

# Будь здоров, Зеленоград!

№ 11 (88)

20 ноября 2020

Ежемесячная газета для широкого круга читателей ■ Издаётся с 2013 года

## СЕМЕЙНЫЕ МЕДИЦИНСКИЕ ЦЕНТРЫ



8 (495)

767-1-338



8 (495)

776-1506



8 (495)

767-6-340

МНОГОКАНАЛЬНЫЙ ТЕЛЕФОН

8 (499) 678-03-78

www.medcentre338.ru

РАБОТАЕМ ЕЖЕДНЕВНО С 8 ДО 20

НА СОВРЕМЕННОМ УРОВНЕ

## СЕМЕЙНАЯ КЛИНИКА

Все виды  
медицинских  
услуг

**ПРИГЛАШАЕМ!**

Корп. 1506

ДЕТСКОЕ ОТДЕЛЕНИЕ

ВЗРОСЛОЕ ОТДЕЛЕНИЕ

**АКЦИИ МЕСЯЦА!**

✓ Вызов на дом педиатра: ~~2800 р.~~ 1800 р.

✓ Вызов на дом терапевта: ~~2800 р.~~ 1800 р.

✓ 50% скидка на прием гинеколога (по воскресеньям)

Все подробности можно узнать по телефонам

**АНАЛИЗЫ (более 7000 видов)**

**Диагностика на COVID-19**

- Уникальный лор-кабинет • Прием узких специалистов
- Капельницы и инъекции для восстановления организма
- Вызов специалистов на дом и онлайн-консультации
- Услуги юридическим лицам

МНОГОКАНАЛЬНЫЙ ТЕЛЕФОН 8(499) 678-03-78

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ

ПРИГЛАШАЕМ!

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



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

Корп. 1639, www.varicozu.net

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ИМЕЙТЕ В ВИДУ!



медицинские центры  
**НИКОР-МЕД**

📍 ЗЕЛЕНОГРАД, КОРПУС 330  
📍 АНДРЕЕВКА, ЖК «УЮТНЫЙ»,  
УЛ. ЖИЛИНСКАЯ 27 КОРП. 6

РЕАБИЛИТАЦИЯ ПОСЛЕ COVID-19

**ПРОГРАММА  
ДЛЯ ТЕХ, КТО ПЕРЕНЕС  
КОРОНАВИРУСНУЮ ИНФЕКЦИЮ**

- 1 КОНСУЛЬТАЦИЯ И КУРАЦИЯ ВРАЧА ТЕРАПЕВТА в течение всего курса, а при необходимости, главного врача, пульмонолога, КМН
- 2 ИНЪЕКЦИИ для восстановления организма: капельницы и уколы С ВЫЕЗДОМ НА ДОМ
- 3 ИГЛОРЕФЛЕКСОТЕРАПИЯ
- 4 КОНТРОЛЬ АНАЛИЗОВ КРОВИ, ФВД, ЭКГ, РЕНТГЕН ОГК, дополнительные обследования по назначению врача
- 5 ВЛОК внутривенное лазерное облучение крови
- 6 МАССАЖ с остеопатическими методиками
- 7 ПСИХОТЕРАПИЯ С ПСИХОЛОГОМ
- 8 КОНСУЛЬТАЦИИ УЗКИХ СПЕЦИАЛИСТОВ
- 9 ИНГАЛЯЦИИ ГЕЛЕВО-КИСЛОРОДНОЙ СМЕСИ

NIKORMED.RU

NIKOR.N

№ ЛО-77-01-012001

МЫ ЖДЕМ ВАШИХ ЗВОНКОВ, ЧТОБЫ РАССКАЗАТЬ О ВАЖНЫХ РАЗРАБОТКАХ И МЕТОДАХ ПО ПРОГРАММЕ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ, ПЕРЕНЕСШИХ COVID-19  
**+7 495 255 55 33**

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ОФТАЛЬМОЛОГИЯ



Лицензия ЛО-77-01-006707

**МИКРОХИРУРГИЯ  
ГЛАЗА**

**ВПЕРВЫЕ  
В ЗЕЛЕНОГРАДЕ**

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

archimed.ru

Панфиловский пр-т, к. 1205

ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ - ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ



# ФГБУЗ ЦЕНТРАЛЬНАЯ КЛИНИЧЕСКАЯ БОЛЬНИЦА ВОССТАНОВИТЕЛЬНОГО ЛЕЧЕНИЯ ФМБА РОССИИ

## НА ПРИЕМ К СПЕЦИАЛИСТУ

### ОСТРЫЙ И ХРОНИЧЕСКИЙ

Простатит – воспалительное заболевание предстательной железы. Различают острый и хронический простатит. Острая форма характеризуется ярко выраженной симптоматикой. При отсутствии адекватной терапии переходит в хроническую форму. Такой вариант простатита хуже поддается лечению, может спровоцировать даже злокачественное перерождение тканей простаты.

### КОМПЛЕКСНОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ

В клинко-диагностическом отделении ФГБУЗ ЦКБВЛ ФМБА России каждый мужчина может пройти комплексное обследование для выявления и профилактики любых форм простатита. Отделение оснащено современным оборудованием, отличающимся высокой точностью. В лаборатории можно сдать все необходимые анализы. Прием ведет опытный врач-уролог высшей квалификационной категории Егор Александрович ДЕХТЕРЕВ. Врач составит индивидуальный план терапии, учитывая особенности каждого клинического случая.

### ПРИЧИНЫ И СИМПТОМЫ

Воспаление простаты провоцирует застойные процессы. При нарушении оттока секрета в тканях железы создаются благоприятные условия для размножения болезнетворных микроорганизмов.

- Застойные процессы обусловлены:
- ✓ малоподвижностью;
  - ✓ нерегулярной сексуальной активностью;
  - ✓ нарушениями в работе сосудистой системы.

## ВРАЧ УРОЛОГ-АНДРОЛОГ ЛЕЧЕНИЕ НА ВЫСШЕМ МЕДИЦИНСКОМ УРОВНЕ

**На жизненном пути каждого мужчины рано или поздно встают три проблемы, обойти которые, как кажется на первый взгляд, невозможно. Это нарушения мочеиспускания, хронический простатит и эректильная дисфункция. В европейских странах последствия этих заболеваний встречаются реже, так как люди, выявив у себя первые симптомы, сразу же обращаются к врачу-специалисту.**

- Воспаление простаты проявляется:
- ✓ болями в промежности, иррадиирующими в пах и крестец;
  - ✓ нарушениями мочеиспускания;
  - ✓ частыми позывами помочиться;
  - ✓ снижением потенции и либидо;
  - ✓ эректильной дисфункцией.

Если простатит запущенный, повышается риск развития аденомы и рака простаты, бесплодия, трудно поддающейся лечению эректильной дисфункции. Выявив у себя первые симптомы заболевания, необходимо как можно раньше обратиться к урологу.

### КАК ПРОВОДЯТ ДИАГНОСТИКУ

Простатит диагностируют на основании жалоб пациента, данных осмо-



тра, анамнеза и результатов дополнительных исследований:

- ✓ общий и биохимический анализы крови;
- ✓ оценка простатического секрета;
- ✓ анализ на урогенитальные инфекции;
- ✓ ультразвуковое исследование предстательной железы;
- ✓ урофлоуметрия (определение параметров мочеиспускания);
- ✓ тест на простатспецифический антиген;
- ✓ определение уровня тестостерона;
- ✓ анализ мочи.

### ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН ЛЕЧЕНИЯ

Хронический простатит вылечить сложно. Заболевание требует комплексного лечения с назначением длительного медикаментозного курса и специальных лечебных процедур. Каждому пациенту составляется индивидуальный терапевтический план, который включает:

- ✓ антибактериальную терапию сроком до месяца;
- ✓ ангиопротекторы;
- ✓ ферменты;
- ✓ нестероидные противовоспалительные средства;
- ✓ иммуномодулирующее лечение;
- ✓ массаж простаты;
- ✓ физиопроцедуры.

Комплексное лечение простатита можно проводить в дневном стационаре клиники или амбулаторно.

### УНИКАЛЬНЫЕ АППАРАТЫ

Центральная клиническая больница восстановительного лечения ФМБА России оснащена уникальными современными аппаратами для локального воздействия на простату.

✓ **«МАВИТ»**. Аппарат для комплексного воздействия на простату. Эффект обусловлен локальной гипертермией, вибрацией и магнитным излучением. Способствует улучшению дренажа железы, активизации кровообращения в малом тазу, устранению воспалительного процесса и лучшему проникновению лекарств в ткани органа.

✓ **«ЕРМАК»**. Устройство для вакуумного массажа, восстанавливает сосудистую трофику кавернозных тел полового члена и улучшает кровообращение в органах малого таза. Применяется для лечения простатита, сопряженного с явной эректильной дисфункцией, а также в комплексном лечении импотенции. Устраняет причины застойных явлений, так как тонизирует сосуды.

✓ **«VIBERECT»**. Американский аппарат для стимуляции эрекции и эякуляции. Применяется для лечения различных форм эректильной дисфункции, в том числе и нейрогенного генеза.

Физиопроцедуры делают комплексное лечение более эффективным, снижают устойчивость микроорганизмов и устраняют застойные явления в органе.

▶ Записаться на прием можно по телефонам: **8 (495) 536-09-22**, **8 (495) 536-09-22** (регистратура/справочная), **8 (499) 503-99-99** (многоканальный телефон).

