Будь здоров, Зеленоград!

№ 1 (101)
28 января 2022 года

Ежемесячная газета для широкого круга читателей ■ Издается с 2013 года

СЕМЕЙНЫЕ МЕДИЦИНСКИЕ ЦЕНТРЫ

корпус 338 — 8 (495) 767-1-338
корпус 1506 — 8 (495) 776-1506
корпус 340 — 8 (495) 767-6-340

ОТДЕЛЕНИЯ
• ВЗРОСЛОЕ • ДЕТСКОЕ
8 (499) 678-03-78
МНОГОКАНАЛЬНЫЙ ТЕЛЕФОН

Р

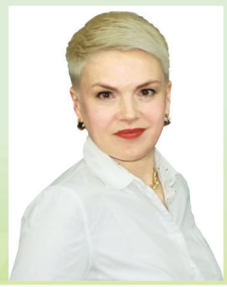
ЦЕНТР РЕАБИЛИТАЦИИ И КУРОРТОЛОГИИ

В 2021 году в Центральной клинической больнице восстановительного лечения ФМБА России (дер. Голубое) произошло много изменений. Учреждение было реорганизовано и переименовано в Федеральный научно-клинический центр медицинской реабилитации и курортологии (сокращенно ФГБУ ФНКЦ МРиК ФМБА России). Это крупнейшая многопрофильная клиника, оснащенная уникальным оборудованием, где получают стационарную и консультативно-диагностическую медицинскую помощь жители всех регионов России и зарубежья.

Читайте на стр. 3

Интервью с и.о. генерального директора, доктором медицинских наук Русланом Викторовичем КОШЕЛЕВЫМ.

ОТДЕЛЕНИЕ РЕВМАТОЛОГИИ
корпус 338



Светлана Николаевна ТКАЧЕНКО
Ревматолог
Терапевт
Врач УЗД
Врач высшей категории

ЛЕЧЕНИЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ:
• ОСТЕОПОРОЗ • АРТРИТ • ПОДАГРА
• РЕВМАТОИДНЫЙ АРТРИТ • БУРСИТ
• РЕВМАТИЗМ • ОСТЕОАРТРОЗ
• РЕВМАТИЧЕСКИЕ ПОРОКИ СЕРДЦА
• БОЛЕЗНЬ БЕХТЕРЕВА И РЕЙНО
• СКЛЕРОДЕРМИЯ • АРТРОПАТИЯ И ДР.

8 (495) 767-1-338
8(499) 678-03-78 МНОГОКАНАЛЬНЫЙ
Зеленоград, корп. 338 medcentre338.ru
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ Р

СЕМЕЙНЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР
НИКОР-МЕД
Андреевка

✓ Эндоскопия детям и взрослым
✓ Передовое японское оборудование OLYMPUS
✓ Ультратонкий гастроскоп
✓ Диагностика без страха и боли

БРОНХОСКОПИЯ
ГАСТРО-
И КОЛОНОСКОПИЯ
В МЕДИКАМЕНТОЗНОМ СНЕ

ЗАПИСЬ ПО ТЕЛЕФОНУ +7 (495) 255 55 33
№ ЛО-50-01-009999 от 23.08.2018; № ЛО-77-01-012001 от 31.03.2016
АНДРЕЕВКА, «ЖК» УЮТНЫЙ, УЛ. ЖИЛИНСКАЯ, ДОМ 27К6
NIKORMED.RU
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ Р

АрхиМЕД
МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР
Лицензия ЛО-77-01-006707

МИКРОХИРУРГИЯ ГЛАЗА
10 ЛЕТ БЕЗУПРЕЧНОЙ РАБОТЫ
Офтальмологи ГКБ им. Н.И. Пирогова, к. м. н., ученики С.Фёдорова

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

8-499-731-2292
8-499-732-2425
arximed.ru
Панфиловский пр-т, к. 1205
ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ – ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ! Р

GREENCITYMED
г. Москва, г. Зеленоград,
ул. Академика Валиева, д. 6, стр. 6
8 (495) 181-5-495

Медицинский центр ГринСитиМед

ЗИМНИЕ АКЦИИ

• Реабилитация после COVID-19 от 400 руб./день
• Более 2000 анализов. ПЦР за 1350 руб.
• Лазерная эпиляция от 1000 руб.
• Карбокситерапия "2 зоны по цене 1" 1300 руб.
• "Мой первый блок массажа": 1200 руб./сеанс
• Балийский массаж 1350 руб./сеанс

Р

РЕАБИЛИТАЦИЯ

НАРКОЛОГИЧЕСКИЙ ДИСПАНСЕР №10

ГБУ ДЗ г. Москвы Московский научно-практический центр наркологии

Специализированная наркологическая помощь:

- ✓ АЛКОГОЛИЗМ
- ✓ НАРКОМАНИЯ
- ✓ ТАБАКОКУРЕНИЕ

СТАЦИОНАР ДНЕВНОГО ПРЕБЫВАНИЯ

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

Адрес: 1-й Западный проезд, дом 8, стр. 1.

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

Тел.: **8(499) 736-47-62, 8(499) 736-93-80**

СОСУДИСТЫЙ

МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР

Консультации опытных квалифицированных специалистов. Обследование и лазерное лечение на аппаратуре экспертного класса по вопросам, касающимся венозной недостаточности, варикозной болезни, тромбофлебита, тромбоза глубоких вен, трофических язв. Лечение лимфостаза, лимфедемы. Удаление лазером папиллом, родинок, бородавок.

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

ФЛЕБОЛОГ ● СОСУДИСТЫЙ ХИРУРГ ● ЛАЗЕРНЫЙ ХИРУРГ ● ЛИМФОЛОГ ● ВРАЧ УЗ-ДИАГНОСТИКИ ● ОРТОПЕД (любые внутрисуставные инъекции) КАРДИОЛОГ (ЭКГ, ЭХО-ЭКГ) ● НЕВРОЛОГ ● РЕФЛЕКСОТЕРАПЕВТ ● ЭНДОКРИНОЛОГ ● ДЕРМАТОЛОГ-ОНКОЛОГ ● ТЕРАПЕВТ ● СПРАВКИ И ЛИСТКИ НЕТРУДОСПОСОБНОСТИ

МАТВИЕНКО Александр Анатольевич

Флеболог, сердечно-сосудистый хирург, член Российского Общества ангиологов и сосудистых хирургов, действительный член Ассоциации флебологов России.

www.varicozu.net

г. Москва, Зеленоград, ул. Каменка, корп. 1639
тел. 8 (499) 738-0377, 8 (495) 638-0508 (многоканальный)
г. Москва, ул. Митинская, д. 12, (м. «Волоколамская»)
тел. 8(495) 638-0508 (многоканальный), 8 (495) 759-9015

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Лицензия ЛО-77-01-014802 от 07 сентября 2017 г.

ПРОБЛЕМА

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.

ПРИЧИНЫ ВЫПАДЕНИЯ ВОЛОС

✓ Генетическая предрасположенность

✓ Действие вредных химических веществ, радиации – часто выпадение волос происходит после проведения химио-терапии при лечении онкологии

✓ Развитие аутоиммунных заболеваний

✓ Болезни желудочно-кишечного тракта

✓ Нарушенное кровообращение кожи головы и шейного отдела

✓ Развитие инфекций, распространение 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 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.

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.

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.

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.

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.

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.

Курс составляет 10 процедур с интервалом 7–10 дней.

