

# Будь здоров, Зеленоград!

№ 12 (89)

21 декабря 2020 г.

Ежемесячная газета для широкого круга читателей ■ Издаётся с 2013 года

ТОВАРЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ  
ВСЕЙ СЕМЬИ

**кладёзка  
здоровья**  
СЕТЬ  
САЛОНОВ

## ОТКРЫТ НОВЫЙ ОРТОПЕДИЧЕСКИЙ САЛОН

★ профессиональные консультанты  
★ широкий выбор товаров для здоровья  
и красоты по доступным ценам!

корпус 1449

8 (999) 864-61-03

# С НОВЫМ ГОДОМ И РОЖДЕСТВОМ!

Дорогие зеленоградцы, уважаемые пациенты,  
любимые коллеги!

От всей души поздравляю  
вас с Новым годом  
и Рождеством Христовым!

Пусть уходящий 2020 год заберет все  
трудности, неудачи, проблемы и невзгоды,  
а 2021 год будет полон ярких красок  
и счастливых событий. Сердечно  
благодарю всех медицинских  
работников за самоотверженный  
труд и душевную заботу. От всего  
коллектива наших клиник я желаю  
вам благополучия и исполнения  
самых сокровенных желаний!

Будьте здоровы, любимы и счастливы!

Генеральный директор семейных  
медицинских центров Э.И. МАЛЮГИНА

Уважаемые пациенты,  
дорогие коллеги, партнеры, друзья!

От всей души поздравляю вас  
с наступающим Новым годом!

Уходящий год был для всех нас бурным, динамичным,  
противоречивым временем. Именно поэтому нам  
важно быть сплоченной, единой, сильной командой.  
Пусть общие цели и добрые надежды, которые  
объединяют всех сейчас, сопровождают нас  
в будущем и помогают в работе. Искренне желаю,  
чтобы наступающий 2021 год стал годом новых  
возможностей, великих открытий и свершений,  
был наполнен добрыми делами и яркими событиями.

Пусть в каждом доме будет как можно больше  
счастья, тепла, звонкого смеха и веселья.  
Пусть будут счастливы и здоровы ваши близкие люди.  
Пусть все ваши мечты сбываются, а все идеи  
и планы реализовываются!

Главный врач ФГБУЗ ЦКБВ/ФМБА России,  
В. Т. МИТЬКОВСКИЙ

Уважаемые зеленоградцы, коллеги, друзья!

Поздравляю вас с наступающим  
Новым годом!

Уходящий год был сложным для  
каждого из нас. Мне хочется сердечно  
поблагодарить всех медицинских  
работников, профессионально  
и самоотверженно выполнявших свой долг!  
Пусть в новом 2021 году вас ждут лишь  
приятные сюрпризы, воплотятся в жизнь  
все ваши планы и начинания! Пусть близкие  
люди и друзья всегда будут для вас  
надежной опорой! Поздравляя с праздником  
наших пациентов, желаю оставаться сильными  
физически и крепкими духом. Пусть зимние каникулы  
для всех ребят будут веселыми и незабываемыми!  
От всей души желаю всем нам мира, добра,  
благополучия и, конечно, крепкого здоровья!

Главный врач ГБУЗ «ДГП №105 ДЗМ» Г.И. УЧЕЛЬКИНА

Уважаемые жители Зеленограда, дорогие  
коллеги, партнеры, друзья!

С Новым годом  
и Рождеством Христовым!

От всего коллектива нашей клиники  
я желаю вам крепкого здоровья, счастья,  
радости, достатка и благополучия.  
Пусть проблемы, горести и неудачи  
останутся в уходящем году! 2020 год стал  
сложным для каждого из нас. Борьба с общим  
врагом COVID-19 пока продолжается.  
Но вместе мы обязательно одержим победу!  
Пусть невзгоды обходят вас стороной,  
а удача сопутствует во всех делах,  
все задуманное свершится и принесет  
только радость! И пусть в домах  
ваших всегда царят Мир и Любовь!

Главный врач ГКБ им. М.П. Кончаловского И.А. ЯРОЦКАЯ

**НОРМА XXI**  
медицинский центр

Лицензия №ЛО-77-01018227 от 18.06.2019 г.

Зеленоград, корп. 403А

8(499) 735-9787 www.norma21.ru

УЗИ • ТЕРАПИЯ • ЭХО • ХИРУРГИЯ • ЛОР • СТОМАТОЛОГИЯ • ГИНЕКОЛОГИЯ

## Новогодние скидки! Акции!

Анализ ПЦР  
на Covid-19  
(коронавирус)  
**1900 руб.**



Медицинские  
книжки  
**1200 руб.**  
(цена снижена!)



Два  
импланта  
по цене одного  
(только  
декабрь 2020  
и январь 2021 гг.)



ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ, ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

## КОЛОНКА РЕДАКТОРА



**Дорогие наши читатели!  
Уважаемые коллеги, партнеры, друзья!**

**Поздравляю вас  
с наступающим Новым годом!**

**В преддверии праздников хочу поблагодарить людей, которые поддерживали наше издание в непростой для всех период самоизоляции: руководителей клиник – наших партнеров, коллектив редакции и бухгалтерии, сотрудников типографии. Несмотря ни на что, мы были вместе, работали, газета продолжала ежемесячно выходить.**

**Также хочу поблагодарить замечательный дуэт вокалистов Сурата Мукумова и Тому Дар, которые в период самоизоляции еженедельно проводили онлайн-концерты живой музыки, поднимали людям настроение, дарили положительные эмоции.**

**Этот год подходит к концу. Каким бы сложным он ни был, он научил нас многому: ценить живое общение и друг друга, отличать настоящих друзей от ложных, открывать новые грани своей личности, радоваться мелочам, видеть красоту вокруг и др. Многие из нас в этот период открыли для себя новые горизонты.**

**Мы прощаемся со старым годом и встречаем новый 2021 год. Каким он будет? Как мы будем жить дальше? Сейчас всех волнуют вопросы здоровья, работы, денег... Мы переживаем время перемен. Даже при самом благоприятном исходе миру нужно время, чтобы вернуться к норме. От нас потребуются терпение и умение жить в настоящем – сегодня, здесь и сейчас.**

**Желаю всем нам оптимизма, крепкого здоровья, личного счастья, надежных друзей, удачи в делах и прекрасного новогоднего настроения!**

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



## НОВАЯ ТРАДИЦИЯ

## ПОДАРОК СЕБЕ

Новый год – это особенный, волшебный праздник, к нему принято готовиться основательно. Все ходят по магазинам, выбирают подарки для близких и родных, покупают елку и новогодние украшения. Многие мучаются вопросом: что подарить любимому человеку, родителям, другу? Но, к сожалению, нет такой традиции, чтобы на Новый год люди дарили подарок себе.

Получается, ты заботишься обо всех, кроме самого себя. А ведь можно ввести такую личную традицию – под Новый год в первую очередь дарить подарок самому себе, тем самым проявив к себе уважение. Ведь единственный человек, с которым мы проходим от начала до конца весь этот непростой жизненный путь, преодолевая всевозможные препятствия – мы сами.

Подумайте, что в пределах ваших возможностей может вас реально обрадовать, создать новогоднее настроение, и потом воплотите эту идею в действительность. Эта традиция даст хороший настрой на новогодние праздники. Когда вы проявляете заботу по отношению к себе, появляется особенное состояние, радость. А потом этой радостью мы начинаем делиться с другими людьми, с удовольствием придумывая, что кому подарить – это так здорово!



## ЭТО ИНТЕРЕСНО



**Лоретта БРОЙНИНГ**  
Американская писательница, почетный профессор философии Калифорнийского университета, основательница проекта Inner Mammal Institute, блогер.

## НОВЫЕ НЕЙРОННЫЕ СВЯЗИ

Мы рождены с миллиардами нейронов, но на момент рождения между ними нет никаких связей. Они формируются, пока мы молоды, а потом мы просто полагаемся на готовые нейронные связи. Представьте, что едете на машине куда-то. Скорее всего, вы поедете по уже знакомой удобной дороге, а не будете выстраивать новый сложный маршрут. Так же и мозг автоматически выбирает тот путь, который уже существует. Новую нейронную связь можно сформировать за 40 дней, за это время образуется новая привычка.

Придется потерпеть, сначала будет плохо и неудобно. Но спустя время действовать по-новому станет для вас естественным и нормальным. Создав одну такую привычку, вы будете настолько впечатлены своей властью над мозгом, что обязательно захотите создать и другие.

Придется потерпеть, сначала будет плохо и неудобно. Но спустя время действовать по-новому станет для вас естественным и нормальным. Создав одну такую привычку, вы будете настолько впечатлены своей властью над мозгом, что обязательно захотите создать и другие.

