

Будь здоров, Зеленоград!

№ 3 (68)

24 марта 2019

Ежемесячная газета для широкого круга читателей ■ Издаётся с 2013 года

АКЦИЯ!

МРТ ГОЛОВНОГО МОЗГА

6 900 ₽

МРТ АРТЕРИЙ ГОЛОВНОГО МОЗГА

~~8 400~~ ₽

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

МРТ ЭКСПЕРТ

федеральная сеть диагностических центров

+7 (499) 214-01-31 | пл. Шокина, д. 2, стр. 3

www.mrtexpert.ru

НА СОВРЕМЕННОМ УРОВНЕ

ДОСТОЙНАЯ АЛЬТЕРНАТИВА ЖЕНСКОЙ КОНСУЛЬТАЦИИ



Женское здоровье – это обширное понятие, включающее в себя не только уход за внешностью, но и внимательное отношение к работе внутренних органов. Отличное самочувствие и неувядающее обаяние немислимы без здоровья в половой сфере и должного внимания к нему. А это значит, что врач-гинеколог должен стать союзником в построении счастливого будущего женщины.

Гинекология – одно из приоритетных направлений работы медицинского центра «338». Клиника оснащена самым современным оборудованием, позволяющим оказывать медицинские услуги высокого качества. Кроме того, акушеры-гинекологи клиники не только являются успешными специалистами с многолетним опытом работы, но и сами – любящие многодетные мамы!

Читайте на стр. 2.

РЕКОМЕНДУЕМ!



Лицензия ЛО-77-01-006707

МИКРОХИРУРГИЯ ГЛАЗА

- ЛАЗЕРНАЯ ХИРУРГИЯ
- ВСЕ ВИДЫ АНАЛИЗОВ
- ГИНЕКОЛОГИЯ
- ДЕРМАТОЛОГИЯ
- ФЛЕБОЛОГИЯ
- НАРКОЛОГИЯ • ЛОР
- НЕВРОЛОГИЯ и др.

8-499-731-2292

8-499-732-2425

arximed.ru

Панфиловский пр-т, к. 1205

ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ – ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ!

ЭТО НУЖНО ЗНАТЬ

КАК ВЫБРАТЬ СТОМАТОЛОГА

Сегодня найти стоматологическую клинику, казалось бы, совсем несложно. Тысячи стоматологических центров и врачей, которые занимаются частной практикой, предлагают свои услуги. Но, к сожалению, качественно лечить зубы умеют далеко не все, кто получил от государства диплом и лицензию на этот вид деятельности. Опросы показали, что пациенты, обращавшиеся за помощью в частные стоматологические клиники Москвы, за последние пять лет поменяли трех-четыре стоматологов. Поэтому ответственный подход к выбору стоматолога необходим, ведь дантисту мы доверяем не только здоровье зубов, но и всего организма в целом. Некоторые заболевания зубов могут приводить к развитию хронических недугов пищеварительной, сердечно-сосудистой и прочих систем. Исключить подобный риск поможет только качественное лечение зубных болезней.

По каким критериям ориентироваться при выборе стоматологической клиники, рассказывает наш эксперт – главный врач многопрофильной стоматологической клиники «СТОМАТОЛОГИЯ» Олег Николаевич ЗАХАРОВ.

Читайте на стр. 5.

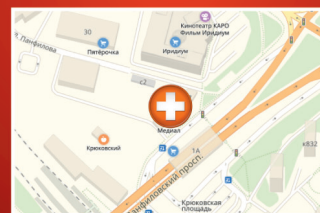


ВНИМАНИЕ, АКЦИЯ!

ЭКОНОМНАЯ АПТЕКА

СКИДКА 10%*

10 апреля 2019 г.