Адрес: Солнечногорский р-н, д. Голубое.  
Сайт: [www.ckbvl.com](http://www.ckbvl.com)

## ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ



Врач-уролог высшей квалификационной категории Егор Александрович ДЕХТЕРЕВ.

### Часто ли встречается аденома простаты у мужчин старшего возраста?

– Да, заболеваемость доброкачественной гиперплазией предстательной железы или аденомой простаты с возрастом увеличивается. Основная причина этого – несвоевременная диагностика, ведь мужчины не обращают внимания на уже появившиеся симптомы и не торопятся к врачу. Самым грозным осложнением аденомы простаты является острая задержка мочи, когда мужчина просто не может помочиться. И вот здесь уже операции не избежать.

### Некоторые мужчины сталкиваются с проблемами нарушения эрекции. С чем это связано?

– По статистике, у каждого десятого мужчины старше 21 года бывает эректильная дисфункция. Связано это как с физиологическими проблемами, когда нарушена работа какого-то органа или системы организма, так и с психологическими, к ко-

## ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ ПАЦИЕНТОВ

торым ведут слишком большие психологические нагрузки на работе и дома, неумение отдыхать и расслабляться, трудоголизм.

### Как проводится лечение эректильной дисфункции?

– Лечение проходит в несколько этапов. Сначала мы беседуем с пациентом, выясняем причины психологических расстройств, проблем в отношениях с женщинами, даем рекомендации. Затем проводим ряд анализов, контролируем основные параметры – уровень тестостерона, витаминизации, общего белка, гемоглобина. Первый уровень оказания медицинской помощи: это витамины, минералы, различные биологически активные добавки, простые растительные стимуляторы повышения либидо.

Второй уровень – физиопроцедуры (термотерапия, гипертермия, лазеролечение). Мы лечим одну из основных причин эректильной дисфункции – хронический простатит. Есть аппаратные методики – вакуумная ЛОД-терапия полового члена (ЛОД – локальное отрицательное давление).

Третий уровень – это применение лекарств из ряда ингибиторов фосфодиэстеразы 5 типа. Это препараты достаточно сложные, но при правильном назначении эффективно работают. Здесь необходимо проводить ряд тестов, подбирать ряд препаратов. У нас в стране зарегистрированы только четыре таких препарата, но у каждого есть свои осложнения. Если «Виагра» может действовать на сердце, то, например, «Зидена», корейский препарат, может значительно ухудшать спермато-

генез – мужчинам до 45 лет нежелательно принимать данный препарат, если пара планирует иметь детей. Поэтому не стоит начинать прием подобных препаратов без назначения врача-специалиста.

Следующий этап лечения – это назначение интракавернозных инъекций в половой член, после которых возникает хорошая эрекция. Раньше использовали папаверин, который приводил к большому количеству рубцов. Сейчас есть современные препараты, многие пожилые люди ими пользуются.

И последний уровень – протезирование полового члена. Мы этим не занимаемся, поскольку для этого нужна специализированная клиника.

### Если начали возникать случаи нарушения эрекции, когда необходимо идти к врачу?

– Запланировать поход к врачу нужно в том случае, если мужчина не способен даже на один половой акт в неделю.

### Как избежать проблем с эрекцией?

– Лучшая профилактика – это спорт, отказ от вредных привычек и качественное питание. Среди натуральных стимуляторов мужской силы лидируют имбирь, перепелиные яйца и сельдерей.

### С чего лучше начать лечение бесплодия?

– Проблему нужно решать комплексно, обследование должны пройти оба партнера. За последние 5-6 лет медицина достаточно далеко продвинулась в диагностике, и сейчас выявлены интересные проблемы. Например, антиспермальные антите-

ла атакуют оплодотворенную яйцеклетку. Женщина не знает, что она забеременела, потому что на второй день после задержки опять начинаются месячные.

Современные мужчины и живут меньше, и размножаются хуже – наши предки были в пять раз плодовитее. Раньше нормой считалось 100 миллионов сперматозоидов на 1 миллилитр, сегодня ее снизили до 20. Типичная проблема – не отсутствие сперматозоидов, а снижение подвижности, количества и морфологической зрелости. Врожденным бесплодием страдают всего трое мужчин из ста. У пятнадцати из сотни бесплодие – результат инфекций, передающихся половым путем. Большинство бесплодных мужчин вообще не имеют точного диагноза.

Нормальную работу мужского организма нарушает электромагнитное излучение. Поэтому работать за компьютером, если он лежит на коленях, особенно вредно. Вредно для мужчин и вибрация, и лишний вес. У тучных людей температура тела слишком высокая. Норма для нижней части тела – 34 градуса. Именно поэтому мужчинам не рекомендуется пользоваться подогревом сидений. От бани и сауны лучше отказаться, если в планах семьи есть ребенок.

### Бывает, что у пары долго не получается забеременеть, но мужчина, считая себя здоровым, отказывается от обследования...

– И напрасно. Даже после одного анализа – спермограммы – уже можно предварительно сделать заключение и оценить фертильные возможности мужского организма. Большинство нарушений фертильности успешно лечатся, главное – установить точ-

ную причину. А ее может установить только врач-андролог. В нашей клинике разработана целая концепция лечения бесплодных пар, в этом направлении работают совместно два врача: андролог и гинеколог.

### Лечение мужчины и женщины проводится одновременно?

– Да, и это дает эффективный результат. В диагностической лаборатории можно сдать все необходимые анализы, провести анализ спермограммы при помощи высокоточного европейского анализатора на экспертном уровне. А также пройти полное ультразвуковое обследование, получить консультации всех смежных специалистов – медицинского генетика, эндокринолога, невролога, гастроэнтеролога. Есть отделение восстановительной терапии, где доступен широкий перечень расслабляющих и восстанавливающих процедур.

### Можно ли в клинике решить женские проблемы с недержанием мочи?

– Да. Многие женщины обращаются в клинику с циститом и гиперактивным мочевым пузырем – это когда мочеиспускание происходит чаще, чем раз в два часа, имеются так называемые императивные позывы («немедленно идти в туалет»). Все это неплохо лечится. За последние шесть лет в России зарегистрировано 6 лекарственных препаратов, которые оказывают эффективную помощь при этой проблеме. Но женщины почему-то стесняются обращаться к врачам. Считая, что у них цистит, они начинают принимать антибиотики, которые в этом случае неэффективны. Императивное недержание мочи, когда возникает позыв, хорошо лечится консервативно, оперируют только при тотальном недержании мочи. Кроме того, проводится физиотерапевтическое лечение.

РЕКОМЕНДУЕМ!

# ВРАЧИ

## нашего округа

Медицинская клиника «Никор-МЕД»

### ОЛЕСЯ ВАЛЕРЬЕВНА МЕЛЬНИКОВА

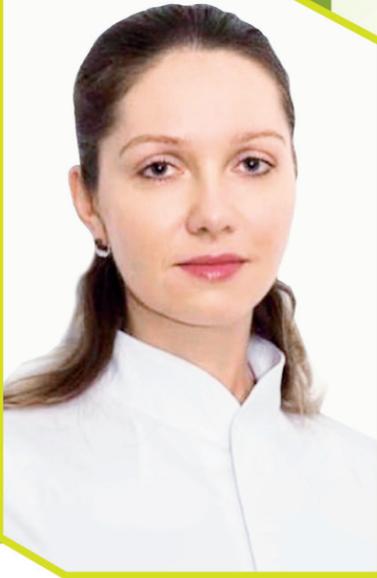
Врач гинеколог-эндокринолог

Проводит подготовку и ведение беременности, подбор контрацепции для заместительной менопаузальной гормонотерапии. Осуществляет лечение эндокринологических патологий в гинекологии, эндометриоза, миом матки, дисфункций яичников, выскабливание цервикального канала. Проводит радиоволновую биопсию шейки матки, радиоволновую экзизию шейки матки, удаление остроконечных кондилом половых органов, лечение ВПЧ, УЗИ органов малого таза, молочных желез, щитовидной железы, УЗИ по беременности (до 12 недель).

**Стаж работы – 15 лет**

Предварительная запись по телефонам:  
8 (985) 418-44-04, (495) 255-55-33.

Режим работы: 8.00-20.00. Адрес: корп. 330.  
Сайт: nikormed.ru



Семейный медцентр корп. 1506

### ЕВГЕНИЙ МИХАЙЛОВИЧ ЖУРАВЛЕВ

Отоларинголог, сурдолог, отомиколог.  
Врач высшей категории.  
Кандидат медицинских наук.

Амбулаторная хирургия ЛОР заболеваний: высокоэффективное лечение хронических ринитов (в том числе медикаментозных, «снятие с капель»); хирургическое лечение носовых кровотечений; удаление новообразований (кист, папиллом) носа и ротоглотки; хирургическое лечение храпа. Беспункционный метод лечения синуситов. Лечение грибковых поражений слуховых проходов (отомикозов). Сурдология: лечение острой и хронической сенсоневральной тугоухости. Слухопротезирование, подборка слуховых аппаратов. Владеет методом гомеопатического лечения.

**Стаж работы – 30 лет**

Предварительная запись по тел. 8 (495) 776-15-06.  
Режим работы: пн.-вс., с 8.00 до 20.00.  
Адрес: корп. 1506. Сайт: medcentre-zelenograd.ru.



