

# Главное – не победа, главное – деньги

Стартовал новый сезон мужской баскетбольной Суперлиги (она, кстати, теперь называется именно так, а не Суперлига-1, как раньше; Суперлига-2 стала Высшей лигой). В этом – втором по силе после лиги ВТБ дивизионе отечественного баскетбола – играют две команды Свердловской области: екатеринбургский «Уралмаш» и ревинский «Темп-СУМЗ-УГМК». Задачи перед ними стоят абсолютно разные: у одного – сугубо спортивные, у другого – прежде всего финансовые.

**УЧАСТНИКИ.** В чемпионате Суперлиги 2022–2023 го-

дов приняли старт 15 команд из 14 городов России (Москву представляют два клуба). По первоначальному плану участников должно быть 16, но «Уфимца» не допустили к соревнованиям «по финансовым причинам».

Две команды, выступавшие в Суперлиге в прошлом сезоне («Самара» и столичная МБА), летом пошли на повышение – в Единую лигу ВТБ, несмотря на то, что вольные в последнем чемпионате были только четвертыми, а москвичи – и вовсе лишь девятыми. Но у обоих клубов имеются арены, соответствующие требованиям элитного дивизиона, и, кроме того, нашлись необходимые средства на участие.

Место ушедших заняли медалисты прошлого сезона Суперлиги-2 – «Тамбов» и курские «Русичи». Еще одним новичком турнира стал питерский «Зенит-2» – фарм-клуб команды, выступающей в лиге ВТБ.

**ФОРМАТ.** Как и прежде, чемпионат разделен на 2 этапа – «регулярка» и плей-офф. Каждая команда проведет по 28 матчей в первой части турнира, затем 8 сильнейших продолжат борьбу за титул в плей-офф, где все серии продлятся до 3 побед.

**ФАВОРИТЫ.** Два главных претендента на титул – это финалисты прошлого сезо-

на: столичная «Руна» и екатеринбургский «Уралмаш». Среди тех, кто при определенных условиях может преподнести сюрприз, – «Иркут», ЦСКА-2, «Зенит-2» и «Темп-СУМЗ-УГМК».

**КОМАНДЫ ОБЛАСТИ.** Средний Урал в чемпионате Суперлиги вновь представляют два клуба – екатеринбургский «Уралмаш» и ревинский «Темп-СУМЗ-УГМК».

«Уралмаш» – чемпион прошлого сезона – летом перешел в Единую лигу ВТБ, которая набирала новых участников после того, как ее по известным причинам покину-

ли несколько зарубежных команд. «Уралмаш» подал заявку, но она была отклонена. Как рассказал «Областной газете» президент екатеринбургского клуба Виктор Гончаренко, главной причиной отказа стало отсутствие финансовых гарантий со стороны области. Кроме того, на тот момент в Екатеринбурге не было зала, соответствующего требованиям Единой лиги (ДИВС «Уралочка» находился на ремонте).

После такого разочаровывающего события «Уралмаш» покинул главный творец его побед – тренер Евгений Пашутин, с которым заводчане выиграли все 23 матча, проведенных в 2022 году: подаю-

щий надежды специалист перешел в пермскую «Парму». Вместе с ним в соседнюю область уехал и самый ценный игрок Суперлиги американец Дэвид Робертсон.

На смену Пашутину пришел Михаил Терехов, который в прошлом сезоне возглавлял «Новосибирск» (8 место в Суперлиге), а потерю Робертсона должен компенсировать его соотечественник Наймон Райн, последние годы игравший в чемпионате Великобритании. Замены – во всяком случае пока – равноценными не выглядят. Впрочем, другие игроки стартовой пятетки прошлого сезона остались в «Уралмаше», и это внушает определенную уверенность.

«Темп-СУМЗ-УГМК» надежды был серебряным призером Суперлиги и четыре раза (в том числе в минувшем сезоне) – бронзовым. Но в нынешнем чемпионате команде из Ревды попасть на пьедестал будет крайне сложно – она потеряла сразу 9 игроков, часть из которых ушла в команды Единой Лиги ВТБ.

**ПЕРВЫЕ МАТЧИ.** Свердловские клубы начали чемпионат в разные сроки: «Темп-СУМЗ-УГМК» еще на прошлой неделе, а «Уралмаш» – на этой. Соперниками наших команд были дебютанты Суперлиги – «Русичи» (которые проиграли ревинцам 71:94, а

екатеринбургцам – 69:119) и «Тамбов» (он уступил «Темпу» 90:99, а с «Уралмашем» сыграет сегодня, 14 октября).