## ПАНДЕМИЯ – ЧТО ПРОИСХОДИТ С МОЗГОМ

В момент стресса включается формула «когда газель видит хищника». В природе газель постоянно сталкивается с угрозой, она не ожидает мира без угроз. Газель просто доверяется своим навыкам и стара-

множают несчастье. Не присоединяться к коллективному беспокойству – важное умение счастливого человека. Нужно осознать, что у нас есть миллиарды дополнительных нейронов, с помощью которых мы можем строить новые нейронные связи, каким бы тревожным ни был мир вокруг.

## В ТРЕВОЖНОЕ ВРЕМЯ МОЖНО БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМ

Почетный профессор Калифорнийского университета, автор бестселлеров о «счастливом мозге» Лоретта БРОЙНИНГ утверждает, что нашим поведением управляют нейромедиаторы и старые нейронные связи. Опыт страдания мы повторяем просто в силу привычки. Чтобы быть счастливее, нужно не следовать по проторенной нейронной дороге, а научиться прокладывать новую.



## ИЗОЛЯЦИЯ И ОДИНОЧЕСТВО

Это проблема не только пандемии, но и современного общества в целом. Довольно трудно стимулировать окситоцин, «гормон объятий», когда не можешь ни с кем обняться. Когда он есть, мы наслаждаемся чувством защищенности и доверия, если его мало – чувствуем тревогу. Но здесь нужно учитывать, что в организме млекопитающих окситоцин синтезируется не только благодаря прикосновениям и физическому присутствию членов стада, но и благодаря поддержке и заботе. Проблема в том, что люди эту идею романтизировали. Вы наверняка видели фильмы, где у героя есть лучшие друзья, которые всегда его поддерживают, всегда посоветуют, как поступить правильно. Многие люди ищут таких друзей и предъявляют повышенные требования своим близким. Корни этой проблемы идут из детства. Дети нуждаются в поддержке потому, что не могут сами удовлетворить свои потребности. Они учатся полагаться на других и чувствовать себя в безопасности. Но каждый ребенок должен пройти путь от тотальной заботы до независимости. Понять, что социальное доверие – это ожидание того, что кто-то поддержит тебя, но не ежедневно, а только когда это действительно понадобится.

Нужно понимать, что так называемые «дурные» привычки возникли в непростой момент вашего прошлого, когда-то они защитили вас от столкновения с чем-то болезненным. Вы не чувствовали себя взрослыми, у вас было недостаточно ресурсов, чтобы справиться с переживаниями. Но этот момент давно прошел, а мы все продолжаем использовать старые нейронные связи. Чтобы изменить нездоровые привычки, нужно выявить и признать ту боль, от которой вы убежали с их помощью. Сейчас вы уже не беспомощный ребенок, имеете больше ресурсов, чтобы выбрать лучший способ реагирования на жизненные ситуации.

## МОЗГ НАЦЕЛЕН НА ВЫЖИВАНИЕ

Дофамин, серотонин, окситоцин и эндорфины – это химиче-

дские вещества, которые отвечают за наше счастье. Но эти химические вещества не предназначены для постоянного использования. То, что мы не чувствуем себя счастливыми каждую минуту – это не наш личный провал. Это то, как мозг и должен работать, ведь главное, на что он нацелен – выживание. Странно, но именно в моменты стресса мы чаще всего чувствуем себя счастливыми.

Нужно понимать, что так называемые «дурные» привычки возникли в непростой момент вашего прошлого, когда-то они защитили вас от столкновения с чем-то болезненным. Вы не чувствовали себя взрослыми, у вас было недостаточно ресурсов, чтобы справиться с переживаниями. Но этот момент давно прошел, а мы все продолжаем использовать старые нейронные связи. Чтобы изменить нездоровые привычки, нужно выявить и признать ту боль, от которой вы убежали с их помощью. Сейчас вы уже не беспомощный ребенок, имеете больше ресурсов, чтобы выбрать лучший способ реагирования на жизненные ситуации.

ется выжить. Но если бы газель все время была сосредоточена на льве, то не смогла бы убежать. Для этого нужно сосредоточиться не на угрозе, а на пути перед собой.

В период такого пролонгированного стресса, как пандемия, нам нужно сделать то же самое: не фокусироваться на угрозе, а сосредоточиться на том, что мы в силах сделать, на маленьких шагах, важных для выживания. Не проводите время с людьми, которые постоянно говорят о проблемах, иначе и вы окажетесь сфокусированы на них. Сегодня эта угроза – вирус, вчера угрозой было что-то другое, завтра появится новая. Такие разговоры дают людям чувство принадлежности к группе, такое важное для нашего мозга, но одновременно с этим и

**БЛАГОДАРНОСТЬ**



**АРТЕМЕНКО**  
Геннадий Яковлевич

Оперирующий врач акушер-гинеколог высшей категории, кандидат медицинских наук. Заведующий операционным блоком акушерской службы филиала ГКБ им. М.П. Кончаловского «Перинатальный центр».

Каждой женщине хочется, чтобы все прошло хорошо и без осложнений, чтобы во время столь важного события ее сопровождала и поддерживала команда опытных врачей и акушеров, готовых в любой момент быстро среагировать и принять необходимые меры.

Мне и моей дочке повезло, рядом с нами неотлучно находились наш Геннадий Яковлевич Артеменко. Доктор чутко реагировал на происходящее:

# РОДЫ МОГУТ СТАТЬ ПРАЗДНИКОМ, ЕСЛИ РЯДОМ ПРЕКРАСНЫЕ ВРАЧИ



**Современные девушки готовятся к родам, посещают курсы, учатся правильно дышать, изучают приемы обезболивания. Но, тем не менее, чем ближе роды, тем больше будущая мама начинает тревожиться. Этому в немалой степени способствует негативный опыт знакомых.**

помогал настроиться на правильный лад, слышал все мои пожелания, разрешал двигаться во время схваток, обсуждал со мной и озвучивал каждое свое решение. Все мои страхи и на-



пряжение сразу исчезли. Мы шутили с доктором, смеялись, он все время поддерживал меня, подбадривал, говорил, какая я молодец! Я знаю много историй, когда роды становились травма-

тичным и трудным опытом, повторять который некоторые женщины больше не хотели. Но мои роды стали для меня и нашей семьи настоящим праздником, днем рождения дочки Дашеньки.

В разгар этого праздника, кроме доктора Г.Я. АРТЕМЕНКО и строгой, но очень отзывчивой акушерки Е.В. КОТОВОЙ, в нашем боксе появились еще несколько сотрудников родильного дома, доктора ждали мою малышку, чтобы при необходимости оказать ей любую необходимую помощь.

Несмотря на то, что роды состоялись раньше срока, Геннадий Яковлевич, с разрешения неонатологов, позволил мне обнять новорожденную дочь и не спешил разделять нас, пока мы обе не будем готовы. Я провела в родильном доме почти три недели. От всей души хочу поблагодарить всех медицинских работников, которые помогли мне и моему ребенку, делали все возможное, чтобы все было хорошо! Ведь, когда речь идет о родах, невозможно предугадать ход событий и подготовиться ко всему. Но если рядом команда профессионалов, этот день становится незабываемым, это действительно настоящий праздник.

Наша семья выражает искреннюю признательность врачу акушеру-гинекологу Г.Я. АРТЕМЕНКО, зам. главного врача ГКБ им. М.П. Кончаловского Э.А. ВАРТАНЯН, акушерке Е.В. КОТОВОЙ, врачу-анестезиологу, сотрудникам реанимационного отделения и всем сотрудникам ГКБ им. М.П. Кончаловского, которые принимали активное участие в процессе родов и помогли мне и моей дочке восстановиться.

**Вспоминаю зеленоградский родильный дом с теплотой и благодарностью.**

**Счастливая мама МАРИЯ**

**ПРОФИЛАКТИКА**



**КУЗНЕЦОВА**  
Ольга Николаевна  
Заведующая отделением организации медицинской помощи в образовательных организациях.

Вакцинация является важной частью современной медицины. Благодаря прививкам уже несколько поколений жителей земли выросли, не зная эпидемий натуральной оспы. Эпидемии полиомиелита, кори, дифтерии помнят только люди старшего поколения. Сегодня, благодаря достижениям современной медицины, инфекционные болезни уже не являются такими страшными, как раньше. Однако любое заболевание является следствием разрушения тканей и органов человеческого организма. Даже если болезнь заканчивается выздоровлением, начинается длительный процесс восстановления, который зачастую не является полноценным. Если остаются дефекты клеток, это приводит к развитию осложнений или к появлению хронических заболеваний.

Стиль современной жизни предполагает рост контактов между людьми в результате путешествий или перемены места жительства.

Это приводит к существенному увеличению риска заражения серьезными, иногда смертельными инфекционными заболеваниями. Нынешняя пандемия новой коронавирусной инфекции COVID-19 является ярким примером стремительного распространения инфекции по миру.