ФГБУЗ ЦКБВЛ ФМБА России

### АНАСТАСИЯ СЕРГЕЕВНА КНЯЗЕВА

Врач-невролог

Высококвалифицированный специалист. Врач-невролог отделения патологии спинного и головного мозга. С отличием окончила РНИМУ им Н.И. Пирогова и ординатуру по специальности «неврология» на базе РНИМУ им. Н.И. Пирогова. Прошла дополнительное обучение на базе ФГБОУ ВО УГМУ Минздрава России. В совершенстве владеет методикой ВТЭС (внутриканальная электростимуляция) по методу Герасимова. Лечение остеохондроза, головной боли различной этиологии, боли при деформирующих остеопорозах, лечение больных с позвоночно-спинномозговой травмой и др.

**Стаж работы – 5 лет**

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

Адрес: Солнечногорский район, д. Голубое.  
Сайт: ckbvl.com



Семейный медцентр корп. 1506

### ДИНА МИХАЙЛОВНА БОГДАШКИНА

Педиатр, аллерголог - иммунолог

Проводит прием, оценивает состояние здоровья ребенка с рождения до 18 лет. Дает рекомендации по грудному вскармливанию; антропометрия; составляет сроки введения прикорма и индивидуальный план профилактических прививок. С 1 года до 18 лет проводит прием здоровых детей и детей с различными рода патологиями. Проводит лечебную терапию заболеваний органов дыхания, брюшной полости, сердца. Как аллерголог-иммунолог проводит прием взрослого населения. Проводит терапию поллиноза, бронхиальной астмы, атопического дерматита.

**Стаж работы – 10 лет**

Предварительная запись по тел. 8 (495) 776-15-06.  
Режим работы: пн.-вс., с 8.00 до 20.00.  
Адрес: корп. 1506. Сайт: medcentre-zelenograd.ru.



Медицинский центр «АрхиМЕД»

### МИХАИЛ ВАДИМОВИЧ ЛЕБЕДЕВ

Врач психиатр-нарколог

Оказывает неотложную и плановую консультативную помощь людям, страдающим от алкогольной и наркотической зависимости. Выводит из запоя и оказывает срочную медицинскую помощь, направленную на детоксикацию организма, поддержание работы сердца, почек, печени, нервной системы. Подбирает программы психологической поддержки, препараты для детоксикации организма и методику кодирования от наркозависимости или алкоголизма.

**Стаж работы – 28 лет**

Предварительная запись по телефонам:  
8 (925) 585-79-03, 8 (925) 543-84-47

Адрес: корп. 1205.

График работы: круглосуточно.  
Сайт: arximed.ru



Семейный медцентр корп. 338

### ОЛЬГА АЛЕКСАНДРОВНА БАРЫШЕВА

Врач-терапевт, кардиолог, гастроэнтеролог.  
Врач высшей категории.

Диагностика, дифференциальный диагноз, терапия широкого спектра внутренних болезней: патология сердечно-сосудистой системы, патология желудочно-кишечного тракта, болезни органов дыхания, почечная патология. Ведение пациентов с сочетанной патологией, пациентов пожилого и старческого возраста. Ведение беременных, в том числе с различными видами экстрагенетальной патологии. Профилактические осмотры, ведение пациентов с функциональными расстройствами.

**Стаж работы – 20 лет**

Предварительная запись по телефону  
8 (495) 767-13-38. Режим работы: пн.-вс.,  
с 8.00 до 20.00. Адрес: корп. 338.  
Сайт: medcentre338.ru.



## АКТУАЛЬНО

## ПЕРВЫЙ ШАГ – УСТРАНИТЕ УТЕЧКИ ЭНЕРГИИ

За время ночного сна наши «батареи» перезагружаются, мы просыпаемся с новым зарядом сил. И вот наступил новый день. Многие из нас уже с самого утра начинают активно «сливать» свою жизненную энергию. Каким образом? Дурными мыслями, просмотром пугающих новостей, возмущением, обсуждением ситуации, тревогой, и т.д. Прибавим к этому нездоровое питание, недостаток движения, свежего воздуха, положительных эмоций, развлечений – какой уж тут иммунитет! Разберитесь, что снижает ваш ресурс. Информацию на эту тему можно найти в интернете.

Как вы лично растрчиваете свою жизненную энергию? Нужно прекратить возмущаться, жаловаться, ныть, жалеть себя, прокручивать в голове негативные сценарии своего будущего, бояться за своих близких и т.д. Если вы не можете изменить ситуацию, которая сейчас творится во всем мире, какой смысл тратить свои силы на ее обсуждение и возмущение? Никакого. Вам лично это не выгодно. Вы просто «сливаете» свою энергию, понижаете иммунитет и становитесь уязвимее для проникновения вируса в ваш организм.

Выйдите из состояния жертвы и возьмите полную ответственность за себя и свою реальность. Организуйте свой собственный мир так, чтобы в него не могли проникнуть ни негативная информация, ни нервные испуганные люди, никакая сторонняя зараза.

## ВТОРОЙ ШАГ – ПОВЫШАЕМ ИММУНИТЕТ

Повышение защитных ресурсов – это комплексный процесс, который включает себя комбинирование

## КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ В ПАНДЕМИЮ или ПОМОГИ СЕБЕ САМ

**Все мы уже длительное время находимся в крайне негативной атмосфере: постоянные перемены, вызывающее тревогу ощущение опасности, агрессия СМИ, бесконечные обсуждения и др. Как оставаться здоровым в такой ситуации? Включите здравый смысл. Подумайте, кому не страшен COVID-19? Людям с сильным иммунитетом. Значит, сейчас логично все силы направить на повышение уровня своей энергии и создание крепкого иммунитета.**

разных методов. Это и качественное питание, и спорт, и ходьба пешком, хобби, новые цели, музыка, информация, которая дает силы и желание жить и т.д. Найдите разнообразные способы, которые наполняют вас энергией. Опять же, Google вам в помощь. Составьте свой список и ежедневно выполняйте действия, которые приводят к повышению иммунитета.



Сегодня, как впрочем и всегда, гораздо разумнее жить одним днем – сегодняшним. И помнить золотое правило времени: прошлого уже нет, будущего еще нет. Мы его не знаем, поэтому нечего его придумывать. А уж если хочется придумать, почему бы не придумать его позитивным, вы все равно не угадаете, что будет. Но есть реальное Сегодня, которое можно распланировать и с удовольствием это время проживать. Старайтесь осознанно наполнять свой день как можно большим количеством позитива – всего того, что вас радует, веселит, доставляет удовольствие. Общайтесь с приятными, позитивными людьми, и сами станьте таким человеком, после общения с которым у окружающих остается приятное послевкусие, появляются силы. Полностью оградите себя от лю-

дей, которые «крадут» вашу жизненную энергию. Определить это несложно: если рядом с вами человек, с которым легко и приятно, значит, энергетический обмен у вас налажен прекрасно, вы «подпитываете» друг друга и оба от этого выигрываете. Но если общаясь с кем-то вы чувствуете раздражение, резкую потерю сил, тревогу, – значит, рядом с вами находится пожиратель энергии.

## ЗАБУДЬТЕ СЛОВО «ИММУНОСТИМУЛЯТОР»

Создайте условия, чтобы иммунитет мог спокойно функционировать, но не стоит вмешиваться в его работу. Не надо пытаться искусственно его стимулировать – это небезопасно! Принцип, при котором иммунной системе ком-

фортно выполнять свою функцию, достаточно прост: все, что укрепляет здоровье, укрепляет и иммунитет.

Прием витаминов не влияет никак на иммунитет, а иммуноповышающие и иммуноукрепляющие препараты – это профанация: трата денег, возможность побочных реакций, пустые ожидания в надежде на результат. Просто люди хотят верить, что иммунитет можно усилить, что есть волшебные лекарства, а фармацевты рады им такую возможность предоставить. Тут легких путей нет – только здоровый образ жизни и спокойная психика. А вот долгосрочные тяжелые стрессы – это один из главных факторов подавления иммунитета.

Ирина ФЕДЮНИНА

## НЕВРОЛОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР «ДИНАСТИЯ»

**Термин «панические атаки» и старый, и новый одновременно. Старый – так как связан с древнегреческим мифом о козлоногом боге Пане. Его внезапное появление внушало людям неопишувемый ужас, заставлявший их бежать не разбирая дороги. Новым этот термин признан потому, что с 1980 года, с подачи Американской ассоциации психиатров, вошел в научный обиход.**

Это заболевание проявляется и телесно, и психически. Внезапно начинается удушье, головокружение, учащенное сердцебиение, слабость, онемение, озноб, тошнота... Одновременно нарастает смертельный страх, иногда заканчивающийся обмороком. Приступы повторяются и могут произойти в любом месте и в любое время. Сильное потрясение по законам образования условных рефлексов закрепляется, формируется поведенческий стереотип, включающий в себя навязчивое переживание эмоций страха и тревоги. Поведение таких людей напоминает некий паралич, когда невозможно что-то решить из-за внутреннего хаоса мыслей.

Причину панических атак люди часто связывают с внешними обстоятельствами, при которых произошел приступ. Восприятие и мышление таких больных сужаются и фиксируются на «внешних обстоятельствах»: лифт, метро, общественные места и

др. К ним присоединяются внутренние обстоятельства: страхи заболеть раком, сойти с ума, умереть от приступа. Страдают не только больные, но и их близкие, которые не понимают происходящего. Здравомыслящему человеку кажутся нелепостью беспричинные страхи и совершен-

приводит таких пациентов лишь к тому, что они все глубже погружаются в ипохондрию (болезненную фиксацию на своем здоровье) и все меньше доверяют врачам.

