

Будь здоров, Зеленоград!

Ежемесячная газета для широкого круга читателей ■ Издаётся с 2013 года

№ 2 (79)
24 февраля 2020



АКСОН 24
МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР
www.axon24.ru

• **ЛЕЧЕНИЕ АЛКОГОЛИЗМА** •

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

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



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

ПРИГЛАШАЕМ!

СЕМЕЙНАЯ КЛИНИКА МЫ ОТКРЫЛИСЬ!

**ДЕТСКОЕ
ОТДЕЛЕНИЕ**



корпус
1506

**ВЗРОСЛОЕ
ОТДЕЛЕНИЕ**

РАБОТАЕМ ЕЖЕДНЕВНО с 8.00 до 20.00

☎ **8(495) 776-1506, 8(495) 767-1-338**

МНОГОКАНАЛЬНЫЙ ТЕЛЕФОН 8(499) 678-03-78

ОБРАЗ ЖИЗНИ

ТОНУС КЛУБ®

**Фитнес для женщин
любого возраста**

- ♦ Коррекция фигуры
- ♦ Боли в спине **НЕТ!**
- ♦ Восстановление после родов
- ♦ Ягодка опять! 45+
- ♦ Подбор индивидуальной программы

- **EMS-тренинг**
- **LPG-липомассаж**
- **РФ-лифтинг + кавитация**
- **прессо-лимфодренаж**



г. Зеленоград, корп. 445
8-909-150-11-00
8-910-416-42-01

ВНИМАНИЕ, СКИДКИ!

7 по 7

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

РЕКОМЕНДУЕМ!

МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР
АрхиМЕД

Лицензия ЛО-77-01-006707

**МИКРОХИРУРГИЯ
ГЛАЗА**

**Офтальмологи КМН,
ученики С.Фёдорова**

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

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

arxi-med.ru
8-499-732-2425, 8-499-731-2292

Зеленоград, Панфиловский пр-т, к. 1205
ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ – ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ!



ВНИМАНИЕ ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ.

ДЛЯ ВАС, РОДИТЕЛИ!

Здоровье детей складывается из нескольких факторов: генетическая предрасположенность к различным заболеваниям, здоровье родителей в момент зачатия, самочувствие женщины в течение беременности, протекание родов, состояние здоровья ребенка в раннем периоде адаптации, грудное вскармливание. В семейной клинике «1506» (детское отделение) опытные врачи проводят оценку состояния здоровья ребенка с учетом всех этих факторов.

Грамотный подход родителей – планирование беременности, контроль за течением беременности, родов, развития ребенка на первом году жизни. Выбрав достойную детскую клинику, квалифицированных специалистов, родители рассчитывают на индивидуальный подход, профессиональную медицинскую помощь.

Семейная клиника «1506» – это многопрофильный центр, ориентированный на оказание квалифицированной медико-консультационной и лечебно-диагностической помощи.

Оборудование экспертного класса, новейшие методы диагностики и лечения, высокая квалификация и внимательное отношение врачей – всё это позволяет обеспечивать пациентам высокий уровень обслуживания, соответствующий современным стандартам.

Здесь прием организован так, чтобы маленький пациент чувствовал себя у врача как дома – спокойно и в безопасности. Ведь доброжелательная атмосфера помогает не только провести максимально информативную диагностику, но и избежать стресса, связанного с посещением доктора.

В Семейной клинике «1506» работает коллектив высококвалифицированных специалистов разной специализации, среди которых – врачи-эксперты и кандидаты медицинских наук. Современная диагностическая служба клиники обеспечивает широкий спектр лабораторных анализов, УЗИ экспертного класса. Приоритетное направление – оказание квалифицированной медико-консультационной и лечебно-диагностической помощи детям и взрослым.



СЕМЕЙНАЯ КЛИНИКА



РАБОТАЕМ ЕЖЕДНЕВНО с 8.00 до 20.00

ПРИЕМ СПЕЦИАЛИСТОВ:

- ЛОР (ОТОЛАРИНГОЛОГ)
- СУРДОЛОГ
- ГАСТРОЭНТЕРОЛОГ
- ПЕДИАТР
- КАРДИОЛОГ
- НЕВРОЛОГ, ЭПИЛЕПТОЛОГ
- ЭНДОКРИНОЛОГ
- АЛЛЕРГОЛОГ-ИММУНОЛОГ
- ОНКОЛОГ-ГЕМАТОЛОГ
- ХИРУРГ
- МАНУАЛЬНЫЙ ТЕРАПЕВТ
- ОСТЕОПАТ
- МАССАЖИСТ
- ЛОГОПЕД и др.

АНАЛИЗЫ (более 7000 видов)

- ЗАБОР АНАЛИЗОВ НА ДОМУ
- ГЕНЕТИЧЕСКИЕ АНАЛИЗЫ (ГЕНЕТИЧЕСКИЙ ПАСПОРТ)
- ПРОЦЕДУРНЫЙ КАБИНЕТ (ИНЪЕКЦИИ, КАПЕЛЬНИЦЫ, МАНИПУЛЯЦИИ)

- ЭКГ, ЭКГ по Холтеру, ЭЭГ
- Оформление больничных листов, справок и др.
- Выезд врача-специалиста на дом

Желаем вам и вашим близким крепкого здоровья!



МНОГОКАНАЛЬНЫЙ ТЕЛЕФОН 8(499) 678-03-78 8(495) 776-1506, 8(495) 767-1-338

% В КЛИНИКЕ ПРИНИМАЮТСЯ СКИДОЧНЫЕ (ДИСКОНТНЫЕ) КАРТЫ ВСЕХ МЕДИЦИНСКИХ ЦЕНТРОВ И АПТЕК. % В МЕДИЦИНСКОМ ЦЕНТРЕ ЕСТЬ ПЛАТНАЯ УСЛУГА – ВЫЗОВ ВРАЧА НА ДОМ ИЛИ В ОФИС. %

НА СОВРЕМЕННОМ УРОВНЕ



В семейной клинике (корп. 1506) открыт лор-кабинет, оснащенный медицинской техникой последнего поколения фирмы Otopront (Германия), что позволяет врачу провести полный комплекс диагностики и лечения пациентов. Прием ведет кандидат медицинских наук, врач-оториноларинголог, сурдолог Евгений Михайлович ЖУРАВЛЕВ.

– **Евгений Михайлович, что нужно делать, чтобы избежать снижения слуха?**

– Своевременно обращаться к врачу. В лор-кабинете есть всё необходимое, чтобы качественно провести диагностику заболеваний уха, носа и горла и в последующем составить эффективный план лечения.

мощью которого мы можем провести полный набор необходимых тестов, проверить слух, подобрать и настроить слуховой аппарат.

– **Каковы причины нарушения слуха?**

– Гипертоническая болезнь, шейный остеохондроз, доброкачественные и злокачественные

образования слухового нерва, вирусные инфекции (ОРВИ, грипп), острые и хронические средние отиты и другие заболевания. У детей причиной могут быть аденоидные вегетации, аденоидиты.

Хочется напомнить, что своевременное и вовремя начатое лечение чаще всего позволяет восстановить слух.

