

# Будь здоров, Зеленоград!

Медицинская специализированная газета Зеленоградского  
административного округа г. Москвы

№ 5 (35) МАЙ 2016

2

СТРАНИЦА

## КОНСУЛЬТАЦИИ ПЕДИАТРОВ И НЕОНАТОЛОГОВ

Запишитесь на бесплатный  
прием!

4

СТРАНИЦА

## МАССАЖ НАСТОЯЩИХ БАЛИЙСКИХ МАСТЕРОВ

С 1 июня – специальное  
предложение от BALI SPA!

6

СТРАНИЦА

## КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ БЕССОННИЦЫ

Методы, проверенные  
на практике

7

## «В МОЕЙ ЖИЗНИ ПОЯВИЛСЯ СМЫСЛ...»

Эксклюзивное интервью  
с Петром Мамоновым

АКТУАЛЬНО



## ОТПУСК БЕЗ АККЛИМАТИЗАЦИИ

Кто из нас не мечтал об отпуске вдали от дома? Новые впечатления, интересные знакомства, незабываемые эмоции... Собираясь, мы стараемся учесть всё: выбор экскурсий, список вещей, сумму, которую возьмём с собой... Но один немаловажный нюанс мы все-таки упускаем из виду: чтобы отпуск и в самом деле удался, нужно позаботиться и о том, чтобы, оказавшись в новых климатических условиях, избежать неприятных сюрпризов в виде тяжёлой акклиматизации.

Читайте на стр. 3

**ТОНУС КЛУБ**<sup>®</sup>

ЕВРОПЕЙСКАЯ СЕТЬ ЖЕНСКИХ КЛУБОВ

## САНАТОРИЙ РЯДОМ С ДОМОМ

Солнечное лето – прекрасная пора для отдыха. Кого-то ждет курорт на море или путешествие в другие страны и города, кто-то отправится в санаторий или проведет лето на даче... А кому-то придется оставаться в городе и лишь мечтать об отпуске и приключениях. Но выход есть! ТОНУС КЛУБ<sup>®</sup> поможет Вам воплотить в жизнь ваши мечты! Настоящий САНАТОРИЙ можно организовать для себя рядом с домом.

Вы еще не знаете, что такое ТОНУС клуб? О, это уникальный, единственный в нашем городе по-настоящему ЖЕНСКИЙ клуб. Здесь любая девушка, женщина может найти решение своих индивидуальных проблем. Это велнес-центр, где результат гарантируют тонусные столы, кардиотренажеры, прессотерапия, ИК-термообертывание, лимфодренажный роликовый массаж, иппотерапия, кислородное обогащение, магнитотерапия, тренинг позвоночника, вакуумный баротренажер и др. Кроме того, здесь впервые в Зеленограде ввели безопасные и очень эффективные EMS – индивидуальные тренировки по методу электромиостимуляции, позволяющие за минимум времени достигнуть максимального результата. Только здесь вы сможете попробовать ФЬОЖН – индивидуальные тренировки с элементами стретчинга, йоги-лайт и пилатес по авторской методике. И, конечно, для улучшения качества и омоложения вашей кожи у нас есть коллагенарий.

В ТОНУС клубе специально разработаны антикризисные, по-летнему легкие абонементы RELAX-12. «Тренировки» состоят исключительно из процедур вне активной зоны. Никаких усилий, нагрузок и тренажеров. Только покой и релаксация.

### Что чаще всего нас беспокоит?

- Нам необходимо восстановиться после родов, травм, болезней...
- Мы испытываем постоянный стресс
- Хочется спрятать лишние килограммы и целлюлит
- Быстро накапливается усталость
- Организму не хватает тонуса
- Болят спина, суставы

Звоните,  
записывайтесь!

Задать вопросы, узнать обо всех текущих акциях можно по телефонам:

**8-909-150-11-00 • 8-968-404-26-20**

Адрес: Центральный проспект, корп. 445, рядом с ТЦ «1000 мелочей».  
Запишитесь на первое бесплатное занятие на сайте zel-wellness.ru.

Если и вам это знакомо – приходите в ТОНУС клуб, здесь вам раскроют все секреты сохранения молодости, красоты и здоровья. Первое пробное индивидуальное занятие с инструктором в ТОНУС клубе всегда бесплатное.

Вам нужно здоровье, а вашим близким нужны ваши счастливые глаза!



## ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ

## СЕРДЦЕ ПОД КОНТРОЛЕМ



**В настоящее время сердечно-сосудистые заболевания являются одной из самых актуальных проблем медицины из-за высокой распространенности и большой частоты осложнений. Вместе с тем, выявление самых ранних признаков позволяет избежать осложнений и сохранить высокое качество жизни.**

Сегодня мы отвечаем на некоторые вопросы наших читателей.

**? В каком случае необходимо обращаться к кардиологу?**

– Существуют так называемые «группы риска»: лица молодого и среднего возраста с эпизодическими повышениями артериального давления, головными болями, нарушениями липидного обмена (высокий уровень холестерина); женщины во время беременности, родов, а также в период менопаузы; люди с повышенным весом и те, у кого в роду родственники страдали сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Проблемы с сердцем могут начаться у любого жителя мегаполиса, который ведет сидячий образ жизни, злоупотребляет крепким чаем и кофе, неправильно питается, имеет вредные привычки, испытывает ежедневный стресс. Всем, кто входит в эти группы, а также людям с жалобами на боль или неприятные ощущения в области сердца необходимо показаться кардиологу. Консультация опытного врача позволит своевременно выявить факторы риска в развитии сердечно-сосудистых заболеваний, которые для каждого пациента индивидуальны, выполнить современные лабораторные и инструментальные исследования и начать адекватное лечение в минимальные сроки. Кардиолог – врач со специальной подготовкой и навыками для диагностики, лечения и профилактики болезней сердца и кровеносных сосудов. Поэтому он знает, на какие нюансы во время беседы с пациентом следует обратить внимание.

**? Боли в груди не всегда говорят о болезни сердца, они могут быть вызваны рядом других причин. Как распознать симптомы, характерные для заболеваний сердечно-сосудистой системы?**

– Заболевания сердца проявляются разнообразными ощущениями: острая боль в области сердца, отдающая в левую руку и лопатку, боли в сердце и за грудиной в состоянии покоя и при физической нагрузке, артериальное давление в состоянии покоя, превышающее показатели 140/90 мм, одышка после небольшой физической нагрузки, одышка и кашель при горизонтальном положении тела, перебои в работе сердца, учащенный пульс, свыше 100 ударов в минуту. При тахикардии характерен редкий пульс: менее 50 ударов в минуту, появление отеков на ногах. При наличии хотя бы одного из этих симптомов не занимайтесь самолечением, а срочно обращайтесь к кардиологу!

## ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ!

## ИЩЕМ СВИДЕТЕЛЕЙ ДТП

Уважаемые зеленоградцы! 15 августа 2015 года в 14.30 на трассе М11 (новая Ленинградка) произошло ДТП с участием одного самосвала и трех легковых автомашин. Большая просьба отозваться свидетелям дорожно-транспортного происшествия. Позвоните Юрию по телефону 8-926-107-64-57. Если у вас есть видеозапись ДТП, мы гарантируем вознаграждение.

## РОДИЛЬНЫЙ ДОМ

# КОНСУЛЬТАЦИИ ПЕДИАТРОВ И НЕОНАТОЛОГОВ

**В консультативно-диагностическом отделении родильного дома ГKB № 3 в кабинете педиатра проводится консультативный прием детей разного возраста – с периода новорожденности до 18 лет.**

**ПРИЕМ ВЕДУТ СПЕЦИАЛИСТЫ:**

**Попов Иннокентий Игоревич**, заведующий педиатрическим соматическим отделением ГKB № 3, педиатр, неонатолог, врач функциональной диагностики;

**Мицун Наталья Николаевна**, заведующая детским отделением роддома ГKB № 3, неонатолог;

**Воронцовская Ольга Евгеньевна**, педиатр;

**Вишневская Наталья Васильевна**, детский невролог;

**Симунина Марина Марковна**, врач ультразвуковой диагностики.

Консультативный прием включает в себя уточнение анамнеза, осмотр ребенка, рекомендации по обследованию, режиму, лечению, составление плана дальнейшего наблюдения.

Врач-неонатолог консультирует детей первого месяца жизни. Он квалифицированно отвечает на все вопросы, возникающие у родителей

лей новорожденного ребенка, консультирует по вопросам грудного вскармливания, при необходимости подбирает оптимальный докорм, помогает наладить режим дня.

Врач-педиатр консультирует детей любого возраста в соответствии с установленными сроками патронажа, а также с учетом жалоб со стороны родителей. Специалист может оценить физическое и нервно-психическое развитие ребенка, определить группу здоровья, дать рекомендации по режиму дня, воспитанию. Он выделяет детей группы риска, определяет сроки и порядок введения прикормов для детей первого года жизни, консультирует по суточному рациону питания для детей старше 1 года, составляет индивидуальный план иммунопрофилактики (вакцинации) ребенка, с учетом сопутствующей патологии и медотводов, определяет сроки проведения лабораторного, инструментального обследований, консультаций специалистов, повторных осмотров здорового ребенка.