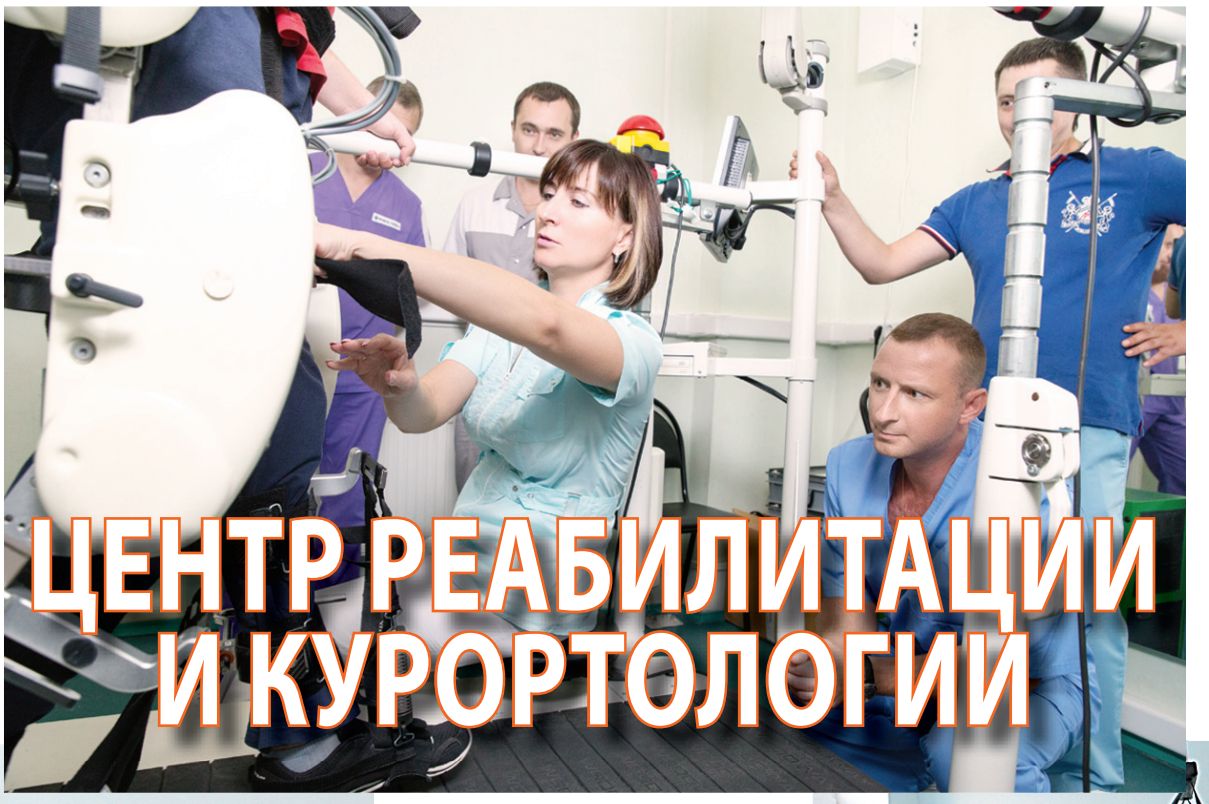
ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ!

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.

ИНТЕРВЬЮ

ЦЕНТР РЕАБИЛИТАЦИИ И КУРОРТОЛОГИИ



Начало на стр.1

– Руслан Викторович, расскажите немного о себе. Как Вы пришли в медицину?

– В медицину я пришел по призванию. Окончив Тверскую госмедакадемию по специальности лечебное дело, три года работал хирургом в Солнечногорской ЦРБ, далее была очная аспирантура в МОНИКИ им. М.Ф. Владимирского. В 2001 году защитил кандидатскую диссертацию. До 2010 года работал в МОНИКИ в должности ведущего научного сотрудника. В 2011 году меня пригласили в систему ФМБА России. Начинал свой путь с заместителя главного врача по хирургии, потом стал начмедом, а через год был назначен главным врачом Клиники ФГБУ ФБ МСЭ ФМБА России. Именно здесь мне удалось поработать с ведущими специалистами в области реабилитации РФ. В 2015 году перешел на работу в Минздрав Московской области, курировал Южное Подмосковье – 65 медицинских организации. Затем стал заместителем Министра здравоохранения Московской области по стационарной помощи. В 2019 году защитил докторскую диссертацию. С 2001 года работал ассистентом кафедры оперативной нефрологии, затем более 9 лет доцентом на факультете усовершенствования врачей.

Базовая специальность – хирургия, в дальнейшем стал организатором здравоохранения. Являюсь автором более 100 научных работ, одной монографии, трех изобретений.

– Каковы Ваши жизненные принципы? Что Вы не приемлете в работе сотрудников?

– Ключевые принципы – искренность по отношению к людям, абсолютная преданность делу, верность данному тобой слову. Считаю это фундаментом любой полноценной личности. Когда становишься руководителем и несешь колоссальную ответственность за каждого сотрудника, этот фундамент помогает формировать новые сильные коллективы, способные выполнять любые конструктивные задачи.

Работая более 15 лет на руководящих должностях, с уважением отношусь к профессионалам своего дела, неравнодушным, активным людям, к гармоничным личностям. Таких сотрудников всегда стараюсь поддержать и всячески поощряю их стремление к росту, инициирую их продвижение.

Не приемлю в сотрудниках отсутствие самоуважения и добросовестности, равнодушие, склонность к интригам.

– В чем уникальность ФГБУ ФНКЦ МРиК ФМБА России? Чем Центр отличается других клиник?

– Уникальность в том, что в рамках одного учреждения организован весь цикл оказания высококвалифицированной медицинской помощи на всех трех этапах реабилитации. А также преемственности санаторно-курортного лечения, как логического завершения медицинской реабилитации, так и в рамках вторичной профилактики. При этом в учреждении создан научный, образовательный и лабораторный кластеры за счет дополнительного научного потенциала присоединяемых филиалов. Всего в состав ФНКЦ МРиК входят 10 объектов здравоохранения и науки.

ФНКЦ МРиК выполняет две стратегические задачи: развитие медицинской реабилитации и санаторно-курортной службы в прямом взаимодействии с ФМБА России, ведущими реабилитационными центрами системы ФМБА и Минздравом России. При этом ФНКЦ МРиК остается многопрофильным центром медицинской и спортивной реабилитации на более чем 500 коек, оснащенным уникальным оборудованием, где ежегодно получают стационарную медицинскую помощь более 11 тысяч пациентов, консультативно-диагностическую помощь – более 5 тысяч пациентов.

Для пациентов представлен полный спектр функциональных и лабораторных исследований. Больные получают высокотехнологичное восстановительное лечение при поражениях головного и спинного мозга, ортопедо-травматологической патологии, сердечно-сосудистых заболеваниях. Большое внимание мы уделяем реабилитации пациентов, перенесших COVID-19.

– Какие инновационные методы и технологии применяются в рамках восстановительного лечения?

– Имеющаяся клиническая база позволяет оказывать полный спектр медицинской помощи на всех этапах реабилитации, от тяжелых пациентов, находящихся в реанимации, до этапа амбулаторно-поликлинического лечения. Наши сотрудники имеют огромный опыт по восстановлению здоровья не только обычных пациентов, но и спортсменов-олимпийцев, паралимпийцев, космонавтов. В режиме телеконсультаций оказывается высококвалифицированная консультативно-диагностическая помощь почти по всем клиническим направлениям.

– Каким лечебно-диагностическим оборудованием располагает больница?

– ФНКЦ МРиК располагает всем перечнем необходимого современного оборудования в рамках стандартов, порядка и лицензионных требований организации. Пациенты получают высокотехнологичную медицинскую помощь на уникальном оборудовании, включая роботизированные тренажеры и технологии космической медицины. Также проводится лечение на экспериментальном оборудовании отечественных и зарубежных производителей. Однако при поддержке руководства ФМБА России планируем в 2022-2023 годах закупить новое современное медоборудование.