ОТКРЫТ ЛОР-КАБИНЕТ

ОБОРУДОВАНИЕ ПОСЛЕДНЕГО ПОКОЛЕНИЯ

Быстрая, качественная диагностика помогает врачу вовремя и правильно провести лечение, предупредить развитие осложнений, которые могут появиться в процессе различных заболеваний. Очень важно то, что мы стараемся остановить процесс на ранней стадии и не даем заболеванию перейти в хроническую форму. Ведь недолеченные заболевания уха, горла и носа могут негативно повлиять на иммунную систему, сказаться на здоровье других органов: сердца, почек, суставов. Или вызвать, например, необратимое снижение слуха у пациента.

В лор-кабинете есть профессиональный клинический аудиометр Interacoustics, производства Дании. Это диагностический прибор экспертного класса, с по-



Многофункциональный лечебный модуль Otopront (Германия).

– **Какие методы лечения и технологии применяются в Семейной клинике?**

– В лор-кабинете установлен многофункциональный лечебный модуль Otopront (Германия), который позволяет выполнить целый комплекс лечебных манипуляций – таких, как промывание миндалин, устранение серных пробок, орошение полости носа, глотки и гортани лекарственными веществами. Встроенный модуль «Кукушка» помогает выполнить и очистить полость носа быстро, безболезненно и качественно без проколов околоносовых пазух.

Благодаря лор-комбайну Otopront мы также можем быстро и малоинвазивно проводить хирургические манипуляции радиоволновым методом – например, удалить полипы или папилломы в полости носа, глотки.



СЕМЕЙНАЯ КЛИНИКА



СЕТЬ МЕДИЦИНСКИХ ЦЕНТРОВ





ФГБУЗ ЦЕНТРАЛЬНАЯ КЛИНИЧЕСКАЯ БОЛЬНИЦА ВОССТАНОВИТЕЛЬНОГО ЛЕЧЕНИЯ ФМБА РОССИИ

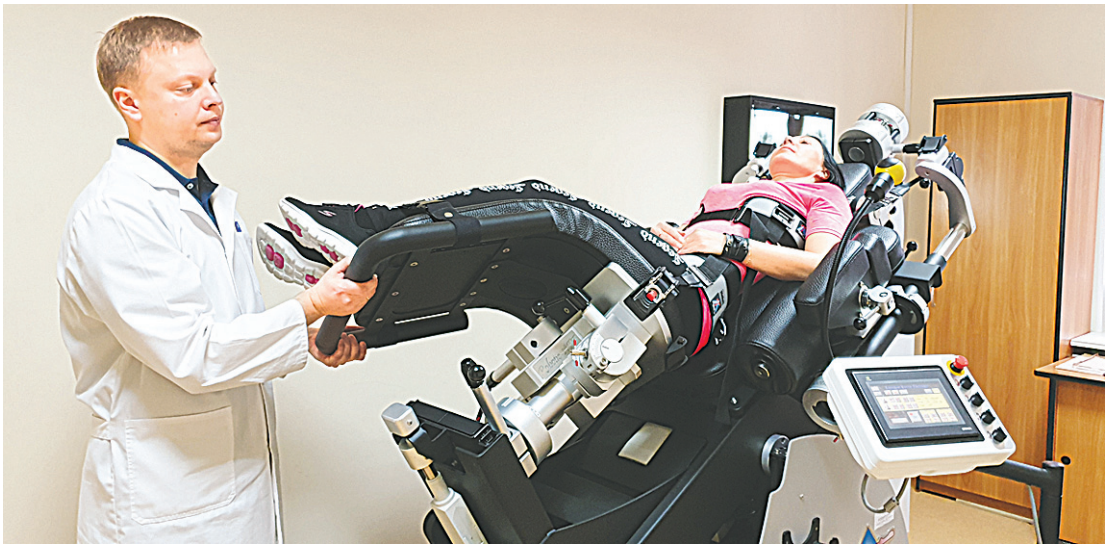
РЕАБИЛИТАЦИЯ

В клинко-диагностическом отделении ФГБУЗ ЦКБВЛ ФМБА России ведет амбулаторный прием пациентов врач-невролог Виктор Андреевич КОСТЯНИЦА. Кроме того, специалист проводит лечебные процедуры на уникальном физиотерапевтическом реабилитационном аппарате «Robotic-ATT», спроектированном и запатентованном в США.

Аппарат «Robotic-ATT» предназначен для безоперационного лечения заболеваний шейного и поясничного отделов позвоночника. Он уникален тем, что это единственная система в мире, которая спроектирована с двумя десятиполосными многоосевыми шарнирными секциями. Данные разделы обеспечивают многонаправленную трехмерную терапию. Другими словами, все остальные системы декомпрессируют позвоночник в одном направлении, а «Robotic-ATT» может декомпрессировать позвоночник в различных позах, зависящих от уникальности искривления позвоночника каждого пациента.

УНИКАЛЬНЫЙ АППАРАТ «ROBOTIC-ATT»

ЛЕЧЕНИЕ ШЕЙНОГО И ПОЯСНИЧНОГО ОТДЕЛОВ ПОЗВОНОЧНИКА



Суть декомпрессии заключается в том, что под влиянием тракции происходит разгрузка сегментов позвоночника, связок и мышц, в результате чего возникает уменьшение давления в диске, разблокировка межпозвоночных суставов, расширение межпозвоночных отверстий. Это способствует уменьшению размеров грыж и остеохондроза позвоночника.

Показания к применению:

- ✓ грыжи и протрузии межпозвоночных дисков;
- ✓ остеохондроз;

- ✓ защемление нервов;
- ✓ ограничение гибкости позвоночника;
- ✓ мышечный спазм;
- ✓ радикулит;
- ✓ головные боли.

Противопоказания:

- ✓ нарушение структурной целостности позвоночника в случае остеопороза, опухоли или ревматоидного артрита;
- ✓ беременность;
- ✓ грыжи брюшной стенки;
- ✓ аневризма аорты;

- ✓ заболевания нижнечелюстного сустава.

Максимально допустимая масса тела пациента – 130 кг. Набор претендентов на курс процедур проводится после консультации врача-невролога и ознакомления с результатами МРТ позвоночника.

Записаться на прием к неврологу 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.

РЕКОМЕНДУЕМ!



РЕАБИЛИТАЦИЯ? ТОЛЬКО В ГОЛУБОЕ!

Центральная клиническая больница восстановительного лечения ФМБА России – это одна из ведущих клиник страны, оснащенная уникальным оборудованием. Ежегодно здесь получают высокотехнологичную медицинскую помощь более 9 тысяч пациентов, в том числе – спортсмены сборных команд России. Ведется лечебная и научная работа.

- СТАЦИОНАРНОЕ ЛЕЧЕНИЕ
- КОНСУЛЬТАЦИИ
- ДИАГНОСТИКА
- РЕАБИЛИТАЦИЯ
- ПЕРСОНИФИЦИРОВАННАЯ МЕДИЦИНА

Приемное отделение:

8 (495) 536-0844

8 (495) 536-09-22, 8 (499) 503-99-99, 8 (967) 053-15-65

ВАКАНСИИ

ТРЕБУЮТСЯ

Центральной клинической больнице восстановительного лечения ФМБА России требуются:

- ✓ врач-терапевт;
- ✓ врач мануальной терапии;
- ✓ медицинская сестра по физиотерапии;
- ✓ медицинская сестра палатная (постовая).

