

Будь здоров, Зеленоград!

№ 4 (115)
23 апреля 2023 года

Издаётся с 2013 года Ежемесячная газета для широкого круга читателей <https://proza.ru/avtor/irinafed>

СЕМЕЙНЫЕ МЕДИЦИНСКИЕ ЦЕНТРЫ

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

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

НИКОР 0+ СТОМАТОЛОГИЯ для малышей и взрослых

ДОСТУПНАЯ СТОМАТОЛОГИЯ

В ПРОГРАММЕ УЧАСТВУЮТ:

- ✓ Аллахьярова Х.Э. (ведет прием в корпусе 1004)
- ✓ Когут И.А. (ведет прием в корпусе 250)
- ✓ Романенкова С.И. (ведет прием в корпусе 250)
- ✓ Красоткин Б.Ю. (ведет прием в корпусе 250)
- ✓ Вихрачева Л.П. (ведет прием в Андреевке, ул. Жилинская, дом 27к6)

СКИДКА 20% НА ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ УСЛУГИ

ЗАПИСЬ ПО ТЕЛЕФОНУ: +7 (499) 272-48-58
NIKOR-N.RU

Читайте на стр.5

ЦЕНТР УХОДА ЗА СТОПОЙ
ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ЗАБОТА О ВАШИХ НОЖКАХ

- Аппаратный педикюр
- Обработка диабетической стопы
- Установка корректирующих систем
- Обработка утолщенных и видоизмененных ногтей любой сложности
- Профессиональная косметика

Зеленоград, корп. 250
+7 (925) 366-30-56

www.intermedicum.ru

интерМедикум
медицинский центр

ЦИФРОВОЙ РЕНТГЕН

РЕНТГЕНОГРАФИЯ СУСТАВОВ, ПОЗВОНОЧНИКА, ОРГАНОВ ГРУДНОЙ КЛЕТКИ, ФЛЮОРОГРАФИЯ

ЕЖЕДНЕВНО: ПН-СБ с 8:00 до 21:00
ВС с 8:00 до 18:00

- ✓ Описание в течение 15 минут
- ✓ Распечатка снимков
- ✓ Запись исследования на диск

Зеленоград, корпус 1651 8 (495) 369-12-73

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ

АрхиМЕД
Лицензия ЛО-77-01-006707

МИКРОХИРУРГИЯ ГЛАЗА

10 ЛЕТ БЕЗУПРЕЧНОЙ РАБОТЫ

Офтальмологи ГКБ им. Н.И. Пирогова, к. м. н., ученики С.Федорова

- 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
г. Зеленоград, корпус 1205

ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ – ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ!

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(968)592-77-72

ГАЗЕТЕ — 10 ЛЕТ

«Будь здоров, Зеленоград!»

В апреле 2013 года вышел в свет пилотный номер издания «Будь здоров, Зеленоград!».

С первых же выпусков газета стала добрым другом для жителей всех возрастов.

Мы стремимся, чтобы наша информация была полезной и интересной для читателей. В каждом номере врачи-специалисты медицинских клиник рассказывают о новых методах лечения, профилактике заболеваний, отвечают на вопросы читателей, дают полезные советы.

Хочу выразить искреннюю благодарность руководителям лечебных учреждений Зеленограда за плодотворное сотрудничество, предоставление интересной качественной информации.

Поздравляю сотрудников редакции газеты, благодарю весь коллектив за добросовестный труд!

Главный редактор газеты
«Будь здоров, Зеленоград!»
Ирина Федюнина

Будь здоров,
Зеленоград!

Будь здоров,
Зеленоград!

Будь здоров,
Зеленоград!

Будь здоров,
Зеленоград!

Будь здоров,
Зеленоград!

Будь здоров,
Зеленоград!

Будь здоров,
Зеленоград!

ПОЗДРАВЛЯЕМ!



Отличительной особенностью медцентра является специализация на лечении неврологических заболеваний. Большая часть пациентов приходит к нам с проблемами позвоночника: протрузиями и грыжами межпозвоночных дисков с болевым синдромом. Зачастую люди обращаются уже после консультации нейрохирурга, чтобы избежать операции.

За время работы в центре были пролечены более 5000 пациентов с остеохондрозом и лишь несколько человек прооперировано. С помощью наших методов лечения, включающих уникальную методику тракции (вытяжения) позвоночника, электростимуляцию, магнитотерапию, мануальную терапию, рефлексотерапию, фармакопунктуру и др., абсолютному большинству пациентов удалось справиться с болезнями позвоночника без оперативного вмешательства.

На втором месте по обращениям пациентов стоят болезни суставов, при грамотном подходе хорошо поддающиеся консервативному лечению.

В последнее время участились жалобы, связанные с хрониче-

ским нарушением кровообращения головного мозга на фоне повышения артериального давления, холестерина, сахара крови.

Для постановки правильного диагноза в клинике применяются современные методы: ультразвуковая диагностика сердца, сосудов, нервов, внутренних органов, суточный холтеровский мониторинг ЭКГ и артериаль-

ны, среди которых особое место занимают гомеопатия и фитотерапия. Особое внимание мы уделяем обследованию состояния иммунной системы, как ключу к лечению многих заболеваний.

Мы работаем во взаимодействии с ведущими научными специалистами различных медицинских учреждений РФ и Японии и в сложных случаях

собираем консилиум. В клинике работает единственный в Зеленограде врач-сомнолог – специалист по нарушениям сна, а также психолог, применяющий БОС-тренинг для коррекции психосоматических заболеваний.

В центре можно заказать индивидуальные стельки-ортезы для коррекции «фундамента на-

шего тела» и устранения причины многих «поломок» опорно-двигательного аппарата.

Большое внимание мы уделяем лечебной физкультуре. В распоряжении центра имеется оснащенный зал лечебной физкультуры. Методисты по ЛФК подбирают для каждого пациента индивидуальный комплекс упражнений.

Заместитель руководителя
НМЦ «Династия» Владимир
Валерьевич ДУБИНИН

Предварительная запись по
телефонам: 8 (499) 735-03-73, 8 (495) 227-75-05.

Адрес НМЦ «Династия»: ул. Николая Злобина, корп. 109А, ФОК «Импульс», 2-й этаж.

Сайт: www.meddin.ru

«ДИНАСТИИ» – 10 ЛЕТ!

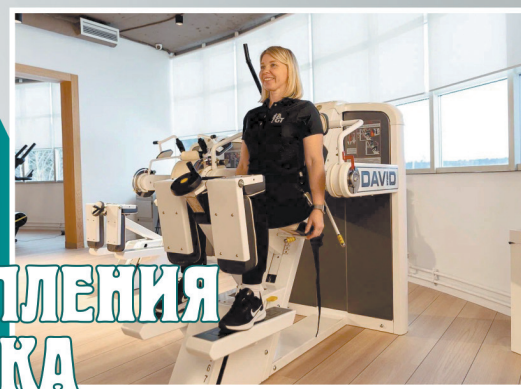
В неврологическом центре «ДИНАСТИЯ» работают опытные специалисты высокой квалификации: неврологи, рефлексотерапевты, мануальные терапевты, кардиолог, ортопед-травматолог, аллерголог-иммунолог, онколог, сомнолог, психолог, врач лечебной физкультуры. Многие пациенты рекомендуют клинику своим близким и знакомым. Благодарим всех пациентов, которые доверили специалистам центра самое ценное – заботу о своем здоровье.