**БОНУС.** Реконструкция ДИВСа завершена, и «Уралмаш», который в прошлом сезоне играл в Верхней Пышме, возвращается в родной город (первый матч в Екатеринбурге состоится уже на следующей неделе – 19 октября). Таким образом, одна из проблем, мешающая «Уралмашу» вступить в Лигу ВТБ, уже решена. Осталось решить вторую – главную и наиболее сложную: найти деньги...

Владимир ВАСИЛЬЕВ

## День открытых дверей в Академии Слуха!

По данным Всемирной организации здравоохранения, тяжелыми нарушениями слуха страдают 466 миллионов человек по всему миру! Падение слуха мешает общению с близкими, ставит человека в потенциально опасные ситуации! Как распознать опасную болезнь и вернуться к нормальной жизни?

На эти вопросы отвечает эксперт-сурдоакустик «Академии Слуха» Калетинская Анна Валерьевна.

**Мы часто слышим, что проблемы со слухом – это следствие пожилого возраста или врожденных аномалий. Так ли это на самом деле?**  
70% покупателей «Академии Слуха» действительно пожилые люди, у которых возрастные процессы снижения слуха<sup>1</sup>. Но есть факторы, которые способствуют появлению болезни и в более раннем возрасте.

**Можете рассказать об этих факторах?**  
• Частое и долгое пребывание в помещениях с уровнем шума свыше 85 дБ. При высоком уровне шума слух может ухудшиться уже за 1-2 года.  
• Сахарный диабет и стабильно высокий сахар в крови. Считается, что высокий уровень глюкозы влияет и разрушительно действует на мелкие сосуды

внутреннего уха – в результате теряется слух.  
• Высокое или нестабильное артериальное давление также влияет на слух. Исследование Самарского государственного медицинского университета показывает, что у пациентов с гипертонией второй стадии слух в норме только в 25% случаев, а среди пациентов с третьей стадией болезни здорового слуха уже не было ни у кого<sup>2</sup>.

**Какие симптомы существуют у людей, страдающих потерей слуха?**  
• Постепенное прибавление громкости телевизора, телефонного звонка или будильника.  
• Человек слышит, но не разбирает слова, ему кажется, что другие говорят неразборчиво.

**Что же делать, если слух испортился?**  
Не паниковать! Слуховой аппарат может компенсировать потерю слуха.  
Современный индивидуальный слуховой аппарат поможет вам:  
✓ повысить разборчивость речи даже в сложных ситуациях: на шумном семейном празднике, в магазине или на детской площадке;  
✓ уменьшить влияние постороннего шума;  
✓ вернуться к нормальной жизни, где есть родные и близкие, и нет пустоты и одиночества!

**АКАДЕМИЯ СЛУХА**  
Международная сеть центров бионаурального слухорегистрирования

**ДЕНЬ ОТКРЫТЫХ ДВЕРЕЙ**

**3 ДНЯ**

**ЦЕНЫ 2021 ГОДА**

**РАССРОЧКА 0-0-18**

**СКИДКИ ДО 36%**

**Запись по телефону и адресу:**  
8 (343) 318-00-94, 8-800-500-93-94  
г. Екатеринбург, ул. Щорса, 74

Рассрочка предоставляется ИП Мурзиновым М.В. сроком от 3 до 18 месяцев. Минимальная сумма рассрочки – 35000 рублей. Максимальная сумма рассрочки не ограничена. Досрочное погашение доступно в любое время по заявлению покупателя. Для рассрочки без первого взноса необходимо пенсионное удостоверение, иначе первый взнос – 20%. Акция распространяется не на все слуховые аппараты. Полный список товаров, участвующих в акции, условия участия уточняйте у сотрудников центра и на сайте «Академии Слуха»: [as.clinic](http://as.clinic)

<sup>1</sup> По материалам с сайта Всемирной организации здравоохранения: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/deafness-and-hearing-loss>  
<sup>2</sup> Согласно внутреннему исследованию «Ауриска», проведенному методом формализованного интервью в первом квартале 2019 года. Выборка 11901 человек. <https://surodoinfo.ru/znaikomtes-vash-klient/>

<sup>3</sup> Здесь и далее опираясь на материалы: Снижение слуха как основная причина когнитивных нарушений у пожилых пациентов // Авторы: Карпищенко С. А., Щербак Я. Л., Мерзликины С. М. Электронное периодическое издание птп (г. РМЖ) октября 2020.

**С 21 по 23 октября в «АКАДЕМИИ СЛУХА» СОСТОИТСЯ ДЕНЬ ОТКРЫТЫХ ДВЕРЕЙ, ГДЕ ВЫ МОЖЕТЕ:**

- ✓ получить бесплатный тест слуха и консультацию эксперта-сурдоакустика;
- ✓ приобрести слуховые аппараты с большой скидкой и по ценам 2021 года!
- ✓ оформить покупку в рассрочку без первого взноса сроком до 18 месяцев!

**ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ**

[ ФУТБОЛ ]

## Тренер «Урала» вошел в «Клуб 100»

Наставник екатеринбургского футбольного клуба «Урал» Виктор Гончаренко стал девятым тренером, команды которого одержали в чемпионате России 100 побед.

45-летний белорус – первый иностранный специалист, которому покорилось подобное достижение.

Лидером списка являются три тренера, которые в нынешнем сезоне не работают с клубами российской Премьер-лиги. Это Леонид Стуцкий (209 побед), Курбан Бердыев (189) и Юрий Семин (148).

Из действующих специалистов в «Клубе 100», кроме Гончаренко, входит всего два наставника: ростовчанин Валерий Карпин занимает 4 место (119 побед), а питерец Сергей Семак – шестое (105).

С «Уралом» Виктор Гончаренко выиграл 4 матча. Остальные 96 побед ему принесли ЦСКА (66), «Кубань» (13), «Краснодар» (10) и «Уфа» (7).

Владимир ВАСИЛЬЕВ



Виктор Гончаренко одержал 100 побед за 10 лет работы в России

## «Лучше прокричаться в лесу!»:

психолог центра медпрофилактики – о защите здоровья в период стресса

Эти ценные советы психолога могут быть важными прямо сейчас: как не надумать себе болезни и вовремя распознать сигналы тела в период стресса.

Однажды усталый путник в пустыне пожелал оазис, еды и питья – и у него всё исполнилось. Потом он подумал: «Вдруг меня съест чудовище?» И тоже сблыс.

Эту притчу о влиянии мышления на здоровье нам рассказала клинический психолог Центра общественного здоровья и медицинской профилактики Свердловской области Анна Ткач.

**– Анна Владимировна, как психосоматика влияет на здоровье?**

– Психосоматика – это научное направление, которое устанавливает взаимоотношение между психикой и телесными функциями. Проще говоря, тело – это храм нашей души. И если что-то из системы вылетает, то вылетают все остальные сферы нашей жизни.

Если есть какая-то стрессовая ситуация, с которой мы не можем справиться, это вызывает много эмоций. Мы стараемся сдержать их, они застревают в нашем теле и не находят выхода.

И тогда тело реагирует, предупреждает нас, выдает первый симптом болезни. Например, повышает давление. И если человек не реагирует, это может привести со временем к гипертонической болезни, как следствие – к инфаркту и инсульту.

**– Какие заболевания может запустить психосоматика?**

– Есть такое выражение ученого Лурье: «Плечат мозг, а слезы – сердце, печень, желудок...». Действительно, есть заболевания, когда тело плачет кровяными слезами. Например, нейродермит. Человек раздраженно

расчесывает тело, выступают капельки крови. В желудочно-кишечном тракте могут быть эрозивные моменты.

Сократ 2400 лет назад утверждал, что не существует телесной болезни, отделенной от душевной.

И клинический опыт современных врачей подтверждает, что стрессы вызывают у людей массу заболеваний.

Психосоматические заболевания вошли в так называемую «чикагскую семерку». Это гипертоническая болезнь, сахарный диабет, ишемическая болезнь сердца, язвенный колит, ревматический артрит, бронхиальная астма, нейродермит.

Есть, например, доказательства ученых, что у человека, постоянно подавляющего вспышки гнева, развиваются различные психосоматические симптомы. Так, в гнев и ярости увеличивается содержание кислоты в желудке. Подавленный гнев участвует также в развитии язвы желудка, ревматического артрита, гипертонии, псориаза, крапивницы, мигрени.

При неисполнении желаний чаще выявляются желудочно-кишечные расстройства. Страдания о прошлом могут привести к болезням сердца, а страх за будущее – к заболеваниям печени.

**– Как распознать сигналы тела?**

– Стресс – это один из ведущих факторов, который запускает психосоматическую реакцию тела. Но могут быть и другие причины. Например, синдром эмоционального выгорания.



Анна Ткач, клинический психолог Центра общественного здоровья и медицинской профилактики

пускается механизм: снижается эмоциональный фон, затем – иммунитет. И тут прицеляются респираторные заболевания. Человек лежит дома, лечится, не идет на работу. После выздоровления он возвращается в ту же среду.

И это может вновь привести к болезни: побаливает желудок, поднывает что-то, растет давление, повышается сахар в крови. Так тело отвлекает от стресса.

Виж, как люди в общественном транспорте скидывают эту агрессию на других. Как же выразить негативные эмоции? Потопать ногами, попрыгать, постучать рукой об стол. Да, прокричаться в лесу или парке, попеть, даже поплакать. Всё это поможет освободиться от негативных эмоций.

**– Правда ли, что фраза «ком в горле» говорит о проглоченной обиде?**

– Психосоматический язык вообще чудесный. Человек действительно ощущает ком в горле в случае недосказанности. Важно, ЧТО мы говорим. В это время тело показывает, что в нем уже происходит.

