

Будь здоров, Зеленоград!

№ 1 (90)

25 января 2021 года

Ежемесячная газета для широкого круга читателей ■ Издаётся с 2013 года

Лицензия №ЛО-77-01018227 от 18.06.2019 г.

НОРМА XXI
медицинский центр
Зеленоград, корп. 40 А
8 (499) 735-97-87 www.norma21.ru
ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ, ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Скидки и акции месяца!

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



Медицинские
книжки
1200 руб.
(цена снижена!)



Два
импланта
по цене одного
(только январь 2021 г.)



НА СОВРЕМЕННОМ УРОВНЕ

СЕМЕЙНЫЕ МЕДИЦИНСКИЕ ЦЕНТРЫ

Все виды
медицинских
услуг

корпус 338 8 (495) 767-1-338

корпус 1506 8 (495) 776-1506

корпус 340 8 (495) 767-6-340

• ДЕТСКОЕ ОТДЕЛЕНИЕ • ВЗРОСЛОЕ ОТДЕЛЕНИЕ

АНАЛИЗЫ ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ (более 7000 видов)
Диагностика на COVID-19
Прием узких специалистов
Оборудование экспертного класса

ВЫЕЗД НА ДОМ ВРАЧА И МЕДСЕСТРЫ

- Терапевт • Кардиолог
- Педиатр • Невролог • ЛОР
- Хирург • Ревматолог
- Уролог • Пульмонолог • ЭКГ
- Анализы • Капельницы
- Инъекции • Массаж

*Работаем с юридическими лицами

☎ **МНОГОКАНАЛЬНЫЙ ТЕЛЕФОН 8(499) 678-03-78**

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ

ПРИГЛАШАЕМ!

**кладешь
здоровья**
СЕТЬ САЛОНОВ

**НОВЫЙ ОРТОПЕДИЧЕСКИЙ
САЛОН КОРП. 1449**
☎ **8-999-864-6103**

МЫ ПРЕДЛАГАЕМ:

- ✓ Доступные цены
- ✓ Профессиональные консультации
- ✓ Большой ассортимент товаров



- Ортопедические изделия
- Компрессионный трикотаж
- Стельки и корректоры стопы
- Обувь для детей и взрослых
- Массажеры и аппликаторы
- Товары для спорта

У нас купить выгоднее!

**ТОВАРЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ
ВСЕЙ СЕМЬИ**

РЕКОМЕНДУЕМ!

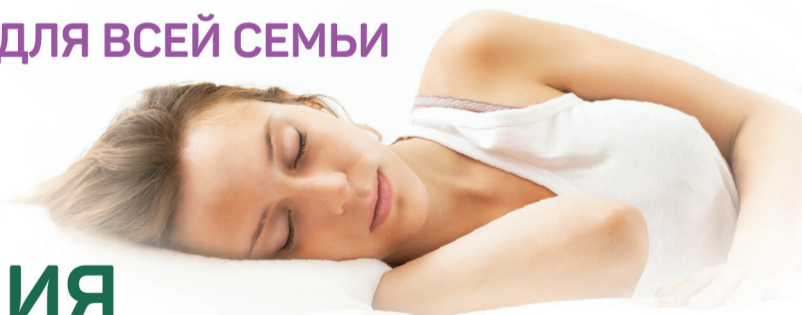


НИКОР-МЕД
Андреевка

ОБОРУДОВАНИЕ ЭКСПЕРТНОГО УРОВНЯ
РАННЯЯ ДИАГНОСТИКА ОНКОЛОГИИ
СОТРУДНИКИ СО СТАЖЕМ РАБОТЫ БОЛЕЕ 15 ЛЕТ

КОМФОРТНАЯ
И ДОСТУПНАЯ
**ГАСТРО-
КОЛОНОСКОПИЯ**

ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ



№ЛО-77-01-012001

В МЕДИКАМЕНТОЗНОМ СНЕ

📍 ЖК «Уютный», ул. Жилинская 27/6

ВЫЗОВ ВРАЧА НА ДОМ
8 (495) 877-51-18

НЕВРОЛОГ УРОЛОГ ТЕРАПЕВТ
ХИРУРГ КАРДИОЛОГ ПЕДИАТР
ОРТОПЕД ПРОКТОЛОГ ЛОР

ANDREEVKA.NIKORMED.RU **Выезд по Зеленограду, Москве и Мск. обл.**

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ОФТАЛЬМОЛОГИЯ



Медицинский центр
АрхиМЕД
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**

arximed.ru

Панфиловский пр-т, к. 1205

ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ – ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

РЕКОМЕНДУЕМ!

В семейной клинике (корп. 1506) открыт новый лор-кабинет, оснащенный медицинской техникой последнего поколения фирмы OTOPRONT (Германия). В клинике есть взрослое и детское отделения.

В лор-кабинете есть все необходимое, чтобы качественно провести диагностику заболеваний уха, носа и горла, и в последующем составить эффективный план лечения, предупредить развитие осложнений.

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ МНОГОФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ ЛЕЧЕБНЫЙ МОДУЛЬ ОТОПРОНТ (ГЕРМАНИЯ)

Лор-комбайн Otopront (Германия) позволяет выполнить целый комплекс лечебных манипуляций:

- ✓ промывание миндалин;
- ✓ устранение серных пробок;
- ✓ орошение полости носа, глотки и гортани лекарственными веществами.

Встроенный модуль «Кукушка» помогает выполнить и очистить полость носа быстро, безболезненно и качественно без проколов околоносовых пазух.

Благодаря лор-комбайну Otopront можно быстро и малоинвазивно проводить хирургические манипуляции радиоволновым методом – например, удалить полипы или папилломы в полости носа, глотки.

УНИКАЛЬНЫЙ ЛОР-КАБИНЕТ

АУДИОМЕТР INTERACOUSTICS (ДАНИЯ)

Это диагностический прибор экспертного класса, с помощью которого врач проводит полный набор необходимых тестов, проверяет слух, подбирает и настраивает слуховой аппарат. Специалист может с точностью установить диагноз острой сенсоневральной тугоухости на ранней стадии или ее хронической формы и подобрать эффективное лечение.

АУДИОМЕТР-ИМПЕДАНСОМЕТР INTERACOUSTICS TITAN (ДАНИЯ)

Позволяет определять функцию слуховой трубы (в том числе при перфорации барабанной перепонки), устанавливать на ранней стадии кондуктивную или смешанную форму тугоухости и назначать верное лечение. Выполняется исследование от 0 лет.

ОТОАКУСТИЧЕСКАЯ ЭМИССИЯ INTERACOUSTICS (ДАНИЯ)

Позволяет установить восприятие и проходимость звука (слышит ребенок или нет). От 0 лет.

РАДИОВОЛНОВОЙ ХИРУРГИЧЕСКИЙ МОДУЛЬ

Позволяет останавливать носовые кровотечения, лечить медикаментозные, аллергические, вазомоторные риниты, удалять доброкачественные новообразования полости носа и глотки без боли и крови, с эффектом быстрого заживления.

ВИДЕОЭНДОСКОП ОТОПРОНТ (ГЕРМАНИЯ)

Позволяет эффективно проводить эндоскопию носоглотки у детей и взрослых, а также осуществлять детальное обследование других ЛОР-органов (полости носа, глотки, ушей, входа в носовые пазухи).



СИМПТОМЫ ДЛЯ ОБРАЩЕНИЯ

- ✓ глухота или тугоухость;
- ✓ возникло чувство боли в ухе;
- ✓ боль, зуд, шумы в ушах;
- ✓ першение или боль в горле, пробки в миндалинах;
- ✓ выделения из носа или ушей (слизистые, кровяные, гнойные);
- ✓ инородное тело в ушах или носоглотке;
- ✓ боль в верхней челюсти, висках, в носу, в области глаз и лба;
- ✓ увеличение лимфоузлов, находящихся вблизи ушей, гортани;
- ✓ сиплость голоса или его потеря;
- ✓ неизменные головные боли, головокружения, появление крови из носа;
- ✓ остановка либо препятствие дыханию носом;

- ✓ потеря обоняния;
- ✓ появление неприятного запаха изо рта;
- ✓ храп или аллергия;
- ✓ какие-либо образования в области уха, горла, носа.

ВРАЧ-СУРДОЛОГ

Проводит диагностику и лечение ранней сенсоневральной тугоухости (патологии звуковоспринимающего аппарата), кондуктивной тугоухости (нарушения в работе звукопроводящих структур), отосклероза (заболевания, связанного с увеличением объема кости среднего уха; основные симптомы – шум в ушах и снижение остроты слуха).

Лор-кабинет оснащен профессиональным клиническим аудиометром Interacoustics. С помощью этого прибора врач может провести полный набор необходимых тестов: проверить слух; провести точную диагностику тугоухости, а также степень этого заболевания; подобрать и настроить слуховой аппарат. От результатов правильно проведенной диагностики зависит выбор последующего лечения или компенсации слуха, а значит и эффективность врачебной помощи.

СИМПТОМЫ ДЛЯ ОБРАЩЕНИЯ К СУРДОЛОГУ

- ✓ Ухудшение слуха даже в незначительной степени.
- ✓ Вы плохо слышите разговор в привычной повседневной обстановке.
- ✓ Стараетесь прибавить громкость телевизора.
- ✓ Не слышите телефонный или дверной звонок.
- ✓ Испытываете трудности при разговоре с несколькими людьми одновременно.
- ✓ Вам приходится часто переспрашивать собеседника.
- ✓ Все труднее различаете детские и женские голоса.

СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ

При тяжелых и запущенных формах нейросенсорной тугоухости, а также в тех случаях, когда традиционное лечение не дало позитивных результатов, больному назначается использование слухового аппарата. Ношению аппарата предшествует обязательная индивидуальная настройка под особенности уха и слуха пациента, осуществляемые только сурдологом-слухопротезистом.