Что же представляет из себя это расстройство? Паническая атака –

проблема, не решенная головой, переходит на тело, а иллюзия телесного заболевания порождает тревогу и страх в голове.

Паническая атака – это естественное перерастание общей аффективной напряженности в свою кульми-

сацией. Паническая атака наступает не так уж внезапно, приближение этого состояния больные чувствуют и могут научиться с ним справляться.

Быстрее и эффективнее позволяет провести поведенческую психотерапию технология биологической обратной связи (БОС).

Это современный метод медицинской реабилитации, направленный на активизацию внутренних резервов организма через обучение физиологическим навыкам. Технология объединяет последние достижения психофизиологии, инженерии и компьютерных технологий. Психофизиологический аспект БОС основан на изначальной способности организма к самовосстановлению и регуляции. В здоровом состоянии вегетативная нервная система автономно регулирует все функции организма. Нездоровый образ жизни, перенапряжение приводят к нарушению естественного баланса процессов возбуждения и расслабления и, как следствие, к психосоматическим расстройствам.

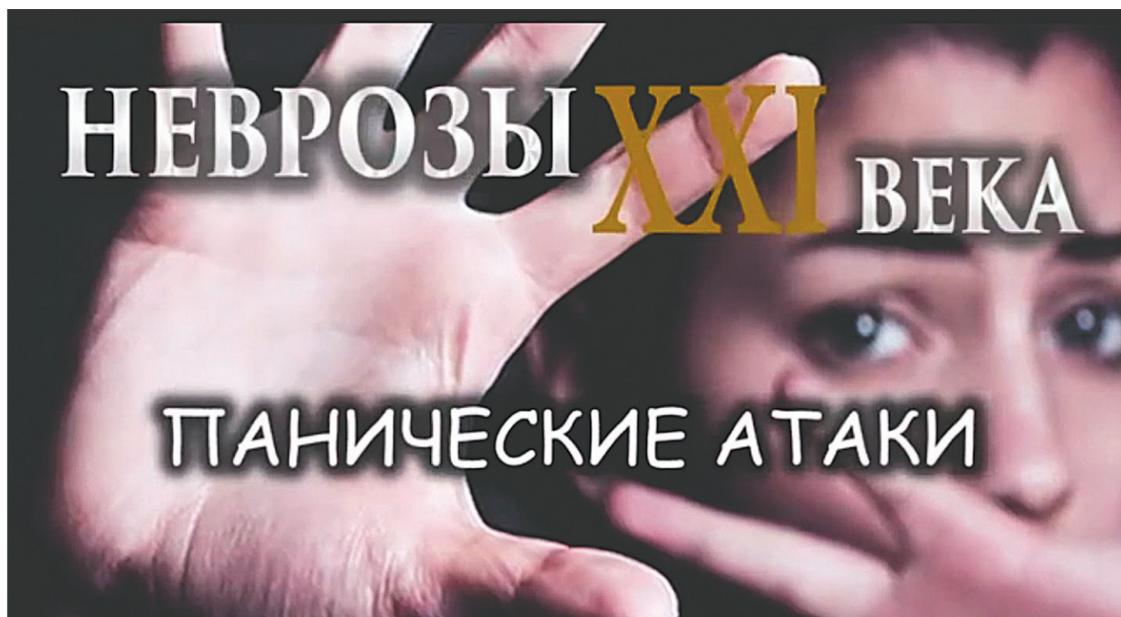
Технология БОС позволяет буквально «увидеть» у каждого пациента его физиологические нарушения и затем с помощью компьютерных программ обучить навыкам саморегуляции: сбрасывать напряжение, участвующее в возникновении и поддержании тревоги и страха; оптимизировать работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем; купировать болезненные проявления и в целом улучшить свое самочувствие.

В НМЦ «Династия» прием ведет опытный клинический психолог. Курс лечения индивидуальный.

Телефоны: 8 (499) 735-03-73 и 8 (495) 227-75-05.

Центр располагается на втором этаже ФОК «Импульс» по адресу: ул. Николая Злобина, корпус 109а.

Сайт: [www.meddin.ru](http://www.meddin.ru).



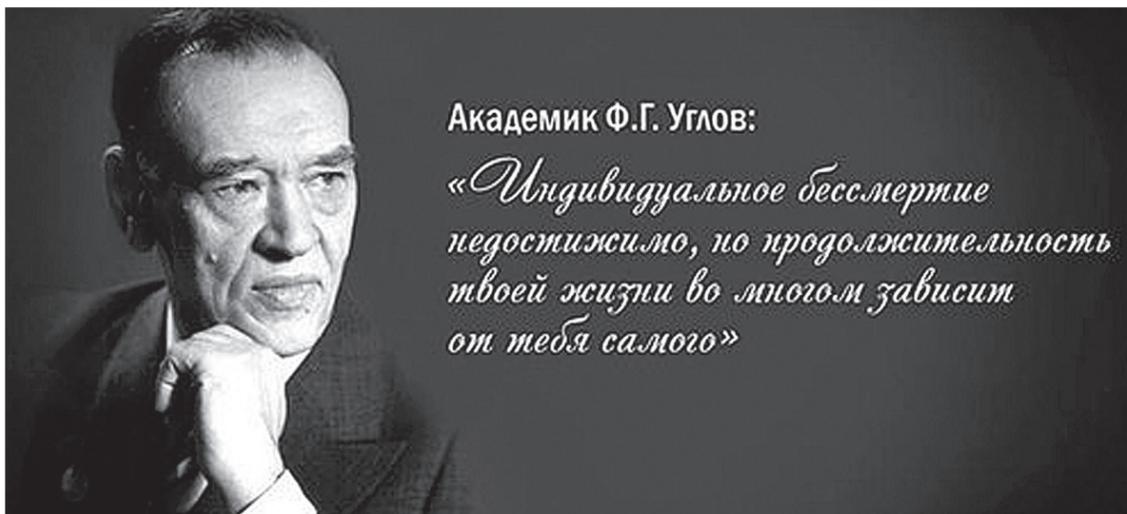
но фантастические измышления. Их мнение о несчастном варьируется от «симулянта» до «психа».

Категорию этих больных прекрасно знают врачи общей практики – терапевты, кардиологи, неврологи, пульмонологи. Больные приходят с жалобами, полностью обследуются по несколько раз, но серьезной патологии, как правило, никогда не выявляется. Ставятся не менее загадочные диагнозы: вегетососудистая и нейроциркулярная дистония, невротический синдром. Лекарственные препараты часто создают еще больше проблем своими побочными действиями. Безрезультатное лечение

это верхушка айсберга, название которому «невроз», точнее, тревожно-фобическое расстройство невротического уровня. Заболевание это психогенное, возникает как следствие неспособности личности справиться с различного рода психотравмирующими ситуациями. Сложившийся годами неконструктивный стереотип реакции на стрессы, высокая тревожность, мнительность, подавление личностных потребностей, душевные травмы способствуют нарастанию нервно-психического напряжения. На его фоне появляются эмоциональные, вегетативные и поведенческие расстройства. Говоря простыми словами,

национальную фазу. Говоря образно, это как накопившийся снег на крыше – если его регулярно не убирать, он когда-нибудь рухнет вниз. На самом деле заболевание вполне излечимо. Психогенная причина болезни требует психологической помощи с применением психотерапевтических когнитивно-поведенческих методов лечения. Когнитивная терапия предлагает работу с логическим мышлением пациента: переосмысление им причинно-следственных связей, своих реакций на травмирующие ситуации, отношения к себе и окружающим и др. Поведенческая терапия направлена на обучение навыкам внешнего и внутреннего управления

НАСЛЕДИЕ



Академик Ф.Г. Углов:

*«Индивидуальное бессмертие недостижимо, но продолжительность твоей жизни во многом зависит от тебя самого»*

**ГЛАВНОЕ – ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ НАСТРОЙ**

– Самым важным залогом здоровья и долголетия является не генетика, а психологическая установка сознания на полноценную долгую жизнь, – утверждал академик Углов. – Если человек умеет экранироваться от переживаний, видит и ценит прекрасное вокруг себя, интересно живет, он продлевает себе жизнь. Ничто не убивает быстрее и эффективнее, чем длительное пребывание в негативном психологическом состоянии. Тогда на главном пульте управления человеческого биокомпьютера словно загорается лампочка: «Жить дальше незачем!» Получив такой сигнал, организм послушно идет «вразнос». Многое зависит и от умения человека сохранять свои жизненные ресурсы, не растрачивать их впустую на излишества и беспутную жизнь.

**ИНТЕЛЛЕКТ ОПРЕДЕЛЯЕТ ВСЕ**

– Вся жизнь человека, все его поведение и даже старение, определяются его интеллектом, то есть центральной нервной системой, – писал академик Углов. – Чем лучше развит его мозг, тем совершеннее идут процессы внутри организма, тем дольше они сохраняют ту гармонию, которая заложена природой.



