

Будь здоров, Зеленоград!

№ 10 (75)

28 октября 2019

Ежемесячная газета для широкого круга читателей ■ Издаётся с 2013 года



МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР
АКСОН
www.mosgornarkolog.ru

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ВЫВОД ИЗ ЗАПОЯ 24 ЧАСА

Зеленоград, корп. 1006Б, 2-й эт.

КРУГЛОСУТОЧНЫЙ СТАЦИОНАР

☎ **8(495) 649-4103**

☎ **8(499) 729-7460**

• КОДИРОВАНИЕ АЛКОГОЛИЗМА • ПСИХОТЕРАПИЯ
• МОТИВАЦИЯ • АНАЛИЗЫ • БОЛЬНИЧНЫЕ ЛИСТЫ
• ТЕСТ НА НАРКОТИКИ • СПРАВКИ

АНОНС



**Главный врач сети
медицинских клиник
Евгений Михайлович
ЖУРАВЛЕВ**
Отоларинголог, сурдолог,
отомиколог
Кандидат медицинских наук,
врач высшей квалификационной
категории.

СКОРО! ОТКРЫТИЕ! СЕМЕЙНАЯ КЛИНИКА сеть медицинских центров

корпус
338

корпус
1506

корпус
340

Все виды медицинских услуг

• Детское отделение • Взрослое отделение

☎ **8 (495) 776-1506**

☎ **8 (495) 767-1-338**

Желаем вам и вашим близким крепкого здоровья!

ДОСТУПНЫЕ ЦЕНЫ!



**ТОВАРЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ
ВСЕЙ СЕМЬИ**

У нас покупать выгоднее!

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

Салон «Кладовая здоровья», корп. 1215
ежедневно, с 9.00 до 21.00

☎ **8-999-998-7500**

ДИАГНОСТИКА

МРТ ОТКРЫТОГО ТИПА

В отличие от многих МРТ-центров в «ТОМОГРАДЕ» изначально был установлен новый томограф от производителя, который отвечает современным стандартам качества. Программное обеспечение ежеквартально обновляется, что обеспечивает высокое качество полученного изображения.



Внимание! Система скидок!

В том числе на комплексные исследования. Обо всех актуальных предложениях можно узнать на сайте.

ПЕРЕЧЕНЬ ИССЛЕДОВАНИЙ

- Инсульты и абсцессы мозга
- Травмы черепа с подозрением на повреждение вещества головного мозга
- Травмы позвоночника с повреждением спинного мозга и окружающих мягких тканей, а также патологические процессы в позвонках, связочном аппарате, спинном мозге и межпозвоночных дисках
- Изменения в позвоночнике после операции, оценка состояния грыжи межпозвоночных дисков
- Заболевания суставов: хронические артриты, деформирующие артрозы, разрывы менисков, сухожилий, связок и мышц
- Рассеянный склероз
- Обследование с целью профилактики

ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ-ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

ОПЫТНЫЕ ВРАЧИ

Присутствие во время исследования опытного врача-рентгенолога высшей категории позволяет контролировать процесс и вносить в него корректировки. Сразу же после процедуры врач отвечает на вопросы пациента и дает полезные рекомендации. Немаловажно, что заключение пациент получает на руки сразу, через 15 – 20 минут после исследования, что практикуется не во всех медцентрах.

УЗИ-ИССЛЕДОВАНИЕ СОСУДОВ

На УЗИ-аппаратуре экспертного класса можно проверить состояние сосудов практически всех областей тела, контролировать их строение и функцию на протяжении лечения, вовремя определить показания к операции. Ультразвуковое дуплексное сканирование сочетает в себе доплерографию (УЗДГ) и сканирование в режиме реального времени. Пациенты, имеющие заболевания сердца, могут сделать эхокардиографию (ультразвуковое исследование сердца).

БЕЗ СТРЕССА

Для людей с подвижной психикой, лишним весом (до 150 – 170 кг), пожилых людей, детей единственный выход – МРТ открытого типа. Подобная конструкция прибора позволяет пациенту в течение всего сеанса оставаться под постоянным наблюдением специалистов. Кто-то из родственников может с ним разговаривать, держать за руку. Кроме того, при работе открытого томографа создается более низкий уровень шума, что значительно снижает уровень стресса.

ТРИ ВАРИАНТА ЗАПИСИ ИЗОБРАЖЕНИЙ

Получить результаты исследований можно в форматах: запись на пленку, CD-диск с результатами исследования или флешку. В стоимость исследования включены только CD-диск и заключение врача.

Адрес: 4922-й проезд, д.4, стр.5

(на территории технопарка «ЭЛМА»)

Обо всех актуальных предложениях можно узнать по телефонам

8 (499) 645-5352, 8 (495) 722-1485

или на сайте zelenograd.tomograd.ru

РЕКОМЕНДУЕМ!



Лицензия ЛО-77-01-006707

МИКРОХИРУРГИЯ ГЛАЗА

**Офтальмологи КМН,
ученики С.Фёдорова**

- Восстановление зрения
- Лечение катаракты с имплантацией хрусталика (всего за 10 минут)
- Лечение глаукомы (эффект за 3 – 5 минут)
- Удаление папиллом и др. образований
- Лечение заболеваний сетчатки глаза
- Улучшение зрения при сахарном диабете, гипертонии, близорукости и др. заболеваниях

- Новейшие научные разработки
- Современное лазерное, ультразвуковое и радиоволновое оборудование
- Полная диагностика

arxi-med.ru

8-499-732-2425, 8-499-731-2292

Зеленоград, Панфиловский пр-т, к. 1205

ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ – ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ!

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ!

МАРИНА НИКОЛАЕВНА ЛИСИЦЫНА

ВРАЧ АЛЛЕРГОЛОГ-ИММУНОЛОГ.



Врач высшей категории по специальности «Аллергология и иммунология».

ПРОФИЛЬ РАБОТЫ:

- ✓ аллергический насморк (ринит);
- ✓ аллергический конъюнктивит;
- ✓ аллергические проявления, вызванные медикаментами, пищей;

- ✓ последствия укусов насекомых;
- ✓ экзема, все ее проявления;
- ✓ атопический, контактный дерматит;
- ✓ бронхиальная астма;
- ✓ крапивница, сывороточная болезнь;
- ✓ хронические рецидивирующие часто повторяющиеся инфекции (вирусные, бактериальные, грибковые и др.) с поражением кожи, слизистых оболочек ЛОР-органов, полости рта, дыхательных, мочевыводящих путей, желудочно-кишечного тракта;
- ✓ оппортунистические инфекции: герпес простой и генитальный, хламидиоз, папилломатоз, ЦМВ, ВЭБ-инфекция, уреаплазмоз и т.д.;
- ✓ дисбиозы слизистых оболочек, в том числе дисбактериоз кишечника;
- ✓ лихорадки неясного генеза;
- ✓ фурункулез;
- ✓ повторные лимфоаденопатии и лимфадениты;
- ✓ длительно не заживающие раны и язвы;
- ✓ аутоиммунные заболевания;
- ✓ протозойные инвазии и гельминтозы (токсоплазмоз, аскаридоз, лямблиоз и т.д.);
- ✓ консультации пациентов с иммунодефицитными состояниями, аллергическими заболеваниями по вопросам вакцинации.

СТАЖ РАБОТЫ – 30 ЛЕТ.

АЛЛЕРГИЮ НУЖНО ЛЕЧИТЬ ОСЕНЬЮ

Об аллергии все обычно вспоминают в период цветения. Как только в воздухе появляется пыльца – начинается паломничество к врачам-аллергологам. А ведь лечить это непростое заболевание нужно именно осенью, потому что в период обострений лечат не само заболевание, а лишь симптомы. Если своевременно проходить курс специфической иммунотерапии, то достигается состояние клинической ремиссии, то есть качество жизни из-за болезни существенно не ухудшается.

ОТ ВЕСНЫ ДО ВЕСНЫ

Весной врач просто облегчает больному его состояние, назначает антигистаминные препараты, советует избегать контакта с аллергеном. Препараты помогают, контакты сводятся к минимуму. Насморк почти проходит, и глаза уже не такие красные. А там и осень. Похолодало, отцвело, пыли меньше, дожди пошли. И пациент о своем аллергическом насморке и приступах удушья благополучно забывает. До следующей весны. Все бы ничего, но на фоне нелеченной годами аллергии могут развиваться различные осложнения.

ОПЫТНЫЕ ВРАЧИ КЛИНИКИ «338»

Эффективно бороться с аллергией под силу только профессионалам – эта аксиома не требует доказательств. Опытные врачи-аллергологи медицинского центра «338» владеют самыми современными технологиями диагностики и назначают пациенту оптимальную схему лечения, которая приведет к облегчению и избавлению от аллергических страданий. И что немаловажно – во вполне разумные сроки, в зависимости от стадии и тяжести заболевания. При

необходимости консультативную помощь окажут смежные специалисты. Такой комплексный подход к лечению аллергии дает самые положительные результаты

СИМПТОМЫ, ПРИ КОТОРЫХ НУЖНО ОБРАТИТЬСЯ К АЛЛЕРГОЛОГУ

- ✓ Хроническая усталость;
- ✓ частые инфекционные заболевания;
- ✓ многочисленные патологии;
- ✓ постоянные расстройства пищеварения;
- ✓ покраснение глаз;
- ✓ кожный зуд;
- ✓ покраснение кожи;
- ✓ зудящая сыпь.