Современные вакцины содержат ослабленные, убитые или модифицированные части инфекционных частиц, не способные причинить вред. Вакцины применяют, как правило, против тех инфекций, для которых нет специфического лечения,

либо оно малоэффективно в отношении осложнений и высокого риска летальности. Что касается различных химических веществ, входящих в состав вакцин, то их содержание в препаратах настолько мало, зачастую ниже физиологического уровня, что не может вызвать какое-либо негативное воздействие на организм.

Согласно Национальному календарю прививок, ребенок защищается от наиболее опасных 16 видов инфекций. Некоторые вакцины необходимо вводить повторно для до-

✓ В возрасте двух месяцев малышу следует сделать прививку от пневмококковой инфекции для защиты от таких заболеваний как отит, пневмония, бактериальный сепсис (заражение крови), менингит;

✓ В соответствии с календарем профилактических прививок города Москвы в возрасте двух месяцев ребенка начинают прививать от ротавирусной инфекции. Это – тяжелая кишечная инфекция, которая опасна для детей раннего возраста;

мых заразных заболеваний, имеющее тяжелое течение), паротита (характеризуется тяжелыми осложнениями железистых органов и поражением половых желез), краснухи (инфекция опасна для беременных женщин, так как приводит к грубым дефектам развития плода);

✓ Перед поступлением в детские сады детям делают прививку против ветряной оспы. Риск заражения этой инфекцией очень высок, типичные осложнения: пневмония, энцефалит, вторичные гнойные по-

## НАДЕЖНАЯ ЗАЩИТА ОТ ИНФЕКЦИИ

**Каждый из нас мечтает сохранить здоровье на долгие годы. Но если беспечно относиться к профилактике заболеваний, будешь болеть сам и начнешь заражать окружающих, в том числе и своих близких людей. Многие болезни вызваны инфекционными частицами. Против наиболее опасных видов инфекции существует специфическая, направленная на конкретного возбудителя, защита – вакцинация.**



стижений более стойкого иммунного ответа.

✓ Вакцинация от гепатита В (тяжелое заболевание печени, которое в 90 процентов случаев приводит к хроническому процессу) – это первая прививка, которую вводят новорожденному в первые часы жизни;

✓ На 3-7 день от рождения вводится вакцина против туберкулеза (в России высокий уровень заболеваемости туберкулезом);

✓ Детям с трехмесячного возраста начинают делать прививки от дифтерии, столбняка (тяжелые заболевания с высокой летальностью), коклюша (опасен для младенцев, так как угрожает остановкой дыхания), полиомиелита (поражение нервной системы, носит необратимый характер), гемофильной инфекции (проявляется менингитом, сепсисом, пневмонией) – для детей из групп риска;

✓ В возрасте 1 года детям делают прививку от кори (одно из са-

ражения кожи и подкожной клетчатки.

✓ Детям 3-6 лет проводится вакцинация против гепатита А (вызывает поражение печени) и против менингококковой инфекции (опасны тяжелые формы заболевания – менингит и сепсис).

✓ Девочки 12-13 лет подлежат вакцинации против вируса папилломы человека. Эта иммунизация защищает женщин от онкологических заболеваний и кондиломных разрастаний половой сферы.

✓ Вакцинации против гриппа подлежат дети с шестимесячного возраста до 18 лет, так как они находятся в группе высокого риска заражения и возникновения серьезных осложнений этой инфекции.

В настоящее время нет ни одного более эффективного лекарственного средства для предотвращения инфекционных заболеваний, чем вакцина.

▶ По вопросам вакцинации детей обращайтесь по телефону ДГП №105: **8 (499) 729-71-60.**

## 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

**С НОВЫМ ГОДОМ!**

## ТОЧКА ЗРЕНИЯ



**СЕМЕНИЙ**  
Александр Тимофеевич  
Руководитель НПЦИиОМ «Образ Здоровья», кандидат медицинских наук.

Есть внутреннее ощущение какой-то лживой заботы о здоровье, управленческого хаоса или, наоборот, спланированной отработки жуткого сценария будущего. Ну, не будем влезать в политику... А что же с медициной?

Возвращаясь к теме борьбы, видно как все усилия фармпроизводителей направлены на убеждение всех людей в том, что созданы очередные эффективные противовирусные препараты, вакцины, которые успешно вводятся в методические рекомендации и протоколы, обязательные к применению. И вот уже объявлена массовая вакцинация еще до того, как завершены испытания. Мне, как и многим моим коллегам, не известна эффективность влияния этих свежеспеченных средств на святая святых – наш иммунитет, а уже объявлены списки первоочередников на прививку. С непредсказуемым результатом. Каждый может себе представить, как у нас обстоит дело с ответственно-

# ПАРАДОКСЫ МЕДИЦИНЫ или КАК ПОДНЯТЬ ИММУНИТЕТ

Находясь в центре событий, читая, буквально, фронтовые сводки о беспощадной борьбе с планетарным злом в виде коронавируса, видишь с одной стороны героизм рядовых врачей и медработников, а с другой – полное бессилие медицины как науки, системы сохранения и поддержания здоровья. И невольно задаешься вопросом: а что здесь не так?

стью чиновников и с правами обычного человека. Если что-то вдруг идет не так... Думайте дальше сами...

Но все же я хочу сказать, что наше тело и сознание, если оно не спит, устроены очень мудро и тонко, в них заложены большие надежность и жизнестойкость, которые надо поддерживать и укреплять. Так, известно, что важно поддерживать кислотно-щелочное равновесие внутренней среды и окислительно-восстановительный потенциал (ОВП), который является краеугольным камнем иммунной защиты. Если наш организм



специально не «закислять» мясной пищей, алкоголем, сладкой газировкой, кондитерскими изделиями и всякими консервами, а ощелачивать его и при этом пить чистую биоактивную воду с отрицательным ОВП, то даже эти простые усилия будут несравненно лучшим подспорьем в укреплении иммунитета, чем химические иммуномодуляторы.

Поэтому подарком для зеленоградцев к Новому году от НПЦИиОМ «ОБРАЗ ЗДОРОВЬЯ» станет новый оздоровительный японский девайс DeAqua, генерирующий водородную щелочную «живую воду» с ОВП-500 мВ в одном режиме и «мертвую» озонированную воду во втором режиме. Использование воды, насыщенной молекулярным водородом, дает эф-

фекты омоложения, антидепрессивный, антистрессовый, антиаллергический, детоксикационный, антиоксидантный, иммуноукрепляющий, а озонированная вода является мощным антисептиком, который уничтожает более 90% бактерий и вирусов в нашей носоглотке, заживляет раны, ожоги и любые другие повреждения. И это – еще один элемент концепции восстановления здоровья естественным путем, которая формируется и популяризуется вот уже более 20 лет.

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

Адрес: Зеленоград, корп. 1205.

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

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

**Б У Д Ъ Т Е З Д О Р О В Ы В Н О В О М Г О Д У !**

## ДЕРМАТОКОСМЕТОЛОГИЯ



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

### ХИМИЧЕСКИЕ ПИЛИНГИ

Процедура проводится в зимнее время не по прихоти косметологов, а из-за особенностей летней и весенней погоды. Дело в том, что солнечное воздействие на обработанные кожные покровы может усугубить ситуацию и привести к пигментации.

Химические пилинги – это один из самых востребованных методов в дерматокосметологии. Это образивное воздействие на кожу с помощью химических агентов, контролируемое химическое повреждение определенных слоев эпидермиса или дермы. В результате процедуры активизируются защитные и восстановительные механизмы организма. Стимулирующее действие химических пилингов является опосредованным, начинается естественный процесс заживления, происходит регенерация тканей эпидермиса и дермы, по завершению которой кожа омолаживается.

### ЗАЧЕМ ПРОВОДИТСЯ ПРОЦЕДУРА

#### Питание

Низкие температуры, сильный ветер, дождь и снег – все эти факторы

негативно сказываются на состоянии кожи. Чтобы она оставалась упругой и гладкой, необходимо делать пилинг. В состав скрабов входят витамины и минералы, питающие дерму.

#### Очищение

Для полноценного очищения недостаточно только демакияжа. Некоторые компоненты косметических средств, способствующие увлажнению, не усваиваются полностью. Влага кристаллизуется на морозе,

цвет лица. Скраб для губ обеспечивает приток крови поверхности дермы, что помогает предотвратить переохлаждение и шелушение нежной кожи.

#### Защита

Эксфолиация повышает иммунитет на клеточном уровне. Такое действие защитным силам организма служит профилактикой ряда заболеваний.

✓ лечение и предотвращение появления прыщей, акне, жирной себореи, фолликулитов, розовых угрей;

✓ удаление закупорок сальных желез, комедонов (черных точек), сужение пор;

✓ выравнивания рельефа кожи, удаление ороговевших клеток;

✓ избавление от пигментных пятен, веснушек.

ний, коррекции пигментации, повышения упругости кожи. Позволяет подготовить кожу к более травматичным процедурам – пластическим операциям, лазерным шлифовкам.

