

Будь здоров, Зеленоград!

№ 3 (92)

22 марта 2021 года

Ежемесячная газета для широкого круга читателей ■ Издаётся с 2013 года



**ОБРАЗ
ЗДОРОВЬЯ**

Медцентр «Образ Здоровья». Сайт: www.lido-zel.ru

✓ Ранняя диагностика ✓ Выявление инфекций ✓ Психофизическая реабилитация
• Психотерапия • Остеопатия • Аппараты DeVita • Камертон • Скайп-консультации

Панфиловский пр-т, корп. 1205. Тел.: 8(499)732-29-43, 8(964)521-72-72

НА СОВРЕМЕННОМ УРОВНЕ

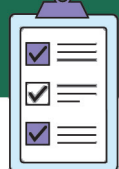
№ ЛО-50-01-009999 от 23.08.2018; № ЛО-77-01-012001 от 31.03.2016



**МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР
НИКОР-МЕД**

**РЕАБИЛИТАЦИЯ
ПОСЛЕ COVID-19**

- Подбор индивидуальной программы
- Ваш личный доктор в течение реабилитации
- Консультации узких врачей-специалистов
- Возможность вызова врача и м/сестры на дом для консультации и диагностики.



- Современные реабилитационные методики

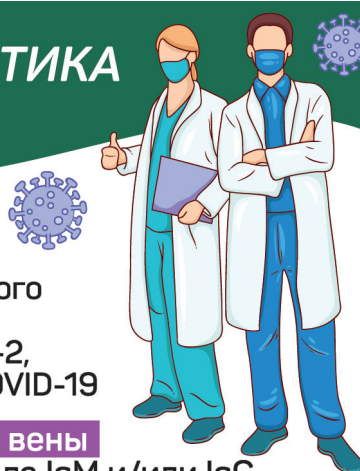
REABILITACIYA-KORONA.RU

**ДИАГНОСТИКА
COVID-19**

ПЦР-мазок
из ротоглотки
для качественного
определения
РНК SARS-CoV-2,
возбудителя COVID-19

ИФА-кровь из вены
тест на антитела IgM и/или IgG

Экспресс-тесты для качественного
определения антител IgM
и/или IgG от компании **Imbian**



**ТЕСТ НА ОБНАРУЖЕНИЕ
антител IgG к S-белку SARS-CoV-2**

+7 (495) 118-36-04 Зеленоград, корпус 330, Андреевка, улица Жилинская, 27 корп.6

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ПРИГЛАШАЕМ!

**кладёзы
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 покупать выгоднее!

**ТОВАРЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ
ВСЕЙ СЕМЬИ**

РЕКОМЕНДУЕМ!



**СОСУДИСТЫЙ
МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР**

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

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

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



**ПАВЛЕНКО-МИХАЙЛОВА
Наталья Юрьевна**

Кандидат медицинских наук,
врач высшей категории.
Флеболог, врач ультразвуковой
диагностики

www.varicozu.net

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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ОФТАЛЬМОЛОГИЯ

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!

НЕВРОЛОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР «ДИНАСТИЯ»



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

В современном мире постоянно происходят изменения, повышается темп жизни и ее стоимость, происходит разрушение традиционных семейных ценностей, социальные и экологические катаклизмы и др. Человек реагирует на это переживаниями страха, тревоги, беспомощности, тоски и отчаяния. Эмоции человека, изначально призванные мобилизовать защиту, теперь чаще подавляются, встраиваясь в специальный контекст. А со временем извращаются, перестают признаваться их хозяином и нередко становятся причиной разрушительных процессов в организме.

Эмоциональный интеллект – это:

- ✓ умение обходиться со своими чувствами и эмоциональными состояниями – распознавать и выра-

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ

Еще древние ученые выявили неразделимость телесного и психического, доказав, что здоровье человека во многом определяет частота и интенсивность эмоциональных нагрузок. Одним из наиболее популярных направлений последнего десятилетия стало понятие эмоциональный интеллект. Эксперты Всемирного экономического форума внесли его в топ-10 наиболее важных навыков в 2020 году.

жать их так, чтобы не разрушать себя и других людей;

- ✓ понимать чувства людей, чтобы адекватно с ними взаимодействовать;

- ✓ умение владеть своими эмоциональными состояниями.

Человек с развитым эмоциональным интеллект не кричит в гневе: «Ты мне надоел со своей безответственностью!», а говорит о чувствах, используя Я-сообщение: «Знаешь, я очень расстраиваюсь, когда человек не соблюдает свои обязательства, не держит слово».

Родители с развитым эмоцио-



нальным интеллект поймут, что ребенок просто не справляется со своими чувствами, если он топают, кричит, бегает, дерется, кусается. Они не будут его ругать, а успокоят, поддержат и научат справляться с гневом.

Сначала нужно пройти тест на способность к эмпатии (в интернете можно найти множество таких тестов). Эмпатия – это умение понимать чувства другого человека. Существуют словари чувств, где фигурирует несколько сотен их названий. Оцените, каким процентом слов пользуетесь вы, обща-

ясь с близкими, разговаривая со своими детьми. Есть такой термин «замороженность чувств» – когда человек употребляет в своем лексиконе три или четыре слова, обозначающие чувства.

Но если у вас самого контакт с чувствами не развит, то есть вы не умеете говорить о своих чувствах и контролировать их, то же будет происходить с вашими детьми. Ведь они обучаются всему, подражая родителям. Поэтому, чтобы развивать эмоциональный интеллект своего ребенка, надо сначала решить эту проблему у себя.

**При оплате
10 процедур БОС – подарок!
Участие в игре «Эмоциональный интеллект: родители и дети» или «Эмоциональный интеллект: мужчина и женщина».**

ПРИГЛАШАЕМ ВАС НА ИГРУ!

Можно самостоятельно развивать свой контакт с чувствами, работая с литературой по саморазвитию. Но проще обучаться через общение. Игра «Эмоциональный интеллект: родители и дети» – это игротренажер для осознания и прокачки своего эмоционального интеллекта в ситуациях общения с детьми и родителями.

Вы узнаете свою эмоциональную реакцию в самых разнообразных ситуациях. Что вы чувствуете, когда ваши дети с вами не согласны и вас не слушаются? Какие эмоции возникают, когда ваши родители дают непрошенные советы? Как ваши социальные роли влияют на эмоции и чувства? Как перестать беспокоиться и начать жить счастливо? Как управлять эмоциями, чтобы строить гармоничные отношения с родителями и детьми? Сыграв в игру, вы узнаете свой эмоциональный интеллект и получите ответы на многие свои вопросы.

Телефоны для записи на прием: **8 (499) 735-03-73** и **8 (495) 227-75-05**. Центр располагается на втором этаже ФОК «Импульс» по адресу: ул. Николая Злобина, корпус 109а. Сайт: www.meddin.ru.

ДИАГНОСТИКА



В филиале «Зеленоградский» МНПЦДК ДЗМ пациенты могут получить быстрые и достоверные результаты во всех областях клинических лабораторных исследований. Это поможет врачу поставить правильный диагноз, выбрать метод лечения, определить прогноз заболевания, осуществлять контроль эффективности терапии, а также разработать адекватные меры профилактики.

ЗА СЧЕТ ЧЕГО ЭТО СТАЛО ВОЗМОЖНЫМ

- ✓ Одноразовые вакуумные системы позволяют безопасно и безболезненно производить забор крови.
- ✓ Использование автоматических анализаторов и только оригинальных реагентов к ним позволяет исследовать биологические пробы на высоком уровне качества.
- ✓ Высокая достоверность результатов обеспечивается ежедневным проведением контроля качества. КДЛ принимает участие в российских и международных системах контроля качества исследований.