Адрес: Солнечногорский р-н, д. Голубое. Тел. **8 (495) 536-26-13**.

ФИЗИОТЕРАПИЯ

ОСНОВА МЕТОДА

Внутритканевая электростимуляция по методу Герасимова (ВТЭС) – инвазивный метод лечения током с использованием двух электродов, направленный на уменьшение болевого синдрома различной этиологии, а также стимуляцию поврежденных нервов.

Частота возникновения болевых синдромов позвоночника и суставов постоянно увеличивается, занимая в структуре заболеваемости ведущее место. Доказано, что источником боли является сама кость с ее остеорецепторами. Болезнь постепенно поражает кость, нарушая в ней кровообращение. Прогрессирование изменений влечет последующее рефлекторное напряжение мышц, а раздражение с остеорецепторов вовлекает в процесс нервы. Питание хрящевой ткани происходит путем диффузии из костей позвонков, поэтому нарушение кровообращения в костях является первичным и в отношении дистрофических явлений в хрящевой ткани позвонков и всех суставов.

Каждый позвонок отвечает за определенные участки костей, куда иррадирует боль (так называемая рефлекторная или склеротомная боль). Болевые явления в позвоночнике ослабляют трофическую функцию нерва, идущего от пораженного позвонка. При этом страдает обмен веществ в тканях, расположенных в зоне иннервации заинтересованного нерва. Также в 2% случаев встречается корешковый или компрессионный болевой синдром, возникающий при механическом сдавливании нервного корешка грыжей диска или гипертрофированной связкой.

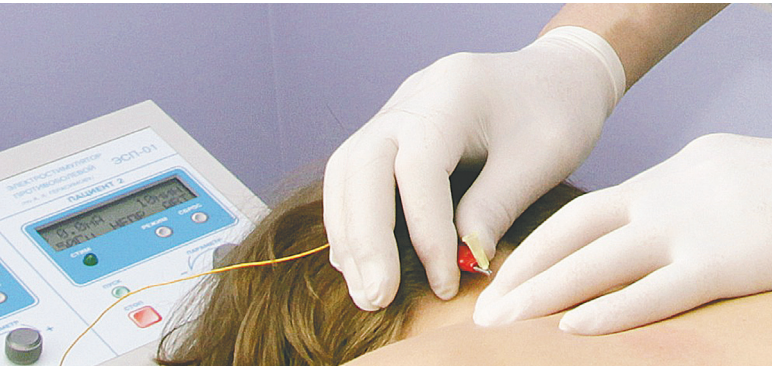
По статистике, каждый второй житель на планете страдает заболеваниями опорно-двигательного аппарата. Казалось бы, для снятия болей есть немало обезболивающих средств, но они лишь на время заглушают боль, не устраняя истинную причину заболеваний. В ЦКБВЛ (д. Голубое) применяют уникальный метод лечения – внутритканевую электростимуляцию по методу А.А. Герасимова. Проводит процедуру врач-невролог Анастасия Сергеевна КНЯЗЕВА.

ПРИНЦИП ЛЕЧЕНИЯ

Основным принципом лечения методом ВТЭС является направленность на причинный фактор боли – остеорецепторы кости. Для устранения боли используется низкочастотный импульсный электрический ток, похожий по характеристикам на физиологический, за счет чего улучшается кровообращение кости. При лечении боли электрод в виде иглы подводят к болевому участку надкостницы. Другой накожный электрод накладывается в зону иррадирующей боли. Благодаря металлическому электроду минует кожный барьер, и часть тока распространяется

ВНУТРИТКАНЕВАЯ ЭЛЕКТРОСТИМУЛЯЦИЯ

ПО МЕТОДУ АКАДЕМИКА ГЕРАСИМОВА



ся на костные рецепторы, остальная часть идет по токопроводящим структурам организма (сосуды, нервы) – происходит восстанавливающее действие электротока на периферические нервы и спинной мозг. Во время процедуры ощущается чувство «давления» в месте введения иглы и ощущение «вибрации» под накожным электродом.

ПОКАЗАНИЯ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОЦЕДУРЫ

- ✓ Лечение остеохондроза (шейного, грудного, поясничных отделов позвоночника) с наличием болевого синдрома в области позвоночника и распространением на конечность;
- ✓ лечение головной боли (в том числе мигрени, головной боли напряжения, невралгии тройничного нерва и др.);

- ✓ лечение больных с деформирующим остеоартрозом суставов во всех стадиях и локализации;

- ✓ лечение больных с позвоночно-спинномозговой травмой;

- ✓ уменьшение последствий нарушений мозгового кровообращения (таких, как головокружение, головная боль, шум в голове);

- ✓ стимуляция периферических нервов (при травматических и компрессионно-ишемических повреждениях срединного, лучевого, локтевого, малоберцового и большеберцового нервов) и другие.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

- ✓ Абсолютные: злокачественные онкологические заболевания, декомпенсация сердечной деятельности, активный туберкулез, атриовентрикулярная блокада 3-й степени, острые коронарные и мозговые синдромы, беременность;

- ✓ относительные: острые, гнойные, воспалительные процессы, имплантированный кардиостимулятор.

КУРС ЛЕЧЕНИЯ

Внутритканевую электростимуляцию можно комбинировать с любым другим лечением, но высокая эффективность позволяет использовать ее как изолированный метод лечения. В среднем на курс лечения одной зоны требуется от 3 до 7 сеансов, выполняемых через день. Длительность сеанса – 30-60 минут. Первые результаты заметны уже после первой-второй процедуры, а устойчивый эффект достигается к четвертой-шестой процедуре. Длительность ремиссии в среднем в 3 раза превышает срок ремиссии при традиционном комплексном лечении.

ПРЕИМУЩЕСТВА МЕТОДА

Внутритканевая электростимуляция по сравнению с другими методами имеет очевидные преимущества: эффект воздействия на нервные рецепторы в 20-30 раз сильнее, чем при обычной иглорефлексотерапии. Процедура абсолютно безболезненна. Не используются лекарственные препараты, что исключает аллергические реакции и другие побочные эффекты фармакологической терапии. Сроки лечения сокращаются в 2-3 раза, в 3 раза снижается количество рецидивов заболевания. Болевой синдром устраняется полностью у 95% пациентов за 3-7 процедур, а эффект лечения длится до 3-4 лет.

Предварительная запись по телефонам: **+7 (499) 503-99-99** (многоканальный), **+7 (495) 536-09-22, 8 (967) 053-15-65**. Адрес: Солнечногорский р-н, д. Голубое. Сайт: www.ckbvl.com.

ЭФФЕКТИВНЫЙ МЕТОД

Мигрень – неврологическое заболевание, наиболее частым и характерным симптомом которого являются эпизодические или регулярные сильные и мучительные приступы головной боли в одной половине (редко в обеих) головы. Ботулинотерапия – действенный метод лечения хронической мигрени и головной боли напряжения с доказанной эффективностью (уровень доказательности А).

При мигрени отсутствуют серьёзные травмы головы, инсульт, опухоли мозга, а интенсивность и пульсирующий характер болей связывают с сосудистой головной болью, а не с головной болью от напряжения. Головная боль при мигрени не связана с повышением или резким снижением артериального давления, приступом глаукомы или повышением внутричерепного давления (ВЧД).