И это еще далеко не полный перечень. В общем, если жизнь дискомфортна – лучше убедиться в том, что вы аллергией не страдаете.

ЧЕМ ГРОЗИТ ОТСУТВИЕ ЛЕЧЕНИЯ

Хроническим течением и утяжелением проявлений с последующим формированием необратимых изменений органов и тканей. Если

причинный аллерген не выявлен и контакт с ним не прекращен, то возможно возникновение опасных для жизни состояний – анафилактического шока, отека Квинке, астматического статуса, синдрома Лаелла и других.

Аллергическая реакция сама по себе не проходит. И временное сезонное облегчение еще не означает, что в будущем неприятные приступы прекратятся. Самолечение – иногда достаточно верный способ нанести вред собственному организму.

МЕТОДЫ УЛУЧШЕНИЯ РАБОТЫ ИММУНИТЕТА:

- ✓ режим труда и отдыха, достаточный сон;
- ✓ закаливание;
- ✓ недопущение избытка алкоголя и табака;
- ✓ недопущение бесконтрольного применения медикаментов;
- ✓ гигиена жилища и личная гигиена, но ни в коем случае не стерильность;
- ✓ недопущение избыточной инсоляции (пребывания на солнце);
- ✓ контроль над массой тела.

МАРИЯ ВЛАДИМИРОВНА КОЖЕЛУПЕНКО

ВРАЧ АЛЛЕРГОЛОГ-ИММУНОЛОГ,
ПУЛЬМОНОЛОГ



Ведет консультативный прием и лечение различных аллергических заболеваний, герпесвирусных и ВПЧ-инфекций, аллергии, дерматита, крапивницы, бронхиальной астмы, ринита, фурункулеза, атипичной пневмонии, диагностику аллергозаболеваний и иммунодефицитных состояний. Проводит кожные

ПРОФИЛЬ РАБОТЫ Диагностика и лечение следующих заболеваний:

- ✓ аллергии; ✓ атипичной пневмонии (тяжелый острый респираторный синдром); ✓ бронхиальной астмы; ✓ бронхита, в том числе хронического;
- ✓ дерматита; ✓ акне; ✓ ринита; ✓ полиноза;
- ✓ крапивницы; ✓ дыхательной недостаточности;
- ✓ аутоиммунного тиреоидита.

Владеет следующими методиками:

- ✓ метод гемопунктуры по Р.Н. Ходановой;
- ✓ диетотерапия; ✓ элиминационные мероприятия;
- ✓ аллерген-специфическая иммунотерапия;
- ✓ иммуномодулирующая и заместительная терапия при первичных и вторичных иммунодефицитных состояниях;
- ✓ иммуномодулирующая терапия при вторичных иммунодефицитных состояниях;
- ✓ вакцинация иммунокомпрометированных больных;
- ✓ неспецифическая и симптоматическая терапия больных с аллергическими и иммунодефицитными состояниями.

СТАЖ РАБОТЫ – 25 ЛЕТ.

НА СОВРЕМЕННОМ УРОВНЕ

Выявить заболевание еще до появления первых симптомов – значит, подарить себе шанс на полное излечение без последствий для организма и высокое качество жизни на долгие годы. Исследования, проведенные в медцентре «338», служат точным, быстрым и самым доступным способом раннего выявления болезней.

УЛЬТРАЗВУКОВЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

Медцентр оснащен ультразвуковым аппаратом экспертного класса последнего поколения. Все виды УЗИ проводятся в день обращения: ЭКГ (электрокардиография), ЭКГ по Холтеру, ЭХО-кардиография (ультразвуковое исследование сердца), СМАД (суточное мониторирование давления), ЭЭГ, КТГ плода и др. Исследования проводят квалифицированные врачи ультразвуковой диагностики с большим опытом работы. Большинство врачей-специалистов (гинекологи, урологи, кардиологи и др.) владеют методиками проведения ультразвукового исследования в рамках своих специальностей.

ЛАБОРАТОРНЫЕ АНАЛИЗЫ

Зачастую лабораторный анализ дает более достоверные данные о состоянии здоровья пациента, чем другие диагностические методы.

- Более 7000 анализов и исследований биологического материала (биохимия, гормоны, генетика и др.);

- клиника сотрудничает с крупнейшими лабораторно-диагностическими центрами, которые работают в строгом соответствии с требованиями международных стандартов (ГЕМОТЕСТ, СИТИЛАБ, ЛИТЕХ, CMD, ГЕНОМЕД, ИНВИТРО и др.);

- сдать анализы и произвести забор биологического материала можно ежедневно в день обращения с 8.00, без выходных, избежав очередей и долгого ожидания результатов;

- результаты анализов можно получить по электронной почте;

ИССЛЕДОВАНИЯ ДНК (АНАЛИЗ ЛОКУСОВ HLA)

Для диагностики некоторых форм мужского и женского бесплодия все чаще используются исследования ДНК. Бесплодие наблюдается, в среднем, у 15-20% супружеских пар. В каждом третьем случае бесплодие или привычное невынашивание беременности могут быть обусловлены генетическим особенностями одного или обоих супругов. Для выяснения причин применяется анализ локусов HLA.

ДИАГНОСТИКА – КЛЮЧ К ЗДОРОВЬЮ И ДОЛГОЛЕТИЮ!

- если для вас важна анонимность, клиника «338» гарантирует неразглашение результатов исследований;

- возможен выезд медицинской сестры на дом или в офис для взятия анализа в любое удобное для вас время;

- при взятии биологического материала для исследования используются только одноразовые инструменты;

- готовые комплексные лабораторные исследования.

ГЕНЕТИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

В основе многих распространенных заболеваний лежат генетические нарушения. Это такие заболевания, как гипертония, ишемический инсульт, тромбофилия, ожирение, остеопороз, алкоголизм и др. Генетические анализы позволяют избежать развития многих патологий или свести к минимуму их ущерб для здоровья.

НЕИНВАЗИВНЫЙ ПРЕНАТАЛЬНЫЙ СКРИНИНГ (НИПС)

Это высокоточный безопасный неинвазивный ДНК-тест, который определяет риск наследственных заболеваний у ребенка, дает важную информацию о беременности на ранних сроках. Точность – более 99%. Можно делать уже на 9-10-й неделе с помощью обычного забора крови. Основанный на анализе ДНК плода, НИПС позволяет определить:

- трисомию по 21-й хромосоме – Т21 (синдром Дауна);
- Т18 (синдром Эдвардса);
- Т13 (синдром Патау);
- моносомию по X-хромосоме (синдром Тёрнера);



- XXX (трисомия по X-хромосоме);
- XXY (синдром Клайнфельтера);
- XYY (синдром Якобса);
- пол плода (XX или XY);
- отцовство;
- риск многих наследственных заболеваний;
- заболевания различных органов и систем;
- переносимость лекарств;
- моногенные наследственные заболевания.

Полный перечень генетических исследований можно узнать на сайте клиники или у администратора.

ПРОЦЕДУРНЫЙ КАБИНЕТ

- Внутривенные, внутримышечные инъекции – от 150 руб.;

- введение препаратов капельным путем (капельницы) – всего за 400 руб.;
- блокады;
- новинка: плазмолifting!

Благодаря профессионализму врачей вы можете быть уверены в точности расшифровки полученных результатов анализов, в правильности поставленного диагноза и назначения лечения. Для вас работают квалифицированные врачи более 25 направлений. В клинике «338» комфортная атмосфера, на все медицинские услуги доступные цены. Узнать, как подготовиться к сдаче того или иного анализа, можно на сайте клиники или у администратора.

**МЕДИЦИНСКИЙ
ЦЕНТР**



8 (495) 767-1-338, 8 (499) 736-90-36

Адрес: корп. 338 Сайт: www.medcentre338.ru



ФГБУЗ ЦЕНТРАЛЬНАЯ КЛИНИЧЕСКАЯ БОЛЬНИЦА ВОССТАНОВИТЕЛЬНОГО ЛЕЧЕНИЯ ФМБА РОССИИ

13 ноября 1745 года во Франции родился известный педагог, основавший в Париже и Петербурге несколько школ и предприятий для слепых – Валентин ГАЮИ (Valentin Haüy). По решению Всемирной организации здравоохранения именно эта дата стала основой для учреждения Международного дня слепых с целью привлечения внимания широкой общественности к людям, которые навсегда потеряли зрение и оказались в трудной жизненной ситуации.



Откройте для себя потенциал яркой и насыщенной жизни, сделайте первый и главный шаг, чтобы проверить свое зрение и сохранить его. В Центральной клинической больнице восстановительного лечения ФМБА России вы можете пройти подробную диагностику зрения в офтальмологическом кабинете на современном диагностическом оборудовании и после обследования достоверно узнать, насколько здоровы ваши глаза. Прием ведет офтальмолог Светлана Владиленовна ШУСТ.