Процедуры проводятся раз в 7-10 дней.

#### Салициловый

Обладает мощным отшелушивающим и противовоспалительным действием. ВНА-кислота стимулирует

## ЗИМА – ПРЕКРАСНОЕ ВРЕМЯ ДЛЯ ПЕРЕМЕН

**Каждая женщина хочет иметь здоровую и чистую кожу лица. Зимний период – идеальная возможность для долгожданных перемен. Профессиональный пилинг может решить практически все внешние проблемы: от мимических морщин и рубцов до глубоких повреждений кожи.**

что является причиной микротрещин эпидермиса. Скрабирование помогает удалить остатки косметики и загрязнения на более глубоком уровне, препятствуя появлению и распространению инфекций.

#### Укрепление

Скрабирование способствует удалению отмерших клеток, а также улучшению кровотока. Благодаря этому укрепляются стенки капилляров, повышается тонус, улучшается



### РАЗНОВИДНОСТИ И ЭФФЕКТ Миндальный

Основа для изготовления этого пилинга – фруктовые кислоты. Источником миндальной (феноксиликолевой) кислоты – действующего вещества пилинга – являются плоды горького миндаля. Благодаря уникальным свойствам феноксиликолевой кислоты, миндальный пилинг даже при поверхностном бережном воздействии способен вызвать значительные изменения кожи. В частности:

- ✓ активизацию кровообращения;
- ✓ улучшение тонаса кожи, избавление от мелких морщин и дряблости;

Проведение процедуры возможно и в летнее время.

Курс состоит обычно из 5-8 сеансов. Процедура проводится 1 раз в 10-14 дней.

#### Гликолевый

Гликолевую кислоту получают из зеленого винограда, сахарной свеклы и сахарного тростника. Благодаря низкомолекулярному весу, молекулы кислоты мгновенно проникают в различные слои дермы, способствуют процессу регенерации здоровых клеток.

Данный вид пилинга показан с 25 лет для профилактики возрастных изме-

клеточное обновление, обеспечивая долговременный результат, выравнивает рельеф кожи и разглаживает морщины.

Показания: воспаленное и невоспаленное акне и постакне, гиперпигментация, омоложение кожи.

Курс: 1 раз в 7-14 дней. Количество процедур индивидуально.

#### Ретиноевый

Действие ретиноевой кислоты – депигментирующее, кератолитическое, ремоделирующее, противовоспалительное.

Может вызвать умеренное или активное шелушение кожи (начиная со второго-третьего дня), поэтому интервал между процедурами может составлять 20-30 дней. Активно действует против гиперпигментации, устраняет фотоповреждение кожи, выравнивает морщинки, структурно улучшает состояние и функцию кожи. Минимальное количество процедур – три.

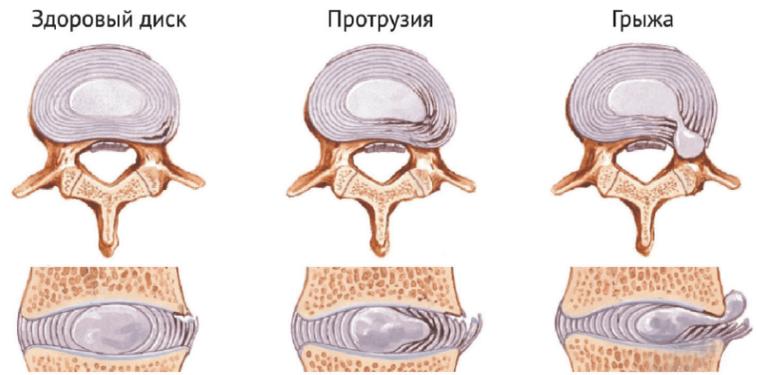
▶ Записаться на прием в филиал «Зеленоградский» Московского научно-практического Центра дерматовенерологии и косметологии ДЗМ можно по телефонам 8 (495) 454-61-11, 8 (495) 369-65-73. Адрес: корп. 910.



**Владимир ДУБИНИН, заместитель главного врача неврологического медицинского центра «ДИНАСТИЯ».**

# ГРЫЖА МЕЖПОЗВОНКОВОГО ДИСКА: ОПЕРАЦИЯ НЕИЗБЕЖНА ИЛИ ЕСТЬ ВЫХОД?

**Читая заключение МРТ, вы вдруг увидели пугающие слова «грыжа (экструзия) межпозвонкового диска». Рекомендована консультация нейрохирурга! О, ужас! Значит, предстоит операция! А можно ли обойтись без операции? Да! Конечно это возможно! Более того, 75% грыж лечатся без оперативного вмешательства.**



Давайте разберемся подробнее, что же такое грыжа межпозвонкового диска и почему в большинстве случаев происходит резорбция (рассасывание) грыжи без применения скальпеля хирурга. Грыжа межпозвонкового диска, как правило, подразумевает нарушение целостности оболочки диска (фиброзного кольца) с выходом содержимого диска (пульпозного ядра) за его пределы, то есть в позвоночный канал, с растяжением или разрывом связки и сдавлением нерва. Это – авария в организме! Но в природе человека уже заложена программа самовосстановления, и основная задача врача состоит в том, чтобы помочь этому процессу пойти в правильном направлении. Вот тут вспоминается призыв Гиппократу ко всем врачам: «Не навреди!».

Что же происходит в организме при образовании грыжи межпозвонкового диска? Процесс самовосстановления начинается с появления воспалительной реакции, которую запускает иммунная система. В это время как раз и появляются сильные боли, врач назначает НПВС (нестероидное противовоспалительное средство) с целью уменьшения воспаления

и обезболивания. А иногда, при сильном воспалении и боли, врачу приходится применять стероиды, то есть гормональные препараты, обладающие мощным противовоспалительным и противоотечным действием. Применение этих препаратов в конечном итоге замедляет процесс самовосстановления за счет подавления естественной воспалительной реакции и может даже полностью его остановить. Отсюда, первая рекомендация – ограничить прием противовоспалительных средств (нестероидных и стероидных) без необходимости. С целью обезболивания предпочтительнее применение других средств: миорелаксантов, противоспазматических препаратов, антидепрессантов, а также рефлексотерапии, физиотерапии и др. Это положительно скажется на перспективе резорбции (рассасывания) грыжи. Сам процесс резорбции происходит преимущественно за счет функции специальных клеток иммунной системы – макрофагов, которые по кусочкам «выкусывают» хрящевую ткань грыжи. Этот процесс обычно занимает от трех до двенадцати месяцев. Степень резорбции грыжи зависит от количества и активности этих клеток иммунной системы. Действия врача должны быть направлены на усиление работы ма-

крофагов. Что для этого можно сделать? Прежде всего улучшить микроциркуляцию (кровообращение) около грыжи, чтобы макрофаги в большем количестве смогли «подойти к месту работы». Для этого можно применить лекарственные и нелекарственные методы, среди которых наиболее часто применяются сосудистые препараты, физиотерапия, ударно-волновая терапия, рефлексотерапия, массаж и т.п.

На весь период лечения необходимо исключить любые нагрузки на позвоночник, чтобы не допустить увеличения размера грыжи. Ведь место разрыва фиброзного кольца (наружной оболочки) диска, через которое образовалась грыжа еще не зарубцевалось. Для наружной поддержки, с целью подстраховки, следует подобрать подходящий ортез: корсет или бандаж.

Когда стоит делать повторное МРТ, чтобы посмотреть, что происходит с грыжей? Так как процесс резорбции (рассасывания) грыжи происходит в период от 3 до 12 месяцев, повторное МРТ следует делать не ранее, чем через 3 месяца от начала лечения. Нужно иметь в виду, что улучшение самочувствия; уменьшение боли и неврологической симптоматики происходит раньше, чем уменьшение размеров грыжи. Более того,

на определенном этапе на МРТ может появиться картина мнимого увеличения грыжи, это происходит в процессе резорбции и говорит об активности процесса. Не стоит этого пугаться.

С целью контроля над динамикой восстановления поврежденного грыжей нервного корешка, целесообразно также проводить исследование нервно-мышечной проводимости с помощью электронейромиографии.

В НМЦ «Династия» применяются самые современные методы диагностики и лечения грыжи межпозвонкового диска без привлечения нейрохирурга. Врач разрабатывает план обследования и лечения, а также контролирует весь процесс. В процессе лечения участвует иммунолог, исследующий и корректирующий работу иммунной системы. В абсолютном большинстве случаев происходит полная или частичная резорбция грыжи, что подтверждается при МРТ-исследовании.

Телефоны для записи на прием: **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).

## ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ!

### ДОФАМИН

Мотивирует на достижение целей. Сигнализирует мозгу, когда желаемая цель находится в области досягаемости, и связывает усилия с вознаграждением. Дофамин вырабатывается при достижении очередного шага на пути к цели. Именно ожидание вознаграждения стимулирует выработку дофамина. Например, когда марафонец видит финишную ленточку, он ощущает радость из-за прилива дофамина.