В 2013 г. закончилось международное плацебо-контролируемое исследование PREEMPT, в котором доказана эффективность ботулинотерапии при хронической мигрени, отягощённой избыточным употреблением обезболивающих препаратов. Доказано, что действие ботулотоксина при мигрени связано не только и не столько с его способностью расслаблять спазмированные мышцы го-

ловы и шеи, но, прежде всего, с его прямым обезболивающим действием – способностью блокировать высвобождение веществ, участвующих в формировании болевых ощущений.

Инъекция препарата рекомендована, если:

- голова болит ежедневно или почти каждый день;
- вы ощущаете тянущие боли в области шеи, распространяющиеся на голову;

КАК ПРОВОДИТСЯ ЛЕЧЕНИЕ

Обычно тонким шприцем препарат вводят в мышцы гордецов, лобные мышцы, нахмуриватели бровей, височные и затылочные мышцы, в несколько точек в каждой из них. Инъекции безболезненны. Выбор мышц-мишеней и доза препарата зависят от жалоб пациента и наличия напряжения мышц в зоне болей. Средняя доза препарата на одну процедуру составляет 100 – 150 единиц.

ких побочных эффектов, потому что вводится локально и, в отличие от обычных лекарств, не попадает в кровоток;

✓ инъекции ботулотоксина могут дать дополнительный косметический эффект: ведь часть точек введения располагается в области лба;

✓ инъекция ботулотоксина может стать хорошим решением, если вы живете далеко от специализированной клиники головной боли. Инъекции делаются за одну процедуру,

БОТУЛИНОТЕРАПИЯ – СПАСЕНИЕ ПРИ МИГРЕНИ!



- приступы мигрени возникают 2 раза или более в неделю;
- все ранее проводившиеся методы лечения были малоэффективны.

ПРИНЦИП ДЕЙСТВИЯ

Инъекции ботокса, лантокса, ксеомина и диспорта обладают миорелаксирующим и обезболивающим действием. Локальное введение препарата в напряжённые мышцы приводит к длительному (2 – 6 месяцев) их расслаблению и прерывает порочный круг «мышечный спазм – боль – мышечный спазм». В результате пациенты наблюдают значительное облегчение.

ПРЕИМУЩЕСТВА МЕТОДА

✓ Всего одна процедура может дать значительное облегчение боли на несколько месяцев. Это позволит уменьшить количество принимаемых обезболивающих, и их эффективность станет более высокой. Если вы делаете инъекции в период приема других лекарств для лечения мигрени, введение ботулотоксина дает возможность уменьшить дозы и сроки приема таких лекарственных препаратов;

✓ при правильном применении ботулотоксин не вызывает ника-

в дальнейшем вам не понадобится постоянный контроль врача, как в случае курсового приема лекарств, для урежения приступов мигрени;

✓ инъекция ботулотоксина имеет смысл, если вы планируете беременность. Такой метод лечения позволит уредить мигрень на несколько месяцев, чтобы не принимать обезболивающие на ранних сроках беременности;

✓ прибегнуть к инъекциям ботулотоксина имеет смысл, если прием лекарств для лечения мигрени не привел к желаемому результату: не происходит значимого урежения приступов головной боли, или возникли проблемы с переносимостью лекарств.



В ЦКБВЛ ФМБА России (д. Голубое) лечение ботулотоксином при мигрени проводит заместитель главного врача по реабилитации в неврологии, кандидат медицинских наук В.В. ЛАЗАРЕВ.

Не забывайте: ботулотоксин – это не панацея от всех видов головной боли. Не имеет смысла делать инъекции, если:

- пока нет ясности с диагнозом головной боли;
- у вас никогда не было приступов мигрени;
- вы беременны;
- у вас есть сомнения в квалификации врача.

Не отказывайтесь от современных методов лечения: ведь в борьбе с хронической мигренью нам зачастую требуются титанические усилия. Но обязательно посоветуйтесь со специалистом!

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

Адрес: Солнечногорский р-н, д. Голубое.

Сайт: www.ckbvl.com

ТЕСТ

БЕРЕГИТЕ СОСУДЫ И СЕРДЦЕ

ПРОВЕРЬТЕ СЕБЯ С ПОМОЩЬЮ АНКЕТЫ САМОДИАГНОСТИКИ!



Относитесь ли Вы к группе риска по развитию сердечно-сосудистых заболеваний? Чтобы это узнать, ответьте на вопросы.

- ✓ Ваш возраст: 40 лет и старше (мужчины), 50 лет и старше (женщины) (да, нет)
- ✓ Наследственная отягощенность сердечно-сосудистыми заболеваниями у Ваших родственников – артериальная гипертензия, ранний атеросклероз, стенокардия, инфаркт миокарда, инсульты, сахарный диабет (да, нет)
- ✓ Вы курите (да, нет)
- ✓ Вы не придерживаетесь правильного питания (да, нет)
- ✓ У Вас имеется избыточный вес – окружность талии у женщин более 88 см, у мужчин более 92 см (да, нет)
- ✓ Вы не ведёте физически активный образ жизни (да, нет)
- ✓ У Вас случались эпизоды повышенного артериального давления – выше 130/80 (да, нет)
- ✓ У Вас повышен уровень холестерина в крови – выше 5,0 ммоль/л (да, нет)
- ✓ У Вас повышен уровень сахара в крови – выше 5,6 ммоль/л или сахарный диабет (да, нет)
- ✓ Вы испытываете нервно-психические перегрузки (стрессы) на работе, в быту (да, нет)

ПОДВЕДЕМ ИТОГИ

При любых трех ДА – Вы относитесь к группе риска по развитию сердечно-сосудистых заболеваний – Вам необходимо проконсультироваться у врача.

При любых пяти ДА – Вам необходимо обратиться к врачу для более углубленного обследования.

КОСМЕТОЛОГИЯ

АТРАВМАТИЧНАЯ ЧИСТКА ЛИЦА



К сожалению, не все представительницы прекрасного пола могут похвастаться таким преимуществом, как здоровая, свежая кожа. Но стоит ли расстраиваться из-за черных точек или мелких мимических морщин? Конечно, нет, ведь современная косметология способна решить все проблемы, которые мешают женщине наслаждаться своим отражением в зеркале. Чистка лица – это основа здоровья кожи.

Одной из основных процедур по уходу за кожей лица является глубокое очищение от мертвых клеток, кожного сала, открытых и закрытых комедонов, милиумов. В глубоком очищении нуждается как жирная кожа, так и нормальная, сухая и даже чувствительная. Сегодня в арсенале косметолога достаточно методов воздействия на кожу для решения этой задачи. По характеру их можно разделить на механические (мануальная чистка лица), физические (ультразвуковая чистка лица), химические (с применением АНА-кислот) и комбинированные. Но самая щадящая чистка лица – атравматичная.

В филиале «Зеленоградский» МНПЦДК ДЗМ (корпус 910) атравматичная чистка проводится на основе профессиональной, гипоаллергенной косметики Holy Land (Израиль), которая производится с использованием ис-

ключительно натуральных компонентов. В основе препаратов лежит сырье растительного происхождения, которое не вызывает раздражения и аллергических реакций.