ного давления, ночная компьютерная пульсоксиметрия. А также основные нейрофизиологические методы исследования: электроэнцефалография, электромиография, магнитная стимуляция и др.

Широко применяются транскраниальная магнитная стимуляция, ударно-волновая терапия, инъекционная карбоксите- рация и др. В сложных случаях для уточнения диагноза специалисты прибегают к рентгенодиагностике, МРТ и КТ. В распоряжении центра имеется лаборатория, позволяющая сдать все необходимые анализы. Также в клинике применяются методы нетрадиционной медици-



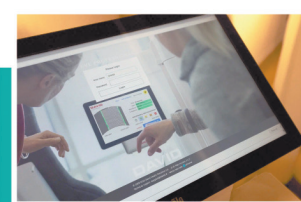
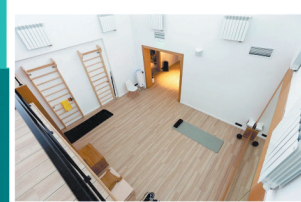
ЦЕНТР УКРЕПЛЕНИЯ ПОЗВОНОЧНИКА



Внимание!
Специальное
предложение!
Тестирование
- 1000 рублей
ЖДЕМ ВАС!

Если вы ведете «сидячий» образ жизни, не хотите или не можете заниматься активной физической деятельностью, не любите спорт или уже столкнулись с проблемами в позвоночнике, Центр укрепления позвоночника ПРЕДЛАГАЕТ

- ✓ Персонально для вас подобранные упражнения на уникальных тренажерах DAVID
- ✓ Интенсивные программы занятий с дозированной физической нагрузкой без привязки к годовому контракту
- ✓ Сопровождение квалифицированного тренера-инструктора, который контролирует правильное выполнение упражнения
- ✓ Занятия в комфортной релаксирующей обстановке, близкой к спа-атмосфере
- ✓ Занятия в удобное для вас время



Благодаря smart-системе записи на занятия, в Центре одновременно занимаются не более 2-3 человек

Адрес: Озерная аллея, 8 (2-й этаж) | Запись по ☎ 8 (985) 061-84-81



РЕКОМЕНДУЕМ!

ВРАЧИ *нашего округа*



Неврологический медицинский центр «ДИНАСТИЯ»

ДУБЕНИН
Владимир Валерьевич

Невролог, мануальный терапевт, рефлексотерапевт, гомеопат

Специализируется на безоперационном лечении грыж межпозвонковых дисков с использованием современных и эффективных методик, включая лазеротерапию, магнитотерапию, ударно-волновую терапию, карбокситерапию. Имеет опыт работы в стационаре для больных с острыми нарушениями мозгового кровообращения. В работе активно применяет возможности интегративной медицины, постоянно повышает уровень знаний и умений.

Стаж работы – 22 года

Предварительная запись по телефону:
8 (495) 227-75-05

Адрес: ул. Николая Злобина, корп. 109А,
ФОК «Импульс», 2-й этаж

Сайт: www.meddin.ru

Медицинский центр «ДАЛИ»

БАБУШЕЕВ
Баир Алексеевич

Стоматолог-терапевт, стоматолог-хирург

Специализируется на профилактике и лечении заболеваний полости рта. Берется за самые сложные случаи, сохраняет зубы при альтернативе удаления. Проводит высокохудожественную реставрацию передних и жевательных зубов. Пломбы, которые установил доктор, стоят десятилетиями. Диагностирует смежные патологии и направляет к коллегам по клинике. Баира Алексеевича называют «доктор – золотые руки», врач работает спокойно, уверенно, грамотно – пациенты не ощущают ни малейшего дискомфорта во время лечения.

Стаж работы – 31 год

Предварительная запись по телефону:
8 (495) 737-88-44

Адреса: корп. 1801, корп. 1815, корп. 1824

Сайт: mcdali.ru



Медицинский центр «ИнтерМедикум»

ДЫШЛЕВАЯ
Зарема Михайловна

Гематолог

Член международной ассоциации гематологов. Окончила Ярославский Государственный медицинский институт. Специализируется на диагностике и лечении анемий, лимфаденопатий, цитопений, гемобластозов. Проводит реабилитацию пациентов после полихимиотерапии, трансплантации костного мозга.

Стаж работы – 33 года

Предварительная запись по телефонам:
8 (495) 369-12-73, 8 (926) 151-16-51

Адрес: корп. 1651

Сайт: intermedicum.ru

Медицинский центр «ИнтерМедикум»

КУЛАКОВА
Регина Андреевна

Акушер-гинеколог, гинеколог-эстетист. Эксперт по интимной контурной пластике, врач УЗИ

Окончила Ивановскую государственную медицинскую академию, интернатуру по специальности «Акушерство и гинекология». Профиль работы: подготовка к беременности, ведение беременности, лечение ИППП, эндокринная гинекология, эстетическая гинекология, кольпоскопия.

Стаж работы – 11 лет

Предварительная запись по телефонам:
8 (495) 369-12-73, 8 (926) 151-16-51

Адрес: корп. 1651

Сайт: intermedicum.ru



Сосудистый медицинский центр

МАТВИЕНКО
Александр Анатольевич

Флеболог, сердечно-сосудистый хирург, член Российского Общества ангиологов и сосудистых хирургов, действительный член Американского колледжа флебологии

Сертифицированный эксперт флебологии, ангиохирургии и ультразвуковой диагностики. Владеет всеми новейшими методиками диагностики и лечения. Применяет эндовенозную лазерную и радиочастотную облитерацию, склеротерапию, микрохирургическую флебэктомию, чрезкожное лазерное и радиочастотное склерозирование «сосудистых звездочек», кожной аутодермопластики ран, компрессионной терапии. Участвует в международных конференциях. Принцип работы – индивидуальный подход к каждому пациенту.

Стаж работы – 27 лет

Предварительная запись по телефонам:
8 (499) 738-03-77, 8 (962) 976-63-70

Адрес: корп. 1639

Сайт: varicozu.net

Сосудистый медицинский центр

ТУРАЕВ
Андрей Алексеевич

Врач УЗИ, врач функциональной диагностики, кардиолог, терапевт

Владеет всеми методами ультразвуковых исследований, в том числе сосудов головного мозга, вен и артерий нижних конечностей, органов и сосудов брюшной полости. Проводит эхо-кардиографию. Выполняет ультразвуковой контроль во время лазерных и хирургических вмешательств на венах.