Ждем Вас в нашей аптеке

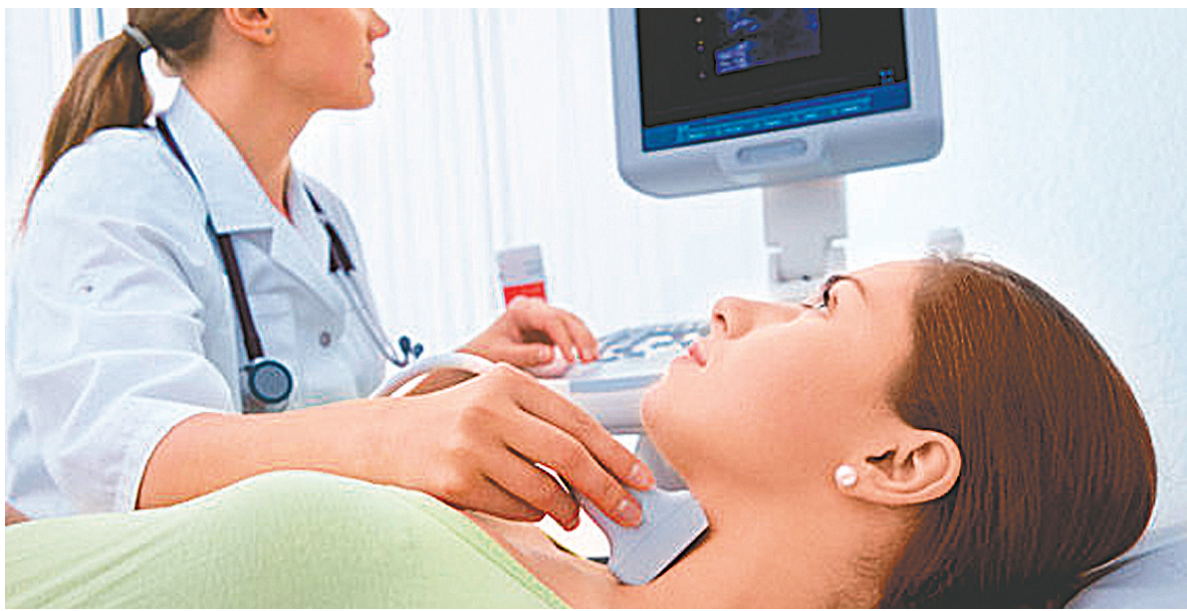
г. Зеленоград, Крыковская пл., д. 2

Режим работы: с 7:00 до 22:00,

Телефон: +7 (985) 144-78-82

* Скидка 10% на все при покупке от 1000 рублей. Скидка не распространяется на акционный товар, товар из распродажи, интернет-заказы. Скидка не может быть ниже себестоимости товара. На товары ЖНВЛС скидка распространяется. Но не может быть ниже себестоимости товара. Перечень товаров ЖНВЛС уточняйте в аптеке. Скидки не суммируются с другими скидками, соц. картами. В день акции бонусы не списываются и не начисляются, если это не предусмотрено акцией. Дату проведения акции уточняйте в аптеке.

НА СОВРЕМЕННОМ УРОВНЕ



Начало на стр. 1.

ВРАЧ-ГИНЕКОЛОГ

На приеме специалист выясняет симптомы, вызывающие проблемы у женщины, проводит необходимые инструментальные исследования, направляет на лабораторные анализы и по полученным результатам назначает соответствующее лечение. Особое внимание врач уделяет профилактике гинекологических заболеваний и возможным осложнениям.

Все врачи-специалисты медицинского центра «338» имеют квалификационную категорию врача УЗИ-диагностики.

Заболевания, которые лечит гинеколог:

- лечение патологии шейки матки и влагалища;
- лечение эндометриоза, миомы матки;
- выявление причин и лечение нарушений менструального цикла;
- помощь при климаксе;
- помощь в подборе методов контрацепции;
- выявление причин бесплодия, в том числе диагностика проходимости маточных труб (эхогистеросальпингоскопия);
- диагностика причин невынашивания беременности;
- дородовое наблюдение, подготовка к беременности (мы работаем с парами!);
- ведение беременности;
- лечение опущения матки и стенок влагалища (с применением гинекологических пессариев).

ЭКСПРЕСС-ПРОГРАММА «ЖЕНСКОЕ ЗДОРОВЬЕ»

Экспресс-программа включает в себя набор услуг, необходимых и достаточных для правильного заключения о состоянии здоровья женщины:

- консультация гинеколога;
- УЗИ органов малого таза трансагинальным датчиком;
- анализы (ПЦР, мазки на микрофлору, онкоцитология).

Также в клинике разработаны другие программы здоровья.

