

# Будь здоров, Зеленоград!

№ 1 (78)

27 января 2020

Ежемесячная газета для широкого круга читателей ■ Издаётся с 2013 года



**АКСОН 24**  
МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР  
[www.axon24.ru](http://www.axon24.ru)

• ЛЕЧЕНИЕ АЛКОГОЛИЗМА •

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

ООО «АКСОН» ЛИЦЕНЗИЯ ЛО-77-01-009664. ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ С ВРАЧОМ

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



ПРИГЛАШАЕМ!

## СЕМЕЙНАЯ КЛИНИКА сеть медицинских центров



корпус  
338

корпус  
1506

корпус  
340

Все виды  
медицинских услуг

- Детское отделение
- Взрослое отделение

☎ 8 (495) 776-1506

☎ 8 (495) 767-1-338

Многоканальный телефон 8(499) 678-03-78

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ!

**7 по 7** АКЦИЯ

## ЕЩЕ БОЛЬШЕ НИЗКИХ ЦЕН!

### АНАЛЬГИН

таблетки 500 мг №10

7  
РУБ.

### ГЛЮКОЗА

таблетки 500 мг №10

7  
РУБ.

### УГОЛЬ АКТИВИРОВАННЫЙ

таблетки 250 мг №10

7  
РУБ.

### КАЛЬЦИЯ ГЛЮКОНАТ

таблетки 500 мг №10

7  
РУБ.

### ЦИТРАМОН П

таблетки №10

7  
РУБ.

### ФУРАЦИЛИН

таблетки д/р-ра д/наруж/мест прим 20 мг №10

7  
РУБ.

### МУКАЛТИН

таблетки 50 мг №10

7  
РУБ.

\* Действие акции ограничено, период проведения акции уточняйте в аптеке.  
Кол-во товара ограничено, о наличии уточняйте в аптеке.

### ЭКОНОМНАЯ АПТЕКА

- г. Зеленоград, к. 330
- г. Зеленоград, к. 826
- г. Зеленоград, Крюковская пл.

### Аптека

**МЕДИАЛ ЭКОНОМИЯ**

- г. Зеленоград, к. 1604
- г. Зеленоград, к. 1215
- г. Зеленоград, к. 612
- г. Зеленоград, к. 403А
- г. Зеленоград, пл. Юности

### МЕДИАЛ

аптека

- г. Зеленоград, к. 514
- г. Зеленоград, к. 523

ВНИМАНИЕ, АКЦИЯ!

Лицензия №ЛО-77-01018227 от 18.06.2019 г.

**НОРМА XXI**  
медицинский центр

- ТЕРАПЕВТ • ХИРУРГ • ГИНЕКОЛОГ • УРОЛОГ
- УЗИ • ЭКГ • ОКУЛИСТ • ЛОР
- МЕДКНИЖКИ • МЕДСПРАВКИ • РЕНТГЕН

С 7.00 до 20.00,  
ежедневно,  
без выходных

### АКЦИЯ!

только в январе и феврале  
каждый третий имплант  
в ПОДАРОК!



Подробности на сайте  
[WWW.NORMA21.RU](http://WWW.NORMA21.RU)

Зеленоград, корп. 403а

8(499) 735-97-87

ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ, ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

РЕКОМЕНДУЕМ!



Лицензия ЛО-77-01-006707

**НАРКОЛОГИЯ:**

25 лет  
в Зеленограде

► Вывод из запоя  
на дому и в медцентре

► стационар ► кодирование

**24  
часа**

☎ 8-495-585-7903

☎ 8-495-509-2325

[arxi-med.ru](http://arxi-med.ru)

### ВРАЧИ-СПЕЦИАЛИСТЫ:

- нарколог • анализы • психотерапевт
- УЗИ • ЭКГ • ЭЭГ • холтер сердца
- гинеколог • травматолог • ортопед
- хирург • невролог • эндокринолог
- флеболог • лор • терапевт
- больничный лист • онкомаммолог
- уролог-андролог • офтальмолог
- кардиолог • дерматовенеролог

г. Зеленоград, корп. 1205

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТАМИ

ВНИМАНИЕ ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ.

## НА СОВРЕМЕННОМ УРОВНЕ



### УЛЬТРАЗВУКОВЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

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

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

- ✓ T13 (синдром Патау);
- ✓ моносомию по X-хромосоме (синдром Тёрнера);
- ✓ XXX (трисомию по X-хромосоме);
- ✓ ХХУ (синдром Клайнфельтера);
- ✓ ХУУ (синдром Якобса);
- ✓ пол плода (XX или XY);
- ✓ отцовство;
- ✓ риск многих наследственных заболеваний;
- ✓ заболевания различных органов и систем;
- ✓ переносимость лекарств;
- ✓ моногенные наследственные заболевания.

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

### ПРОЦЕДУРНЫЙ КАБИНЕТ

- ✓ Внутривенные, внутримышечные инъекции – от 150 руб.;
- ✓ введение препаратов капельным путем (капельницы) – всего за 400 руб.;
- ✓ блокады;
- ✓ **NEW!** Плазмолифтинг.

Благодаря профессионализму врачей вы можете быть уверены в точности расшифровки полученных результатов анализов, в правильности поставленного диагноза и назначения лечения. Для вас работают квалифицированные врачи более 25 направлений.

В клинике «338» комфортная атмосфера, на все медицинские услуги доступные цены. Узнать, как подготовиться к сдаче того или иного анализа, можно на сайте клиники или у администратора.



# ДИАГНОСТИКА –



### ЛАБОРАТОРНЫЕ АНАЛИЗЫ

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

✓ В медцентре «338» проводится более 7000 анализов и исследований биологического материала (биохимия, гормоны, генетика и др.);

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

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

✓ результаты анализов можно получить по электронной почте;

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

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

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

✓ готовые комплексные лабораторные исследования.

# КЛЮЧ К ЗДОРОВЬЮ И ДОЛГОЛЕТИЮ!

**АНАЛИЗЫ (БОЛЕЕ 7000 ВИДОВ)**  
**ДОСТУПНЫЕ ЦЕНЫ!!!**

### ГЕНЕТИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

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

#### Исследования ДНК (анализ локусов HLA)

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

#### Неинвазивный пренатальный скрининг (НИПС)

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

Основанный на анализе ДНК плода, НИПС позволяет определить:

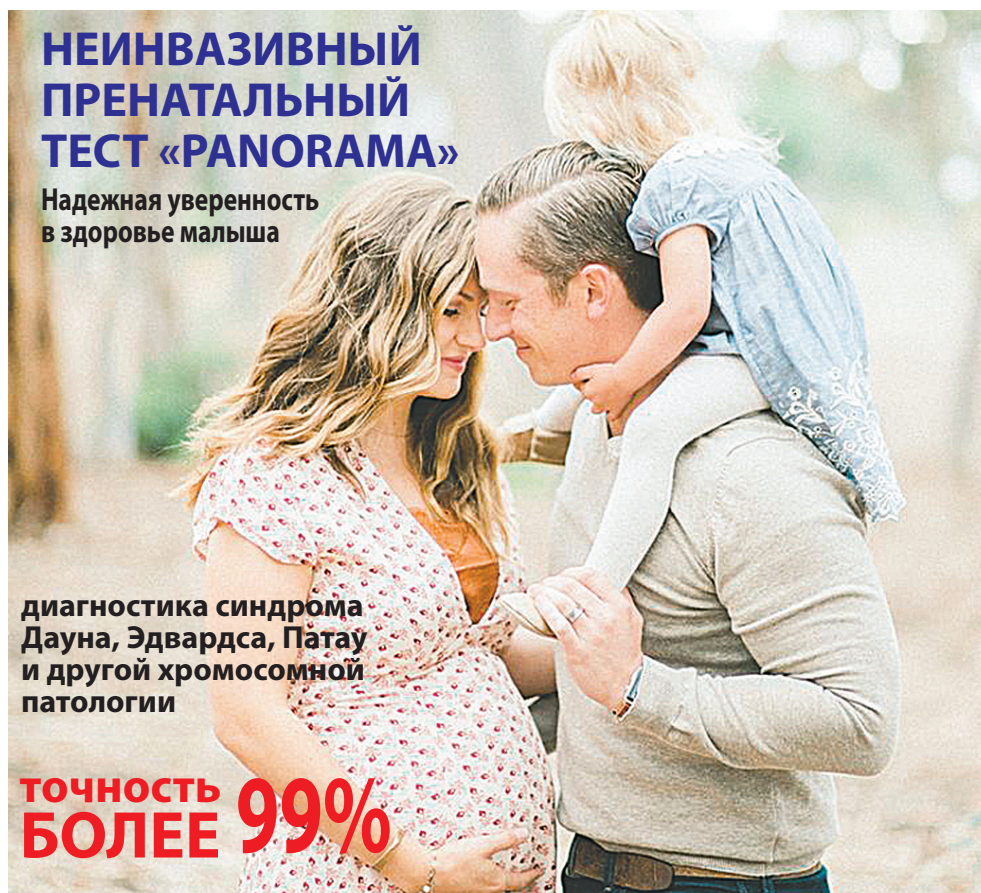
- ✓ трисомию по 21-й хромосоме – T21 (синдром Дауна);
- ✓ T18 (синдром Эдвардса);