#### Новые привычки для выработки дофамина

- ✓ Двигайтесь к новой цели небольшими шагами. Тратьте хотя бы 10 минут в день на конкретные действия для ее достижения.
- ✓ Не стремитесь решить большие проблемы или неприятные задачи сразу. Выберите самые неприятные из них, разделите на маленькие этапы и приступайте к действию.
- ✓ Успех не может быть слишком маленьким. Удовольствие от больших побед длится недолго. Поэтому находите радость в маленьких победах на пути к цели.
- ✓ Корректируйте высоту планки по себе. Цель должна быть амбициозной, но при этом выполнимой.

### ЭНДОРФИН

Это природное «обезболивающее». Эндорфин позволяет нам игнорировать физическую боль. Например, если человек упал и резко встал на ноги, то думает, что с ним все в порядке. А на самом деле он может быть серьезно травмирован. Выброс эндорфина позволяет раненому животному спасти свою жизнь и убежать от хищника. Но небольшие приливы эндорфина мы можем получить и после большой физической нагрузки, искреннего смеха или плача.

# ГОРМОНЫ СЧАСТЬЯ КАК ИХ ПОЛУЧИТЬ?

**Главная задача человеческого мозга – заботиться о выживании, поэтому, когда мы что-то делаем в этом направлении, он незамедлительно вознаграждает нас выбросом «гормонов счастья». Хорошая новость в том, что мы можем приучить свой мозг вырабатывать «гормоны счастья»: дофамин, эндорфин, окситоцин и серотонин. Для этого нужно научиться выстраивать новые нейронные связи, то есть формировать нужные привычки.**

#### Новые привычки для выработки эндорфина

- ✓ Смех – это средство от страха. Комки часто затрагивают пикантные или сложные ситуации. Смех помогает проще ко всему относиться. Найдите то, что вызывает у вас смех, и смейтесь почаще.
- ✓ Плач – это главный врожденный навык выживания у только появившихся на свет малышей. Когда необхо-



димо, дайте волю слезам – это принесет облегчение.

- ✓ Ходите в спортзал, делайте упражнения на растяжку. Эндорфин активно вырабатывается во время физических нагрузок. Вы можете делать растяжку дома во время просмотра любимого сериала, под музыку или под любимую аудиокнигу.

#### ОКСИТОЦИН

Дает ощущение комфорта в социуме. Безопасность легче обеспечить в группе, поэтому окситоцин мотивирует на проявление доверия по отношению к окружающим. Ведь его задача – наше выживание.

#### Новые привычки для выработки окситоцина

- ✓ Создание доверительных отношений между людьми – это непростое дело. Друзья в соцсетях или домашние животные – хорошие заменители, так

как риск разочарования явно меньше. Позитив от общения с ними будет уравновешивать возможный негатив, который может идти от личных отношений.

- ✓ Будьте достойны оказываемого вам доверия и тщательно выполняйте договоренности. Когда вам доверяют, вы также испытываете воздействие окситоцина.

✓ Применяйте на практике поговорку «доверяй, но проверяй». Чтобы расширять круг людей, которым доверяете, вам нужно создавать отношения с новыми людьми. Создайте собственную систему проверки доверия и следите за результатами. Например, вы можете следить за тем, как относятся люди к обещаниям и договоренностям.

- ✓ Если утрачено доверие, но вы хотите это исправить – совершайте ежедневные маленькие шаги для его восстановления. Они должны быть комфортными для вас. Например, чтобы вос-

становить с кем-то контакт, сначала можно просто обменяться взглядами. При следующей встрече – улыбнуться и т.д. Это принесет вам желанное чувство комфорта.

- ✓ Запишитесь на сеансы массажа, он тоже стимулирует выработку окситоцина.

### СЕРОТОНИН

Формирует чувство собственной значимости и приносит удовольствие от признания со стороны окружающих. Отсюда наша потребность к лидерству и победам.

#### Новые привычки для выработки серотонина

- ✓ Гордитесь тем, что сделали. Чтобы не зависеть от мнения окружающих, крайне важно самим уметь испытывать гордость за свои достижения. Ведь многие из тех людей, которыми мы сегодня восхищаемся, при жизни не получили заслуженного признания. Однако упорно продолжали делать свое дело.

✓ Отмечайте для себя каждый случай, когда люди следуют вашему примеру. У вас начнет вырабатываться серотонин, и не придется навязывать людям свою волю или излишне их критиковать.

✓ Ваш социальный статус меняется постоянно. В одной ситуации вы можете быть лидером, а в другой – новичком. Поэтому вместо того, чтобы фокусироваться на своих переживаниях, лучше находите преимущества любого своего социального положения.

- ✓ Наш мозг любит контроль, но мир слишком непредсказуем. Поэтому научитесь испытывать комфорт, даже если не можете контролировать ситуацию. Например, мы все привыкли следить за временем. Попробуйте начать новое дело и не следить за временем. Закончите именно тогда, когда закончите. Выделите себе какую-то часть дня, когда вы можете действовать без плана.

## ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ



**Как часто Новый год мы встречаем с чувством внутреннего напряжения, незавершенности, прикрывая шумной радостью и весельем давящий груз, к которому придется вернуться как только праздники закончатся. Но! На этот раз можно выделить время, основательно подготовиться к новому этапу своей жизни и в волшебную новогоднюю ночь впустить то чудо, которое уже готово войти в нашу жизнь. А это, в свою очередь, повлечет за собой в наступающем году исполнение наших мечтаний, откроются нужные двери, в жизнь войдут необходимые люди, и звезды сойдутся в нужном месте в нужный час!**

## ОЧИЩЕНИЕ ОТ НЕГАТИВА

Проанализируйте уходящий год по месяцам. Вспомните все, что не до конца приняли, все ситуации, от которых остался осадок, разочарование и т.д. Вспомните всех людей, которые были в вашей жизни или вошли в вашу жизнь. Поблагодарите их за уроки, простите и внутренне отпустите ситуации, с ними связанные, которые вас тяготят.

На листе бумаги напишите письмо тому человеку, с которым у вас существует незавершенная ситуация – обида, непонимание, разочарование и прочее. Пишите все, что приходит в голову, вылейте на бумагу все ваши чувства и переживания. Таким образом вы разрядите эту ситуацию, проживая ее еще раз, и она уже не будет иметь такого влияния на вас.

Напишите десять (можно больше) благодарностей человеку, с которым существует какое-то непонимание или отчуждение. Представьте, как ваша благодарность окутывает светлой и чистой энергией того человека и вас вместе с ним, расчищает поле ваших отношений.

вершить и завершите в этом году. Вторая часть – дела, которые вы оставляете незавершенными, отказываетесь завершать и отпускаете их незавершенными в небытие. И третья часть – это те дела, которые вы не успеваете завершить в текущем году и записываете их в свои планы на будущий год с желанием их завершить.

## ИТОГИ ИЛИ ВЫВОДЫ

Напишите не менее пяти главных выводов, которые вы сделали о жизни в уходящем году. Это могут быть какие-то уроки, которые вы усвоили, все то, чему вас научила жизнь, и благодаря чему вы стали еще более целостными, счастливыми и гармоничными. Начните свою личную книгу мудрости.

## ПЛАН ПРЕДНОВОГОДНИХ ДЕЛ

Для того чтобы приятная предпраздничная суета не превратилась в хаос, выматывающий силы, рас-

гетическую память и удерживают нас в определенных состояниях прошлого, которым соответствуют. Поэтому по возможности избавьтесь от всего ненужного и отжившего, и вы почувствуете, насколько стало легче дышать, да и жить. И обязательно уберите из вашего пространства, верните вещи, которые вам не принадлежат.

После уборки можно зажечь свечи в доме, включить красивую музыку.

## УХОДОВЫЕ ПРОЦЕДУРЫ

Обязательно включите в свой список предновогодних дел уходовые процедуры. Это может быть что угодно: массажи, обертывания, ванны с аромамаслами, маски для лица, волос, ног, рук и так далее. Чтобы вы подошли к Новому году в состоянии распутившейся и благоухающей розы, а не вымотанной белки в колесе, которая 31 декабря заскочила в салон красоты, внешне

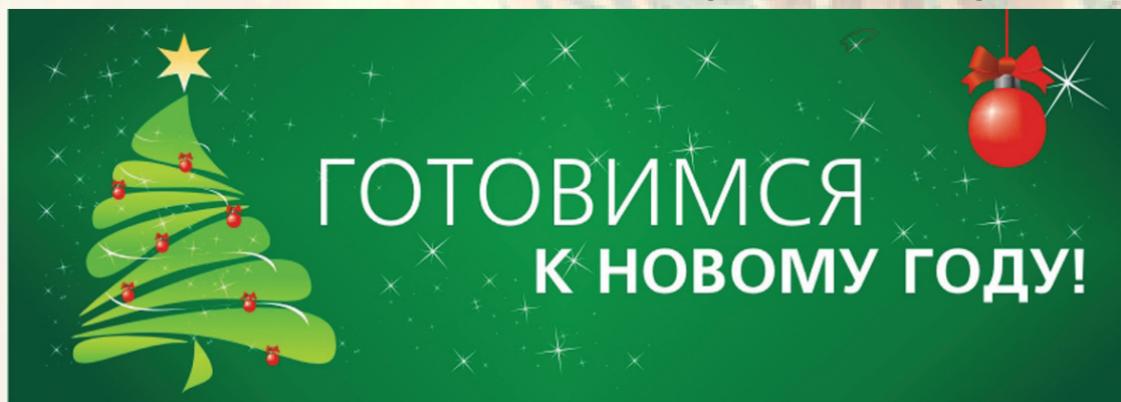
И так проделайте с каждым желанием. Лучше прочувствовать, понять, истинное это желание или нет. Войти в состояние желания поможет написание его в форме уже исполненного. А потом положите список желаний в укромное место до следующего года. Через год вы приятно удивитесь!