– В больнице есть бесплатные и платные услуги. Кому доступны инновационные методы? Насколько дороги платные услуги?

– ФНКЦ МРиК – это государственная организация федерального значения, одна из головных клиник по профилю медицинской реабилитации в России. Поэтому большинство услуг в рамках программы государственных гарантий системы ОМС являются бесплатными, причем для пациентов со всех субъектов России (необходимо иметь направление по Форме №057-у из поликлиники по месту жительства или прикрепления). Высокотехнологичная медицинская помощь с использованием передового оборудования и методов лечения также является бесплатной. Платно оказываются услуги, которые не включены в программу ОМС. Для иностранных граждан все услуги платные. Анализ рынка показал, что медицинские услуги нашего учреждения значительно дешевле, чем услуги частных медицинских центров и зарубежных аналогов.

– Что Вы можете сказать о сложившемся коллективе? Есть ли какой-то особый подход к подбору персонала?

– В ФНКЦ МРиК трудятся люди, которые отдали много лет своей профессии и больнице. Наши врачи, которые вылечили тысячи пациентов, являются гордостью учреждения. Но отдельно я хотел бы отметить неоценимый вклад в общее дело среднего и младшего медперсонала, работников вспомогательных служб. Каждый сотрудник, который искренне и честно выполняет свой служебный долг, вызывает уважение и признание у меня лично и в коллективе.

Требования к персоналу всегда были и остаются высокими, но они соизмеримы и адекватны с той нагрузкой, которая ложиться на плечи сотрудников.

–На базе Центра есть дневной стационар и консультативно-диагностический центр (КДЦ).

– Да. Мы видим большое будущее за развитием стационар-замещающих технологий. Планируем ввести график работы дневного стационара в 2-3 смены, чтобы полностью удовлетворить потребности населения. В нашей больнице пациенты могут получить высококвалифицированную медицинскую помощь в течение 4-5 часов и после этого уехать домой.А на следующий день вновь приехать и продолжить лечение. Согласитесь, это очень удобно!

Ежегодно в рамках КДЦ и дневного стационара мы принимаем более 5 тысяч пациентов. Как известно, третий этап реабилитации проходит в амбулаторно-поликлинических условиях.

– В каком режиме работала больница во время самоизоляции и пандемии? Как коллектив справился с поставленными задачами в этот период?

– В первой половине 2020 года, когда была наиболее активная стадия пандемии, наша клиника одна из первых в стране разработала и начала проводить реабилитацию пациентов после перенесенного COVID-19 в стационарных условиях.

– Расскажите о своих планах на 2022 год.

– Нам предстоит еще немало работы по открытию новых клинических подразделений, развитию научно-практической деятельности, развитию и внедрению новых методов лечения. А также дальнейшему развитию наших филиалов и подразделений в Сочи, Пятигорске, Томске, Белокурихе (Алтай) и др.

Сейчас мы принимаем активное участие в формировании стратегии развития медреабилитации и санаторно-курортного дела. Наша главная задача – сократить сроки ожидания и разработать для пациентов индивидуальный подход в лечении с учетом конкретной патологии и возможностей организма.

Наш адрес: Московская область, Солнечногорский городской округ, деревня Голубое
Телефон: 8 (495) 536-07-62, 8 (495) 536-08-99. Сайт: ckbvl.com

БУДЬТЕ БДИТЕЛЬНЫ!

НЕ ПРОПУСТИТЕ СИМПТОМЫ!

Игорь Иванович ГНИЛЯНСКИЙ.
Врач-дерматовенеролог

Опухоль или новообразование – это скопление аномальных клеток. Это вызвано тем, что клетки делятся больше и не погибают, когда пришло время. Новообразования бывают доброкачественные и злокачественные. При раннем выявлении и своевременном начале лечения доброкачественные опухоли не представляют угрозы для жизни.

ОТЛИЧИЯ ДОБРОКАЧЕСТВЕННЫХ ОПУХОЛЕЙ ОТ РАКА

Не метастазы

Доброкачественные образования не являются следствием метастазирования рака других органов.

Есть четкий край и капсула

Доброкачественные новообразования растут, раздвигая здоровые ткани, сохраняя четкий край и капсулу. Можно точно определить границы неправильного роста.

Не метастазируют

Доброкачественные опухоли не метастазируют, не распространяются по всему организму, не поражают близлежащие здоровые ткани и органы и не разрушают их.

Состоят из зрелых клеток и медленно растут

Доброкачественные опухоли имеют тенденцию к медленному росту. Они не содержат незрелых клеток, которые могут оторваться от первичного очага и попасть в другие органы и системы с кровотоком/лимфотоком.

Клетки сохраняют дифференцировку

Несмотря на разрастание, клетки, составляющие доброкачественную опухоль, частично сохраняют способность нормально функционировать, т.е. свою дифференцировку.

ВЫСОКИЙ РИСК ОНКОГЕННОСТИ

Многие виды доброкачественных опухолей неопасны и не требуют лечения, в то время как другие могут переродиться в злокачественные, например:

Гиперплазия

Возникает, когда клетки в ткани размножаются быстрее, чем обычно, и накапливаются дополнительные клетки. Однако клетки и то, как устроена ткань, по-прежнему выглядят нормально под микроскопом.

Дисплазия

Более серьезное заболевание, чем гиперплазия. При дисплазии происходит накопление лишних клеток, но клетки выглядят неправильно, есть тканевый атипизм (ненормальность). В целом, чем более ненормально выглядят клетки и ткани, тем больше вероятность образования рака. Дисплазии нуждаются в наблюдении или лечении. Пример дисплазии – аномальная родинка (диспластический невус), который находится на кожных покровах. Он может превратиться в меланому и требует наблюдения и контроля. Самый простой метод – дерматоскопия.

Карцинома in situ

Более серьезное заболевание, которое называют «раком нулевой стадии», но это не совсем рак, поскольку аномальные клетки не проникают в близлежащие ткани. Некоторые карциномы in situ могут перерасти в рак, поэтому требуют лечения. Очень часто опухоли долго развиваются бессимптомно и могут быть выявлены при проведении осмотра у смежных специалистов.

ДИАГНОСТИКА

Проводится самым доступным скрининговым методом – дерматоскопией. Важным способом подтвердить отсутствие или наличие рака является патоморфологическое обследование биоптата. Доброкачественные опухоли практически излечимы, если проведена ранняя диагностика.

Предварительная запись по телефонам: **8 (495) 454-61-11, 8 (499) 558-58-28**.

Адрес: корп. 910

ВЫБОР ЗА ВАМИ

ПРИВИВКИ ВО ВРЕМЯ ПАНДЕМИИ

Активный иммунитет, который мы приобретаем к инфекционным болезням, можно получить двумя способами: переболеть или сделать прививку. Первый способ опасен тем, что сложно предсказать, как человек будет болеть – легко или тяжело. Прививка стимулирует иммунитет, заставляет его вырабатывать антитела против инфекции. Суть вакцинации – обучение иммунной системы.

Новорожденный ребенок рождается «стерильным». Сразу после рождения его иммунная система сталкивается с огромным количеством антигенов. Это всевозможные бактерии, которые находятся вокруг, вирусы, пищевые антигены, например, те, что он получает с молоком матери, антигены пылевые и пыльцевые. Но его иммунная система с этим благополучно справляется. Другое дело, что она еще не обучена и не готова сопротивляться инфекционным болезням. Вакцинация восполняет собой эту «слабость», позволяя заблаговременно выработать антитела к разным инфекциям.

