

Будь здоров, Зеленоград!

№ 9 (98)
17 октября 2021 года

Ежемесячная газета для широкого круга читателей ■ Издаётся с 2013 года

АКСОН 24 • ЛЕЧЕНИЕ АЛКОГОЛИЗМА •
МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР
www.axon24.ru
Зеленоград, корп. 1006Б. 8(495) 649-41-03

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

ООО «АКСОН» ЛИЦЕНЗИЯ ЛО-77-01-019857. ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ С ВРАЧОМ

**цкб
взл** **УВАЖАЕМЫЕ ПАЦИЕНТЫ!**

2 августа 2021 года Центральная клиническая больница восстановительного лечения Федерального медико-биологического 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

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

- скидка 30% на импланты NOBEL BIO CARE
- скидка 10% на последующее ПРОТЕЗИРОВАНИЕ

Nobel Biocare ИМПЛАНТЫ ПРЕМИУМ-КЛАССА С ПОЖИЗНЕННОЙ ГАРАНТИЕЙ

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

АрхиМЕД МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР
Лицензия ЛО-77-01-006707

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

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

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

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, тянущие и распирающие боли в ногах или руках.

Пациенты с выраженными 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, доктора и кандидаты медицинских наук. Большинство вра-

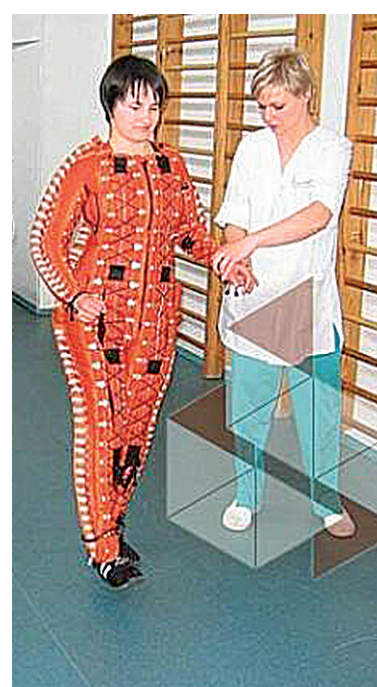
чей и медицинских сестер имеют высшую и первую квалификационные категории, дополнительную подготовку по восстановительной медицине. В центре постоянно ведется педагогическая и научная работа, внедряются новые медицинские технологии с высоким уровнем доказательной эффективности.

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 – комфортабельная, домашняя обстановка, диетическое питание, необходимое оснащение для пациентов с ограниченной двигательной активностью. Клиника окружена большой парковой зоной с терренкуром, благоустроенными 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», «Иглорефлексотерапия», «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.

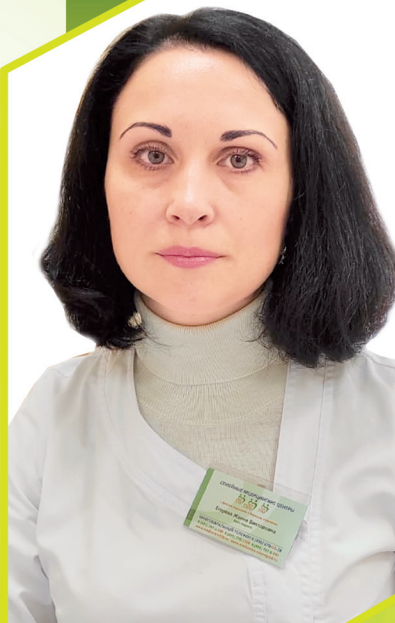
Стаж работы – 10 лет

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, фасцииты, 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»

**АВАКЯН
Армине 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, УЗИ (УЗАС) сосудов. Автор 11 публикаций – как в российских, так и в зарубежных специализированных изданиях. 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, безболезненное 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, расслабляющий, спортивный, баночный, медовый

Стаж работы – 8 лет

Предварительная запись по телефону

8 (495) 767-63-40

Адрес: Зеленоград, корп. 340

Сайт: medcentre338.ru



ЭТО НУЖНО ЗНАТЬ



Игорь Иванович ГНИЛЯНСКИЙ.
Онколог, трихолог,
дерматолог. Врач высшей
категории

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.



ФАКТОРЫ РИСКА

Основные причины развития рака: неправильное питание, курение, проживание вблизи линии 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 ЗАПУЩЕННОЙ БОЛЕЗНИ

Основная причина – это обычное нежелание человека забо-

таться 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 поможет 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 ничто 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 Сосудистый медицинский центр по телефону: **8 (499) 738-03-77.**

Адрес центра: ул. Каменка, корпус 1639.