ОБЪЕДИНЕНИЕ МЕДИЦИНСКИХ ЦЕНТРОВ
 8 (495) 767-1-338 1506 8 (495) 776-1506 340 8 (495) 767-6-340
МНОГОКАНАЛЬНЫЙ ТЕЛЕФОН 8 (499) 678-03-78
www.medcentre338.ru
 РАБОТАЕМ ЕЖЕДНЕВНО С 8 ДО 20

ПРОБЛЕМА



ЖУКОВА Светлана Юрьевна, врач-косметолог, трихолог филиала «Зеленоградский» МНПЦДК

Причины выпадения волос:

- ✓ генетическая предрасположенность;
- ✓ действие вредных химических веществ, радиации – часто выпадение волос происходит после проведения химиотерапии при лечении онкологии;
- ✓ развитие аутоиммунных заболеваний;
- ✓ болезни желудочно-кишечного тракта;
- ✓ нарушенное кровообращение кожи головы и шейного отдела;
- ✓ развитие инфекций, распространенные паразитов;
- ✓ перенесенные операции и травмы;
- ✓ неправильное питание или изнурительные диеты;
- ✓ недостаток витаминов в организме;
- ✓ сильный стресс, депрессия;
- ✓ длительный прием лекарственных средств.

ТРИ ПРОБЛЕМЫ

Выпадение волос может свидетельствовать о различных заболеваниях. У большинства пациентов диагностируются три проблемы: андрогенетическая

алопеция, диффузное телогеновое выпадение волос и гнездная (очаговая) алопеция.

АНДРОГЕНЕТИЧЕСКАЯ АЛОПЕЦИЯ

Это прогрессирующее истончение волос в лобно-теменной или в других зонах повышенной индивидуальной чувствительности. Андрогенетическая алопеция

ТЕЛОГЕНОВАЯ АЛОПЕЦИЯ

Диффузное телогеновое выпадение волос – систематический процесс, связанный с неким провоцирующим фактором, например, серьезной операцией, гормональными изменениями или приемом лекарственных препаратов. Выпадение развивается спустя 2–3 месяца, что связано с циклом роста волоса, после чего происходит массивная потеря шевелюры, протекающая на протяжении нескольких месяцев. В некоторых случаях она может затянуться, но чаще вскоре самостоятельно нормализуется.

МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ

Для лечения алопеции нужно использовать комплексный подход: массаж, лекарственные средства и витаминные комплексы, использование специализированных шампуней. Важно отметить, что отказ от вредных привычек, сбалансированное питание и восстановление режима сна и бодрствования также играют большую роль при терапии выпадения волос.

МЕЗОТЕРАПИЯ

Это еще одна инъекционная процедура, только внутрь кожи в этом случае вводится комплекс препаратов, содержащих все необходимые витамины, микроэлементы, питательные вещества, полезные аминокислоты, которые подбираются индивидуально, исходя из задачи – остановить выпадение, стимулировать рост или укрепить стержни волос.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫПАДАЮТ ВОЛОСЫ?

По статистике, почти 75 процентов населения России в той или иной степени страдают заболеваниями кожи головы и волос. Перхоть, активная работа сальных желез, сухие секущиеся кончики – это еще полбеды. Настоящая проблема, с которой сталкиваются многие мужчины и женщины – выпадение волос. О формах и причинах этого заболевания рассказывает врач-косметолог, трихолог филиала «Зеленоградский» МНПЦДК ДЗМ С.Ю. ЖУКОВА.

может быть свойственна как мужчинам, так и женщинам любого возраста – процесс зависит от генетической предрасположенности конкретного пациента. К сожалению, в той или иной степени алопеция выражена практически у каждого человека, просто кому-то везет больше, а кому-то меньше.



люры, протекающая на протяжении нескольких месяцев. В некоторых случаях она может затянуться, но чаще вскоре самостоятельно нормализуется.

ГНЕЗДНАЯ АЛОПЕЦИЯ

Этот вид облысения связан с иммунными нарушениями и возникает как у мужчин, так и у женщин, начиная с детского возраста. Могут образовываться единичные или множественные очаги алопеции, вплоть до полного выпадения волос на голове и всем теле. Нередко гнездная алопеция сочетается с внутренними заболеваниями, а также с поражением ногтей, гладкой кожи.

ПЛАЗМОТЕРАПИЯ

Помогает при выпадении волос, улучшает состояние кожи головы, выравнивает ее pH. Волосы, которые отрастают во время курса плазмотерапии и после него, обычно на 30% толще. При этом скорость роста волос также увеличивается. Суть процедуры в том, что в кожу пациента вводится его собственная плазма, взятая из крови. Кровь берется из вены. После обработки в специальной центрифуге получаем плазму, обогащенную тромбоцитами, и вводим в кожу головы при помощи иглы. В итоге просыпаются собственные стволовые клетки организма, кожа обновляется изнутри. Курс составляет 7 процедур с интервалом в 2 недели.

Курс составляет 10 процедур с интервалом 7–10 дней.

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ!

Процедуры не проводятся во время беременности и в период лактации, при обострении хронических заболеваний и при развитии воспалительного процесса на коже. Существуют и другие противопоказания, с которыми вас ознакомит лечащий врач.

▶ В филиале «Зеленоградский» МНПЦДК ведет прием врач-трихолог, записаться на консультацию можно по телефону **8 (495) 454-61-11**. Адрес филиала: корп. 910.

ДЛЯ ВАС, РОДИТЕЛИ!



КУЗНЕЦОВА Ольга Николаевна,
заведующая отделением организации
медицинской помощи в образовательных
организациях ДГП №105

ЗАЩИТИТЕ СВОЕГО РЕБЕНКА ОТ ПНЕВМОКОККА!

Вакцинация против пневмококка входит в календари профилактических прививок всех развитых стран. Мировой опыт применения пневмококковой вакцины демонстрирует ее высокую эффективность: снижение всех форм пневмококковой инфекции в различных возрастных группах, уменьшение частоты носительства, хороший эффект в отношении коллективного иммунитета, уменьшение циркуляции антибиотикорезистентных штаммов пневмококка.



Пневмококковая инфекция – это комплекс заболеваний, вызываемых бактерией пневмококк. На сегодняшний день известно 94 серотипа пневмококка. Среди них встречаются как высокопатогенные, так и совершенно безвредные постоянные обитатели слизистых оболочек, участвующих в формировании местного иммунитета. Чаще других пневмококк вызывает пневмонию, острый средний отит (около 25% от всех отитов), гнойный менингит (5-15% всех бактериальных менингитов), эндокардит (около 3%).

Пневмококковая инфекция распространяется воздушно-капельным путем при кашле, чихании и тесном общении. Источником инфекции может быть человек без проявлений заболевания (бактерионоситель). Пик пневмококковой заболеваемости приходится на зимне-весенний период. Инфекция чаще поражает эпителий дыхательных путей и легочную ткань. Пневмококк также может проникать в кровеносное русло и вызывать бактериемию. Попадая в ткани, окружающие головной или спинной мозг, вызывает гнойный менингит.

Инкубационный период при заражении длится от 1 до 3 дней.

Пневмококковая пневмония проявляется повышением температуры, кашлем, одышкой и болью в груди. При пневмококковом гнойном менингите появляется сильная головная боль, повышается температура тела, нарушается сознание. Острый средний отит у детей раннего возраста является одной из основных причин снижения слуха и первой причиной назначения антибиотиков. Пневмококковое заражение крови (сепсис) – это крайне тяжелая форма с летальностью до 50%.

Самая высокая заболеваемость тяжелыми пневмококковыми инфекциями регистрируется у детей раннего и дошкольного возраста. Именно в этих возрастных группах, грипп и пневмония занимают первое место как причина смерти среди всех инфекций и пятое место среди причин смертности.

В ответ на применение антибиотиков пневмококки выработали ко многим из них устойчивость. Помимо этого, в связи с быстротечным развитием заболевания (2-3 дня), времени на специальное определение чувствительности к антибиотикам как правило нет, и пациенты с тяжелыми инфекциями нередко погибают, несмотря на введение стандартных антибактериальных препаратов.

Пневмококковую инфекцию отличает склонность к длительному носительству на слизистых оболочках. Заразившийся пневмококком человек может не заболеть, но стать источником заболевания для окружающих, в первую очередь членов семьи. Особенно это опасно, если в семье есть новорожденные, пожилые люди или родственники с хроническими заболеваниями.

Неспецифическая профилактика пневмококковой инфекции включает мероприятия, направленные на предупреждение заражения и поднятие защитных сил организма: ограничение общения с людьми, имеющими признаки острого заболевания, закаливание, правильное и сбалансированное питание, ведение активного образа жизни.

Специфическая профилактика (вакцинация) пневмококковой инфекции является самой надежной защитой и предотвращает тяжелые и, к сожалению, распространенные заболевания. Со-

временные пневмококковые вакцины не содержат возбудителя инфекции и обладают высоким уровнем доказанной безопасности. Вакцины содержат капсульные полисахариды наиболее патогенных пневмококков, вызывающих тяжелые инфекции и обладающие устойчивостью к антибиотикам.

Вакцинация от пневмококковой инфекции была введена в Национальный календарь прививок в 2014 году. Поэтому все дети с двух месяцев жизни могут бесплатно получить иммунизацию. Схема включает 3 введения: в 2, в 4,5 и в 15 месяцев. С возраста одного года вакцинация состоит из двух прививок, с двух лет вакцинация проводится однократно.