### НЕИНВАЗИВНЫЙ ПРЕНАТАЛЬНЫЙ ТЕСТ «PANORAMA»

**Надежная уверенность  
в здоровье малыша**

**диагностика синдрома  
Дауна, Эдвардса, Патау  
и другой хромосомной  
патологии**

**ТОЧНОСТЬ  
БОЛЕЕ 99%**



**СЕМЕЙНАЯ КЛИНИКА**



**СЕТЬ МЕДИЦИНСКИХ ЦЕНТРОВ**





# ФГБУЗ ЦЕНТРАЛЬНАЯ КЛИНИЧЕСКАЯ БОЛЬНИЦА ВОССТАНОВИТЕЛЬНОГО ЛЕЧЕНИЯ ФМБА РОССИИ

## ДЛЯ ВАС, МУЖЧИНЫ!



В ЦКБВЛ ФМБА России (д. Голубое) прием ведет врач-уролог высшей квалификационной категории Егор Александрович ДЕХТЕРЕВ.

вия для размножения болезнетворных микроорганизмов. Застойные процессы обусловлены:

- ✓ малоподвижностью;
- ✓ нерегулярной сексуальной активностью;
- ✓ нарушениями в работе сосудистой системы.

Воспаление простаты проявляется:

- ✓ болями в промежности, иррадиирующими (отдающими) в пах и крестец;
- ✓ нарушениями мочеиспускания;
- ✓ частыми позывами помочиться;
- ✓ снижением потенции и либидо;
- ✓ эректильной дисфункцией.

Если простатит запущенный, повышается риск развития аденомы и рака простаты, бесплодия, трудно поддающейся лечению эректильной дисфункции.

## КОМПЛЕКСНОЕ ЛЕЧЕНИЕ

Хронический простатит вылечить сложно. Заболевание требует комплексного лечения с назначением длительного медикаментозного курса и специальных лечебных процедур. Каждому пациенту составляется индивидуальный терапевтический план, который включает в себя:

- ✓ антибактериальную терапию сроком до месяца;
- ✓ ангиопротекторы;
- ✓ ферменты;
- ✓ нестероидные противовоспалительные средства;
- ✓ иммуномодулирующее лечение;
- ✓ массаж простаты;
- ✓ физиопроцедуры.

ным излучением. Способствует улучшению дренажа железы, активизации кровообращения в малом тазу, устранению воспалительного процесса и лучшему проникновению лекарств в ткани органа.

«ЕРМАК». Устройство для вакуумного массажа, восстанавливает сосудистую трофику кавернозных тел полового члена и улучшает кровообращение в органах малого таза. Применяется для лечения простатита, сопряженного с явной эректильной дисфункцией, а также в комплексном лечении импотенции. Устраняет причины застойных явлений, так как тонизирует сосуды.

«VIBERECT». Американский аппарат для стимуляции эрекции и эякуляции. Применяется для лечения различных форм эректильной дисфункции, в том числе и нейрогенного генеза.

# ЭФФЕКТИВНОЕ ЛЕЧЕНИЕ ПРОСТАТИТА

## ОСТРЫЙ И ХРОНИЧЕСКИЙ

Простатит – это воспалительное заболевание предстательной железы, он бывает острый и хронический. Острая форма характеризуется ярко выраженной симптоматикой. При отсутствии адекватной терапии она переходит в хроническую форму. Запущенный вариант этого заболевания хуже поддается лечению и даже может спровоцировать злокачественное перерождение тканей простаты. Распространенность хронического простатита в общей популяции составляет 5-8 %. Это самое часто встречающееся урологическое заболевание у мужчин до 50 лет и третье по частоте – у лиц старше 50 лет, которое представляет собой большую социальную и психологическую проблему, так как приводит к значительному снижению качества жизни мужчин. По статистике, хроническим простатитом страдают от 20 до 35% мужчин в возрасте от 20 до 40 лет.

## ПРОЙДИТЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ

В клинко-диагностическом отделении Центральной клинической больницы восстановительного лечения каждый мужчина может пройти комплексное обследование для выявления и профилактики любых форм простатита. Отделение оснащено современным оборудованием, отличающимся высокой точностью. В лаборатории можно сдать все необходимые анализы. Опытный уролог высшей квалификационной категории составит индивидуальный план терапии, учитывая особенности каждого клинического случая.

## ПРИЧИНЫ И СИМПТОМЫ

Воспаление простаты провоцируют застойные процессы. При нарушении оттока секрета в тканях железы создаются благоприятные усло-

На жизненном пути каждого мужчины рано или поздно встают три проблемы, обойти которые им кажется, на первый взгляд, невозможно. Это нарушения мочеиспускания, хронический простатит и эректильная дисфункция. В европейских странах последствия этих заболеваний встречаются реже, так как люди, выявив у себя первые симптомы, сразу же обращаются к врачу-специалисту.

## СОВРЕМЕННАЯ ДИАГНОСТИКА

Простатит выявляют на основании жалоб пациента, данных осмотра, анамнеза и результатов дополнительных исследований – таких, как:

- ✓ общий и биохимический анализы крови;
- ✓ оценка простатического секрета;
- ✓ анализ на урогенитальные инфекции;
- ✓ ультразвуковое исследование предстательной железы;
- ✓ урофлоуметрия (определение параметров мочеиспускания);
- ✓ тест на простатспецифический антиген;
- ✓ определение уровня тестостерона;
- ✓ анализ мочи.



Комплексное лечение простатита можно проводить в дневном стационаре клиники или амбулаторно.

## УНИКАЛЬНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Центральная клиническая больница восстановительного лечения (д. Голубое) оснащена уникальными современными аппаратами для локального воздействия на простату.

«МАВИТ». Аппарат для комплексного воздействия на простату. Эффект обусловлен локальной гипертермией, вибрацией и магнит-

Физиопроцедуры делают комплексное лечение более эффективным, снижают устойчивость микроорганизмов и устраняют застойные явления в органе.

▶ Записаться на прием к урологу можно по телефонам: **8-495-536-09-22** / **8-495-536-09-22** (регистратура/справочная), **8-499-503-99-99** (многоканальный телефон).

Адрес: Солнечногорский р-н, д. Голубое.

Сайт: [www.ckbvl.com](http://www.ckbvl.com).

## ЗДОРОВЬЕ СЕМЬИ

Согласно экспертным оценкам, примерно 10-15 % супружеских пар страдают от той или иной формы бесплодия. В клинко-диагностической лаборатории ЦКБВЛ ФМБА России можно пройти все исследования с использованием современной диагностической аппаратуры по протоколам российских методических рекомендаций и рекомендаций ВОЗ.