РЕГУЛЯРНО ПРОВЕРЯЙТЕ СВОЕ ЗРЕНИЕ!

Ранняя диагностика патологических изменений в глазах чрезвычайно важна, так как выявление обратимых изменений на ранних этапах развития болезни позволяет назначить своевременное адекватное лечение, которое сохранит зрение на высоком уровне.

Изменение экологической среды, частое и неконтролируемое использование гаджетов в повседневной жизни, несоблюдение правил зрительной нагрузки, отягощенная наследственность, стрессовые ситуации, сопутствующие соматические заболевания – всё это способствует ухудшению зрения не только у пациентов среднего возраста, но и у молодых. Профилактический осмотр офтальмолога рекомендуется проходить всем ежегодно, а некоторым пациентам после 40 лет – 1-2 раза в год. Регулярные осмотры врача позволяют фиксировать отклонение зрительных функций от нормы и своевременно принимать меры для их восстановления.

Осеннее похолодание создает риск распространения инфекционных заболеваний глаз, особенно в крупных городах, где высока плотность населения. Несвоевременное лечение вирусных заболеваний глаз и их бактериальных осложнений способствует переходу острых состояний в хронические формы.

Для постановки диагноза используются все известные методы диагностики, включая исследование на паразитарное поражение придатков органа зрения. Например, воспалительные состояния век, продолжающиеся длительное время и плохо поддающиеся обычному лечению противомикробными препаратами, могут быть вызваны микроскопическими клещами Демодекс, паразитирующими на ресницах. На приеме врача, при наличии показаний, некоторые ресницы берут на исследование. Врачи клинко-диагностической лаборатории нашего центра исследуют их и выдают результат на следующий день.

При необходимости пациент направляется на консультацию дерматолога и других специалистов. Главное – не запускать воспаление и не ждать, когда болезнь «сама пройдет». Если защитные факторы иммунной системы снижены, то организму человека сложно самостоятельно остановить развитие заболевания без помощи специалиста.

Положительный результат лечения хронических инфекций глаза зависит не только от грамотности специалиста, но и от настроенности, и ответственности пациента, выполняющего рекомендации врача.

На приеме офтальмолога можно выявить самое коварное заболевание глаз – глаукому – на самых ранних стадиях его развития. Глаукомой страдают около 60 миллионов человек в мире в возрасте от 40 до 80 лет. Терминальная стадия глаукомы заканчивается безвозвратной гибелью зрительного нерва и слепотой. Начальные

проявления заболевания приходится на трудоспособный и достаточно активный период жизни. Озабоченная решением жизненных проблем, большая часть населения не обращает внимания на свое здоровье. Пациент может еще не иметь жалоб и не замечать нарушений в своем зрении, а болезнь в это время уже развивается. Именно поэтому глаукому называют «невидимым похитителем зрения».

Развитию глаукомы способствуют факторы риска: сахарный диабет, сердечно-сосудистые заболевания, наследственность. Среди кровных родственников глаукома встречается в 5-6 раз чаще. Именно поэтому нужно интересоваться болезнями своих родственников. Пациентам, находящимся в группе риска, необходимо регулярно проходить осмотр офтальмолога. А тем, у кого диагноз «глаукома» уже выставлен, необходимо помнить, что глаукома – хроническое заболевание с прогрессирующим течением,

и ее терапия носит пожизненный характер. Поэтому приверженность пациента назначенному лечению очень важна в сохранении зрения. Более точные показатели границ поля зрения дает автоматическая компьютерная периметрия. В нашем кабинете для диагностики используется аппарат Optopol Technology PTS 1000. С помощью данного исследования можно точно определить не только место, но и глубину, и размеры зрительного дефекта. Это быстрая, безболезненная и достоверная методика выявления нарушений поля зрения.

Предварительная запись на прием по телефонам регистратуры: +7 (499) 503-99-99 (многоканальный), +7 (495) 536-09-22, 8 (967) 053-15-65.

Адрес: Солнечногорский р-н, д. Голубое.

Сайт: www.ckbvl.com.

На сегодняшний день ботулинотерапия является признанным высокоэффективным и безопасным методом лечения спастического пареза. Повышение мышечного тонуса наблюдается при таких заболеваниях нервной системы, как инсульты, черепно-мозговая и спинальная травмы, дистонии и другие. В Центральной клинической больнице восстановительного лечения ФМБА России лечение ботулотоксином проводит сертифицированный врач-невролог, кандидат медицинских наук Владимир Валерьевич ЛАЗАРЕВ.

Спастичность – один из видов мышечной гиперактивности, которая возникает у больных после очагового поражения центральной нервной системы и считается наиболее инвалидизирующим проявлением. Согласно последним эпидемиологическим данным, спастичность развивается в среднем в 35% случаев у пациентов, перенесших инсульт, и в 75% случаев у пациентов после тяжелой черепно-мозговой травмы. Таким образом, спастичность становится всё более социально значимой проблемой современной медицины ввиду широкой распространенности нозологий, лежащих в ее основе.

В реабилитационных схемах пациентов со спастичностью активно используются препараты ботулинического токсина типа А с целью снижения аномально повышенного мышечного тонуса конечностей в различных группах мышц, который может стать причиной значительного дискомфорта, возникновения мышечных спазмов, судорог и болевого синдрома. Отсутствие возможности передвигаться

самостоятельно связано с утратой независимости и преждевременной инвалидизацией пациентов, а среди пожилого населения в значительной степени способствует неблагоприятным последствиям для здоровья, включая снижение бытовой активности и увеличение смертности. Кроме того, при отсутствии адекватного лечения у пациентов со спастичностью конечностей нередко развиваются вторичные

ломы, что, в конечном итоге, приводит к еще большей иммобилизации пациентов и резкому снижению качества их жизни.

Реабилитация пациентов со спастическим парезом, независимо от причины его возникновения, необходима, поскольку дает возможность пациентам дополнительно уменьшить выраженность симптомов, позволяет проводить профилактику вторичных

сгетерогенностью проявлений спастического пареза, исходя из нужд и целей лечения пациента с обязательным использованием мультидисциплинарного подхода к ее формированию.

Эффективность ботулинотерапии существенно повышается при сочетании с реабилитационными мероприятиями. При этом введение ботулинического токсина в мышцу требует большого опыта, знания и навыков, но и тогда часто остаются сомнения в точности ее выполнения. Навыки ультразвукового сканирования мышц позволяют не только определить объем мышечной ткани и скорректировать точность инъекции, но и оценить степень изменения мышечной ткани, что дает возможность сделать точный прогноз в результативности лечения и реабилитации. Таким образом, без использования ультразвукового контроля выраженный подкожно-жировой слой может свести процедуру ботулинотерапии к бесполезной манипуляции. При проведении ботулинотерапии без контроля ультразвуковой навигации существует возможность поранить сосуды и нервы. Чаще всего бывают затронуты пучки плечевого сплетения, локтевая артерия, локтевой нерв на уровне верхней трети предплечья, лучевая артерия и срединный нерв в нижней трети предплечья, бедренная артерия в паховой зоне, вены на бедре и голени и пр. Все это можно избежать при использовании ультразвукового контроля.

Предварительная запись на прием по телефонам регистратуры: +7 (499) 503-99-99 (многоканальный), +7 (495) 536-09-22, 8 (967) 053-15-65.

Адрес: Солнечногорский р-н, д. Голубое.

Сайт: www.ckbvl.com.

БОТУЛИНОТЕРАПИЯ

ПРИ ЛЕЧЕНИИ СПАСТИЧНОСТИ

Показания к применению ботулотоксина:

- ✓ дистонии – постоянное или спазматическое сокращение мышц (блефароспазм, гемифасциальный спазм, спастическая кривошея, пистий спазм и др.);
- ✓ спастичность – повышение мышечного тонуса конечностей (постинсультная, посттравматическая, при последствиях нейроинфекций, при ДЦП и рассеянном склерозе);
- ✓ локальный гипергидроз – повышенное потоотделение ладоней, подошв, подмышечных впадин;
- ✓ болевые синдромы, в том числе – хроническая мигрень;
- ✓ гипертонус (повышенный тонус) жевательных мышц;
- ✓ локальная хроническая боль, в том числе – невралгии тройничного нерва;
- ✓ повышенное слюноотечение и слезотечение.



осложнения, ухудшающие мобильность – такие, как укорочение сухожилий, контрактуры, деформация суставов и, как следствие, – падения и пере-

осложнений. Реабилитационная программа составляется в строгом соответствии с индивидуальными потребностями каждого пациента в связи

НЕВРОЛОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР «ДИНАСТИЯ»



Давайте разберемся, что такое грипп? Это острое инфекционное вирусное заболевание дыхательных путей. Входит в группу острых респираторных вирусных инфекций (ОРВИ). Тяжелее всего это заболевание протекает у пожилых людей, детей, лиц с ослабленным иммунитетом, беременных женщин, больных с хроническими заболеваниями сердца и легких. Для остальных грипп не так опасен, однако никому не хочется брать больничный, маяться в постели и подвергать своих домашних опасности «перенять гриппозную эстафету»!

