

Будь здоров, Зеленоград!

№ 9 (98)

17 октября 2021 года

Ежемесячная газета для широкого круга читателей ■ Издается с 2013 года



• ЛЕЧЕНИЕ АЛКОГОЛИЗМА •

Зеленоград, корп. 1006Б. 8(495) 649-41-03

ООО «АКСОН» лицензия ЛО-77-01-019857. Имеются противопоказания. Необходимо проконсультироваться с врачом



Нарколог высшей
категории, кандидат
медицинских наук
В.А. КОЗИН



УВАЖАЕМЫЕ ПАЦИЕНТЫ!

2 августа 2021 года Центральная клиническая
больница восстановительного лечения Федерального
медицинского агентства **ПЕРЕИМЕНОВАНА**
в Федеральное государственное бюджетное учреждение
«Федеральный научно-клинический центр медицинской
реабилитации и курортологии Федерального медико-
биологического агентства» (ФГБУ ФНКЦ МРиК ФМБА России).



Клиника широко известна, имеет заслуженный авторитет и признание как
в России, так и за ее пределами. Приглашаем для реабилитационного лечения жителей
Москвы и других регионов России и зарубежья!

Исполняющий обязанности генерального директора, доктор медицинских наук Руслан Викторович КОШЕЛЕВ.
Заместитель генерального директора, главный врач, кандидат медицинских наук Валерий Геннадьевич МИТЬКОВСКИЙ.

МО, Солнечногорский городской округ, деревня Голубое

Телефоны: 8 (495) 536-07-62, 8 (495) 536-08-99. Сайт: ckbvl.com

МЕДИЦИНСКИЕ ЦЕНТРЫ

8 (495)

767-1-338

8 (495)

767-6-340

8 (495)

776-1506

отделения

• ВЗРОСЛОЕ • ДЕТСКОЕ АНАЛИЗЫ ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ (более 7000 видов)

➤ ПРИЕМ УЗКИХ СПЕЦИАЛИСТОВ

➤ УНИКАЛЬНЫЙ ЛОР-КАБИНЕТ

ВЫЕЗД НА ДОМ ВРАЧА И МЕДСЕСТРЫ

🕒 МНОГОКАНАЛЬНЫЙ ТЕЛЕФОН 8(499) 678-03-78

Имеются противопоказания. Проконсультируйтесь с врачом

НИКОР 0+ СТОМАТОЛОГИЯ
для малышей и взрослых

ОТКРЫТА!

НОВАЯ КЛИНИКА!

КОРПУС 445

+7 499 272 48 58

NIKOR-N.RU NIKOR_N

С 7 ОКТЯБРЯ

ПО 7 НОЯБРЯ



ИМПЛАНТЫ ПРЕМИУМ-КЛАССА С ПОЖИЗНЕННОЙ ГАРАНТИЕЙ

Имеются противопоказания, проконсультируйтесь со специалистом

СОСУДИСТЫЙ
МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР

Лицензия: ЛО-77-01-014802 от 07.09.2017 г.

8(499) 738-0377, 8(495) 638-0508
ул. Каменка, корп.1639.

Имеются противопоказания. Проконсультируйтесь со специалистом

ПРИГЛАШАЕМ В НАШУ КЛИНИКУ, если у вас

- ✓ варикозное расширение вен нижних конечностей;
- ✓ варикозное расширение, сопровождающееся отечным или болевым синдромом;
- ✓ для исключения тромботических осложнений при покраснении, уплотнении по ходу подкожных вен;
- ✓ длительно не проходящие отеки, тяущие и распирающие боли в ногах или руках.

Пациенты с выраженным симптомами могут пройти диагностику в день обращения.

www.varicozu.net



ПРИГЛАШАЕМ!



Федеральный научно-клинический центр медицинской реабилитации и курортологии ФМБА России – это многопрофильный центр медицинской и спортивной реабилитации, оснащенный уникальным оборудованием. Ежегодно здесь получают стационарную медицинскую помощь более 9 тысяч пациентов, консультативно-диагностическую помощь – более 5 тысяч пациентов.



УНИКАЛЬНЫЙ ЦЕНТР РЕАБИЛИТАЦИИ



Клиника широко известна, имеет заслуженный авторитет и признание как в России, так за ее пределами.

За 50 лет накоплен огромный опыт, отработаны реабилитационные программы. Больница оснащена самым современным лечебно-диагностическим оборудованием. В Центре пациенты получают высокотехнологичное восстановительное лечение при поражениях головного и спинного мозга, ортопедо-травматологической патологии, сердечно-сосудистых заболеваниях. Больница располагает фондом почти в 500 коек и имеет в своем составе 11 клинических отделений, включая отделение реанимации и интенсивной терапии, 3 реабилитационных и 3 диагностических отделения, дневной стационар и отделение персонифицированной медицины.

В ФНКЦ МРиК представлен полный спектр функциональных и лабораторных исследований. В режиме телеконсультаций осуществляется высококвалифицированная консультативно-диагностическая помощь почти по всем клиническим направлениям.

В клинике оказывают медицинскую помощь больным неврологического профиля с выраженными двигательными расстройствами с использованием роботизированных тренажеров и технологий космической медицины. А также здесь осуществляют медико-биологическое обеспечение спортсменов олимпийских и паралимпийских сборных команд России и их ближайшего резерва.

Гордостью учреждения являются опытные квалифицированные специалисты, врачи-реабилитологи, доктора и кандидаты медицинских наук. Большинство вра-

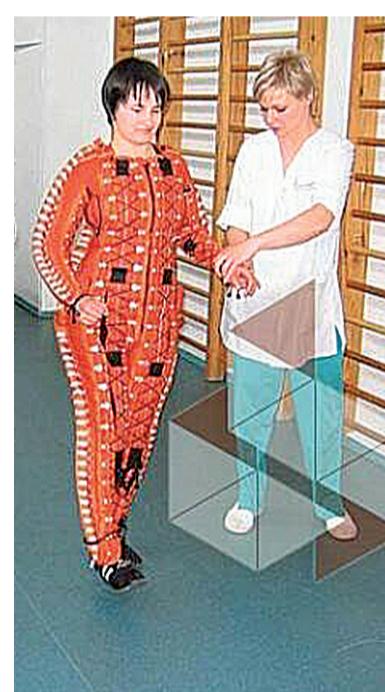
чей и медицинских сестер имеют высшую и первую квалификационные категории, дополнительную подготовку по восстановительной медицине. В центре постоянно ведется педагогическая и научная работа, внедряются новые медицинские технологии с высоким уровнем доказательной эффективности.