# СЕКРЕТЫ ДОЛГОЛЕТИЯ ФЕДОРА УГЛОВА

**Легенда отечественной хирургии, выдающийся ученый и педагог, профессор Федор Григорьевич УГЛОВ прожил почти 104 года. И до последних дней был полон энергии: консультировал больных, проводил занятия со студентами, выполнял уникальные операции. Углов создал собственную систему оздоровления, которая позволила ему сохранить ясный ум, деловую и творческую активность до глубокой старости. Его имя можно найти в книге Гиннеса, как одного из старейших практикующих хирургов.**

**УМЕЙТЕ ВЛАДЕТЬ СОБОЙ**

Углов старался придерживаться христианских заповедей. Одним из способов оздоровления профессор считал православный пост. Он всегда был в хорошем настроении, бодр и приветлив. И в этом тоже заключался один из секретов его долголетия.

– Умейте владеть собой, – говорил Углов. – Берегите сердце от неприятных мыслей, не поддавайтесь унынию. Логический анализ продуктивнее самокопания. Не падайте духом ни при каких обстоятельствах. Старайтесь избегать любых стрессов.

**НАЙТИ СВОЙ «ИКИГАЙ»**

Лучшим «средством от смерти» академик Углов считал труд и неспешность. Своим детям он любил повторять: торопитесь медленно. У хирурга была цель в жизни, любимая работа, всегда много интересных планов по дальнейшему образованию и практической деятельности. Он не уступал в выносливости более молодым коллегам. Будучи правой, Углов мастерски овладел искусством работать одинаково обеими руками, что нередко спасало жизнь пациентам при труднейших операциях на головном мозге. Долгожители японского острова Окинава называют это «икигай», одним из главных условий долголетия.

**ПОЛНОЦЕННЫЙ СОН**

– Я старался спать не меньше 6 часов в сутки, соблюдать режим: ложусь спать в половине двенадцатого ночи, встаю в половине восьмого, – говорил Углов. – Днем никогда не сплю. Никогда не сплю и даже не лежу после еды, от обеденного стола сразу же перехожу к рабочему. Лучшим отдыхом считаю смену деятельности.

**ПОКОЙ СМЕРТИ ПОДОБЕН**

Никакого специального комплекса упражнений у долгожителя не было. Углов отдавал предпочтение физической работе: чистил снег, колол дрова, выполнял различные дела по дому. Но хирург ежедневно выполнял приседания.

– После 60 лет особенно важно двигаться, – говорил профессор. – Люди жалуются: «Ой, суставы болят. Лучше буду сидеть или лежать». Да для суставов покой смерти подобен!

Углов любил гулять пешком по лесу, ходить на лыжах – общение с природой помогало восстанавливать силы. Купался с первых дней весны, обливался холодной водой прямо на снегу и нырял в проруби. Это помогало ему никогда не знать, что такое простуды.



**ДЕЛАЙТЕ ДОБРО И БУДЕТЕ ЗДОРОВЫ**

– Моя мама-крестьянка говорила мне: «Федя, делай добро людям! Сделал – и забыл, а оно к тебе обязательно вернется». Я всю жизнь помнил этот совет.

За годы работы Федор Углов сделал более десяти тысяч операций! И каждый из пациентов, и его родственники вспоминали Углова добрым словом, желали ему всяческих благ. К нему постоянно шла мощная энергия любви. Как при таком количестве благословений не прожить долго!

**РОЛЬ ЛЮБЯЩЕЙ СЕМЬИ**

Федор Григорьевич считал, что его долголетие – это заслуга семьи. Осознание, что его любят и в нем нуждаются, давало много сил и положительных эмоций.

– Моя жена моложе меня на 32 года, – рассказывал Углов. – Да, между прочим, я прекрасно чувствую себя как мужчина. Когда мне было 66, у нас родился сын. В этом плане очень важна умеренность, тогда мужской силы хватит до самой глубокой зрелости.

**ЛИШНИЙ ВЕС И ДОЛГОЛЕТИЕ НЕСОВМЕСТИМЫ**

Федор Углов был убежден, что избыточные килограммы и неумелость в еде – главные враги человеческого здоровья. В зрелом возрасте обменные процессы и так замедляются, да и активность в физическом плане снижается. Поэтому, чтобы не спровоцировать болезни, надо пересмотреть свои пищевые привычки.

Углов родился в многодетной семье, и мать приучала всех детей, что выходить из-за стола всегда следует с легким чувством голода. Углов не соблюдал диет, он ел все, но понемногу и маленькими порциями. Он говорит, что своим здоровьем обязан тому, что все время недоедал, то есть его клетки не засорялись всякой гадостью, так как защитные фильтры организма успевали все нейтрализовать и вывести наружу. Никогда не прикасался к горячей еде и напиткам, все употреблял только в теплом виде.

**ЖИЗНЬ БЕЗ АЛКОГОЛЯ**

Долгожитель никогда не употреблял алкогольные напитки. Ни «праздничных доз», ни ложечки бальзама «для согрева» в чай...

– А зачем? Разве без этого жизнь плоха? – говорил он. – Мне не требуется стимулировать свой интерес к ней. Если что и пить до дна, так только любовь своих близких да радость от того, что и в 100 лет можешь заниматься любимым делом.

Трезвому образу жизни способствовало и невероятное чувство ответственности Углова.

– Хирург должен быть всегда, как воин, наготове, – говорил он. – В любое время врач может вызвать сделать серьезнейшую операцию, на которой он обязан быть абсолютно трезвым.

**! Очень рекомендуем к прочтению книги этого удивительного человека. Вы найдете для себя множество бесценных советов и рекомендаций для оздоровления! Такой человек не мог не прожить долгу счастливую жизнь.**

## НА ЗАМЕТКУ

## НАРКОЛОГИЧЕСКИЙ ДИСПАНСЕР № 10

ГБУ ДЗ г. Москвы Московский научно-практический центр наркологии



Специализированная наркологическая помощь:

- ✓ АЛКОГОЛИЗМ;
- ✓ НАРКОМАНИЯ;
- ✓ ТАБАКОКУРЕНИЕ.

- Медицинская реабилитация
- Семейные программы
- Кабинет по оказанию платных медицинских услуг

Адрес: 1-й Западный проезд, дом 8, стр. 1 (бывшая медсанчасть №9, остановка «Березка»).

Телефон стола справок: 8(499) 736-47-62.

**Кабинет медицинского освидетельствования на состояние опьянения № 8, предрейсовые осмотры работают круглосуточно.**

Телефон: 8(499) 736-93-80

**МЫ ПОМОЖЕМ ВАМ И ВАШИМ БЛИЗКИМ!**

## ТОЧКА ЗРЕНИЯ

## В СОСТОЯНИИ «БОЕВОГО СТРЕССА»...



**Трудно оценивать действия властей во всем мире с точки зрения здравого смысла. Поневоле задаешься вопросами: «Что за этим стоит? Кому это выгодно?» Но оставим конспирологические теории для дебатов политтехнологам и аналитикам. Давайте рассмотрим медико-психологическую сторону проблемы и пути ее решения, – предлагает руководитель НПЦИиОМ «Образ Здоровья», кандидат медицинских наук А.Т. СЕМЕНИЙ.**

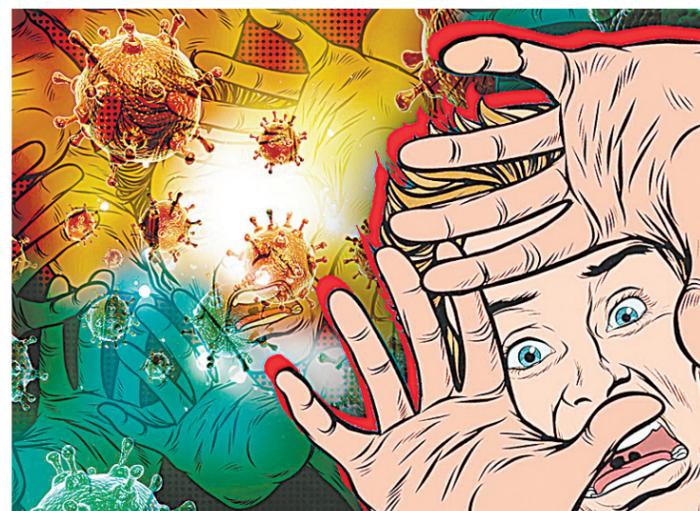
Любые ограничения, препятствующие выполнению нами привычных действий (здесь ключевое слово – привычных), заставляет нас тревожиться и напрягаться по поводу необходимости выполнения множества новых предписаний, адаптации под них нашего быта, производственной деятельности, а значит, напрягать наш мозг и другие ресурсы для приспособления к новым условиям. Напряжение всегда является стрессом, и, кроме того, затратами наших функциональных резервов на защиту от него и перестройку своей жизни. Но это еще полбеды.

Основная опасность ощущается нами тогда, когда каждый день, неделю правила игры меняются, что создает полную непредсказуемость завтрашнего дня. С разных сторон поступают противоречивые сведения, путающие общую картину еще больше. И эта чехарда идет сверху донизу, что особо досажает, так как мы привыкли думать, что они там наверху лучше знают что к чему. То есть, делегирование ответственности за нашу жизнь посторонним людям, государству не отменяет необходимости наличия здравомыслия, присутствия духа и формирования разумной и взвешенной оценки окружающих собы-

тий на основе собственных наблюдений, а не лживой пропаганды. В этом и фокус, что есть ум и разум. Ум беспокоится и любит наслаждаться и угождать чувствам. А разум стоит выше его.