- ✓ Автоматизация лабораторных исследований исключает человеческий фактор и ошибки на всех этапах выполнения лабораторных исследований.

- ✓ Все исследования проводят квалифицированные специалисты с большим опытом работы.

- ✓ Конкурентные привлекательные цены.

ШИРОКИЙ СПЕКТР ИССЛЕДОВАНИЙ

- ✓ Клинические анализы крови, мочи, спермы
- ✓ ПЦР-диагностика инфекций, передаваемых половым путем
- ✓ Анализы на онкомаркеры
- ✓ Биохимические исследования
- ✓ Гормональные исследования
- ✓ Диагностика внутриутробных инфекций
- ✓ Показатели свертывающей системы крови
- ✓ Определение групп крови, резус-фактора и фенотипа
- ✓ Цитологические, гистологические
- ✓ Микробиологические

АЛЛЕРГОДИАГНОСТИКА

Наиболее распространенный скрининговый тест на наличие у человека аллергических заболеваний – это исследование уровня общего иммуноглобулина Е.

К скрининговым исследованиям можно отнести панели, определяющие специфические сывороточные IgE к наиболее распространенным пищевым и бытовым аллергенам.

Преимущества аллергодиагностики:

- ✓ Возможность диагностики во время обострения аллергического заболевания

- ✓ Отсутствие необходимости отмены назначенной терапии

- ✓ Исключена опасность развития тяжелых реакций при проведении тестирования

- ✓ Отсутствие противопоказаний

- ✓ Высокая специфичность и чувствительность метода

- ✓ Возможность выявления при одном обследовании большого числа аллергенов

ДИАГНОСТИКА ПАРАЗИТАРНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Паразитарные заболевания – группа заболеваний, вызываемых паразитами (гельминтами и простейшими), которые попадают в организм различными путями и питаются за счет хозяина. Диагностика паразитарных заболеваний включает анализ на антитела к наиболее распространенным у человека гельминтам – аскаридам, токсокарам, описторхам, а также к лямблиям. В настоящее время большое значение уделяется выявлению в желудке человека бактерии *Helicobacter pylori*. Выявить этого

возбудителя можно непосредственно в фекалиях, а так же определить наличие антител к нему.

ДИАГНОСТИКА ИППП

Сегодня к группе инфекций, передающихся половым путем (ИППП) причисляют более 20 нозологических форм, среди которых классические венерические заболевания (сифилис, гоно-

рея), ряд вирусных инфекций (ВИЧ-инфекция, генитальный герпес, цитомегаловирусная инфекция, папилломавирусная инфекция), а также большую группу урогенитальных инфекций (хламидиоз, трихомониаз, микоплазмоз, гарднереллез).

Ни к одной из инфекций, передающихся половым путем, не вырабатывается пожизненный иммунитет, поэтому заболеть одной и той же болезнью возможно неограниченное количество раз. Лабораторная диагностика позволяет установить инфекционного агента заболевания, оценить степень его патогенности, определить чувствительность к широкому спектру лекарственных препаратов, установить эффективность проводимого лечения.

Пациент может быть уверен, что ему назначат только необходимые анализы, так как в клинике работают профессионалы.

Предварительная запись по телефонам **8 (495) 454-61-11, 8 (495) 369-65-73**. Адрес: корп. 910.

ДНЕВНОЙ СТАЦИОНАР



Лейла Гирихановна БИРЮКОВА
Заведующая филиалом №3
ГБУЗ «ДГП №105 ДЗМ»

На лечение принимаются дети с 3 до 18 лет. Направление можно получить у специалистов детской поликлиники или участкового педиатра.

МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ

Галотерапия – метод лечебного воздействия на организм искусственно созданным микроклиматом соляных шахт с помощью аппарата «ГАЛОНЕБ». Процедуру назначают с оздоровительной и профилактической целью часто и длительно болеющим детям, страдающим аллергическими и лор заболеваниями.

Гидротерапия – метод лечебного и профилактического воздействия на организм пресной воды в виде ванн, душей, обливаний, обтираний, бани.

✓ Жемчужные ванны относятся к водно-газовым ваннам, действие которых обусловлено дополнительным ме-

жа. Процедура улучшает кровоснабжение тканей, увеличивает объем движений.

✓ Душ Шарко (струевой) – это душ высокого давления. Процедура рекомендуется детям с 7 лет для повышения тонуса мускулатуры и уменьшения жирового слоя, при остеохондрозе позвоночника, первичных остеоартрозах, в комплексной терапии неврозов, нейроциркуляторной дистонии, артериальной гипертензии, бессоннице, запорах. Наиболее эффективна эта процедура при ожирении.

Механотерапия проводится с применением массажа «Рыбка», массажной кушетки «Nuga Best» и ЭПС.

✓ ЭПС – это массажное устройство для стопы с эластичным псевдокопящим слоем. Терапия ЭПС нормализует кровообращение, улучшает обменные процессы, снимает усталость, напряже-

КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД В ОЗДОРОВЛЕНИИ ДЕТЕЙ

Двадцать пять лет назад на базе филиала №3 Детской городской поликлиники №105 был открыт Дневной стационар, где оздоровилось не одно поколение юных зеленоградцев. Для лечения различных патологий у детей разработаны реабилитационные программы. Для каждого ребенка методики подбираются индивидуально, с учетом противопоказаний. Длительность курса – 10 дней.

ПОКАЗАНИЯ ДЛЯ НАПРАВЛЕНИЯ

Заболевания:

- ✓ нервной системы: вегето-сосудистая дистония, астено-вегетативный синдром, гиперактивный синдром, детский церебральный паралич;
- ✓ эндокринной системы: нарушение углеводного обмена (ожирение, избыток веса);
- ✓ бронхолегочной системы: бронхиальная астма, полиноз, острый бронхит и острая пневмония в период реконвалесценции;
- ✓ лор-органов;
- ✓ желудочно-кишечного тракта: хронические запоры, хронический гастродуоденит, вне обострения;
- ✓ опорно-двигательного аппарата: нарушение осанки, сколиоз 1-2 степени.



ханическим и температурным раздражением рецепторов кожи пузырьками воздуха. Это усиливает процессы возбуждения в коре головного мозга, повышает тонус симпатической нервной системы, вызывает расширение сосудов, оказывает тонизирующее воздействие на организм ребенка.

✓ Циркулярный душ – водолечебная процедура, при которой на поверхность тела ребенка с помощью специальной установки воздействуют горизонтально направленными струйками воды, дозируемыми давлением и температурой. Процедура оказывает тонизирующее и общеукрепляющее действие.

✓ Подводный душ-массаж – это сочетанное влияние общей теплой ванны и интенсивного механического воздействия струи воды на поверхность тела ребенка по специальной методике, имитирующей приемы классического масса-

жирования, повышает тонус, умственную и физическую работоспособность и повышает иммунитет. Процедура эффективна при плоскостопии.

✓ Массаж «Рыбка» показан детям с избытком веса, ожирением, а также для снятия нервного напряжения и улучшения сна.

✓ Массажная кушетка «Nuga Best» – применяется для детей старшего возраста с вегето-сосудистой дистонией, нарушением осанки, нарушением сна. Кроме механического воздействия на весь позвоночник, мышцы шейно-воротниковой зоны, спины и пояснично-крестцового отдела, осуществляет точечное воздействие вдоль всего позвоночника и стимулирует биологически активные зоны, влияющие на работу всего организма в целом.