Большинство вакцин – не живые. Это значит, что инфекционный агент в них искусственно умерщвлен. Более того, часто они содержат лишь часть бактериальной клетки или вируса. Это касается прививок от вирусных гепатитов А и В, вируса папилломы человека, полиомиелита, коклюша, дифтерии, столбняка. Любая инактивированная вакцина не содержит патогена, способного вызвать болезнь. Живые вирусы содержатся в вакцинах против кори, краснухи, ветряной оспы, паротита, полиомиелита, но культуры в них настолько ослаблены, что не способны размножаться в организме.

Уже почти два года на планете не стихает пандемия коронавирусной инфекции. Это новое заболевание, процесс накопления информации о котором все еще продолжается. В настоящее время ВОЗ рекомендует проводить все плановые профилактические прививки в соответствии с графиком – даже во время пандемии COVID-19. Данных, свидетельствующих о том, что пандемия привела к появлению каких-либо особых рисков, связанных с вакцинацией, пока нет. Даже возможный контакт с источником инфекции не является противопоказанием для проведения плановой иммунизации. Важно обеспечить своевременное получение всех плановых профилактических прививок детьми при рождении и в первые два года жизни. Более того, продолжение плановой вакцинации детей во время пандемии COVID-19 позволит защитить их от вакциноуправляемых инфекций.

Несвоевременная иммунизация подвергает всех членов общества и особенно детей прямому риску заражения тяжелыми инфекциями, увеличивая количество восприимчивых к ним людей. Население рискует утратить коллективный иммунитет, защищающий все общество. При этом увеличивается вероятность возникновения вспышек инфекционных заболеваний и роста преждевременной смертности.

Если отказаться от прививок, то через 3-6 месяцев мы получим вспышки заболеваний, в числе которых коклюш, пневмококковая инфекция, корь, краснуха, паротит, менингит и другие. Как только падает процент охвата вакцинацией населения в каком-либо регионе, там возникает вспышка инфекции. Так было в 90-е годы в России, когда было зарегистрировано порядка 40 тысяч случаев дифтерии. В 2011 году Европа получила мощнейшую вспышку кори, когда резко упала привитость населения против этого заболевания. Тогда и в России был отмечен резкий подъем заболеваемости корью, и мы были вынуждены последние несколько лет активно проводить догоняющую вакцинацию взрослых против кори. Не будет вакцинации от гриппа – начнутся колоссальные вспышки гриппа. Сейчас нужно уделить особое внимание вакцинации против пневмотропных инфекций, таких как грипп, пневмококковая инфекция и коклюш.

В настоящее время в Детской поликлинике №105 проводят вакцинацию детей с учетом индивидуального подхода. Есть в наличии вакцины разного типа, в том числе и комбинированные – против дифтерии, коклюша, столбняка, полиомиелита, гемофильной инфекции, кори, паротита и краснухи.

Чтобы узнать более подробную информацию о вакцинации, зайдите на официальный сайт Детской поликлиники №105 www.dgpn105.ru или позвоните по телефону **8 (499) 729-71-60**.

Р

ОБРАЗ ЖИЗНИ

С ГОДАМИ КРАСОТА ИДЕТ ИЗНУТРИ

Многие женщины задаются вопросом: как сохранить здоровье и привлекательность в зрелом возрасте? Известная певица Анжелика ВАРУМ, которая выглядит намного лучше многих своих коллег-ровесниц, знает ответ на этот вопрос. О том, как ей в 52-летнем возрасте удается оставаться молодой и красивой, она охотно делится с людьми.

СИСТЕМА ПИТАНИЯ

Хочу сразу обозначить, что мой стиль питания – это не руководство к действию, которому слепо нужно следовать, а те навыки, которые подходят лично мне. Главное – слушать свой организм. Я придерживаюсь раздельного питания, то есть не смешиваю белки с углеводами. Из мяса предпочитаю курицу и индейку. Принимаю пищу 2-3 раза в сутки. Из рациона исключены жареные продукты, мясные и рыбные бульоны, маринады, консерванты, соусы, дрожжи, сахар, а также любые напитки, кроме негазированной воды. Сахар получаю из фруктов – у меня это отдельный прием пищи (в первой половине дня, но никак не вечером). Исключение составляет грейпфрут, его можно есть с мясом. В течение дня выпиваю от 2,5 до 4 литров воды (предпочитаю теплую, она легче усваивается моим организмом). Спиртные напитки употребляю редко. Но! Если хорошая компания, семейное застолье, могу себе немного позволить. Каждый третий день, равно как в те дни, когда я бываю простужена или в период напряженных для организма дней (перелетов, гастролей), исключаю из рациона белковую пищу. Это дает мне возможность легче переживать стресс и быстрее восстанавливаться. Ужинаю за 2-4 часа до сна. Если на ужин были овощи, позволяю себе лечь спать через два часа, если белковые продукты – через четыре. Срывы, конечно, бывают. В этом случае я стараюсь несколько последующих дней не ужинать.

ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ

Что касается спорта, я не любитель изнуряющих тренировок и жесткого системного графика. Занимаюсь в охотку. Бегу предпочитаю быструю ходьбу во избежание излишней нагрузки на суставы. Хожу по 15-20 км. Люблю плаванье, проплываю по 2-3 километра. Ну и, конечно же, делаю простейшие упражнения на основные группы мышц рук, пресса, спины, ягодиц и ног. Люблю кататься на роликах и на велосипеде.

ГЛАВНОЕ — ЭТО МОТИВАЦИЯ

Чтобы поддерживать такой образ жизни, начиная с системы питания и заканчивая спортом, нужно найти свою мотивацию. В результате я избавилась от целого «букета» профессиональных болезней, начиная от хронической усталости, затяжных, часто повторяющихся простуд и заканчивая изнуряющими организм аллергиями. Помимо питания и спорта, очень важен полноценный сон. Как только выпадает возможность, я вволю отсыпаюсь.

ОТНОШЕНИЕ К ВОЗРАСТУ

Я очень комфортно чувствую себя в своем возрасте. Мне нравится, что я практически все понимаю про жизнь. Важно пребывать в гармонии с собой. Прелесть возраста в том, что пусть легкости меньше, но опыта-то больше. Не хочу штампов, клише, заигрываний ради дешевого завоевания публики. Не нужно никуда бежать, все уже состоялось. Со мной остаются мои близкие люди и давние поклонники. И музыка, которая спасает.

Instagram.com/avarum

НА ЛИЧНОМ ОПЫТЕ

ВКУС К ЖИЗНИ

На вопрос «для чего, зачем, ради чего жить?» можно услышать множество ответов: создать семью, родить детей, ради любви, самореализоваться, добиться успеха, власти, выстроить бизнес и т.д. А какова ваша версия?

Мне представляется большой белый лист бумаги. И на нем можно рисовать. У каждого из нас свои исходные данные: разный набор кисточек и красок, у кого-то только мелки, кому-то с детства достался лишь кусочек угля. У некоторых лист уже успели замарать (другие дети или взрослые), а у кого-то уже есть красивые наброски. Многим говорили, что рисовать вообще нельзя, а нужно каждый день писать закорючки в определенном порядке. А есть те, кому диктуют, что нужно рисовать, а что – ни в коем случае. Кому-то с детства объясняли, что рисовать он не умеет, что в мире нет красок, бумага плохого качества... Что рисовать могут только талантливые и везучие люди, а «мы – не такие».

Исходя из этого сегодня мы приступаем к своему творческому процессу с разной нагрузкой.