Центр тесно сотрудничает со многими учреждениями системы Агентства и Министерства здравоохранения – Федеральным медико-биологическим Центром имени Аветика Игнатьевича Бурназяна, Федеральным научно-клиническим центром, Институтом иммунологии и другими научно-медицинскими учреждениями.

В отделениях больницы – комортабельная, домашняя обстановка, диетическое питание, необходимое оснащение для пациентов с ограниченной двигательной активностью. Клиника окружена большой парковой зоной с терренкуром, благоустроенным пешеходными дорожками, прудами, беседками для отдыха.

Чарующая природа с живительным воздухом оказывают целительное действие на пациентов, усиливая эффект от получаемого лечения. Рядом с больницей, недалеко от главного входа расположена часовня в честь Владимирской иконы Божией Матери. Для всех открыт действующий внутрибольничный храм Преподобного Агапита Печерского.

Федеральный научно-клинический центр медицинской реабилитации и курортологии ФМБА России принимает на реабилитационное лечение не только жителей Москвы, но и других регионов России и зарубежья.



АДРЕС:

Московская область, Солнечногорский район, деревня Голубое.

ЧАСЫ ПРИЕМА:

Поликлиника: с 8:00 до 15:00

Стационар: круглосуточно

Приемное отделение, плановая госпитализация: с 8:00 до 16:00

ПО ВОПРОСАМ ОМС ГОСПИТАЛИЗАЦИИ

Телефоны:

8 (495) 536-08-44
8 (495) 536-07-62

ПО ВОПРОСАМ ПЛАТНОЙ ГОСПИТАЛИЗАЦИИ

Телефон:

8 (495) 536-08-99

СПРАВОЧНАЯ

Телефоны:

8 (495) 536-09-22
8 (977) 360-77-84
8 (499) 503-99-99
(многоканальный)

РЕКОМЕНДУЕМ!

ВРАЧИ *нашего округа*



ФГБУ ФНКЦ МРиК ФМБА России

КОСТЯНИЦА Виктор Андреевич

Врач-невролог

Окончил Тверскую государственную медицинскую академию по специальности «Лечебное дело». Имеет сертификаты по специальностям «Неврология», «Иннервация», «Гипербарическая оксигенация», «Организация здравоохранения и общественного здоровья». Ведет консультативно-диагностический прием в ФГБУ ФНКЦ МРиК ФМБА России. Проводит лечение на аппарате Robotic-ATT (США) различных патологий позвоночника, в том числе грыж межпозвонковых дисков.

Стаж работы – 12 лет

Предварительная запись по телефонам:
8 (495) 536-09-22, 8 (967) 053-15-65,
8 (499) 503-99-99.

Адрес: Солнечногорский район, д. Голубое.
Сайт: ckbvl.com



Семейная клиника «1506»

ЕГОРОВА Жанна Викторовна

Педиатр

Окончила Курский государственный медицинский университет (КГМУ), интернатуру по специальности «Педиатрия». В 2013 году прошла повышение квалификации. Специализируется на лечении заболеваний: сердечно-сосудистой и дыхательной систем, желудочно-кишечного тракта, инфекционных болезней детского возраста, мочевыделительной системы. Диспансерное наблюдение. Профилактика заболеваний, в том числе вакцинопрофилактика. Составление плана прививок. Подбор питания. Лечение часто болеющих детей.

Стаж работы – 10 лет

Предварительная запись по телефону
8 (499) 678-03-78.

Адрес: Зеленоград, корп. 1506
Сайт: medcentre338.ru



ФГБУ ФНКЦ МРиК ФМБА России

МИРЮК Ольга Николаевна

Врач-невролог

Окончила Самарский ГМУ по специальности лечебное дело, проходила клиническую интернатуру по неврологии на базе ГБОУ ДПО ПИУВ. Работала врачом неврологом в ГБУЗ «ГП № 102» ДЗМ Окружное неврологическое отделение ЗАО г. Москвы, затем в Клиническом центре восстановительной медицины и реабилитации МО, с 2018 года работает на базе 2 неврологического отделения ФГБУ ФНКЦ МРиК ФМБА России. Владеет методикой ударно-волновой терапии при дорсопатии, плече-лопаточном периартрите, тендинопатии, фасциити, синдроме грушевидной мышцы, кинезиотейпирования, имеет опыт работы с ботулотоксином А.

Стаж работы – 10 лет

Предварительная запись по телефонам:
8 (495) 536-09-22, 8 (967) 053-15-65,
8 (499) 503-99-99.

Адрес: Солнечногорский район, д. Голубое.
Сайт: ckbvl.com



Семейная клиника «338»

АВАКАЯН Армина Ашотовна

Врач-кардиолог, врач высшей категории
ультразвуковой диагностики,
врач функциональной диагностики

Профиль работы – кардиология, кардиодиагностика, ультразвуковая ангиология. Ведет прием пациентов, снимает и расшифровывает ЭКГ, СМАД, ХМ-ЭКГ, проводит нагрузочные тесты (ВЭМ, Тредмил-тест), ЭХО-КГ, УЗДГ (УЗАС) сосудов. Автор 11 публикаций – как в российских, так и в зарубежных специализированных издательствах. Докладчик на всероссийских и международных конференциях. Член ВНОК, ОССНЮ РКО.

Стаж работы – 9 лет

Предварительная запись по телефонам:
8 (495) 767-1-338, тел./факс 8 (499) 736-90-36.

Адрес: корп. 338.
Сайт: medcentre338.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, через кожное 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



Семейная клиника «340»

РУЖЕНКО Алексей Игоревич

Массажист

Окончил Медицинский колледж №8 по специальности «медицинский брат». Московский институт восстановительной медицины по специальностям классический и медицинский массаж. Совершенствовал свои навыки в Центре повышения квалификации и профессиональной переподготовки. Ведет прием пациентов. Владеет техниками массажа: медицинский, классический, моделирующий, лимфодренажный, релаксирующий, спортивный, баночный, медовый

Стаж работы – 8 лет

Предварительная запись по телефону
8 (495) 767-63-40

Адрес: Зеленоград, корп. 340
Сайт: medcentre338.ru



Игорь Иванович ГНИЛЯНСКИЙ.