Знаменитый израильский бренд Holy Land Cosmetics ведет свою историю с 1984 года. За это время лаборатория Holy Land обрела славу одной из самых современных и перспективных, ведь Израиль всегда славился своими разработками в области косметологии.

Производство косметических препаратов построено на основе последних научных разработок в области эстетической медицины. Именно это позволяет специалистам эффективно решать самые разные проблемы кожи с помощью средств, выпускаемых под маркой Holy Land.

Как проводится процедура атравматичной чистки лица? На кожу последовательно наносятся маски с гликолевой кислотой (для ступенчатого воздействия), позволяющие раскрыть поры, разогреть и смягчить кожу, растворить комедоны. Постпилингвый уход включает в себя использование увлажняющей и сужающей поры маски. Процедура занимает 20-40 минут.

Атравматичная чистка лица Holy Land не оставляет покраснений и раздражений, исключает возможность появления микротравм и повреждений кожи и, что немаловажно, обеспечивает видимый результат сразу после первой процедуры.

ПОКАЗАНИЯ К ПРОВЕДЕНИЮ ПРОЦЕДУРЫ:

- лечение проблемной кожи;
- акне и коррекция выраженных явлений постакне;
- сокращение расширенных пор;
- комплексный уход за жирной кожей;
- уход за сухой и увядающей кожей;
- нормализация выделения кожного сала;
- осветление пигментаций, в том числе посттравматических;
- выравнивание рельефа и цвета кожи, улучшение тонуса, эластичности и упругости кожи.

Чистка Holy Land подходит для любого типа кожи, включая проблемную, чувствительную, склонную к куперозу, может выполняться в любом возрасте. Атравматичная чистка лица – это прекрасный альянс механической, ручной и мягкой химической чистки. Эстетический и лечебный, омолаживающий и косметический эффект можно проследить уже после первой процедуры. При этом результат сохраняется на протяжении длительного времени.

▶ Записаться на прием в филиал «Зеленоградский» Московского научно-практического Центра дерматовенерологии и косметологии ДЗМ можно по телефону 8 (495) 454-61-11.

ДИАГНОСТИКА



Кристина Вадимовна ОРЛОВА

Выпускница Тверской государственной медицинской академии 2011 года. В 2011-2013 гг. проходила ординатуру по хирургии. В 2016 г. прошла профессиональную переподготовку по специальности «Рентгенология». В настоящее время – врач-рентгенолог в «МРТ Эксперт Зеленоград».

– Кристина Вадимовна, почему может болеть голова? Всегда ли этот симптом указывает на какое-то заболевание?

– Голова может болеть по разным причинам. И не всегда это указывает на какое-либо заболевание. Существуют симптоматические боли, на фоне спазма сосудов, причинами которых могут быть как повышение, так и понижение артериального давления, курение, алкоголь, перемена погоды, неравномерная физическая нагрузка накануне, умственное переутомление.

Причиной головной боли могут стать как заболевания головного мозга, так и шейного отдела позвоночника, сосудов.

Головная боль может возникать при патологии гипофиза, при наличии в нем различных опухолей и кист.

– Какие методы диагностики используют для выяснения причин головной боли?

– Основной метод – МРТ. Но, например, травмы головного мозга в течение первых 8 часов смотрят на компьютерной томографии, потому что кровоизлияния и повреждение костей черепа в этот промежуток времени очень хорошо видны с помощью данного метода диагностики.

Основная доступная методика выявления патологии сосудов шеи – это УЗДГ (ультразвуковая доплерография). С ее помощью можно оценить наличие атеросклеротических бляшек, сужение просвета сосуда и степень его проходимости, неровность хода артерий, также можно посмотреть крупные венозные стволы. Но нельзя оценить сосуды головы.

При выполнении МРТ-ангиографии есть специальные программы 3D-реконструкции сосудов. С их помощью можно увидеть сосуды головы и шеи, но только их проекцию снаружи.

Если нужно рассмотреть непосредственно просвет сосудов головного мозга, то применяется самый достоверный метод – компьютерная томография с внутривенным контрастированием. Но МРТ-ангиографию и венографию сделать гораздо легче, и поэтому данное исследование является доступным первичным звеном диагностики сосудов головы.

Для диагностики патологий шейного отдела позвоночника применяется МРТ. Оцениваются межпозвоночные диски (наличие протрузий, грыж), шейные позвонки, спинной мозг, состо-

тельные формируют позвоночный столб. Это можно увидеть только на МРТ.

– Что дает пациенту МРТ-исследование?

– Врач может увидеть тысячу болезней на ранних стадиях, когда для пациента можно сделать гораздо больше, будь то операция или консервативное лечение. Рассеянный склероз, например. Как его еще увидишь? Раньше его можно было предположить, только сделав пациенту люмбальную пункцию и проанализировав состав спинномозговой жидкости. А сейчас мы можем посмотреть динамику, увеличивается ли количество очагов, как пациент реагирует на лечение. Или возьмем, к примеру, опухоли. Есть такие, которые на ранних стадиях имеют доброкачественный характер, и если

– Верно. Это могут быть также сосуды головы, сосуды шеи. Помимо артерий, еще смотрят венозные синусы головы.

Вначале, когда человек приходит с жалобой на головную боль, мы смотрим головной мозг. И если там всё хорошо либо какие-то минимальные изменения, сразу предлагаем посмотреть шейный отдел позвоночника. Потому что в шейном отделе практически у всех в связи с нашей сидячей работой за компьютером, длительным нахождением за рулем обнаруживается какая-либо патология. Лучше, конечно, пройти комплексное МРТ-исследование.

– Для чего при МРТ могут вводиться контрастные препараты?

– Если доктор видит в голове очаги, которые ему кажутся подозрительными, либо опухоль, и нужно понять, злокачественная она или доброкачественная, или доктор хочет исключить нейроинфекцию, то обязательно применяется контрастный препарат. То есть пациент после контрастного исследования идет к нейрохирургу или к неврологу с более точным диагнозом.

Предварительная запись по телефону: 8 (499) 214-01-31, 8 (985) 812-90-33.

Сайт центра: <https://www.mrtexpert.ru/znd>.

Адрес: площадь Шокина, дом 2, строение 3, рядом с центральным входом в АО «Ангстрем».

СКИДКА
НА ВСЕ МРТ ИССЛЕДОВАНИЯ
ПО КАРТЕ МОСКВИЧА

В диагностическом центре «МРТ Эксперт Зеленоград» действуют скидки на МРТ-исследования по социальной карте москвича. Кроме того, предлагаются специальные комплексные программы для более полного и выгодного обследования головного мозга и позвоночника.

МРТ ПРИ ГОЛОВНОЙ БОЛИ

Головная боль может возникать у совершенно здоровых людей – например, по причине перемены погоды или переутомления. Однако она может сигнализировать и о заболевании. МРТ-диагностика помогает врачу разобраться в причинах головной боли и назначить правильное лечение, – считает врач-рентгенолог «МРТ Эксперт Зеленоград» Кристина Вадимовна ОРЛОВА.



яние нервных корешков. Причиной боли может стать пережатие нервного корешка грыжей или протрузией диска на уровне шейного отдела позвоночника, наличие дополнительных очагов и образований в спинном мозге, спондилоартрит, спондилоартроз межфасеточных суставов, ко-

их вовремя не обнаружить, они могут переродиться в злокачественные.