Метод DETENSOR – специальный матрас, который дает эффект «скелетного вытяжения позвоночника», вследствие чего включается «насосный механизм», который снабжает межпозвоночные диски питательными веществами и способствует обмену жидкостями в них, эффективен при нарушениях осанки, сколиозах, нестабильности шейного отдела позвоночника.

Гидрокинезитерапия (ЛФК в бассейне) проводится в двух бассейнах – малом для детей с ростом ниже 120 см и большом для детей с ростом выше 120 см.

Противопоказания: общие противопоказания к физиотерапии, заболевания в остром периоде, обострение хронических заболеваний, психические расстройства.

Предварительная запись по телефону: **8 (499) 735-85-49**. Адрес: корпус 225 А.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

О ВОСПИТАНИИ

Будьте деликатны и бережны со своими детьми. Родительские предписания – самые мощные установки, которые получает человек. Которые потом или помогают ему в жизни или, наоборот, тормозят его успешность и создают серьезные проблемы.

✓ Любите своего ребенка таким, какой он есть! Говорите ему о том, что вы его любите!

✓ Не наказывайте ребенка! Он не начнет вести себя лучше, но приучится лгать.

✓ Доверяйте ребенку! Нам не хочется обманывать того, кто нам доверяет, и мы стремимся быть еще лучше.

✓ Уважайте ребенка! Мы уважаем тех, кто проявляет к нам уважение.

✓ Не смотрите на малыша сверху вниз, присядьте на корточки, когда говорите с ним – так вам будет легче понять друг друга.

✓ Как можно чаще обнимайте ребенка, ласкайте его, гладьте по голове. Но делайте это тогда, когда он готов принять вашу ласку.

✓ Когда ваш маленький ребенок предлагает вам помощь, или хочет сделать что-то сам, давайте ему такую возможность.

✓ Хвалите малыша, когда у него что-то хорошо получается, замечайте даже мелочи. Тогда он будет стараться сделать еще больше и лучше.

✓ Поясняйте, за что вы его хвалите. Давайте ему приятные определения, закрепляющие хорошее поведение: «творческий мальчик», «аккуратная девочка» и т.д.

✓ Не ругайте ребенка за то, что он сделал что-то не так. Найдите в его действиях позитивное намерение, похвалите за то, что он сделал хорошо, а потом скажите, что можно было бы улучшить, и покажите, как именно.

✓ Если ребенок говорит вам о том, что его мучает, расскажите ему о том, что вы переживали нечто подобное в его возрасте. И часть детских страхов отпадет сама собой.

✓ Приучайте ребенка к порядку с полутора до шести лет. Потом это сделать намного труднее.

✓ Будьте всегда на стороне своего ребенка, если возник конфликт с посторонними людьми и вам пришлось вмешаться. Если вы считаете, что он неправ, скажите ему об этом потом, наедине.

✓ Верьте в своего ребенка. Ваша вера в его силы помогает ему быть успешным.

✓ Не сравнивайте своих детей. Если им не придется вас делить между собой, они всегда будут любить и поддерживать друг друга.

✓ Если вам не удастся что-то запретить, узаконьте это, но в определенных рамках. Например, рисовать на стене можно, но только на одной.

✓ Когда мы наказываем детей тем, что запрещаем играть в компьютерную игру, и заставляем вместо этого читать, то чтение становится наказанием, а компьютер сладким запретным плодом.

✓ Научите своих детей принимать самостоятельные решения, делать выбор, брать на себя ответственность.



ОБРАЗ ЖИЗНИ

НАРКОЛОГИЧЕСКИЙ ДИСПАНСЕР № 10

ГБУ ДЗ г. Москвы Московский научно-практический центр наркологии



Специализированная наркологическая помощь:

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

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

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

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

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

Телефон: **8(499) 736-93-80**



Анна Аркадьевна ВОЛКОВА

Врач психиатр-нарколог филиала №10 МНПЦ наркологии

Большинство людей начинают курить по глупости, обычно под влиянием окружения, а также «благодаря» умелым маркетинговым действиям табачных компаний. Но не все знают, что каждая выкуриваемая сигарета сокращает жизнь человека на 12 минут, а общая продолжительность жизни курильщиков, в среднем, сокращается на 5-7 лет – их годы сокращают болезни, напрямую связанные с курением. От заболеваний, связанных с курением, в год умирает 400 тысяч человек (для сравнения, от наркотиков – всего 70 тысяч, от алкоголя – 700 тысяч). Табак является одной из главных причин так на-

зываемой «предотвратимой» смертности в мире.

Так в чем же скрыта опасность? Среди веществ, содержащихся в табаке (а их от 70 до 300), сильнодействующими считаются никотин, анабазин, оксид мышьяка, си-

ной, лимонной и яблочной кислот.

Еще одним не менее опасным компонентом табачного дыма являются твердые частицы – мельчайшие кусочки золы и пепла. Их вред особенно ощутим для альвеол



Вопреки сложившемуся в обществе мнению, табачная зависимость – это не просто вредная привычка, а серьезное заболевание, основным синдромом которого, является зависимость от никотина. Специалисты филиала №10 Московского НПЦ наркологии готовы оказать вам всестороннюю помощь и поддержку в избавлении от никотиновой зависимости.

нильная кислота, эфирные масла и др. Основным компонентом табачного дыма является никотин.

Никотин – это яд растительного происхождения. В чистом виде это маслянистая жидкость, обладающая резким запахом и жгучим вкусом. В табаке никотин содержится в виде солей уксу-

с (скопление микроскопических воздушных пузырьков) легких. Так, попадая в легкие, частицы разбухают, что приводит к перекрытию капилляров, а это в свою очередь приводит к нарушению основной функции легких.

Вследствие курения возникают онкологические заболевания: рак легких, тра-

хеи, гортани, пищевода, поджелудочной железы. Доказано, что не курящие люди (так называемые «пассивные курильщики»), вынужденные вдыхать табачный дым, заболевают раком столь же часто, как и курящие.

В состав табачного дыма также входит угарный газ – продукт неполного сгорания углерода, который пагубно воздействует на способность гемоглобина эритроцитов крови переносить кислород: угарный газ соединяется с гемоглобином в 200 раз проще и быстрее, чем кислород. Поэтому, организм заядлых курильщиков хронически недополучает кислород. В первую очередь из-за этого страдают сердечная мышца, головной мозг, печень и почки.

Часто мы слышим от родственников и знакомых, куривших десятилетиями, что вред от табака якобы преувеличен. Но факт остается фактом: табак действительно несет смертельную опасность и колоссальный вред для здоровья! Оглянитесь и удивитесь – как прекрасен мир без табака. Начните новую жизнь!

▶ Адрес: 1-й Западный проезд, д. 8 стр. 1. Телефон: **8 (499) 736-47-62.** Часы работы с 8:00 до 20:00. Суббота, воскресенье – выходные дни.

БУДЬТЕ БДИТЕЛЬНЫ!

КАК РАСПОЗНАТЬ МЕЛАНОМУ

Обычно люди больше беспокоятся по поводу кожного образования, которое чешется или кровоточит, чем по поводу родинки, увеличивающейся в размерах, меняющей форму или цвет. Меланомы (злокачественные образования на коже) встречаются относительно редко, но и заболеваемость и смертность от них растет.