Симптомы гриппа не являются специфическими, то есть без особых лабораторных исследований невозможно наверняка отличить грипп от других ОРВИ, насчитывающих более 200 видов. На практике диагноз «грипп» устанавливается на основании лишь эпидемических данных, когда наблюдается повышение заболеваемости ОРВИ среди населения данной местности.

Источник инфекции – заболевший человек в начальной стадии заболевания: чувствуя недомогание и сла-

бость до того момента, как человек осознает себя больным, уже выделяя вирус, он заражает свое окружение – рабочий коллектив, попутчиков в общественном транспорте, семью. Основной путь передачи инфекции – воздушно-капельный, с мелкими частичками слизи и слюны, выделяющимися при разговоре, кашле, чихании. Вирус, проникая в кровь, вызывает резкое повышение температуры тела до высоких цифр, озноб, боли в мышцах, головную боль. Из-за особенностей организма грипп и другие ОРВИ могут принимать разнообразнейшие формы – от стертых, бессимптомных, до крайне тяжелых и совершенно невообразимых (атипичных) форм. При тяжелых формах гриппа развивается сосудистый коллапс, отек мозга, геморрагический синдром, присоединяются вторичные бактериальные осложнения.

▶ Не все люди восприимчивы к гриппу. Уровень естественного иммунитета может не позволить вирусу проникнуть и развиваться в организме.

В Неврологическом Медицинском Центре «ДИНАСТИЯ» успеш-

С гриппом хоть однажды в своей жизни сталкивались, пожалуй, все. И это неудивительно, ведь это – одно из самых распространенных инфекционных заболеваний, способное приводить к массовым вспышкам и даже эпидемиям. Вирус гриппа крайне изменчив. Ежегодно появляются его новые подвиды (штаммы), с которыми наша иммунная система еще не встречалась, а, следовательно, не может легко справиться. Именно поэтому вакцины против гриппа не могут обеспечить 100%-ную защиту.

ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА

ПО МЕТОДИКЕ ДОКТОРА ПЛЕТНЕВА



но применяют метод профилактики и лечения вирусных заболеваний по методике доктора Плетнева. При первичном обращении пациента врач назначает комплексное обследование органов и систем организ-

ма. После получения результатов подбирает больному соответствующую схему приема препаратов. Для оценки эффективности назначенного лечения проводится мониторинг лабораторных показателей,

в том числе и иммунного статуса, клинического состояния пациента.

В Неврологическом Медицинском Центре «ДИНАСТИЯ» применяют лекарства только растительного происхождения. В клинической практике постоянно приходится сталкиваться с тем, что большая часть назначаемых синтетических препаратов неэффективна, оказывает большое количество побочных эффектов, вызывает привыкание. К тому же, симптоматическое лечение не восстанавливает патологически измененную структуру и функцию тканей и органов. С такой задачей могут

справиться только комплексные растительные препараты. Это обусловлено особенностями их химического состава: их компоненты по структуре близки к метаболитам организма человека и относительно безопасны в применении. Пациенты, использующие для профилактики гриппа растительные препараты доктора Плетнева, обычно хорошо переносят осенне-зимний период, а если и заболевают ОРВИ, то переносят болезнь в легкой форме.

Кроме того, преимущества применения лекарственных средств растительного происхождения доктора Плетнева подтверждены лабораторными и клиническими исследованиями.

▶ Записаться в Неврологический Медицинский Центр «ДИНАСТИЯ» можно по телефонам: **8 (499) 735-03-73, 8 (495) 227-75-05.** Центр располагается на втором этаже ЦОК «Импульс» по адресу: ул. Николая Злобина, корпус 109а. Сайт клиники: **www.meddin.ru.**

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Любые события или ситуации в жизни сами по себе не являются источником стресса. Ощущения страха, тревоги, огорчения или беспокойства вызывает игра нашего воображения, которое рисует негативный исход настоящего или будущего. Ничто другое стресса не порождает. Секрет в том, чтобы взять свои фантазии под контроль и научиться представлять себе позитивный, а не негативный исход ситуации.

Во всем происходящем с нами не содержится ни стресса, ни счастья. Предметы – это просто предметы, события – это просто события, ситуации – это просто ситуации. Сам человек наделяет их содержанием, реагируя на них определенным образом. Вспомните, сколько раз вы испытывали стресс в связи с чем-либо таким, что так и не случилось или, если произошло, то исключительно к вашей пользе. Если бы вы с самого начала знали, что события сложатся благоприятно, вы бы реагировали совершенно по-другому.

Мы сами творим свой мир с помощью собственных мыслей и ожиданий. Создайте свою философию, в рамках которой вы доверяете жизни и верите в то, что всё происходящее делается к вашей пользе. Представьте себе благоприятный исход так же легко, как и негативный. Приведу наглядный пример.

Предположим, вы живете в загородном доме. В течение полугодия вы не делали необходимых взносов, и банк предъявил закладную – продажа дома назначена на следующий месяц. Вам придется переехать в другое место, а вам совершенно некуда переезжать. Все прошлые месяцы вы нервничали, переживали и жаловались. Испытываемый вами душевный дискомфорт был связан с воображаемым негативным результатом.

А теперь предположим, будто совершенно неожиданно выяснилось,

что тетушка Агата оставила вам в наследство загородный дом и деньги. Узнав о завещании, вы начинаете представлять себе приятное будущее. Воображение быстро нарисовало вам счастливую жизнь в загородном доме. Предстоящая продажа своего дома уже перестала вас беспокоить. На несколько дней вы предаётесь радости.

Но вдруг раздается звонок от адвоката тетушки Агаты, который сообщает вам, что произошла ошибка: оказывается, всё имущество досталось ее сестре. И вы снова оказываетесь в прежнем состоянии – думаете о самом негативном исходе ситуации. Кроме того, теперь вы оплакиваете еще и потерю дома и денег тетушки Агаты.

А потом опять звонит адвокат. Сестра, которая всю жизнь ненавидела тетушку Агату, отказалась от дома и передает всё наследство вам. И вы снова радуетесь. Потом вы съезжаете из своего дома и отправляетесь в загородный коттедж тетушки Агаты – и обнаруживаете, что он в отвратительном состоянии и находится в плохом районе.

Вам снова звонит адвокат. В завещании вскрылось новое обстоятельство. Распоряжение относи-

тельно денег сформулировано неопределенно. Вы впадаете в панику и опять предвидите ужасное будущее. На следующий день к вам обращается застройщик, который хочет перестроить весь район. Он предлагает вам крупную сумму денег за дом. Вы в восторге. Ваши неприятности наконец-то позади...

Посмотрите на всю эту картину в целом. Что было причиной ваших страданий и радости? Ваше вообра-

жение. Вы были, словно утлая лодочка в бескрайнем океане: то взлетали на гребень волны, то падали в пропасть. А теперь на мгновение представьте, какой была бы ваша жизнь, если бы вы с самого начала знали, что всё закончится для вас благоприятно. А так и было бы, если бы ваша личная философия основывалась на вселенских истинах. Человек должен доверять Жизни и быть уверен в том, что всё происходящее в его реальности делается только ради его блага,

даже если в данный конкретный момент он не может представить себе этого блага.

Вспомните события своей жизни, которые казались ужасными, а следовательно, все ваши действия вели именно к такому результату. Еще не поздно всё изменить. Поменяйте свое отношение к происходящему, и результаты окажутся иными.

Почему в жизни появляются препятствия? Они необходимы для на-

каивает птенцов из гнезда, чтобы они научились летать. Она прекращает кормить их, чтобы они научились добывать пищу. Жизнь в мире природы тяжела, поэтому животные так сильны и выносливы. Все, кто живет на нашей планете, существуют только потому, что их предки сумели выжить.

Иногда обстоятельства оказываются очень болезненными, тяжкими и даже невыносимыми для нас. Но этому есть одно простое объяснение: наши проблемы создаются любящей Вселенной, которая хочет сделать нас сильнее. Она всегда старается ударить в самую слабую точку, потому что именно ее нужно укрепить. Но вместо того, чтобы встретить проблемы лицом к лицу, смело преодолевать их, извлечь благо из препятствий, люди принимают транквилизаторы, которые избавляют их от тревоги, лишая возможность стать сильнее. На самом деле им необходимо избавиться от внутренней слабости, которая заставляет думать о плохом результате. Это вселит в них уверенность и веру в собственные силы.

Прежде всего признайте, что ситуация или событие имеют определенную цель и направлены на ваше благо. Обстоятельства могут быть похожи на проблемы или казаться настоящими проблемами. Но всё дело в точке зрения. Как только вы научитесь воспринимать препятствия как «уроки», которые вы можете осмыслить и в результате стать сильнее и умнее, они повернутся к вам иной стороной. Когда вы усвоите урок, препятствие потеряет смысл и исчезнет из вашей жизни.