Стаж работы – 41 год

Предварительная запись по телефонам:
8 (499) 738-03-77, 8 (962) 976-63-70

Адрес: корп. 1639

Сайт: varicozu.net



МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ С МЕЛАНОМОЙ



– Ильяс Абдуллович, какова цель Всемирного дня борьбы с меланомой?

– Основная цель Всемирного дня борьбы с меланомой – привлечь внимание людей к профилактике и ранней диагностике меланомы кожи и добиться снижения уровня смертности. Ведь чем раньше диагностировано это заболевание, тем выше шансы на успешное лечение. Для этого проводится осмотр широких слоев населения. У людей, имеющих пигментные новообразования, при помощи специальных методов проводится оценка степени риска развития меланомы.

Московский научно-практический Центр дерматовенерологии и косметологии ДЗМ ежегодно принимает участие в благотворительной акции, благодаря этому всего за один день удается спасти немало жизней.

– Что такое меланома?

– Меланома – это одна из наиболее агрессивных и непредсказуемых по течению опухолей,

КАК НЕ ПОПАСТЬ В «ЗОНУ РИСКА»

Существование родинок на теле вовсе не так безобидно, как это принято считать. Проблема в том, что со временем доброкачественные новообразования кожи могут переродиться в злокачественные. Например, в меланому – самый опасный вид рака кожи. О том, как не попасть в «зону риска», рассказывает руководитель филиала «Зеленоградский» МНПЦДК, кандидат медицинских наук Ильяс Абдуллович ЯКУПОВ.

формирующаяся из меланоцитов (пигментных) клеток кожи. Меланома сравнительно небольшого размера может быстро метастазировать в другие органы. Эта опухоль составляет от 4 до 11% всех видов злокачественных новообразований кожи и является причиной 75% онкологических смертей.

– Как диагностируется это заболевание?

– Меланому порой сложно определить невооруженным глазом, на первый взгляд опухоль похожа на родимое пятно или простой невус. Для изучения кожных образований, в том числе проведения ранней оценки их характера (доброкачественного или злокачественного), мы организуем диагностическое исследование – дерматоскопию

(процедура абсолютно безболезненна, без хирургического вмешательства).

– В каком случае необходима срочная консультация онколога-дерматолога?

– Срочная консультация необходима, если вы заметили тревожные признаки ABCDE:

Asymmetry: асимметрия. Асимметричный рост образования на коже, когда одна его половина отличается от другой.

Border: границы. Меланомы часто отличаются неправильными, зазубренными и размытыми краями.

Color: цвет. Многоцветность или неравномерное распределение цвета.

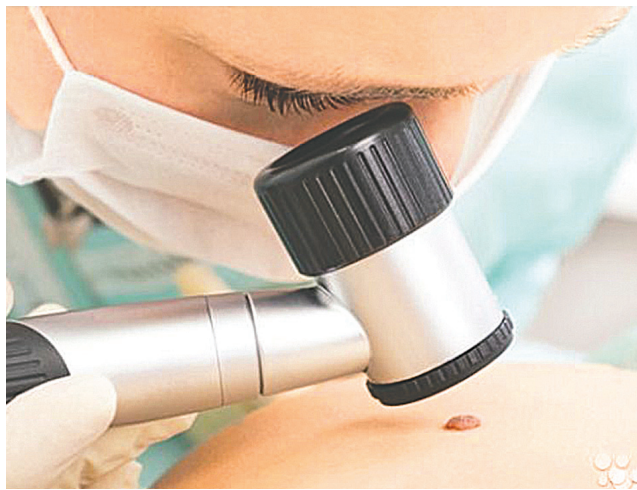
Diameter: диаметр. Тщательно следите за родинками, диаметр

которых превышает 6 миллиметров.

Evolving: развитие. Родинка может не вписываться ни в один из вышеуказанных критериев, но отличаться достаточно быстрым развитием.

– Влияет ли посещение солярия на рост заболеваемости?

– Мета-анализ 23 исследований, проведенный в 2007 году, показал, что рак кожи значительно чаще регистрируется именно у людей, регулярно посещавших солярии. При этом наибольший риск развития рака отмечается у молодых людей до 35 лет. Именно поэтому в некоторых странах детям и подросткам закрыт доступ в эти заведения. Помните, что такого понятия, как безопасный загар, не существует.



– Защищают ли солнцезащитные кремы от развития меланомы?

– Абсолютного блокатора солнечных лучей не существует. Если крем наносить регулярно и находиться под солнцем непродолжительное время, его профилактическое действие не вызывает сомнений. Нужно избегать чрезмерного пребывания на солнце в часы его наибольшей активности (11:00-16:00).

– Кто находится в «зоне риска» развития меланомы?

– Меланома может развиваться у любого человека. Вероятность возрастает, если у вас: большое количество родимых пятен (более 50) или аномальные родимые пятна и частая травматизация невусов, наличие рака кожи у родственников, светлый фототип кожи, повторяющиеся солнечные ожоги в возрасте до 15 лет, танорексия – интенсивное увлечение соляриями.

Уважаемые зеленоградцы!

22 мая с 8:00 до 19:30 в филиале «Зеленоградский» МНПЦДК ДЗМ будет принимать врач-дерматолог. Запись на прием по телефонам: **8 (800) 200-03-45.**

Адрес: корп. 910.

БУДЬТЕ БДИТЕЛЬНЫ!



Олеся Михайловна КОКОНКИНА

Врач-педиатр отделения профилактики ДГПН №105

Бактериальные менингиты считаются самыми опасными. Одним из основных возбудителей является менингококк, на долю которого в России приходится 48% всех случаев заболевания. Болезнь принимает разнообразные формы: от бессимптомного носительства до воспаления мозговых оболочек (менингита) и сепсиса (заражения крови) с поражением всех органов.

Начало заболевания иногда сложно отличить от обычной простуды, но затем она очень быстро прогрессирует и может приводить к необратимым последствиям и даже унести жизнь человека в течение суток.

Еще в 1919 году, задолго до открытия антибиотиков и интенсивной терапии, врач Уильям

Херрик подчеркивал, что «никакая другая инфекция не убивает так быстро, как менингококковая». Это утверждение актуально до сих пор.

Тяжелые формы менингококковой инфекции, такие как менингококковый сепсис (заражение крови) и менингококковый менингит, чрезвычайно опасны

Нередко можно услышать расхожую фразу: «Не ходи без шапки! Менингитом заболеешь!». На самом деле, менингит – это тяжелое инфекционное заболевание, вызываемое бактериями, вирусами или грибами.

по причине высокой летальности (доля умерших из числа заболевших) и риска тяжелых осложнений, неминуемо приводящих к инвалидизации.