– МРТ каких органов, структур выполняется, чтобы выяснить, почему болит голова? Получается, что это не всегда только головной мозг?

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Лицензия: ЛО-77-01-016028

СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА



НАМ НУЖЕН КУРАЖ

По правде сказать, у многих из нас руки загребущие: нам всё мало, всё не то, не так и не здесь, а то, чего хочется, вечно скрывается где-то за горизонтом. Оно нас манит, как запретный плод, кажется чем-то особенным, необычайно нужным.

А то, что мы можем взять без особых усилий, не представляет интереса, ведь оно «уже есть». К этому мы относимся как к само собой разумеющемуся и даже с некоторым пренебрежением. Нам обязательно нужен кураж, а здесь никакого куража нет!

СУМКА БЕЗ ДНА

Всё, что мы имеем, нам неинтересно потому, что, как нам кажется, мы этим уже обладаем. Подчеркиваю: как нам кажется! Но это заблуждение. Так работает инстинкт самосохранения с его поисковой активностью, когда человек смотрит вперед, на «перспективные проекты». То, что мы имеем, конечно, очень хорошо, спасибо, мы это в «чулан» определим, но кое-чего у нас пока нет... И вся штука в том, что у нас всегда чего-то нет. Самое интересное, что когда мы получаем что-то новое, восторг длится лишь секунду – и тут же:

Это правило звучит очень просто: если тебе уже довольно, дальше будет только прибыль. Впрочем, у слова «довольно» есть свой секрет: оно становится действенным, только если мы умеем по-настоящему проживать то, что дает нам жизнь, и не пытаемся найти то, чего в ней нет.

Реальная проблема скрыта в том, что мы не перевариваем то, что получаем, а отплываем и ждем следующей порции. Если бы мы усваивали то, что дает нам жизнь, таких appetites у нас бы не было. Ведь мы в реальности не пользуемся тем, что у нас есть: только захватили это, урвали – и больше ничего.

СЕЙЧАС НЕ ВРЕМЯ...

В качестве примера приведу наши отношения с людьми. Человек умирает – и что восклицают окружающие? «Боже мой, какой человек ушел от нас! Мы-то с ним так и не поговорили по душам, а он столько еще мог рассказать и сделать!» Да, у нас был хороший друг, со-

близость человека к человеку лишь потенциально возможна. И так мы поступаем во всем и везде. То, что, как вам кажется, вы имеете, на самом деле только числится у вас в общем списке. Но обладаете ли вы этим? Нет, если бы вы обладали этим, то вы бы чувствовали себя в избытке, а не в недостатке.

ВОЛШЕБНОЕ СЛОВО

Что делать? Как обмануть свой завравшийся инстинкт «голода»? Этот «голод» – иллюзия, но как изменить это чувство? Для этого необходимо ввести волшебное слово: «Достаточно!» Когда мы говорим, что нам «достаточно», «хватит!», то сразу начинается прибыль!

ПРАВИЛО ДОСТАТКА

ИЛИ БЕРИ ТО, ЧТО МОЖЕШЬ ВЗЯТЬ

«А дальше? А что еще у вас есть?» Многие люди живут с ощущением постоянного внутреннего недостатка, вечно занимаются восполнением чего-то утраченного. Причем это не зависит от того, много ли они имеют. Мы словно заполняем сумку без дна и от ее бездонности испытываем жуткий дискомфорт, а радости от наполнения – никакой!

И ведь это сидит в большинстве из нас, в противном случае все были бы счастливыми, чувствовали себя «полной чашей» и желали от избытка кому-то чем-то помочь.

ЕСТЕСТВЕННЫЕ ПОТРЕБНОСТИ

Единственное животное, которое ест больше, чем ему нужно, и живет с вечным ощущением «мало» – это человек. Естественные потребности человека выпали, а им на смену пришли невротические, ненасытные. Стоит ли удивляться, что современный человек несчастен?

беседник, товарищ, и вот как раз тогда, когда мы его потеряли, до нас вдруг доходит: какие огромные возможности буквально вылетели в трубу! В нем было столько... у нас было столько... Но было ли?

Мы думали, что не время, гнались за новыми знакомствами и встречами – и откладывали до лучших времен. А эти отношения так и не были нами востребованы, будто их и не было вовсе. И тех, за которыми мы гнались, тоже не было, потому что, едва получив на них право, мы мчались дальше.

А ПОЛЬЗОВАТЬСЯ КОГДА?

Мы завязываем с людьми множество отношений, а кто будет ими пользоваться? И после этого мы еще удивляемся посещающему нас чувству одиночества! Но как же не быть одиноким человеку, у которого все отношения с другими людьми только «намечены»? Их «пунктиры» нанесены, а настоящая

Жизнь постоянно нам что-нибудь посылает – у нее хобби такое, что-то вроде фонда Сороса. Если мы чувствуем некую нехватку, эти жизненные послания засчитываются нами как погашение долга и потому не особенно радуют. Но как только мы «списываем» этот «долг», каждая новая субсидия, выданная нам жизнью, сразу начинает восприниматься как подарок или инвестиция – с благодарностью. С этого момента мы счастливы, и жизнь нам благоволит всё больше и больше, поскольку давать приятнее благодарному человеку, а не человеку причитающему.

И теперь каждое хорошее жизненное событие, каким бы маленьким оно ни было, будет восприниматься как большой подарок. Здорово, правда: у вас и так всё есть, а вам еще дали! Вы начинаете получать сверхдоходы, а не собираете бедоимки. Это единственный способ жить в мире не с ощущением «голода», а с чувством «насыщенности».

ТЕМА ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ

ПОБОЧНЫЙ ЭФФЕКТ

С детства мы видим, как люди стареют. В сознании откладывается установка: я тоже когда-то буду таким. В то же время учёные утверждают, что человек не использует свой потенциал и способен жить значительно дольше. В самом деле, если наше тело обновляется каждые 7 лет, куда исчезают молодость и здоровье? Для человека, владеющего определенными знаниями и практикующего особый образ жизни, молодость и здоровье – лишь побочный эффект его развития.

ИЗМЕНИТЕ СВОЙ ВОЗРАСТ

Прежде всего, разорвите связь между паспортом и своим состоянием. Не надо оправдывать свою немощь датой своего рождения. Например, человек может легко делать то, что 30 лет назад не мог, лишь потому, что не тренировался. Не отмечайте свой день рождения или каждый год отнимайте, а не добавляйте годы!

НАМЕРЕНИЕ – ЭТО ВСЁ

Эмоционально-психологический настрой важнее всего. В каком состоянии будете находиться, такой результат и получите. Что бы вы ни делали, создавайте в себе состояние, соответствующее результату, который намерены получить. Намеревайтесь быть молодыми и здоровыми. Намерение – это всё! Остальное – лишь приложение для его поддержания.

ВЕРНИТЕСЬ В МОЛОДОСТЬ

Чем отличаются 5-летние от 75-летних? Дети – гибкие, пытливые, беззаботные; старики – закостеневшие, скованные привычками, ослабленные комфортом. Для детей всё возможно, а старикам уже ничего не надо.