Врач выполняет тщательный осмотр в целях диагностики заболевания, оценки состояния больного и клинической ситуации, дает рекомендации по обследованию, лечению, наблюдению за больным ребенком.

Педиатр является основным врачом для ребенка до достижения им 18 лет. Он занимается всеми вопросами питания, дефицитных состояний, аллергических заболеваний, инфекционных и неинфекционных



заболеваний органов дыхания, заболеваниями почек и мочевыводящих путей, желудочно-кишечного тракта, кожи и подкожной клетчатки и пр. Совместно со специалистами педиатр проводит контроль над заболеваниями сердечно-сосудистой системы, неврологической, аллергической, эндокринной патологии и т.д.

Детский невролог консультирует всех детей первого года жизни в установленные сроки и далее ежегодно, дает рекомендации по режиму, лечебной физкультуре, массажу и дальнейшему наблюдению. В случае отклонений от нормы дает рекомендации по дополнительному обследованию, лечению, плану ведения и повторному наблюдению.

В консультативно-диагностическом отделении проводятся различные виды ультразвукового обследования

(УЗИ внутренних органов, почек и мочевыводящей системы, желудка, головного мозга, суставов, мягких тканей, лимфоузлов, органов мошонки, малого таза и пр.). С целью диагностики и наблюдения за врожденными пороками сердца, функционирующими фетальными коммуникациями (открытый артериальный проток, открытое овальное окно), вторичными кардиопатиями и малыми аномалиями сердца проводится доплер-эхокардиография.

Также в КДО доступны все виды лабораторного обследования (клиническая, биохимическая, микроскопическая, генетическая серологическая, ПЦР-диагностика) по привлекательным ценам.

Прием ведется по предварительной записи по телефону **8 (499) 729-27-90**.

## БУДЬТЕ БДИТЕЛЬНЫ!



**С наступлением летнего сезона горожане при любой возможности выезжают на природу. Но не все знают об опасности быть укушенным клещом не только в лесу, парке, на собственной даче, но и даже в черте города.**

– В настоящее время территория Москвы и Зеленоградского административного округа благополучна или безопасна по клещевому вирусному энцефалиту, но успокаиваться не стоит, им можно заразиться в Талдомском и Дмитровском районах Московской области, которые недалеко расположены от Зеленограда, – предупреждает заместитель главного врача ГKB № 3 И.Ю. Грачева. – В последние годы клещи всё больше мигрируют, поэтому случаи заражения возможны...

Вероятность заражения клещевым вирусным энцефалитом высока в эндемичных районах,

т.е. там, где природа создала оптимальные условия для постоянного обитания иксодовых клещей, где эпидемическая ситуация по клещевому энцефалиту остается неблагоприятной. Это Уральский,

ки специфическим иммуноглобулином не организованным и не вакцинированным лицам.

В 2015 году по Москве и ЗелАО обратились к медикам по поводу присасывания клеща 8 963 чело-

филактика, т.е. введение в организм специфического иммуноглобулина в первые сутки от момента укуса, но не позднее 4 суток. Обратите на это внимание и помните, что ваше здоровье – в ваших руках!

## ОСТОРОЖНО, КЛЕЩИ!

Западно-Сибирский, Восточно-Сибирский и Дальневосточный округа, а из территорий, прилегающих к подмосковью Тверская и Ярославская области. Увеличивается число детей и взрослых, заболевших клещевым вирусным энцефалитом. За последние 5 лет в Москве отмечались случаи спорадические случаи клещевого вирусного весенне-летнего энцефалита. Так, всего было зарегистрировано 3 завозных случая заболевания у жителей Москвы, выезжавших на отдых в эндемичные территории без профилактических прививок. Случаев клещевого энцефалита в Москве и Московской области за это время зарегистрировано не было.

Профилактические прививки против клещевого энцефалита проводятся лицами отдельных профессий, работающим или выезжающим в эндемичные очаги (командированные, студенты строительных отрядов, туристы, лица, выезжающие на отдых, садовые участки) в лечебно-профилактических учреждениях по месту жительства.

Для экстренной профилактики клещевого энцефалита на базах НИИ скорой помощи им. Н.В. Склифосовского (для взрослого населения) и детской ГKB № 13 им. Н.Ф. Филатова (для детского населения) созданы пункты для проведения серопротекти-

века, что в полтора раза выше по сравнению с 2014 годом. Это связано с увеличением количества иксодовых клещей на территориях лесопарков и парковых зон столицы и Зеленограда.

Почему присасывание клещей опасно? Некоторые виды иксодовых клещей переносят такие инфекционные заболевания, как клещевой энцефалит, болезнь Лайма или клещевой боррелиоз, которые опасны для человека.

Клещевой энцефалит не встречается на территории Москвы и Московской области, кроме Дмитровского и Талдомского районов, потому что клещи, передающие клещевой энцефалит, на этих территориях не обитают. Однако в других районах России, в том числе в Тверской (Конаковский район), Ленинградской, Костромской областях, вполне можно заразиться клещевым энцефалитом.

Единственный способ защитить себя от клещевого вирусного энцефалита – провести иммунизацию. Прививки проводятся двукратно, с интервалом в 1 месяц, курс прививок должен быть завершен максимум за 14 дней до отъезда в эндемичные по клещевому энцефалиту районы.

В случае присасывания клеща к не привитому ранее человеку необходима экстренная пассивная про-

Клещевой боррелиоз встречается повсеместно. Есть клещи, которые переносят это заболевание на территориях Москвы и Московской области. Иммунизация против этого заболевания не проводится, поэтому в случае присасывания клеща можно исследовать его в вирусологической лаборатории ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии по городу Москве» (Графский переулок, дом 4/9). Исследование снятого клеща на энцефалит и боррелиоз нужно проводить не позднее 1-2 суток с момента его присасывания. Это связано с возможным введением защитного иммуноглобулина от клещевого энцефалита, который эффективен в течение 4 суток от момента укуса.

Существуют профилактические меры для недопущения присасывания опасного клеща. Для этого необходимо закрывать одеждой открытые части тела, носить одежду светлых тонов, тщательно осматривать детей и друг друга после прогулки, даже на территории, далеко расположенной от лесопарковой зоны, и использовать отпугивающие средства – репелленты.

▶ **Уважаемые жители!** Для удаления клещей обращайтесь в травмпункты медицинских организаций, а для дальнейшего наблюдения и возможного лечения – к терапевту и врачу-инфекционисту.



ДЕТСКАЯ ПОЛИКЛИНИКА



**Давно известно, что болезнь легче предупредить, чем вылечить. Сегодня разговор пойдет о профилактической работе с детьми и подростками, которая ведется в поликлинике № 105. В гостях у нашей газеты заведующая отделением профилактики Л.А. Голикова.**

– Профилактические мероприятия проводятся не только в нашей поликлинике и ее филиалах, но и во всех дошкольных и школьных учреждениях округа, – в 112 медицинских кабинетах, где работают 51 медицинская сестра и 18 врачей. Перед проведением профилактического осмотра мы заключаем соглашение администрации образовательного учреждения, ведь в этот день приходится внести в учебный процесс некоторые изменения. Затем медицинская сестра составля-

# ГЛАВНОЕ – ВОВРЕМЯ ОБНАРУЖИТЬ ЗАБОЛЕВАНИЕ

ет список, письменно оповещает родителей о проведении профилактического осмотра и получает их согласие.

Чтобы сократить время на прием в поликлинике, часть осмотра проходит еще в школе или детском саду. Медицинская сестра измеряет артериальное давление, рост и вес каждого ребенка, определяет индекс массы тела и его соответствие норме для данного возраста. Здесь же у детей снимаются отпечатки стоп – это позволяет определить наличие патологии в их развитии. Все данные заносятся в школьную медицинскую карту (форма № 24). С ней дети уже будут проходить осмотр специалистов.

Медсестра, сопровождающая школьный класс или дошкольную группу, объясняет детям, каких врачей поликлиники следует обойти. Чтобы не скапливалась очередь, регулирует поток детей к тем или иным специалистам.

**– Нередко ребенок прикреплен к одному филиалу поликлиники, а профосмотр проходит в другом, вместе со своим классом или группой детского сада. Нужно ли родителям брать направления на анализы и медицинскую карту в своем филиале?**

– Нет, не нужно. Направления на анализы и школьные карты медицинская сестра выдает в поликлинике в день осмотра.

«Основные» медицинские карты мы заранее подбираем по списку и, при необходимости, заказываем их в других филиалах. Таким образом, врачи могут ознакомиться с тем, как ребенок развивался, чем болел, какими были результаты обследования в прошлые годы. В амбулаторную карту также вносятся и новый диагноз, чтобы в дальнейшем ребен-

нок получил консультацию специалиста и прошел лечение по месту жительства.

Можно не беспокоиться, что какая-то карта пропадет, в поликлинику их доставляет курьер. На время проведения профосмотра карты принимаются под расписку, а затем отправляются обратно, в свой филиал, где сотрудник регистратуры также расписывается в их получении.

