почему и роли-то интересно играть: когда играешь другого человека, в самой себе открываешь те черты, о которых даже не подозреваешь. И это очень интересно.

Вокруг актрисы всегда были талантливые люди и зрители, которые не давали ей усомниться в своей нужности.

– В последние годы я очень чувствую любовь зрителей ко мне, много вижу добра... Это меня поддерживает.

Светлый ум Вера Васильева сохранила благодаря театру, где приходилось тренировать память, много дви-

КАКАЯ-ТО ЖИВАЯ ЖИЗНЬ БЫЛА...

– Я хотела бы родиться не в наше время, а в XIX веке, с теми понятиями о любви, честности, благородстве, жалости к людям. Для меня возможность жить такой жизнью появилась в театре, я чувствовала героиню, о них мечтала и это повлияло на мой облик и внутренний мир. Мне всегда нравилось всё красивое, не знаю, откуда это, семья-то простая была.

На мой взгляд, раньше люди были добрее, проще, могли радоваться пустякам. Сейчас же, в нашей стране понизилась культура, люди стали более материальные, нацеленные на добычу, не способные сосредоточиться на душе. Им хочется сиюминутного: отдохнуть, поохотиться и забыть. А это – пустота. А надо как-то суметь...суметь сохранить ребенка в себе.

Раньше мы как-то умели быть счастливыми. Может быть, от того, что всего было так мало? Какая-то живая жизнь была. А сейчас эта гонка за деньгами, за положением. Такое ощущение, что все работают, работают, чтобы потом вырваться ненадолго за границу, потратить деньги, опять приехать, работать, работать... Мне это не нравится.

ДЕПРЕССИЯ? А ЧТО ЭТО?

– Жизнь интересна! Я для своего возраста нескучно живу. Мне всё нравится, люблю природу в лю-



жить. Даже если любовь без взаимности, сердце работает не впустую. Не дай Бог никого не любить! Потому что, если человек не любит, то все в нем угасает.

Я размышляла, в чём секрет моего долголетия: а может быть это любовь? Я понимаю, что это такое, всё еще могу играть любовь на сцене. Это чувство по-прежнему со мной. Я часто думаю: «Я люблю этого человека, понимаю его. Хочу быть рядом с ним, доставить ему хоть капелючку радости». Может быть, потому, что я кого-то люблю, я еще живая?

О СМЕРТИ. Я ЗАГАДАЛА...

– Я бы хотела умереть, не доходя до дряхлой старости. Не стать для кого-то обузой. Хорошо бы Бог послал мне такую смерть, чтобы я не мучила никого собой. И себя. Некоторые люди стареют достаточно симпатично. Бывает, смотришь на одухотворенные лица пожилых людей, и не страшно быть старой.

Однажды мы были в особом месте, где все загадывают желания. Нужно было пройти под аркой и в этот момент подумать о том, чего ты хочешь. И неожиданно для себя я загадала: «Господи, сделай так, чтобы я могла уйти, когда уже не смогу быть такой, какая сейчас. Когда не смогу работать, выходить на сцену». Ведь дело не в количестве прожитых лет, а в том, как ты живешь...

бое время года, путешествовать. Печалиться не могу, слова «депрессия» не знаю. Даже в тяжёлое время, когда мой муж долго болел, и мне было его безумно жалко, я не впадала в депрессию, а старалась его развеселить. Смирляла себя и говорила: «Господи, мне же столько было дано хорошего, нельзя же всю жизнь только хорошее хотеть, надо перетерпеть». И старалась не огорчать близких своим унынием.

БЕЗ ЛЮБВИ ВСЕ УГАСАЕТ

– Когда мне говорят, что я прилично выгляжу, я считаю, что это из-за любви. Если тебя кто-то любит – надо быть достойной этой любви. По поступкам, по взглядам, по внешности. Любовь – это счастье. Когда любишь, хочется

Заслуженная артистка РСФСР, народная артистка СССР Вера Васильева ушла из жизни в августе 2023 года, не дожив двух месяцев до своего 98-летия.