Дерматологи используют опросник, содержащий семь пунктов, который помогает определить, развилась ли меланома из родинки или она представляет собой новообразованное пигментное пятно. Клинические признаки разделены на три главных и четыре второстепенных. Наличие любого из главных признаков уже позволяет с высокой степенью вероятности предполагать меланому, а второстепенные признаки усиливают такое подозрение.

ГЛАВНЫЕ ПРИЗНАКИ

- ✓ Изменение размера – рост предшествующей родинки или быстрый рост новообразовавшейся родинки
- ✓ Изменение формы – неправильные контуры предшествующей родинки или нового пигментного образования
- ✓ Изменение цвета – разнообразие коричневых и черных оттенков на старой или новой родинке

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ПРИЗНАКИ

- ✓ Увеличение размера образования свыше семи и более миллиметров в диаметре – обычно доброкачественные невусы (родимые пятна) имеют меньший размер

Наша кожа, несмотря на свою невероятную тонкость, является защитным барьером, отделяющим внутреннее пространство организма от внешней среды. Необходимо знать, какие факторы могут привести к возникновению кожных заболеваний, чтобы не переступить черту, когда потребуется радикальное лечение.

- ✓ Появление воспаления у доброкачественных образований встречается редко, если только они постоянно не травмируются.
- ✓ Выделение влаги, образование корок или кровоточивость – выделение влаги, вызываемое соприкосновением с одеждой, например носками,

относительно часто встречается на ранних стадиях меланомы и не присуще невусам

- ✓ Зуд или изменение ощущений

ФАКТОРЫ РИСКА

Главным фактором развития меланомы является солнеч-

ный свет, особенно в периоды интенсивного облучения. Однако у некоторых пациентов с различными факторами риска, при прочих равных условиях, меланома развивается чаще:

- ✓ Наличие веснушек или тенденция к их появлению
- ✓ Наличие двух и более доброкачественных родинок
- ✓ Наличие одного и более атипических невусов (больших родинок с неровными краями или окрашиванием)
- ✓ Тяжелые солнечные ожоги в анамнезе, особенно в детском возрасте
- По данным исследований, группа высокого риска, в которую входят люди с отдельными или всеми этими факторами, составляет 10% всего населения. Меланома в семейном анамнезе несомненно считается фактором риска, независимо от того, имеются или нет иные факторы. Другими наследственными факторами, которые могут проявляться у родственников, служит светлая, нежная, легко сгорающая или плохо загорающая кожа, а также сочетание рыжих волос и голубых глаз.



Значительному риску подвержены и бледнокожие люди, по роду занятий большую часть времени проводящие в помещении и подвергающиеся интенсивному солнечному воздействию во время отдыха. В современном мире этот фактор играет все большее значение.

МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ

- ✓ Ограничение пребывания на солнце, избегание прямых солнечных лучей, особенно в разгар дня
 - ✓ Ношение панамы или футболки с длинными рукавами в солнечную погоду
 - ✓ Использование высокозащитного солнечного крема широкого спектра (солнцезащитный показатель >15), особенно на отдыхе, во время плавания в открытых водоемах
 - ✓ Знание главных и второстепенных клинических признаков, позволяющих заподозрить меланому в родинке или новом пигментном образовании
 - ✓ Регулярный осмотр кожи: спину должен осматривать партнер или родственник
- Будьте настороже, следите за своей кожей. Как можно раньше обращайтесь к врачу по поводу изменения размеров или внешнего вида родинок или новых пигментных пятен

ИМЕЙТЕ ВВИДУ!

ЧЬЮ СТОРОНУ ВОЗЬМЕШЬ, ТА И ПОБЕДИТ...

Авиценна говорил: «Нас трое: ты, я и болезнь. Чью сторону возьмешь, та и победит». Если больной не цепляется за жизнь, пассивен, ждет, когда ему «вернут здоровье» через капли, процедуры и т.д., он обречен на вечное ожидание потому, что будет надеяться, что в следующий раз «дадут» еще. И потом ему будет намного тяжелее «получить» потому, что запас прочности организма истощается болезнью. Он всегда найдет повод, чтобы отвернуться от рук помощи, которые тянутся к нему. И возможности врача в этом случае ломаного гроша не стоят.

ХАРАКТЕРНЫЕ ЧЕРТЫ ХРОНИЧЕСКИ БОЛЬНЫХ

Классификация пациентов многообразна. Если изучить до тонкостей портрет хронически больного, можно уже в самом начале общения с человеком безошибочно определить, к какому типу он относится, и что мешает ему выздороветь.

Например, есть пациенты-оптимисты. Это те, кто случайно попадают в больницу и очень скоро выходят оттуда выздоровевшими. Почему? Потому, что их настроение всегда намного выше их физического состояния. Они любят жизнь и всеми фибрами души и силой воли стремятся выжить, поэтому ничего, кроме шанса выздороветь, не видят. Среди них хронически больных найти практически невозможно.

Есть очень умные больные, начитанные, по двадцать лет болеют, имеют на все свое суждение. Доводят своих родственников до инфаркта, а врачей – до белого каления. Одного взгляда на вы-

БОЛЕЗНЬ И ХАРАКТЕР – ЗЕРКАЛЬНОЕ ОТРАЖЕНИЕ

Сейчас в медицине много достижений – от лазерной коагуляции до скальпеля хирурга. Но если причина недуга находится в душе человека, то никакие новшества и медицинская техника не помогут. Человек должен сам активно участвовать в процессе восстановления, встать против болезни плечом к плечу с врачом, изменить отношение к себе и к жизни. Тогда успех гарантирован!

ражение их лица достаточно, чтобы понять, что они пришли за душой врача. У таких людей настроение всегда намного ниже, чем их физическое состояние. Как бы доктор ни доказывал, что заболевание такого пациента легко вылечивается, он всегда сомневается.

Есть ряд больных, для которых выздоровление является единственной целью в жизни. Болезнь – центр, вокруг которого протекают все их жизненные процессы. Они вовсе не хотят менять привычный, годами устоявшийся уклад. У таких людей постоянный дефицит внимания к себе. Такие «горемыки» десятилетиями ходят по врачам. Любимая тема для разговоров – их болезни и критика лечения врачей.

Некоторые пациенты от своего заболевания получают мазохистское на-



Болезнь уходит тогда, когда в ней пропадает необходимость

слаждение. Они все время жалуются, сетуют на судьбу, очень себя жалеют, привлекают внимание к себе, получают удовольствие от того, что близкие переживают за них. Они лучше себя чувствуют, если узнают, что кому-то еще хуже, чем им.

С ЧЕГО НАЧАТЬ ВОССТАНОВЛЕНИЕ

Все, что требуется – это начать действовать. Тупиковых ситуаций не бывает, кроме смерти, выход есть всегда. Самая распространенная проблема в том, что все знают, как быть здоровым, но ничего не делают. Многие люди долгие годы болеют не оттого, что врачи и медицина плохи, а оттого, что меньше всего в мире ценят жизнь и здоровье, особенно когда они есть. Они идут к врачу

не за здоровьем, а для того, чтобы избавиться от боли и дискомфорта. Болезнь «не отпускает» тех людей, которые о своем здоровье думают в последнюю очередь.

Человек выздоравливает, когда у него есть цель, внутреннее стремление к выздоровлению. Когда есть четкая созидательная программа, заданные сроки реализации этой программы, ежедневный самоконтроль за выполненной работой. Проблема хронически больных людей в том, что они всегда ждут помощи только извне, блокируют себя как творческую личность.