## КОРОБОЧКА ЖЕЛАНИЙ

31 декабря попробуйте вспомнить в течение всего дня свои желания и целый день между делами записывайте их на маленьких листочках-стикерах в форме уже исполненного (заранее подготовьте красивую коробочку). Перед Новым годом поставьте коробочку под елку и после праздников уберите в укромное место до следующего года.

## СОЗДАНИЕ НАСТРОЕНИЯ

Напишите поздравительные открытки родным и близким своей рукой и от всей души. Можно написать поздравление от Деда Мороза и без обратного адреса отправить своим любимым людям. Представляйте себя Дедушкой Морозом и пишите все, что хотели бы пожелать этому человеку. Все участники этого процесса получают огромное количество радости и любви! Повесьте на елку особенную игрушку, которая будет символизировать ваше самое-самое заветное желание. Придумайте коронное блюдо на новогодний стол, которое будет символизировать в вашем понимании наступающий год, и вложите в него всю вашу созидательную энергию.



## ВОЗВРАЩЕНИЕ ДОЛГОВ

Верните все долги материальные и духовные. Материальные долги – это не только деньги. Это книги, любые чужие вещи, которые находятся в вашем доме. Обязательно найдите время, чтобы связаться с их хозяевами и вернуть их до Нового года. Даже если это вещи родственников.

Духовные долги – это все незавершенные «обещалки» и обязательства. Если вы кому-то что-то пообещали и не сделали, взяли на себя обязательство и не выполнили, не приняли чей-то благородный жест, подарок, и у вас внутри висит потребность отдариться, отблагодарить и так далее, то необходимо обязательно такие ситуации завершить. Можно просто внутри себя решить вопрос, мысленно сделав необходимые шаги, либо связаться с человеком и высказать то, чем вы озабочены.

## СПИСОК НЕЗАВЕРШЕННЫХ ДЕЛ

Напишите список всех незавершенных дел в уходящем году. Затем разделите этот список на три части. Первая часть – дела, которые вы успеете за-

писать по дням, что и когда вы будете делать. Например, уборку дома тогда-то, наряжать елку тогда-то, закупать продукты и приводить себя в порядок в такой-то день и т.д. Постарайтесь все делать с удовольствием.

## РАСЧИСТКА ЗАВАЛОВ

Приведите к порядку все пространство, которое вас окружает. Уборка запускает внутренние процессы, которые помогают отпустить прошлое. Все, что нас окружает, является частью нас на энергетическом уровне, и если есть беспорядок, то это отражается на самооощущении.

Привести в порядок необходимо не только свой дом, но также телефон, компьютер, электронный почтовый ящик, профили в соцсетях или фотографии, которые не соответствуют вашему сегодняшнему мироощущению. Особое внимание уделите гардеробу, вещам, которые вы носите (или уже не носите), а также предметам домашнего обихода, которые окружают вас.

Наши вещи – это мощные якоря энергии, которые хранят энер-



привела себя в порядок, а внутренне и энергетически так и не успела наполниться состоянием красоты и блеска.

## МЕЧТЫ ИСПОЛНЯЮТСЯ

Напишите на листе бумаги все-все свои желания, осуществления которых вы хотите в наступающем году. Будьте смелыми! Не стесняйтесь их фразами типа «У меня не получится», «Это не для меня», «Это слишком круто и невыполнимо». Представьте, что возможно ВСЕ, и пишите! Затем проверьте ваши мечты на истинность. Что это значит? Это значит понять, ваше это желание или чье-то, например, папы или мужа.

Возьмите лист с желаниями в одну руку, положите другую руку на сердце и начинайте зачитывать по очереди каждое желание вслух. Зачитайте первое желание, закройте глаза и проследите за реакцией тела. Что вы чувствуете? Если радость, воодушевление, если по телу разливаешь тепло, в области сердца что-то зашевелилось, то желание – ваше! Если тело молчит, воображение никуда не ведет дальше зачитанной строчки, нет движения и внутри как будто ступор, тишина, глухо или вдруг возникает перед глазами портрет близкого человека (который, возможно, и есть хозяин этого желания), то это желание не ваше – смело вычеркивайте его из списка и переходите к следующему.

## ПРАЗДНИЧНЫЙ НАРЯД

Выделите время для покупки нового наряда для новогоднего вечера. Наши вещи сохраняют и удерживают на себе энергию. Поэтому по возможности платье должно быть новым, чтобы никакая энергия из прошлого не мешала вам войти в новое будущее. Как говорится, в новом платье – в Новый год! Ну уж в крайнем случае выбирайте такой наряд, в котором не только хорошо выглядите, но и который вызывает приятные воспоминания и ассоциации.

## «ПИСЬМО ВСЕЛЕННОЙ»

Уединитесь, возьмите лист бумаги и ручку, представьте себе образ того, кто нас всех создал, или бесконечную Вселенную, мысленно соединитесь с этой энергией, расслабьтесь – и ручка ваша сама начнет писать. Представьте, что Бог или Вселенная, которым вы пишете, жаждет общения с вами так же, как и вы. Пообщайтесь, как с кем-то родным и близким, поделайте самые сокровенные ваши мысли и тайны, поблагодарите, попросите поддержки, объяснитесь в чем-то, доверьтесь, признайтесь, выразите свою любовь и признательность за то, что вы есть, за все, что у вас есть, и чего у вас еще нет. Если будут слезы, не пугайтесь: это слезы очищения. После того, как все напишете, посидите немного в тишине. Сохраните это письмо в укромном месте. Поверьте, вы придете в гармоничное состояние, в вашем личном пространстве запустятся новые энергии!

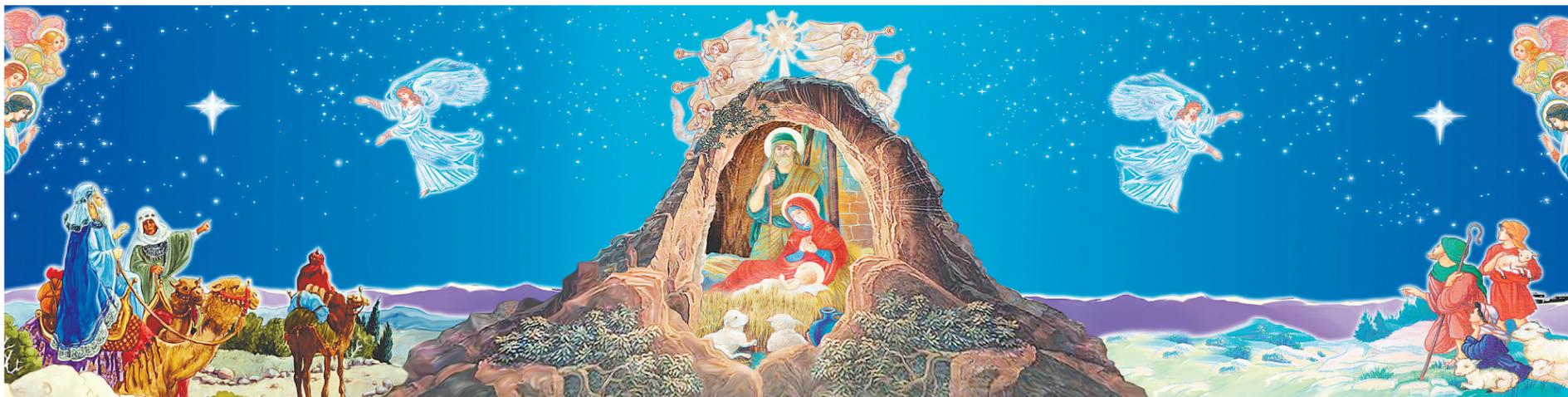


ПРАВОСЛАВИЕ

ДОРОГИЕ ЗЕЛЕНОГРАДЦЫ!