Онколог, трихолог,
дерматолог. Врач высшей
категории

ФАКТОРЫ РИСКА

Основные причины развития рака: неправильное питание, курение, проживание вблизи линий электропередач, отсутствие физической нагрузки, негативное эмоциональное состояние. Меланома – это злокачественное новообразование на поверхности кожи, которое может скрываться под видом обычной родинки. Обычно локализуется на коже спины, шеи, головы, конечностей. Определяющими факторами риска развития этого заболевания являются эпизоды избыточного влияния солнечного излучения, особенно в детском возрасте, и наличие большого количества родинок.

ПРИЧИНЫ ЗАПУШЕННОЙ БОЛЕЗНИ

Основная причина – это обычное нежелание человека забо-

МЕЛАНОМА ПРОТЕКАЕТ БЕССИМПТОМНО

Существуют виды рака, которые быстро себя проявляют: плохим самочувствием, болевыми синдромами, общим дискомфортом... Но есть и такие, которые протекают бессимптомно. Одна из таких «коварных» онкологий – меланома. Но ее возникновение и развитие можно предотвратить, соблюдая меры профилактики и избегая факторов риска.



титься о своем здоровье. Однако, существует еще ряд распространенных отговорок. Рассмотрим наиболее частые из них.

Непонимание проблемы

Мало кто знает о таком виде рака как меланома. По данным мировой статистики выявляемость меланомы в среднем 5,2 человека на 100 тысяч человек. И речь здесь идет лишь о подтвержденных случаях. Широкомасштабные кампании по предотвращению и профилактике этого заболевания проводят в странах с агрессивным солнцем. Например, в Израиле статистические данные сообщают о 2000 пациентов в год, у которых диагностируют меланому. И, благодаря широкому освещению проблемы, почти у 50% людей это заболевание обнаруживают на ранней стадии.

А вдруг что-то найдут

Многие люди отказываются посещать врача из-за страха узнать правду о состоянии своего здоровья. Опасаясь услышать страшный диагноз, они терпят, игнорируют симптомы, тем самым серьезно запуская болезнь. Но проблемы не появляются тогда, когда вы вдруг решились пройти плановый осмотр. Онкология редко развивается за дни или месяцы, обычно на это уходят годы. Это заболевание может никак не проявлять себя на раннем этапе – его можно выявить лишь при осмотре либо детальной диагностике.

Если вы не можете справиться с иррациональным страхом, то лучшее, что нужно сделать – обратиться к психологу, который поможет выявить и устранить причину страха.

Медосмотры – это дорого и хлопотно

В случае с новообразованием, консультация дерматолога и дерматоскопия помогут быстро определить характер «родинки». Это значительно проще и дешевле, чем лечение болезни на стадии, когда она уже пустила метастазы в лимфу и кровь. Впоследствии цена борьбы за жизнь может достигать десятков тысяч долларов!

Нет времени и не вижу смысла

Если человек чувствует себя хорошо, он считает, что повода для беспокойства нет. Зачем тратить время на визит к доктору, если ничего не тревожит? Но это – изначально неверный подход. Современная медицина давно ушла от задачи только «вылечить» и ори-

ентируется на предотвращение заболеваний. Регулярные визиты позволяют выявить слабые места в организме, которым стоит уделить внимание, чтобы скорректировать образ жизни для профилактики заболеваний, к которым может быть предрасположенность. Лучшее решение при повышенной занятости – регулярные медосмотры. Это комплексный подход, который включает в себя консультацию узких специалистов и проведение ряда лабораторных исследований.

НЕ ПРОПУСТИТЕ!

Отслеживайте любые изменения существующих родинок или появление новых! Меланома излечима на ранних стадиях, поэтому особенно важно не пропустить первые «сигналы тревоги». Не откладывайте визит к доктору, а лучше регулярно проходите осмотр один-два раза в год. Ежегодно в мае для вас проводится «День меланомы».

▶ Предварительная запись на прием в Судебный медицинский центр по телефону: 8 (499) 738-03-77.

Адрес центра: ул. Каменка, корпус 1639.

Сайт: www.varicozu.net.

вать службе доставки, заказывая продукты онлайн.

Исключите из своего расписания занятия, которые отнимают у вас время, но не приносят пользы. В течении дня делайте перерывы, чтобы расслабиться, снять накопившийся стресс и насладиться вещами, приносящими вам удовольствие. Найдите мотивацию, которая будет побуждать вас ложиться раньше и спать достаточное количество часов. Например, повысить энергию, которая необходима для достижения важных целей, уровень которой напрямую зависит от качества сна.

ВЕЧЕРНИЙ РИТУАЛ

Отличный способ приучить себя ложиться спать вовремя – придумать себе вечерний расслабляющий ритуал. Выключение гаджетов, вечерняя прогулка, теплый душ, ароматная пенна ванна, чашка молока или чая, приглушенный свет, любимая пижама, чтение книг – найдите свою комбинацию элементов, из которых складывается для вас приятное окончание дня. Тогда вы автоматически начнете перестраиваться на сонный режим и очень скоро желание бесцельно просиживать ценное ночное время с телефоном или ноутбуком отпадет само собой, а сон станет качественнее и желаннее.

ПРОБЛЕМА

КАК ОПРЕДЕЛИТЬ

Человек ложится спать поздно по собственному желанию, а не из-за влияния вещей, находящихся вне зоны его контроля, например, бессонница или посторонний шум. Он четко осознает негативное влияние ночной прокрастинации на некоторые аспекты его жизни, но продолжает заниматься этим, несмотря на возможные риски.

У КАЖДОГО СВОИ ПРИЧИНЫ

Родители используют это время для того, чтобы провести его без детей и спокойно насладиться вещами, которым не хватает места днем. Люди, подвергающиеся стрессу на работе, проводят ночные часы за расслабляющими занятиями. Другие посвящают это время непродуктивным задачам, вызывающим у них чувство вины, когда они занимаются ими днем.

Самая распространенная причина такого поведения – нехватка времени для того, чтобы заниматься тем, чем хочется. Но существуют и другие факторы. Один из них – отсутствие дисциплины. Ночной прокрастинации наиболее подвержены люди, которые в целом не умеют управлять своим временем и часто тратят его впустую. Даже если человек осознает, что привычка поздно ложиться спать негативно влияет на его благополучие, он не может заставить себя пе-

рестать тратить ночные часы на развлечения.