Вызвать заболевание сама вакцина не может даже теоретически, так как содержит только части убитых микроорганизмов (очищенные капсульные полисахариды). Но вызывает стойкий иммунный ответ. Прививка против пневмококковой инфекции особенно эффективна для часто болеющих детей и детей, посещающих детский сад.

▶ Прививку можно сделать в детской поликлинике по месту жительства или в образовательной организации, которую посещает ребенок. По вопросам вакцинации обращайтесь в Детскую поликлинику №105 по телефону **8 (499) 729-71-60**.

БЕЗОПАСНОСТЬ

ГОЛОЛЕД ИЛИ ГОЛОЛЕДИЦА

По сравнению с гололедами – редкое явление природы. Это слой плотного льда, образовавшийся на поверхности земли, тротуарах, проезжей части улицы, на деревьях, проводах и т.д. при намерзании переохлажденного дождя и мороси (тумана). Гололеду обычно сопутствуют близкая к нулю температура воздуха, высокая влажность, ветер. Корка намерзшего льда может достигать нескольких сантиметров.

Гололедица – скользкая дорога – это тонкий слой льда на поверхности земли, образующийся после оттепели или дождя в результате похолодания, а также замерзания мокрого снега и капель дождя.

ОБУВЬ

Главное табу – обувь на высоком каблуке или платформе. Каблук должен быть не выше 3-4 сантиметров. Противопоказана обувь на абсолютно плоской подошве, особенно если она твердеет на морозе. Лучше всего в гололед обувать сапоги или ботинки с широким носом, толстой рифленной подошвой со смешанным протектором (когда крупный рисунок сочетается с мелким).

ОДЕЖДА

Одежда не должна сковывать движения и затруднять обзор. Лучше всего, если куртка будет без огромного

По данным медиков, при гололеде значительно повышается риск получения уличных травм: ушибов, вывихов, переломов. Если в прогнозе погоды дается сообщение о гололеде или гололедице, примите личные меры для снижения вероятности получения травмы. Предельное внимание и осторожность – это главные принципы поведения, которых следует неукоснительно придерживаться в такую погоду.

капюшона или высокого воротника. В мягком пуховике падать менее болезненно, чем в тоненькой курточке.

Не берите с собой тяжелые сумки с длинными ручками – из-за них можно потерять равновесие. Если вы несете несколько пакетов, постарайтесь равномерно распределить вес между двумя руками. Наиболее удоб-



ный вариант в гололед – сумка через плечо, как у почтальона.

КАК СЕБЯ ВЕСТИ, ЧТОБЫ ИЗБЕЖАТЬ ПАДЕНИЯ

✓ Сконцентрируйте все внимание на скользкой дороге. Попробуйте идти по следам других либо по краю тротуара – обычно там менее раскатоно. Помните: под снегом тоже может быть лед!

✓ Откажитесь от разговоров по телефону на ходу или используйте гарнитуру.

✓ Представьте себя пингином. Чуть согните ноги, не напрягайте колени, семените, наступая на всю подошву.

✓ Смотрите себе под ноги, старайтесь обходить опасные места. Не ходите бы-

стро, не поднимайте ноги высоко. Чем мельче шаг, тем лучше.

✓ Если ледяную «лужу» обойти невозможно, то передвигайтесь по ней, как лыжник, небольшими скользящими шажками.

✓ Никогда не держите в гололед руки в карманах – это увеличивает вероятность падения. Чуть разведите руки в стороны и балансируйте.

✓ Будьте предельно внимательны на проезжей части дороги: не торопитесь и, тем более, не бегите.

✓ Наиболее опасны в гололед лестницы (рекомендуется ставить на каждую ступеньку обе ноги, а не шагать как обычно), обочины дорог, железные крышки лю-

ков, а также места с наклонной поверхностью.

✓ Пожилым людям рекомендуется использовать трость с резиновым наконечником или специальную палку с заостренными шипами.

✓ Поскользнулись – присядьте. Если и упадете, то уже с меньшей высоты. Отбросьте все, что у вас в руках, не пытайтесь спасти вещи, которые несете в руках. Не торопитесь подняться, осмотрите себя, нет ли травм, попросите прохожих людей помочь вам.

ЕСЛИ ПАДЕНИЕ НЕИЗБЕЖНО

Если вы чувствуете, что падаете, присядьте и наклонитесь в сторону, так как это

делают хоккеисты. Неудачное падение на спину чревато травмой позвоночника, а на вытянутые вперед руки – переломом плеча или запястья, поэтому постарайтесь сгруппироваться: прижать локти к бокам, втянуть голову в плечи, напрячь мускулы. Если в момент соприкосновения с землей, вам удастся перекатиться (такой перекат существенно снижает силу удара), то, скорее всего, максимум что вам грозит – это синяк или небольшой ушиб. Такие действия получаются, как правило, у тех, кто занимается спортом, – регулярные тренировки помогают выработать нужную реакцию, сохранить равновесие в экстренной ситуации.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

Если травмирована конечность, то ее, прежде всего, нужно обездвижить, зафиксировать с помощью шины, на руку сделать поддерживающую повязку. Для этого могут быть использованы предметы, которые всегда есть рядом – доска, шарф, косынка. Для того чтобы снять отек, уменьшить болевые ощущения к ушибу или перелому желательны приложить что-нибудь холодное, снег для этого вполне подойдет.

Получив травму, не стоит заниматься самолечением, обратитесь в травмпункт. Не все травмы проявляются сразу, поэтому лучше перестраховаться.

НЕВРОЛОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР «ДИНАСТИЯ»



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

Может ли человек управлять функциями своего организма без применения каких-либо препаратов? Сразу приходит на память удивительный пример йогов, по собственному желанию управляющих работой своих органов. Правда, чтобы овладеть таким умением, нужны специальные знания, упорный труд и определенные способности. Как бы нам пригодилась их способность сохранять спокойствие в современной жизни, с ее высоким ритмом, постоянными стрессами, напряжением, нехваткой времени даже на сон! Хотя и сон часто расстроен...

Принцип метода БОС, на первый взгляд, прост: с помощью современных технологий человеку предоставляется возможность «увидеть» и «услышать» работу своих органов и научиться произвольно корректировать свое состояние. На самом деле, метод биологической обратной связи – это результат колоссальных совместных усилий ученых-физиологов, врачей, психологов, инженеров и программистов. В основе метода – достижения психофизиологии и медицины,

связанные с естественными возможностями организма.

Как происходит работа по методу БОС? Работа с пациентом начинается с функциональной диагностики. Датчики, установленные на теле пациента, фиксируют заданные параметры: частоту сердечных сокращений, ритм дыхания, напряженность мышц, биоритмы головного мозга. На основе результатов врачом составляется ин-

пьютер с двумя мониторами – для врача и пациента. Пациент на своем экране видит работу своего органа в виде доступных изображений и по инструкции врача может корректировать его показатели. Результат этих действий сразу отображается на экране. Благодаря такой обратной связи, у человека формируются устойчивые рефлексивные произвольного управления своим организмом. Второй экран предназначен для врача, направляющего процесс обучения пациента навыкам

тому с помощью этого метода можно лечить многие заболевания:

- ✓ заболевания органов дыхания;
- ✓ психосоматические функциональные расстройства;
- ✓ психогенные двигательные расстройства (тики, навязчивые движения);
- ✓ соматоформная дисфункция вегетативной нервной системы;
- ✓ пограничные психические расстройства;
- ✓ различные аддикции.

Но есть и противопоказания: умственная отсталость, эпилепсия.

ЧТО ТАКОЕ БОС

То, что многие болезни – «от нервов», а психоэмоциональное равновесие – необходимое условие здоровья, сегодня знает каждый.

Без стрессов не обойтись, но стрессоустойчивость во многом зависит от самого человека, его желаний и умения помочь себе. Но как это сделать без лекарств? В начале 2000-х годов появился безмедикаментозный метод медицинской реабилитации – биологическая обратная связь (БОС).

индивидуальная программа коррекции и восстановления.

Сеансы БОС проводятся с пациентом тоже с датчиками. Они непрерывно передают физиологические показатели организма на ком-



Биологическая обратная связь (БОС) — это метод реабилитации, при котором человеку с помощью электронных приборов мгновенно и непрерывно предоставляется информация о физиологических показателях деятельности его внутренних органов посредством световых или звуковых сигналов обратной связи.

саморегуляции. В ходе сеансов даются рекомендации и советы о правильных действиях для получения положительного результата.

Курс лечения в среднем составляет 10-15 сеансов. Сеанс длится 35-40 минут. Побочных эффектов лечение не имеет.

Восстановление внутреннего баланса процессов возбуждения и торможения благотворно влияет на работу всех органов, по-

Телефоны для записи на прием в неврологический медцентр «ДИНАСТИЯ»: **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.

ПСИХОСОМАТИКА

На протяжении всей истории человечества великие врачи, целители, знахари были едины во мнении, что процесс исцеления надо начинать с излечения души. Сократ утверждал: «Нельзя лечить глаза без головы, голову без тела, а тело без души». Гиппократ писал, что излечение тела надо начинать с устранения причин, которые мешают душе больного выполнять свою божественную работу.

ЛЕЧЕНИЕ ИЛИ ИСЦЕЛЕНИЕ

Любой физический недуг возникает вследствие разобщенности человека с его духовным естеством. Лишь после устранения противоречивого поведения и неправильных мыслей, физическое тело больного человека сможет вернуться в свое естественное состояние равновесия и здоровья. Не стоит приравнивать исцеление к лечению. Это совершенно разные понятия. Лечение работает исключительно на уровне физического тела, а исцеление лечит человека на всех уровнях – физическом, ментальном, эмоциональном и духовном.