Стать сильным, мудрым и знающим человеком можно только преодолевая трудности. Главная цель жизни человека – это успешно пройти все уроки на своем жизненном пути.

Крис Прентисс

ЖИВИТЕ БЕЗ СТРЕССА!



жение. Вы были, словно утлая лодочка в бескрайнем океане: то взлетали на гребень волны, то падали в пропасть. А теперь на мгновение представьте, какой была бы ваша жизнь, если бы вы с самого начала знали, что всё закончится для вас благоприятно. А так и было бы, если бы ваша личная философия основывалась на вселенских истинах. Человек должен доверять Жизни и быть уверен в том, что всё происходящее в его реальности делается только ради его блага,

шего роста и развития. Старинная поговорка гласит: цепь крепка настолько, насколько крепко ее самое слабое звено. И мы сильны лишь настолько, насколько велика наша самая большая слабость. Препятствия делают нас более сильными и зрелыми.

В действии этот принцип мы видим постоянно. В животном мире выживает сильнейший. Это закон природы. Слабые и больные животные погибают. Мать-птица вытал-

НА ЗАМЕТКУ

НЕ ОТДАВАЙТЕ СВОЮ ЭНЕРГИЮ

Важно понимать, что чужая агрессия — это не ваша проблема, а нападающего на вас человека. Это ему нужно «слить» агрессию, а вы просто попались ему на пути. Вы имеете полное право защищать себя. Отвечать на агрессию нужно не из состояния жертвы, а осознавая то, что у хама неспокойно внутри, и ему нужно куда-то деть душевные «экскременты». И он ищет такой вот «калоприемник» в других людях. Одно понимание этого уже способствует отделению вас от состояния жертвы, а значит, убирает у агрессора аппетит на такую «вкусную» для него энергию. Отделение вашего состояния от состояния агрессора позволит не реагировать слишком бурно, а значит, не дать агрессору подзарядиться вашими эмоциями.

ДАВАЙТЕ АДЕКВАТНЫЙ ОТПОР

Научитесь находиться во внутреннем состоянии «удава», который, в случае чего, и голову откусить может. И если вдруг на вас вздумает «слить» агрессию другой человек, то вы уже не будете «кроликом», который боится и трусит. Вы будете, как минимум, равноправным «удавом», а где-то даже и превзойдете агрессивного человека по энергетике. И он, понимая, что вы себя в обиду не дадите, будет просто обходить вас за версту.

Когда человек направляет агрессию на другого, то он подсознательно готов получить ее в ответ. Поэтому отвечать на агрессию нужно в любом случае, везде и всегда, даже если не хочется, даже если это вам не свойственно, даже если знаете, что потеряете время и силы в этом конфликте. Ваше самооценка потом скажет вам спасибо. Если же не отвечать ничего — это то же самое, что принять чужие правила игры.

Адекватный отпор агрессору заключается в немедленной реакции, направленной на то, чтобы показать ему, что агрессия замечена, и вы и дальше, в случае необходимости, дадите отпор: «Осторожней!», «Будьте аккуратней», «Разговаривайте со мной вежливым тоном», «Вы меня заделали», «Прекратите на меня кричать» и так далее. Причем говорить это нужно не дрожащим голосом, а спокойным, уверенным тоном, по возможности глядя в глаза. Показать, что конфликт вам не нужен, но вы можете постоять за себя. Когда человек берет ситуацию в свои руки, то уже он управляет ситуацией, а не она им.

КАК ПРОТИВОСТОЯТЬ АГРЕССИИ?

Бывают случайные моменты, когда нас неосторожно задевают в очереди или в автобусе, или уставшая за день кассирша позволяет себе разговаривать раздраженным тоном. Но в этой статье мы поговорим о другом: о тех случаях, когда люди целенаправленно, с полной осознанностью и пониманием того, что они делают, ведут себя агрессивно, специально хамят, провоцируя на ответную реакцию. Что делать?



При этом цель ответной агрессии заключается не в том, чтобы выиграть у хама и поставить его на место. Задача — оставаться внутренне спокойным и знающим, что вы смогли постоять за себя. Чтобы не чувствовать потом себя «калоприемником». То есть, в принципе, добиться такого внутреннего состояния, когда людям просто не придет в голову на вас нападать на ровном месте.

ОТСТАИВАЙТЕ СВОИ ГРАНИЦЫ

Отстаивать свои границы необходимо всегда и везде. По аналогии с государством. Нормальное государство будет всегда жестко пресекать попытки нарушения своих границ — как явные, так и неявные. При нарушении границ ваша врожденная система самооценки всегда просигнализирует об этом. Это может проявляться как злость, протест, раздражение (например, когда близкие без вашего разрешения лезут в вашу жизнь, возможно недовольство и другие реакции).

Любой человек, который нарушил ваши границы, должен получить адекватный ответ. Даже самые близкие люди, родители, жены и мужья должны знать, что вы не допустите нарушения

своих границ. Это не значит, что вы должны уходить в ругань и хамство или наплевательски относиться к просьбам и критике родных. Всегда можно подобрать слова и объяснить, что вам не нравится.

Научитесь находиться в состоянии баланса, спокойствия. Это совсем не означает, что если вы подверглись агрессивным нападкам со стороны другого человека, то нужно стоять в «нирване» и никак не реагировать. Нет, состояние баланса означает, что если ты и молчишь в ответ на хамство, то не потому, что подавляешь в себе агрессию, а потому, что тебя это никак не цепляет, и тебе настолько всё равно, что даже лень как-то реагировать.

ЧТО НЕ НУЖНО ДЕЛАТЬ В ОТВЕТ

Хамить, ругаться. Этим ничего не добьетесь, только примете чужие правила игры на чужом поле. Первое место в соревнованиях хамства — далеко не лучший приз.

Смолчать и «проглотить». В этом случае считайте, что вы сами себе сделали энергетический пробой. Вы еще долго будете возмущаться и ругаться про себя, перемалывать внутри эту си-

туацию, раздражаясь на себя, и винить себя за то, что не дали отпор наглцу.

Смолчать и внутренне «принять». В этом случае вы позволяете нарушать свои границы всем, кому это придет в голову. И по ощущениям становитесь «калоприемником», которым может пользоваться любой желающий.

«КРУГОВОРОТ АГРЕССИИ»

Никогда, ни при каких обстоятельствах агрессивный импульс не возникает просто так. Если на вас направлена агрессия, значит, вы подавили ее внутри вместо того, чтобы ответить на нее и скомпенсировать этот чужой агрессивный импульс.

А на подавленную внутри агрессию вы «притянули» агрессию уже от другого лица, для того, чтобы выплеснуть ее наружу и не становиться свалкой комплексов. Можно сказать, что так работает «круговорот агрессии» в природе. Подавлять агрессию внутри человек вынужден тогда, когда он не может дать адекватный отпор при нарушении его границ, когда есть не проработанные травмы, которые нужно проработать с психологом.

ИМЕЙТЕ В ВИДУ!



СОСУДИСТЫЙ МЕДЦЕНТР

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

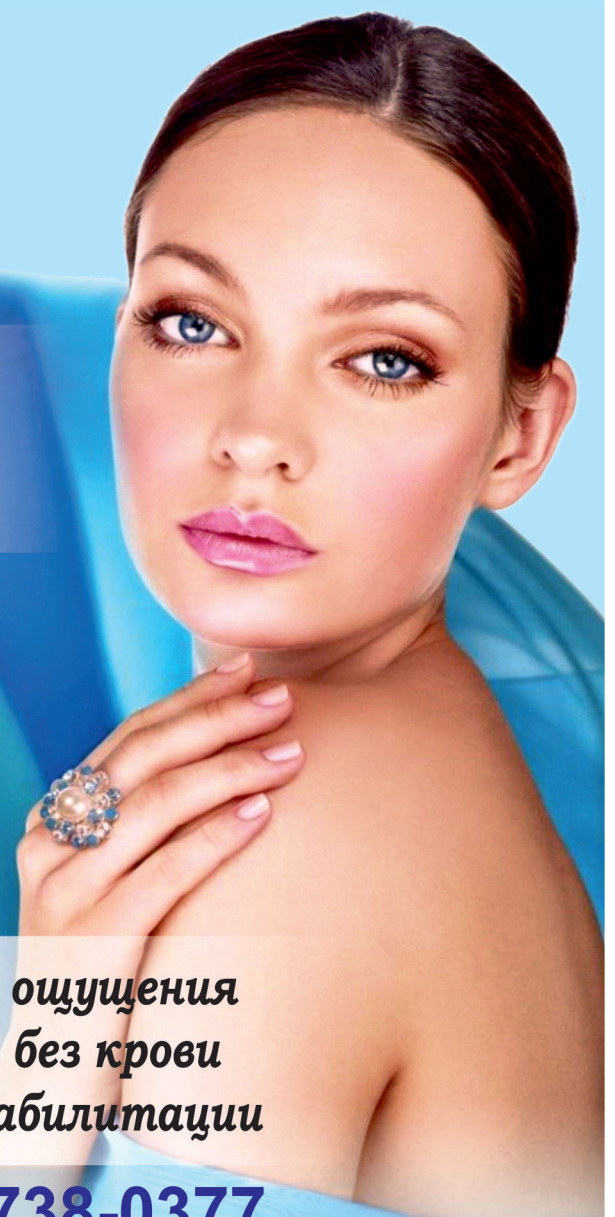
СОВРЕМЕННЫЕ ЛАЗЕРНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

УБИРАЕМ ПАПИЛЛОМЫ, БОРОДАВКИ, ПИГМЕНТНЫЕ ПЯТНА, СОСУДИСТЫЕ ЗВЕЗДОЧКИ, СОСУДЫ НА ЛИЦЕ И НА ТЕЛЕ

- ✓ Выборочное воздействие на кожу
- ✓ Минимальные болевые ощущения
- ✓ Возможность лечения любых кожных образований
- ✓ Процедуры абсолютно без крови
- ✓ Минимальное время реабилитации

Зеленоград, ул. Каменка, корп. 1639 ☎ 8 (499) 738-0377

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



РЕКОМЕНДУЕМ!