Еще один фактор – ощущение, что не успеваешь жить. Весь день мы решаем бесконечно падающие задачи. Вечер – единственное время, когда можно заняться собой. Но часы неумолимы и говорят, что пора идти спать. А жить

вороем у себя возможность отдохнуть, что назавтра отзовется лишь еще большей усталостью и чувством загнанности.

ИСКЛЮЧИТЕ НЕГАТИВНЫЕ ФАКТОРЫ

Выявите повторяющиеся действия, негативно влияющие на

НОЧНАЯ ПРОКРАСТИНАЦИЯ ПОЧЕМУ МЫ НИКАК НЕ ИДЕМ СПАТЬ?



Ежедневно подвергаясь стрессу, будь это работа или учеба, люди стремятся насладиться спокойствием и временем, посвященным самому себе. Сначала человек ложится спать на 30 минут позже обычного, но постепенно время сна отодвигается до глубокой ночи. Почему мы откладываем момент отхода ко сну, хотя знаем, что утром сами же будем мучиться и ругать себя?

когда?! В результате мы внутренне протестуем и пытаемся решить ее за счет сна. Нам кажется, что это наше заслуженное свободное время. Установите время, после которого вы выключаете смартфон.

ваше благополучие, и замените их новыми полезными привычками. Ограничите использование гаджетов, будь это проверка социальных сетей или чтение электронной книги. Это – один из главных факторов, мешающих раньше ложиться спать. Установите время, после которого вы выключаете смартфон.

Конечно, мы зависим от количества рабочих часов и ежедневных дел, от которых нельзя отказаться. Однако и тут есть пространство для некоторого маневра. Внимательно присмотритесь к тем ежедневным делам, на которые вы тратите время. Например, пополнение гастрономических запасов можно делегиро-

АКТУАЛЬНО



Ольга Николаевна
КУЗНЕЦОВА.

Заведующая отделением
организации медицинской
помощи несовершеннолетним
в образовательных
организациях Детской
поликлиники №105

ЧЕМ ОПАСЕН ВИРУС

Грипп – это вирусное инфекционное заболевание, которое ежегодно поражает до 10-15% населения каждой страны. Осложнения после гриппа вызывают такие заболевания, как пневмония, бронхит: происходит поражение сердечнососудистой и центральной нервной систем, почек. У детей высока вероятность развития отита, приводящего к глухоте. Организм здорового человека после перенесенного гриппа средней тяжести тратит столько сил, сколько тратит на один год жизни.

МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ

В качестве универсальных способов защиты от инфекции рекомендуется:

- ✓ вести здоровый образ жизни (заниматься физкультурой, соблюдать режим труда и отдыха, сбалансированно питаться, закаливаться, формировать устойчивость к стрессам, отказаться от вредных привычек);
- ✓ избегать мест массового скопления людей;

КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ГРИППА

Большинство из нас считает грипп достаточно безобидным заболеванием. Но коварство этой инфекции в том, что она вызывает наибольшее количество осложнений. Риск заболеть есть у каждого, так как вирус гриппа передается от человека к человеку незаметно – при разговоре, кашле, чихании.

- ✓ в общественных местах наносить одноразовые маски, меняя их каждые 2 часа;
- ✓ одеваться по сезону и по погоде;
- ✓ мыть руки и умываться при возвращении домой с улицы;
- ✓ поддерживать гигиену жилища (регулярная влажная уборка, проветривание помещения).

САМАЯ НАДЕЖНАЯ ЗАЩИТА

Наиболее эффективным, удобным и безопасным средством профилактики гриппа являются современные вакцины. Прививка не опасна и не вызывает осложнений. Может быть небольшое по-

ции продолжается. Это не так. Прививаться надо ежегодно, так как состав вакцины каждый год меняется в зависимости от циркулирующих штаммов вируса гриппа. Кроме того, иммунитет от гриппа вырабатывается на срок от нескольких месяцев до года.

ет у детей, посещающих школы и детские сады. Ежегодно наибольшее количество случаев заболевания регистрируется среди детей, и в более 90% случаях грипп протекает тяжело и требует лечения в стационаре. К тому же продолжительность заболевания у детей значительно больше, чем у взрослых.

С целью защиты детей раннего возраста (особенно в возрасте до 6 месяцев), целесообразно привиться против гриппа всем лицам, тесно контактирующим с ребенком.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Если у человека острая вирусная инфекция или при обострении хронических заболеваний, больных прививают через 2-4 недели после выздоровления или наступления ремиссии. Прививку не делают также тем, у кого на предыдущую вакцину от гриппа была выявлена аллергическая реакция.

Прививку против гриппа можно сделать в детской поликлинике по месту жительства или в медицинском кабинете образовательного учреждения, которое посещает ребенок.

Более подробную информацию по вакцинации несовершеннолетних против гриппа можно получить по телефону 8 (499) 729-71-60.



вышение температуры или в месте укола может появиться покраснение на коже, но эти симптомы проходит через 2-3 дня. Даже если ребенок заразится гриппом, болезнь пройдет в легкой форме, без осложнений.

ПРИВИВАТЬСЯ НАДО ЕЖЕГОДНО

Некоторые отказываются от прививки, полагая, что действие прошлогодней вакцина-

В ЗОНЕ РИСКА

Детям и взрослым, которые имеют хронические заболевания легких, сердечнососудистой системы, врожденные или приобретенные иммунодефицитные состояния, сахарный диабет, заболевания почек, печеня и др., врачи рекомендуют обязательно сделать прививку против гриппа.

Наиболее высокий риск заражения гриппом существует

ДЛЯ ВАС, РОДИТЕЛИ!