Сайт: www.varicozu.net. Р

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, подверженные 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

воруем у себя возможность отдыха, 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. В реальности же мы просто



ваше благополучие, и замените их новыми полезными привычками. Ограничьте 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.

УЛУЧШИТЕ НАВЫКИ ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТА

Ночная прокрастинация часто становится результатом неправильного распределения времени днем. Люди тратят свои силы на выполнение бессмысленных задач, а потом пытаются наверстать упущенное в ночное время.

вать службе доставки, заказывая продукты онлайн.

Исключите из своего расписания занятия, которые отнимают у вас время, но не приносят пользы. В течение 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 пенная 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.

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 высокая 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;

САМАЯ НАДЕЖНАЯ ЗАЩИТА

Наиболее эффективным, удобным и безопасным средством профилактики гриппа являются современные вакцины. Прививка неопасна 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.

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 надевать одноразовые маски, менять 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).



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, печени и др., врачи рекомендуют обязательно сделать прививку против гриппа.

Наиболее высокий риск заражения гриппом существу-

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.**

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 биопрограммирование с дыхательными БОС-тренингами. Суть метода такова: на теле пациента устанавливаются датчики, которые непрерывно передают физио-

логические показатели организма на монитор врача. Человек видит работу своего органа в виде доступных изображений на мониторе и по инструкции врача может корректировать его показатели. Результат сразу же отражается на экране. Основная задача пациента заключается в том, чтобы такое состояние запомнить, попытаться

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

ганов управляют качеством видеосигнала. Благодаря такой обратной связи, у человека формируются устойчивые рефлексные произвольные управления своим организмом.

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

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.

▶ Предварительная запись по телефону: **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



БОС-ТРЕНИНГИ

ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ

логические показатели организма на монитор врача. Человек видит работу своего органа в виде доступных изображений на мониторе и по инструкции врача может корректировать его показатели. Результат сразу же отражается на экране. Основная задача пациента заключается в том, чтобы такое состояние запомнить, попытаться

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

ганов управляют качеством видеосигнала. Благодаря такой обратной связи, у человека формируются устойчивые рефлексные произвольные управления своим организмом.

Курс БОС-тренингов увеличивает жизненную емкость легких. Кроме того, диафрагма является своеобразным насосом для всей лимфатической системы, поэтому нормализация ее работы позволяет улучшить иммунитет и защиту от болезнетворных микробов и вирусов, стимулирует удаление шлаков и продуктов обмена из организма, поддерживая правильный гомеостаз.

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 – действующей



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

- ✓ активизацию кровообращения;
- ✓ улучшение тонуса кожи, избавление от мелких морщин и сухости;
- ✓ 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;

✓ избавление от пигментных пятен, веснушек.

Курс состоит обычно из 5-8 сеансов. Процедура проводится 1 раз в 10-14 дней.

ГЛИКОЛЕВЫЙ

Гликолевую кислоту получают из зеленого винограда, сахарной свеклы и сахарного тростника. Благодаря низкомолекулярному весу, молекулы кислоты мгновенно проникают в различные слои дермы, способствуют процессу регенерации здоровых клеток.

Данный вид пилинга показан с 25 лет для профилактики возрастных изменений, коррекции пигментации, повышения упругости кожи. Позволяет подготовить кожу к более травматичным процедурам – пластическим операциям, лазерным шлифовкам.

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.

РЕТИНОВЕВЫЙ

Действие ретиноевой кислоты – депигментирующее, кератолитическое, remodelирующее, 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 спиртосодержанию вину). 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 ге-

патит, 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.

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 сухость 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 вызывают необратимые процессы. Не осознавая вред 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.

КАК ВЛИЯЕТ НА ОРГАНИЗМ
ПИВО

**Бисмарк говорил:
"От пива делаются
ленивыми, глупыми
и бессильными"**



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 немногого, 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 ОТВОРЯЮТСЯ ИЗНУТРИ

Впрочем, есть и еще одна существенная деталь... Страстное желание добиться успеха – лучший способ лишить себя какой-либо успешности. До тех пор пока мы гоняемся 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 открываются, к сожалению, не внутрь – тог-