Но есть определенная данность:

✓ лист бумаги, на котором мы можем рисовать

✓ набор предметов, которыми можно рисовать: кисточки, карандаши, фломастеры, краски (наши способности, качества, ресурсы: деньги, время, энергия и прочее)

✓ исходный набор убеждений о процессе рисования (на сколько это просто или сложно, какой вы художник, что можно рисовать, а что нельзя).

А дальше – берем и рисуем. Жизнь – это творческий, созидательный процесс. Мы созидаем себя, свое окружение, свой ритм, темп и динамику жизни. Мы рисуем. Кто-то копирует популярные социальные шаблоны, а кто-то рисует свое, индивидуальное.

Качество жизни портит:

✓ Исходное плохое качество бумаги или красок (серьезные дефекты внешности, плохое здоровье, слабый иммунитет, патология развития и т.п.).

✓ Уже исчерканная, измалеванная темными тонами бумага (детские переживания, травмирующие ситуации, отвергающее, обесценивающее поведение и отношение значимых взрослых, дурные поступки окружающих).

✓ Впитанные убеждения о том, что такое рисование и какой я художник. Рисовать не хочется и не интересно, если иметь убеждение о том, что это сложно, трудно, что это

большая ответственность. И что я, как художник, как творец – не очень... Что руки из одного места, и вообще, что рисование – это только для привилегированных людей, для элиты. А ты пиши свои закорючки.

Но ВСЕГДА у нас есть некая данность – лист бумаги и чем рисовать. Можно обрисовать кляксу, поставленную другими людьми, украсить ее узорами и придать смысл изображению, чтобы она вписалась в общий орнамент рисунка. Можно осветлить темные тона, привнести яркие краски. А можно раздобыть красивые краски, если с теми, что достались по наследству не повезло. Можешь рисовать на некачественной бумаге и все равно получить шедевр, а можешь рисовать однообразные каракули и на превосходном листе.

Можно придать значение, смысл своему рисунку, послание другим людям или просто рисовать от души. У рисунка не обязательно должен быть какой-то смысл. Просто рисуйте. Это ваше творение.

Через рисунок можно рассказать о себе, о своих чувствах, о том, какой вы человек. Выбор за нами – можно рисовать, а можно не рисовать, забросить этот процесс или продолжать верить в то, что вы плохо рисуете. Или плюнуть на все и просто расписывать краски на своем полотне, не обращая внимания на то, кто и что скажет. Можно сокрушаться о том, что не хватает синего/зеленого/желтого цвета, а можно смешать разные тона и получить желаемый оттенок.

Все наши решения о том, что, как и зачем мы рисуем – это только наша ответственность. Все то, что мы ежедневно делаем – мысли, слова, действия – это творческий процесс. Наш рисунок в итоге может быть однообразным или наполненным яркими красками. Решения о том, что будет в итоге принимаем мы сами. Вкус к жизни – это любовь к этому творческому процессу, радость и удовольствие от возможности создавать.

Насколько вам это приятно или неприятно, зависит от убеждений относительно процесса и себя, как творца. Но поверьте, это может быть очень захватывающий процесс!

А какой рисунок вы имеете сегодня? Что там изображено, в каких тонах? Вам самим это нравится? Если нет, то почему? Какой рисунок вам хотелось бы видеть вместо этого?

НЕТРАДИЦИОННАЯ МЕДИЦИНА

МЕДАЛЬОНЫ ЗДОРОВЬЯ

С нового года научно-практический центр информационной и оздоровительной медицины «ОБРАЗ ЗДОРОВЬЯ» предлагает зеленоградцам новый инновационный продукт – кулоны DeMatrix. Это украшение с оздоровительным эффектом, в маленьком устройстве совмещены пять принципов энергоинформационного воздействия на организм.

Что включают в себя эти пять принципов? Гомеопатическое влияние и фитопрепараты – восстанавливающий эффект. Инвертированные гомеопатические нозоды – антипаразитарный эффект. Оцифрованные программы устройств DeVita Ritm и DeVita AP – антипаразитарный и гармонизирующий эффекты. Сакральная геометрия – усиливающий эффект.

Каждый из методов безопасен и силен сам по себе, так как это оцифрованная информация. Однако сочетание всех пяти элементов способно оказывать более мощный оздоровительный эффект.

На сегодняшний день DeMatrix-медальон работает в восьми направлениях:

✓ СТОП ВИРУС

Предназначен для поддержания иммунитета, предотвращения заражения, облегчения состояния во время заболевания (в качестве дополнительного метода оздоровления). Оказывает противовоспалительное и противовирусное действие, способствует выводу токсинов.

✓ ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПОСЛЕ ВИРУСНЫХ ИНФЕКЦИЙ

Помогает организму восстановить энергопотенциал, снизить токсическую нагрузку, нормализовать работу органов и систем, гармонизировать психологическое состояние, активизировать защитные силы.

✓ ДЕТОКС S

Усиливает сопротивляемость организма патогенным факторам, оказывает поддержку иммунной и нервной системе, уменьшает последствия отравления, снижает токсическую нагрузку, нормализует психологическое состояние.

✓ ЗДОРОВЬЕ МУЖЧИН

Поддерживает нормальную работу мочевыделительной системы. Снижает возможную инфекционную нагрузку мочеполовой сферы, сохраняет полноценную репродуктивную функцию мужчин, нормализует работу предстательной железы, усиливает либидо, повышает качество интимных отношений.

✓ ЗДОРОВЬЕ ЖЕНЩИН

Улучшает кровообращение органов малого таза, сдерживает размножение патогенной микрофлоры и воспалительные процессы, регулирует гормональный баланс. Рекомендован при болезненных менструациях, нарушении цикла, в климактерический период, воспалительных процессах репродуктивной сферы.

✓ ЗДОРОВЬЕ ПЕЧЕНИ

Эффективно улучшает работу печени и желчевыводящих путей. Рекомендуется в качестве вспомогательного средства к основным методам терапии при интоксикациях, лекарственной и алкогольной нагрузках, заболеваниях печени, для предотвращения возникновения ЖКБ.

✓ ЗДОРОВЬЕ ПОЧЕК

Уменьшает воспалительные явления в мочевыводящих путях, снижает инфекционную нагрузку на эти органы, имеет антисептическое и мочегонное действие, препятствует образованию мочевых камней. Рекомендован при наличии проблем с мочевыводящими путями, предотвращает возникновение МКБ.

✓ ЗДОРОВОЕ СЕРДЦЕ

Улучшает работу сердечно-сосудистой системы, поддерживает работу сердца, улучшает регуляцию сердечного ритма, кровоснабжение сердечной мышцы, предупреждает сосудистые спазмы и нормализует артериальное давление.

Кроме этого, в клинике «ОБРАЗ ЗДОРОВЬЯ» проводится психологическое консультирование пациентов по методу ЦОП (ценностно-ориентированная психология). Это эффективный метод решения жизненных проблем, таких как трудности в отношениях с людьми, стресс, депрессия, одиночество, потеря смысла, чувство обиды и вины, агрессивность, неуверенность и др.

Запись на прием по телефонам: **8 (499) 732-29-43, 8 (916) 119-30-91.**

Часы работы: с 9:00 до 18:00.

Адрес: корп. 1205 (вход со двора).

Сайт центра: **www.lido-zel.ru**.

Блог: **centrzdorovia.ru** Р

ЦИТАТЫ

* * *

Мир не приносит ни добра, ни зла сам по себе. Он безразличен к человеку. Все происходящее вокруг нас – всего лишь отражение наших собственных мыслей, чувств, желаний, поступков. Мир – это большое зеркало.