МАММОЛОГ

В Российской Федерации официально не существует этой специальности. Фактически маммологами являются онкологи, которые занимаются проблемами рака молочной железы.

Врач-маммолог проводит диагностику, лечение и профилактику таких заболеваний молочных желез, как мастопатия, фиброаденома, киста, лактозастаз, мастит, рак молочной железы и др. Также маммология активно изучает факторы риска, которые приводят в дальнейшем к различным патологиям молочных желез.

В медицинском центре «338» маммолог предоставляет пациентам весь перечень диагностических и лечебных мероприятий, направленных на обследование,

ДОСТОЙНАЯ АЛЬТЕРНАТИВА
ЖЕНСКОЙ КОНСУЛЬТАЦИИ

дование, постановку диагноза и лечение заболеваний молочных желез.

ГИНЕКОЛОГ-ЭНДОКРИНОЛОГ

Врач гинеколог-эндокринолог проводит диагностику и лечение гормональных заболеваний в гинекологии, связанных с нарушением выработки гормонов, изучает воздействие различных гормонов на органы человека, ведет беременность женщин с эндокринными нарушениями.

Обратитесь к врачу-специалисту при возникновении следующих проблем в работе эндокринной системы:

- подозрение на преждевременное, запоздалое половое созревание или его отсутствие;
- дисфункциональные маточные кровотечения в репродуктивном возрасте, в период менопаузы;
- нарушения менструального цикла (нерегулярные, болезненные менструации, их отсутствие и т. д.);
- предменструальный синдром (отеки, увеличение массы тела, подъемы артериального давления, приливы жара, холода, перепады настроения перед началом менструаций и т. д.);
- бесплодие;
- гиперандрогения (избыток мужских половых гормонов);
- миома матки;
- эндометриоз;
- синдром поликистозных яичников;
- нарушение обмена веществ (лишний вес);
- постовариоэктомический синдром (после оперативного удаления одного или обоих яичников);
- невынашивание беременности;
- климактерический синдром.

Врач проведет обследование (УЗИ, анализы), назначит необходимое лечение, а также поможет подобрать средства индивидуальной контрацепции.

беременности осуществляется в соответствии с планом ведения беременности, который включает в себя минимально необходимый перечень медицинских обследований, позволяет диагностировать возможные отклонения в течении беременности и вовремя предпринять соответствующие меры. На усмотрение врача и в зависимости от состояния (самочувствия) беременной женщины могут быть назначены дополнительные исследования и анализы.

В период беременности для женщины важна поддержка, многие пациентки часто переживают по поводу психического и физического здоровья своего будущего ребенка, боятся боли во время родов или перемен, которые произойдут с их телом после родов. В клинике «338» женщина может своевремен-

КТГ плода не имеет противопоказаний и является абсолютно безвредным и высокоинформативным методом определения частоты сердечных сокращений плода и их изменений в зависимости от сокращений матки, влияния внешних раздражителей или активности самого плода.

ГИНЕКОЛОГИЧЕСКИЕ ПЕССАРИИ

В акушерстве пессарии используются при угрозе прерывания беременности, которая связана с истмико-цервикальной недостаточностью. В медицинском центре «338» лечение с применением акушерских пессариев проводят опытные врачи-гинекологи, имеющие большой практический опыт работы.

АКУШЕРСТВО И ВЕДЕНИЕ БЕРЕМЕННОСТИ

Забота о будущих мамах и их малышах, ведение беременности и сопровождение родов – это сложная и одновременно почетная задача, с которой успешно справляются высококвалифицированные акушеры-гинекологи Медицинского Центра «338». Наблюдение врача важно на всех этапах беременности: с момента начала планирования до зачатия и последних месяцев перед родами. В клинике можно начать подготовку к беременности, сдать анализы, пройти качественную диагностику (УЗИ), встать на учет по ведению беременности. Здесь же можно оформить всю необходимую медицинскую документацию (обменные карты, больничные листы и др.)

Наблюдение и ведение беременности осуществляют высококвалифицированные акушеры-гинекологи в течение всей беременности и в раннем послеродовом периоде. Ведение

но получить медицинскую и психологическую помощь, а также проконсультироваться с диетологом (программа для беременных) и получить консультации у других специалистов.