Возьмите своё фото, где вы молоды и здоровы. Вернитесь в то время

и вспомните, как вы тогда себя чувствовали. Верните себе это ощущение молодости и здоровья, запомните его. Каждый вечер, ложась спать, вызовите это состояние и держите его, пока не уснёте. Будьте твёрдо уверены, что сейчас вы те же, что и в молодости. Проснувшись утром, верните в тело состояние молодости и здоровья (бодрость, лёгкость, свежесть: впереди – ещё целая жизнь!).

ВЕРНИТЕ ГЛАЗАМ СИЯНИЕ

Обратите внимание, какие чистые, сияющие глаза у детей и какие тусклые у стариков. Смотрите иногда в молодые глаза, чтобы использовать их для настройки своих глаз. Это как настраивают музыкальные инструменты, используя камертон или по «внутреннему слуху». Запомните это ощущение.

в себе положительные эмоции. Двигайтесь: ходите на фитнес, катайтесь на лыжах, плавайте... Делайте всё, что даёт здоровье, работает на молодость. Займитесь творчеством, слушайте музыку, которая заряжает вас хорошим настроением. Чаще бывайте на природе, слушая птиц, ветер, море и т.п.

Ищите компании молодых, увлечённых и жизнерадостных людей. Начните творить свою жизнь.

ся огромное количество шлаков. А живая еда – натуральная.

Резервы у нашего организма, конечно, очень велики, но рано или поздно они заканчиваются. И мы начинаем испытывать последствия загрязнения уже в середине жизни. Появляются болезни, лишний вес, постоянная усталость.

РЕЗЕРВНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ

Заставьте свое тело и психику работать с максимальной эффективностью. При этом включаются резервные возможности, спящие в обычных условиях, и тело начинает перестраиваться на оптимальный режим работы. Удаляется лишнее, прибавляется энергия, увеличивается способность к самовосстановлению. Разрушается старое и появляется новое, молодое.

Чтобы заставить тело правильно работать, нужны три вида активности: эмоциональная, физическая и волевая. Ставьте и решайте новые задачи, стремитесь получать новые впечатления. Молодой человек всегда в форме, а старый каждое утро как бы собирает себя для жизни.

Правильная совокупность видов активности позволяет дольше держать форму. Молодой человек встаёт утром, предвкушая интересный день. Старому вставать не хочется, всё надоело, он заставляет себя подняться, потому что надо, – это и означает «собирать себя».

Главное – настрой! То, что физически и эмоционально вы могли делать в 20 – 25 лет, необходимо продолжать и в более зрелом возрасте.

ПОВЕРНИТЕ ВРЕМЯ ВСПЯТЬ!

Можно ли в зрелом возрасте оставаться молодым? Вне всякого сомнения! Прежде всего, прекратите медленно умирать. Смените установки! Сейчас уже мало кто будет спорить, что именно наши представления и убеждения управляют реальностью. Поверните время вспять! Дайте своему организму шанс проявить свой безграничный потенциал! Начните вести образ жизни молодых и здоровых!



Почувствуйте себя молодыми и здоровыми без тени сомнения! Практикуйте это состояние и днём, как только вспомните об этом.

! Разрыв между сегодняшним и желаемым возрастом должен быть таким, чтобы вы смогли поверить себе.

ВОЙДИТЕ В ОБРАЗ

Молодые не могут сидеть целыми днями, охая, сплетничая и жалуясь. Юности свойственна активность как физическая, так и социальная. Войдите в образ и постепенно начинайте жить в соответствии с ним.

Найдите себе дело по душе, радуйтесь жизни, ищите и культивируйте

ЧИСТОТА ОРГАНИЗМА

Мы молоды, пока в наших клетках есть энергия. Здоровье человека напрямую зависит от того, насколько чистый у него организм. А чистота организма зависит от пищи. Обычный рацион современного человека – мертвая пища. В результате в теле скапливает-

НА ЛИЧНОМ ОПЫТЕ

В современном мире продается всё: время, таланты, товары, услуги. Однако настоящего профессионала в продажах встретить трудно, поскольку эта профессия требует многих навыков и умений: настоящий продавец – это психолог, дипломат, маркетолог и коммуникатор в одном лице. Но при желании вполне можно стать человеком, который способен продать что угодно кому угодно. Приведу в качестве примера свою историю, которая заставила меня задуматься...

Перед Новым годом я переехал жить в новый район. И сразу же стал подыскивать ближайший фитнес-клуб, потому что я регулярно занимаюсь спортом и хотел как можно быстрее возобновить свои тренировки. Недалеко от моего дома располагались два фитнес-клуба: один подешевле, но ниже классом, а другой – подороже, премиум-класса. Сначала я зашел в дорогой фитнес-клуб. Меня сразу же направили в отдел, где находилось несколько менеджеров по продаже, и пригласили к самому молодому из них. Менеджер сразу же начал с обзора цен, затем перешел к описанию услуг фитнес-клуба. Он рассказал, что у них есть СПА, бассейны, тренажеры и масса различных спортивных направлений...

Я внимательно прослушал его, не перебивая, но ничего меня не заинтересовало настолько, чтобы сразу принять решение: этот клуб – именно то, что мне нужно. Почему? Потому что всё, что он говорил, было просто информацией, которую он знал об этом клубе, и не более того. А мне нужно было совсем не это. Тогда я начал его как бы подталкивать, выводить на то, чтобы он всё-таки смог мне грамотно продать абонемент, и сказал: «Ну вот, смотрите. Я могу стать членом вашего фитнес-клуба и платить больше денег, но могу пойти и в соседний фитнес-клуб, услуги кото-

рого намного дешевле. Я не вижу пока принципиальной разницы. У вас, конечно же, комфортнее, но стоит ли это денег, которые я буду переплачивать?»

И что он мне ответил? Он начал снова говорить всё то же самое, рассказывать о том, что у них есть, повторяя всё ту же, выученную им информацию – вовсе не ту, которая нужна была мне. То есть самая главная ошибка, которую совершил этот менеджер, заключалась в том, что он даже не спросил, что для меня нужно и важно, какие у меня потребности.

совали. Но то, что для меня важно, этот менеджер не узнал, поэтому продать мне абонемент у него не получилось. Завтра я пойду в другой фитнес-клуб, где цены ниже, и если меня там всё устроит – отдам свои деньги другому менеджеру.

А как нужно было повести себя этому менеджеру с потенциальным покупателем? В первую очередь ему нужно было задать мне кучу вопросов: «Где вы раньше занимались? Чем вы увлекаетесь? Что для вас самое главное в фитнес-клубе? По каким критериям вы, в принципе, выбираете фитнес-клубы?».

Смотрите, что происходит... Когда он задает мне вопросы, у меня появляется возможность не только сообщить что-то о себе, а немного похвалиться, погордиться собой и своими успехами. То есть, помимо информации, которую он узнает от меня, помимо того, что он поймет, что конкретно мне нужно из того, что он может мне предложить, он еще и даст мне возможность почувствовать себя рядом с ним комфортно, и это второй плюс, который он мог бы получить.