Тревожность как черта характера личности и так свойственна многим россиянам даже в спокойные периоды нашей истории. Тому есть много причин: сложности в родах и беременности, особенности воспитания и образования, наличие хронических заболеваний и интоксикаций и многое другое. Нередко, чтобы снизить градус эмоциональных переживаний, людей тянет на сладкое. И вместо проживания своих чувств наступает их «прожевывание». Имен-

**...Убивает не столько агрессивность вируса, сколько неизвестность, помноженная на панику и страх, которые она порождает среди населения...**



но в этом и заключается причина лишнего веса. Прикиньте, сколько килограммов вы набрали за время самоизоляции, и это все из-за нервов! А в смутные времена количество таких людей возрастает кратно.

В Научно-практическом центре информационной и оздоровительной медицины «Образ Здоровья» уже более 20 лет используются безмедикаментозные способы восстановления психофизического здоровья и прояснения психосоматических причин того или иного недуга. Любые проблемы можно решить, важно двигаться в эту сторону, к себе, к своему высшему Я, формулировать запрос. В этом помогает новый метод – метафорические ассоциативные карты (МАК).

Записаться на прием можно по телефонам: 8-499-732-29-43, 8 (964) 521-72-72.

Адрес: корп. 1205.

Сайт: [www.lido-zel.ru](http://www.lido-zel.ru)

Блог: [www.centrdorovia.ru](http://www.centrdorovia.ru).

## ДЛЯ ВАС, РОДИТЕЛИ!



**«Воспитывать счастливых детей можно только будучи счастливым самому», – утверждает известный психолог с 30-летним стажем Михаил ЛАБКОВСКИЙ. Ранее он был школьным психологом, работал с семьями и трудными подростками, а сейчас проводит индивидуальные и публичные консультации, выступает в авторских передачах. Предлагаем вашему вниманию подборку советов психолога.**

Будучи несчастными людьми, вы никак не сможете так выстроить отношения с ребенком, чтобы он был счастлив. А если счастливы родители, то специально и делать ничего не надо.

Следить за тем, чтобы ребенок был одет, обут и накормлен – это забота, а не воспитание. К сожалению, многие родители уверены, что заботы достаточно.

Как вы общаетесь с ребенком в его детстве, так он будет обращаться с вами в вашей старости.

Чрезмерные переживания ребенка из-за плохих оценок – это только зеркало реакции взрослых. Если родители спокойно реагируют на двойку или неудачи в спорте, еще на какие-то свои, если родители улыбаются, говорят: «Мой хороший, не расстраивайся!», то и ребенок спокоен, стабилен, обязательно выравнивается в учебе и находит дело, где у него все получается.

Наказывать детей можно и иногда даже необходимо. Но нужно четко разделять ребенка и его поступок. Например, вы заранее договорились, что до вашего прихода с работы он сделает уроки, поест и уберет за собой. И вот вы приходите домой и видите картину: кастрюля с супом стоит нетронутая, учебники явно не открывались, на ковре бумажки какие-то валяются, а дитя сидит носом в планшете. Главное в этот момент – не превращаться в фурию, не орать про то, что «у

вы выдаваемые суммы, которыми он распоряжается сам. И очень важно, чтобы деньги не стали инструментом для манипуляции. Не надо контролировать, на что ребенок их тратит, и ставить сумму траншей в зависимость от его успеваемости и поведения.

Не надо за детей проживать их жизнь, решать, что им делать и что нет, решать за них их проблемы, давить на них своими амбициями, ожиданиями, указаниями. Вы же постараетесь, как они сами жить-то будут?

что за работу головой платят во много раз больше, чем за физический труд. И что выучившись вы сможете работать и получать деньги за то, что сами любите делать.

Бардак в комнате подростка соответствует его внутреннему состоянию. Так внешне выражается хаос в его душевном мире. Хорошо еще, если он моется... Требовать «навести порядок» можно только если вещи ребенка вываливаются за пределы его комнаты.

## ПОЗВОЛЬТЕ РЕБЕНКУ БЫТЬ СОБОЙ



всех дети как дети» и что из вашего ребенка вырастет ноль без палочки. Без малейшей агрессии подходите к ребенку. Улыбаясь, обнимаете его и говорите: «Я тебя очень люблю, но планшета ты неделю не получишь». А орать, оскорблять, обижать и не разговаривать – вот этого не надо. Ребенок наказан отъемом гаджетов.

Карманные деньги должны быть у ребенка уже лет с шести. Не крупные, но регуляр-

Я против постоянного пристального контроля. Ребенок должен быть уверен, что в семье его любят, уважают, с ним считаются и ему доверяют. Вот в этом случае он не свяжется с плохой компанией и избежит многих соблазнов, перед которыми не могут устоять сверстники с напряженной ситуацией в семье.

Когда я работал в школе, то в День знаний говорил, что учиться надо хотя бы потому,

Воспитывать – не значит объяснять, как надо жить. Это не работает. Дети развиваются только по аналогии. Что можно, а что нельзя, как надо и как лучше не поступать дети понимают не из слов родителей, а исключительно из их поступков. Проще говоря, если отец говорит, что пить вредно, а сам не просыпает, существует много шансов, что сын станет алкоголиком. Это самый яркий пример, но более тонкие вещи дети улавливают и перенимают не менее четко.

Говорить с детьми надо о жизни вообще, а не о том, как надо жить. Если же родитель может говорить с ребенком только о проблемах – у него проблема.

Если ребенок пытается манипулировать взрослыми, у него просто невроз. И надо искать его причину. Здоровые люди не манипулируют – они решают свои проблемы, действуя прямолинейно.

В разговоре с ребенком не критикуйте его, не трогайте его личность, не выходите за рамки анализа его поступков. Говорите не о нем, а о себе. Не «ты – плохой», а «я думаю, ты плохо поступил». Используйте формулировки: «Мне не нравится когда ты...», «Мне бы хотелось, чтобы ты...».

Ребенок должен ощущать, что родители – это добрые, но сильные люди. Которые могут его защитить, могут ему в чем-то отказать, но всегда действуют в его интересах и, главное, очень его любят.

**ПРАВОСЛАВИЕ**



**Отец Димитрий был добрым и любящим пастырем, человеком с удивительным чувством юмора и твердой, непоколебимой позицией. С сердечной простотой он возвещал людям Евангельские истины, находил слова ободрения и поддержки для каждого, кто к нему обращался. Сегодня мы предлагаем вашему вниманию одну из проповедей этого удивительного человека.**

**Светильник для тела есть око. Итак, если око твоё будет чисто, то все тело твоё будет светло; если же око твоё будет худо, то все тело твоё будет темно. (Мф. 6, 22-23).**

Что это значит? Есть такое русское прилагательное, что глаза есть зеркало души человека. И действительно, в глазах всегда отражается то, что происходит в человеческой душе. При определенном навыке по глазам в человеке можно многое определить: злость, зависть, жадность. Даже есть такое выражение: «глаза завидующие».

Почему столько всяких трагедий происходит на семейной почве? Не на той женился, не за того вышла замуж... А потому, что были катастрофически невнимательны, смотрели не в глаза, а на всякие другие места, и поэтому случилось то, что случилось. То есть люди женят-

ся практически вслепую. Ну, как если бы человек завязал себе глаза и стал Тверскую улицу перебегать. Если идти не спеша, медленно, то шанс выжить еще есть, а если бежать, то вряд ли. А так как «уж замуж невтерпёж», то бегом бегут навстречу страданиям.

Ну что на свете может быть радостнее, чем семейная жизнь? Господь и создал челове-

замуж, родила двоих детей. Потому что тот человек, который ее полюбил, полюбил не внешний вид, а ее внутреннее, душу, что, собственно, и важно. Человек – не просто существо, как корова, состоящее из скелета, мяса и инстинктов, а в человеке есть еще бессмертная душа. И вот от состояния этой бессмертной души зависит практически все. Потому

а толку-то что? «Ох, какая я стала!» Извини, голубка, но какая ты была, такая и осталась. В морге, прежде чем хоронить, вообще, тела подкрашивают: румяна наносят, можно губки покрасить, можно даже макияж сделать так, что скажут: «Ну надо же! В гробу – как живая, только не пляшет!» Но что это меняет? Это все равно труп. Так и человек. Внеш-

# В ГЛАЗАХ ОТРАЖАЕТСЯ ДУША

## ПАМЯТИ ПРОТОИЕРЕЯ ДИМИТРИЯ СМИРНОВА

**Внимательно посмотрев в глаза человеку, можно понять, каков он на самом деле. В глазах отражается печаль и тоска; взгляд может буквально светиться или быть пустым и холодным. Такой же будет и душа этого человека. Взгляд широко распахнутых детских глаз — самое умильное зрелище, ведь такой же чистой, невинной и доброй является и душа ребенка.**



ка для семейной жизни. А почему же столько несчастий? Потому что глаза были завязаны, а потом человек весь переломанный всю жизнь себя по косточкам собирает, а когда уже совсем сил нет – развод. А их дети, наглядываясь на все это семейное «счастье», потом повторяют тот же родительский сценарий.