ПОЧЕМУ МЫ БОЛЕЕМ

До недавнего времени все болезни делились на физические и психические. Но в середине прошлого века доктор Ф.Александр выделил третий класс болезней – психосоматические. С тех пор психосоматика рассматривает и успешно излечивает телесные болезни, которые вызываются психологическими причинами. Сначала это была «классическая семерка» заболеваний, в которую входили инфаркт миокарда, язва желудка, бронхиальная астма, колит, гипертония, гипертиреоз и сахарный диабет. Но сегодня этот список значительно расширил-

ся. Психосоматика показывает, что существует глубокая взаимосвязь между заболеваниями и нашими мыслями, между эмоциями и представлениями, между верованиями и подсознательными убеждениями.

СКРЫТАЯ ЦЕЛЬ БОЛЕЗНИ

Заболевание – это послание человеку тревожного сигнала о том, что ему нужно срочно что-то менять в себе. В его словах, поступках, мыслях и самом образе жизни имеется нечто такое, что мешает ему быть собой настоящим. Именно это несоответствие и вызывает сбой в нормальном процессе взаимодействия души, разума и тела. Болезнь заставляет нас коренным образом изменить свой образ жизни и пересмотреть привычки, угрожающие физическому состоянию тела. Она указывает на

то, что мысли человека вступили в борьбу с невысказанными потребностями его души и тела.

Часто бывает так, что мысли, управляющие нашим поведением и определяющие наш выбор, отражают представления других людей, а не наше собственное мнение. К физическим заболеваниям приводят еще и привычки, сформированные паттерны поведения, а также сам образ жизни человека. Современные люди едят на бегу хот-доги, засиживаются допоздна в интернете, а затем принимают снотворное, чтобы получить хоть парочку часов спокойного ночного сна. Наш мозг стал настолько зависимым от химии, что мы при первом удобном случае хватаемся за транквилизаторы или антидепрессанты. Почему люди ведут себя подобным образом? Потому что природа человека такова,

что ему всегда проще вообще не делать ничего, чем что-то поменять в себе. Вот и получается, что наше здоровье напрямую зависит от наших привычек. А между тем поведенческие паттерны играют огромную роль в предрасположенности человека к самым разным недугам, например:

- ✓ неумение справляться со стрессом;
- ✓ постоянная погруженность в свои личные проблемы;
- ✓ ощущение тревоги и ужасающее «предчувствие», что скоро произойдет что-то плохое;
- ✓ пессимизм и негативное мировоззрение;
- ✓ стремление к тотальному контролю своей жизни и жизни окружающих людей;
- ✓ неспособность дарить людям любовь и принимать ее, а также нехватка любви к самому себе;
- ✓ отсутствие радости и чувства юмора;
- ✓ постановка нереальных целей;
- ✓ восприятие жизненных проблем в виде препятствий, а не возможностей измениться;
- ✓ внутренний запрет на вещи, которые повышают качество повседневной жизни;
- ✓ игнорирование телесных потребностей (например, отсутствие нормального питания и нехватка времени на отдых);
- ✓ плохая адаптивность;
- ✓ озабоченность мнением других людей;
- ✓ невозможность откровенно говорить о своих эмоциональных переживаниях и требовать необходимого;
- ✓ неспособность сохранять нормальные границы в межличностном общении;
- ✓ отсутствие смысла в жизни, периодические приступы глубокой депрессии;
- ✓ сопротивление любым переменам, нежелание расставаться с прошлым;
- ✓ неверие в то, что стресс способен разрушить тело и вызвать соматические заболевания.

Все вышеперечисленные поведенческие черты определяют нашу предрасположенность к болезням в том случае, когда проявляются на протяжении длительного времени.

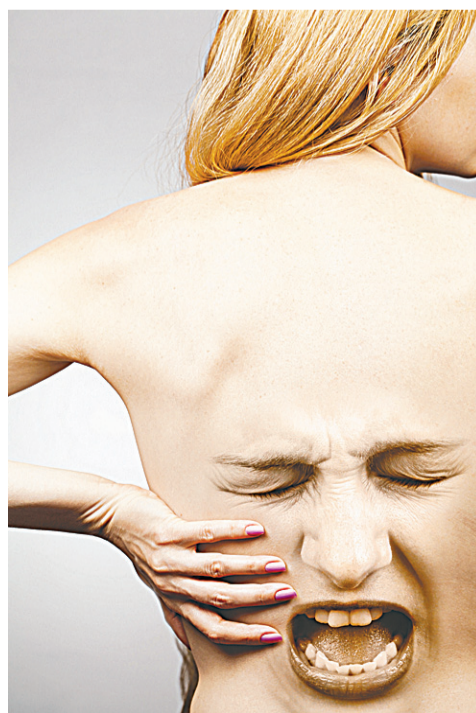
ТАНДЕМ ДУШИ И ТЕЛА

острую необходимость провести трезвую переоценку взаимоотношений с окружающими людьми, а также положить конец отношениям, которые разрушают нас эмоционально. Иногда заболевание помогает нам наконец-то научиться выражать, а не подавлять свои эмоции.

Еще одно предназначение болезни – повышение уровня осознания человеком своих физических потребностей. Например, находясь в стрессе, человек часто забывает о самых главных физиологических потребностях, таких как сон и правильное питание. И тогда его тело начинает постепенно усиливать свое послание, симптомы становятся все более выраженными. Оно будет делать так до тех пор, пока человек не разберется с существующей проблемой.

КОМУ ГРОЗЯТ ПСИХОСОМАТИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ

Все вокруг нас является отражением наших мыслей: решения, поступки и слова, то, как мы взаимодействуем с окружающими людьми, каждая жизненная ситуация, событие или неожиданный опыт. Внезапно возникшая болезнь



ДИАГНОСТИКА



ПАВЛЕНКО
Наталья Юрьевна,
врач высшей категории,
к.м.н, хирург, флеболог, врач
ультразвуковой диагностики.

**БЕССПОРНЫЕ
ПРЕИМУЩЕСТВА**

Во всех крупных лечебных учреждениях Европы, США и Израйля все пациенты с различными сосудистыми заболеваниями (гипертония, варикоз, атеросклероз, ревматизм, инфаркты и инсульты) проходят ультразвуковые исследования в обязательном порядке. Ведь именно за счет этого достигается высокий уровень диагностики и лечения. Для ультразвуковой диагностики доступны практически все органы и системы человека, начиная от внутренних органов и заканчивая кожей. К сожалению, еще не во всех российских медицинских центрах эти исследования широко используются из-за дороговизны аппаратуры.

УЗИ-исследования имеют бесспорные преимущества: это не инвазивные и абсолютно безопасные для пациен-

та исследования, их можно применять как однократно, так и для динамического наблюдения, в отличие от рентгенографии и магнитно-резонансных исследований.

сколько вариантов УЗИ для постановки точного диагноза:

• **УЗДГ (доплерография).** Это исследование проходимости вен и состояния клапанов, оно выявляет на-

• **ЭХОКГ (эхокардиография).** Для исследования сердца применяется ультразвуковое исследование с применением эффекта Доплера – это самый современный из широкодоступных

цированные врачи-специалисты: сосудистый хирург, флеболог, врач ультразвуковой и функциональной диагностики, дерматолог, гастроэнтеролог, терапевт, кардиолог, эндокринолог.

УЛЬТРАЗВУКОВЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

В Сосудистом медицинском центре в 99,9% случаев пациент проходит ультразвуковое дуплексное исследование сосудов, артерий и вен, как и должно быть в современном медицинском учреждении высокого уровня. Для диагностики доступны все ультразвуковые методы исследования как на приеме у врача, так и во время операций.

КАК ПРОХОДИТ ПРОЦЕДУРА

УЗИ вен и сосудов нижних конечностей – диагностическая процедура, которую проводят с использованием ультразвуковых волн. Сканирование выявляет нарушения венозного кровотока и позволяет врачу определить серьезность заболевания. В Сосудистом медицинском центре предлагается сделать не-



личие тромбов и их локализацию. При дуплексном сканировании можно увидеть весь сосуд полностью со всеми его стенками и током крови. Врач получает информацию о препятствиях для тока крови – атеросклеротических бляшках, разных деформациях хода сосудов, его сужениях и расширениях, что чрезвычайно важно для назначения правильного лечения. Процедура не требует специальной подготовки, она совершенно безболезненна.

• **УЗДС (дуплексное ангиосканирование).** Это более точный метод, в котором сочетается ультразвуковое сканирование с картированием. Доплер определяет состояние сосудов и их проходимость, с его помощью назначается точное лечение.

методов. Врач может увидеть, в какой именно зоне происходит нарушение сократимости сердечной мышцы (инфаркт), наличие тромбов в сердце, строение клапанов, посчитать сердечный выброс в процентах. Для кардиологии это необходимо, так как даже самые небольшие изменения сердца, найденные при эхокардиографии, могут повлиять на назначенное лечение.