От всей души поздравляем вас с наступающим праздником Рождества Христова и Новолетием! В дни светлого торжества, когда на Небе и на земле радостно звучит ангельская песнь «Слава в вышних Богу, и на земле мир, в человеках благоволение», желаем вам и вашим близким радости о родившемся Христе, мира, счастья, крепости душевных и телесных сил, доброго здоровья и помощи Божией во всех благих начинаниях!

Благочинный Зеленоградского округа протоиерей Константин МИХАЙЛОВ, духовенство, сотрудники и прихожане зеленоградских храмов



В настоящее время в России праздники Рождества Христова и Крещения входят в череду новогодних праздников. Но какие из рождественских традиций действительно являются христианскими?

РОЖДЕСТВЕНСКИЙ ПОСТ

В течение 6 недель, с 28 ноября по 6 января включительно, православные христиане соблюдают пост. День накануне праздника Рождества Христова называется Сочельником. Название происходит от традиционного блюда, которое готовится в этот день, — сочива (вареная пшеница или рис с медом). Существует также традиция ничего не есть в этот день «до первой звезды».

Меру строгости поста, если вы ранее никогда не постились или есть проблемы со здоровьем, лучше всего определить вместе со священником. А еще очень важно провести Рождественский пост в воздержании от пустого времяпрепровождения, чаще бывать в храме, примириться с родными и близкими, творить добрые дела.

РОЖДЕСТВО И КРЕЩЕНИЕ: ТРАДИЦИИ И СУЕВЕРИЯ

ЧТО ТАКОЕ СВЯТКИ?

Празднование самого Рождества совершается в ночь с 6 на 7 января — ровно в полночь в храмах начинается торжественное богослужение. В большинстве зеленоградских храмов праздничная Литургия повторно совершается также утром 7 января.

Период с 7 января до Крещенского Сочельника (18 января) называется Святками. Это дни особой радости, которой верующие люди стремятся делиться друг с другом, когда принято ходить в гости, творить дела милосердия.

Практически в каждом храме в период Святков пройдут приходские праздники.

О ГАДАНИЯХ

По духу и смыслу Церковного устава Святые дни должны быть посвящены молитве, сорадованию родившемуся Христу и ожиданию Его Божоявления.

Святки не должны становиться временем разгула, пьянства, обжорства. А еще — гаданий, также не имеющих ничего общего с православной традицией.

Не существует безопасных методик, как и нет деления на «белых» и «черных» магов. Вот слова святителя Василия Великого: «Не любопытствуй о будущем, но с пользой располагай настоящим...»

КРЕЩЕНИЕ ИЛИ БОГОЯВЛЕНИЕ?

Крещение и Божоявление — названия одного и того же праздника. Церковь вспоминает, как Христос принял Крещение от Иоанна Предтечи, и в этот момент была явлена Святая Троица: Сын Божий стоял в водах Иордана, Голос Бога Отца зазвучал с Небес, а Святой Дух сошел в виде голубя.

Поста в праздник Крещения нет. А вот в Крещенский Сочельник, то есть накануне праздника, православные со-

блюдают строгий пост. Традиционное блюдо этого дня — сочиво из крупы, меда и изюма.

В крещенский сочельник, 18 января, и самый день праздника, 19 января, в храмах совершается Божественная Литургия, а затем чин Великого освящения воды.

Некоторые называют воду, которую освятили 19 января, крещенской, а освященную накануне — богоявленской. На самом деле вода в эти два дня освящается одним и тем же чином, обладает одними и теми же свойствами и иначе называется Великая Агиасма — «святыня» в переводе с греческого. Прийти за освященной водой в большинство храмов можно как 18, так и 19 января, — обычно со времени окончания утреннего богослужения до 20 часов.

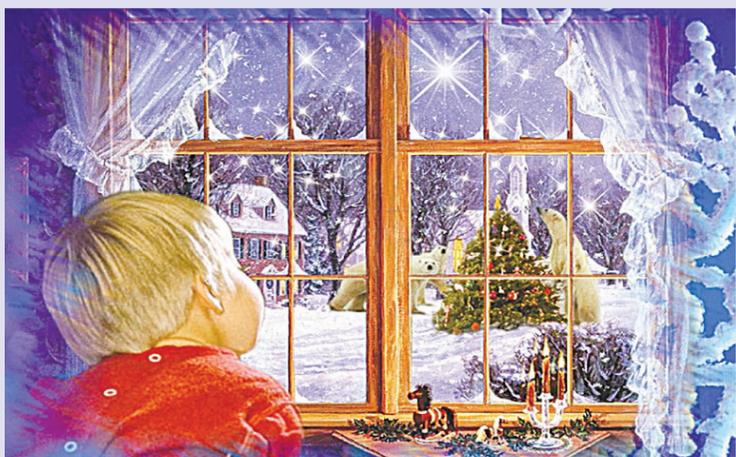
Лишь два дня в году — в Крещенский сочельник и в сам Праздник — верующие пьют воду в течение всего дня. В остальное время принято пить крещенскую воду утром на-

тошак. Связано это с тем, что Агиасма — это святая, и отношение к ней соответствующее.

КРЕЩЕНСКИЕ КУПАНИЯ

В первые века христианства на Богоявление крестили новообращенных (их называли оглашенными), поэтому этот день часто называли «днем Просвещения», «праздником Светов», — в знак того, что Таинство Крещения очищает человека от греха и просвещает Светом Христовым. Уже тогда была традиция освящать в этот день воды в водоемах.

Обычай погружаться «во иордань» — всего лишь народная традиция. Соблюдать ее или нет, каждый человек решает сам. Главное, чтобы это был не просто акт моржевания, а человек осознал, что он пришел все-таки погрузиться в Иорданскую купель. Если есть сомнения или проблемы со здоровьем, тем более нужно подумать.



Жил-был один сапожник. Овдовел он, и остался у него маленький сынок. И вот накануне праздника Рождества Христова мальчик вдруг говорит своему отцу: — Сегодня к нам в гости придет Спаситель. — Да полно тебе, — не поверил сапожник. — Вот увидишь, придет. Он Сам мне об этом сказал во сне.

Ждет мальчик дорогого гостя, в окно выглядывает, а там все нет никого. И вдруг видит — во дворе на улице трое ребят бьют какого-то мальчишку. Выбежал сын сапожника на улицу, разогнал обидчиков, а избитого мальчишка в дом привел. Накормили они его с отцом, умыли, причесали. И тут сын сапожника говорит:

НЕСКАЗАННАЯ РАДОСТЬ

— Пап, у меня двое сапог, а у моего нового друга пальцы из обуви вываливаются. Давай я ему свои валенки отдам, а то ведь на улице страсть как холодно!

— Что ж, отдай, — согласился отец. Отдали они мальчишке валенки, и тот радостный побежал домой.

Прошло некоторое время, а сынок сапожника все от окна не отходит, ждет в гости Спасителя. Проходит нищий мимо дома, просит:

— Добрые люди! Завтра Рождество Христово, покормите меня, Христа ради!

— Заходи к нам, дедушка! — позвал его через окно мальчик. Накормили, напоили они с отцом старика, ушел он от них довольный.

А мальчик все ждет и ждет Христа... Наступила ночь, на улице фонари зажглись, вьюга метет. И вдруг кричит сын сапожника:

— Ой, пап, смотри! Там какая-то женщина с ребеночком у столба стоит. Им холодно, замерзли совсем!

Выбежал сын сапожника на улицу, привел женщину с ребенком в избу. Накормили они их, а мальчик им и говорит:

— Куда же вы пойдете в мороз-то? Вон, на улице какая метель разыгралась. Заночуйте у нас.

— Да где у нас ночевать? — спрашивает сапожник.

— Ну, можно: ты на диване, я на печке, а они на нашей кровати.

— Что ж, пускай.

Наконец, все улеглись спать. И снится мальчику, будто приходит к нему наконец-то Спаситель и говорит ласково:

— Чадо ты Мое милое! Будь ты счастливым на всю твою жизнь.

— Господи, а я тебя весь день ждал, а Ты так и не пришел ко мне, — сказал мальчик.

А Господь ему отвечает:

— Так Я к тебе три раза днем приходил, дорогой ты мой. И три раза ты принял Меня. Да так, что лучше и придумать нельзя.

— Но когда же?

— Ты Меня не узнал, а все равно принял. Первый раз, когда ты мальчишку спас от рук ребятишек-хулиганов, второй раз — вовсе не нищий, это Я к тебе приходил на трапезу. Вы с отцом праздничный пирогом меня угощали. Ну, а третий раз ты принял женщину с ребенком... Будь счастлив, мой родной, вовеки!

Проснулся мальчик утром, смотрит — а дома уже нет никого:

— А где же женщина с ребенком?

Валенки, которые он вчера бедному мальчишке подарил, снова в углу стоят, на столе — праздничный пирог нетронутый. А на сердце — такая несказанная радость, какой никогда вовек не было.