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



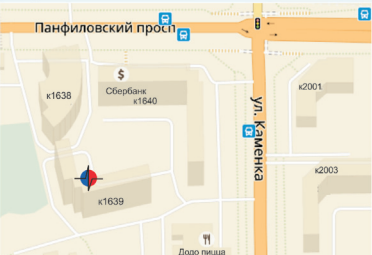
**СОСУДИСТЫЙ
МЕДЦЕНТР**

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



- ФЛЕБОЛОГ
- СОСУДИСТЫЙ ХИРУРГ
- ЛАЗЕРНЫЙ ХИРУРГ
- ЛИМФОЛОГ
- РЕФЛЕКСОТЕРАПЕВТ
- ВРАЧ УЗИ-ДИАГНОСТИКИ
- КАРДИОЛОГ
- ЭКГ, ЭКГ по ХОЛТЕРУ, ЭХО-ЭКГ
- ДЕРМАТОЛОГ
- НЕВРОЛОГ
- ЛИМФОДРЕНАЖ
- ЭНДОКРИНОЛОГ
- ТЕРАПЕВТ
- СПРАВКИ И ЛИСТКИ НЕТРУДОСПОСОБНОСТИ

г. Москва, Зеленоград, корпус 1639
Телефон: 8(495) 638-05-08 (многоканальный)
8(499) 738-03-77
Время работы: пн-пт - 9.00-19.00, сб. - 9.00-18.00, вс.-выходной



www.varicozu.net

ГИГИЕНА ПОЛОСТИ РТА

Вы долго думали, консультировались и, наконец, установили импланты. Однако, став владельцем красивых зубов, многие пациенты моментально о них забывают. Чтобы зубные протезы служили вам верой и правдой на протяжении многих лет, необходимо соблюдать некоторые правила ухода за ними.

Уже после хирургического этапа лечения начинается очень важный период в процессе приживления, который требует большой ответственности от пациента. После операции в некоторых случаях хирург-стоматолог назначает антибиотики, прием которых строго обязателен. Необходима специальная диета, исключающая алкоголь, жесткую и грубую пищу. Питание должно состоять из фруктовых и овощных пюре, круп, мясные блюда нужно готовить из фарша.

Чтобы избежать осложнения после установки имплантов, следует ограничить физическую активность. Швы после имплантации снимаются на седьмые сутки. Могут быть болевые ощущения, в этих случаях доктором назначаются обезболивающие средства. Гигиена полости рта после имплантации проводится щеткой с мягкой щетиной два раза в день. Необходимо ополаскивать полость рта антисептиком после чистки и в течение дня.

Имплантация и протезирование – два неразрывно связанных этапа в создании красивой улыбки, поэтому заботы требуют как имплант, так и коронка на нем. Приведем некоторые правила ухода за ними.

ИМПЛАНТЫ ТРЕБУЮТ УХОДА

ПРАВИЛО № 1

Стоматологические импланты, хотя и являются искусственной заменой натуральных зубов, нуждаются в более тщательном уходе. Если у вас стоят зубные импланты, то риск возникновения пародонтита (периимплантита) в этой области в несколько раз выше, чем у «своих» зубов. В связи с этим ежедневная чистка, не менее 2 раз в день, своих зубов и имплантов просто необходима.

При плохой гигиене полости рта зубной налет одинаково хорошо прикрепляется и к металлокерамике, и к съемным протезам, и к самому импланту.

Чистят импланты так же, как и обычные зубы: плавно двигая зубной щеткой круговыми движениями вниз-вверх и двигаясь «метелкой», очищая все поверхности имплантов.

Для очищения контактирующих поверхностей имплантов необходимо регулярно

кающих после имплантации зубов, чаще всего связано с прилипанием бактериального налета к титановому импланту, развитием инфекции в окружающих тканях, разрушением опорной кости и отторжением импланта, что напрямую зависит от некачественной чистки.

ПРАВИЛО № 2

Обязательно посещайте гигиениста для проведения профессиональной гигиены полости рта. Первое гигиеническое наблюдение за состоянием протезов на имплантах должно производиться через месяц после установки постоянной ортопедической конструкции. Все последующие встречи с врачом-гигиенистом проводятся 1 раз в 3 месяца.

Регулярная профилактика с использованием Air-flow perio, импакеров, керамических зондов, специальных полиров и ершиков предотвращает периимплантит и его последствия, лечение которых требует больших финансовых затрат. Оригинальная технология Air-flow perio распространяется на самые глубокие поддесневые области и чистит сам имплант, обеспечивая эффективность и качественный уход за конструкциями в полости рта.



пользоваться флоссами (зубными нитями). Для очищения щек, межзубных промежутков и труднодоступных мест имплантов рекомендуется использовать ирригатор для имплантов, который имеет специальную насадку для ухода за ними, улучшает кровообращение в деснах и удаляет остатки пищи. Большинство проблем, возник-

ТЕСТ

1. Вам намекают, что один из ваших лучших друзей отозвался о вас нелестно. Несколько дней спустя вы встречаете его.

■ Вы внешне невозмутимы, но продолжаете думать об этом эпизоде.

► Он ведет себя как ни в чем не бывало: наверное, вы неправильно истолковали то, что вам рассказали.

● Ледяным тоном вы напоминаете ему о принципах дружбы.

2. Какое испытание кажется вам наиболее трудным?

● Выступление перед недоброжелательно настроенной публикой.

■ Кругосветное путешествие в одиночку.

► Решительный разрыв с прошлым, чтобы начать жизнь с чистого листа.

3. Какую поговорку вы бы напомнили тому ребенку, которым были когда-то?

● На ошибках учатся.

► Слово – серебро, а молчание – золото.

■ Наша сила – в наших слабостях.

4. Вас угощают блюдом, которое не очень удалось. Хозяйка смущена. Как вы постараетесь ее ободрить?

■ Попросите дать добавки.

● Похвалите сервировку стола.

► Заведите разговор на отвлеченную тему.

5. Вас переполняет гнев: какой совет вы дадите сами себе, чтобы поскорее успокоиться?

● «Вырази то, что ты чувствуешь».

► «Не суди (себя)».

■ «Доверяй себе».

6. Что может поколебать ваше спокойствие на отдыхе?

● Приглашение, которое нарушает ваши планы.

■ Напряженность в отношениях с близкими или споры с ними.

► Когда один за другим и без предупреждения к вам заглядывают друзья.

7. Ваш ребенок-подросток часто отсутствует по вечерам и всё хуже учится. Как вы призовете его к порядку?

► Начнете разговор с вопроса: «Как ты сам смотришь на эту ситуацию?».

● Попросите профессионального совета (у психолога, учителя...).

■ Попросите второго родителя взять это дело в свои руки.

8. На работе вы получили повышение. Ваш непосредственный руководитель встревожен и пытается внести

● «Неважно – по крайней мере, меня не встречают в шттики...».

► «В любой группе должен быть козел отпущения».

■ «Я, должно быть, совершил какой-то промах».

11. Какой тип человека внушает вам наибольший страх?

■ Агрессивный возмутитель спокойствия.

► Манипулятор с коварной улыбкой.

● Неумолимый обвинитель.

заться смешным (смешной), боитесь, что вас отвергнут, не примут ваших чувств. В итоге сдерживаете себя и живете в тревоге о том, как на вас посмотрят другие.

БОЛЬШИНСТВО Б

Вы боитесь конфликтов. Возможно, вам не хватает самоуверждения. Избегаете ситуаций напряженности, открытых дискуссий и предпочитаете не отстаивать свое мнение, если оно может спровоцировать конфликт. Вас часто хвалят за чувство



ЧТО ВАМ МЕШАЕТ БЫТЬ СОБОЙ?

Иногда нам приходится переступать через себя, отказываться от желаний, идти на сомнительные компромиссы... Определив, что именно ведет к внутреннему разладу, мы сможем понять его глубинные причины – и сделать шаг к внутреннему равновесию.