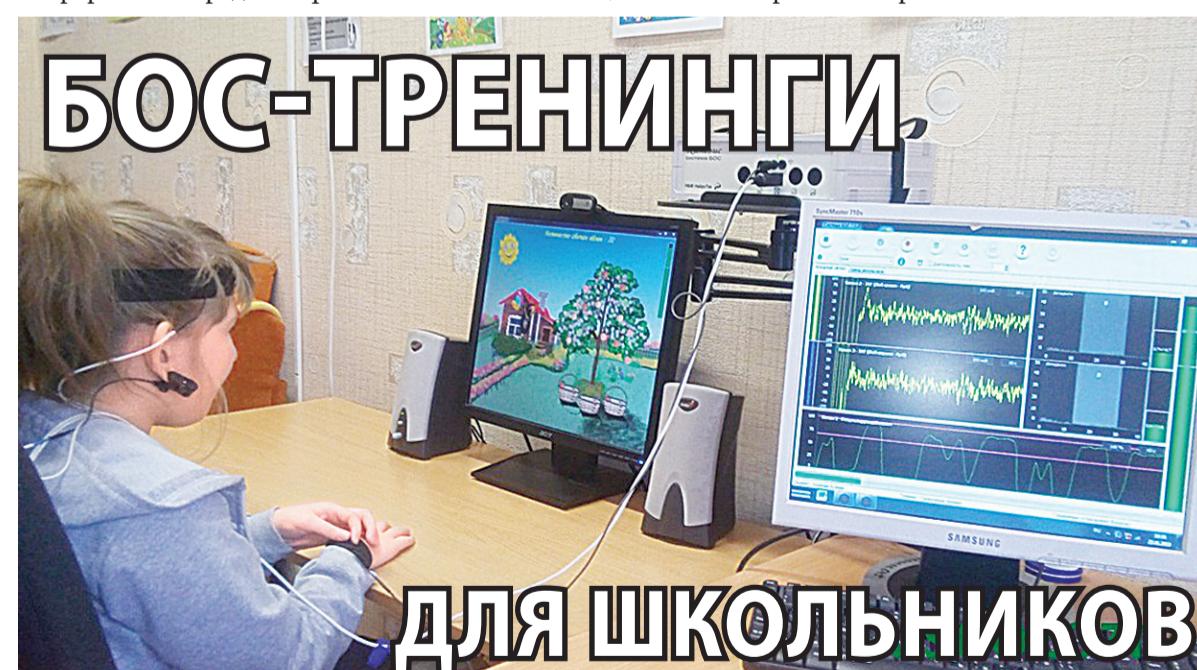
В неврологической клинике «ДИНАСТИЯ» применяется метод биологической обратной связи (БОС). Это «физиологическое зеркало», которое дает человеку возможность видеть и управлять своими физиологическими функциями – дыханием, пульсом, мышечной активностью, эмоциями.

Здоровье – это сочетание полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и повреждений. Для самореализации потенциала молодых людей в учебе и последующей взрослой жизни именно здоровье является ключевым фактором. Однако, объем современных учебных программ не соответствует функционально-возрастным возможностям школьников. До 80% учеников периодически испытывают «учебный стресс». Организм ребенка находится в постоянной готовности отражать угрозы окружающей среды: мышцы тела напряжены, сердце учащенно перегоняет кровь, пищеварительная система замедляет свою работу. То есть, организм не в состоянии нормально функционировать. Поэтому молодым людям сегодня необходимо освоить навыки саморегуляции и научиться управлять функциями организма.

Современным высокотехнологичным методом обучения диафрагмальному дыханию является функциональное биоуправление с дыхательными БОС-тренингами. Суть метода такова: на теле пациента устанавливаются датчики, которые непрерывно передают физи-

ся его сохранить и научиться вызывать. Во время процедуры включается мультифильм или красивый видеоролик, который играет роль сигнала обратной связи. Если показатели не соответствуют норме, то на экране монитора появляются помехи. То есть, показатели ор-

ше вентилировать нижние доли легких. Для формирования нового дыхательного стереотипа в процессе БОС-тренингов проводится диафрагмальное дыхание по заданной программе, которая формирует индивидуальное задание пациенту в режиме реального времени.



БОС-ТРЕНИНГИ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ

логические показатели организма управляют качеством видеосигнала. Благодаря такой обратной связи, у человека формируются устойчивые рефлексы произвольного управления своим организмом.

Главная цель тренингов диафрагмального дыхания – снижение частоты дыхательных движений и лучшее заполнение воздухом легких. Это позволяет лучше

управлять качеством видеосигнала. Благодаря такой обратной связи, у человека формируются устойчивые рефлексы произвольного управления своим организмом.

Также эффективно использовать БОС-тренинги по управлению тонусом мышц. При стрессовых расстройствах даже в покое у многих наблюдается повышенный тонус мышц. В этом случае используются БОС-тренинги в виде мышечной релаксации трапециевидной мышцы, в ходе которых пациент обучается навыкам самоуправления по снижению повышенного мышечного тонуса для того, чтобы снять стрессовое напряжение и улучшить свое самочувствие.

Известно, что связь между мозгом, нервной системой и мышцами двусторонняя. Если напрячь мышцы, то поток нервных импульсов усиливается, что приведет к активации центральной нервной системы. Если же расслабить мышцы, поток нервных импульсов ослабеет, и нервная система начнет успокаиваться. Научившись сознательно расслаблять мышцы, можно быстро и надежно снизить общее напряжение центральной нервной системы.

Таким образом, за счет повышения контроля над процессами концентрации внимания и расслабления, БОС-тренинг помогает учащимся лучше осваивать программу и подготовливаться к экзаменам, включая ОГЭ и ЕГЭ.

Предварительная запись по телефонам: 8 (499) 735-03-73, 8 (985) 227-75-05.

Адрес: ул. Николая Злобина, корпус 109а (на втором этаже ФОКа «Импульс»).

Сайт клиники: www.meddin.ru

ДЕРМАТОКОСМЕТОЛОГИЯ

ХИМИЧЕСКИЕ ПИЛИНГИ

Это – образивное воздействие на кожу с помощью химических агентов, контролируемое химическое повреждение определенных слоев эпидермиса или дермы. В результате процедур активизируются защитные и восстановительные механизмы организма. Стимулирующее действие химических пилингов является опосредованным, начинается естественный процесс заживления, происходит регенерация тканей эпидермиса и дермы, по завершению которой кожа омолаживается.

ЭФФЕКТ ПРОЦЕДУРЫ

ПИТАНИЕ

Погодные факторы негативно сказываются на состоянии кожи. Чтобы она оставалась упругой и гладкой, необходимо делать пилинг. В состав скрабов входят витамины и минералы, питающие дерму.

ОЧИЩЕНИЕ

Для полноценного очищения недостаточно только демакияжа. Некоторые компоненты косметических средств, способствующие увлажнению, не усваиваются полностью. Влага кристаллизуется на морозе, что является причиной микротрещин эпидермиса. Скрабирование помогает удалить остатки косметики и загрязнения на более глубоком уровне, препятствуя появлению и распространению инфекций.