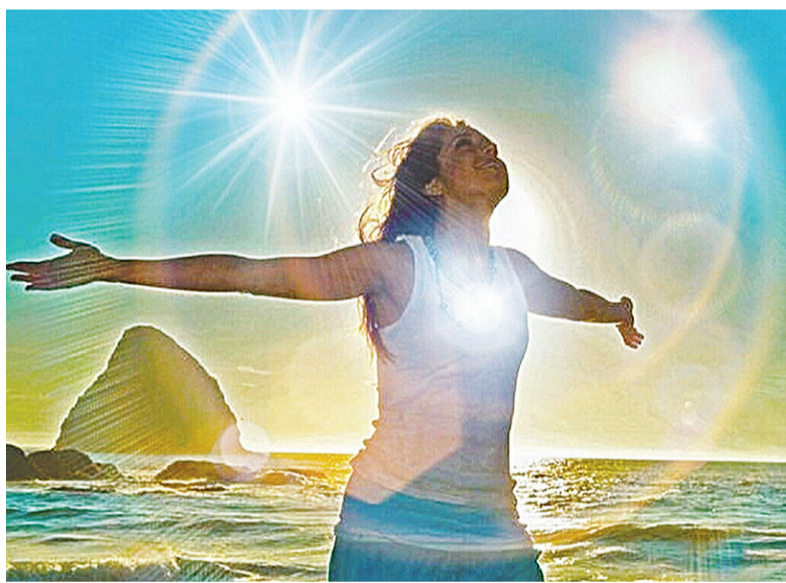
ПРИГЛАШАЕМ В СОСУДИСТЫЙ ЦЕНТР!

Основные направления работы Сосудистого медицинского центра – ранняя диагностика, специализированная терапия, снижение инвалидности больных заболеваниями сердечно-сосудистой системы и вен нижних конечностей. Прием ведут опытные квалифи-

Если у вас появились отеки и судороги, вы чувствуете усталость, появилась боль при движении, ночью замерзают ноги, страдаете сахарным диабетом или повышенным давлением, необходимо пройти обследование сосудистых стенок и выявить нарушения кровообращения. Узнайте сколько стоит УЗИ и запишитесь на прием к специалисту в удобное время. Стоимость зависит от выбранного вида обследования, доктор подскажет, какой способ окажется наиболее результативным. Чем раньше начнете лечение, тем эффективнее окажется результат!

Предварительная запись на прием в Сосудистый медицинский центр по телефону: **8 (499) 738-03-77**. Адрес центра: ул. Каменка, корпус 1639. Сайт: www.varicozu.net.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ



ЭНЕРГИЯ УХОДИТ, КОГДА:

- ✓ тело нездорово, организм затрачивает все имеющиеся ресурсы для выздоровления, восстановления здоровья;
- ✓ испытываем стрессы – как длительные, так и короткие, но острые (страхи);
- ✓ совершаем любые отрицательные поступки: намеренно вредим кому-то, клеветаем, подводим и т.п.;
- ✓ сплетничаем, ведем бесполезные или негативные разговоры;
- ✓ ведем затяжную конкуренцию;
- ✓ часто конфликтуем, ссоримся, выясняем отношения;
- ✓ прокручиваем в голове неприятные мысли, события;
- ✓ испытываем внутренние противоречия, внутриличностные конфликты. (Например, живем с нелюбимым человеком; трудимся на работе, которая не приносит удовольствия);
- ✓ имеем долги, кредиты (если постоянно думаем об этом, переживаем);

- ✓ часто переезжаем, летаем на самолете – это стресс для организма;
- ✓ постоянно находимся мыслями либо в прошлом, либо в будущем, увлекаемся беспочвенными мечтами, оторванными от реальности;
- ✓ живем в окружении «энергетических вампиров», не противостояем негативным эмоциям других людей, манипуляциям (сведите к минимуму общение с людьми, после общения с которыми вы чувствуете себя совершенно разбитыми);
- ✓ домысливаем и придумываем ситуации, часто с негативными последствиями;
- ✓ имеем повышенную или пониженную самооценку, вообще любое отсутствие баланса, гармонии;
- ✓ лжем (когда вы обманываете кого-то, то организм при этом испытывает микро-стресс);
- ✓ имеем недостаточную физическую нагрузку (это приводит к закупорке энергетических потоков и каналов);
- ✓ спим менее 7-8 часов, нарушен распорядок сна и бодрствования;

Как проявляет себя жизненная энергия в человеке? Ее высокий уровень – это наличие сил и жажда деятельности, энтузиазм, хорошее настроение и самочувствие. Низкий же уровень – слабость, лень, тяжесть в теле и уме, плохое настроение, депрессия. Прежде чем жизненную энергию откуда-то брать, в первую очередь нужно устранить факторы, через которые она утекает.

ГДЕ ВЗЯТЬ ЭНЕРГИЮ?

- ✓ пьем недостаточное количество воды, что приводит к обезвоживанию и затрудняет циркуляцию энергии;
- ✓ много времени проводим за компьютером, телевизором, с телефоном;
- ✓ бездельничаем, занимаемся бесполезными делами;
- ✓ неправильно питаемся, не получаем нужные витамины и полезные вещества;
- ✓ имеем вредные привычки: алкоголь, наркотики, переедание;
- ✓ поверхностно дышим;
- ✓ мало времени проводим на природе, не имеем контакта с естественными источниками энергии – природными стихиями;
- ✓ много времени проводим в суете, толпе, замкнутом пространстве, в транспорте и пр.;
- ✓ переживаем негативные эмоции – злость, обиду, гнев, агрессию, уныние, пессимизм, зависть и другие;
- ✓ переживаем эмоциональные травмы прошлого, не завершаем отношения;
- ✓ имеем незрелые отношения с людьми, основанные на зависимости, привязанности, ревности, находимся в роли спасателя или жертвы.

Каждая из этих причин имеет общее свойство – это дисгармония, дисба-

ланс. Система нашего организма стремится быть в равновесии, это помогает ей существовать с минимальными затратами энергии.

ЭНЕРГИЯ НАКАПЛИВАЕТСЯ КОГДА:

- ✓ мы ведем здоровый образ жизни;
- ✓ уделяем физическим нагрузкам хоть какое-нибудь время, идеально – утренняя гимнастика, прогулка или танцы под энергичную музыку, достаточно двигаемся в течение дня;
- ✓ питаемся полноценной, здоровой, экологичной пищей;
- ✓ соблюдаем режим дня, спим и едим в нужное время;
- ✓ вылечиваем свои болезни, не пускаем их на самотек, не даем им перерасти в хроническую форму;
- ✓ практикуем техники расслабления для снятия мышечного напряжения;
- ✓ периодически очищаем свой организм с помощью разгрузочных дней;
- ✓ проводим много времени на свежем воздухе, на природе, хорошо проветриваем помещение – это усиливает циркуляцию жизненной энергии;
- ✓ глубоко дышим, это улучшает снабжение организма кислородом и снимает напряжение;

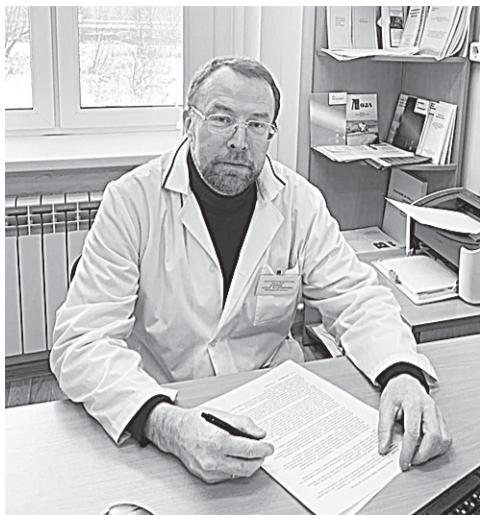
- ✓ избегаем стрессов, поддерживаем оптимизм;
- ✓ чаще улыбаемся и смеемся, смех прочищает все энергетические каналы и наполняет тело позитивной энергией;
- ✓ слушаем гармонирующую и восстанавливающую музыку, танцуем, занимаемся любым видом творчества;
- ✓ проживаем и оставляем позади негативные эмоции, открыто выража-

ем свои переживания, а не «сглатываем» их;

- ✓ осознанно поддерживаем позитив и благодушное настроение, вне зависимости от жизненной ситуации;
- ✓ завершаем изжившие себя отношения;
- ✓ создаем дружелюбные партнерские отношения;
- ✓ избегаем общения с негативными людьми – энергетическими вампирами, которые выводят нас из себя;
- ✓ развиваем в себе лучшие качества;
- ✓ осознанно выбираем мысли, останавливая поток негативной и ненужной болтовни;
- ✓ полностью находимся в моменте, здесь и сейчас;
- ✓ наслаждаемся простыми радостями жизни;
- ✓ делаем добрые дела, помогаем людям.

Чтобы понять, в каком положении вы сейчас находитесь, отметьте галочками пункты, которые соответствуют вашему состоянию.

НАРКОЛОГИЯ



В наркологическом диспансере №10 работает кабинет первичной консультации. Пациента, который пришел на прием, не ставят на учет. Человек может рассказать о своей проблеме, а также получить полную информацию о заболевании и предлагаемых методах лечения и реабилитации. Более подробно о работе кабинета рассказывает медицинский психолог диспансерного отделения Сергей Владимирович ИЛЮШИН.

В нашем обществе сложилось стойкое представление о том, что обращение человека в наркологический диспансер влечет за собой немедленную постановку его на учет (наблюдение). И, как следствие, вступает в силу ряд ограничений – на получение справки для водительских прав, при устройстве на работу, участие в сделках с имуществом и т.д.

То есть, лечебное учреждение, созданное для помощи людям, страдающим от различных зависимостей представляется как место, которого лучше избегать. При этом проблема лечения

и реабилитации, с которой мог бы обратиться страдающий человек, отходит на второй план.

И что получается? Люди обращаются за помощью к частным лицам или в весьма сомнительные коммерческие организации, которые зачастую оказывают неквалифицированную помощь.

Обратившись в кабинет первичной консультации наркологического диспансера №10, человек может бесплатно и анонимно получить специализированную наркологическую помощь: лабо-

КАБИНЕТ ПЕРВИЧНОЙ КОНСУЛЬТАЦИИ

раторное обследование, амбулаторное медикаментозное лечение, иглорефлексотерапию, реабилитацию, помощь в трудоустройстве, программы помощи родственникам, бесплатные стационарные реабилитационные центры.