разлад между вами и вашими коллегами.

■ Вы даете ему понять, что не претендуете на его место.

● Вы стремитесь вести себя дипломатично со всеми.

► Вы больше не решаетесь проявлять инициативу.

9. Умение высказывать кому-либо конструктивную критику требует...

► смелости и решительности;

■ уверенности и беспристрастия;

● доверия и благожелательности.

10. Когда вы появляетесь на своем рабочем месте, разговоры вокруг затихают. Что вы подумаете?

12. На ваших глазах на улице оскорбили пожилого человека.

► Вы утешаете жертву.

● Вы не вмешиваетесь из-за опасения обострить ситуацию.

■ Вы громко отчитываете грубияна.

БОЛЬШИНСТВО А

Вы зависите от чужих суждений. В вас живет внутренний цензор, который уязвляет или подавляет то, что он считает неприемлемым или чрезмерным. Вы часто находитесь в состоянии внутреннего конфликта с самим собой, а кроме того, склонны цепляться к мелочам. Жить в ладу с собой вам мешает то, что вы стремитесь соответствовать некоторому образу, существующему в вашем воображении. И расхождения между ним и внешним «Я» рождают в вас внутреннее напряжение. Вы боитесь не столько неудачи, сколько пока-

меры и дипломатичность. Но ценой какого внутреннего напряжения эти благородные качества одерживают верх? Лучше всего ваши эмоции отражает слово «терпеть». Вы стараетесь не проявлять своих чувств, ведете себя сдержанно. Почему вы боитесь открыто выражать эмоции? Может быть, так проявляется страх того, что вас перестанут любить или оставят? Причины можно поискать в вашем прошлом.

БОЛЬШИНСТВО В

Вам трудно браться за новое дело. Вы проявляете нерешительность, спрашиваете совета, пересматриваете свои решения. Это происходит из-за того, что вы сами плохо знаете, чего на самом деле хотите. Поэтому ощущение согласия с собой у вас зависит от стечения внешних обстоятельств. Вы хорошо себя чувствуете, когда находитесь в приятной обстановке, когда хорошая погода, ког-

да вам сделали комплимент или оказали услугу... Но если речь идет о том, что вы должны взяться за какой-то новый проект, занять новую должность или совершить важный выбор, вы долго колеблетесь. Вы боитесь выбрать неверное направление, плохо использовать шанс. Причина большинства этих опасений состоит в том, что вы не знаете, кто вы на самом деле. А, следовательно, не знаете, что по-настоящему удовлетворит вас. В итоге многие решения принимаются вами случайно. Отсюда и возникает чувство, что вы не живете по-настоящему своей жизнью. Попробуйте отметить и запомнить те моменты, когда вы чувствуете себя хорошо, в гармонии с собой. Затем определите, что в них общего. Таким образом, проявится внутренняя составляющая вашей личности, что позволит вам приводить слова и действия в согласие с вашим «Я».

Вопрос	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
квадрат	Б	В	А	А	В	В	В	А	В	В	Б	А
треугольник	В	А	Б	В	А	Б	Б	В	Б	А	В	Б
кружок	А	Б	В	Б	Б	А	А	Б	А	Б	А	В

Обведите в таблице вариант своего ответа на каждый вопрос и подсчитайте общее число А, Б и В.
Итого: А..., Б..., В...

ПОКРОВСКИЙ БАЛ В ЧЕСТЬ ПОВЕДЫ



20 октября в Зеленограде состоялся VIII Покровский молодежный бал. В 2019 году его главной темой стало предстоящее празднование 75-летия Великой Победы.

Как всегда, на балу было море музыки и танцев, освоить которые помогала бессменный распорядитель Покровских балов Надежда Борисовна Журавлева. По традиции, танцы чередовались с концертными номерами и вопросами викторины, которые в этом году были посвящены Великой Отечественной войне 1941-1945 гг. За восемь лет Покровский бал познакомил немало пар, впоследствии ставших супругами и родителями, и уже привычным было

гостей были не только москвичи и жители Московской области, но и представители других регионов России и даже из Америки.

Сердечно благодарим за помощь в организации этого праздника депутата Московской городской думы Андрея Михайловича Титова, директора спортивной школы олимпийского резерва Георгия Викторовича Коппа, волонтеров движения «Рука к руке» и молодежные объединения православных храмов Зеленограда.



учил в своем университете в Айове, где окончил факультет философии. А здесь работаю учителем английского языка и совершенствую свой русский. Я никогда не был раньше на балах. У нас в Америке их нет, молодежь танцует на дискотеках и в ночных клубах, которые мне не нравятся. Этот бал – совсем другое дело. Я люблю такую музыку, таких композиторов, как Чайковский. Хорошо, что здесь есть такая традиция.

Марина Чечушкова, организатор бала:

– Я была помощником организаторов балов, проводила балы в Гнесинке, но никогда еще не чувствовала такой ответственности, как в этот раз. У себя дома все тебя знают, все на тебя смотрят. Это очень непросто,

Денис в Зеленограде впервые: приехал в Москву из Севастополя на мероприятие и, увидев объявление на страничке молодежного православного движения, решил в свободное время заглянуть и на наш бал:

– Мы увидели, какой красивый и ухоженный у вас город, какой тихий по сравнению с Москвой. Впечатления от бала положительные. Приятно, что ребята, которые готовили бал, сумели создать такую понастоящему дружескую и семейную атмосферу. Много детей, и они создают особенную, живую непринужденность, помогают свободнее чувствовать себя людям, которые приехали сюда впервые или вообще никогда не были на балах.



Никита Евсеев, видеооператор:

– Единственным балом, на котором я был раньше, был выпускной бал в школе. Так что сегодня я танцевал второй раз в жизни. Танец – это настоящее искусство, которое многому учит, ведь надо быть внимательным и к музыке, и к своему партнеру. Я поражен, как замечательно это удается юношам и девушкам на этом балу, ведь среди них мало кто занимался балными танцами. Это самые обычные ребята. Хочется, чтобы такие мероприятия были почаще, молодежь узнавала о них, посещала их, приобщалась к лучшим культурным традициям. Ведь свободное время не должно сводиться к просмотру роликов в Интернете, нужно и живое общение.

сто, зато как радостно видеть улыбки знакомых и незнакомых людей, слышать добрые слова! Это самое дорогое.

Арина Хамармер, одна из победительниц лотереи школы Skyeng:

– Мы с подругами узнали о бале в школе, от своих друзей и знакомых. Раньше никогда на балах не были. Очень понравилось танцевать и хотелось бы еще больше танцев, особенно таких, как «Быстрый ялик». А когда я выиграла сертификат на 8 индивидуальных занятий от Skyeng, то была просто поражена! Никогда в жизни ничего не выигрывала! Обязательно придем и на следующие балы и пригласим своих знакомых.



видеть большое число детей, пришедших вместе со своими мамами и папами. Для самых юных участников были организованы мастер-классы. Бесплатный буфет, как всегда, порадовал и детей, и взрослых.

Но многое на этом балу было впервые. Например, местом проведения мероприятия стал просторный зал спортивной школы олимпийского резерва № 111, преобразившийся благодаря украшению яркими воздушными шарами. Еще запомнились приятные сюрпризы: старинная игра в фанты и лотерея, где были разыграны несколько сертификатов на курс уроков английского языка от онлайн-школы Skyeng. Всё больше молодежи приезжает на наш бал из других городов. В этом году среди примерно 150

Артем, Юлия, Алина, Мария, Константин и Дмитрий – участники молодежного объединения храма великомученика Георгия Победоносца в 17-м микрорайоне:

– Если для юношей спортивный зал – второй дом, то девушкам было поначалу непривычно танцевать в таком необычном месте: «Очень просторно, такая большая площадка!» Как всегда, понравилась организация. И, конечно, главное – это люди. Бал собирает и объединяет молодежь, и это самая большая радость для нас – встретить старых друзей, познакомиться с новыми.

Иван Креймер – преподаватель английского языка из США:

– Я живу в Зеленограде, да и в России, всего месяц. Русский язык



КАЗАНСКАЯ ИКОНА БОЖИЕЙ МАТЕРИ

В 1579 году в Казани 9-летней дочери стрельца Матроне явилась Сама Божия Матерь с повелением отыскать Свой образ. На месте чудесного обретения иконы по царскому указу была построена церковь и Богородицкий девичий монастырь.

В начале XVII века наступило Смутное время: пока боярские кланы делили власть, польский король начал против России военную интервенцию. Москва была оккупирована польскими войсками. Патриарх Ермоген, находясь под стражей, призывал прекратить распри и собирать ополчение. Эти призывы услышали: в Нижнем Новгороде собралось ополчение под руководством князя Дмитрия Пожарского и земского старосты Кузьмы Минина. На пути к Москве в войско был принесен список чудотворной иконы Божией Матери, Которая духовно становится во главе ополчения. После усиленного моления перед Казанским образом Богородицы 4 ноября (22 октября по старому стилю) 1612 года польские интервенты были изгнаны из Москвы.