По статистике в России погибает каждый шестой заболевший, а среди выживших 10-20% людей сталкиваются с такими последствиями, как глухота, потеря зрения, задержка умственного и физического развития, ампутация конечностей.

Как правило, самые высокие показатели заболеваемости регистрируются у детей младшего и дошкольного возраста. Заразиться можно только от человека, больного любой формой болезни или носителя. Передается менингококк с каплями слизи при кашле, чихании, разговоре. Так как возбудитель

его будет беспокоить насморк и боль в горле. Менингококк может попасть в оболочки головного мозга – у пациента будет менингит, в мозговую ткань – будет энцефалит, при этом нарушается сознание, появляется неукротимая рвота и сильная головная боль. При проникновении возбудителя в кровь начи-

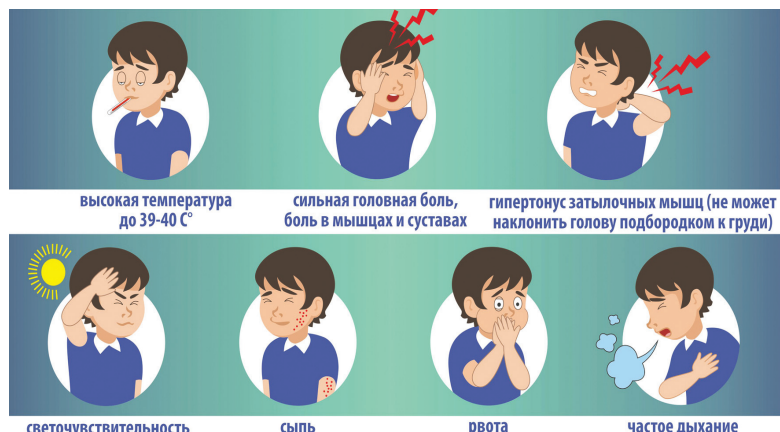
встречалась обычно у детей, посещающих детский сад. Все они не были привиты против менингококковой инфекции. Болезнь проявлялась острым назофарингитом, то есть насморком и воспалением глотки.

Но страшную болезнь можно предупредить! Главное средство профилактики – это вакцинация. Наиболее эффективным в настоящее время врачи считают применение вакцин, защищающих сразу от нескольких типов менингококковой инфекции. Вакцинация может быть осуществлена как в плановом порядке, так и в качестве экстренной меры – если человек находился в контакте с заболевшим менингококковой инфекцией. Еще одним методом экстренной профилактики является химиопрофилактика – врач назначает антибиотик тому, кто контактировал с больным.

В детской поликлинике имеется вакцина, которая защищает человека от четырех типов менингококковой инфекции. Прививку можно делать с 9 месяцев жизни. До возраста 2 лет ее ставят дважды с интервалом 3 месяца. После 2 лет – одна инъекция препарата. Все прививки ставят в поликлинике по месту прикрепления пациента или в медицинском блоке образовательной организации.

▶ По вопросам иммунизации звоните по телефону **8 (499) 729-71-60.**

МЕНИНГОКОККОВАЯ ИНФЕКЦИЯ



нестоек во внешней среде, то заражение возможно только при достаточно тесном и длительном общении, например, в семье или в детском коллективе. Инфицирование также возможно через предметы обихода, в том числе общие чашки и ложки.

Итак, менингококк проник в организм. От 1 до 10 дней (чаще 3-5 дней) он не дает о себе знать. Возбудитель может «атаковать» нос и горло – тогда человек заболевает назофарингитом, то есть,

нается менингококкемия: поднимается температура тела, появляется звездчатая сыпь, сначала на стопах, голенях, коже ягодиц, далее быстро распространяется на все туловище. При любом отклонении в состоянии здоровья, появлении сыпи и необычных признаков болезни у ребенка, следует сразу обратиться к врачу, а лучше вызвать скорую помощь.

В последние годы в Зеленограде менингококковая инфекция

НОВАЯ ПРОГРАММА



ДОСТУПНАЯ СТОМАТОЛОГИЯ СЕТЬ КЛИНИК «НИКОР»



Ведет прием
в корп. 250

КРАСОТКИН Борис Юрьевич

Стоматолог-терапевт

Окончил РУДН им. Патриса Лумумбы по специальности «Врач-стоматолог». Имеет сертификат «Стоматолог-ортопед», сертификат ГБУЗ МО МОНИКИ им. М. Ф. Владимирского «Стоматология терапевтическая».

Профессиональные навыки: безболезненное лечение кариеса, пульпита, периодонтита. Двойное образование терапевта и ортопеда помогает врачу взглянуть на проблему пациента с верного ракурса. Работает слаженно, оперативно, умеет найти верное решение в самых нетипичных клинических случаях.

Сертификаты: Сертификат участника международного съезда специалистов цифровой стоматологии. ICDE, обучение по курсу ортопедии (Германия).

КОГУТ Иван Андреевич

Стоматолог-терапевт

Окончил ФГАОУ ВО Российский университет дружбы народов по специальности «Врач-стоматолог», ФГБОУ ВО РязГМУ по специальности «Врач – стоматолог-терапевт».

Профессиональные навыки: профессиональная гигиена полости рта. Эндодонтическое лечение зубов (с применением микроскопа). Реставрация зубов. Эстетическая стоматология. Восстановление зубов любой сложности.

Сертификаты: D.B.D restoration 2020 (эстетическая реставрация зубов). ITOP Curaprox 2022.



Ведет прием
в корп. 250



Ведет прием
в корп. 1004

АЛЛАХЬЯРОВА Ханума Эдуардовна

Стоматолог-терапевт

Окончила МГМСУ им. А. И. Евдокимова по специальности «Врач-стоматолог», ГБУЗ МО МОНИКИ им. М.Ф. Владимирского по специальности «Врач-стоматолог общей практики».

Профессиональные навыки: лечение пациентов с использованием современных методов диагностики. Профессиональная гигиена полости рта. Эндодонтическое лечение корневых каналов зубов (с применением микроскопа).

Сертификаты: «Инструментальная обработка корневых каналов». DentalPractise «Кариес и Реставрация», «Практическая эндодонтия». «Реставрация жевательной группы зубов». «Реставрация фронтальной группы зубов».

РОМАНЕНКОВА Софья Игоревна

Стоматолог-терапевт

Окончила Первый МГМУ им. И. М. Сеченова по специальности «Врач-стоматолог».

Профессиональные навыки: лечение пациентов с заболеваниями твердых тканей зубов и пародонта с использованием современных методов диагностики. Профессиональная гигиена полости рта. Эндодонтическое лечение корневых каналов зубов (с применением микроскопа). Диагностика и лечение заболеваний слизистой оболочки полости рта.

Сертификаты: «Профессиональные коммуникации в команде». «Прямые реставрации жевательной группы зубов». «Пародонтальная карта». «Методология построения консультативного приема». «Непредсказуемая эндодонтия» и др.