# ЛАБОРАТОРНАЯ ДИАГНОСТИКА БЕСПЛОДИЯ

## Общие причины женского и мужского бесплодия:

- избыточный или недостаточный вес;
- высокие спортивные нагрузки;
- токсины в окружающей среде и на рабочем месте;
- сменная работа, ночная работа;
- профессиональный стресс;
- прием лекарств;
- системные заболевания;
- сахарный диабет;
- нарушения функции щитовидной железы;
- печеночная и почечная недостаточности;
- аутоиммунные болезни;

- психогенные заболевания;
- гематологические заболевания;
- злоупотребление никотином, алкоголем, наркотическими веществами.

К основным специфическим причинам нарушения фертильности у женщин относятся воспалительные изменения детородных органов, наличие осложнений после аборт в анамнезе, эндометриоз, нарушения менструального цикла, гормональные дисфункции и др. К наиболее частым причинам нарушения фертильности у мужчин относятся мочеполовые инфекции, варикоцеле, врожденная тестикулярная патология, гормональная патология.

Необходимо соблюдать определенную последовательность циклов и этапов диагностики бесплодия. Оценку детородной функции каждого из супругов нужно делать одновременно. Женщине необходимо пройти тщательное гинекологическое обследование, а мужчине – посетить уролога-андролога.

## Диагностика бесплодия включает:

- морфологическое, цитологическое и биохимическое исследование отделяемого половых органов;
- инфекционный скрининг;
- гормональные исследования. К ним добавляются гормоны, необходимые для подтверждения дополнительных клинических данных;

- исследование онкомаркеров;
- при подозрении на иммунологическое бесплодие нужно пройти иммунологическое обследование, включающее исследование антиспермальных антител;
- при подозрении на генетическую причину бесплодия врачом-генетиком назначаются лабораторные тесты для исследования генно-хромосомных мутаций;
- при наличии сопутствующего соматического заболевания назначается его лабораторная диагностика.

▶ Предварительная запись по телефонам: **8 (495) 536-37-00**, **8 (499) 503-99-99** (многоканальный), **8 (967) 053-15-65**.

## ЭТО НУЖНО ЗНАТЬ

Слово «пассивный» в переводе с латинского означает «страдающий». Когда ребенку страшно, он плачет, кричит, убегает, прячется. Взрослый человек делает почти то же самое, только облакает это в «приличные» формы: при внешне положительном или нейтральном поведении задевает, обижает, раздражает, под благовидными предлогами не участвует в отношениях, как будто вывешивает табличку «ушел в себя, вернусь не скоро». Именно в этом и есть смысл пассивной агрессии – насолить, вызвать злобу, ответную агрессию и т. д., но формально выглядеть так, будто он тут совершенно ни при чем.

И если на работе или в компании друзей на это поведение еще можно закрыть глаза, то в личных отношениях оно больно ранит – как ничего не понимающего партнера, так и агрессора. В результате отношения превращаются в кошмар.

На самом деле пассивный агрессор боится близости. Именно его внутренние страхи и комплексы заставляют его защищаться, даже когда никто не нападает. Страх столкнуться со своими и чужими эмоциями, а также желание «красиво» выглядеть, и порождают это токсичное поведение. В личных отношениях самый оптимальный выход – дистанцирование или даже разрыв всех контактов с агрессором. Пускай в общении есть плюсы, но если к ним прилагается ТАКОЙ минус, то в отношениях, как и в математике, «плюс на минус дает минус».

## РАСПОЗНАЕМ ПРИЗНАКИ

## ✓ НЕ ГОВОРИТ «НЕТ»

Он не будет прямо, в лицо, говорить, что ему что-то не нравится, что он не хочет и не будет этого делать. Он покивает головой, со

## ПАССИВНАЯ АГРЕССИЯ

## КОГДА САМ СЕБЕ ГЛАВНЫЙ ВРАГ

**Для человека со здоровой психикой пассивно-агрессивный родственник, коллега или спутник жизни – это нелегкое испытание.**

**Он никогда не скажет вам прямо и не объяснит, что что-то не так.**

**В этом танце изощренных пыток вас будут изводить долго и методично – вы должны догадаться сами и всё исправить. Как, вы всё еще не научились читать его мысли?!**

всем согласится, но не сделает. «Забудет» про дедлайн, «не успеет» зарезервировать столик в ресторане, пойти в который он на самом деле просто не хотел.

## ✓ САБОТИРУЕТ

Если на работе пассивному агрессору дали задание, которое ему не нравится или в котором он чувствует себя некомпетентным, он не признается в этом прямо, а будет саботировать или тянуть до последнего в надежде, что всё каким-то образом решится само собой или задачу передадут кому-то другому.



## ✓ ИЗБЕГАЕТ ПРЯМОЙ КОНФРОНТАЦИИ

Даже чувствуя себя уязвленным до глубины души, пассивный агрессор не скажет об этом прямо, а будет посылать спутанные послания, которые должны показать вам, как вы бездушны и жестоки.

## ✓ ПОДАВЛЯЕТ ГНЕВ

Главная особенность пассивного агрессора – подавление гнева. В нем очень много обиды, злости, агрессии, но он не умеет и боится выражать негативные эмоции. В его картине мира любые несогласия, недовольство, злость или обиду лучше «замести под ковер», а не выносить наружу. Он избегает открытого конфликта.

## ✓ НЕ ПРИЗНАЕТСЯ, ЧТО НА САМОМ ДЕЛЕ ЧУВСТВУЕТ

Если вы спрашиваете его, что случилось и чем он недоволен, он отвечает:

«Ничего, всё в порядке». Но его голос и выражение лица за километр демонстрируют, что всё совсем не в порядке. Вы пытаетесь разобраться, поговорить по душам – не тут-то было: глухо, как в танке.

## ✓ ИГРАЕТ В МОЛЧАНКУ

Разозлившись, такой партнер не взрывается, а замыкается и уходит в круговую оборону. Он может молчать часами, днями, неделями. Это такой способ наказания: вот так-то вы и поймете, что что-то сделали не так, чем-то его обидели, помучаетесь, подумаете, вспомните каждое свое слово.

## ✓ ПРОВОЦИРУЕТ ВАС НА ГНЕВ

Все его выходки рано или поздно доводят вас до белого каления, и вы начинаете конфликт. Ага, попались! Пассивно-агрессивный собеседник именно этого от вас и добивался

(скорее всего, бессознательно). Сам он боится выражать гнев, поэтому передает эту почетную функцию вам: теперь с полным основанием можно считать вас плохим, злым, несдержанным...

## ✓ МАНИПУЛИРУЕТ

Пассивный агрессор постоянно давит на жалость и чувство вины. Сказать прямо, чего он хочет – это для него примерно так же нереально, как сказать «нет». И если ему что-то нужно, он идет сложносочиненными окольными путями.

## ✓ ГОВОРИТ ГАДОСТИ ЗА СПИНОЙ

Он очень старается показать себя милым, добрым и желает нравиться людям. Но невыраженный гнев, злость и зависть никуда не деваются, а копятся внутри. Когда он завидует чьему-то успеху или чувствует себя несправедливо обойденным, то вместо прямой конфронтации выбирает тайные способы мести – например, распространяет о ком-то гадкий слух. Да, такой человек легко может испортить вам репутацию.

## ✓ ПЕРЕКЛАДЫВАЕТ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

Пассивная агрессия – это инфантильное, незрелое поведение. Такой человек не чувствует себя хозяином своей судьбы, он постоянно винит во всем жизнь, обстоятельства, других людей. Внезапно вы оказываетесь виноваты во всех несчастях вашего близкого человека.

Считается всё: вы были недостаточно внимательны и не проявили сочувствие, не угадали, почему он обиделся, дали ему неудачный совет, из-за которого всё пошло не так, да и просто то, что он связал свою жизнь с вами, испортило эту жизнь напроочь.