Существует простая формула: болезнь и характер – это зеркальное отражение друг друга. Значит, чтобы изменить к лучшему свое здоровье, придется изменить образ жизни, который привел к заболеванию.

СТОМАТОЛОГИЯ

Еще не так давно хирурги отказывали пациентам в установке зубных имплантов из-за недостатка костной ткани в зоне операции. Сегодня современные методики и материалы позволяют решить эту проблему практически в любом случае.

Синуслифтинг – это стоматологическая операция, которая позволяет увеличить объем костной ткани, восстановить ее структуру и высоту для успешной установки имплантов.

В каких случаях применяется синуслифтинг?

Необходимость этой операции связана с анатомическими особенностями челюстно-лицевой области. Около 50% пациентов, которым планируется установка имплантов в боковые отделы верхней челюсти, нуждаются в предварительном проведении синуслифтинга. Верхняя челюсть имеет внутри большую воздушную полость, которая соединяется с полостью носа («гайморова» пазуха). Ее

размеры и форма индивидуальны для каждого человека: у кого-то она большая и воздушная, у другого – довольно компактная, с толстыми стенками. Наличие достаточного объема костной ткани между полостью рта и верхнечелюстной пазухой – обязательное условие для протезирования зубов с помо-

Как происходит подготовка к операции?

Предоперационное обследование включает в себя ортопантомографию и 3D-томографию для диагностики и измерения объемов костной ткани. Определяется наличие противопоказаний. Их не так много: это не-

лифтинг делать можно. В некоторых случаях перед операцией рекомендуется профилактический прием антибактериальных препаратов.

Как проводится синуслифтинг?

Методика операции выбирается в зависимости от конкрет-

ную полость. В нее помещается костная ткань аутоиммунного происхождения (взятая у того же пациента) или современные костно-пластические материалы, созданные на основе последних достижений молекулярной биологии и тканевой инженерии. В зависимости от показаний, одновременно с синуслифтингом или через 3-4 месяца после него производится имплантация. Формирование костной ткани завершается уже вокруг установленного импланта, что облегчает процесс его закрепления.

Сколько длится операция и послеоперационная реабилитация?

Операция проводится около 30-40 минут под местной анестезией, процедура совершенно безболезненна благодаря использованию современных препаратов. После операции пациент может сразу идти домой. В течение 2-3 недель нужно ограничить физические нагрузки (спорт, сауна и т. п.) и соблюдать осторожность при очищении носовых ходов, избегая интенсивного сморкания или чихания. Любителям дайвинга придется отложить ближайшее погружение примерно на 3 месяца. При строгом выполнении рекомендаций врача осложнений, как правило, не возникает. И совсем скоро вы будете радовать себя и своих близких лучезарной улыбкой.

ЧТО ТАКОЕ СИНУСЛИФТИНГ



щью установки имплантов. При помощи синуслифтинга врач может искусственно увеличить объем костной ткани в зоне имплантации.

При длительном отсутствии зубов альвеолярный отросток атрофируется, из-за чего расстояние между полостью рта и пазухой существенно уменьшается. Поэтому после потери зуба лучше не откладывать решение вопроса об имплантации.

давно проведенная операция на верхнечелюстной пазухе и полости носа, обострение хронических воспалительных заболеваний или наличие опухолевого процесса в этой зоне, противоопухолевая лучевая или химиотерапия, аутоиммунные заболевания и активное табакокурение. В ходе операции врач не проникает в просвет верхнечелюстной пазухи, поэтому пациентам с необостренным хроническим гайморитом и полипами слизистой оболочки синус-

ного клинического случая. Это может быть латеральный синуслифтинг (с доступом через боковую стенку верхнечелюстной полости), его также называют «большим» или «открытым» синуслифтингом. Другая методика предусматривает доступ через лунку импланта, она известна под названием вертикального, транскрестального, «малого» или закрытого синуслифтинга. В ходе операции хирург создает в костной ткани верхней челюсти неболь-

ТЕМА ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ

Каждый, у кого есть или была собака, совершенно точно знает, когда, в какие моменты своей жизни она счастлива. И ее радость всегда неподдельна. Видеть эту радость очень приятно, сразу хочется что-нибудь для собаки сделать, вступить с ней в отношения. Но вот между людьми этой простой формулы отношений почти не прослеживается. Искренне радуется тебе человек или нет, рад он тебя видеть или нет – это всегда вопрос вопросов. Немногие наши домочадцы искренне радуются нашему появлению на пороге собственной квартиры. Домашние питомцы, как правило, встречают нас с куда более живыми и неподдельными эмоциями.

А ведь с этого начинается наше общение, и получается, что мы его даже начать не можем как следует – что уж говорить о продолжении! Может быть, стоит поучиться у животных? А ведь именно радость – тот связующий раствор, который объединяет нас с другими людьми. Она приятна и тому, кто радуется, и тому, кто видит эту радость. И таков главный и единственный критерий счастья. Мы стремимся к достижениям, к неким высотам, хотя в действительности наши потребности довольно ограничены: мы нуждаемся в воздухе, месте, тепле, питье и еде и, что самое главное – в доброжелательном к себе отношении.

Конечно, мы можем сделать место своего пребывания особенным, еду – экстравагантной и т.д. Но все это абсолютно бессмысленно, поскольку наша потребность не может быть удовлетворена в большем объеме, чем она может быть удовлетворена,

ГЛАВНЫЙ КРИТЕРИЙ СЧАСТЬЯ

Единственным показателем жизненной состоятельности, удалась жизнь или нет, является радость. Вы или радуетесь, или нет. Каждый из нас хочет быть счастливым. Если человеку радостно – это замечательно, если ему радуются – тоже хорошо, а если радуются оба – это и вовсе превосходно. Поскольку в этом случае рождается взаимность, которую все мы ищем и ради которой готовы идти на любые жертвы.



у нее есть ограничения. Таким образом, все возможности по усилению, модернизации, наращиванию нашего счастья лежат в плоскости отношений с другими людьми. Это то единственное, что дает нам возможность увеличивать объемы, количество своей радости. Но самое парадок-

сальное заключается в том, что как раз на эту часть своей жизни мы обращаем минимум внимания! Все мы знаем людей, которые тратят уйму сил на увеличение своего финансового благосостояния, но многих ли вы видели «сумасшедших», которые направили бы сопоставимые с этим

усилия на радость других, чтобы радоваться их радости? Скорее всего, нет. Такие личности – вещь уникальная, редкая. И знаете почему? Потому что у всех у нас плохо с эгоизмом, мы не умеем этим своим качеством пользоваться. Поскольку, если бы мы пустили его в дело, то нам очень скоро стало бы понятно, что комфорт, деликатесы и прочая праздность – вещь, дающая очень ограниченные количества радости, а вот неисчерпаемый источник радости находится у нас под носом, и это – наши отношения с другими людьми. Но мы игнорируем эту часть своей жизни, не осуществляем в нее инвестиций! Мы совершенно не умеем черпать радость, лежащую в плоскости социальных отношений!

Здесь мы играем роли, просматриваем чужие спектакли, участвуем в маскарадных шествиях и шумных баталиях, а вот навыка испытывать радость, побуждать и находить ее в других и с помощью других не научились. Мы не видим того золота, что лежит у нас под ногами. Обернитесь – и рядом с вами обязательно обнаружится человек! Он – это кладовая вашего счастья. Если он будет вам радоваться, вам будет это приятно. И приятно несказанно, потому что это запрограммировано в нашей биологии, это естественно. Но что сегодня вы сделали для того, чтобы натренировать в нем эту привычку радоваться вам? То есть, что сегодня вы сделали для себя, чтобы чувствовать себя счастливым?