Ведет прием
в корп. 250

Запись по телефону: +7 (499) 272-48-58. Сайт: nikor-n.ru

ГИГИЕНА ПОЛОСТИ РТА

ДЛЯ ЧЕГО НУЖЕН ИРРИГАТОР

Несмотря на «рычащее» название, ирригаторы для полости рта – штука не страшная, а очень даже полезная. По сути, это гидромассажер для полости рта, который стоматологи рекомендуют использовать с целью профилактики гингивита и пародонтита.

Ирригатор – устройство, которое формирует тонкую струю воды, которая под давлением подается на зубы. Струя вымывает остатки пищи из межзубных промежутков и десневых карманов и массирует десны.

Ирригаторы не могут рассматриваться как альтернатива зубным щеткам и нитям. Но они помогают поддерживать здоровье десен, так как хорошо справляются с вымыванием из-под них мягких отложений, которые служат пищей для обитающих там вредных бактерий.

Большую пользу ирригаторы приносят тем, у кого есть искусственные конструкции во рту: мостовидные протезы, коронки, брекет-системы или имплантаты.

Условно модели ирригаторов делятся на 2 группы: проточные и электрические. Налет проточные ирригаторы удаляют не так эффективно, как электрические, но с задачей массажа десен справляются не хуже. При выборе электрического прибора обращайте внимание на

то, в каких режимах он может работать. Есть 3 режима: моноструйный, пульсирующий и микропузырьковый. Первая технология очистки – устаревшая и малорезультативная, а последние две позволяют наиболее эффективно очищать зубы и десневые карманы.

НАИЛУЧШИЙ ВАРИАНТ ПРИБОРА

- ✓ Электрический
- ✓ С несколькими насадками – для всех членов семьи и с разным назначением
- ✓ С возможностью работы в пульсирующем и/или микропузырьковом режиме
- ✓ С 3 и более уровнями мощности подачи воды.



* Пациентам с уже развившимися болезнями десен перед началом использования устройства необходимо проконсультироваться с пародонтологом: без предварительной профессиональной чистки сильное воздействие на ослабленные десны может привести к обострению воспалительного процесса. Подходящую мощность струи воды лучше подбирать со стоматологом.

ТЕМА ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ

БОЛЕЗНИ МЫ
ОБЕСПЕЧИВАЕМ СЕБЕ
САМИ

Давайте представим: приходит на прием к врачу пожилой человек. Медленная, шаркающая походка, жалобы на плохую память, нарушения сна, шум в голове и ушах, слабость и болевые ощущения в конечностях. Заметное дрожание рук или головы... Как вы думаете: все это – признаки нормального течения естественного старения или типичные проявления заболеваний нервной системы и сосудов головного мозга? Ответ очевиден.

Или, возьмем, к примеру лишний вес... Ожирение несет в себе массу заболеваний – гипертония, сахарный диабет второго типа, атеросклероз, артриты, артрозы, увеличивает риск возникновения раковых опухолей. Далее... Если человек некачественно питается, годами употребляет нездоровые продукты, понятно, что заболевания желудочно-кишечного тракта, болезни кожи и многие другие недуги ему в старости обеспечены. Всем известно, что постоянные стрессы и отрицательные эмоции снижают иммунитет, а накопленные обиды пожирают ум и тело, как раковые клетки. Свойственный некоторым пожилым людям агрессивный и враждебный настрой – сам по себе фактор риска развития коронарной недостаточности.

Парадокс в том, что все это мы обеспечиваем себе сами. А потом начинается замкнутый круг: боль – стресс – врачи – таблетки – преждевременное старение...

ЗАДАЙТЕ СЕБЕ ВОПРОСЫ

Есть ли у меня лишний вес? Как я питаюсь? Хорошо ли высыпаюсь? Как отдыхаю? В каком состоянии мои мышцы,

людыми. Не позволяйте «старикам» опускать вас до их уровня мышления. Не участвуйте в разговорах о болезнях, игнорируйте все высказывания типа: «В твоём возрасте уже...», «Это для молодых...», так как все это ложь! Люди, которые так говорят, давно уже постарели, не смотря на то, сколько им лет – 30, 50 или 70. Человек начина-

пробуйте, экспериментируйте, меняйте свою жизнь, это ведь так здорово!

КАКОЙ ПРИМЕР ВЫ
ПОДАЕТЕ?

Мы нужны другим сильными, особенно близким людям, которые нуждаются в нашей заботе и поддержке. Когда мы слабые, уставшие, страдающие, не-

недомогающее испуганное существо, боящееся дряхлости и одиночества?

ВЫБОР ЗА ВАМИ

Организм откликается на наши мысли, подстраивается под установки разума. Процесс старения организма запускает-

ВЫ «ЕЩЕ ДОСТАТОЧНО МОЛОДЫ»
ИЛИ ВАМ «ВСЕ УЖЕ ПОЗДНО»?

К сожалению, многие люди привыкли воспринимать приход старости и букет возрастных заболеваний как само собой разумеющееся. Но, зрелый возраст и болезни – вовсе не синонимы. Состояние здоровья напрямую зависит от отношения человека к себе, установок его разума и выстроенного годами образа жизни.

зубы? В каком я обычно настроении? Какие отношения у меня с людьми? Счастлив ли я?

Проанализировав ситуацию, составьте план действий и начинайте постепенно приводить себя и свою жизнь в норму. Настройтесь, с каждым годом выглядеть и чувствовать себя лучше и делайте для этого все возможное.

НЕ ОБЩАЙТЕСЬ СО
«СТАРИКАМИ»

Не тратьте свое драгоценное время на общение с унылыми, вечно недовольными

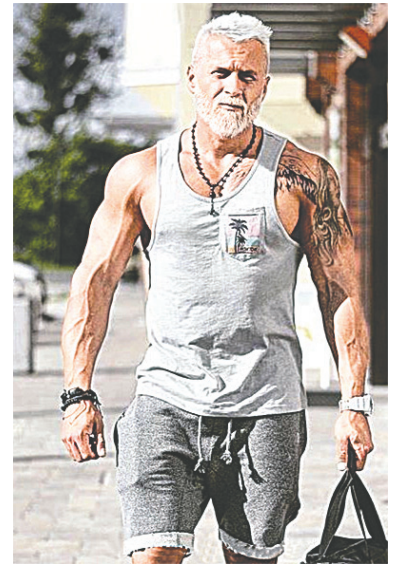
ет стареть, когда теряет интерес к жизни, перестает о себе заботиться, развиваться и мечтать.

СКОЛЬКО ВАМ ЛЕТ?

Сколько бы вам было лет, если бы вы не знали, сколько вам лет? Вот – ваш реальный возраст. Какая бы цифра ни была написана в вашем паспорте, это вовсе не повод отказываться жить полноценной активной жизнью. Не откладывайте творчество и удовольствие от жизни на потом, начинайте жить по-настоящему сейчас! Открывайте нового себя,

счастливые, мы становимся всем в тягость. Если кто-то делает вид, что дела обстоят как-то иначе, то вас просто вводят в заблуждение. Конечно, можно жить бездумно и в старости лечь на плечи своих близких тяжким бременем, но вряд ли это входит в планы нормального человека.