Некоторым людям трудно обратиться за помощью в наркологический диспансер из-за сложившихся неверных представлений об этом заболевании. Например, многие считают, что здоровый человек не может стать алкоголиком или наркоманом. Это не так, заболеть может каждый. В нашем обществе существует представление об алкоголизме и наркомании, как о чем-то постыдном. Если у человека проявляются симптомы этого заболевания, его начинают все осуждать. Члены семьи скрывают эту проблему от самих себя и от других, чтобы не узнали и не осудили, тем самым загоняя проблему внутрь и только усугубляя ее. На самом деле ничего постыдного тут нет, это такая же болезнь, как и любая другая. Зависимость при определенных обстоятельствах может сформироваться у любого человека. И, как при любом другом заболевании, при первых симптомах нужно сразу обратиться за помощью к врачу-специалисту.

Есть еще одно сложившееся неверное представление, что алкоголизм и наркомания – это не болезнь, а обычная распушенность, и все что человеку надо сделать – просто взять себя в руки. Зависимый дает обещания близким и невероят-

ным усилием воли берет себя в руки, но через некоторое время – снова срыв. Потому, что у него неверное представление об этом заболевании. Болезнь – это явление, обладающее собственной активностью, и именно она подрывает силу воли человека. В этом случае в одиночку просто не справиться, нужна квалифицированная медицинская и психологическая помощь. Приходите! Мы поможем вам сориентироваться в решении проблемы, определим пути выхода из зависимости.



НАРКОЛОГИЧЕСКИЙ ДИСПАНСЕР №10

ГБУ ДЗ г. Москвы Московский научно-практический центр наркологии оказывает специализированную наркологическую помощь при алкоголизме, наркомании, табакокурении. Здесь вы можете пройти медицинскую реабилитацию. Для пациентов разработаны семейные программы. Работает кабинет по оказанию платных медицинских услуг.

▶ Наш адрес: 1-й Западный проезд, дом 8, стр. 1 (бывшая медсанчасть №9, останков «Березка»). Телефон стола справок: **8 (499) 736-47-62**. Кабинет консультирования №310 (будни с 8:00 до 19:00).

ЭТО НУЖНО ЗНАТЬ

СТАДИИ АЛКОГОЛИЗМА

ПЕРВАЯ СТАДИЯ

Алкоголь употребляется с конкретной целью. Любая раздражающая ситуация становится поводом для расслабления с рюмкой. Зависимый часто выискивает причины для выпивки, она выходит на первый план. Начинается постоянное чередование агрессивного поведения с угрызениями совести.

Создается иллюзия, что зависимый контролирует свое желание выпить, но это приводит к поиску новых путей употребления спиртного. Происходит деградация в социальной сфере – теряется семья и работа. Алкоголик начинает делать запасы денег или спиртного, так называемые «заначки». Нередки утренние употребления, т.е. опохмелы, снижается качество и количество употребляемой пищи, постоянный поиск оправданий своему негативному поведению.

ВТОРАЯ СТАДИЯ

Признаки алкозависимости ярко выражены. Потребности в увеличении количества алкоголя растут с каждым днем. Контроль полностью отсутствует. По утрам сильное недомогание приводит к непереносимому употреблению выпивки. Уже часты запои. Если зависимый резко отказывается от спиртных напитков, у него наблюдается белая горячка. Вся жизнь и интересы ограничиваются поиском дозы этилового спирта и редким общением с sobутыльниками.

ТРЕТЬЯ СТАДИЯ

Наступает после 10-20 лет регулярного употребления, носит характер хронической зависимости. Алкоголик пьянеет даже после небольшой дозы спиртного, выпивает с утра, в течение дня и не редко в ночное время. На этой стадии появляется помутнение сознания, частые провалы в памяти. Различные системы организма постоянно дают сбой. Алкоголик стремительно деградирует. Если в жизни зависимого ничего не меняется, через 7-10 лет он погибает.

АКТУАЛЬНО

КАК ИЗМЕНИТЬ СВОЕ ФИНАНСОВОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

Законы денег таковы, что они должны не только постоянно двигаться – легко уходить и приходить, но и обеспечивать нам чувство комфорта и безопасности. А для этого доходы должны превышать расходы. Чтобы прийти к финансовой стабильности, начните менять свои убеждения и привычки.

тревога возникает из-за того, что нет ощущения стабильности и безопасности. А ведь чувство безопасности – это важнейшая потребность человека и имеет ключевое значение для нашего подсознания. Следовательно, пока мы в опасности, все остальное не будет приносить нам настоящего удовлетворения потому, что мы не можем чувствовать себя спокойно.

ФИНАНСОВАЯ ПОДУШКА БЕЗОПАСНОСТИ

О какой безопасности идет речь? Об уверенности в завтрашнем дне – как минимум в том, что вам будет где жить и чем кормить детей. А это значит – собственная крыша над головой и финансовый депозит, который является такой своеобразной подушкой

безопасности, денежных средств из которой вам должно хватить примерно на полгода. Чтобы финансов было достаточно на случай потери работы, проблем со здоровьем или каких-то других жизненных обстоятельств.

Это самый первый и основной этап удовлетворения наших потребностей, который нельзя пропускать, если вы хотите чувствовать себя спокойными и расслабленными. Сегодня, к сожалению, многие люди находятся в долговых ямах. Почему? Чем больше появляется у них денег, тем больше они начинают их транжирить. Казалось бы, начинается прекрасная жизнь, денег стало больше, можно себе что-то позволить и расширить горизонты. Но, если при этом нет финансовой подушки безопасности, то ничто не

принесет полного удовлетворения, не будет ощущения стабильности, безопасности и радости. Потому, что где-то в глубине вас, на подсознательном уровне, продолжают накапливаться страхи и сомнения: а что если завтра заработки закончатся или я заболею и не смогу работать?

СОЗДАЙТЕ СВОЙ РЕЗЕРВНЫЙ ФОНД

У человека всегда должны быть запасные деньги, как минимум на полгода, а лучше на год спокойной жизни. И эти деньги должны быть всегда доступны, чтобы можно было в любой момент ими воспользоваться. И вот это базовое начальное ощущение безопасности и стабильности гораздо важнее любых «ар-

хиважных» пунктов в списке ваших желаний. Возьмите во внимание это правило, и чувство тревоги не будет ходить за вами по пятам. Надо принять осознанное решение, что в первую очередь вы будете закладывать фундамент своей стабильности и безопасности. И только создав его, начнете выстраивать пирамиду своих желаний и потребностей. Сначала – подушка безопасности, а потом уже хотелки и мечталки. Тогда, если вдруг произойдет какая-то серьезная неприятность, у вас в наличии будет достаточно времени, чтобы наладить жизнь и принять правильные решения.

РЕАЛИЗАЦИЯ ЖЕЛАНИЙ

А потом, имея прочный фундамент в виде подушки безопасности, вы сможете приступить ко второму этапу реализации своих желаний – выбору занятий и удовольствий по душе. Научившись откладывать, вы начнете по-другому относиться к деньгам. Станете ощущать и чувствовать себя более спокойными, более радостными и осознавать свои истинные цели и желания.

Когда вы пройдете оба этапа, то может возникнуть более глобальное желание, например, придумать и осуществить какой-то проект – создать сайт, свой бизнес, и т.д. Или на третьем этапе вы можете принять решение посвятить время только себе. После того, как вы создадите базовое ощущение безопасности и осознаете, что по-настоящему доставляет вам радость и удовольствие, вы уже сами решаете, какой жизнью хотите жить – спокойной и размеренной или активной.

КАК ПЕРЕСТАТЬ ТРАТИТЬ ДЕНЬГИ ВПУСТУЮ?

Для начала ответьте на несколько вопросов. Как часто по жизни вы тревожитесь без видимых на то причин? Часто ли вы бываете в расслабленном состоянии? Испытываете ли вы постоянное фоновое чувство тревоги? Просыпаетесь ли иногда среди ночи и никак не можете понять, откуда возникло беспокойство? Вроде бы более-менее все нормально, а на душе неспокойно. А бывает у вас так, что вы покупаете новую вещь, а потом смотрите на нее и жалеете, что потратили деньги? Не так уж она была и нужна. А может вы долго мечтаете о чем-то, но вынуждены работать на нескольких работах, чтобы закрывать кредиты и долги? Знакомые ситуации. И вроде бы они никак не связаны между собой, но это далеко не так. Чаще всего такая фоновая

ФИНАНСОВО ГРАМОТНЫЙ ГРАЖДАНИН



- Следит за состоянием личных финансов
- Оценивает риски на рынке финансовых услуг
- Планирует доходы и расходы
- Знает свои права как потребителя финансовых услуг
- Анализирует финансовые услуги
- Распознает признаки финансового мошенничества
- Умеет находить необходимую финансовую информацию
- Избегает избыточной закредитованности
- Формирует долгосрочные сбережения на случай непредвиденных обстоятельств
- Выполняет свои обязанности налогоплательщика
- Планирует жизнь на пенсии

ЛЮБОВЬ И ДОБРОТА – ВЫБОР СИЛЬНЫХ

Любовь, чистота и доброта души, чувство сострадания – лучшие и ценнейшие человеческие качества. Но сегодня, к сожалению, они встречаются нечасто. По мнению многих, быть добрым, мягким – значит быть слабым. На самом деле сохранить в себе все эти качества, несмотря на жестокость цивилизованного мира, очень непросто. Это по плечу только осознанному, сильному духом человеку.

Бог создал все с невероятной любовью. В основе человеческой природы лежит любовь и доброта. Это постулат, ключевой закон, в соответствии с которым мы должны жить. Посмотрите на здорового ребенка. Из него лучится свет, радость, чистота, доброта, которую он дарит всем окружающим его людям.