«Испытав и горе, и радости, любовь зрителей и трудности жизни в театре, я благодарю Бога за свою жизнь, богатым чувствами...»





Выезжая на дорогу, разумный водитель ставит перед собой главную цель – не стать участником ДТП и вернуться домой целым и невредимым, плюс – сохранить нервы, энергию и здоровье. Поэтому он не станет подвергать себя ненужному риску и стрессу.

По манере вождения человека и по его поведению на дороге довольно легко распознается уровень его культуры и характер. Неадекватные водители нередко обременены комплексами, которые сложились еще в детстве и обостряются во время стресса (а вождение автомобиля – это всегда стресс).

Хамство – это защитная реакция слабого человека. Если человек несчастен, недолюблен родителями или не состоялся в какой-то области жизни, он стремится

хотя бы на дороге показать, что он «чего-то в этой жизни стоит».

Одна из главных причин вседозволенности на дороге – это ощущение анонимности и защищенности. Ведь человек находится в некоей «скорлупе» и воспринимает автомобиль как свою территорию. За стеклами авто (тем более тонированными) водитель оторван от социума, и может позволить себе такое поведение, которое он никогда не стал бы демонстрировать в социальной жизни. Разве можно представить, что че-

ловек будет кричать или разговаривать матом с коллегами по работе, в поликлинике и т.д., даже если его кто-то сильно раздражает? В социуме подобное поведение считается недопустимым, но на дороге, к сожалению, это стало чуть ли не нормой.

Иногда людьми движет жажда признания. Неуверенный в себе человек, но опытный водитель, компенсирует свою робость в общении лихачеством на доро-

покупает в кредит очень дорогую машину. Отсюда и такое поведение.

Если вам «везет на дураков», именно к вам периодически пристают дорожные хамы, выпихивают из ряда, не дают проехать, стремятся обогнать – присмотритесь к себе. Возможно, вы допускаете ошибки в вождении, что создаёт неудобство для других водителей. Или вызываете раздражение и провоцируете

га... да кто-угодно. Не подвергайте себя риску, вы нужны себе и своим близким живым и здоровым.

Научитесь не входить в зону конфликта, что сохранит вашу нервную систему, а, значит, и здоровье. Не стоит вестись на провокации и опускаться до уровня незрелых озлобленных людей. Ибо они опасны не только тем, что создают аварийные ситуации, но и тем, что распространяют «по цепочке» зло и эмоциональное напряжение.

ИЗБЕГАЙТЕ СТРЕССА ЗА РУЛЁМ!

ге. Бывает, что по дороге едет (и, не дай Бог, опаздывает) человек, которому родители в детстве привили уверенность, что ему все дозволено, и весь мир крутится вокруг него. И поэтому, если ему очень надо, то вполне допустимо всех распахать. Есть люди с суицидальным типом поведения. В обществе их называют экстремалами.

Еще одна причина неадекватного поведения на дороге – довольно ощутимая в нашем обществе разница между богатыми и бедными. Богатых у нас в стране не любят, но в то же время любыми способами стремятся доказать собственную состоятельность. Например, чтобы самоутвердиться, человек с небольшим доходом

своим стилем движения, слишком осторожной ездой, раздумчивыми перестроениями в другой ряд, медленным троганием с места и т.д.

Если у вас есть проблемы с уверенностью в себе, адаптацией в обществе, лучший способ защиты – золотое правило автомобилиста «ДДД» (Дай Дураку Дорогу). Если вы заметили неадекватного персонажа – быстро перестройтесь в другой ряд или замедляйте скорость, отрываясь от него как можно дальше.

Вы не знаете кто находится за рулем соседней машины – это может быть алкоголик, шизофреник, человек с органическим поражением головного моз-

Когда человек осознан, имеет намерение быть здоровым, в его приоритете всегда будет душевное спокойствие. От вождения нужно получать удовольствие, а не стресс.

Попробуйте провести эксперимент: весь день будьте максимально осознанны и вежливы, пропускайте пешеходов, уступайте дорогу водителям, которым надо перестроиться, сразу освобождайте левый ряд тем, кто едет быстрее. В пробках не раздражайтесь, а делайте дела, на которые у вас не хватает времени: слушайте аудиокниги, обучающие ролики и т.д. Но главное, избегайте конфликтов, не давайте реакции хамам. И, вы получите от вождения массу удовольствия!