Например, фразы «тошнит от тебя», «я тебя не перевариваю» сигнализируют о проблеме с желудочно-кишечным трактом. Или «земля под ногами качается» – о проблеме с опорно-двигательным аппаратом.

**– На фоне негативной информации очень многие люди ощущают повышенную тревожность. Что может им помочь?**

– Фокус – на себя. Есть ситуации, на которые мы не можем повлиять. Но можем их принять и прожить. Так, в устойчивости и равновесии мы можем дать опору близким своим. Ударяться в тревогу и панику, как спичкой чиркать. Поэтому сейчас важно всем нам следить за своим психическим здоровьем.

Всё внимание – на тело! Прогулки, сон, хобби, отказ от просмотра новостей на ночь – информация должно быть в меру. Надо быть спокойными в моменты.

**– Правда ли, что от плохих мыслей может избавиться такая команда себе: «отменяю, отменяю, отменяю»?**

– Да, правда. Мы не можем повлиять на чужие мысли, а на

свои можем. Иногда они бывают разрушающими, мы даже стучим три раза по дереву, чтобы не сблыс.

Мысли, как птицы в небе. Мы же не позволяем им вить гнезда в нашей голове. Задайте себе вопрос: почему эта мысль приходит в голову, какие основания?

Лучше всего взять лист бумаги, написать на нем все свои плохие мысли и, не читая, разорвать и выбросить.

Поменяйте негативную мысль на мысль с фразой: «Я могу...» или «Я знаю...». «Я справлюсь с ситуацией...» или «Я спокоен...» и т.д. Мозг услышит светлые мысли вместо страшных.

Такие тренировки должны быть систематическими.

**– Чем полезно позитивное мышление, вера, молитва? В чем их сила?**

– Это наш ресурс. Когда мы в какой-то ситуации – болезни, стрессе, проблеме – нам нужен ресурс. Он бывает внешний и внутренний. В этот момент очень важна помощь близких людей. Молятся они за нас и говорят: «Ты нам нужен, мы рядом». Это здорово.

Еще один важный ресурс внутри себя, о котором мы, бывает, не догадываемся, – это слово. Молитва, медитация, вера в Бога, творчество, аутотренинги, дыхательная гимнастика и т.д. – мощный арсенал для самопомощи.

**– Психосоматика родителей может повлиять на здоровье детей?**

– Иногда слышу от молодых мам: «Мой ребенок часто болеет, раз за разом». Прежде всего, надо посмотреть на психическое состояние самой семьи. Оно как ничто влияет на то, что маленькие дети начинают часто болеть. Для семьи с детьми важно, чтобы вы чувствовали психическую стабильность, создавали и соблюдали семейные ритуалы.

Бывают ситуации, когда вы пытаетесь нормализовать свою жизнь, но не получается из-за занятости на работе, не хватает времени ни на что, и тревожные мысли сопровождают даже во сне. В этом случае вы можете обратиться за помощью к психологу, которые могут дать профессиональный совет, помочь снизить уровень стресса и вернуться к полноценной жизни.

Получить бесплатную психологическую помощь можно здесь:

► Отделение неврозов и кризисных состояний детей и подростков  
ул. Индустрии, 100 а; тел: (343) 272-47-24, 330-49-13, 320-36-94

► Центр «Диалог»  
ул. 8 марта, 55 а; тел: (343) 251-29-04, 251-47-51

► Центр «Форпост»  
пер. Трамвайный, 5; тел: (343) 385-82-20, 320-61-47

► Центр «Лад»  
ул. Машиностроителей, 8; тел: +7 922 100-58-82

► Всероссийский детский телефон доверия  
8-800-2000-122

► Телефон доверия для детей, подростков и родителей Свердловской области  
8-800-300-83-83, 385-73-83

► Телефон экстренной помощи  
8-800-300-11-00

К семейным ритуалам я отношу режим дня, дружные завтраки и ужины на домашней кухне, совместные прогулки, любимое хобби и т.д.

**– Как поддерживать психическое здоровье своих пожилых родственников?**

– Мне повезло, я много работаю с людьми в «Школе пожилого возраста». Отмечу, представители старшего поколения обладают колоссальным положительным эмоциональным ресурсом, не

смотря на свои физические проблемы и болячки.

Почему они такие сильные духом? Мои наблюдения: у пожилых людей есть опыт проживания стрессовых ситуаций в стране. Они сейчас – хорошая опора для молодых.

Как поддержать? Я советую детям и внукам чаще говорить добрые слова своим пожилым родителям, бабушкам и дедушкам, делиться информацией в меру. Это также стабилизирует и укрепляет психическое общественное здоровье.