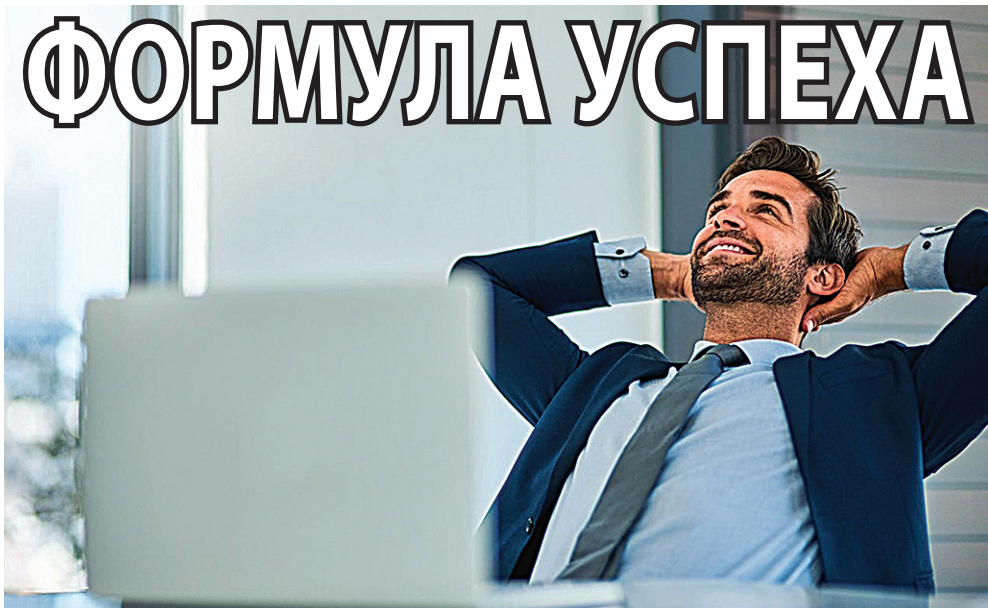
да их можно было бы растворить бурным напором, – а изнутри!»

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-



него дня», она сама благополучно заявится к нам в качестве непрошеной гостьи!

ИСПОЛЬЗУЙТЕ ВОЗМОЖНОСТИ

Формула успеха содержит пять пунктов.

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

✓ **Пользуйтесь предоставляемыми 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 уверенный 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.

НЕИЩЕРПАЕМАЯ 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-никакое 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 встаем 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 отдых позволяют нам восстановить свои жизненные силы и пополнить их резервы.

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

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 решает на воровство, он как бы заявляет во Вселенную, посылает 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 бумеранг, 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.

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 справедливости.

Воровство подразумевает не только кражу вещей или денег, это – любое присвоение того, что вам не принадлежит. Можно украсть чьи-то нервы, время, подсадить 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

NEW!

НОРМА XXI
медицинский центр

Лицензия №ЛО-77-01018227 от 18.06.2019 г.

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

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, поворачивая:

– 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 с умным
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 храброе, красивое и умное животное, как ты можешь 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 трата времени – это бессмысленные 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 – самоутвердиться.

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.

Многие искренние, открытые люди не отдают себе отчет, что общаются с Ослом. Они судят по себе, для них все вокруг хорошие. Думают, что человек еще не раскрылся, находят оправдания, не видят его ослиных качеств. Хотя для всех окружающих это очевидно. Некоторые считают, что проблема всегда в них. И, если Осел говорит, что трава синяя и не верит мне, то значит, я как-то неправильно объяснил и надо лучше стараться.

От чувства, что Осел уйдет с чувством своей правоты, нередко возникает тревога. На самом деле – это громкий звонок, что вы втянуты в игру Ослов. Поймите, что даже если Осел в какой-то

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 оборачиваются 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 Федюнин О.И.

Газета зарегистрирована в Управлении Федеральной службы по надзору в сфере связи, ИТ и массовых коммуникаций по Центральному федеральному округу (ПИ № ТУ50-02162) от 25.12.2014
При перепечатке ссылка на газету "Будь здоров, Зеленоград!" обязательна с письменного разрешения редакции.

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

«Будь здоров, Зеленоград!» № 9(98)

Номер подписан 15.10.2021 г. Дата выхода в свет: 17.10.2021 г.
Время подписания в печать по графику – в 18.00, фактически – в 22.00.
Отпечатано в типографии ООО «ВМГ-Принт».
127247, Москва, Дмитровское шоссе, 100.
Тираж: 10 000 экземпляров. Периодичность: 1-2 раза в месяц.
Издаётся с 2013 года. Распространяется бесплатно. Заказ 2483.