ГАЗЕТА ВЫХОДИТ ПРИ ИНФОРМАЦИОННОЙ ПОДДЕРЖКЕ

Инфоportal
ЗЕЛЕНОГРАДА

ТЕСТ

В современном мире подобный тип мышления встречается у огромного количества людей. Если годами не решать проблемы, то развивается привычка жить с трудностями, которые становятся неотъемлемой частью жизни жертвы.

Почему же, несмотря на проблемы, человек годами остаётся в позиции жертвы? Потому, что это – удобно, никакой самокритики и ответственности, не надо стесняться своих слабостей и контролировать свои действия. Но преимуществ от нахождения в позиции жертвы значительно меньше, чем недостатков. Поэтому разумнее обратиться к специалисту и пройти личную терапию.

ВОПРОСЫ

Ответьте на вопросы теста «ДА», «НЕТ» или «ИНОГДА».

✓ Считаете ли вы, что у вас дурной характер и что вас невозможно терпеть?

✓ Думаете ли вы, что обязаны выполнять какие-то дела, навязанные социальной ролью (например, убираться или го-

товить), а иначе вы не будете соответствовать ей?

✓ Сравниваете ли вы свои достижения с другими не в свою пользу?

✓ Считаете ли вы, что вам постоянно не везет, а другим, напротив, везет?

✓ Делаете ли вы для окружающих людей больше, чем для себя?

✓ Сложно ли вам отказать другому человеку в том, что вы не хотите делать, а он настаивает?

✓ Уверены ли вы, что без помощи других людей вы бы вообще ничего не добились в жизни?

✓ Свойственно ли вам занижать свои умения и способности? Испытываете ли вы слож-

ности с оценкой результата собственного труда (вам может казаться, что вас часто недооценивают)?

✓ Считаете ли вы, что у вас недостаточно возможностей для достижения целей (таланта, связей, средств и так далее)?

✓ Уверены ли вы, что человека нельзя любить просто так, а только за его достижения?

РЕЗУЛЬТАТЫ

За каждый ответ «ДА» поставьте 2 балла, за ответ «ИНОГДА» – 1 балл, за ответ «НЕТ» – 0 баллов. Посчитайте общее количество баллов. Полученную сумму сравните с нормами ниже.

0–7 баллов. Вас можно поздравить! У вас отсутствует комплекс жертвы. Если вы и чувствуете состояние беспомощности, то это происходит крайне редко.

8–13 баллов. Вы обладаете комплексом жертвы, но он выражен не ярко. В определенных ситуациях он может давать знать о себе, но вы уже осознали наличие у себя данного комплекса и прилагаете усилия, чтобы с ним справиться.

14–20 баллов. У вас ярко выраженный комплекс жертвы. Причиной часто являются токсичные отношения ребенка с родителями в детстве. Вы можете не осознавать этого, но окружающие люди, видя вашу позицию и отношение к жизни, могут вами манипулировать или использовать в своих целях.



СВОЙСТВЕННО ЛИ ВАМ МЫШЛЕНИЕ ЖЕРТВЫ?

Телефоны редакции:
+ 7 (905) 590-06-38
+ 7 (977) 888-77-35
E-mail: 5344769@mail.ru

Главный редактор, учредитель – Ирина Юрьевна Федюнина
Издатель – ИП Федюнин О.И.

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
Адрес: 124683, г. Москва, г. Зеленоград, корп. 1822

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!» №8 (119)

Номер подписан 17.08.2023 г. Дата выхода в свет: 19.08.2023 г.
Время подписания в печать по графику – в 18.00, фактически – в 22.00.
Отпечатано в типографии «Типография «КП - Москва».
141407, МО, г. Химки, Нагорное ш., д.2, корп.9, пом. А.
Тираж: 10 000 экземпляров. Периодичность: 1-2 раза в месяц.
Издаётся с 2013 года. Распространяется бесплатно.