УКРЕПЛЕНИЕ

Скрабирование способствует удалению отмерших клеток, а также – улучшению кровото-

ЗИМА – ЛУЧШЕЕ ВРЕМЯ ДЛЯ ОЗДОРОВЛЕНИЯ КОЖИ

Профессиональный пилинг может решить практически все проблемы: от мимических морщин и рубцов до глубоких повреждений кожи. Процедура проводится зимой, так как солнечное воздействие на обработанные кожные покровы нередко приводит к пигментации.

ка. Благодаря этому укрепляются стенки капилляров, повышается тонус, улучшается цвет лица. Скраб для губ обеспечивает приток крови поверхности дермы, что помогает предотвратить переохлаждение и шелушение нежной кожи.

ЗАЩИТА

Эксфолиация повышает иммунитет на клеточном уровне. Такое содействие защитным силам организма служит профилактикой ряда заболеваний.

РАЗНОВИДНОСТИ И ЭФФЕКТ
МИНДАЛЬНЫЙ

Основа для изготовления – фруктовые кислоты. Источником миндальной (феноксигликолевой) кислоты – действую-



щего вещества пилинга – являются плоды горького миндаля. Благодаря уникальным свойствам кислоты, миндалевый пилинг даже при поверхностном бережном воздействии способен вызвать значительные изменения кожи. В частности:

- ✓ активизацию кровообращения;
- ✓ избавление от пигментных пятен, веснушек.
- ✓ улучшение тонуса кожи, избавление от мелких морщин и дряблости;
- ✓ лечение и предотвращение появления прыщей, акне, жирной себореи, фолликулитов, розовых угрей;
- ✓ удаление закупорок сальных желез, комедонов (черных точек), сокращение пор;
- ✓ выравнивания рельефа кожи, удаление ороговевших клеток;

Процедуры проводятся раз в 7-10 дней.

САЛИЦИЛОВЫЙ

Обладает мощным отшелушивающим и противовоспалительным действием. ВНА-кислота стимулирует клеточное обновление, обеспечивая долговременный результат, выравнивает рельеф кожи и разглаживает морщины.

Показания: воспаленное и невоспаленное акне и постакне, гиперпигментация, омоложение кожи.

Курс: 1 раз в 7-14 дней. Количество процедур индивидуально.

РЕТИНОЕВЫЙ

Действие ретиноевой кислоты – депигментирующее, кератолитическое, ремоделирующее, противовоспалительное.

Может вызвать умеренное или активное шелушение кожи (начиная со 2-3 дня), поэтому интервал между процедурами может составлять 20-30 дней. Активно действует против гиперпигментации, устраняет фотоповреждение кожи, выравнивает морщинки, структурно улучшает состояние и функцию кожи.

Минимальное количество процедур – три.

Записаться на прием в филиал «Зеленоградский» Московского научно-практического Центра дерматовенерологии и косметологии ДЗМ можно по телефонам:

8 (495) 454-61-11, 8 (495) 369-65-73.

Адрес: корп. 910.

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ!

Многие считают, что пиво не является алкогольным напитком, а пивные дрожжи даже обогащают организм витаминами. Но факт остается фактом – при регулярном употреблении формируется пивной алкоголизм, утверждает медицинский психолог филиала №10 МНПЦН ДЗ наркологии Е.В. ФОМИНОВА.

Пиво – это алкогольсодержащий напиток (в некоторых сортах содержание алкоголя достигает 14%, т.е. соответствует по спиртсодержанию винам). В процессе спиртового брожения в нем в полном объеме сохраняются ядовитые соединения (побочные продукты брожения). Алкоголь влияет на клетки мозга – нейроны, которые погибают и вымываются, вследствие мочегонного эффекта.

При попадании в организм возникает варикозное расширение вен и расширение границ сердца («бычье сердце»). Эти

изменения связаны с тем, что в пиво добавляется кобальт, применяемый для стабилизатора пивной пены и наличием в напитке углекислого газа. И конечно, идет нагрузка на клетки печени, она увеличивается в размере, из-за метаболической перегрузки развивается дистрофические процессы, переходя в некроз клеток. Сначала развивается гепатит, потом острый гепатит и как итог – цирроз печени.

Пиво оказывает токсическое воздействие на поджелудочную железу, которая «чувствует» каждый грамм лишнего углевода, жира и других веществ, поступающих с пищей, не говоря уже об алкоголе. За короткий период нарушается работа поджелудочной железы и велика

вероятность приобретения сахарного диабета.

У мужчин снижается половая потенция, у женщин – количество здоровых яйцеклеток, что может привести к рождению нездорового потомства. При употреблении пива кормящей матерью у малыша могут начаться эпилептические судороги, а со временем возникнуть эпилепсия.

КАК ВЛИЯЕТ НА ОРГАНИЗМ ПИВО

Бисмарк говорил: «От пива делаются ленивыми, глупыми и бессильными»



У пьющих пиво мужчин начинает откладываться жир по женскому типу – на бедрах и боках – разрастаются грудные железы. У женщин возрастает вероятность заболеть раком молочной железы, развивается дряблость тканей на животе, бедрах, плечах, появляется гирсутизм, т.е. избыточное оволосение. Ускоряется наступление климактерического периода.

Дети чувствительны к каждой капле алкоголя, действие пива на растущий организм вызывает необратимые процессы. Не осознавая вреда пива, подростки падают в обмороки, попадают в ДТП, экстремальные ситуации.

Физическая и психическая пивная зависимость развивается незаметно и быстро. Порой человек себя успокаивает тем, что в любой момент он может бросить, но, если сформирована физическая и психическая зависимость, выйти из нее поможет только специалист.

Запись на прием по телефону: 8 (499) 735-52-71.

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

ТЕМА ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ

Преуспевающих бизнесменов, политиков, крупных чиновников, актеров и именитых деятелей науки вполне можно было бы назвать успешными. Но не все из них чувствуют себя счастливыми. Есть люди, которые достигли немного, но ощущают себя куда более удовлетворенными. Счастье – это состояние психологическое...

АЙ ДА ПУШКИН...

Стать по-настоящему успешным человеком значительно проще, чем может показаться на первый взгляд. Просто не нужно путать стремление достичь некий «идеал» с реальными достижениями, которые нужно оценивать по достоинству. Успех вы носите у себя внутри, это ощущение возможно испытать, приготовив суп или сдав квартальный отчет. Хрестоматийная фраза «Ай да Пушкин, ай да сукин сын!» – лучший этому пример. И она должна стать лейтмотивом жизни, в противном случае, как бы ни были велики ваши свершения, вы своей успешности не ощутите.