* * *

Посвятите жизнь прекрасному. Не посвящайте ее отвратительному. У вас не так много времени, не так много энергии, чтобы растрачивать ее впустую. Такую маленькую жизнь, такой маленький источник энергии просто глупо тратить на гнев, печаль, ненависть, ревность.

* * *

Бывают моменты, когда Бог приходит и стучится в вашу дверь. Это и есть любовь – Бог, стучащийся в вашу дверь. Через женщину, через мужчину, через ребенка, через любовь, через цветок, через закат или рассвет... Бог может стучаться миллионами разных способов.

* * *

Только неполноценный думает о превосходстве. Настоящий человек, подлинный человек – не первый и не последний, он просто есть – уникальный и нет выше его, нет ниже его.

* * *

Перестань думать, как бы получить любовь, и начинай отдавать. Отдавая, ты получаешь. Иного пути нет.

Бхагван Шри Раджниш (ОШО)

ВОПРОСЫ СЕБЕ

МОЕ ТЕЛО – ДРУГ ИЛИ ВРАГ?

Одним из наиболее важных отношений в жизни человека являются его отношения с собственным телом. Состояние нашего организма – зеркало того, насколько мы себя любим и уважаем. Во всех религиях мира тело считается храмом, где обитает душа. А храм – это священное место, где должно быть чисто, светло, хорошо...

Прежде, чем читать дальше, ответьте на вопросы:

Мое тело – это:

- ✓ мой дом
- ✓ инструмент, функция
- ✓ вместилище души
- ✓ помощник в жизни
- ✓ мой друг, товарищ
- ✓ машина, механизм
- ✓ источник боли и неудобств
- ✓ визитная карточка
- ✓ источник удовольствия и радости

Или напишите любой другой, ваш личный вариант ответа.

Если вы воспринимаете свое тело как визитную карточку, по которой вас будут оценивать люди, то весь уход будет нацелен не на себя, а на восприятие общества: тут убрать, там отрезать, здесь подтянуть. Тело становится платьем, которое нужно перекроить под мерки общества. Не под свои. За этим стоят наши комплексы и желание принятия, признания.

Если тело – источник неудобств, стыда, хранилище боли, то пребывание в нем будет вызывать отвращение, неприятие. Телесные потребности станут мучительной обязанностью, и отношение будет соответственное. Не принимая свое тело, мы вступаем с собой во внутренний конфликт. Отсюда неуверенность в себе, страхи, неудовлетворение личной жизнью, самореализацией, болезни, лишний вес и др. Человек, не любящий свое тело, не в состоянии почувствовать, увидеть собственную красоту. Поэтому он не способен поверить в чувства тех, кто его любит. Ему кажется, что любят не его, а его ресурсы, например, деньги или услуги.

Если же вы воспринимаете свое тело, как источник удовольствия и радости, воспринимаете его храмом, где обитает ваша душа, то естественным образом станете относиться к нему почтительно и бережно, ухаживать и заботиться. Это похоже на отношения с любимым человеком, которому хочется делать приятное, дарить свое внимание и время. Кстати, между тем как вы заботитесь о комфорте дома, где живете и тем, как относитесь к телу, прослеживается взаимосвязь. Если дома частенько бардак, мы забываем прибираться и скидываем в него всякий хлам, складируем то, что не нужно, то и с телом то же самое. Содержать тело в чистоте – это только помыть его снаружи. Чистыми должны быть и наши мысли, чувства, ощущения, эмоции.

Научитесь слушать язык тела, его подсказки. Что оно хочет нам сообщить? О чем просит? На что обращает внимание? Какую заботу хочет получить? Начните относиться к своему телу, как любящая мама относится к маленькому ребенку. Когда малышу плохо, его что-то беспокоит или болит, он начинает капризничать или плакать, чтобы привлечь внимание матери. И она, выявив причину, быстро принимает необходимые меры.

Наш организм устроен просто гениально! Он обладает огромными внутренними ресурсами и возможностями, миллионы клеток каждую минуту служат нам верой и правдой. Начните с благодарностью заботиться о своем теле, и оно с лихвой поблагодарит вас великолепными изменениями.

НАЕДИНЕ С СОБОЙ

ПИСЬМО ТЕБЕ. ПРОЧТИ

Я уже совсем не знаю, что с тобой делать… Всякий раз тебя останавливаю, когда ты идешь не туда, но ты упорно продолжаешь… Думаешь не о том, стремишься туда, где тебе не полезно и не нужно быть. Зачем ты это делаешь? Почему?

Когда-то кто-то тебе сказал, что там, куда ты стремишься попасть, тебе будет хорошо. Что именно там пребывать правильно. Оставаясь в заветном ТАМ, ты будешь хорошим, а значит, тебя можно будет любить. И ты с завидным упорством создаешь жизнь, которую тебе навещали, действуешь, как тебя учили, пытаешься быть правильным. Но все это не является отражением тебя, не соответствует твоей природе. Ты не являешь свою суть.

И я устала смотреть, как ты натягиваешь сову на глобус, пытаешься вложить квадраты в круглые формы… Как ежедневно ты себя духовно оскопляешь ради того, чтобы втиснуть себя в кем-то некогда прорисованный шаблон.

И я говорю тебе: СТОП! Хватит! Я забираю у тебя силы, чтобы ты не растрачивал напрасну свою жизненную энергию. Я парализую тебя, чтобы ты остановился в потоке жизни, который тебя поглотил. В этой твоей реальности существует некий персонаж, кем-то нарисованный герой, актер, сценарий которому писали другие. И я не могу на это больше смотреть. Ты теряешь суть себя. Так больше продолжаться не может.

Ты сопротивляешься. Ведь ты не знаешь, как жить иначе. По-другому ты не умеешь. Я понимаю. Мне жаль. Моя задача – создать для тебя паузу, чтобы ты посмотрел на то, как ты живешь с позиции «сверху». Я даю тебе тайм-аут, нравится тебе это или нет. Вернее, я знаю, что тебе это не понравится, но ничего не попишешь. Я остановлю тебя, не позволю тебе бездумно двигаться дальше. Но у тебя есть выбор: продолжать сопротивляться, бороться со мной или остановиться и побыть наедине с собой. Ты, конечно, можешь героически отстаивать свой прежний образ жизни (но просто так я тебя не отпущу) или, наконец, начнешь жить осознанно, чувствовать себя. Да, это – ультиматум, выбор без выбора. Но все это делается для тебя, ради тебя.

Остановись и начинай ощущать себя, прикоснись к себе внутреннему, настоящему. Забудь обо всем, что тебе когда-либо говорили о том, как правильно и надо. Чувствуй, как хорошо ДЛЯ ТЕБЯ. Замри, останови свои суетливые мысли. Услышь свой собственный голос, этот робкий шепот, который точно знает, как для тебя естественно.

Я отпущу тебя, развяжу твои руки, сниму путы с твоих ног. Но это произойдет только тогда, когда ты услышишь себя настоящего, когда начнешь внимать себе, а не другим людям. Я отпущу тебя после твоего пробуждения, после морока, в котором ты пребывал все это время. И с радостью верну тебе все твои силы тогда, когда ты поймешь, будешь точно знать и чувствовать, куда тебе двигаться дальше. Куда хочешь ТЫ и как хочешь ТЫ. Когда ты увидишь, осознаешь КТО ТЫ.

С любовью и заботой о тебе, твоя ДЕПРЕССИЯ.

ИМЕЙТЕ ВВИДУ

БОЛЕЗНЬ – УХОД ОТ НЕ СВОЕЙ ЖИЗНИ

Путник спросил у мудреца:

– Скажите, что поддерживает хроническую болезнь?