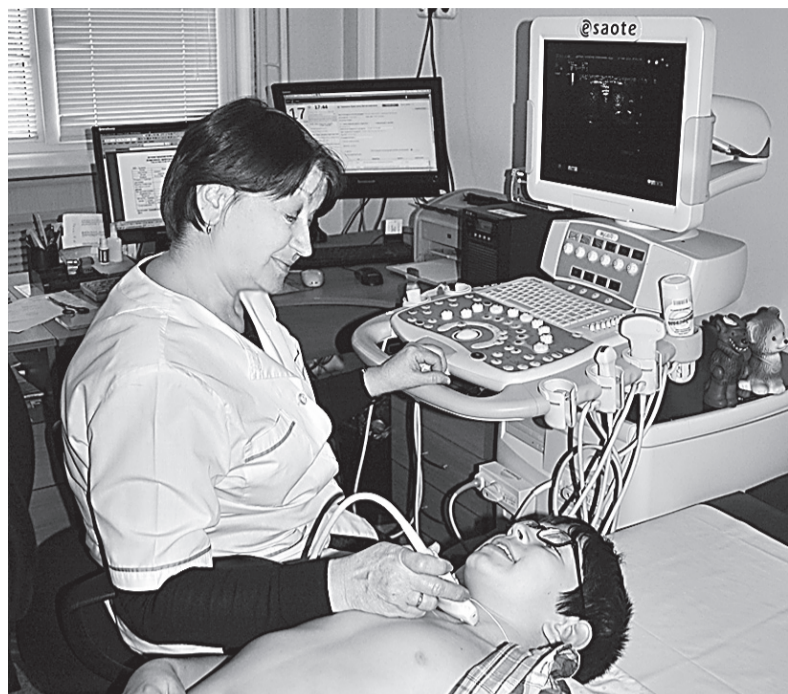
**– В какое время нужно прийти, чтобы успеть сдать анализы?**

– До 11.30. В день профосмотра работают две лаборантки, всё происходит очень быстро. Мы приглашаем один класс к 8 часам, а другой – к 9 или даже 9.30. К этому времени первая группа детей успевает сдать анализы, пройти УЗИ и ЭКГ и часть врачей-специалистов.

Обычно профосмотр занимает 1,5-2 часа, большие диспансеризации с привлечением врачей-специалистов – немного дольше. Все дети округа, а это более 39 300 человек, должны пройти осмотр меньше, чем за 9 месяцев учебного года. Поэтому в головном филиале и филиале № 1 детей осматривают ежедневно. Один день в неделю мы принимаем детей, не посещающих дошкольные учреждения, и 4 дня – организованные группы по 60-70 человек. В филиалах № 2 и 3 число прикрепленных детей немного меньше.

**– Чем отличаются профилактические осмотры для детей разного возраста?**

– Ребенок любого возраста должен сдать анализы крови и мочи и пройти осмотр у педиатра. 4-5-летних детей принимает хирург, 11-летних – окулист, невролог и хирург. В 6 и 12 лет мальчики проходят осмотр уролога-андролога, а девочки – гинеколога.



У детей есть периоды, когда происходит скачок в их физиологическом развитии. Это первый год жизни, 3-4 года и 7 лет. Бурный рост может вызвать сбой эндокринной, нервной, сердечно-сосудистой систем, и в этот момент врачи должны быть рядом, чтобы вовремя помочь ребенку или скорректировать его состояние.

В 7 лет ребенок проходит УЗИ сердца, в 10 лет – всех врачей-специалистов и УЗИ. 14-летние подростки, помимо обязательных анализов и осмотра педиатром, проходят ультразвуковые исследования брюшной полости, половой системы и щитовидной железы, а также осмотр специалистов – эндокринолога и гинеколога или уролога-андролога. Для осмотра подростков 15, 16 и 17 лет привлекается большое количество специалистов, этот период очень важен, от него

во многом зависит здоровье человека на протяжении всей дальнейшей жизни.

**– Какие новые исследования включены в ежегодный профилактический осмотр?**

– Чтобы предупредить развитие такого опасного заболевания, как сахарный диабет, с 2013 года все дети ежегодно сдают кровь на сахар. Если показатели превышают норму, мы тут же направляем ребенка к эндокринологу.

**– Что бы Вы хотели порекомендовать родителям?**

– Не отказывайтесь от профосмотра! Детский организм хорошо восстанавливает свои функции до нормы, у него очень большие адаптационные возможности. Развитие большинства заболеваний можно предотвратить, если вовремя обнаружить проблемы и провести коррекцию.

АКТУАЛЬНО



Начало на стр. 1.

**НОРМА ИЛИ БОЛЕЗНЬ?**

Акклиматизация – явление вполне естественное. Головная боль, перепады давления, тошнота, быстрая утомляемость, сонливость, повышенная температура, расстройства желудочно-кишечного тракта, отсутствие аппетита – это сигналы организма о происходящих сменах в непривычных для него условиях. Смену погоды, сильное похолодание или потепление и дома многие переносят довольно тяжело. Наш организм остро реагирует на каждое метеозменение. Что уж говорить о полной смене климата! Непривычные природные и погодные условия воспринимаются нами как потенциальная опасность, поэтому всякого рода недомогания – процесс неизбежный. К этому можно прибавить усталость от долгой дороги, стресс после перелета, непривычный состав воды и местную пищу.

Симптомы акклиматизации напрямую зависят от особенностей природных условий. Например, в горах на состоянии организма сильно сказывается снижение концентрации кислорода в воздухе и его давления. У моря это высокая температура и влажность, сильное излучение.

**ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ**

Не ставьте даты отъезда и приезда вплотную к своему рабочему графику. Пусть первые несколько дней отпуска пройдут ещё дома, а не в дороге. Это

позволит расслабиться, собрать вещи в спокойной обстановке и настроиться на длительное путешествие. Перед планируемым выходом на работу оставьте в запасе несколько дней на реакклиматизацию (восстановление организма).

Откажитесь от выезда в страны с сильно отличающимся климатом, если

**ПЕРВЫЕ ДНИ В ЧУЖОМ КЛИМАТЕ**

По приезду не отправляйтесь сразу же на осмотр достопримечательностей и экскурсии. Для начала следует отдохнуть после поездки, а лучше – хорошо выспаться. В идеале приезд следует планировать на вечер, тогда первые, самые тяжелые,

це. Если к перелету, стрессу, усталости от дороги добавить еще и алкоголь – «сбой» гарантированы.

▶ Твёрдым правилом на время отпуска должно стать тщательное мытье рук, а также овощей и фруктов. Кишечные недомогания недаром называют «болезнями грязных рук».

которыми чаще всего мучаются туристы.

**РЕАККЛИМАТИЗАЦИЯ**

После возвращения домой организм вновь подвергается стрессу – теперь ему нужно вернуться к прежнему ритму работы. Симптомы реакклиматизации и акклиматизации

# ОТПУСК БЕЗ АККЛИМАТИЗАЦИИ



вы не располагаете хотя бы 14 днями отпуска. Взрослый организм адаптируется к новым условиям 1-2 дня. И если в вашем распоряжении всего несколько суток, выберите место для отдыха территориально ближе, с более привычными природными условиями. Если же вы собираетесь в путешествие с детьми, примите во внимание, что у детей в возрасте до 12 лет акклиматизация проходит дольше (иногда до 5 дней). А малышей до 3 лет педиатры советуют вообще не вывозить из привычной климатической зоны.

Чем медленнее движение к месту отдыха, тем легче организм переносит изменения климата. Некоторым людям с восприимчивым организмом лучше сделать выбор в пользу поезда, круиза на морском лайнере, автобуса или автомобиля, чем самолёта.

**ГОТОВИМСЯ К ОТЪЕЗДУ**

За две-три недели до поездки постарайтесь укрепить иммунитет, это поможет пережить адаптацию к новым климатическим условиям. Укрепляющий комплекс вы можете подобрать самостоятельно, учитывая особенности своего организма. Если вы склонны к простудам, то перед дальней поездкой посоветуйтесь с врачом. Он подберет комплекс витаминов, необходимый именно вам. Соберите в дорогу свою личную аптечку. Отдых в теплых краях требует также наличия солнцезащитного крема и спрея от ожогов.

часы адаптации пройдут во сне. Возможно, вы заметите, что нуждаетесь в большем количестве времени для сна, чем хватало ранее. Причин для беспокойства нет – это естественная реакция организма: он просто тратит намного больше энергии на адаптацию и работу в непривычных для себя условиях. Желательно в первые дни по прибытии воздерживаться от алкоголя, так как его употребление – чрезмерная нагрузка на серд-

Если вы прибыли из холодного климата в жаркий, не забывайте о достаточном потреблении воды – не менее 2-3 литров в сутки. Пейте только бутилированную воду. Исключите из рациона соленое, жареное и копченое, газированные напитки и будьте особенно осторожны с экзотическими местными блюдами! Такие меры предосторожности предотвратят желудочно-кишечные расстройства,

идентичны. Чаще всего это легкая ломота в теле, озноб, повышенная температура, головная боль, тошнота. Обычно такое состояние проходит через 1-2 дня без лечения. Достаточно принять теплую ванну, выпить горячий чай с медом или вареньем и хорошо выспаться.