КОМПЛЕКСНАЯ ПРОГРАММА «БУДУЩАЯ МАМА»

Включает в себя:

- лабораторные исследования;
- инструментальные исследования;
- консультации специалистов.

Для мужчин в клинике создана программа «БУДУЩИЙ ПАПА».

КТГ ПЛОДА

В клинике «338» проводится исследование на новейшем кардиотокографе (КТГ), который позволяет проводить полноценный мониторинг состояния плода и контролировать маточную активность беременной женщины.

ВРАЧ-ДИЕТОЛОГ

Для беременных женщин врач-диетолог поможет подобрать индивидуальную программу питания, включающую полезные продукты – как для малыша, так и для мамы, позволяющую не набирать лишних килограммов.

А родившим женщинам врач-диетолог поможет прийти в форму, но при этом питаться вкусными полезными продуктами, чтобы все необходимые витамины и вещества поступали в организм мамы и ребенка через грудное молоко.

ГРУДНОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ

Первые дни кормления грудью часто омрачаются появлением трещинок на сосках, застоями молока и прочими неприятностями. Решить эти проблемы помогут акушеры-гинекологи клиники «338». Врачи научат женщину, как правильно прикладывать малыша к груди.

Клиника «338» сотрудничает с крупнейшими лабораторно-диагностическими центрами (ГЕМОТЕСТ, СИТИЛАБ, ЛИТЕХ, СМД, ИНВИТРО, ГЕНОМЕД и др.). Более 7000 анализов и исследований биологического материала!

ХОРОШАЯ НОВОСТЬ ДЛЯ БУДУЩИХ МАМ!

В нашей клинике появились новые исследования:

- определение генетических мутаций плода по анализу крови мамы;
- определение пола плода по анализу крови мамы;
- определение резус - фактора плода по анализу крови мамы;
- дородовое установление отцовства, неинвазивное.

А также многие другие генетические обследования!

**МЕДИЦИНСКИЙ
ЦЕНТР**



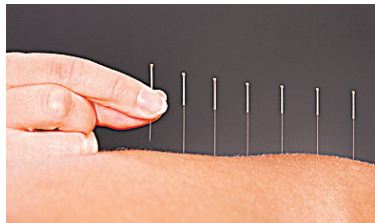
8 (495) 767-1-338, 8 (499) 736-90-36

Адрес: корп. 338 Сайт: www.medcentre338.ru



ФГБУЗ ЦЕНТРАЛЬНАЯ КЛИНИЧЕСКАЯ БОЛЬНИЦА ВОССТАНОВИТЕЛЬНОГО ЛЕЧЕНИЯ ФМБА РОССИИ

ЭФФЕКТИВНАЯ МЕТОДИКА



В Центральной клинической больнице восстановительного лечения ФМБА России (д. Голубое) вот уже более 30 лет работает кабинет иглорефлексотерапии (ИРТ). Прием ведет сертифицированный врач со специальной подготовкой по рефлексотерапии и неврологии Ольга Николаевна БОРИСОВА (опыт работы в ИРТ – более 20 лет).

Иглорефлексотерапия – многовековой эффективный метод лечения различных заболеваний. И древние, и современные восточные учения объясняют все процессы, происходящие в нашем организме, движением энергии Ци, которая насыщает наше тело и концентрируется в биологически активных точках (БАТ). Если воздействовать на эти точки специальными методами (например, укалывать иглами), можно корригировать работу органов или организма в целом.

В кабинете иглорефлексотерапии для лечения пациентов врач применяет все методы классического иглоукалывания, а также современные эффективные методы рефлексотерапии – такие, как:

- корпоральная, аурикулярная или комплексная иглотерапия;
- микроакупунктура (установка игл-кнопок на несколько дней);

- фармакопунктура (введение лекарственных препаратов в биологически активные точки);

- цуботерапия (наложение металлических или магнитных шариков, пластинок на точки).

В лечении используются только одноразовые иглы из антикоррозийных материалов, которые не вызывают инфицирования или воспаления.

Ольга Николаевна Борисова участвует в работе научно-практических

- неврит лицевого и других периферических нервов;

- мигрени и др.