А если бы люди осознавали, что глаза есть зеркало души, ошибок в их жизни было бы гораздо меньше. Если глаза ясные, чистые, спокойные, то и сам человек внутри таков. И вот об этом Господь и говорит: «Если око твоё будет чисто, то ты и сам весь будешь светел» (см. Мф. 6, 22). Если быть внимательным, то по глазам можно определить, кто перед тобой стоит: умный или дурак, образован человек или нет, ленивый он или трудолюбивый. Все видно. Потому что главное в человеке не его внешний вид: какой у него загар, макияж, наряд и т.д., а исключительно качества его души. Я знал одну женщину, у которой было два горба – и на спине один, и на груди один. Вышла

что когда человек общается с другим человеком, это, прежде всего, общение не телесное, а душевное, духовное. Смотреть нужно в первую очередь на душу человека. А по глазам ее можно определить.

**Итак не заботьтесь и не говорите: что нам есть? или что пить? или во что одеться? потому что всего этого ищут язычники, и потому что Отец ваш Небесный знает, что вы имеете нужду во всем этом. Ищите же прежде Царствия Божия и правды Его, и это все приложится вам (Мф. 6, 31-33).**

Любой разумный человек понимает, что душа важнее, чем тело. Тело может быть очень ухоженное, есть даже передача на телевидении «Модный приговор», где любую страшилку преобразуют прямо в красотку. Прибавить, подкрасить, подстричь можно любого,

не – да, можно прибрать, приукрасить, даже ходить красиво можно научить человека. Но Господь нас создал не для этого. А для того, чтобы душу свою преобразить, из злого, завистливого, всех осуждающего, ленивого, блудного, подлого сплетника превратиться в прекрасного человека, от которого всем хорошо, который всем готов помочь, от которого никто никогда скверного слова не услышал, который вообще никого не осуждает, который прекрасно работает не потому, что ему вместо 15 рублей платят 16, и не потому, что ему медаль повесят и обозначат знаком почета. А чтобы жить в любви и всем окружающим эту радость дарить. А человек разменивается на всякие глупости. Ну оденешь, ну раскрасишься, ну на тебя все будут бросаться, ну будет 15 предложений выйти замуж, ну вышла – дальше что? Ну а дальше будут скандалы каждый день. Ты что, этого искала в замужестве? Да нет. Так тогда зачем? Зачем было мясо приукрашивать, ты же, как блесна. Рыбу поймали на блесну. А человек, который когда увидел, на ком он женился-то, так и реагирует: «Ой, кошмар!» – и нервничает. Начинает драться, орать, к другим ходить. Почему? Потому что обманули. Это как в магазине: тухлой рыбой надо торговать – ее заморозят, помажут маслом, она вроде такая, как будто вчера поймали. То есть все обман. Так вот и люди друг друга обманывают, вместо доброкачественного продукта подсовывают тухлятину. Поэтому все вокруг и рассыпается.

А можно ведь постараться стать прекрасными людьми, вот чем надо озаботиться. «Душа не важнее ли тела?» – задает нам вопрос Господь. Вот мы должны своей жизнью, тем, на что мы ее тратим, всю жизнь отвечать на этот вопрос.

**ПРИТЧИ**

**БАНК ВРЕМЕНИ**

Представьте себе, что существует банк, который каждое утро зачисляет на ваш счет сумму в 86 400 долларов и каждый вечер списывает полностью остаток, который вы не использовали в течение дня. Что бы вы делали? Конечно, снимали бы со счета ежедневно до конца дня все, до последней копейки.

У каждого из нас есть такой банк. Каждое утро этот банк кладет на наш счет 86 400 секунд. Каждую ночь этот банк снимает с нашего счета и относит в потери то количество времени, которое не было использовано. Этот банк не позволяет накоплений и не сохраняет остатков. Каждый день нам открывают новый счет, и каждую ночь уничтожают сальдо дня.

Мы можем жить только настоящим депозитом сегодняшнего дня. Время идет. Поэтому неплохо было бы научиться ценить время, каждый его момент, особенно когда рядом кто-то очень близкий и дорогой. Вчера – это уже история, завтра – загадка, сегодня – подарок.

**НЕВЕРНЫЕ ПРИОРИТЕТЫ**

Один человек в детстве был дружен со стариком-соседом. Шло время, появил-



**МУДРЫЕ ПРИТЧИ**

*Хорошая притча, как мелодия, которую услышав однажды, уже невозможно забыть. Она остаётся в памяти надолго, а быть может даже навсегда...*

ся колледж и увлечения, затем работа и личная жизнь. Мужчина был все время занят, у него не было времени ни вспомнить о прошлом, ни даже побывать с самыми близкими и дорогими людьми. Однажды он узнал, что сосед умер, и вспомнил, как многому старик его научил, стараясь заменить мальчику погибшего отца. С чувством вины он приехал на похороны. Вечером после погребения мужчина зашел в опустевший дом покойного. Все было так же, как и много лет назад. Вот только маленькая золотая коробочка, в которой, по словам старика,

хранилась самая ценная для него вещь, исчезла со стола.

Через две недели он получил посылку. Внутри лежала та самая золотая коробочка. В ней оказались карманные золотые часы с гравировкой: «Спасибо за время, что ты проводил со мной». И тут он осознал, насколько неверно он расставил приоритеты в своей жизни.

**ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ СВЫШЕ**

Церковный староста пожертвовал церкви великолепный золотой подсвечник с большой восковой свечой. Тогда явился к нему Господь

в образе старца и в воздаяние за этот дар обещал, что он трижды возвестит ему о смерти, прежде чем отзовет из этого мира. Обрадованный староста зажил в роскоши и веселье, ни в чем себе не отказывал и не думал о смерти.

Прошло несколько лет. Организм старости не мог долго выносить такую нездоровую жизнь: его колени согнулись, спина сгорбилась. Немного погодя ухудшилось зрение, а затем и слух. Сгорбленный, слепой и глухой он продолжал жить все так же бездумно, как и прежде.

Наконец предстал Господь, чтобы взять его от мира сего. Церковный староста был встревожен и смущен. Он обратился к Господу с упреками: почему тот трижды не возвестил ему, как обещал?

Господь с укором ему отвечал: «Я не возвестил? А разве Я не ударял тебя сначала по коленам и по спине так, что ты согнулся? Разве я не наложил потом свой перст на твои глаза, так что ты почти ослеп? Разве напоследок Я не коснулся твоих ушей, так что ты стал терять слух? Все, что Я тебе обещал, было исполнено. Это и было тебе предупреждениями».

**ДРУГОЙ ВОЗМОЖНОСТИ МОЖЕТ НЕ БЫТЬ**

Новичок в стрельбе из лука встал перед целью, приготовив две стрелы. Наставник покачал головой:

– Никогда не бери двух стрел. Понадеявшись на вторую стрелу, ты беспечнее отнесешься к первой.

Всякий раз считай, что другой возможности нет и может не быть, и надо непременно попасть в цель единственной стрелой!

**ТРИ СИТА**

Один человек пришел к Сократу и спросил:

– А знаешь, что мне сказал о тебе твой друг?

– Подожди, – остановил его Сократ. – Просей сначала то, что собираешься сказать, через три сита.

– Три сита?

– Прежде чем что-нибудь говорить, нужно трижды просеять это. Во-первых, через сито Правды. Ты уверен, что все то, что ты скажешь, – это действительно Правда?

– Нет. Просто я слышал...

– Значит, ты не знаешь, Правда это или нет. Тогда просеем через второе сито – сито Доброты. Ты хочешь сказать о моем друге что-то хорошее?

– Нет! Напротив!

– Значит, – продолжал Сократ, – ты собираешься сказать о нем что-то плохое, но даже не уверен, что это Правда.

– Попробуем третье сито – сито Пользы. Так ли уж необходимо мне услышать то, что ты хочешь рассказать?

– Нет, в этом нет необходимости.

– Итак, – заключил Сократ, – в том, что ты хочешь мне сказать, нет ни Доброты, ни Пользы, ни Необходимости. Зачем тогда об этом говорить? Стоит ли попусту болтать и этим вредить людям?

Все мы слышали фразу, что человеку столько лет, на сколько он себя ощущает. Но вряд ли кто-то воспринимает ее всерьез, ведь нас приучили, что человек непременно должен стареть, со всеми вытекающими отсюда не слишком приятными обстоятельствами. А что, если бы вы точно знали, что старость и угасание – это наш личный выбор, от которого мы вполне можем отказаться?



Когда пожилые люди зашли в дом, они просто остолбенели. В их новом жилище все было так, как в далеком 1959 году: книги на полках, календари, проигрыватель с грампластинками и даже черно-белый телевизор с крошечным выпуклым экраном и линзой. Все вокруг возвращало их на 20 лет назад, в те времена, когда они были еще цветущими мужчинами. Лангер попросила участников эксперимента вести себя так, как будто на дворе на самом деле 1959 год. Мужчинам нужно было представить, что им по 50-55 лет, и это оказалось совсем несложно.

В доме находился научный персонал, но Элен строго-настрого запретила своим ассистентам каким-либо образом показывать старикам, что они в преклонном возрасте. Если, например, какой-то участник эксперимента решал переставить кресло в другой угол, ему приходилось пыхтеть самому или звать на помощь своих коллег. Также никто и не думал напоминать о приеме лекарств, следить за соблюдением диеты и прочими обычными в таких случаях вещами.

**РЕЗУЛЬТАТЫ НАЛИЦО**

Изоляция от внешнего мира, полная самостоятельность и заботли-

во воссозданная обстановка в доме благотворно повлияли на участников эксперимента. Всего через неделю у большинства из них улучшились осанка, мышечная сила, подвижность суставов и даже зрение.