– Мысли, – последовал ответ.

– А почему люди так много думают о своих болезнях?

– Потому, что они им нужны, – улыбнулся старик.

– Нужны? Для чего? – изумился путник.

– Для отдыха от суеты. И того, чего делать не хочется…

Путник помолчал, обдумывая услышанное.

– Но если люди ходят по врачам, значит, все же хотят от них избавиться? – с сомнением произнес он.

– Они хотят избавится от неприятных симптомов, – пожал плечами старик. – А не от болезней, защищающих их от самих себя…

– От самих себя… – эхом повторил собеседник. – А нельзя ли защищаться как-то продуктивней?

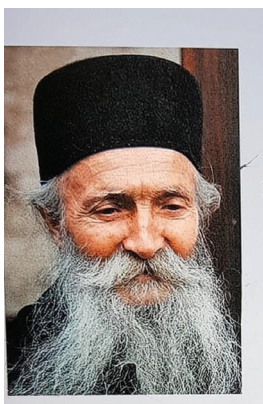
– Можно… Но тогда надо менять жизнь.

– Каким образом?

– Развернуться в другую сторону. Начать уходить от всего нелюбимого к тому, чем хочется заниматься и что доставляет удовольствие в работе, увлечениях и в быту… Тогда болезнь из помощника превратиться в нечто ненужное и мешающее, а, следовательно, начнет слабеть… но менять жизнь сложно… проще болеть… найдя умелого врача, периодически предаваться отдыху, все глубже погружаясь в болезнь.

– Мгм… – задумался путник. – А что бы вы в этом плане порекомендовали врачам?

– Не концентрироваться на следствиях, а выходить на причины, которые вызвали заболевание. И мотивировать людей к изменениям, несмотря на их яростное недовольство и мощное сопротивление…



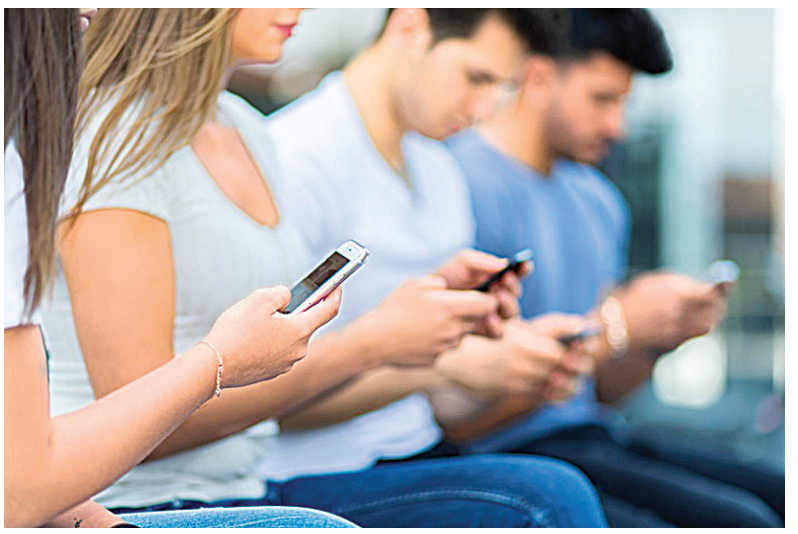
Причина болезней
в мысленном падении.
Болезнь — от мысли.
Обычно всем нам приходят
и хорошие, и плохие мысли.
**Каковы мысли,
такова и жизнь.**
Дух питается мыслями,
как тело телесной пищей.
**Не принимай дурной
пищи, будешь здрав.**

Старец Фаддей Витовницкий

ТЕСТ

ЗАВИСИМОСТЬ ОТ ИНТЕРНЕТА

За последние годы появился новый вид зависимости – Интернет-аддикция, которая развивается у 25% пользователей в течение первого полугодия и у 58% – в течение второго полугодия. Проверьте себя, ответив на вопросы теста.



Варианты ответов:

1 – очень редко, 2 – иногда, 3 – часто, 4 – очень часто, 5 – всегда.

Вопросы:

✔ Как часто вы обнаруживаете, что задержались в сети дольше, чем задумывали?

✔ Как часто вы забрасываете свои домашние обязанности для того, чтобы провести больше времени в сети?

✔ Как часто вы предпочитаете развлечения Интернета близости с вашим партнером?

✔ Как часто вы строите новые отношения с друзьями по сети?

✔ Как часто ваши знакомые жалуются по поводу количества времени, которое вы проводите в сети?

✔ Как часто от времени, проведенного в сети, страдает ваше образование и работа?

✔ Как часто вы проверяете почту своих аккаунтов, прежде чем заняться чем-то другим?

✔ Как часто страдает ваша эффективность или продуктивность в работе из-за использования Интернета?

✔ Как часто вы сопротивляетесь и секретничаете, когда вас спрашивают о том, что вы делали в сети?

✔ Как часто вы отодвигаете на второй план неприятные мысли о своей жизни, заменяя их активностью в сети или просмотрами фильмов?

✔ Как часто вы обнаруживаете у себя предвкушение следующего выхода в сеть?

✔ Как часто вы боитесь, что жизнь без Интернета станет скучной, пустой и неинтересной?

✔ Как часто вы огрызаетесь, кричите или действуете раздраженно, если кто-то отвлекает вас, когда вы находитесь в сети?

✔ Как часто вы откладываете сон из-за поздних ночных сеансов в сети?

✔ Как часто вы чувствуете, что поглощены мыслями о виртуальной жизни в сети, даже не находясь там?

✔ Как часто вы замечаете, что говорите слова «еще пару минут…», когда находитесь в сети?

✔ Как часто вы пытаетесь урезать свое время пребывания в сети и терпите неудачу?

✔ Как часто вы пытаетесь скрыть количество времени, проведенного вами в сети?

✔ Как часто вы выбираете находиться в сети вместо того, чтобы встретиться с людьми?

✔ Как часто вы нервничаете, чувствуете подавленность, апатию, когда вы не в сети, но стоит вам выйти в Интернет, настроение заметно улучшается?

Результаты

Если вы набрали сумму баллов 50-79, то Интернет оказывает серьезное влияние на вашу жизнь. Если сумма баллов 80 и выше – необходимо обратиться за помощью к психологу.

МЕДДИН

Лицензия № ЛО-77-01-005976 от 04.04.2013 г.

Неврологический Медицинский Центр «Династия»

В медицинском центре «ДИНАСТИЯ» вам помогут выяснить причину таких частых жалоб, как головные боли, боли в спине и конечностях, головокружение, шум в ушах, нарушение внимания и памяти, депрессия, нарушение сна и др. Специалисты клиники подберут адекватное и эффективное лечение.

УНИКАЛЬНЫЕ МЕТОДИКИ

Для лечения в клинике используют все доступные современной медицине методы, а также традиционные методы лечения, имеющие многовековую историю. Такие методы, как гомеопатия и рефлексотерапия, порой оказываются более эффективными в лечении неврологических заболеваний, чем дорогостоящие современные лекарственные препараты. Применяются уникальные методики лечения грыжи межпозвонкового диска без операции в сочетании с механическим вытяжением (тракцией) позвоночника.

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА

В процессе лечения заболеваний опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы большое внимание специалисты клиники уделяют лечебной физкультуре. В распоряжении пациентов – специально оснащенный зал лечебной физкультуры для групповых и индивидуальных занятий.

В «ДИНАСТИИ» широко практикуется китайская лечебная гимнастика, известная во всем мире. Инструкторы клиники проходят регулярные стажировки в Китае. Занятия под их руководством не только полезны и эффективны, но и интересны!