**Желаем вам приятного, интересного, а главное – здорового отдыха!**



## СПА-ПРОЦЕДУРЫ

Лето – лучшее время, чтобы отдохнуть, зарядиться здоровьем и энергией на весь год. А если обстоятельства вынуждают провести это прекрасное время в городе? Неужели в этом случае придется лишиться себя заслуженного летнего отпуска? Конечно, нет! Приходите в СПА-салон BALI SPA, и вы сможете, не выезжая за пределы округа, окунуться в атмосферу безмятежности далекого экзотического острова.



## МИР ГАРМОНИИ ДУШИ И ТЕЛА



Всего несколько часов в салоне помогут полноценно отдохнуть, расслабиться и восстановить силы. Вы можете насладиться традиционной процедурой королевских семей – «БАЛИЙСКИЙ ЛУЛУР» (это главный ритуал красоты на острове Бали, который уже многие века обязательно входит в подготовку невесты к свадьбе), а также погрузиться в многообразие ароматов – таких, как тропический франжипани и нежный жасмин, сладкий опьяняющий сандал и чувственный бальзамический иланг-иланг.

Процедура очищает и питает кожу, делая ее мягкой, гладкой и эластичной, а также придает телу нежный аромат. Кроме того, она способствует расслаблению, снятию нервного и мышечного напряжения, восстанавливает энергию и естественные защитные силы организма. Именно поэтому мы рекомендуем «БАЛИЙСКИЙ ЛУЛУР» как женщинам, так и мужчинам. Незабываемым впечатлением станет совместное посещение этой программы и для пар.

В BALI SPA (только на улице Заводской) на СПА-программу «БАЛИЙСКИЙ ЛУЛУР» установлены специальные цены. Экзотический ритуал красоты начинается с бережной обработки кожи тела маской-скрабом «Балийский борех», составленной по древнему рецепту на основе

пряных трав и специй. После этого вы погружаетесь в ванну с океанической солью и лепестками роз, где наслаждаетесь нежным ароматом. Пузырьки теплого воздуха создают особый расслабляющий эффект и дарят необычные и очень приятные ощущения. Завершается ритуал нежным и расслабляющим традиционным балийским массажем.

Удовольствие, продолжительностью 2 часа 20 минут, стоит 3600 рублей!

Выполняют массаж дипломированные балийские СПА-мастера, прошедшие обучение на родине этих уникальных методик и подтвердившие свою высокую квалификацию соответствующими сертификатами

Совершенно особенным и романтическим станет посещение программы «БАЛИЙСКИЙ ЛУЛУР» для жениха и невесты. Стоимость посеще-



ния для двоих 5200 рублей, то есть чуть более 2500 рублей для каждого гостя.

Для всех СПА-процедур в BALI SPA используются натуральные косметические средства, произведенные из природных растительных и минеральных компонентов острова Бали.

Совершите это удивительное путешествие в мир гармонии души и тела, и пусть проблемы, стрессы и усталость останутся в прошлом и не омрачают солнечные летние дни!

Внимание! С 1 июня по 31 августа действует специальное предложение от BALI SPA! Подробное описание условий и перечень услуг, входящих в акцию, смотрите на сайте <http://bali-spa.ru>. Обязательно предварительное бронирование по телефону 8-925-725-45-60. Программа доступна только по адресу: ул. Заводская, д. 18, стр. 2.

## СОВЕТЫ ЭКСПЕРТА



Руководитель ТОНУС клуба Маргарита Стрельцова

– Слово «метаболизм» нас пугает. Оно часто звучит как жалоба на невозможность похудеть или оправдание лишнего веса. Но это слово обозначает всего лишь механизм, который решает, сколько требуется калорий в сутки для нормальной работы организма.

Избыточный вес накапливается тогда, когда в организм поступает больше калорий, чем это необходимо. Однако на скорость метаболизма, т.е. обменных процессов, можно успешно влиять. Это зависит от нескольких факторов.

**Возраст.** После 25 лет обмен веществ потихоньку замедляется из-за потери мышечной массы тела – примерно на 5-10% каждые 10 лет. Но это не приговор. Чтобы обмен веществ и после 30, и после 40, и далее оставался нормальным, нужно постоянно заниматься спортом, быть подвижным и максимально активным.

**Пол.** Обмен веществ у мужчин происходит примерно на 10-15% быстрее, чем у женщин.

**Гены.** У одних людей с рождения быстрый обмен веществ, а у других – нет. Первые могут не отказывать себе в еде и не полнеть. Вторые могут выглядеть такими же стройными, как первые, только в результате работы. Это несправедливо, но это так.

**Активность.** Чем меньше мышечная масса тела, тем меньше сжигается организмом калорий в течение дня. Если у вас нормальная мышечная масса, и она работает, а не превращается потихоньку в жи-

С наступлением лета проблема лишнего веса для многих женщин становится наиболее актуальной. Как сохранить стройность навсегда и правильно худеть после 30 лет? В этом нам помогут разобраться руководитель ТОНУС клуба Маргарита Стрельцова и эксперт-нутрициолог, и консультант по питанию Светлана Новицкая.

## НА СКОРОСТЬ МЕТАБОЛИЗМА МОЖНО ВЛИЯТЬ

ровую, вы не будете испытывать проблем с метаболизмом.

Дорогие девушки, женщины!

Не сдавайтесь, даже если кажется, что все обстоятельства против вас! Не забывайте: кто хочет, тот ищет возможности, а кто не хочет – ищет причины и оправдания! Поверьте, всё в ваших руках! Любите себя, занимайтесь собой! Мы все разные, разного возраста, веса и роста, и каждая из нас достойна



иметь великолепный внешний вид! Нас вдохновляет многолетний опыт и победы наших клиенток, и мы будем рады помочь каждой из вас.

Задать вопросы, узнать обо всех текущих акциях можно по телефонам: 8-909-150-11-00 или 8-968-404-26-20. Клуб находится на Центральном проспекте, в корп. 445, рядом с ТЦ «1000 мелочей». Запишитесь на первое бесплатное занятие на сайте [zel-wellness.ru](http://zel-wellness.ru)

## НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА!

✓ Не пропускать завтрак! Организм, не получая на завтрак пищу, подстраивается и медленнее сжигает калории. Лучше меньше съесть за ужином, потому что перед сном в любом случае обмен веществ замедляется.

✓ Отказаться от диет! Организму необходимо не менее 1200 калорий в день, и его нужно обеспечивать белками, жирами, углеводами, витаминами и минералами. Если вы недополучаете эти вещества и калории, то в организме замедляется метаболизм, и разлаживаются все его системы. Таким образом, сидеть на одних огурцах – вредно, но и наедать 1200 калорий одними шоколадками – тоже не лучший вариант.

✓ Пить много воды. Вода очень хорошо выводит токсины из организма во время сжигания лишнего веса.

✓ Отдавать предпочтение пище, богатой белками. Для переваривания и синтеза белков организм расходует до 25% энергии, полученной из белковой пищи.

✓ Не сидеть на месте. Если вы проводите большую часть дня в сидячем или лежащем положении, метаболизм замедляется. Старайтесь больше двигаться в течение дня. Если нет возможности тренироваться, то просто проходите 10 000 шагов.

✓ Спать! Здоровый режим сна способствует нормальному обмену веществ, а из-за нерегулярного или неправильного сна нарушается вся работа организма. Не говоря уже о повышении риска тяжелых заболеваний.

✓ Есть часто и небольшими порциями. Идеальный вариант: 3 основных приема пищи и 2-3 перекуса.

✓ Выполнять физические упражнения – например, такие, как работа с отягощениями, плавание, бег, езда на велосипеде и т.д. Чем выше мышечная масса, тем быстрее происходит обмен веществ в организме, а значит, быстрее сжигаются калории, и теряется лишний вес.



**ДЛЯ ВАС, РОДИТЕЛИ!**

**С каждым годом требования, которые выдвигает система образования к школьникам, становятся всё выше. Дети меньше гуляют, больше времени проводят за монитором компьютера или у телевизора. В результате мышцы слабеют и становятся не в силах удерживать позвоночник в правильном положении, что, в свою очередь, влечет за собой нарушение осанки или развитие сколиоза.**



Как правило, родители обращают внимание на эту проблему, когда искривление становится заметным невооруженным глазом. Тогда возникает паника: что делать, к какому специалисту обращаться, как лечить сколиоз и возможно ли полное избавление от него? Хочется успокоить, что сколиоз у детей поддается коррекции, если своевременно обратиться к специалистам. Сейчас, во время летних каникул, самое подходящее время для того, чтобы вплотную заняться решением этой проблемы.

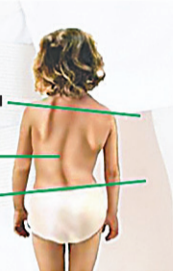
Сколиоз – это заболевание, которое развивается в период роста позвоночника. Первые его признаки можно заметить уже в раннем возрасте (5-8 лет), а если сколиоз прогрессирует, то более выраженные изменения видны в период полового созревания (11-15 лет). Большинство сколиотических изменений у детей обнаруживается на школьных врачебных осмотрах, педиатрами или семейными врачами. Диагностика и определение типа сколиоза устанавливаются с помощью рентгенодиагностики и тщательного изучения ее результатов.