Обязательно проинформируйте специалиста о принимаемых лекарствах и перенесенных заболеваниях и операциях. Заранее ознакомьтесь с этапами проведения процедуры и ее болезненностью, которая практически отсутствует при проведении сеанса.

она безопасна, безболезненна и эффективна, подходит пациентам в любом возрасте.

КАК ПРОВОДИТСЯ СЕАНС

Перед сеансом пациент снимает верхнюю одежду и часть нижней одежды. Вводить иглы через одежду нельзя. После этого он ложится на кушетку лицом вниз или вверх.

Врач использует одноразовые иглы и безболезненно вводит их одну за

тический эффект. Игла может провоцироваться по часовой стрелке или против часовой стрелки в зависимости от того, какой требуется эффект.

Общая длительность сеанса может составить от 20-40 минут до 1-1,5 часов, а количество игл – от 6 до 20. По окончании лечебного действия врач снимает иглы.

Лечение иглоукалыванием не вызывает боли или дискомфортных ощущений.

КАБИНЕТ ИГЛОРЕФЛЕКСОТЕРАПИИ

конференций, посвященных иглорефлексотерапии, а также выступает с сообщениями и докладами по результатам лечения неврита лицевого нерва, применения динамической электростимуляции и др.

За годы своей деятельности Ольга Николаевна приобрела богатый опыт применения иглоукалывания не только для лечения различных заболеваний, но и для коррекции избыточного веса, замедления возрастных изменений здоровья и внешности с помощью различных методик рефлексотерапии.

Иглорефлексотерапия эффективна для лечения многих заболеваний, синдромов и симптомов. Среди них:

- головная боль;
- нарушение пищевого поведения;
- боли в спине;
- боли в суставах;
- боли в позвоночнике при артрозах, остеохондрозе и межпозвонковых грыжах;
- острое нарушение мозгового кровообращения в восстановительном периоде;
- различные заболевания желудочно-кишечного тракта;
- расстройства сна;



Методы иглорефлексотерапии способны полностью излечить от тяжелых хронических недугов – таких, как бронхиальная астма или гипертоническая болезнь, но эти процедуры позволяют улучшить качество жизни, замедлить развитие болезни, снять обострение, устранить боль и другие симптомы.

Иглорефлексотерапия практически не имеет побочных эффектов,

другой в биоактивные точки по намеченной индивидуальной схеме. Перед этим области введения игл обрабатываются раствором хлоргексидина или спиртом.

После введения иглы оставляются на время от 15-20 до 30-40 минут. В течение сеанса врач может нагревать иглы тлеющей полынной сигарой. Этот метод называется «горячей иглой», он усиливает терапев-

тический эффект. Сеанс оказывает успокаивающее действие. Многие пациенты настолько расслабляются, что засыпают.

▶ 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.

ДИАГНОСТИКА



В Центральной клинической больнице восстановительного лечения ФМБА России (д. Голубое) работает эндоскопический кабинет, оснащенный современным оборудованием последнего поколения медицинской техники. Прием ведет высококвалифицированный врач-эндоскопист Теймураз Анзорович ГАБИЕВ.

По данным медицинской статистики, с каждым годом всё больше людей обращаются к врачу с жалобами на дискомфорт или боли в животе, тошноту, изжогу, отрыжку, нарушения регулярного стула. Наиболее распространенная причина таких симптомов – заболевания желудочно-кишечного тракта.

ЭНДОСКОПИЯ НА СОВРЕМЕННОМ УРОВНЕ

Точно установить диагноз и назначить лечение врачу-гастроэнтерологу, терапевту или хирургу помогают современные методы диагностики, среди которых ключевое место по информативности и доступности занимает эндоскопическое исследование. Врач-эндоскопист Теймураз Анзорович Габиев участвует в международных и всероссийских конференциях, постоянно повышает свою квалификацию, осваивая и внедряя новейшие методы эндоскопических исследований.

Эндоскопическое исследование – это уникальная возможность оценить состояние слизистой ЖКТ: пищевода, желудка, двенадцатиперстной кишки и толстого кишечника. Одновременно можно провести ряд диагностических процедур: осмотр слизистой, взятие материала на хеликобактер пилори (бактерию, вызывающую развитие гастрита и язвенной болезни), определение кислотности желудка, при необходимости выполняется биопсия.