ДВЕРИ ОТВОРИЯТСЯ ИЗНУТРИ

Впрочем, есть и еще одна существенная деталь... Страстное желание добиться успеха – лучший способ лишить себя какой-либо успешности. До тех пор пока мы гонимся за успехом, он убегает от нас. Но как только мы переключаемся с мечтаний и грез на осуществление необходимых действий, результат немедленно дает о себе знать. Знаменитый датский философ Серен Кьеркегор писал: «Двери счастья отворяются, к сожалению, не внутрь – тог-

да их можно было бы растворить бурным напором, – а изнутри!»

Но парадоксально то, что, переставая ломиться в эти двери, за которыми томится наше счастье, мы вдруг обнаруживаем, что эти двери сами с готовностью спешат отвориться. Всякий раз, когда мы перестаем гоняться за «птицей счастья завтраш-

✓ Взаимодействуйте с людьми так, чтобы быть им по-настоящему интересными и нужными.

✓ Умейте владеть собой даже в самых трудных ситуациях.

Есть универсальное правило успеха, которое гласит: мы должны оценить свою жизнь по достоинству и научить-



nego дня», она сама благополучно заявляется к нам в качестве непрошеной гостьи!

ИСПОЛЬЗУЙТЕ ВОЗМОЖНОСТИ

Формула успеха содержит пять пунктов.

✓ Относитесь к работе легко и с интересом, как к флирту.

✓ Пользуйтесь предоставленными жизнью возможностями как безразмерным кредитом, как тотальной инвестицией.

✓ Навсегда избавьтесь от страха поражения, от чувства неминуемой скорой катастрофы.

ся использовать даруемые ею возможности. Жизнь постоянно предоставляет нам массу возможностей – это безразмерный кредит, тотальная инвестиция, безвозмездно ссуженная нам. Но мы игнорируем золото, которое лежит у нас под ногами, мы не рачительны в отношении своей жизни.

КАК МЫ ПРОГРАММИРУЕМ СЕБЯ

Наша жизнь один в один соответствует тому, что мы о ней думаем. Если вы думаете, что ваша жизнь замечательная, она действительно становится замечательной.

Если же вы думаете, что ваша жизнь никуда не годится, то она никуда не годится. Но что будет чувствовать человек, искренне увереный в том, что он страдает? Ему будет плохо, он будет сидеть сиднем и пальцем не пошевелит, потому, что страдание – это эмоция пассивная и бездеятельная. Кроме того, подобные измышления программируют человека на неудачи. Если вы думаете подобным образом, то вам придется приложить в сто крат больше усилий, чтобы добиться того, что при ином раскладе досталось бы вам практически даром.

НЕИСЧЕРПАЕМАЯ ИНВЕСТИЦИЯ

Всем нам необычайно повезло с самого начала, что мы имели возможность благополучно появиться на свет. И мы не только выжили, но еще и получили какое-нибудь образование. О нашем здоровье пекутся медработники, нашу защищенность гарантируют самые разнообразные государственные органы. Наконец, мы трудоустроены, завели семью, имеем детей, родственников, друзей и знакомых. Наша жизнь – это бесконечная, неисчерпаемая инвестиция. Каждый из нас хорошо знает, что такое усталость. Иногда начинает казаться, что «все, сил больше нет. Однако после всех пережитых кризисов мы неизменно восстаем из пепла и снова готовы двигаться дальше. Мы постоянно изнутри подпитываемся энергией, и даже если она в какой-то момент кажется нам уже исчерпанной, некоторая пауза в делах и полноценный отпуск позволяют нам восстановить свои жизненные силы и пополнить их резервы.

Важно осознавать, что наша жизнь – это капитал, который должен иметь рачительного и предприимчивого управлена.

ТОЧКА ЗРЕНИЯ

В жизни есть свой определенный порядок, существуют законы, которые четко действуют, независимо от того, знает их человек или нет. Все наши основные убеждения и установки постепенно становятся нашей реальностью в физическом мире.

Когда человек решается на воровство, он как бы заявляет во Вселенную, посыпает некий импульс – я бедный, мне недостаточно, я не могу себе этого позволить. И жизнь, считывая этот сигнал, ставит его в положение бедности. Недаром есть такое выражение: «Хочешь быть богатым – веди себя как богатый».

Кроме того, каждый наш поступок, выбор сразу же запускает последствия. Это не карающий бumerang, а закон окончательного возврата: к нам возвращается в умноженном варианте то, что мы сами же запустили. Он не имеет ничего общего с наказанием или вознаграждением. Просто так устроен мир. Запустили добро – возвратится добро и не обязательно от того человека, которому мы помогли. Возврат может прийти в различных формах и из разных источников.

Запустили зло – ждите неприятностей. Начали воровать – запустили программу бедности, причем неважно, в какой области жизни. Например, человек может начать болеть, станет постепенно рушиться личная жизнь или возникнут проблемы на работе и т.д.

вости. Они рассуждают, что в магазине не убудет, цены слишком высокие или начальник не доплачивает, я сам доберу. Но они не учитывают, что нарушая жизненный закон, сами запускают неизбежные последствия.

Как понять, воровство это или нет? Если задав себе вопрос: «Это мне принадлежит?» ответом будет: «Нет», то это – воровство, брать нельзя. Важно быть осознанным, внимательно отслеживать, какие жизненные механизмы мы сами запускаем.

ВОРОВАТЬ НЕВЫГОДНО



Вариантов бедности много, человек может оставаться с деньгами, но терять какие-то другие блага или начнется череда неприятностей, которые будут постепенно подтачивать его здоровье.

Некоторые люди одержимы некоей идеей справедли-

вости подразумевает не только кражу вещей или денег, это – любое присвоение того, что вам не принадлежит. Можно украдь чью-то нервов, время, подсидеть коллегу, вступить в отношения с чужим мужем или женой и т.д.

Это касается любой области жизни. В каждом нашем выборе уже заложены последствия этого выбора, умноженные в многократном размере. Поэтому очевидно, что воровать невыгодно, так как, теряешь намного больше, чем приобретаешь.

ЦИТАТЫ

Если тебе когда-нибудь захочется найти такого человека, который сможет одолеть любую, даже самую тяжелую беду и сделать тебя счастливым, когда этого не может больше никто: просто посмотри в зеркало и скажи: «Привет!».