Но самое главное, что он должен был сделать – это спросить у меня, что я хочу, что для

КАК УСПЕШНО ПРОДАВАТЬ ВСЁ, ЧТО УГОДНО



А для меня было важно, чтобы оборудованье тренажерного зала было профессиональное, чтобы грифы были по 20 килограммов и так далее. А комфорт, СПА-зона, «крутые» тренеры и полотенца меня совсем не интере-

И вот если бы он мне все эти вопросы задал, я бы ему наговорил про себя столько! Рассказал бы, что я пять лет занимался спортом, выступал на соревнованиях, стал серебряным призером по жиму лежа, боролся на руках – и на правой, и на левой...

меня важно. Потому что то, что важно для одного клиента, может быть совершенно неважно для другого. Не менее важна доверительная атмосфера между продавцом и покупателем.

А после приятного разговора он предложил бы мне экскурсию по фитнес-клубу, чтобы я увидел всё своими глазами. И я бы прошел за ним, и он бы мне наглядно продемонстрировал: «Видите вот эти грифы? Мы их заказываем там-то. Вот эта зона ограждена, а знаете, почему? Чтобы люди, которые пришли заниматься сюда, не пересекались с другими и чувствовали себя комфортно. Прямо как в той самой подвальной качалке, в которой вы занимались пять лет».

Вот так надо продавать. Нужно вникнуть в суть, понять: а чего я, покупатель, хочу? Нужно попасть в самое сердце, чего, к сожалению, не получилось у менеджера, который пытался мне продать абонемент.

Если вы хотите кому-то что-то продать, самое главное, что вам нужно сделать – это увидеть и понять истинную потребность человека. Неважно, насколько хорошо вы изучили теоретический материал, насколько хорошо вы знаете пять шагов продаж, насколько презентабельный у вас вид и так далее. Самое важное – сможет ли ваша организация закрыть именно ту потребность, которая есть у клиента.



туар постоянно пополняется интересными находками. Некоторые произведения фестивальной программы даже искушенные зрители, постоянно посещающие концерты духовной музыки, слышали впервые. Кому-то из участников фестиваля уже по силам произведения со сложнейшей партитурой и требованиями к составу и вокальному мастерству исполнителей, есть и совсем молодые коллективы. Но всех их объединяет общая любовь к духовной музыке, стремление постичь ее глубину, передать состояние душевного трепета от прикосновения к тайнам Божьего творения и Божественного промысла о спасении человека.

Духовная музыка – неотъемлемая часть отечественной культуры, которая на протяжении многих веков вдохновлялась идеалами евангельской святости. Одной из важнейших черт, присущей нашему национальному самосознанию, была и остается способность к подвигу, самопожертвованию,

ПОЙТЕ БОГУ НАШЕМУ, ПОЙТЕ!



В четвертый раз состоялся фестиваль духовной музыки, посвященный памяти Василия Сергеевича Орлова – выдающегося музыканта и замечательного педагога, воспитавшего прославленных хоровых дирижеров России.

Один из крупнейших мастеров церковного хорового искусства был уроженцем села Ржавки, ныне находящегося на территории Зеленограда. В Никольском храме, действующем по сей день, впервые пел на Литургии вместе со своим отцом-псаломщиком будущий великий регент Синодального хора, ученик Чайковского, ставший затем учителем целой плеяды мастеров духовной музыки: Чеснокова, Данилина и многих других.

Фестиваль духовной музыки, носящий имя Василия Орлова, впервые прошел в 2014 году по инициативе Зеленоградского благочиния. Пока он проводится



один раз в два года, но с каждым разом всё более расширяет свои границы. Четвертый фестиваль собрал на двух концертных площадках, в Зеленограде и Москве,

около 700 участников. Выступали не только приходские детско-юношеские и молодежные хоры, но и музыкальные коллективы светских школ, образовательных и культурных центров для детей и юношества.

В 2020 году в фестивале приняли участие юные музыканты из нескольких округов Москвы, включая Зеленоградский округ, и Московской области. Это хоры, разнообразные по составу, стилю исполнения и возрасту участников: московские коллективы «Касталия» (ГБПОУ «Воробьевы горы»), «Созвездие» (общественно-образовательная православная школа искусств), детские и юношеские хоры православных храмов Всемилошного Спасы в Митине («Ключ»), великомученика Георгия Победоносца в Коптеве («Виктория»), Рождества Иоанна



неоднократный золотой медалист Всемирных хоровых игр и обладатель Гран-при самых престижных музыкальных состязаний.

которая со всей яркостью проявилась в годы Великой Отечественной войны, 75-летие Победы в которой мы празднуем в этом году. Тема войны заняла особое место и в жизни нашего народа, и в нашей культуре. Подвигу защитников Родины посвящали свои произведения лучшие отечественные композиторы и поэты. Такие песни звучали и со сцены этого фестиваля, ведь сохранение национальной исторической памяти, наследия Великой Победы, доверенного нам отцами – это важнейшие задачи духовного и нравственного воспитания новых поколений, от которых во многом зависит наше будущее.

Благодарим организаторов и участников фестиваля и желаем им творческих успехов и помощи Божией, чтобы на твердом основании духовной и культурной традиции продолжать свой путь, вдохновляясь лучшими примерами своих предшественников – таких, как великий русский регент Василий Сергеевич Орлов, и быть достойными наследия, которое они нам оставили.



Предтечи в Ивановском («Предтеча»), великомученика Дмитрия Солунского в Хорошеве. Порадовали своими выступлениями хор «Камертон» (детская школа искусств городского округа Химки), хоровая студия «Юность России» из Раменского, хор филиала «Ржавский» Менделеевской детской школы искусств. Зеленоград представляли «Капель» (детская музыкальная школа № 71), «Верность» (школа № 1353 имени генерала Алексеева), студенческий хор Национального исследовательского университета «МИЭТ», старший хор «Лель» и «Хор мам» (Зеленоградский дворец творчества детей и молодежи), «Орлята» и «Возрождение» (КЦ «Зеленоград») и, конечно, открывшая феноменальным выступлением второй день фестиваля зеленоградская «Кантлена» (детская школа искусств имени Дягилева) –

Растет и число коллективов, и уровень их мастерства. Большинство хоров – постоянные участники и лауреаты российских и международных конкурсов. Их репер-



ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В КЛИНИКУ «338»!

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

Обратите внимание!

ДНЕВНОЙ СТАЦИОНАР

400 РУБ. КАПЕЛЬНИЦА

СУТОЧНОЕ МОНИТОРИРОВАНИЕ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ – 1500 РУБ.

-10% НА ЛЮБУЮ ПРОГРАММУ ЗДОРОВЬЯ

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

ШИРОКИЙ СПЕКТР МЕДИЦИНСКИХ УСЛУГ

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

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

ГАЗЕТА ВЫХОДИТ ПРИ ИНФОРМАЦИОННОЙ ПОДДЕРЖКЕ



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)
- ✓ электромиография (ЭНМГ)
- ✓ исследование вызванных потенциалов (ВП)
- ✓ магнитная стимуляция (МС)
- ✓ эхоэнцефалоскопия (ЭХО-ЭС)
- ✓ суточное холтеровское мониторирование ЭКГ и артериального давления (ХолтерЭКГ 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.

Телефоны редакции:
8-903-723-78-87,
8-905-590-14-88
E-mail: 5344769@mail.ru

Главный редактор, учредитель – Ирина Юрьевна Федюнина

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

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

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!» № 2 (79)

Номер подписан 21.02.2020 г. Дата выхода в свет: 24.02.2020 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 453.