## ТОЧКА ЗРЕНИЯ

**Многие люди сами делают себя больными. Это происходит потому, что они вообще идут по жизни неосознанно (причем это касается не только вопросов здоровья), уделяют своему организму совсем мало внимания до тех пор, пока не начинают подозревать, что со здоровьем начало твориться что-то неладное. Поэтому они воспринимают болезнь как что-то, выпавшее на их долю, а не то, что они создали сами.**

## ДАВАЙТЕ ПРОАНАЛИЗИРУЕМ...

Люди едят много мяса и жира – и удивляются, отчего у них закупорены артерии. Всё время злятся – и удивляются, откуда у них сердечные приступы. Соперничают с другими людьми – беспощадно и в условиях невероятного стресса – и удивляются, из-за чего у них случаются параличи. Большинство людей своим беспокойством просто изводят сами себя, и в их организме происходят биохимические реакции, причиняющие вред телу – от расстройства желудка до остановки сердца. Здоровье значительно улучшается почти сразу же, как только прекращается беспокойство.

Ненависть представляет собой саморазрушительную силу, она отравляет тело, и ее последствия практически необратимы.

Страх является противоположностью любви и поэтому обладает эффектом противодействия умственному и физическому здоровью человека. В сущности, это преувеличенное беспокойство.

Беспокойство, ненависть, страх вместе со своими порождениями: тревожностью, горечью, нетерпи-

вы приводите в движение огромную созидательную энергию. Будет удивительно, если вы отделаетесь всего лишь простудой.

## СИЛА ЦЕЛИТЕЛЕЙ

Очень трудно противостоять влияниям отрицательных мыслей, когда они уже приобрели физическую форму. Нельзя сказать, что невозможно, но очень трудно. Для этого необходима величайшая вера, исключительная убежденность в по-

ным, завершающим и совершенным. Обладание этим знанием тоже является мыслью, и очень сильнодействующей. У нее достаточно силы, чтобы запустить процесс исцеления человеческого тела. Вот почему целители могут излечивать, часто даже на расстоянии. Мысль не ведает расстояния. «Скажи только слово, и выздоровеет слуга мой». И так было, в тот же самый миг, даже до того, как фраза была закончена. Такова была вера сотника.

## МИР ПОЛОН ЛУНАТИКОВ

«Хронические больные» привыкли делать мало или вообще ничего не делать для улучшения состояния своего организма. Они не тренируют тело, поэтому оно становится вялым, слабеет от бездействия. Не питают его должным образом, пичкают ядами и токсинами под видом пищи. А тело, этот удивительный механизм, всё еще

## ВОЛЯ К ЖИЗНИ СИЛЬНЕЕ СУДЬБЫ

мостью, корыстолюбием, недоброжелательностью, склонностью к осуждению и обвинению, тщеславием – атакуют тело на клеточном уровне. В таких условиях сохранить тело здоровым невозможно.

## СНАЧАЛА БЫЛА МЫСЛЬ...

Любая болезнь первоначально создается в уме. В жизни человека ничего не происходит, буквально ничего, что сначала не было бы мыслью. Мысли подобны магнитам, которые притягивают к тебе воздействия. Человек не всегда думает: «Я обязательно подхвачу страшную болезнь». Обычно мысли бывают гораздо более тонкими: «Я не умею жить», «Моя жизнь – это сплошная неразбериха», «Я неудачник», «Бог накажет меня», «Я сыт по горло такой жизнью!»

Мысли – это очень тонкая, но очень мощная форма энергии. Слова – менее тонкая, более плотная. Действие – это энергия в плотной физической форме, в мощном движении. Когда вы думаете, говорите и действуете, например, из представления о себе как о неудачнике,



зитивной силе Вселенной, как бы вы это ни называли: Богом, Абсолютом, Изначальной Силой...

Целители обладают именно такой верой, которая становится Абсолютным Знанием. Они знают, что человеку предназначено быть целост-

Но разум многих людей изъеден негативными мыслями, зачастую навязанными извне. И люди эти свои выдумки вынашивают в себе и лелеют часами, днями, неделями, месяцами, даже годами... А потом удивляются, почему они болеют?

служит и служит, оно продолжает пыть, храбро двигаясь дальше, наперекор этой яростной атаке. Такие «больные» прочитают всё это, с сожалением согласятся – и сразу же возьмутся за старое. А знаете почему? Потому что они живут неосознанно, у них нет воли к жизни, их не беспокоит, что они творят со своим телом. Но многие люди не любят, когда их будят. Большинство предпочитает спать. Мир оказался в своем нынешнем больном состоянии потому, что полон лунатиков.

## И В ЗАКЛЮЧЕНИЕ...

Как же решить проблемы со здоровьем? В первую очередь нужно захотеть исцелиться и поверить, что это возможно. Начните жить осознанно, возьмите на себя полную ответственность за собственное выздоровление! Примите твердое решение – привести свой организм в нормальное состояние и начните по-настоящему заботиться о себе.

## КРИОТЕРАПИЯ



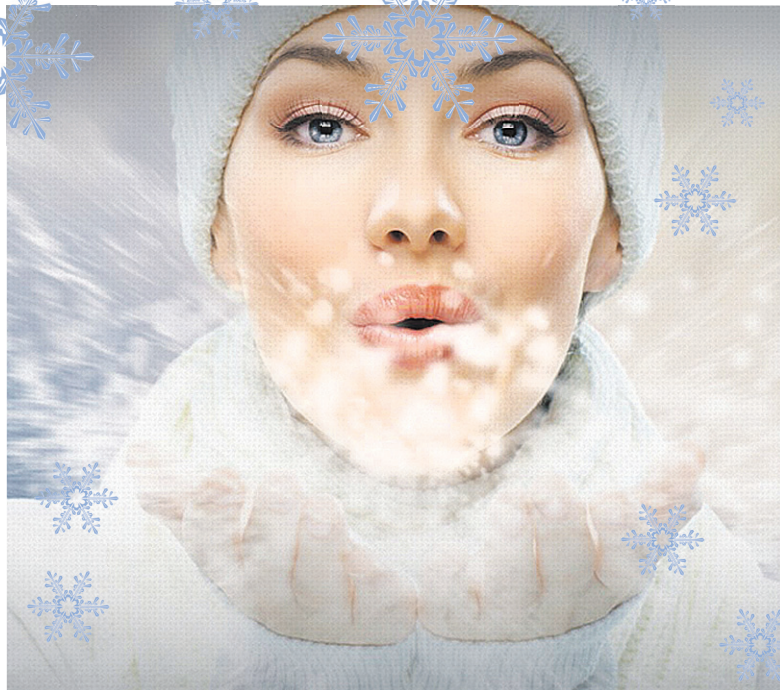
– В основе метода криотерапии лежит воздействие на организм в целом или на определенную зону сверхнизкими температурами, достигающими порой минус 195°C, – поясняет руководитель филиала «Зеленоградский» Московского научно-практического Центра дерматовенерологии и косметологии ДЗМ, кандидат медицинских наук Ильяс Абдуллович Якупов. – Процесс этот кратковременный, осуществляется посредством достаточно широкого спектра процедур, в зависимости от того, какого эффекта необходимо добиться. Криотерапию проводят ежедневно или через день, курсом 10-15 процедур.

**– Ильяс Абдуллович, какие изменения происходят в результате применения этой методики?**

– Происходит резкое сужение кровеносных сосудов, которые после прекращения воздействия так же резко расширяются – таким образом, приток крови к месту на теле, испытывающему холодовой шок, значительно усиливается. Это приводит к ускорению обмена веществ и устранению многих неприятных, нежелательных недугов либо продлению молодости кожи. Улучшается и периферическое кровообращение. Если смотреть на систему лечения низкими температурами с медицинской точки зрения, то можно выделить три типа специфических процедур: общие, частные и локальные. Локальная криотерапия в нашем филиале «Зеленоградский» (КВД № 30) представлена криомассажем и криотерапией кожных новообразований.