Каждая мечта дается вместе с силами, необходимыми для ее осуществления. Чем невероятней вам кажутся ваши желания, тем невероятнее возможности.

Стены не защищают. Они изолируют. Выстраивая глухую стену между собой и окружающим миром, вы должны понимать, что она оградит вас не только от опасностей и негатива, но и от того, что делает жизнь интересной и яркой.

Творческая, озаренная любовью жизнь – это также и жизнь здоровая. Если ты делаешь то, что приносит тебе счастье, ты тем самым исцеляешь и защищаешь себя.

Твоя убежденность в существовании вселенской несправедливости глупа и бессмысленна. То, что гусеница принимает за конец света, учитель биологии называет бабочкой...

Противоположностью одиночеству является не совместная жизнь, а душевная близость.

Американский писатель, философ и публицист Ричард БАХ

НОВОЕ
ДИАГНОСТИЧЕСКОЕ
ОБОРУДОВАНИЕ

• НЕВРОЛОГ • ХИРУРГ • ЛОР • ГИНЕКОЛОГ • АНАЛИЗЫ • ОКУЛИСТ

NEW!

НОРМА XXI
медицинский центр

Лицензия №ЛО-77-01018227 от 18.06.2019 г.



КОМПЬЮТЕРНАЯ ТОМОГРАФИЯ ЗУБОВ И ЛОР-ОРГАНОВ

2D и 3D компьютерная томография зубов,
полости рта, пазух, челюстных
суставов на современном
аппарате

NEW!

8(499) 735-97-87
www.norma21.ru

ЗЕЛЕНОГРАД, КОРП. 403А
с 07.00 до 20.00 (будни)

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ГАЗЕТА ВЫХОДИТ ПРИ ИНФОРМАЦИОННОЙ ПОДДЕРЖКЕ

ZELAO.RU

Инфопортал
зеленограда

Zelenograd24.ru
городской портал

СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

ПРИТЧА

Осел сказал Тигру:

– Трава синяя.

Тигр ответил:

– Нет, трава зеленая!

Вспыхнул спор, и они пошли ко Льву, лесному царю, чтобы разрешить спор. Лев сидел на своем троне, Осел подбежал к нему и начал кричать:

– Ваше величество, ведь правда же, трава синяя?

Лев ответил:

– Да, трава синяя.

Осел, обрадовавшись, продолжил:

– Тигр со мной не согласен, противоречит мне и раздражает.

Царь зверей объявил:

– Тигр будет наказан тремя годами молчания.

Осел радостно подпрыгнул и побежал дальше довольный, повторяя:

– Трава синяя...

Тигр спросил у Льва:

– Ведь трава-то зеленая?

Лев ответил:

– Действительно, трава зеленая.

Тигр удивился:

– Тогда почему ты меня наказываешь?

НЕ РАЗГОВАРИВАЙ С ОСЛОМ

Мудрые советуют:

«С дураком не води ни вражды, ни дружбы!».

Как приятно бывает пообщаться сумным собеседником!

Недалекий же человек, наоборот, заставляет нас деградировать, тянет вниз.

Психолог Оксана ТАНКОВА на примере притчи про Тигра и Осла, объясняет, почему люди незаметно для себя втягиваются в отношения с «Ослами».

Лев сказал:

– Это не имеет никакого отношения к вопросу о том, какая трава синяя или зеленая. Наказание за то, что такое храбре, красивое и умное животное, как ты может тратить свои силы и время на споры с тупейшим ослом, а потом еще и является ко мне с этим вопросом. Запомни – когда невежество кричит, ум молчит.

МОРАЛЬ СЕЙ БАСНИ

Худшая трагедия времени – это бессмысличные споры с невежественными людьми, которым не важны ни истина, ни реаль-



ность, ни какие-либо идеи и ценности... Дурак не стремится к пониманию вопроса, а лишь упрямо протаскивает свои ограниченные убеждения для собственной выгоды и почесывания Эго. Есть люди, которые, сколько бы доказательств и фактов они не получили, просто не способны понять. Единственное, чего они хотят – самоутверждаться.

Полезно задуматься, как получилось, что такой мощный хищник, как Тигр был втянут тупым Ослом в спор? Да и вообще, как часто мы бездумно взаимодействуем с Ослами, наивно полагая, что они в состоянии нас понять? Что движет так поступать?

Причин тут может быть несколько.

момент почувствовал себя победителем, ничего в принципе измениться не может. Он как был Ослом, так им и останется. А вы, сделав выводы на будущее, пойдете дальше.

Чтобы не попадать под влияние глупых людей, выработайте для себя определенный символ, дающий вам сигнал «стоп». Это даст вам возможность взять паузу и задуматься. Спросите себя: «Что происходит?», «С каким человеком я общаюсь?», «Чего хочу получить в этом разговоре?», «Зачем мне это общение?», «Кем я чувствую себя с таким человеком?», «Какие мои убеждения за этим стоят?»

Но лучше всего прекратить любое взаимодействие с глупыми людьми. Недаром говорится: «Не бойся умного врага, а бойся глупого друга». Действия дурака всегда ведут к потерям для другого человека, и при этом, как правило, не приносят пользы ему самому или даже обираются вредом для него. Кроме того, человек по своей сущности склонен уподобляться тем, с кем он часто общается.

Не цепляйтесь за Осла даже в своих воспоминаниях, этим вы как бы делаете его архиважным человеком в своей судьбе. На самом деле это не так. Это ваша ошибка, он всего лишь Осел.

Телефоны редакции:
8(905) 590-14-88,
8(915) 171-43-32
E-mail: 5344769@mail.ru

Главный редактор, учредитель – Ирина Юрьевна Федюнина

Адрес: 124498, г. Москва, Зеленоград, Березовая аллея, дом 6А

Издатель – ИП Федюнина 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.

14+

За содержание рекламных материалов
ответственность несет рекламодатели.
Мнение редакции не всегда совпадает
с мнением авторов публикаций.
Статьи, отмеченные знаком «Р»,
публикуются на правах рекламы.

«Будь здоров, Зеленоград!» № 9(98)

Номер подписан 15.10.2021 г. Дата выхода в свет: 17.10.2021 г.

Время подписания в печать графики – в 18.00, фактически – в 22.00.

Отпечатан 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 2483.