Все мы знаем напуганное, оставленное нам Иисусом Христом: «Будьте как дети, ибо их есть Царство Небесное». Но что это означает – быть как дети? Когда о взрослом человеке говорят: «Он как ребенок» – это вовсе не комплимент. Так отзываются об инфантильных, застрявших в детской беспомощности людях, не способных нести за себя ответственности. Конечно же, Божий призыв имеет другой, более глубокий смысл.

Каждый ребенок рождается существом кристальной Божественной чистоты. Но постепенно взрослый мир начинает диктовать маленькому человеку свои законы, под давлением которых развивается темная сторона его внутреннего мира. Так как ребенок

полностью зависим от взрослых, он вынужден приспосабливаться. Кто-то подчиняется, кто-то бунтует всю жизнь, но все так или иначе теряют связь со своей истинной сущностью, и поэтому, будучи даже вполне успешными по общественным меркам людьми, не чувствуют себя полностью счастливыми.

Выход один – сбросить все наслонения прежнего опыта и вспомнить о том, кто мы есть на самом деле... Конечно, это непросто –



взрослому человеку, имеющему за плечами очень непростой опыт взаимодействия с себе подобными, опыт, в котором были обман, предательства, жестокость и насмешки, постараться вернуть себе способность быть самим собой, детскую чистоту, доверчивость и беззаботность. Но это возможно.

«В нашем мире, где ценится сила, а отнюдь не детская слабость, где уважают «крутых», а не кротких, в таком мире – и вдруг стать чистым и наивным как ребенок? – спросите вы. – Чтобы тебя все затоптали?»

Но Божественная логика противоречит обычной человеческой, мудрость, заключенная в евангельских заповедях, не лежит на поверхности. На самом деле именно в детской чистоте заключена огромная сила, а не слабость, потому что это Божественная чистота. Господь делится своим могуществом с тем, кто так же чист, как он. Детская доверчивость открывает дорогу к Богу, к его помощи и защите, а потому тот человек, кто открыл

эту Евангельскую истину никто и ничто не в силах отменить. Что значит быть кротким? Кротость подразумевает такое душевное состояние, которое водворяет во всем существе человека покой, безмятежность. Кроткий пребывает в мире с Богом и самим собой, и это состояние передает окружающим его людям.

Все мы наделены свободной волей и имеем право выбора. Можно продолжать жить, как прежде, а можно начать путь возрождения, обновления своей природы, от взрослого опыта – опыта недоверия, обмана, утраты чистоты – к возвращению самого себя, не впадая при этом в детство, а оставаясь мудрым, сильным, взрослым и, вместе с тем, имея чистое детское сердце.

Но сначала нужно определить, что нами было утрачено и что мы хотим себе вернуть, чтобы вновь обрести себя. Перечислим некоторые из благословенных детских качеств:

- ✓ дети принимают мир таким, какой он есть;
- ✓ дети беззаботны, веселы и радостны;
- ✓ дети увлеченно занимаются тем, что им интересно;
- ✓ дети умеют доверять;
- ✓ дети постоянно учатся чему-то новому;
- ✓ дети не боятся быть слабыми и уязвимыми;
- ✓ дети естественны, непосредственны и спонтанны;
- ✓ дети интуитивны, восприимчивы, открыты миру;
- ✓ дети умеют играть.

Эти качества – ступени, по которым мы можем совершить постепенное восхождение к нашей истинной сути, возвращая бесценные детские качества, но на новом, взрослом уровне. Этот путь не простой, но счастливый, в конце которого ждет награда – обретение себя настоящего.

КОНСУЛЬТАЦИЯ ПСИХОЛОГА



ПЕРСПЕКТИВА ВСЕГДА ПЕЧАЛЬНА

Люди не могут долго сохранять здоровье и благополучие, живя на пороховой бочке из подавленных стремлений и желаний. Систематические скандалы на пике эмоций, тревоги, напряжения и недовольства рано или поздно расшатывают самый здоровый организм.

Созависимые партнеры часто страдают различными психосоматическими заболеваниями. Кроме того, постепенно обостряются негативные черты характера, развиваются неврозы и депрессии. По мере усугубления ситуации рушатся социальные связи, возникают сложности в профессиональной сфере, возникает ощущение безнадежности. Каждый день, проведенный в созависимости, отнимает как минимум один день счастливой жизни.

ПРИЗНАКИ СОЗАВИСИМОСТИ

Давайте разберемся, где та тонкая грань, которая отделяет здоровую привязанность и участие от болезненной зависимости.

Дискомфорт в отношениях

В этих отношениях люди несчастливы. Им тяжело дается как присутствие, так и отсутствие партнера. Вместе невозможно и врозь никак. При

Необходимость заслуживать любовь

Для получения внимания партнера необходимо выполнять определенные условия, соответствовать принятым правилам. В ином случае может последовать «наказание» холодностью или критика. Нет ощущения, что вы ценны сами по себе, только за что-то. В то же время и партнер будет вас устраивать только в определенном качестве, любые отклонения и спонтанность воспринимаются негативно.

Нарушение личных границ

Два индивидуальных «Я» растворяются в общем «Мы». Границы отдельной, независимой личности размываются. Теряются ориентиры, где «свое», а где «чужое», и кто за что несет ответственность. Причем это «Мы» имеет достаточно плотные границы, и там действуют очень жесткие законы, туда сложно проникнуть какому-либо влиянию извне.

Проблемы ответственности

В созависимых отношениях происходит очень специфическое обращение с ответственностью – это может быть полный отказ от личной ответственности и стремление переложить ее на другого или стремление брать на себя повышенную ответственность за жизнь партнера, но не за свою собственную.

Источник сложностей в другом

Уверенность, что стоит партнеру измениться и все сразу наладится. Часто сопровождается настойчивыми попытками «причинить добро». При этом полностью отрицается собственное участие в возникновении проблемы.

СЕМЕЙНЫЕ СЦЕНАРИИ

Пожокий формат взаимоотношений есть в родительских семьях одного или обоих партнеров.

СПЕЦИФИЧЕСКИЙ СПОСОБ ВЫРАЖЕНИЯ МЫСЛЕЙ

В лексиконе созависимых часто встречаются такие фразы:

- ✓ «Жить без него не могу»
- ✓ «Все так живут»
- ✓ «Одному не лучше»
- ✓ «Не умею жить одна»
- ✓ «Она без меня пропадет»
- ✓ «Это я виновата в том, что он так ко мне относится»
- ✓ «Пробовала не думать о нем, но не могу»
- ✓ «Нужно еще чуть потерпеть/постараться и он исправится» и т.д.

Если вы обнаружили у себя признаки созависимости – не затягивайте с обращением к специалисту. Это поможет вернуть утраченный душевный комфорт.

НАМ НЕ ЖИТЬ ДРУГ БЕЗ ДРУГА...

В созависимых отношениях партнеры настолько сильно эмоционально включены в жизнь друг друга, что любое индивидуальное развитие оказываются под угрозой. А где нет развития, там нет и жизни. По мере углубления в зависимость они все больше растворяются друг в друге и начинают напоминать двух птиц, которые сложив свои крылья вместе, летят в пропасть.

этом отношения настолько поглощают, что постепенно приходит ощущение того, что вы попали в ловушку, и не существует способа выбраться из нее.

Отсутствие открытого диалога

Общение между созависимыми партнерами чаще происходит через намеки, догадки и манипуляции. Присутствует ощущение того, что партнер должен знать о том, что у вас на уме, ведь вы сами так тонко его чувствуете. При возникновении сложностей вам невероятно сложно сесть и просто поговорить. А если это и происходит, то вы начинаете говорить о второстепенных вещах, погружаетесь в эмоции, а до обсуждения волнующей темы дело, как правило, не доходит.

Ваш партнер – ваш главный проект

Все ваши мысли и эмоции сконцентрированы на нем и его деятельности. При этом личные цели и желания отодвигаются на второй план, как незначительные. Его проблемы воспринимаются как собственные, вы чувствуете, что несете за них ответственность и предпринимаете попытки их решить, даже если в этом нет необходимости или никто об этом не просит.

Тотальный контроль

Вам постоянно нужно знать, где находится ваш избранник, чем он занимается. Непринятый телефонный звонок может превратиться в катастрофу. Возникает ощущение, что стоит немного расслабиться и можно ждать беды. Под навязчивой потребностью постоянно держать партнера в поле зрения часто скрывается недостаток доверия.

Тревожность

Возникает без видимых на то оснований, когда никакой объективной угрозы нет. Она носит тотальный и навязчивый характер. То есть, присутствует всегда, и нет возможности переключиться или ответить на вопрос о том, что именно вызывает беспокойство. Однако это состояние часто подавляется и маскируется подчеркнутым внешним благополучием и некой «правильностью» семьи.

Постоянные ссоры

Отличаются высокой интенсивностью и безразличием к точке зрения другого. Конфликты протекают на пике эмоций, но спустя время, ни один из партнеров не может четко ответить – из-за чего именно возникли разногласия или их мнения существенно различаются.

СКЛОННЫ ЛИ ВЫ К ПСИХОСОМАТИЧЕСКИМ ЗАБОЛЕВАНИЯМ?

Языком болезней наше тело говорит с нами, пытаюсь привлечь внимание к той или иной психологической проблеме. Болью и страданиями организм намекает нам, что, постоянно откладывая решение своих проблем, мы истощаем психические и физические ресурсы. Попробуйте определить, о чем пытается сказать вам ваше тело.

ИНСТРУКЦИЯ

Перед вами 11 пунктов. Выберите наиболее подходящий для вас вариант. Старайтесь отвечать быстро, без раздумий.