С 1649 года этот день стал всероссийским днем празднования в честь Казанской иконы Божией Матери, защитившей Россию в Смутное время. В советское время праздник не отмечался, и лишь в сентябре 2004 года Межрелигиозный совет России предложил отмечать 4 ноября как День народного единства, так как «воины народного ополчения... продемонстрировали образец героизма и сплоченности всего народа, вне зависимости от происхождения, вероисповедания и положения в обществе».

У БОГА ВСЕ ЖИВЫ

Димитриевская родительская суббота может выпадать на разные даты, так как это последняя суббота перед днем памяти святого великомученика Димитрия Солунского, откуда и происходит ее название. В 2019 году это будет 2 ноября.

Родительскими субботами в православной традиции называются дни особого поминовения усопших православных христиан – в первую очередь своих почивших родителей (предков). Димитриевская родительская суббота стала таким днем после победы русских воинов в Куликовской битве в 1380 году. Сначала в этот день молились о тех, кто погиб на поле Куликовом, но скоро стали почитать всех умерших.

Накануне родительских суббот, то есть вечером в пятницу, в православных храмах служится великая панихида, которую также называют греческим словом «парастас». В субботу утром совершается заупокойная Божественная литургия, а после нее – общая панихида.

В этот день хорошо быть в храме и подать на Литургию и на панихиду записки об упокоении с именами близких вашему сердцу умерших. Можно принести в храм «на канон» (или «на канун») постные продукты, вино (кагор) для совершения Литургии. Это древний благочестивый обычай – почитать своих почивших близких совершением в их память добрых дел, ведь продукты, которые верующие кладут на специальный столик (канун), расходуются потом на нужды прихода и на помощь малоимущим людям, которых приход опекает.

В родительскую субботу можно поехать на кладбище, чтобы навестить место упокоения своих родных и близких. Главное – делать это после, а не вместо службы в храме. Для усопших гораздо важнее наша молитва о них, чем посещения могилы.

МОЛИТВА ОБ УСОПШИХ

«Упокой, Господи, души усопших раб Твоих: родителей моих, сродников, благодетелей (имена их) и всех православных христиан, и прости им вся согрешения вольная и невольная, и даруй им Царствие Небесное».

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В КЛИНИКУ «338»!

Медицинский Центр «338» в Зеленограде – это современное, многопрофильное, хорошо оснащённое медицинское учреждение, ориентированное на оказание квалифицированной медико-консультационной и лечебно-диагностической помощи каждому пациенту.

Обратите внимание!

ДНЕВНОЙ СТАЦИОНАР

400 РУБ. КАПЕЛЬНИЦА

СУТОЧНОЕ МОНИТОРИРОВАНИЕ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ – 1500 РУБ.

-10% НА ЛЮБУЮ ПРОГРАММУ ЗДОРОВЬЯ

В НАШЕМ МЕДЦЕНТРЕ ПРИНИМАЮТСЯ СКИДОЧНЫЕ (ДИСКОНТНЫЕ) КАРТЫ ВСЕХ МЕДИЦИНСКИХ ЦЕНТРОВ И АПТЕК!

ШИРОКИЙ СПЕКТР МЕДИЦИНСКИХ УСЛУГ

- АНАЛИЗЫ - более 7 000 видов
- УЗИ-ДИАГНОСТИКА
- ГЕНЕТИЧЕСКИЕ АНАЛИЗЫ. ТЕСТЫ НА ОТЦОВСТВО
- ГИНЕКОЛОГ
- ГИНЕКОЛОГ-ЭНДОКРИНОЛОГ
- ВЕДЕНИЕ БЕРЕМЕННОСТИ
- УРОЛОГ-АНДРОЛОГ
- МАММОЛОГ-УЗИ
- ЭНДОКРИНОЛОГ-УЗИ
- ДИЕТОЛОГ-ЭНДОКРИНОЛОГ
- КАРДИОЛОГ • ЭХО-КГ, УЗДГ
- ЭКГ, ЭКГ по Холтеру
- ТЕРАПЕВТ
- ПУЛЬМОНОЛОГ
- РЕВМАТОЛОГ-УЗИ
- НЕВРОЛОГ, ЭЭГ
- ГАСТРОЭНТЕРОЛОГ
- АЛЛЕРГОЛОГ-ИММУНОЛОГ
- МАССАЖ
- ПСИХОЛОГ
- БОЛЬНИЧНЫЕ ЛИСТЫ
- ПРОЦЕДУРНЫЙ КАБИНЕТ
- ПРОГРАММЫ ЗДОРОВЬЯ
- ВЫЗОВ ВРАЧА НА ДОМ и др.

Медицинский центр "338" желает вам и вашим близким крепкого здоровья!

ГАЗЕТА ВЫХОДИТ ПРИ ИНФОРМАЦИОННОЙ ПОДДЕРЖКЕ

ZELAO.RU

Инфоportal
ЗЕЛЕНОГРАДА

ГОЛЫННАЯ
МАРКА

Zelenograd 24
ГОРОДСКОЙ ПОРТАЛ

ВНИМАНИЕ, АКЦИЯ!

ЭКОНОМНАЯ АПТЕКА

Лучшая цена!

Платите меньше-
экономьте больше!



315.00
РУБ.

СЕПТОТЕ®
TOTAL
спрей д/мест
прим 30 мл



175.00
РУБ.

НОВИГАН
табл п/о
400 мг №20



169.00
РУБ.

ОКСИФРИН
спрей наз доза
22,5 мкг/доз 15 мл



385.00
РУБ.

ОЦИЛЛОКОКЦИНУМ®
гран гом 1 г 1 дз
№6

г. Зеленоград, корп. 826

* Лучшая цена на представленные препараты в аптеке «Экономная аптека» г. Зеленоград, корпус 826. Действие акции ограничено, период проведения акции уточняйте в аптеке. Кол-во товара ограничено, о наличии уточняйте в аптеке.

ВНИМАНИЕ! ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ.

ПРИТЧА

На задворках Вселенной находился один магазинчик. Его ассортимент был огромен, здесь можно было купить практически всё: яхты, квартиры, замужество, пост вице-президента корпорации, деньги, детей, любимую работу, красивую фигуру, победу в конкурсе, машины, власть, успех и многое-многое другое. Не продавались только жизнь и смерть – этим занимался го-

отказаться от некоторых своих убеждений, уметь всему находить рациональное объяснение, уметь говорить «Нет!», знать себе цену, разрешать себе говорить «Я», заявлять о себе, несмотря на одобрение или неодобрение окружающих.

Некоторые цены казались странными – замужество можно было получить практически даром, а вот счастливая жизнь стоила дорого: персональная

бы достать еще средств. Кто-то начинал жаловаться на слишком высокие цены, просил скидку или интересовался распродажей. Но были и такие, которые доставали все свои сбережения и получали заветное желание. На счастливых завистливо смотрели другие покупатели, судача о том, что хозяин магазина – их знакомый, и желание досталось им просто так, без всякого труда.

ИСПОЛНЕНИЕ ЖЕЛАНИЙ

ловной офис, который находился в другой Галактике.

Каждый пришедший в магазин (а есть ведь и такие желающие, которые ни разу не зашли в магазин, а остались сидеть дома и просто желать) в первую очередь узнавал цену своего желания. Цены были разные. Например, любимая работа стоила отказа от стабильности и предсказуемости, готовности самостоятельно планировать и структурировать свою жизнь, веры в собственные силы и разрешения себе работать там, где нравится, а не там, где надо. Власть стоила чуть больше: надо было

ответственность за собственное счастье, умение получать удовольствие от жизни, знание своих желаний, отказ от стремления соответствовать окружающим, умение ценить то, что есть, разрешение себе быть счастливым, осознание собственной ценности и значимости, отказ от бонусов «жертвы», риск потерять некоторых друзей и знакомых.

Не каждый пришедший в магазин был готов сразу купить желание. Некоторые, увидев цену, сразу разворачивались и уходили. Другие долго стояли в задумчивости, пересчитывая наличность и размышляя, где

Хозяину магазина часто предлагали снизить цены, чтобы увеличить количество покупателей. Но он всегда отказывался, так как от этого страдало бы и качество желаний.

Когда у хозяина спрашивали, не боится ли он разориться, он качал головой и отвечал, что во все времена будут находиться смельчаки, готовые рисковать и менять свою жизнь, отказываясь от привычной и предсказуемой жизни, способные поверить в себя, имеющие силы и средства для того, чтобы оплатить исполнение своих желаний.

Главный редактор
Ирина ФЕДЮНИНА
Телефон редакции:
8-905-590-14-88
E-mail: 5344769@mail.ru

Учредитель – Ирина Юрьевна ФЕДЮНИНА
Адрес: 124498, г. Москва, Зеленоград, Березовая аллея, дом 6А
Издатель – ИП Федюнина И.Ю.
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.

14+

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!» № 10 (75)
Номер подписан 25.10.2019 г. Дата выхода в свет: 28.10.2019 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 2935.