# ЛУЧШЕЕ ВРЕМЯ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ СКОЛИОЗА – ЛЕТНИЕ КАНИКУЛЫ

Понять, есть ли сколиоз у вашего ребенка, можно по следующим признакам:

**ПРИЗНАКИ СКОЛИОЗА.**

- Перекошены плечи
- Искривлен позвоночник
- Перекошен таз



- разница в высоте ребер, плеч или бедер;
- одна лопатка выступает больше, чем другая;
- искривление белой линии живота;
- ключицы и соски находятся не на одной горизонтальной линии.

Степени сколиоза обозначают римскими цифрами от I до IV. III и IV степени – это наиболее выраженный сколиоз, обычно S-образный, который виден как горб или выраженная сутулость. Если у вашего ребенка выявлены эти степени сколиоза, обязательно

обратитесь в Центр Кинезитерапии и пройдите лечение под контролем специалистов.

Главная причина возникновения сколиоза, особенно в детском возрасте – недостаточная и несбалансированная работа мышц, окружающих позвоночник.

Вы можете определить самостоятельно, есть ли у ребенка или у вас начинающийся сколиоз позвоночника. Запущенный сколиоз обычно ви-

го тестирования на реабилитационных тренажерах для вас составят индивидуальную лечебную программу упражнений, которая позволит достичь отличного результата.

▶ **Внимание!** Лечить сколиоз самостоятельно не рекомендуется. Только опытный врач после проведенных обследований сможет назначить индивидуальный курс лечения. Самостоятельно применять упражнения лечебной гимнастики, взятые

лечения сколиоза, коррекции нарушенной осанки при условии ее проведения под контролем специалиста. Коррекционные упражнения лечебной физкультуры создают условия для разгрузки и вытяжения позвоночника благодаря декомпрессионному режиму воздействия.

Кроме того, в дошкольном и школьном возрасте дома необходимы занятия специальной лечебной гимнастикой, которой обучит врач, он подберет



из книг или Интернета, категорически нельзя! Комплекс лечебных занятий подбирается индивидуально для каждого конкретного случая. Вы можете не правильно определить нагрузку и еще больше разболтать мышцы и связки, что приведет к ухудшению состояния.

**Лечение сколиоза ребенка нужно начать как можно раньше, в школьный период, позже лечение будет затруднительно ввиду завершения процесса окостенения.**

индивидуальный курс лечебной физкультуры для каждого юного пациента. Кинезитерапия позволяет создать устойчивый мышечный корсет, который удержит позвоночник в строго вертикальном положении, правильно разовьет позвонки, выработает правильную осанку, распределит нагрузку на позвоночник равномерно. Это самый здоровый, естественный и эффективный метод лечения сколиоза у детей.

Записаться на прием в Центр Кинезитерапии можно по телефону **8 (499) 736-66-91**. Более подробную информацию можно узнать на сайте [www.zelkinezis.ru](http://www.zelkinezis.ru).

**КЛИНИЧЕСКИЙ СЛУЧАЙ**

**Лечение глазодвигательных нарушений, в частности – содружественного косоглазия, является одной из наиболее актуальных проблем офтальмологии. Это заболевание занимает второе место по частоте среди детской глазной патологии и встречается у 0,5-3,5% детей. В детских глазных стационарах больные с косоглазием составляют 15-35%.**

Косоглазие у детей – это не только косметический недостаток, но и опасность развития патологий зрения. Заболевание сопровождается значительным нарушением монокулярных и бинокулярных зрительных функций. Это затрудняет зрительную деятельность больных косоглазием и ухудшает качество их жизни.

Содружественное косоглазие обычно диагностируется в детском возрасте, отличительной чертой этой патологии является не только нарушение фиксации глаза, но и бинокулярного зрения. Офтальмологи выделяют несколько форм содружественного косоглазия:

- сходящееся косоглазие и расходящееся косоглазие – зависит от направления косящего глаза;
- косоглазие на одном или сразу на обоих глазах;
- аккомодационное – зрение может нормализоваться при ношении коррекционных очков, и косоглазие исчезает;

• частично-аккомодационное – очки исправляют зрение, но полностью не избавляют от косоглазия;

• неаккомодационное – ношение очков не помогает, требуется оперативное вмешательство.

К проявлениям содружественного косоглазия относятся:

- отклонение в сторону одного из глаз при фиксации неподвижного предмета – глаз может косить вправо/влево, вверх/вниз, к носу/виску;
- отклонение может быть то в одном, то в другом глазу;
- после фиксации взора подвижность глаза с отклонениями остается в пределах нормы;

корр. 1,0 // OS с корр. 0,5. Положение глаз: сходящее косоглазие OS 15 градусов, фиксация центральная, характер зрения монокулярный.

Через год было отмечено падение остроты зрения OD – 0,5, в своих очках = 0,8, OS – 0,1, в своих очках 0,3. OS сходящееся косоглазие 10 градусов и содружественное косоглазие, чаще OS. При обследовании гиперметропическая сфера от +1,5 до +3,0 дптр, отмечен астигматизм обоих глаз по оси 90 градусов до – 2,5 дптр с прогрессированием амблиопии.

В марте 2012 года родители девочки обратились в неврологический медицинский центр «Династия» с жалоба-



# ЛЕЧЕНИЕ СХОДЯЩЕГОСЯ КОСОГЛАЗИЯ

ПО МЕТОДИКЕ ДОКТОРА ПЛЕТНЕВА

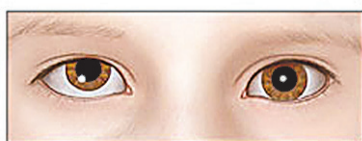
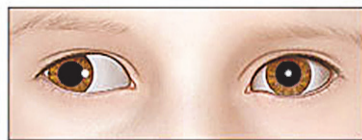
- перед глазами никогда не бывает двоения;
- в косящем глазу понижается острота зрения.

На фоне содружественного косоглазия может развиваться дальнозоркость, близорукость или астигматизм.

Сегодня на примере клинического случая мы покажем возможность консервативного лечения содружественного сходящегося косоглазия по методике доктора Плетнева.

**Больная Т., 12 лет.** Клинический диагноз: сложный дальнозоркий астигматизм. Содружественное сходящееся косоглазие.

**Анамнез болезни:** за период 2007-2009 гг. девочка находилась в детском саду компенсирующего вида с диагнозом: оба глаза – сложный дальнозоркий астигматизм; содружественное сходящееся косоглазие; правый глаз – слабой степени, левый глаз – высокой степени. После нахождения в этом учреждении острота зрения была OD – 0,7 с



ми на ухудшение зрения. Больной был рекомендован курс лечения каплями Плетнева и каплями Плетнева № 32. С письменного согласия родителей больной проведена терапия по следующей схеме: первый день – капли Плетнева

внутри 1 капля, растворяя в 50 мл кипяченой воды комнатной температуры 1 раз в день утром до еды за 20 минут; второй день – капли Плетнева № 32 внутри 1 капля, растворяя в 50 мл кипяченой воды комнатной температуры 1 раз в день утром до еды за 20 минут в течение 90 суток (1 курс лечения).

В июне 2012 года при обследовании на фоне лечения каплями Плетнева было отмечено улучшение остроты зрения левого глаза до 0,4-0,5; содружественное косоглазие 7 градусов.

В июне 2013 года: острота зрения та же, угол схождения до 12 градусов. При рефрактометрии OD сфера ноль, су1 – 1,0 дптр, ось 13 градусов, OS сфера +1,5 дптр, су1 – 3,5 дптр, ось 10 градусов. Угол схождения: 7-10 градусов. При повторном исследовании через полгода OD сфера = 1,0 дптр, су1 – 1,0 дптр, ось 10 градусов, OS сфера +2,25 дптр, су1 – 3,5 дптр, ось 8 градусов. Угол схождения: 7-10 градусов.

В августе 2014 года: острота зрения OD = 0,8 без коррекции, OS – 0,3 и с коррек-

цией сфера - 1,0 дптр, су1 – 2,5 дптр, ось 7 градусов = 0,8. При скиаскопии OD = - 1,0 дптр, OS = - 2,0 дптр. Сходящегося косоглазия нет. Сохраняется смешанный астигматизм левого глаза и амблиопия I степени.

Было сделано заключение: у девочки восстановились функции сетчатки, глазодвигательных мышц и, вероятно, роговицы, так как наблюдалось снижение астигматизма. То есть полученные данные связаны с улучшением сосудистой системы питания глазного яблока и центральных отделов головного мозга, ответственных за зрительные и глазодвигательные функции. Содружественное сходящееся косоглазия нет. Комментарии, как говорится, излишни.

▶ Записаться в неврологический медицинский центр «Династия» можно по телефонам: **8 (499) 735-03-73, 8 (495) 227-75-05**. Центр располагается на втором этаже ФОК «Импульс» по адресу: ул. Николая Злобина, корпус 109а.

Сайт клиники: [www.meddin.ru](http://www.meddin.ru).



## НА ЗАМЕТКУ

## КРИТЕРИЙ ЗДОРОВЬЯ

Древние эскулапы считали, что человека, у которого плохо работает кишечник, нельзя назвать здоровым. Если кишечник вовремя не опорожняется, организм отравляется токсинами.