Задумайтесь, как видят старость ваши дети? Какой пример вы им подаете? Видят ли они перед собой энергичную личность, которая с удовольствием проживает каждый свой день? Или вы представляете собой несчастное, зависимое, вечно



ся тогда, когда вы сами внутренне решили, что достигли пожилого возраста. Вы можете провести годы своей жизни, скитаясь по поликлиникам, а можете, потратив определенные усилия, привести себя в хорошую форму и продолжать наслаждаться жизнью. Просто, как говорится, пораскиньте мозгами и решите для себя: вы «еще достаточно молоды» или вам «все уже поздно». От этой позиции зависит все.

ОБРАЗ ЖИЗНИ

Как это сделать? Прежде всего, не быть ориентированным на результат, а наслаждаться процессом, получать удовольствие от каждого мгновения собственной жизни, радоваться любой мелочи, понимая, что мелочей нет. Быть открытым Жизни и знакам Вселенной. Быть собой, настоящим.

Подавляющее большинство людей ориентировано на достижение определенных результатов. Так в ежедневной гонимке – семья, успех, карьера, комфорт, деньги, общественное признание, мы безжалостно уничтожаем ежесекундное наслаждение самим процессом жизни.

Мы все – ценители результата, за которым можно гнаться до опупения и никогда его не достичь, а если он и достигается, он тут же обесценивается, потому что впереди уже маячит новая цель. Мы живем будущим, которого пока нет, забывая, что есть только здесь и сейчас. Люди, ориентированные на процесс, умеют наслаждаться сегодняшним днем, а не ожиданием светлого завтра.

Попробуйте применить новые навыки, которые не потребуют от вас больших усилий, но могут заметно улучшить ваш день и, как следствие, всю жизнь.

✓ Живите с широко открытыми глазами и старайтесь замечать все хорошее, что происходит вокруг вас. Окружающая жизнь – отличный источник для нового опыта и новых идей.

✓ Все идеи, которые приходят вам в голову, записывайте: если даже не получится реализовать идею сразу, вы можете вернуться к ней позже.

✓ Берите больше от окружающих вас людей: примеры, идеи, слова, отноше-

КАК ПОЧУВСТВОВАТЬ ВКУС ЖИЗНИ

Чтобы жить и радоваться, требуются всего две вещи. Во-первых, жить насыщенной жизнью, во-вторых, радоваться, то есть пребывать в хорошем настроении ежедневно. А для этого нужно изменить образ восприятия своей жизни.

ния, ошибки, опыт. Мотайте на ус и используйте в своей жизни.

✓ Любой промежуток времени проводите с пользой: в метро читайте, вяжите, общайтесь. Не теряйте времени даром в дороге, очереди, в ожидании результатов. Это тоже часть вашей жизни, так пусть она будет насыщенной и интересной!

✓ Ежедневно анализируйте прошедший день. Что удалось? Что нет? Что можно было бы сделать иначе? И не забывайте благодарить Жизнь за ее дары.

✓ Отслеживайте все расходы, бесполезные покупки, «пожирающие» бюджет, и учитесь избегать их. Эти средства можно потратить на настоящие удовольствия.

✓ Сделайте что-нибудь впервые. Или найдите новый способ для выполнения какого-то обыденного дела – это тренирует умственные способности.

✓ Читайте развивающие книги и смотрите мотивирующие фильмы, ежедневно растите над собой.



✓ Будьте приветливы и улыбчивы в течение дня. Это вселяет оптимизм и поднимает настроение.

✓ Ищите в жизни и повседневности что-то смешное или веселое. Это улучшает настроение и существенно облегчает жизнь.

✓ Старайтесь делать все в своей жизни качественно: честно, чисто и красиво. Научитесь получать качество во всех своих делах и мыслях – от чистки зубов до глобальных проектов. Чем больше в вашей реальности красивых действий, вызывающих в вас радость, тем сильнее становится вера в себя.

✓ Каждый день снимайте на камеру красивый кадр в мире вокруг. Так вы научитесь видеть красоту и будете наполняться ею.

✓ Старайтесь сказать хотя бы одному человеку приятные слова.

✓ Замечайте красивые качества в людях, которые встречаются на вашем пути.

✓ Создайте что-то красивое дома, на работе и в мире вокруг.

✓ Сделайте кому-то маленький подарок или комплимент.

✓ Каждый день находите повод для благодарности себе, людям, миру.

✓ Узнавайте каждый день что-то новое.

✓ Составьте список дел, которые вы давно хотели сделать, но откладывали, начинайте возвращать себе свои же долги.

✓ Ничего не откладывайте на потом – начните прямо сейчас жить радостно.

МНЕНИЕ ЭКСПЕРТА



Михаил ЛАБКОВСКИЙ
Психолог

В каком случае низкая самооценка становится препятствием на пути к успешной карьере?

— Когда человек не может реализоваться, найти себя. Начинается это еще в школе. Ребенок плохо учится, его шпыняют, он еле сдает выпускные экзамены и выбирает не профессию, к которой душа лежит, а ВУЗ, в который есть шанс поступить. На работу устраивается по тому же ущербному принципу. Вакансия — попроще, еще на собеседовании работодателю становится ясно, что соискатель не уверен в себе, ни на что не претендует, что ему можно поручить рутину, свалить множество скучных обязанностей — ни жаловаться, ни тем более требовать большой зарплаты и должности он не станет. И вот человек соглашается на то, что ему не очень-то нравится. А чего сам хочет, даже и не знает по-настоящему...

Почему? Это уже вопрос про детство, родителей, которые подавляли, не считались с желаниями и просьбами ребенка и в результате вырастили человека, который не любит и не понимает себя. И, как результат — не находит свое предназначение, проживая жизнь, в которой то и дело смиряется с обстоятельствами.

Когда речь заходит о деньгах и богатстве, многие думают, что все дело в усердии, разумном планировании бюджета или финансовой грамотности. На самом же деле, ключ к успеху — верные психологические установки и соответствующее им поведение.

Что нужно для успеха в бизнесе? Какие качества?

— По моим наблюдениям, в первую очередь нужно ничего не бояться. Есть статистика, факты: у многих миллионеров с образованием все очень запущено. Иногда его просто нет. При этом (и, возможно, именно поэтому) у них отсутствует страх перед неудачей, они умеют нестандартно мыслить, рисковать, игнорируют все правды и авторитеты.

Человеку должно нравиться то, что он делает, он должен хотеть делать именно это, понимать свои желания и следовать им. А в остальном — важна опять-таки уверенность в себе, умение доверять своим решениям, желаниям, чутью, понимание причинно-следственных связей, способность ставить большие цели и совершать большие поступки.