Возросла и сообразительность участников опыта: коэффициент IQ к концу эксперимента стал выше, чем в начале. Но самое удивительное, что мужчины изменились и внешне. При сопоставлении их фотографий до начала опыта и после было отчетливо видно, что они... помолодели!

**СТАРЕТЬ ВО ВСЕ НЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО**

Эксперимент Элен Лангер был признан удачным. Он доказал, что если в 70 лет человек называет себя стариком и требует от окружающих соответствующего отношения, то он и чувствует себя как старик. Если игнорировать условности и до самой смерти считать себя вполне сильным и молодым, то велика вероятность, что даже последние годы жизни будут наполнены активностью и радостью, а болезни отступят. Стареть вовсе не обязательно, если вы этого не выбираете. Самочувствие и внешний вид человека зависит непосредственно от его окружения и модели, которую оно ему навязывает.

**РЕКОМЕНДУЕМ!**

В 2009 году доктор Элен Лангер издала книгу «Против часовой стрелки» (Counter Clockwise), в которой она подробно рассказывает о секретах долголетия и здоровья.

**«ЦИФРОВАЯ» ГИГИЕНА**

Для того, чтобы избавиться от цифровой зависимости, вовсе не обязательно уезжать жить в лес и отказываться от всех благ цивилизации. Достаточно просто соблюдать ряд нехитрых правил.

**✓ Начиная утро без смартфона**

Утром важно спокойно прийти в себя. Есть масса других первоочередных дел: душ, завтрак и т.д. Сделайте сначала то, что нужно, а уже затем проверьте телефон.

**✓ Выключайте гаджеты за час до сна**

Книга перед сном – куда лучше, чем информация с экрана (научно доказанный факт). Не кладите телефон рядом с кроватью. В качестве будильника используйте... будильник.

**✓ Отключите на своем смартфоне звук**

Вы все равно на него постоянно смотрите, так что не бойтесь – ничего важного вы не пропустите. Но зато уже не будете, подобно собаке И.П. Павлова, тренировать в себе условные рефлексы на звуковые раздражители.

**✓ Вы не обязаны всегда быть на связи**

Вы имеете право отвечать на звонки и сообщения, когда вам это удобно. Настройте свои телефоны, чтобы они оповещали вас только о важных звонках. Удалите со смартфона особенно «токсичные» приложения, убивающие ваше время.

**✓ Когда вы не заняты, не тянитесь рефлекторно за смартфоном**

Сделайте паузу. Придумайте себе действие-замену в реальном мире, которым вы будете прерывать этот позыв.

**✓ Не стремитесь все записывать в телефон**

В этом мире еще сохранились ручки, карандаши, блокноты, ежедневники и т.д. Письмо от руки благоприятно влияет на психику и увеличивает эффективность деятельности.

**НЕОБЫЧНЫЙ ЭКСПЕРИМЕНТ**

В 1979 году известный американский психолог Элен ЛАНГЕР отобрала 8 мужчин, средний возраст которых составил 75 лет, для довольно интересного эксперимента. Они согласились переехать в специально оборудованное для них жилье в штате Нью-Хэмпшир, расположенное на территории бывшего монастыря. Участники эксперимента должны были там прожить несколько недель, не выходя в большой мир. От мужчин требовалось немного: Лангер попросила их не брать с собой никаких вещей – фотографий, книг, журналов и т.д., появившихся позднее 50-х годов.

ГАЗЕТА ВЫХОДИТ ПРИ ИНФОРМАЦИОННОЙ ПОДДЕРЖКЕ

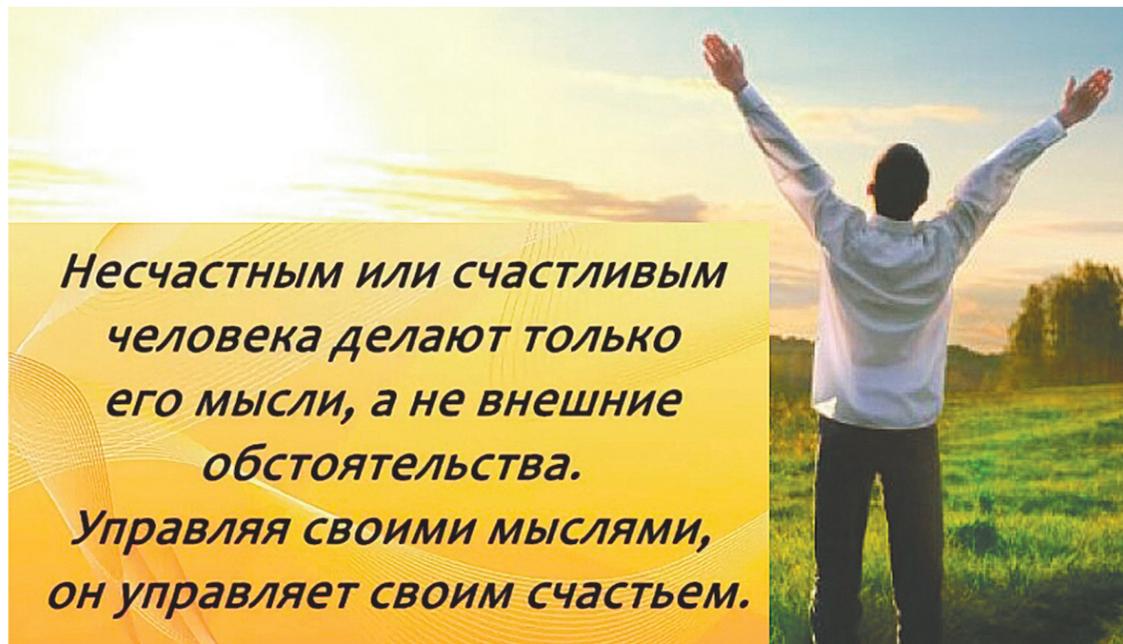


ТЕСТ



**ОКСФОРДСКИЙ ОПРОСНИК СЧАСТЬЯ**

Этот тест применялся в большинстве проводившихся в Оксфорде исследований. Было установлено, что счастье – единый фактор человеческого опыта, однако оно состоит по крайней мере из трех отчасти независимых факторов: удовлетворенности жизнью, положительных эмоций и отсутствия отрицательных эмоций.



**ИНСТРУКЦИЯ**

Вам предлагается набор утверждений о счастье. Укажите, насколько вы согласны или не согласны с каждым из них по шкале, где 1 балл соответствует «совсем не согласен», а 5 – «полностью согласен». Будьте внимательны при прочтении теста, так как одни предложения сформулированы утвердительно, а другие – отрицательно.

**ВОПРОСЫ**

1. Я не особенно доволен/-льна тем, как я живу. (-)
2. Я чувствую глубокий интерес к другим людям.

3. Жизнь кажется мне очень приятной.
4. К очень многим людям я испытываю теплые чувства.
5. Я редко просыпаюсь отдохнувшим. (-)
6. Я не возлагаю особых надежд на будущее. (-)
7. Многое кажется мне увлекательным.
8. Я всегда с большим энтузиазмом «включаюсь» в то, что делаю.
9. Жизнь хороша.

10. Мне не комфортно в окружающем мире. (-)
11. Я довольно много смеюсь.
12. Я удовлетворен/-а происходящим в моей жизни.
13. Я не чувствую себя привлекаемым. (-)
14. Существует разрыв между тем, чем я хотел/-а бы заниматься, и тем, что мне приходится делать. (-)
15. Я очень счастлив/-а.
16. Я умею видеть красоту.
17. Я всегда могу приободрить окружающих.

18. Я могу «включиться» в любое занятие, в какое захочу.
19. Я чувствую, что не контролирую свою жизнь. (-)
20. Я чувствую себя в силах принять любой вызов судьбы.
21. Я чувствую себя бодрим/-ой.
22. Я часто испытываю радость и энтузиазм.
23. Мне сложно принимать решения. (-)
24. Я не чувствую, что у меня в жизни есть какой-то смысл и предназначение. (-)

25. Я очень энергичный/-ая.
26. Обычно у меня получается изменять ситуации в лучшую сторону.
27. Общение с людьми не доставляет мне удовольствия. (-)
28. Я не чувствую себя здоровым/-ой. (-)
29. У меня нет особенно счастливых воспоминаний о прошлом. (-)

**ОБРАБОТКА РЕЗУЛЬТАТОВ**

Сложите все баллы от 1 до 5, которые вы себе поставили по каждому утверждению. При этом нужно учесть, что знаком (-) отмечены «обратные вопросы», которые оцениваются наоборот (например, пять баллов, если респондент ответил «1»). Набранное количество баллов нужно разделить на 145 (максимальное число баллов в случае полного согласия с каждым утверждением). Получившееся число (например, 0,61) нужно умножить на 100, получившийся результат означает, в процентном соотношении от гипотетического максимума, насколько вы счастливы.

**РЕЗУЛЬТАТЫ ТЕСТА**

- 20-40 – низкий показатель;
- 41-60 – пониженный показатель;
- 61-80 – средний показатель;
- 81-100 – высокий показатель уровня счастья.

(ONI, Oxford Happiness Inventory).

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

**Главный редактор, учредитель – Ирина Юрьевна Федюнина** 14+  
Адрес: 124498, г. Москва, Зеленоград, Березовая аллея, дом 6А  
Издатель – ИП 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  
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!» № 11 (88)**  
Номер подписан 18.11.2020 г. Дата выхода в свет: 20.11.2020 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 2462.