ПРОВЕРЬТЕ СЕБЯ!



тости и честности в отношениях с другими. Они не вступают в бессмысленные пререкания с теми, кто не в состоянии принять чужую точку зрения.

ШКАЛА АУТЕНТИЧНОСТИ

Оцените следующие двенадцать утверждений по шкале от 1 («совсем ко мне не относится») до 7 («описывает меня очень точно»).

11. Я живу в соответствии со своими ценностями и убеждениями.

12. Я чувствую отчужденность от себя самого.

Теперь сложите баллы, которые вы поставили рядом с утверждениями 2, 7, 10 и 12.

Главная отличительная черта аутентичного человека в том, что он хорошо себя знает. Чтобы стать аутентичным, нужно открыться новому опыту, но-

ляться внешнему давлению и брать на себя ответственность за свои действия. Многие успешно справляются с внешним воздействием. Большинство людей время от времени сдаются и говорят или делают что-то по просьбе окружающих, даже если не хотят.

Если вы набрали более 12 баллов, у вас, вероятно, есть потребность активнее сопро-

В мире, переполненном копиями (подделками брендовой одежды, обуви и смартфонов, взаимоотношениями с масками на лицах, фейковыми аккаунтами), аутентичность (в переводе с греческого «подлинный») приобрела особую ценность. У аутентичных людей есть три важные особенности: они знают себя, они за себя отвечают и умеют быть собой.

ЗНАТЬ СЕБЯ

Аутентичные люди знают, что они любят, а что – нет; что у них хорошо получается, а что – плохо; к чему они готовы, а к чему – нет. Они хорошо осознают происходящее, понима-

БЫТЬ АУТЕНТИЧНЫМ = БЫТЬ СОБОЙ

ют, что происходит у них внутри и что творится вокруг, и умеют смотреть на происходящее объективно.

ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА СВОИ РЕШЕНИЯ

Аутентичные люди отвечают за свои решения и знают, что они и есть творцы собственной жизни. Они не сваливают вину за свои ошибки на других, но и себя не обвиняют. Быть ответственным за свои поступки – значит не отчитывать себя за глупость или неуклюжесть, а сделать выводы из случившегося, поставить себе новые, более четкие цели и в будущем внимательнее прислушиваться к интуиции.

БЫТЬ СОБОЙ

Те, кто обладает аутентичностью, стремятся к откры-

1. Я считаю, что быть собой лучше, чем всем нравиться.

2. Я не знаю, что творится у меня внутри.

3. Чужие мнения очень на меня влияют.

4. Обычно я делаю то, что велят другие.

5. Мне вечно кажется, что я должен поступать так, чтобы оправдывать чьи-то ожидания.

6. Окружающие очень сильно на меня влияют.

7. Мне кажется, что я довольно плохо себя знаю.

8. Я всегда отстаиваю свои убеждения.

9. Я верен себе в любой ситуации.

10. Я не чувствую никакой связи со своим истинным «Я».

вым знаниям о себе, о своих сильных и слабых сторонах, о том, что вам нравится и не нравится. Но большинству из нас трудно узнать самих себя.

Противоположность знанию себя – это самоотчуждение. Мало кому удастся узнать себя настолько хорошо, чтобы полностью исключить этот фактор.

Если вы набрали более 12 баллов, вам, вероятно, хотелось бы узнать себя лучше и доводилось ловить себя на желании изменить свою жизнь. Если же вы набрали 12 баллов и менее, вы знаете себя достаточно неплохо.

Далее сложите баллы, которые вы поставили рядом с утверждениями 3, 4, 5 и 6.

Умение отвечать за себя – это способность сопротив-

ляться внешнему давлению и стоять на своем.

Если вы набрали 12 баллов и менее, это может означать, что вы суверенная личность.

Затем сложите баллы, которые поставили рядом с утверждениями 1, 8, 9 и 11. Ваша оценка этих утверждений позволяет разобраться, насколько вы являетесь собой.

Если вы набрали 20 баллов и более, скорее всего, вы хорошо знаете, что вам нравится. Вы можете публично отстаивать свою позицию, если это требуется, и остаетесь собой в большинстве ситуаций. Если вы набрали менее 20 баллов, вероятно, вам временами хочется наконец стать собой.

ИНТЕРВЬЮ

ПРИХОДИТ ВРЕМЯ, И ВСЕ НЕНУЖНОЕ «ОТШЕЛУШИВАЕТСЯ»...



– **Виктория Самойловна, как начинался ваш путь в профессию?**

– На втором курсе ВГИКа я написала свой первый рассказ и отнесла его в журнал «Молодая гвардия». Замредактора там работал Александр Рекемчук. Захожу к нему в кабинет: «Я принесла рассказ». Он спросил: «А вы откуда?». Я растерялась: «С улицы». Рекемчук улыбнулся: «Ну вот так с улицы начнут все ко мне ходить, а работать когда? У нас есть отдел прозы, отнесите туда». Я растерялась еще больше, видимо ему стало меня жалко: «Ну ладно, давайте». Дня через три – звонок. Это был Рекемчук. Он прочитал и сразу же позвонил. Меня напечатали, тут же предложили издать книгу, вступить в Союз писателей. Все произошло в пятницу, а журнал с рассказом вышел во вторник. Так за четыре дня определилась моя жизнь.

– **Как происходит ваш творческий процесс?**

– У меня для писательского труда всегда отведены утренние часы. Когда я сажусь за стол, отгораживаюсь от шума и лишних мыслей – тут же через меня идет ток, источник которого мне и самой неясен, и сразу я делаю умнее себя. Я люблю писать хорошими ручками на хорошей

бумаге. Интернет и компьютер – не мое – я считаю, что печатание на компьютере отражается на качестве написанного. А когда пишешь рукой по бумаге, тогда сигналы из космоса идут по своим привычным каналам, они будто попадают тебе в руку и водят ею.

– **А бывали моменты, когда вы чувствовали, что этой энергии не хватает для написания текстов? Или сюжеты не приходят?**

– Да, так бывает. У меня где-то часа через два эта энергия иссякает, и тогда я встаю из-за стола и начинаю жить. А потом энергия возвращается. В общем, живу, как получается. Это такое счастье! Зарабатывать не надо, самоутверждаться не надо – живешь как птица на ветке.

– **Где вы берете сюжеты?**

– Беру в окружающей действительности, но обрабатываю головой. То есть пишу не все, что вижу. Я создаю нечто из той истории, которую могу наблюдать. Писатель – он немножечко проповедник. Но чтобы пастве не было скучно, надо писать интересно.

– **Ваши книги быстро раскупаются. Как вы считаете, в чем секрет успеха?**

– Я пишу исключительно для себя. Не думаю, кто это будет

Виктория Самойловна ТОКАРЕВА – автор известных книг и сценариев к фильмам, среди которых любимые всеми «Мимино», «Джентльмены удачи», «Шла собака по роялю» и другие. Свой первый рассказ «День без вранья» Виктория написала еще в 1964 году. Но ее популярность осталась неизменной и в наши дни, причем не только в России, но и за рубежом.

читать. Когда человек пишет для себя и себе, то души, похожие на твою, притягиваются, и получается много читателей. Успех произведения – это мера искренности и таланта. Возьмете талантливого человека, начнете читать – и не остановитесь. Дочитаете до конца. А дурную откроете – и закроете через пять минут.