ВОПРОСЫ

1. Какой юмор вам кажется смешным и расслабляющим?

- А. Так называемый «черный»
- Б. Неординарные случаи из жизни
- В. С элементами пошлости
- Г. С двойным смыслом
- Д. Простой, без неприличностей

2. Что чаще всего вас беспокоит?

- А. Насморк и больное горло
- Б. Перепады давления
- В. Изжога
- Г. Разнообразные прыщи
- Д. Боли в шее, руках или пояснице

3. Как часто вы смотрите в зеркало в течение дня?

- А. Перед каждым выходом на улицу
- Б. Несколько раз, чтобы убедиться, что внешний вид в порядке
- В. Утром, когда умывается
- Г. Очень часто, при любом удобном случае
- Д. По утрам, перед выходом на работу

4. Чья мудрая мысль ближе к вашему видению жизни?

- А. «Мало обладать выдающимися качествами, надо еще уметь ими пользоваться». (Ф.Ларошфуко)
- Б. «Когда человек не знает, к какой пристани он держит путь, для него ни один ветер не будет попутным». (Сенека)
- В. «Если вас никто не любит, будьте уверены – это ваша вина». (Ф.Добридж)
- Г. «Доброта, высказанная нам каким-либо человеком, привлекает нас к нему». (Ж.-Ж. Руссо)
- Д. «Сколько же есть вещей, без которых можно жить». (Сократ)

5. Фильмы вы смотрите в первую очередь?

- А. Для поднятия настроения
- Б. В познавательных целях
- В. Чтобы дать голове отдохнуть
- Г. Дабы погрузиться эмоционально в другой мир

Д. В качестве фона при обычных занятиях

6. Ваше отношение к еде?

- А. Предпочитаете питаться правильно
- Б. Цените хорошую и вкусную кухню
- В. Любите сытно поесть
- Г. Вы – гурман в области избранных блюд
- Д. Простая и привычная кухня вас привлекает больше

7. При гриппе или серьезной простуде:

- А. Позволяете себе спокойно поболеть
- Б. Погружаетесь в страдания с головой
- В. Пару дней даете себе отдохнуть, а затем снова в бой
- Г. Болеете дома, но держите руку на пульсе
- Д. Даже честно болея, вас одолевают домашние заботы

8. Неприятные ситуации

- А. Целенаправленно стараетесь побыстрее забыть
- Б. Переживаете очень эмоционально
- В. Уходят в прошлое, как только миновали
- Г. Долгое время заново проигрываете их в памяти
- Д. Вызывают неприятный осадок, но и они бывают полезны

9. Как вы обычно спите?

- А. Предпочитаете сворачиваться в клубок
- Б. На спине или боку, в свободных позах
- В. В обнимку с подушкой
- Г. По диагонали кровати, на животе
- Д. Вытянувшись «солдатиком»

10. Чтение для вас:

- А. Важный элемент жизни
- Б. Отдушина
- В. Скорее необходимость
- Г. Возможность расслабиться
- Д. Редкое удовольствие

11. Самое памятное событие в вашей жизни связано:

- А. С «прошлой» жизнью
- Б. С яркими личными переживаниями
- В. С жизненными переменами
- Г. С вашими профессиональными достижениями
- Д. С семьей



ОБРАБОТКА РЕЗУЛЬТАТОВ

Вычислите сумму каждого из вариантов ответа: А, Б, В, Г, Д.

КЛЮЧ И ИНТЕРПРЕТАЦИЯ

Большинство ответов А – дыхательная система

Это сфера самовыражения, всех эмоциональных процессов. Легкие отвечают за способность радоваться жизни. Разлад этих органов говорит о душевной боли, тщательно скрываемых и подавляемых переживаниях. Как следствие, теряется интерес к жизни, человек перестает «дышать полной грудью». Дыхательная система ярко показывает страх, беспокойство, нежелание говорить о чем-либо (болезни горла, потеря голоса), отчаяние, печаль. Попробуйте изменить свое отношение к жизни, научитесь радоваться мелочам, разберитесь в том, что мучит, и избавьтесь от этих переживаний.

Большинство ответов Б – сердечно-сосудистая система

В своих усилиях и переживаниях человек доходит до пределов своих возможностей. Слишком много сил тратится на завоевание любви и уважения окружающих, но при этом человек забывает о собственных нуждах. Проблемы с давлением крови указывают на высокую чувствительность: либо к собственным былым ошибкам, либо к негативной ситуации вокруг. Начните больше любить и ценить себя, не позволяйте обстоятельствам определять события в своей жизни, цените свою неповторимость.

Большинство ответов В – пищеварительная система

Желание обрести уверенность и защищенность. Депрессия и страх, нежелание принять какую-либо ситуацию или человека. Возможно, это вызвано повышенной критичностью ко всему, что приходит извне. И тогда человек либо отказывается от новых идей, придерживаясь старых и привычных устоев, либо придирается к любой мелочи, когда нужно взглянуть на ситуацию более глобально. Стремление контролировать все, включая собственное тело. Научитесь доверять людям, хотя бы самым близким из них. Постарайтесь мыслить более позитивно, не отвергая новые веяния, а находя в них что-то положительное для себя.

Большинство ответов Г – кожные реакции

Кожа отражает внутренние конфликты, является границей между внутренним и внешним миром, между своим и чужим. Ее еще называют «выступающим» органом нервной системы. Кожа показывает способность человека ценить себя перед лицом окружающего мира. То есть, человек придает большое значение тому, что о нем подумают другие люди, как к нему относятся. В экстремальных случаях проблемы с кожей являются оправданием, чтобы отдалиться от людей. Или показателем того, что не удается внутренне принять решение относительно какого-то конфликта. Как правило, это присуще людям, которые не позволяют себе ошибаться, лишая себя права быть несовершенным. Научитесь уважать и ценить себя за свою исключительность и индивидуальность. И разрешите себе принимать решения, которые интересны для вас, хотя могут и не понравиться окружающим.

Большинство ответов Д – опорно-двигательный аппарат

На возникновение проблем в этой сфере влияют актуальные психические конфликтные ситуации человека. Именно застойная эмоциональная напряженность влияет на появление артритических заболеваний. Это люди строги к себе, не позволяют себе расслабиться, высказывать свои желания и потребности, считают, что окружающие должны понять сами и предложить это. А если этого не происходит, то гнев скапливается, разрушая суставы. Проблемы с руками – нужно обратить внимание на дело рук своих, плечи – груз чужих проблем больше, чем способен вынести организм, а если симптомы совсем не радуют, – груз прошлого не позволяет действовать и двигаться дальше. Чтобы справиться со сложившейся ситуацией, нужно научиться высказывать то, что гнетет и мешает радоваться жизни, озвучивать свои просьбы, не ждать, пока кто-то догадается и осуществит... Если чужие проблемы или былые сложности давят непосильным грузом, постарайтесь разрешить эту ситуацию как можно скорее, не давите себя в обиду.

ЦИТАТЫ И АФОРИЗМЫ

Все мы – гении. Но если вы будете судить рыбу по ее способности взбираться на дерево, она проживет всю жизнь, считая себя душой.

Альберт Эйнштейн

Влюбиться можно в красоту, но полюбить – лишь только душу!

Уильям Шекспир

Уметь выносить одиночество и получать от него удовольствие – великий дар.

Джордж Бернард Шоу

Если все сложилось не так, как вы ожидали, не расстраивайтесь. Божьи планы всегда лучше наших.

Иоганн Вольфганг фон Гете

Любовь в браке сохраняется до тех пор, пока муж и жена продолжают интересоваться мыслями друг друга.

Ричард Бах

Все люди, посланные нам – это наше отражение. И посланы они для того, чтобы мы, смотря на этих людей, исправляли свои ошибки, и когда мы их исправляем, эти люди либо тоже меняются, либо уходят из нашей жизни.

Борис Пастернак

То, как ты поступаешь по отношению к другим людям, вернется к тебе рано или поздно. Это закон Окончательного Возврата. Он не имеет ничего общего с наказанием или вознаграждением. Так устроен мир. Ты получаешь то, что посылаешь. Это неизбежно.

Нил Доналд Уолли

Люди, как правило, не отдадут себе отчета в том, что в любой момент могут выбросить из своей жизни все, что угодно. В любое время. Мгновенно.

Карлос Кастанеда

Войско баранов, возглавляемое львом всегда одержит победу над войском львов, возглавляемых бараном.

Наполеон Бонапарт

Душа, в отличие от разума, не думает и не рассуждает – она чувствует и знает, поэтому не ошибается.

Вадим Зеланд

Слабые никогда не прощают. Умение прощать – свойство сильных.

Махатма Ганди

Если вы хотите жить счастливой жизнью, привяжите ее к цели, а не к людям или вещам.

Альберт Эйнштейн

Что разум человека может постигнуть и во что он может поверить, того он способен достичь

Наполеон Хилл

Если вы думаете, что на что-то способны, вы правы; если думаете, что у вас ничего не получится – вы тоже правы.

Генри Форд

Счастье – это когда тебя понимают, большое счастье – это когда тебя любят, настоящее счастье – это когда любишь ты.

Конфуций

ГАЗЕТА ВЫХОДИТ ПРИ ИНФОРМАЦИОННОЙ ПОДДЕРЖКЕ

ZELAO.RU

Инфоportal
ЗЕЛЕНОГРАДА

Zelenograd 24
ГОРОДСКОЙ ПОРТАЛ

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

Главный редактор, учредитель – Ирина Юрьевна 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.

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!» № 1 (90)

Номер подписан 22.01.2021 г. Дата выхода в свет: 25.01.2021 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 99.