Он постоянно сравнивает себя с другими и все время проигрывает это сравнение в своих глазах. Происходит смещение целей. Вместо того, чтобы воплощать в жизнь собственные устремления, реализовывать свои таланты, способности, желания и мечты, человек напрягается, жизнь кладет, потакая своим амбициям и, пытаясь вы-



КЛЮЧ К УСПЕХУ

Какую роль амбиции играют в достижении успеха?

— Смотря что считать успехом. Я не рассматриваю деловой успех в отрыве от общего человеческого благополучия. Богатые, успешные в бизнесе люди нередко бывают несчастными, многие из них реальные невротики. Амбиции ведь возникают, когда человек не нравится себе в своем нынешнем виде и лезет из кожи вон, чтобы доказать, что он чего-то сто-

играть какое-то соревнование, навязанное самому себе... Ну, допустим, выиграл. Счастлив он? На короткий момент. А потом все сначала... Я считаю, что амбиции здоровыми не бывают.

Бывает, что человек утрачивает самооценку из-за жизненных неудач — например, долго не может найти работу...

— Наша самооценка очень избирательна. Здоровая ситуация, ситуация нормы — это когда человек принимает и любит себя всего

целиком. Все ему в себе нравится: и внешность, и животик, и лысына, и то, как он мыслит, и как общается... И как раз это-то не часто встретишь. Обычно люди говорят о себе так: «Я себя оцениваю объективно — как работник я хорош, но как руководитель не тяну» или «Внешность у меня яркая, но убеждать я не умею». Идет это, конечно же, тоже из детства, если родители делали акцент на каких-то качествах ребенка, например, мама говорила подружке по телефону: «Она у нас страшненькая, но старательная» или «Сынок, хоть и туповат, мыслителем ему не бывать, зато, может, по спортивной линии пойдет»... Так вот, только тот, к кому с рождения относились с безусловной любовью, полностью уверен в себе. Если же этого не было — самооценка основательно хромает.

Как в этом случае восполнить недостаток любви и уважения к себе?

— Уважайте и любите себя настолько, насколько хотели бы, чтобы вас любили и уважали другие. Совершайте поступки, которые свойственны людям с высокой самооценкой, ломайте рефлекторную дугу. Не идите на компромиссы, не соглашайтесь выполнять работу, которую считаете «не своей», не идите на должность, которую считаете недостойной себя. Принимая решения, руководствуйтесь в первую очередь критериями «хочу — не хочу», отодвинув все рационализаторство на второй план.

НА ЗАМЕТКУ



Многие полагают, что изменить свое тяжелое финансовое положение практически невозможно. Однако, бедными мы создаем себя сами — своими мыслями, установками и привычками, которые, как известно, являются второй натурой. Что же это за привычки?

НЕ БРАТЬ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

Нуждающиеся люди обвиняют начальника, коллег или систему, нежели признают собственное поражение. «Я бы давно стал богатым, если бы...»

Но взрослый человек вполне в состоянии придумать, заработать и приобрести материальные блага, при наличии ответственности, мотивации и приложенных усилий. Люди с мышлением бедняка в любом деле до последнего тянут время, откладывают на завтра. Есть мечта? Стройте четкий план по ее достижению, расписывайте конкретные шаги и начинайте активно действовать.

НЕ РИСКОВАТЬ

Предпочитают предсказуемый образ жизни любому риску, маленький, но стабильный доход. В результате, живут

ПРИВЫЧКИ, ВЕДУЩИЕ К БЕДНОСТИ

от зарплаты до зарплаты. Хотя оправданный риск всегда приносит достойное вознаграждение.

ОБУЧАТЬСЯ БЕСПЛАТНО

Обычно подписаны на множество бесплатных семинаров и тренингов, но толком их не изучают. Им кажется, что они развивается, но это всего лишь иллюзия.

НЕ ПЛАТИТЬ ДРУГИМ ЗА ТРУД

Предпочитают получать услуги и товары бесплатно или с большими скидками. Скачивая фильм, музыку или книгу с бесплатного источника, не понимают, что тем самым обкрадывают авторов.

ЖАЛЕТЬ СЕБЯ

Вся их жизнь — повод для сожаления. Не та страна, не та семья, не то образование или работа — такие отговорки приводят люди с психологией бедности, чтобы оправдать свое положение.

ЗАВИСЕТЬ ОТ ЧУЖОГО МНЕНИЯ

Успешные люди не зависят от мнения других. А бедные тратят много сил и времени на поддержание имиджа в глазах окружающих. Сравнивают себя с другими, хотя это порождает лишь еще больше поводов для жалоб и нытья о своей судьбе.

СПУСКАТЬ ВСЮ ЗАРПЛАТУ

Привычка тратить все в ноль или жить в долг. Но богатым становится человек, который грамотно управляет своими дохо-

дами и инвестирует их. Разумнее, получив деньги, перечислять не менее 20% от суммы на отдельный вклад. Этим вы создаете свой «золотой резерв», который в дальнейшем сможете инвестировать, приумножать и заставлять на себя работать.

Остальные деньги нужно распределить так, чтобы оплатить счета, приобрести продукты питания и гигиены, оставив некоторую сумму на непредвиденные расходы.

ТРАТЫ РАДИ ПОКАЗУХИ

Желание казаться тем, кем не являешься на самом деле. Бедные люди не стремятся научиться чему-то новому, не смотрят в будущее и хотят иметь все и сразу.

Когда люди берут кредиты и занимают у знакомых деньги, чтобы приобрести какую-либо вещь, они идут на поводу у своих сиюминутных желаний. Например, обладать «Айфоном» последней модели, не имея возможности оплатить кредит, коммунальные услуги или питаться здоровой пищей.

ИЗБЕГАТЬ РЕШИТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ

Люди, у которых финансы поют романсы, схожи в том, что они ленятся что-то менять в своей жизни. Для них характерно нежелание менять насиженное, но привычное и удобное место на что-то лучшее, а также уныние, слабость и страх перемен.

ЭКОНОМИТЬ НА ВСЕМ

Начиная выбираться из воронки бедности, многие делают основной акцент

на экономии. Но вылезти из безденежья нельзя без увеличения доходов. Логичнее найти дополнительный источник дохода.

КОПИТЬ ХЛАМ

Чтобы сказать деньгам «Добро пожаловать», необходимо освободить для них хоть немного пространства. Поэтому займитесь расхламлением жилья: отдайте, выбросьте, продайте, подарите все, чем вы уже не пользуетесь. Сократите количество вещей, оставив только то, что действительно необходимо для жизни.

ОТВЕРГАТЬ НОВЫЕ ЗНАНИЯ И ИНФОРМАЦИЮ

Если вы со страхом смотрите на все новое, то вряд ли сможете достичь успеха на финансовом поприще. Начните свой путь по улучшению положения со знакомства с новой информацией. Читайте истории успешных людей, меняйте образ мыслей и избавляйтесь от негативных установок.