Лицензия № ЛО-77-01-006707

МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР

# АрхиМЕД

Корп. 1205

- ▶ ВСЕ АНАЛИЗЫ, уколы, капельницы ▶ УЗИ ▶ ЭКГ
- ▶ ЭХО-КГ ▶ ЭЭГ ▶ СУТОЧНЫЙ ХОЛТЕР СЕРДЦА, АД
- ▶ НАРКОЛОГ ▶ ЗАПОИ ▶ КОДЫ ▶ ГИНЕКОЛОГ
- ▶ КАРДИОЛОГ ▶ ТРАВМАТОЛОГ ▶ ГИПС ▶ ОРТОПЕД
- ▶ ПУНКЦИИ ▶ ХИРУРГ ▶ вросший ноготь, родинки, папилломы... ▶ НЕВРОЛОГ
- ▶ ПСИХОТЕРАПЕВТ ▶ ЭНДОКРИНОЛОГ
- ▶ ФЛЕБОЛОГ, к.м.н. ▶ ЛОР ▶ ТЕРАПЕВТ
- ▶ больничный лист ▶ ОНКОМАМОЛОГ
- ▶ УРОЛОГ-АНДРОЛОГ ▶ ОФТАЛЬМОЛОГ
- ▶ ДЕРМАТОВЕНЕРОЛОГ
- ✓ ЛАЗЕРНАЯ ХИРУРГИЯ
- ✓ ОПЕРАЦИИ НА ГЛАЗАХ: ЗАМЕНА ХРУСТАЛИКА, ГЛАУКОМА, КАТАРАКТА И ДР.
- ✓ ИЗГОТОВЛЕНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОРТОПЕДИЧЕСКИХ СТЕЛЕК
- ✓ АНАЛИЗ ДНК НА УСТАНОВЛЕНИЕ ОТЦОВСТВА И РОДСТВА
- ЛЕЧЕНИЕ И РЕАБИЛИТАЦИЯ ПРИ ГРЫЖАХ ПОЗВОНОЧНИКА

**New!**

Выезд всех врачей на дом, в том числе УЗИ, ЭКГ, анализы

**8-499-731-22-92**  
**8-499-732-24-25**

[www.arximed.ru](http://www.arximed.ru)

ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ, ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

## СОСУДИСТЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР

В нашем медицинском центре вы можете получить консультации квалифицированных специалистов, пройти обследование и лазерное лечение на аппаратуре экспертного класса по вопросам, касающимся венозной недостаточности, варикозной болезни, тромбоза глубоких вен, трофических язв, лечение лимфостаза, лимфедемы

**Варикоз – это совсем не страшно, если вы с нами!**

ФЛЕБОЛОГ • СОСУДИСТЫЙ ХИРУРГ • ЛАЗЕРНЫЙ ХИРУРГ  
ЛИМФОЛОГ • ВРАЧ УЗ-ДИАГНОСТИКИ  
ОРТОПЕД к.м.н. (любые внутрисуставные инъекции)  
КАРДИОЛОГ (ЭКГ, ЭХО-ЭКГ) • НЕВРОЛОГ  
РЕФЛЕКСОТЕРАПЕВТ • ЭНДОКРИНОЛОГ  
ДЕРМАТОЛОГ-ОНКОЛОГ • ТЕРАПЕВТ  
УДАЛЕНИЕ ЛАЗЕРОМ ПАПИЛОМ, РОДИНОК, БОРОДАВОК  
СПРАВКИ И ЛИСТКИ НЕТРУДОСПОСОБНОСТИ

г. Москва, Зеленоград, ул. Каменка, корп. 1639  
тел. 8 (495) 638-0508 (многоканальный), 8 (499) 738-0377  
г. Москва, ул. Митинская, д. 12, (м. «Волоколамская»)  
тел. 8(495) 638-0508 (многоканальный), 8 (495) 759-9015  
[www.varicozu.net](http://www.varicozu.net)  
Лицензия ЛО-77-01-014802 от 07 сентября 2017г.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ГАЗЕТА ВЫХОДИТ ПРИ ИНФОРМАЦИОННОЙ ПОДДЕРЖКЕ



ПРОВЕРЬТЕ СЕБЯ

Американский психотерапевт Уэйн ДАЙЕР в своем бестселлере «Как избавиться от комплекса жертвы» предлагает перечень типичных «рискованных» ситуаций, для каждой из которых предлагается два альтернативных сценария поведения. Один из них отражает реакцию типичной жертвы, другой – действия «не-жертвы». Какой из предложенных вариантов соответствует вашей обычной реакции в конкретной ситуации?

**☹** В ресторане вам не нравится ни качество пищи, ни качество обслуживания.

**Реакция жертвы:**

Вы оставляете официанту чаевые в стандартном размере и выражаете свое недовольство уже за пределами ресторана.

**Реакция не-жертвы:**

Вы не оставляете чаевых и высказываете менеджеру свои претензии.

**☹** Ваш близкий родственник звонит как раз в тот момент, когда вы погружены в важное для вас дело и не расположены беседовать.

**Реакция жертвы:**

Вы прерываете свои занятия и берете трубку.

**Реакция не-жертвы:**

Продолжаете заниматься своим делом, не обращая внимания на звонок.

**☹** Вам хочется пойти куда-нибудь одному.

# ЖЕРТВА ИЛИ ПОБЕДИТЕЛЬ?

## ОЦЕНИТЕ СВОЙ ТЕКУЩИЙ СТАТУС В ПЛАНЕ ПОРАБОЩЕННОСТИ



**Реакция жертвы:**

Вы спрашиваете на это разрешение, оставляя последнее слово за другими членами семьи.

**Реакция не-жертвы:**

Вы просто сообщаете членам семьи, что уходите.

**☹** Вы замечаете, что кто-то собирается поделиться с вами своим плохим настроением.

**Реакция жертвы:**

Вы выслушиваете все жалобы и чувствуете себя в конце концов так же откровенно, как и ваш собеседник.

**Реакция не-жертвы:**

Вы не собираетесь портить себе настроение и под благовидным предлогом заканчиваете разговор.

**☹** Кондиционер в отеле не работает со всеми вытекающими

ми неприятными для вас последствиями.

**Реакция жертвы:**

Вы покорно сноситесь все неудобства, опасаясь прослыть занудой.

**Реакция не-жертвы:**

Вы требуете устранить неисправность либо перевести вас в другой номер.

**☹** Вы чувствуете, что вас регулярно «обходят» по службе.

**Реакция жертвы:**

Вы ждете, пока босс вас, наконец, не «облагодетельствует».

**Реакция не-жертвы:**

Вы требуете того, что, по вашему мнению, заслужили, без эмоций и извинений аргументируя свои притязания.

**☹** Кто-то, кого у вас нет ни малейшего желания целовать,

подставляет при встрече лицо для поцелуя.

**Реакция жертвы:**

Вы целуете знакомого, чувствуя себя после этого отвратительно.

**Реакция не-жертвы:**

Протягиваете для рукопожатия руку, игнорируя подставленные для поцелуя губы или щеку.

**☹** Многословный торговый агент уговаривает вас сделать покупку.

**Реакция жертвы:**

Вы терпеливо ждете, пока он, наконец, не умолкнет.

**Реакция не-жертвы:**

Вы прерываете его, говорите, что ничего не собираетесь покупать и уходите.

**☹** Кто-то одолжил у вас деньги и не возвращает их.

**Реакция жертвы:**

Вы вне себя от столь возмутительного поведения, но молчите.

**Реакция не-жертвы:**

Вы сразу спокойно напоминаете должнику, что пришел срок вернуть деньги.

**☹** Вас приглашают на торжество, посещать которое вам совсем не хочется. Причем, даже если вы не приходите, от вас все равно ждут подарка.

**Реакция жертвы:**

Вы покупаете подарок и являетесь на торжество, надолго испортив себе этим настроение.

**Реакция не-жертвы:**

Вы посылаете вежливый отказ и не покупаете никакого подарка.

**☹** Вам поставили оценку, которую вы считаете несправедливой.

**Реакция жертвы:**

Вы ничего не предпринимаете, просто сердитесь на преподавателя.

**Реакция не-жертвы:**

Вы встречаетесь с преподавателем и высказываете ему свои претензии. Если это не приносит результата, вы пишете заявление директору колледжа, декану или другому администратору. Вы не сдаетесь и до конца отстаиваете свои законные права.

**☹** Директор просит вас задержаться после работы, а у вас как раз назначено важное свидание.

**Реакция жертвы:**

Чтобы угодить боссу, вы отменяете свидание и остаетесь работать.

**Реакция не-жертвы:**

Вы говорите, что у вас неотложные дела и что о сверхурочной работе следует предупредить заранее.

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

Главный редактор, учредитель – Ирина Федюнина

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.

14+

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!» № 12 (89)

Номер подписан 18.12.2020 г. Дата выхода в свет: 21.12.2020 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 2711.