# ЦЕЛЕБНАЯ СИЛА ХОЛОДА

**Для устранения физических недугов природа даровала нам множество различных средств: травы, минералы, эфирные масла, солнечный свет и даже звуки. Не остался в стороне и холод. Криотерапия – это одна из современных косметологических процедур, с помощью которой можно решить целый ряд проблем, вызванных старением кожи лица.**



ческих процедур: общие, частные и локальные. Локальная криотерапия в нашем филиале «Зеленоградский» (КВД № 30) представлена криомассажем и криотерапией кожных новообразований.

**– Каковы показания для криотерапии?**

– Анемичность кожи лица и ее слабое кровообращение; расширенные поры на коже лица; повышенное салоотделение кожи лица; акне (угревая сыпь); розацеа (розовые угри); демодекоз; бородавки и папилломы на лице; шрамы и рубцы на лице; подготовка к проведению других косметологических процедур: чистки, косметического массажа, пилинга и т.д.

Атопический дерматит относится к числу самых резистентных (не поддающихся лечению) заболеваний, псориаз практически неизлечим. Однако локальная и особенно общая криотерапия в комплексном лечении этих недугов дают, тем не менее, впечатляющие результаты.

Кроме этого, криотерапия способствует общему оздоровлению кожи лица, снимает воспаление, оказывает лимфодренажный эффект, вызывает эффект лифтинга, улучшает микроциркуляцию крови в тканях лица, нормализует в них обменные процессы.

**– Имеются ли противопоказания для проведения данной процедуры?**

– Все положительные эффекты криотерапии, прежде всего, проявляются непосредственно в коже и фиксируются на тканевом уровне. Поэтому применение локальной криотерапии ограничено лишь индивидуальной переносимостью холодовых процедур. Если криотерапия проводится под строгим надзором квалифицированного специалиста, то после нее практически не возникает побочных эффектов, и не нужен реабилитационный период.

**– Совместима ли криотерапия с другими косметологическими процедурами?**

– Криотерапия лица вполне эффективно выступает как самостоятельная процедура. Однако в некоторых случаях лечение холодом успешно сочетается с другими косметологическими

процедурами. Например, криомассаж довольно часто предваряет проведение обертывания, мезотерапии, пилингов и некоторых физиотерапевтических процедур. Однако насколько совместима та или иная процедура с криотерапией лица, может окончательно решить только профессиональный врач-косметолог.

**– Что такое криомассаж лица? В каком возрасте рекомендуется проводить эту процедуру?**

– Криомассаж лица сочетает в себе использование основных массажных приемов в комплексе с применением льда или жидкого азота. Большим достоинством метода является то, что жидкий азот не вызывает образования келоидных рубцов, метод малоболезнен, обладает высокой терапевтической эффективностью. Данная процедура не имеет ограничений по возрасту и полу.

Применять криомассаж лица лучше в том возрасте, когда на лице появляются первые признаки усталости (вялость, дряблость кожи, неестественный цвет лица), а также первые мимические морщинки. Криомассаж лица, шеи и зоны декольте заметно улучшает тургор кожи и придает ей сияющий вид. Проводить эту процедуру нужно только в косметологическом кабинете, так как малейшее нарушение технологии массажа может повлечь за собой ледяной ожог, на месте которого возможно появление рубцов и шрамов.

В филиале «Зеленоградский» МНПЦДК ДЗМ (КВД № 30) вот уже более 20 лет успешно применяется метод криотерапии в лечении различных заболеваний кожи. Предварительная запись по телефонам: **8-499-558-58-28, 8-495-454-61-11**. Вы получите консультацию высококвалифицированного врача дерматолога-косметолога с последующим составлением индивидуальной программы по уходу за кожей лица. Адрес клиники: корп. 910.

## ДИАГНОСТИКА

**При заболеваниях опорно-двигательного аппарата в пожилом возрасте, в период менопаузы, показаны исследования структуры костной ткани. Денситометрия является одной из важных предупредительных мер борьбы с остеопорозом и другими патологиями костей, это неинвазивная процедура определения содержания кальция в костях, прежде всего – в позвоночнике и шейке бедра. Однако данный метод диагностики способен «творить чудеса» только в умелых руках и на качественном оборудовании.**

### РЕНТГЕНОЛОГИЧЕСКИЙ КАБИНЕТ

В отделении лучевой диагностики ЦКБВЛ (д. Голубое) работает рентгенологический кабинет, оснащенный диагностическими системами ведущих производителей рентгеновской медицинской техники – «SIEMENS», «PROGENY DENTAL». При проектировании кабинета были оптимизированы технологический и диагностический процессы, обеспечена абсолютная безопасность при проведении исследований для пациентов и сотрудников. Кабинет соответствует государственным стандартам, имеет государственную лицензию и санитарно-

эпидемиологическое заключение в сфере использования источников ионизирующего излучения. Исследования проводятся методами рентгенографии и рентгеноскопии.

**В кабинете проводятся следующие исследования:**

- ✓ органов грудной клетки;
- ✓ костей и суставов;

Исследование почек – экскреторная урография – проводится только пациентам поликлиники ЦКБВЛ по назначению врача-уролога, так как исследование связано с внутривенным введением йодсодержащего контрастного вещества, на который возможно возникновение аллергической реакции. Также по назначению врача-гинеколога в ЦКБВЛ проводится гистеросальпингография.

ная плотность костной ткани сравнивается с референсной базой данных.

**Показания для проведения:**

- ✓ женщины в возрасте 65 лет и старше;
- ✓ женщины в постменопаузе в возрасте до 65 лет с факторами риска переломов (предыдущие переломы, семейная история остеопороза, курение, низкий вес);

✓ любой пациент, которому проводится терапия остеопороза, для оценки эффективности лечения.

**Противопоказания:**

- ✓ беременность;
- ✓ недавнее (менее 5 дней) применение контрастных веществ;
- ✓ недавнее (менее 2 дней) радиоизотопное исследование.

# РЕНТГЕНОВСКАЯ ДЕНСИТОМЕТРИЯ



### СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ НЕ ТРЕБУЕТСЯ

Исследования проводятся на костном денситометре NORLAND EXCELL XR600 (США). DXA – двухэнергетическая рентгеновская абсорбциометрия. Стандартное исследование проводится в двух точках: поясничный отдел позвоночника, проксимальные отделы левого бедра. При необходимости и по назначению лечащего врача возможно проведение исследования в третьей точке – проксимальные отделы правого бедра.

### ПО НАПРАВЛЕНИЮ ЛЕЧАЩЕГО ВРАЧА

Эти исследования проводятся по предварительной записи (необходимо обратиться к сотрудникам рентгенкабинета). Нужно помнить, что все рентгенологические исследования связаны с лучевой нагрузкой. Во избежание необоснованного проведения и оптимизации рентгеновской нагрузки все исследования проводятся только по направлению лечащего врача! Возьмите с собой на исследование предыдущие рентгенограммы (если они есть).

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

Адрес: Солнечногорский р-н, д. Голубое. **Сайт: www.ckbvl.com.**

### ОЦЕНКА МИНЕРАЛЬНОЙ ПЛОТНОСТИ КОСТЕЙ

Рентгеновская денситометрия используется для оценки состояния костной ткани. Денситометрия осевого скелета (поясничный отдел позвоночника и проксимальные отделы бедренных костей) – стандартный метод диагностики остеопороза, так как на основании многих исследований было доказано, что распространенность переломов, в основном – у женщин в фазе постменопаузы, коррелирует с показателями минеральной плотности костной ткани, измеренной в этих отделах. В современной клинической практике индивидуальная минераль-

- ✓ желудочно-кишечного тракта (рентгеноскопия желудка, ирригоскопия);
- ✓ почек;
- ✓ зубов;
- ✓ черепа;
- ✓ придаточных пазух носа;
- ✓ гистеросальпингография (рентгенодиагностика состояния фаллопиевых труб и внутренней полости матки, их проходимости и строения).

Для проведения рентгеноскопии желудка, ирригоскопии, внутривенной урографии необходима подготовка.