– **Что значит в вашем понимании счастье?**

– Мое счастье состоит из трех составляющих. Первое – это дети, внуки и правнуки. Второе – профессия. Она меня кормит, одевает, развлекает, дает мне людей. Для меня писать – не способ заработка, а способ испытывать удовольствие. И третье счастье – это мой дом. Я его построила на свои деньги, заработанные честным и красивым трудом. Это такой «домик Наф-Нафа», крепкий, надежный и комфортный. Утром выхожу пить кофе на террасу и вижу кусок леса. Неподалеку бегают собака и кот. А еще рядом с террасой ходит моя личная ворона Клара, смысл ее жизни

– воровать еду у собаки. Я сижу, смотрю на них и чувствую себя, как в Эдеме. Семья и дом – это такая крепость, в которую приходишь, закрываешь дверь и уцелеваешь. Я считаю, что в старости нужно, чтобы у человека все три пункта были на достойном уровне и только тогда можно почувствовать себя более или менее счастливым.

– **Каким принципам, на ваш взгляд, должен руководствоваться человек, чтобы жизнь ему казалась прекрасной и удивительной?**

– Когда человек ложится спать, то все, что он нажил – деньги, ключи от квартиры, дачи, машины – он оставляет в ящичке сто-

и просто для покоя. Правда, для понимания этого надо немножко постареться.

– **То есть, чтобы почувствовать себя по-настоящему счастливым, надо дожидаться более старшего возраста?**

– Конечно, хочется ощущать себя счастливым в любом возрасте, но поверьте мне на слово – жизнь больше чувствуешь в «третьем возрасте», потому, что становишься внимательным к тем вещам, которые раньше не замечал.

В первой половине жизни очень много места занимают любовь, всякие страсти. Массу времени отнимает работа, ко-



«У Виктории Токаревой нет плохих рассказов. У нее есть только хорошие, очень хорошие и блестящие...»

Юрий Нагибин

ла или в кармане пиджака. А ложится он спать с тремя составляющими – это здоровье, совесть и любовь. И эти составляющие и есть основное содержание человеческой жизни. Я бы прибавила к этому детей.

Можно воспринимать жизнь как испытание, и тогда все плохо. А можно воспринимать жизнь как благо. Мы живые! Мы проснулись. А как пахнет кофе! И как хорошо видеть друзей... Всегда есть повод для радости

торая, ты и сам не понимаешь, нужна тебе или нет: бегаешь, как заяц, чтобы только заработать денег... А потом приходит время, и все ненужное «отшелушивается». В этом возрасте можно читать хорошие книги, ходить на концерты и спектакли, есть вкусную еду, не боясь испортить фигуру, и любить свою семью, какая бы она ни была. А самое главное – наконец приходит ощущение покоя, комфорта и полного счастья.

ЭТО ИНТЕРЕСНО



✓ **Начнете строить отношения с живыми реальными людьми.** Кроме того, вам спасибо за это скажут дети, партнеры и ваши родители. Задумайтесь, многих ли из тех, на кого вешается табличка «друг» в социальных сетях, вы могли бы назвать настоящими друзьями или даже просто хорошими знакомыми? Зачастую это безликие персонажи, которые загружают вашу ленту банальными рассуждениями о жизни, слоганами и цитатами. А если удалить вашу страничку в соцсети за месяц до дня рождения, сколько из этих «друзей» о вас вспомнят.

✓ **Появится свободное время.** В первое время это вас озадачит и создаст чув-

ЖИЗНЬ БЕЗ СОЦСЕТЕЙ

Репосты, лайки, нескончаемая череда зрелищных картинок – все это обрушивается на мозг человека, вызывая зависимость. Сегодня все больше людей удаляют свои странички и начинают жить активной социальной жизнью. Если и вы решите к ним присоединиться, то узнайте, что изменится в вашей жизни при отказе от соцсетей.

ство недоумения и невостребованности. Однако вскоре вы заметите, что справляетесь с делами быстрее и досуг стал более разнообразным.

✓ **Вы станете меньше завидовать и сравнивать себя с другими.** Следовательно, уйдет депрессия, беспокойство, тревога и мнительность, повысится самооценка. Вы станете спокойнее, а ваша личная жизнь не будет широко обсуждаемой темой. Вы избежите сплетен.

✓ **Вы сможете большего добиться в карьере.** На работу теперь будет больше сил, а это повысит ее качество. Начнете полноценно высыпаться, так как не буде-

те перед сном просматривать ленту новостей за день и др.

✓ **Больше не будете зависеть от чужого мнения.** Начнете создавать свою личность самостоятельно. По многим вопросам у вас теперь будет свое мнение, а не кем-то навязанное. Быть чьим-то фолловером в соцсетях – это копировать стиль в одежде, манеру общения и наследовать привычки.

✓ **Появится осознанность и стремление к саморазвитию.** Вы начнете больше читать, искать новые источники информации, интересоваться независимыми экспертными мнениями и пытаться составить обо всем свое суждение.

ИМЕЙТЕ ВВИДУ!

Симптомы зависимости от социальных сетей схожи с любыми другими зависимостями. При отказе от наркотика возникает абстинентный синдром: резко портится настроение, появляются негативные эмоции.

На первом этапе возникает ощущение пустоты. Будет казаться, что кто-то выключил телевизор и жизнь проходит мимо. А вы – одни. С каждым днем чувство оторванности от мира будет накапывать сильнее.

Но постепенно придет осознание того, что жизнь сейчас – и есть настоящий мир. Вслед за принятием реального мира придет облегчение и освобождение от виртуального рабства.

Используйте социальные сети только по необходимости, например, чтобы найти давнего друга или прочитать полезную информацию. Выйдя из онлайн, вы станете умнее, здоровее и спокойнее.



ЧТО ЭТО ТАКОЕ

Синдром запястного канала или карпальный туннельный синдром – это неврологическое заболевание, проявляющееся длительной болью и онемением пальцев кисти. Причиной становится зарастание под действием постоянной нагрузки канала, в котором пролегает важный для работы кисти нерв. Процесс не быстрый, но необратимый. Если «туннель» начал зарастать, все, что можно сделать – приостановить процесс или сделать операцию по расширению канала.

МЫ ВСЕ В ЗОНЕ РИСКА

Заболевание считается профессиональным у людей, выполняющих монотонные сгибательно-разгибательные движения кисти. Когда-то ими страдали швеи и прядильщицы, потом легионеры страдающих артритом пополнили

механики, следом – клерки и сборщики мелких механизмов.

Сегодня основная категория «страдальцев» – киберспортсмены, программисты, музыканты и велосипедисты. Исследования показали, что наибольшему риску подвергаются пользователи компьютеров, у которых при работе кисть разогнута на 20 градусов и более по отношению к предплечью.

Тема туннельных синдромов и артритов год за годом становится все более актуальной. Но, поскольку эти заболевания появляются в достаточно сознательном возрасте, большинство страдающих ими людей предпочитают обращаться к врачам уже по факту, а не в целях профилактики.

Сам по себе постоянное использование компьютерных манипуляторов не является главным риском при развитии заболевания. Тем не менее, мы все в зоне риска: 20 градусов – это основная позиция, если мышь, клавиатура и тачпад лежат на подставке под столом, или ноутбук находится на коленях.