Запор может быть побежден тремя способами: коренным изменением питания, упорядочением образа жизни и при помощи пищи, в избытке содержащей клетчатку. Прежде всего, примите твердое решение улучшить работу кишечника. Кроме того, найдите причину инертности кишечника. Это может быть: дефицит волокон в диете, недостаточное количество жидкости, стресс, напряжение, лекарственные препараты, недостаток физических упражнений.

Основными пунктами меню для борьбы с запорами являются диетические волокна и жидкости. Чтобы стул был мягким и свободно проходил через толстую кишку, необходимо большое количество и того, и другого.

Достаточно ли вы пьете? Сколько едите клетчатки? Ежедневно нужно употреблять 20-35 г диетических волокон. Постоянно употребляйте большую массу грубой пищи в сыром виде и ограничьте жирные и острые блюда.

Ежедневно в питании должны быть кисломолочные продукты, их лучше употреблять утром натощак и на ночь.

Ешьте понемногу, избегайте обильной пищи, которая растягивает кишечный тракт и усугубляет запор. Всегда вставайте из-за стола с ощущением — еще бы немножко. Есть хорошая поговорка: «Если встал из-за стола голодным — значит, наелся, если сытым — объелся, если чувствуешь, что объелся — значит, отравился».

Больше двигайтесь, в комплекс утренней гимнастики включайте специальные упражнения, которые рекомендованы при запорах. Плавайте, ходите пешком не менее 30 минут — 2 раза в день.

Замедлите ритм жизни. Не переживайте по пустякам. Если вы подозреваете, что причиной вашего запора является напряжение, чаще расслабляйтесь, позвольте себе дневной сон.

## ЭТО НАДО ЗНАТЬ

С недавних пор пациентов с диагнозом «инсульт» стало чуть ли не в полтора раза больше, чем больных с инфарктом миокарда. Жертвами этого заболевания ежегодно становятся более 400 тысяч человек. Инсульт уже перестал быть диагнозом пожилых людей, врачи всё чаще это заболевание фиксируют у 25-30-летних россиян.



## ИНСУЛЬТ МОЖЕТ КОСНУТЬСЯ КАЖДОГО

Инсультом называется острое (внезапное) нарушение мозгового кровоснабжения, которое неизбежно приводит к гибели части клеток мозга. Первой причиной инсульта может служить образование тромба, в результате которого уменьшается приток крови к клеткам мозга, и человек может погибнуть. Вторая причина — разрыв стенок сосуда с дальнейшим кровоизлиянием в мозг. Есть определенные признаки недуга: нарушение координации движений, онемение лица, рук или ног, нарушения речи, головокружение.

Инсульт случается, когда его никто не ждет, но это заболевание не сиомигунное. Предрасполагающие к нему факторы формируются достаточно долго. Инсульт может возникнуть из-за проблем с лишним весом, частых стрессов, неправильного питания, ухудшающейся экологической обстановки, пристрастия к вредным привычкам и ма-

лоподвижного образа жизни. И, конечно, из-за генетической предрасположенности к заболеванию.

## Как предотвратить заболевание?

Контролируйте артериальное давление. При повышенном давлении обязательно обратитесь к врачу!

Раз в год проверяйте уровень холестерина в крови. Лишний холестерин откладывается на внутренних стенках артерий. В любой момент эти отложения могут оторваться от стенки и закупорить сосуды.

Следите за питанием. Употребляйте меньше соли, ограничьте животные жиры. Больше ешьте овощей, фруктов, круп, молочных продуктов.

Сократите потребление сахара, контролируйте уровень глюкозы в крови.

Больше двигайтесь. Не проводите целый день за компьютером, это очень вредно для мозгового кро-

вообращения. Для профилактики инсульта очень полезно ходить больше пешком, заниматься спортом.

Избавьтесь от вредных привычек. Инсульт среди курильщиков встречается в 2 раза чаще, чем среди некурящих.

Не злоупотребляйте алкоголем.

Поменьше нервничайте! Ищите различные способы расслабления: гуляйте пешком, занимайтесь любимым занятием, встречайтесь с друзьями. Найдите свой способ снятия напряжения.

Но самое главное — как минимум 1 раз в год обращайтесь к специалисту. Проверьте, нет ли у вас таких заболеваний, как мерцательная аритмия (нарушение сердечного ритма), тромбофлебит (образование тромбов). Обязательно пройдите полное обследование, если у вас есть наследственная предрасположенность к инсульту.

Запомните простой тест, который поможет его распознать и вызвать вовремя «скорую»



Не может улыбнуться? Уголок рта опущен?



Не может поднять обе руки? Одна ослабла?



Не может разборчиво произнести свое имя?



У врачей есть только 4,5 часа чтобы спасти жизнь больного.

ЗВОНИТЕ 03 | МТС 030 | БИЛАЙН 003 | МЕГАФОН 030

## АКТУАЛЬНО

Старайтесь каждый день вставать с постели и ложиться спать приблизительно в одно и то же время. Дело в том, что наш мозг хорошо работает по графику, ему легче приспособиться к упорядоченной системе, нежели жить рывками.

Напишите свой собственный ритуал подготовки ко сну (проветривание комнаты, прогулка, принятие ванны и т. д.) и соблюдайте его каждый вечер неукоснительно, чтобы закрепить привычку. Тогда организм будет автоматически готовиться ко сну.

Больше находите на солнце в дневные часы.

Регулярно занимайтесь физическими упражнениями, но избегайте интенсивных физических нагрузок за 6 часов до сна.

Научитесь уходить от конфликтов, не входить в состояние длительного стресса, старайтесь сразу решать любую проблему и закрывать вопрос.

Возьмите за правило: не приносить рабочие проблемы в свой дом. За порогом дома — территория отдыха и восстановления.

Избегайте приема кофеина и алкоголя меньше чем за 4-6 часов до сна (помимо кофе, кофеин содержат шоколад, кола и чай).

Не наедайтесь до отвала меньше чем за 4-6 часов до сна.

Перед сном ограничьте прием жидкости.

Примите теплую ванну за час до того, как лечь спать. Это расслабит напряженные мышцы. Однако не следует

## КАК ВОССТАНОВИТЬ ПОЛНОЦЕННЫЙ СОН?

Расстройством сна страдает огромное количество людей на нашей планете. Об этом говорит широкое распространение и применение снотворных средств. Казалось бы, выпил таблетку — и нормальный сон обеспечен. Но не тут-то было. Такие средства не решают проблему, к тому же длительный прием лекарств вызывает привыкание. Но есть и другие методы борьбы с бессонницей.

принимать ванну непосредственно перед сном, потому что это окажет стимулирующее действие на организм и не даст заснуть.

Организируйте в спальне комфортные условия: удобную кровать и хорошее постельное белье, минимизируйте шум и освещенность.



Поддерживайте в спальне комфортную, слегка пониженную температуру.

Используйте кровать только для сна (не читайте и не смотрите телевизор в постели, если только это не является ритуальным действием, способствующим засыпанию).

Если вам не спится, не лежите в постели в состоянии бодрствования

более получаса. Вместо этого встаньте с кровати, займитесь какой-либо спокойной деятельностью и возвращайтесь в постель тогда, когда вам захочется спать. Если вам опять не удалось уснуть, повторите эти действия снова столько раз, сколько потребуется.

Не рекомендуется считать овец. Счет подразумевает концентрацию внимания на определенной задаче.

Напротив, помечтайте о чем-нибудь приятном или попробуйте представить себя в какой-либо расслабляющей обстановке — на природе, на берегу моря.

Для установления нового, естественного режима сна и бодрствования вам может потребоваться несколько недель. Будьте упорны и последовательны, и у вас всё получится.



**ИНТЕРВЬЮ**

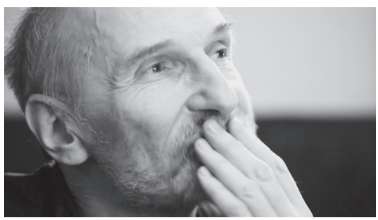
– **Петр Николаевич, что изменилось в Вашей жизни, когда Вы пришли к вере?**

– Изменилось направление движения, вектор. В жизни появился смысл, всё стало ясным – куда грести, в какую сторону. Я и сейчас всё так же брежу, так же спотыкаюсь, но уже твердо знаю куда. Раньше у меня было много вопросов, на которые я никак не мог найти ответы. Придя к Богу, я их отыскал. Для меня стратегия жизни стала предельно ясна. Другое дело, что не всё получается, многое дается с большим трудом.

Жаль, что к вере я пришел довольно поздно. До этого я жил, не задумываясь, в голове только: «Хочу! Дай! Сейчас!» Каждый день праздник себе устраивал... Где-то в возрасте 45 лет я заскучал и начал о многом задумываться. Перечитал всего Л. Толстого, включая письма и дневники. Меня впечатлило, как мощно описывал он свою внутреннюю драму... И одиночество, конечно, поспособствовало... Как говорит святой Исаак Сирий: «Одиночество собирает душу». В то время мне подвернулся деревенский участок, мы построили дом. Как-то случилось, что зиму я часто был там один. Приезжаешь, думаешь: вот сейчас музыку включу или видео – а света нет! Ну, что делать? Зажжешь керосиновую лампочку, лежишь и думаешь: «Что я за человек? Зачем я родился? Зачем живу?» Так и пошло потихоньку. Вера – это всегда дар Божий. Сейчас я знаю из опыта, что Господь есть, и Он всегда нам помогает. Я уже испытал на себе помощь Божью и Его благодатные силы. Бог всегда рядом со мной.