ПАССИВНАЯ ЖИЗНЕННАЯ ПОЗИЦИЯ

Главное отличие мышления бедного человека от богатого — пассивная жизненная позиция. Финансовое благополучие придет к вам только после того, как вы возьмете жизнь в свои руки и начнете активно менять ее в лучшую сторону.

Легко не будет! На пути к процветанию вас ожидает множество препятствий. И самой большой помехой будете вы сами.

Здоровые

суставы и позвоночник -это реально!

- Заболевания позвоночника:
остеохондроз, межпозвоночная грыжа
- Нарушение осанки:
сколиоз, кифоз, вялая осанка, мышечная недостаточность
- Заболевания суставов:
артрит, артроз, коксартроз, гонартроз, плечелопаточный перартрит
- Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний:
гипертония, инфаркт, инсульт
- Реабилитация после травм и операций на **позвочнике и суставах**

23-летний
опыт лечения
позвочника
и суставов



Доктор Остеохондроз
Лечение спины и суставов



Зеленоград, корп. 118
Тел.: 8 (499) 500-38-31
zelkinezis.ru

ГАЗЕТА ВЫХОДИТ ПРИ ИНФОРМАЦИОННОЙ ПОДДЕРЖКЕ

www.netall.ru
Инфопортал
З Е Л Е Н О Г Р А Д А

ПРОВЕРЬТЕ СЕБЯ

ТЕСТ НА СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ



ИНСТРУКЦИЯ

Постарайтесь вспомнить все события, случившиеся с вами в течение последних лет. Сложите баллы событий и подсчитайте общее количество очков. Если какая-либо ситуация возникла у вас чаще одного раза, то полученный результат следует умножить на данное количество раз.

ЖИЗНЕННЫЕ СОБЫТИЯ (баллы)

- ✓ Смерть супруга (супруги) – 100
- ✓ Развод – 73
- ✓ Разъезд супругов (без оформления развода), разрыв с партнером – 65
- ✓ Тюремное заключение – 63
- ✓ Смерть близкого члена семьи – 63
- ✓ Травма или болезнь – 53
- ✓ Женитьба, свадьба – 50
- ✓ Увольнение с работы – 47
- ✓ Примирение супругов – 45
- ✓ Уход на пенсию – 45
- ✓ Изменение в состоянии здоровья члена семьи – 44
- ✓ Беременность партнерши – 40

Стрессоустойчивость – это способность выдерживать определенные нагрузки и переносить стрессы без ущерба для организма и психики.
Доктора Т. ХОЛМС и Р. РАЙХ изучали зависимость физических болезней от стрессогенных жизненных событий у более чем 5000 пациентов. И пришли к выводу, что многим заболеваниям обычно предшествуют определенные изменения в жизни человека.

- ✓ Межполовые проблемы – 39
- ✓ Появление нового члена семьи, рождение ребенка – 39
- ✓ Реорганизация на работе – 39
- ✓ Изменение финансового положения – 38
- ✓ Смерть близкого друга – 37
- ✓ Изменение профессиональной ориентации, смена места работы – 36
- ✓ Усиление конфликтности отношений с супругом – 35
- ✓ Ссуда или заем на крупную покупку (например, дома) – 31
- ✓ Окончание срока выплаты ссуды или займа, растущие долги – 30
- ✓ Изменение должности, повышение служебной ответственности – 29
- ✓ Сын или дочь покидают дом – 29
- ✓ Проблемы с родственниками мужа (жены) – 29
- ✓ Выдающееся личное достижение, успех – 28
- ✓ Супруг бросает работу (или приступает к работе) – 26
- ✓ Начало или окончание обучения в учебном заведении – 26
- ✓ Изменение условий жизни – 25



ЗНАКОМО



- ✓ Отказ от каких-то индивидуальных привычек, изменение стереотипов поведения – 24
- ✓ Проблемы с начальством, конфликты – 23
- ✓ Изменение условий или часов работы – 20
- ✓ Перемена места жительства – 20
- ✓ Смена места обучения – 20
- ✓ Изменение привычек, связанных с проведением досуга или отпуска – 19
- ✓ Изменение привычек, связанных с вероисповеданием – 19
- ✓ Изменение социальной активности – 18
- ✓ Ссуда или заем для покупки менее крупных вещей (машины, телевизора) – 17

- ✓ Изменение индивидуальных привычек, связанных со сном, нарушение сна – 16
- ✓ Изменение числа живущих вместе членов семьи, изменение характера и частоты встреч с другими членами семьи – 15
- ✓ Изменение привычек, связанных с питанием (количество потребляемой пищи, диета, отсутствие аппетита и т. п.) – 15
- ✓ Отпуск – 13
- ✓ Рождество, встреча Нового года, день рождения – 12
- ✓ Незначительное нарушение правопорядка (штраф за нарушение правил уличного движения) – 11.

РЕЗУЛЬТАТЫ ТЕСТА

Меньше 150 баллов – большая степень сопротивляемости стрессу

Вы выявляете очень высокую степень стрессоустойчивости. Для вас характерна минимальная степень стрессовой нагрузки.

От 150 до 199 баллов – высокая степень сопротивляемости стрессу

Вы выявляете высокую степень стрессоустойчивости. Ваши энергию и ресурсы вы не тратите на борьбу с негативными психологическими состояниями, возникающими в процессе стресса. Поэтому любая ваша деятельность становится эффективнее.

От 200 до 299 баллов – пороговая (средняя) степень сопротивляемости стрессу

Для вас характерна средняя степень стрессовой нагрузки. Ваша стрессоустойчивость снижается с увеличением числа или интенсивности стрессовых ситуаций в вашей жизни. Львиную долю своей энергии и ресурсов приходится тратить на борьбу с негативными психологическими состояниями, возникающими в процессе стресса.

От 300 баллов и более – низкая степень сопротивляемости стрессу (ранимость)

Для вас характерна высокая степень стрессовой нагрузки. Вы выявляете низкую степень стрессоустойчивости (ранимость). Это приводит к тому, что личность вынуждена огромную долю своей энергии и ресурсов направлять на борьбу с негативными последствиями, возникающими в процессе стресса.

Большое количество баллов (более 300)

Это сигнал тревоги, предупреждающий вас об опасности. Вам необходимо срочно что-либо предпринять, чтобы ликвидировать стресс. Вам грозит психосоматическое заболевание, поскольку вы близки к фазе нервного истощения.

Телефоны редакции:
+ 7 (905) 590-06-38
+ 7 (977) 888-77-35
E-mail: 5344769@mail.ru

Главный редактор, учредитель – Ирина Юрьевна Федюнина

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!» №4 (115)

Номер подписан 21.04.2023 г. Дата выхода в свет: 23.04.2023 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 1522.