- ✓ мужчины в возрасте 70 лет и старше;
- ✓ мужчины моложе 70 лет с факторами риска переломов;
- ✓ взрослые, перенесшие остеопоротические переломы (переломы при низком уровне травмы);
- ✓ взрослые с заболеваниями или состояниями, ассоциирующимися с низкой костной массой;
- ✓ взрослые, принимающие медикаментозные препараты, которые вызывают снижение костной массы (например глюкокортикоиды, антикоагулянты, антинеопластические вещества и др.);
- ✓ любой пациент, которому планируется лечение остеопороза;

## ЭТО ИНТЕРЕСНО



# МЕТОД «СМЕЮЩИХСЯ» ФОТОГРАФИЙ

**А началось всё так... Просмотрев фотографии, где я был запечатлен смеющимся, я выбрал лучшую, увеличил ее и повесил дома на стену так, чтобы она как можно чаще попадалась мне на глаза, и периодически с любопытством на нее поглядывал. Возникло ощущение, что во мне зарождается новое представление о себе самом: вот я, оказывается, какой веселый и жизнерадостный!**

Через некоторое время я обратил внимание на снижение собственной тревожности. Этому, видимо, способствовали эмоции, зафиксированные на фотографии. По прошествии трех месяцев я неожиданно обнаружил, что у меня исчезли почти все симптомы наследственной гипертонии. Такой результат, конечно, не мог оставить меня равнодушным. Помню, как я тогда подошел к своему фотопортрету и, улыбнувшись ему, мысленно произнес: «Так вот я какой – веселый, жизнерадостный, а теперь еще и здоровый!», при этом подумав: «Если за три месяца достигнут такой хороший результат, то что же будет через год или два?»

Сейчас уже можно смело сказать, что положительные эмоции, зафиксированные на собственной фотографии, прочно внедрились в моё сознание, а это не могло не отразиться на организме в целом. Ну, как было не поделиться таким открытием с окружающими? И я поделился. Прежде всего, со своими клиентами, кого я консультирую как психолог. Они последовали моему примеру.

Прошло какое-то время, и ко мне стали поступать сообщения, что, помимо решения психологических проблем, у моих пациентов стали быстрее излечиваться различные сопутствующие заболевания: нервные, кожные, язвы и, конечно, гипертония, как и у меня са-

мого. В их сознании раньше вообще не было собственного образа. Но теперь вдруг он появился, да еще такой привлекательный.

Одна из моих клиенток рассказала:

– Сейчас рядом с моим портретом уже висят «смеющиеся» фотографии моего мужа, троих детей и двух внуков. Вы и представить себе не можете, какой потрясающий эффект возникает внутри, когда видишь сразу столько улыбающихся родных лиц!

Важно даже то, как размещены «смеющиеся» фото. Для семей, где дети испытывают недостаток внимания взрослых, где они чувствуют свою незащищенность, рекомендуется размещать портреты в одну линию: по краям – фото родителей, а в центре – фото детей. Причем портреты родителей лучше изготовить размером 20 x 30 см, а детей – 15 x 20 см. На каждом фото лучше сделать какую-нибудь позитивную надпись.

Другая моя клиентка, из Тихорецка, написала, что ее «жизненный поезд» взял новый курс на здоровую жизнь. Произошло это благодаря магии ее «смеющейся» фотографии, и она больше не сомневается в своем жизнерадостии... «Болезни, – пишет она, – осыпаются с меня, как высохшая грязь с обуви». Она также сфотографировала своего сына. По ее просьбе в фотоателье на фотографии ее ребенка сделали надпись: «Вот я какой веселый и жизнерадостный». «Я подводила его к фотопортрету и говорила: здесь ты настоящий», – добавила она. Теперь с ее сыном происходят феноменальные изменения: он стал уравновешенным и уверенным в себе, лидером в своей компании и в классе.

Трудно предсказать, как именно ваш организм отреагирует на вашу же «смеющуюся» фотографию. Одним она помогла легче пере-

нести сложную беременность и родить здорового ребенка. Другим – предотвратить болезнь или депрессию при больших неприятностях. Третьим – быстрее встать на ноги после серьезной травмы. Одно несомненно: польза будет наверняка.

Под влиянием «смеющихся» портретов у людей постепенно меняется восприятие самих себя, поведение, отношения с окружающими. И в результате всего этого они избавляются от многих заболеваний, имеющих психоневрологическую природу.

Вот что рассказал своим родителям ученик 7-го класса. Он и его одноклассники по инициативе родителей вывесили в своем учебном классе фотографии, на которых дети были запечатлены смеющимися. Сверху на стенде сделали надпись: «Вот такие мы настоящие». Учителя увидели своих подопечных в совершенно ином свете, да и сами потом сделали подобный стенд, уже со своими замечательными фото. Нетрудно догадаться, как изменилась жизнь и детей, и взрослых после этого.

Мой клиент также убедил и других работников пекарни сфотографироваться и поместить свои «смеющиеся» портреты возле рабочих мест. Для этого он пригласил в пекарню фотографа. «Взрослые люди радовались этому событию, как дети. Смешили друг друга, подшучивали... Все фотографии получились изумительно. А сейчас говорят, что будут всегда работать только в нашей пекарне, что нигде больше они не найдут такой приятной рабочей атмосферы», – сообщал он.

## ПРИТЧА

## ПОДАРОК ОТ ФИРМЫ



Жил-был прораб. Всю жизнь он строил дома, но постарел и решил уйти на пенсию.

– Я увольняюсь, – заявил он работодателю. – Ухожу на пенсию. Будем с женой нанимать внуков.

Хозяину было жалко расставаться с этим человеком, и он попросил его:

– Слушай, а давай так: построй последний дом – и проводим тебя на пенсию. С хорошей премией!

Прораб согласился. Согласно новому проекту, ему нужно было построить дом для маленькой семьи, и началось: согласования, поиски материалов, проверки...

Прораб торопился, потому что уже видел себя на пенсии. Чего-то не доделывал, что-то упускал, покупал дешевые материалы... Он чувствовал, что делает не лучшую свою работу, но оправдывал себя тем, что это конец его карьеры. Когда стройка была окончена, он вызвал хозяина. Тот осмотрел дом и сказал:

– Знаешь, а ведь это твой дом! Вот, возьми ключи и вселяйся. Все документы уже оформлены. Это тебе подарок от фирмы за долголетнюю работу.

Что испытал прораб, было известно только ему одному! Все вокруг хлопало в ладоши, поздравляя его с новосельем и думали, что он краснеет от застенчивости, а он краснел от стыда за собственную небрежность. Он сознавал, что все ошибки и недочеты стали теперь его проблемами. И теперь он должен будет жить в этом доме, который построил плохо...

Мораль: многие из нас – такие же прорабы и строят свои жизни так же, как прораб перед уходом на пенсию: не прилагают особых усилий, считая, что результаты этой конкретной стройки не так уж важны. К чему слишком стараться? Но затем осознают, что живут в доме, который построили сами. Ведь всё, что мы делаем сегодня, имеет значение. Уже сегодня мы строим дом, в который вселимся завтра...

## ТЕСТ

Отвечайте на вопросы «да», «нет» или «иногда». За каждый ответ «да» ставьте 2 балла, за ответ «иногда» – 1 балл, за ответ «нет» – 0 баллов.

### ИТАК, НАЧИНАЕМ

✓ Считаете ли вы, что у вас сложный характер и что вас довольно трудно терпеть?

✓ Думаете ли вы, что обязаны выполнять какие-то дела, навязанные социальной ролью (например, убирать или готовить), а иначе вы не будете соответствовать ей?

✓ Сравниваете ли вы свои достижения с другими не в свою пользу?

✓ Считаете ли вы, что вам постоянно не везет, а другим, напротив, везет?

✓ Делаете ли вы для окружающих людей больше, чем для себя?

✓ Сложно ли вам отказать другому человеку в том, что вы не хотите делать, а он настаивает?

✓ Уверены ли вы, что без помощи других людей вы бы вряд ли что-то смогли добиться в жизни?