– **Стали ли Вы чувствовать себя счастливее?**

– Конечно, и намного. Для меня Господь – это постоянная радость Его присутствия. Я хочу жить так, мне так очень хорошо – крепко, плотно, сильно... А если я в грехе, то сразу чувствую – я один, этот день прожит мимо. Схема очень проста: с Богом – жизнь, без Бога – смерть.



**Петр Мамонов – личность известная и уникальная, о нем написаны тысячи статей, его творчество анализировали – ругали, хвалили, восхищались, удивлялись. Где-то в возрасте 45 лет Петр Николаевич вдруг почувствовал, что «потерял интерес к жизни, стало незачем, скучно жить. Вроде бы всех человеческих устремлений уже достиг, но ничего не радовало». Тогда он начал о многом задумываться...**

Посмотрите на себя в зеркало и спросите: «Я труп или я еще жив?» Насколько мы с Богом, насколько любим, насколько мы друг другу уступаем, прощаем – настолько мы живы. Любовь – это не чувство, а делание добра. В ту меру, в какую мы друг другу пожертвовали, отдали свое – выслушали, услужили, потерпели, поддержали, в ту меру мы Божьи. А если мы всегда правы, жестки, отвергли, не ответили, бросили трубку – это не просто плохо, это дорога к смерти.

Человек ошибочно считает себя центром Вселенной. А если он поймет, что главный источник любви – Бог, а нам всем надо держаться около Него, тогда в жизни всё правильно выстроится.

– **Что Вы считаете своим главным достижением?**

– Достижений у меня никаких нет. Мое сегодняшнее положение – я тону! Всё, что у меня вышло хорошего в жизни, произошло с помощью Божьей и по Его воле. Я это понимаю и благодарю. Этому надо

Хочется выпить, кричи: «Господи, помоги мне! Сам ничего не могу!» Осознай собственную немощь, переложи свои немощи на Бога – и увидишь, что будет. Другого пути нет.

Почему кругом водка, наркотики? Потому что никто не объяснял нам, что

Я помню эту тоску. Всё время находишь этому какие-то объяснения – жизнь такая, совок, несправедливость... Да ничего подобного! Если любишь только себя, какая же тут радость? Просто живешь без Бога! Я почти всю жизнь вот так пробегал мимо. Жалею, конечно. Но это

# В ЖИЗНИ ПОЯВИЛСЯ СМЫСЛ, ВСЁ СТАЛО ЯСНЫМ



всем учиться – за всё Бога благодарить. Прийти в храм хотя бы раз в неделю и сказать: «Папочка, спасибо!» Ведь Господь всё дает нам даром – небо, природу, цветы, любимых, детей... На, человек! А мы думаем, что всё сами! Это же смешно!

– **Петр Николаевич, у Вас есть личный опыт преодоления алкогольной зависимости. Что бы Вы посоветовали людям, которые не могут освободиться от пристрастий?**

– С Богом возможно всё. Надо сказать себе: «Сегодня не буду пить!» и потерпеть с Божьей помощью, а завтра – всё сначала... Зависимость от тех или иных наркотиков, ненависть, обиду человек не может сам преодолеть. Надо этого очень захотеть и просить Бога об избавлении.

есть что-то другое, гораздо лучшее, что есть любящий Отец. Для чего освободиться от зависимости? А чтобы вместо водки, наркотиков в тебе поселился Бог, который есть любовь. То есть человек сознательно меняет водку, ненависть, обиду на Святого Духа. А это совсем другая радость, это блаженство, бесконечный путь.

Свою жизнь можно созидать каждую минуту, каждый миг. Становится очень интересно жить! Написать стихотворение, сказать кому-то доброе слово, помочь, утешить, подарить – это же огромный личный кайф! На душе такая радость! А отказываешься от чего? Выпил, покурил, девочки, туда-сюда, а потом такая тоска! И опять надо добавлять...

всё надо самому осознать. Вера – это не какие-то наисложнейшие вещи, просто надо сделать свой выбор и постепенно начать менять жизнь.

– **Какие Вы сейчас ставите перед собой задачи?**

– Я брежу на ощупь, в потемках, но уже лучше, уже ближе к свету. А чем ближе к свету, тем больше видно, озаряются все уголки души, начинаешь видеть то, что раньше не замечал. Это бесконечный путь. Стать бы хоть к концу жизни добрым, нормальным человеком. Чтобы, когда умру, мог сказать: «Господи, я старался! Дай хотя бы в числе последних протиснуться...»

**Беседовала Ирина Федонина**

**ТЕМА ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ**

Некоторые люди считают, что испытать любовь, как только в их жизни появится тот единственный человек. Но они ошибаются. Найти любовь нужно сначала в себе. Мы получаем от жизни лишь то, что отдаем ей сами. Самое простое правило любви: если хочешь, чтобы тебя любили, люби сам. Ведь когда вы улыбаетесь кому-то, вам непременно улыбнутся в ответ, если вы кого-то обнимаете, он обязательно обнимет вас. Доброе слово, подарок, звонок, комплимент... Покажите человеку, что он вам дорог. Любовь похожа на бумеранг: она всегда возвращается обратно. Может быть, не всегда от того человека, которому вы ее дали, но она всё равно к вам вернется. Запас любви неограничен, мы не теряем ее, когда дарим. Единственный способ потерять любовь внутри себя – это не отдавать ее другим.

Долговечные отношения не случайны, они постепенно возвращаются и строятся. Какая бы ни была ваша жизненная ситуация в данный момент, одиноки вы или нет, счастливы или несчастны – вы выбрали это сами. И изменить это положение способны только вы! Попробуйте хотя бы раз поставить себя на место другого человека, посмотреть на мир его глазами. Вместо вопроса: «Почему он поступает так? Почему он не делает для меня того и этого?», спросите себя: «Что я могу сделать для него? Чем я могу хоть немного улучшить его жизнь?». Ваш партнер непременно почувствует вашу заботу и ответит тем же. Проанализируйте, что вы уважаете в своем избраннике, за что вы ему благодарны. Сосредоточьте всё внимание на том хорошем, что есть в этом человеке, а не на том, что вас раздражает. И вам захочется обращаться с ним с любовью, добротой и вниманием. Как говорится, не нужно искать пятна на солнце, которое тебя греет.

Многие люди не хотят дарить свои чувства первыми: «Я буду любить тебя, только если буду уверен, что ты любишь меня». Мы всё время ждем, когда другой сделает первый шаг навстречу. Но это похоже на историю с музыкантом, который говорит: «Я начну играть музыку, только когда все начнут танцевать».

Настоящая любовь бескорытна, она ничего не требует взамен. Подарок – это не по-

## ПРОСТЫЕ ИСТИНЫ ЛЮБВИ

**В глубине души каждый мечтает, чтобы в его жизни была Любовь... Почему же так мало счастливых семей, так мало долговечных любовных отношений? Может, существует какой-то секрет любви, какие-то законы, управляющие этой областью человеческих отношений? Безусловно, они есть...**



**Тайная формула счастливых любовных отношений – ОТДАТЬ, А НЕ ПОЛУЧИТЬ**

дарок, если он дается не бесплатно. Начните творить добро вокруг себя просто так. Всё, что удивит человека и вызовет улыбку на его лице – это проявление доброты «просто так», и это создает любовь.

Социологический опрос сотни женатых пар, которые счастливо прожили вместе более 50 лет, показал, что первое, чему они приписывают свой успех – это дружба. Каждый сказал, что его муж (жена) – это его лучший друг. У всех пар были общие убеждения, цели и направление в жизни. Многие отношения удалось спасти силой дружбы. Когда растет дружба, неизбежно растет и чувство люб-

ви. Немало супругов, находясь вместе, испытывают дефицит общения. Они редко говорят друг другу о своих чувствах, не разговаривают даже во время совместной еды, заменяя общение телевизором, держат все свои проблемы при себе.

Ответьте себе на вопросы: часто ли вы говорите близким людям, как вы их цените, как вы им благодарны, как вы их любите? Делитесь ли вы своими переживаниями, надеждами, опасениями? Если нет, то у вас есть все шансы стать постепенно замкнутым, подавленным и одиноким человеком. К тому же, вы не даете вашим близким возможности предложить вам

свою поддержку и дружбу, проявить нежность и любовь. Когда мы учимся общаться открыто и честно, делиться своими переживаниями и чувствами, жизнь начинает меняться. Все возникающие недопонимания лучше прояснять сразу, пока они еще небольшие и могут быть решены.

Еще один важный момент в отношениях – позволить любимому чувствовать себя свободным. Свободным принимать собственные решения, свободным жить так, как он хочет, а не так, как хотим мы. Всем нам нужно свое пространство, потому что иначе мы чувствуем себя в ловушке. Большое значение для отношений имеет полное доверие друг к другу. Если нет доверия, трудно относиться с любовью. Мы становимся подозрительными, беспокойными и постоянно опасаемся, что другой человек нас предаст. Это оказывает невыносимое давление на отношения: один партнер всё время чувствует тревогу, а второй чувствует себя загнанным в угол.