КОМПЛЕКСНЫЕ ПРОГРАММЫ

- **Профилактика инсульта**
- **«Снижение веса»**
- **«Боли в спине»**
- **«Антитабак»**

ОПЫТНЫЕ СПЕЦИАЛИСТЫ

Квалифицированные специалисты «ДИНАСТИИ» оказывают консультативную и лечебную помощь пациентам с заболеваниями позвоночника, сосудистыми заболеваниями нервной системы, рассеянным склерозом, депрессией, эпилепсией, паркинсонизмом, деменцией, последствиями травм и воспалительных заболеваний нервной системы, полинейропатией различного происхождения.

- **НЕВРОЛОГ**
- **РЕФЛЕКСОТЕРАПЕВТ**
- **МАНУАЛЬНЫЙ ТЕРАПЕВТ**
- **КАРДИОЛОГ**
- **ОРТОПЕД-ТРАВМАТОЛОГ**
- **АЛЛЕРГОЛОГ-ИММУНОЛОГ**
- **ТЕРАПЕВТ**
- **ГОМЕОПАТ**
- **ВРАЧ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ДИАГНОСТИКИ**
- **ОНКОЛОГ**
- **ВРАЧ УЛЬТРАЗВУКОВОЙ ДИАГНОСТИКИ**
- **ВРАЧ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ**

НАУЧНЫЙ ПОДХОД

В «ДИНАСТИИ» практикуется научный подход к проблемам со здоровьем. Здесь применяют все доступные сегодня нейрофизиологические методы обследования. Специалисты клиники активно сотрудничают с кафедрой нервных болезней лечебного факультета первого МГМУ им.И.М.Сеченова и кафедрой рефлексологии и мануальной терапии РМАПО (ГКБ им.С.П.Боткина).

Уникальные методики лечения на основе препаратов, разработанных по новейшим технологиям компании «Центр Доктора Плетнева»

ДИАГНОСТИКА

Медицинский центр оснащен самым современным медицинским оборудованием для диагностики и лечения. Здесь для уточнения диагноза вы сможете пройти все необходимые обследования:

- ✔ **ультразвуковое исследование сердца и сосудов (ЭХО-КГ, УЗАС, УЗДГ)**
- ✔ **электрокардиография (ЭКГ)**
- ✔ **электроэнцефалография (ЭЭГ)**
- ✔ **электронейромиография (ЭНМГ)**
- ✔ **исследование вызванных потенциалов (ВП)**
- ✔ **магнитная стимуляция (МС)**
- ✔ **эхоэнцефалоскопия (ЭХО-ЭС)**
- ✔ **суточное холтеровское мониторирование ЭКГ и артериального давления (ХолтерЭКГ и СМАД)**
- ✔ **электрокардиография с нагрузочными пробами**
- ✔ **лабораторная диагностика**
- ✔ **экспресс-анализ крови**
- ✔ **компьютерная спирометрия**

Записаться на прием можно по телефонам: **8 (499) 735-03-73, 8 (495) 227-75-05**

Адрес: ул. Николая Злобина, корпус 109а (2-й этаж ФОК «Импульс»). Сайт: www.meddin.ru.

ГАЗЕТА ВЫХОДИТ ПРИ ИНФОРМАЦИОННОЙ ПОДДЕРЖКЕ ZELAO.RU Инфопортал Зеленограда www.netall.ru Zelenograd24.ru городской портал

ТОЧКА ЗРЕНИЯ

Я НЕ ЛЮБЛЮ НОВЫЙ ГОД

Оказывается, есть немало людей, которые не любят Новый год. Да-да, тот самый – с подарками, хлопушками, оливье, обращением президента по телевизору и пеплом от записки с желанием в бокале с шампанским. И не просто не любят, они его прямо-таки терпеть не могут! Вот несколько мнений, почему.

Ненавижу толкотню в магазинах и выстрелившие в потолок цены. Терпеть не могу принимать поздравления от людей, которым параллельно, буду ли я счастлива или даже жива в наступающем году или нет. А сколько времени и денег нужно потратить на подготовку новогоднего стола! Еще эти бесконечные пробки на дорогах! Под вечер уже не хочется никакого праздника, мечтаешь лечь и вытянуть ноги. Но поспать вряд ли удастся, потому что всю ночь на улице пьяные компании будут орать и взрывать петарды. Не понимаю, из-за чего столько суеты? Почему все так носятся с этим праздником и тем более называют его волшебным?

Елена Ч.

Я считаю, что никто не может быть счастливым по расписанию, а Новый год – это время, когда не радоваться вроде как неприлично. Я не праздную смену декабря на январь и игнорирую все традиции исключительно из чувства противоречия всему этому новогоднему безумию. И, кстати, это позволяет неплохо сэкономить. Праздники – это время настоящих чудес для магазинов, общепита, авиакомпаний и т.п. В канун Нового года люди готовы платить любые деньги ради надежды купить себе то самое новогоднее чудо.

Артем С.

Конец года – время авралов. В декабре верстаются отчеты, штопаются прорехи, подчищаются «хвосты». Те, кто вынужден всем этим заниматься, бегают в пене и мыле, мечтая только об одном – чтобы суматошный период наконец закончился. В такой ситуации подготовка к празднику воспринимается как еще одна досадная обязанность, от которых голова и так идет кругом.

Ольга С.

Мало того, что в подготовку вложена куча времени и средств, так еще и праздновать приходится вместе с нелюбимыми родственниками. А этот лихорадочный поиск подарков! И в награду за старания вы получаете одну-единственную ночь веселья, расплатой за которую станет утро 1 января. Еще вчера было столько надежд, подарков, ожидания перемен, фейерверков и брызг шампанского, а сегодня – понимание того, что на самом деле ничего не изменилось: похмелье, мусор на пустых улицах... А подарки – по факту же мы дарим друг другу тонны ненужных свеч, статуэток, магнитиков с символами года. Все это является сухой формальностью, но никак не проявлением искренней привязанности.

Эмоциональная опустошенность от Нового года сравнима разве что с пустотой в кошельке. Люди пропивают-проедают бюджет путешествия – на средние расходы Нового года можно съездить куда-нибудь в Европу. Эти деньги можно потратить на учебу... Да, вообще на все что угодно!

Ангелина Б.

Принято считать, что Новый год – семейный праздник, который надо отмечать с родными и близкими. Но если родные далеко, а близкого человека по тем или иным причинам нет, то и праздник уже не праздник, а повод ощутить собственное одиночество и ненужность. Конкуренцию здесь может составить только День святого Валентина. Парадоксально, но при этом в канун Нового года значительно увеличивается количество расставаний, так как именно в это время люди склонны избавляться от всего плохого, в том числе и токсичных отношений.

Геннадий П.

Раньше с гастрономическим изобилием было трудно, в Новый год на помощь хозяйке приходил майонез. К сожалению, с тех пор в сознании многих людей ничего не поменялось, и украшением новогоднего стола по-прежнему считаются салаты и горячие блюда, где майонез – чуть ли не основной компонент. Убедить родных, что можно обойтись легкими закусками и фруктами, нереально. Итог – плюс несколько килограммов на весах.

Татьяна Р.

Телефоны редакции: **8 (905) 590-14-88, 8 (909) 925-96-50**
E-mail: 5344769@mail.ru

Главный редактор, учредитель – Ирина Юрьевна Федюнина 14+
Адрес: 124683, г. Москва, г. Зеленоград, корп. 1822
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 (101)
Номер подписан 26.01.2022 г. Дата выхода в свет: 28.01.2022 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 137.