✓ Свойственно ли вам занижать свои умения и способности? Испытываете ли вы сложности с оценкой результата собственного труда (вам может казаться, что вас всегда недооценивают)?

✓ Считаете ли вы, что у вас недостаточно возможностей для достижения целей (таланта, связей, средств и так далее)?

Так называемый комплекс жертвы часто является следствием нездоровой атмосферы в родительской семье. Из-за того, что нас не любили просто так, безусловно, мы начинаем думать, что прекрасное чувство любви необходимо завоевывать. И даже гордимся этим. Однако недостатков от нахождения в позиции жертвы гораздо больше, чем преимуществ.

## А ВАМ СВОЙСТВЕННО МЫШЛЕНИЕ ЖЕРТВЫ?



✓ Уверены ли вы, что человека нельзя любить просто так, а можно только за его достижения?

### ПОДВЕДЕМ ИТОГИ

**0-7 баллов** – у вас отсутствует комплекс жертвы. Если вы и чувствуете свою беспомощность, то это происходит достаточно редко. Вас можно поздравить!

**8-13 баллов** – вы обладаете комплексом жертвы, но он выражен неярко. В определенных ситуациях он может давать знать о себе, а иногда вы задумываетесь, что позиция жертвы вас совсем не устраивает. Еще один вариант: вы уже осознали наличие комплекса жертвы ранее и всеми силами стараетесь с ним справиться.

**14-20 баллов** – у вас выраженный комплекс жертвы. Вы можете не осознавать этого, но окружающие вас люди наверняка видят, каково ваше отношение к жизни и позиция. Подумайте, как можно избавиться от этой проблемы.

ВЕСТНИК НИКОЛЬСКОЙ ЦЕРКВИ

ПО БЛАГОСЛОВЕНИЮ БЛАГОЧИННОГО ХРАМОВ ЗЕЛЕНОГРАДСКОГО ОКРУГА ПРОТОИЕРЕЯ КОНСТАНТИНА МИХАЙЛОВА



**Дни Святков от Рождества до Богоявления – время общей радости. И как прекрасно разделить эту радость друг с другом и вместе прославить Бога – и на богослужениях в храме, и после, вместе празднуя Рождение в мир Христа!**

Главное событие Рождественской ночи – праздничное богослужение, которое начинается незадолго до полуночи с 6 на 7 января. Во многих храмах Литургия совершается и утром, в самый день праздника Рождества. И всё-таки ночное рождественское богослужение – это особенное событие и необыкновенная духовная радость для каждого, кто пришел в храм в эту тихую и святую ночь Рождества Христова.

А затем, по традиции, начинается общее празднование.

На приходах всех зеленоградских храмов прошли рождественские концерты, творческие мастер-классы и благотворительные ярмарки, семейные рождественские праздники самых разнообразных форматов.

В доме причта Князь-Александровского храма 8 января



состоялся молодежный рождественский бал, а 12 января прошла премьера рождественского спектакля «Куда делись бумы, или чего боится Снежный Дракон?»

При храме преподобного Сергия Радонежского появилась замечательная традиция. Уже не в первый раз здесь проходит показ фильмов о православных святых и святынях: на этот раз, 13 января, прихожане познакомились с историей Пояса Пресвятой Богородицы.

В Филаретовском храме 17 января прошло необычное мероприятие – «Пельменный вечерок» с мастер-классом по лепке пельменей, общей трапезой, чаепитием и разучивани-

ем рождественских колядок. А прихожане храма великомученика Георгия Победоносца 7 января прошли с колядками по бульвару, напоминая жителям о традиции наступившего Рождества. Впереди, как водится, несли рождественскую звезду.

У храма святителя Николая 7 января после утреннего богослужения состоялся концерт ансамбля «Зеленоградские зори», который исполнил народные и казачьи песни, любимые музыкальные произведения российских композиторов. Многие зрители подпевали артистам, а кто-то не выдержал и пустился в пляс. Особенно ярким был детский хор, который весело закружился прямо у рождественского вертепа.

Дети не только умеют веселиться, но и стремятся порадовать взрослых своими талантами. Ученики воскресной школы Никольского храма вместе с педагогами Н. Б. Журавлевой и А. А. Мосалевой подготовили ро-



Вместе с «Орлятами» зрителей порадовали талантами воспитанники детской музыкальной школы им. М.П. Мусоргского: юные пианисты, баянисты, флейтисты, гусяры, а также творческие коллективы вос-

пройдет один из двух дней IV детско-юношеского Фестиваля духовной музыки имени Василия Орлова, знаменитого русского регента, который родился в семье пономаря нашей Никольской церкви и вырос на

# ХРИСТОС РОЖДАЕТСЯ, СЛАВЬТЕ!

дественский спектакль по собственному сценарию и пригласили на него всех желающих. По традиции, праздник начался с общего песнопения тропаря Рождества Христова. Участников поздравили с праздником и благословил директор воскресной школы иерей Артемий Дунаевский. А по окончании спектакля все дети – и артисты, и юные зрители – получили сладкие подарки.

12 января член Российского союза писателей и прихожан Никольского храма М. Ю. Терехов порадовал детей и взрослых авторским кукольным спектаклем. Постановка, повествующая о Рождестве Христовом, была выполнена по правилам традиционного вертепного представления, для которого используется специальная конструкция – вертеп. Зрители с интересом переживали вместе с персонажами радостные и драматичные сцены, а затем все желающие смогли поближе рассмотреть вертеп и сфотографироваться с автором спектакля.

Незабываемым рождественским подарком для зеленоградцев стал концерт хоровой капеллы мальчиков «Орлята» в окружном Культурном центре. Это символично, ведь именно хор ангелов первым прославил Рождество Христово, воспевая: «Слава в вышних Богу, и на земли мир, в человецех благоволение!» И как чудесно, когда детские голоса присоединяются в эти праздничные дни к пению ангельских ликов!

кресных школ зеленоградских храмов святителя Николая Мирликийского и святого великомученика Георгия Победоносца. Рождественское послание Святейшего Патриарха Московского и всея Руси Кирилла торжественно зачитал диакон Алексей Самойлов.

Радостно видеть, что светские учреждения вместе с Церковью поддерживают традиции духовного воспитания и духовной культуры, особое место среди которых принадлежит духовной музыке.

Завершились рождественские Святки, но вскоре нас ждет новая встреча, и снова в Культурном центре «Зеленоград». 16 февраля здесь

земле, где позже был построен наш город.

Фестиваль организует и проводит Зеленоградское благочиние Северо-Западного викариатства Москвы. Он собирает лучшие детские и молодежные хоры, объединения юных музыкантов из православных и светских школ, культурных центров, творческих объединений.

Вход свободный, и мы приглашаем всех любителей хорового искусства на праздник духовной музыки, прикосновение к которой радует сердце, согревает душу и делает нас чище и добрее.



ВОПРОС – ОТВЕТ

**– Чем отличаются праздники Крещения Господня и Богоявления?**

– Это названия одного и того же праздника. Название «Богоявление» происходит от того, что при Крещении Иисуса Христа людям явились все три лица Пресвятой Троицы: Бог Отец явил Себя гласом с Небес, Бог Сын крестился от Иоанна, а Дух Святой сошел на Него в виде голубя.

Накануне и в день праздника утром во всех храмах совершается Божественная Литургия, а затем – чин Великого освящения воды, которую затем раздадут всем желающим до самого вечера. Вода освящается и в православных модельных комнатах: в городской больнице, роддоме, наркологическом диспансере и хосписе.

**– Отличается ли вода, освященная 18 и 19 января?**

– В оба дня совершается один и тот же торжественный чин с молитвами на освящение воды, в которых Церковь просит сотворить ее «нетления источник, освящения дар, грехов разрешение, недугов исцеление, демонов губительну... ко очищению душ и телес, ко исцелению страстей, ко освящению домов и к всякой пользе изрядну».