Еще одна из причин, по которой у многих пар не складываются продолжительные отношения – это отсутствие преданности. Страх перед близостью, страх взять на себя обязательства – это самая большая помеха любви. Если вы испытали отказ, насмешку или боль в прошлом, то, естественно, будете избегать подобного опыта. Поэтому многие подсознательно не вступают в слишком близкие отношения. Они не готовы идти на риск эмоциональной травмы расставания и потери. Их страх стал больше, чем желание любви.

В любых взаимоотношениях есть свои хорошие времена и плохие. Всё зависит от того, как мы справляемся с такими периодами. Если во время ссоры один из партнеров угрожает порвать все отношения, рано или поздно эти отношения окончатся, так как ими недостаточно дорожат. Расставание не должно рассматриваться даже как вариант, даже когда очень трудно. Любящая мать никогда не скажет своему ребенку: «Сегодня я буду любить тебя, но не знаю, что я буду чувствовать завтра». Она всегда любит и поддерживает свое дитя – и когда плохо, и когда хорошо. Проблемы в отношениях появляются тогда, когда мы не можем обеспечить такой преданности.



**БЛИЦОПРОС**



Мои дети часто болеют, «цепляют» разные вирусы. В этой аптеке всегда помогут подобрать лекарство с учётом цен, поскольку в ассортименте всегда есть дорогие оригинальные препараты, более дешёвые импортные и отечественные лекарства. Компетентные фармацевты помогут сделать правильный выбор.

**Н.С. Федорова, 41 год, юрист:**  
– Я живу в «новом» городе, но выбрала для себя аптеку в 8-м микрорайоне. Меня поразила, прежде всего, электронная очередь (ни в одной зеленоградской аптеке я такого не видела). Это очень удобно – никто не задерживает с длинным списком лекарств и бесконечными вопросами к работнику в окошке, как это часто случается.

И главное, в этой аптеке нашлось всё то, что я искала по разным аптекам: желудочно-кишечный препарат для мужа, качественные витамины для детей, противорадикулитный пояс для отца. Себе же я заказала довольно редкое лекарство и забрала его через два дня. Несмотря на отдаленность аптеки от моего дома, я специально приезжаю именно сюда.

## ПОЧЕМУ Я ВЫБИРАЮ «ЭКОНОМНУЮ АПТЕКУ»?

**Отзывы горожан, реальных людей, всегда говорят больше, чем красивые рекламные фразы. Сегодня своими впечатлениями с корреспондентом нашей газеты делятся жители Зеленограда, регулярно посещающие аптеку, расположенную в корпусе 826.**

**В.В. Некрасова, 58 лет, пенсионерка:**

– Я всё время хожу в «Экономную аптеку» – здесь есть все нужные мне лекарства, и стоят они недорого. В очереди долго стоять не приходится, все окошки работают, всё удобно – можно посидеть, подождать, попить воды. Я инвалид, для меня это важно. Здесь я приобретаю и сердечно-сосудистые лекарства, которые не всегда найдешь в других аптеках.

**И.А. Иванова, 31 год, предприниматель:**

– Я берегу свое время, поэтому выбираю «Экономную аптеку». Знаю, что быстро найду нужные препараты для себя и своей семьи, сэкономлю и время, и деньги. Ведь лекарства здесь

значительно дешевле, чем в других аптеках, при этом все нужные препараты всегда в ассортименте.

Я аллергик – весной болезнь обостряется, мне просто необходимы противоаллергические препараты. Всегда покупаю их в «Экономной аптеке».

**А.И. Сердюк, 49 лет, военнослужащий:**

– У меня плоскостопие, я постоянно ношу ортопедические стельки. Те, которые мне подходят, продаются в «Экономной аптеке» по вполне разумной цене. С этими стельками я могу спокойно работать и ходить по улице, ноги перестали болеть, в любой обуви чувствую себя комфортно. Недавно купил стельки с 10-процентной скидкой.

Три основных принципа работы «Экономной аптеки»: качество обслуживания, качество лекарств и максимальный комфорт посетителей. Аптека экономная в прямом смысле слова: цены на препараты здесь ниже на 20-30%, чем в других городских аптеках. При этом все товары закупаются у проверенных поставщиков и только при наличии сертификата качества.

**▶ ВНИМАНИЕ! ДО КОНЦА ИЮНЯ НА ВСЬ АССОРТИМЕНТ ОРТОПЕДИЧЕСКОЙ ПРОДУКЦИИ ДЕЙСТВУЕТ 10-ПРОЦЕНТНАЯ СКИДКА!**

По будням с 10.00 до 19.00 действует услуга индивидуального заказа. В течение одного-двух дней нужный препарат доставят в аптеку, оповестят покупателя по телефону. Забрать лекарство можно в любое удобное время.

Аптека работает ежедневно, без выходных и праздников, с 8.00 до 21.00. Телефон для справок 8 (499) 729-04-90.





Медицинский центр **338**

## Медицинский Центр «338»

Москва, Зеленоград, корп. 338  
 Электронная почта: med@medcentre338.ru  
 Понедельник — воскресенье: с 8.00 до 20.00

**Тел. 8-495-767-1-338**  
**Тел./факс 8-499-736-90-36**

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

- |   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• АНАЛИЗЫ - более 5000 видов</li> <li>• УЗИ-ДИАГНОСТИКА</li> <li>• ГЕНЕТИЧЕСКИЕ АНАЛИЗЫ, ТЕСТЫ НА ОТЦОВСТВО</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ГИНЕКОЛОГ</li> <li>• ГИНЕКОЛОГ-ЭНДОКРИНОЛОГ</li> <li>• ВЕДЕНИЕ БЕРЕМЕННОСТИ</li> <li>• УРОЛОГ-АНДРОЛОГ</li> <li>• МАММОЛОГ-УЗИ</li> <li>• ЭНДОКРИНОЛОГ</li> <li>• ДИЕТОЛОГ-ЭНДОКРИНОЛОГ</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• КАРДИОЛОГ</li> <li>• ЭХО-КГ, УЗДГ</li> <li>• ЭКГ, ЭКГ по Холтеру</li> <li>• ТЕРАПЕВТ</li> <li>• ПУЛЬМОНОЛОГ</li> <li>• РЕВМАТОЛОГ-УЗИ</li> <li>• НЕВРОЛОГ, ЭЭГ</li> <li>• ГАСТРОЭНТЕРОЛОГ</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• АЛЛЕРГОЛОГ-ИММУНОЛОГ</li> <li>• МАССАЖ</li> <li>• ПСИХОЛОГ</li> <li>• БОЛЬНИЧНЫЕ ЛИСТЫ</li> <li>• ПРОЦЕДУРНЫЙ КАБИНЕТ</li> <li>• ПРОГРАММЫ ЗДОРОВЬЯ</li> <li>• ВЫЗОВ ВРАЧА НА ДОМ</li> </ul> |
|---|---|---|---|

**-10% На любую готовую "Программу здоровья" Вы можете приобрести ПОДАРОЧНЫЙ СЕРТИФИКАТ своим близким!**

<p><b>Прием Терапевта на дому</b></p> <p><b>-20%</b></p> <p><b>-10%</b> Комплексное лабораторное исследование по различным направлениям</p> <p><b>КАПЕЛЬНИЦА 400 р.</b></p>	<p><b>-25%</b></p> <p><b>Прием МАММОЛОГА-УЗИ</b></p>	<p><b>-20%</b></p> <p><b>На ЭЭГ для справки в ГИБДД!</b></p> <p>Ежедневно и без очереди!</p>	<p><b>ДЕРЖАТЕЛЯМ СОЦ. КАРТ</b></p> <p><b>НА ВСЕ ВИДЫ УСЛУГ -5%</b></p> <p><b>-20%</b> ДЛЯ ВETERANОВ ВОВ И СТУДЕНТОВ</p> <p><b>ПОСТОЯННЫМ КЛИЕНТАМ -10%</b></p>
---	--	--	--

**Обращаем внимание на АКЦИИ, которые мы регулярно проводим в нашем Медицинском Центре**

<p><b>ПОБЕДА НАД ВЕСОМ!</b> ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД! ПРОСТО И НАДЕЖНО! <b>АКЦИЯ! СКИДКА 30%</b> ПРИЕМ ВЕДЕТ ДИЕТОЛОГ-ЭНДОКРИНОЛОГ</p>	<p><b>АНАЛИЗЫ (более 5000 видов) ДСТУПНЫЕ ЦЕНЫ!</b> ПОСТОЯННЫМ ПАЦИЕНТАМ СКИДКА%</p>	<p><b>«МУЖСКОЕ ЗДОРОВЬЕ» СКИДКА 15%</b></p>	<p><b>«ТАРИФ МОЛОДЕЖНЫЙ» ВСЕМ СТУДЕНТАМ СКИДКА 20%</b></p>
---	--	---	--

**Медицинский Центр "338" желает вам и вашим близким крепкого здоровья!**