ЛЕЧЕНИЕ И ПРОФИЛАКТИКА

Обычно карпальный туннельный синдром выявляется на крайних стадиях заболевания, которые требуют серьезного вмешательства.

Первым делом специалисты назначают стероидную терапию, призванную снизить боли и приостановить зарастание канала.

Следующий способ – назначение ортеза для постоянной носки (пластико-

ко при изменении положения кисти во время работы относительно предплечья. А этого не обеспечивают даже самые большие и удобные сенсорные панели, если не поднять их над поверхностью стола. Или не поднять руку.

Коренным образом меняют способ использования так называемые «вертикальные мыши», спроектированные таким образом, чтобы человек мог поль-

ТУННЕЛЬНЫЙ СИНДРОМ

вой или гипсовой «повязки», жестко фиксирующей кисть в заданном положении для предотвращения нагрузки на туннель и приостановки развития заболевания). Наконец, последнее – оперативное вмешательство с высвобождением поперечной кистевой связки.

Многочисленные исследования показали, что старые методы лечения и профилактики не работают. Поэтому ультразвук, лазер, фитнес и многочисленные разминки, йога не имеют смысла. Так же, как прием нестероидных препаратов. Единственный работающий метод предотвращения – изменение положения руки, снижение нагрузки.

ВЕРТИКАЛЬНЫЕ МЫШИ

Специалисты предлагают отказаться от мыши в пользу других манипуляторов. Но любой метод профилактики может быть действительно толь-

зоваться ими без выворачивания запястья в неестественном положении. Правильная вертикальная мышь ложится в расслабленную руку, лежащую «на боку». Так, что запястье оказывается выпрямленным и точно не окажется под нежелательным углом.

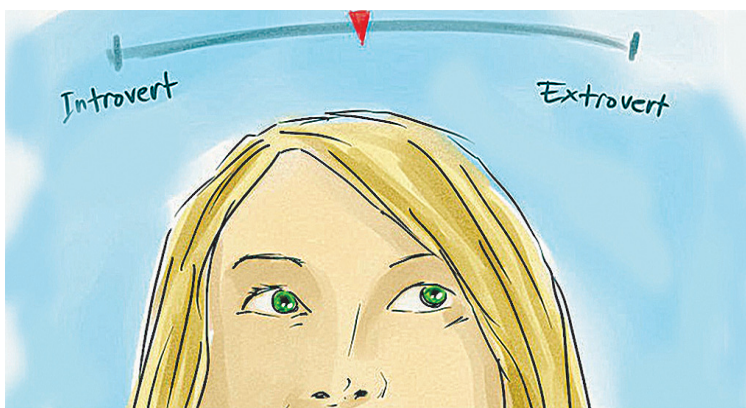
Повернуть кисть к себе довольно сложно. Поэтому именно этот тип манипуляторов гарантирует полное отсутствие нагрузки на кисть, запястье и соединяющие их суставы. Сначала будет непривычно, но если «вертикальная мышь» хорошо ляжет в руку, адаптация пройдет очень быстро. Клики по клавишам не требуют серьезной адаптации: пальцы не меняют своего положения в пространстве, разворачивается только сама рука. Буквально через неделю пользования вертикальной мышью работать станет так же удобно, как с обычной. И значительно полезнее.

ГАЗЕТА ВЫХОДИТ ПРИ ИНФОРМАЦИОННОЙ ПОДДЕРЖКЕ



ТЕСТ

Потребность в общении с себе подобными – одно из важнейших свойств нашей психики. Но степень выраженности этой потребности у каждого человека разная. Приведенная ниже методика позволит определить к какому типу относитесь вы.



Интроверт или экстраверт?

ИНСТРУКЦИЯ

Ответьте «да», «нет» или «не знаю» на каждый из вопросов. Долго не задумываясь, отмечайте тот ответ, который первым приходит в голову. Старайтесь, чтобы ответов «не знаю» было как можно меньше.

ВОПРОСЫ

1. Мне нравится, когда меня приглашают в гости.
2. Я могу подавить свои желания, если они противоречат желаниям моих друзей.
3. Мне нравится выражать кому-либо свое расположение.
4. Для меня важнее возможность влиять на людей, чем дружить с ними.

5. Я чувствую, что по отношению к моим друзьям у меня больше прав, чем обязанности.

6. Когда я узнаю об успехах моих товарищей, у меня почему-то ухудшается настроение.

7. Чтобы быть удовлетворенным собой, мне важно помогать другим людям.

8. Мои заботы исчезают, когда я оказываюсь среди друзей.

9. Мои сверстники мне основательно надоели.

10. Когда я занят работой, то присутствие людей меня раздражает.

11. Я говорю что-либо про знакомых, только если уве-

рен, что сказанное мною им не повредит.

12. В трудной ситуации я больше думаю не столько о себе, сколько о близких людях.

13. Неприятности друзей приводят меня в такое состояние, что я и сам могу заболеть.

14. Мне приятно помогать другим, даже если это доставляет мне массу хлопот.

15. Из уважения к другу я могу согласиться с его мнением, даже если он неправ.

16. Если бы я был журналистом, я писал бы о человеческих взаимоотношениях.

17. Я люблю проводить время в компаниях.

18. В одиночестве я испытываю тревогу больше, чем когда нахожусь среди людей.

19. Я считаю, что главная радость в жизни – это общение.

20. Ради друзей я готов многим пожертвовать.

21. Думаю, что лучше иметь немного близких друзей, чем много, но не столь близких.

22. Я люблю бывать среди людей.

23. Я долго переживаю ссоры с близкими.

24. Думаю, у меня больше близких, чем у большинства других людей.

25. Я больше стремлюсь к достижениям, чем к дружбе.

26. Составляя свое мнение о человеке, я больше доверяю собственной интуиции, чем суждениям о нем других людей.

27. Я придаю большее значение материальному благополучию, чем радости от общения с приятными мне людьми.

28. Я сочувствую людям, у которых нет близких друзей.

29. По отношению ко мне люди часто бывают неблагодарны.

30. Я люблю рассказы о бескорыстной любви и дружбе.

ОБРАБОТКА РЕЗУЛЬТАТОВ

Каждый ответ «да» или «нет» оценивается в 1 балл. За каждый ответ «не знаю» ставится 0,5 балла, которые приплюсовываются к общей сумме. Складываются: баллы за ответы «да» на вопросы 1, 2, 7, 8, 11, 12, 13, 14, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 26, 28, 30 и баллы за ответы «нет» на вопросы 3, 4, 5, 6, 9, 10, 15, 16, 25, 27, 29.

ИНТЕРПРЕТАЦИЯ

✓ Меньше 11 баллов – низкий уровень потребности в общении (интроверсия);

✓ 11-16 – уровень ниже среднего;

✓ 17-23 – средний уровень;

✓ 24-25 – уровень выше среднего;

✓ больше 25 – высокий уровень (экстраверсия).

Чем выше показатели, тем выше уровень экстраверсии, человек старается постоянно быть в окружении друзей, предпочитает трудиться не в одиночку, а в коллективе. Ему сложно работать в одиночестве, сильно зависит от мнения окружающих.

При невысоких показателях человеку вполне комфортно и одному. Он интроверт. Такой человек самобытен, независим и самодостаточен, по натуре индивидуалист. Ему лучше удастся работа в одиночестве, чем в коллективе.

Телефоны редакции:
8(905) 590-14-88,
8(977) 946-14-16
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!» № 3 (92)

Номер подписан 19.03.2021 г. Дата выхода в свет: 22.03.2021 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 559.