## КРЕЩЕНИЕ ГОСПОДНЕ



Вода, освященная 18 и 19 января, имеет одни и те же благодатные свойства. При благоговейном использовании она сохраняется в течение многих лет, не зацветая и не портясь. С верой прикасающиеся и причащающиеся этой великой святыни получают от Бога освящение, очищение, здоровье и благословение.

**– Где хранить и как использовать освященную воду?**

– Крещенскую воду хранят в святом углубе возле икон или в другом чистом месте. Принимают ее натошак, из благоговения перед святыней. Но при особенной скорби или внезапной болезни пить освященную

воду можно в любое время. Святой водой можно также с молитвой окроплять свое жилище.

**– Обязательно ли на Крещение окунаться в прорубь?**

– Многие люди следуют этому обычаю. Купание в проруби, которую еще называют иорданью – не предписание Церкви, а благочестивая народная традиция, означающая готовность последовать за Христом, входящим в воды Иордана. Но чтобы очиститься от грехов, недостаточно просто окунуться в прорубь, для этого требуется Таинство покаяния (исповедь) и изменение своей жизни. И уж точно не стоит участвовать в купании в состоянии алкогольного опьянения или ради спортивного интереса, особенно когда не всё хорошо со здоровьем.

**– Как Церковь относится к святочным гаданиям?**

– Гадать нельзя никогда и ни при каких обстоятельствах! Любое предсказание, даже сказанное в шутку, может оставить в нашей жизни далеко не безобидный след.

# ПРИГЛАШАЕМ В СЕМЕЙНУЮ КЛИНИКУ!



**В СЕМЕЙНОЙ КЛИНИКЕ  
ПРИНИМАЮТСЯ  
СКИДОЧНЫЕ  
(ДИСКОНТНЫЕ) КАРТЫ  
ВСЕХ МЕДИЦИНСКИХ  
ЦЕНТРОВ И АПТЕК!**



**Многоканальный телефон  
8(499) 678-03-78**

Это современное, многопрофильное, хорошо оснащённое медицинское учреждение, ориентированное на оказание квалифицированной медико-консультационной и лечебно-диагностической помощи всей семье.

## ШИРОКИЙ СПЕКТР МЕДИЦИНСКИХ УСЛУГ

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



*Желаем вам и вашим близким крепкого здоровья!*

ГАЗЕТА ВЫХОДИТ ПРИ ИНФОРМАЦИОННОЙ ПОДДЕРЖКЕ



Лицензия № ЛО-77-01-005976 от 04.04.2013 г.

## Неврологический Медицинский Центр «Династия»

В медицинском центре «ДИНАСТИЯ» вам помогут выяснить причину таких частых жалоб, как головные боли, боли в спине и конечностях, головокружение, шум в ушах, нарушение внимания и памяти, депрессия, нарушение сна и др. Специалисты клиники подберут адекватное и эффективное лечение.

### УНИКАЛЬНЫЕ МЕТОДИКИ

Для лечения в клинике используют все доступные современной медицине методы, а также традиционные методы лечения, имеющие многовековую историю. Такие методы, как гомеопатия и рефлексотерапия, порой оказываются более эффективными в лечении неврологических заболеваний, чем дорогостоящие современные лекарственные препараты. Применяются уникальные методики лечения грыжи межпозвонкового диска без операции в сочетании с механическим вытяжением (тракцией) позвоночника.

### ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА

В процессе лечения заболеваний опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы большое внимание специалисты клиники уделяют лечебной физкультуре. В распоряжении пациентов – специально оснащенный зал лечебной физкультуры для групповых и индивидуальных занятий.

В «ДИНАСТИИ» широко практикуется китайская лечебная гимнастика, известная во всем мире. Инструктора клиники проходят регулярные стажировки в Китае. Занятия под их руководством не только полезны и эффективны, но и интересны!

### КОМПЛЕКСНЫЕ ПРОГРАММЫ

- Профилактика инсульта
- «Снижение веса»
- «Боли в спине»
- «Анти табак»

### ОПЫТНЫЕ СПЕЦИАЛИСТЫ

Квалифицированные специалисты «ДИНАСТИИ» оказывают консультативную и лечебную помощь пациентам с заболеваниями позвоночника, сосудистыми заболеваниями нервной системы, рассеянным склерозом, депрессией, эпилепсией, паркинсонизмом, деменцией, последствиями травм и воспалительных заболеваний нервной системы, полинейропатией различного происхождения.

- НЕВРОЛОГ
- РЕФЛЕКСОТЕРАПЕВТ
- МАНУАЛЬНЫЙ ТЕРАПЕВТ
- КАРДИОЛОГ
- ОРТОПЕД-ТРАВМАТОЛОГ
- АЛЛЕРГОЛОГ-ИММУНОЛОГ
- ТЕРАПЕВТ
- ГОМЕОПАТ
- ВРАЧ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ДИАГНОСТИКИ
- ОНКОЛОГ
- ВРАЧ УЛЬТРАЗВУКОВОЙ ДИАГНОСТИКИ
- ВРАЧ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ



### НАУЧНЫЙ ПОДХОД

В «ДИНАСТИИ» практикуется научный подход к проблемам со здоровьем. Здесь применяют все доступные сегодня нейрофизиологические методы обследования. Специалисты клиники активно сотрудничают с кафедрой нервных болезней лечебного факультета первого МГМУ им. И.М. Сеченова и кафедрой рефлексологии и мануальной терапии РМАПО (ГКБ им. С.П. Боткина).

**Уникальные методики  
лечения на основе препаратов,  
разработанных по новейшим  
технологиям компании  
«Центр Доктора Плетнева»**

### ДИАГНОСТИКА

Медицинский центр оснащен самым современным медицинским оборудованием для диагностики и лечения. Здесь для уточнения диагноза вы сможете пройти все необходимые обследования:

- ✓ ультразвуковое исследование сердца и сосудов (ЭХО-КГ, УЗАС, УЗДГ)
- ✓ электрокардиография (ЭКГ)
- ✓ электроэнцефалография (ЭЭГ)
- ✓ электронейромиография (ЭНМГ)
- ✓ исследование вызванных потенциалов (ВП)
- ✓ магнитная стимуляция (МС)
- ✓ эхоэнцефалоскопия (ЭХО-ЭС)
- ✓ суточное холтеровское мониторирование ЭКГ и артериального давления (Холтер ЭКГ и СМАД)
- ✓ электрокардиография с нагрузочными пробами
- ✓ лабораторная диагностика
- ✓ экспресс-анализ крови
- ✓ компьютерная спирометрия

**Записаться на прием можно по телефонам: 8 (499) 735-03-73, 8 (495) 227-75-05**

Адрес: ул. Николая Злобина, корпус 109а (2-й этаж ФОК «Импульс»). Сайт: [www.meddin.ru](http://www.meddin.ru).

Главный редактор  
Ирина ФЕДЮНИНА  
Телефон редакции:  
**8-905-590-14-88**  
E-mail: [5344769@mail.ru](mailto:5344769@mail.ru)

Учредитель – Ирина Юрьевна ФЕДЮНИНА  
Адрес: 124498, г. Москва, Зеленоград, Березовая аллея, дом 6А  
Издатель – ИП Федюнина И.Ю.  
Газета зарегистрирована в Управлении Федеральной службы по надзору в сфере связи, ИТ и массовых коммуникаций по Центральному федеральному округу (ПН № ТУ50-02162) от 25.12.2014  
При перепечатке ссылка на газету «Будь здоров, Зеленоград!» обязательна с письменного разрешения редакции.

14+

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

**«Будь здоров, Зеленоград!» № 1 (78)**  
Номер подписан 24.01.2020 г. Дата выхода в свет: 27.01.2020 г.  
Время подписания в печать по графику – в 18.00, фактически – в 22.00.  
Отпечатано в типографии ООО «ВМГ-Принт», 127247, Москва, Дмитровское шоссе, 100.  
Тираж: 10 000 экземпляров. Периодичность: 1-2 раза в месяц.  
Издается с 2013 года. Распространяется бесплатно. Заказ 170.