В эндоскопическом кабинете Центральной клинической больницы восстановительного лечения ФМБА России (д. Голубое) используется методика хромокопии. Окрашивание тканей распылением красителя через ин-

струментальный канал эндоскопа позволяет уточнить границы и структурные особенности патологического очага, выявить мелкие поражения слизистой оболочки желудочно-кишечного тракта, что особенно важно для ранней диагностики онкологических заболеваний.



В больнице есть возможность пройти гастро- и колоноскопию во сне с анестезиологическим пособием. Через 40-50 секунд после введения пациенту специального препарата он засыпает, а просыпается практически сразу после окончания процедуры. После контрольного осмотра анестезиолога пациент уже может покинуть клинику.

Проведение гастро- и колоноскопии во сне позволяет избежать неприятных ощущений, и врач может вести обследование спокойно, не торопясь, что повышает качество диагностики. По результатам исследований пациент в этот же день может обратиться на консультацию к гастроэнтерологу.

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.

СОСУДИСТЫЙ ЦЕНТР



Ожидание ребенка – это не только чудесный опыт в жизни каждой женщины, но и немалые трудности. Во время беременности в организме будущей мамы происходит масса положительных изменений. Однако при этом беременность является серьезным испытанием «на прочность» венозной системы нижних конечностей, считает врач-хирург высшей категории по сердечно-сосудистым заболеваниям, флеболог Александр Анатольевич МАТВИЕНКО.

– Именно в период вынашивания ребенка впервые появляются до 50% диагнозов варикозного расширения вен. Признаками венозной недостаточности нижних конечностей при беременности могут быть отеки, тяжесть и боли в ногах, «сосудистые звездочки», судороги, жжение в голенях и стопах. При этом возрастает и риск тромбозов, обусловленный сдавлением подвздошных вен, которое естественно в состоянии беременности и усиливается с увеличением срока. Затрудняется венозный отток и увеличивается объем крови в нижних конечностях, при этом вследствие гормональных изменений в организме женщины снижается тонус венозной стенки. На поздних сроках повышается свертывающая способность крови, обусловленная подготовкой организма к

Многие нерожавшие женщины и даже мужчины также страдают варикозом. Причин возникновения этого заболевания множество. Беременность может вызвать варикоз, только если женщина к нему предрасположена. И поэтому, чтобы счастливый период ожидания малыша не был омрачен проблемами с ногами, необходима несложная профилактика, включающая в себя ряд простых правил.

ПРАВИЛО ПЕРВОЕ. Используйте профилактический компрессионный трикотаж во время беременности, родов и в течение двух месяцев после родов, даже если варикозных вен на ногах нет. Эта мера позволяет не только предупредить или уменьшить риск развития варикоза, но и предупредить развитие тромбоза глубоких вен, а также предупредить



БЕРЕМЕННОСТЬ И ВАРИКОЗ

родам. Таким образом, перечисленные состояния несут в себе риск варикоза, тромбоза, тромбоза глубоких вен и самого страшного, угрожающего жизни осложнения – тромбоза легочной артерии по причине отрыва тромба.

Что же делать? Выход прост, и это, конечно же, не отказ от беременности.

развитие «синдрома тяжелых ног» и отеков. Обычно для этого используются чулки первого класса компрессии, а во время родов – специальные госпитальные чулки.

ПРАВИЛО ВТОРОЕ. Если варикоз уже есть, его целесообразно устранить до беременности с целью профилакти-

ки тромбоэмболических осложнений и устранения венозной недостаточности. В связи с этим рекомендации типа: «Не надо лечить варикоз, пока не родила всех запланированных детей» являются, мягко говоря, некорректными. Мало того, что банальный тромбоз венозной системы превращает жизнь женщины в кошмар, а если это тромбоз легочной артерии – тут уже не до малыша, спасти бы маму! Кроме того, с каждой последующей беременностью количество и диаметр варикозных вен, а соответственно, и тяжесть венозной недостаточности увеличиваются, и поэтому риск осложнений возрастает в разы. Но если варикоз устранен своевременно, то с возможным рецидивом справиться несложно. Для этого потребуются минимальные манипуляции, несправимые с первичным лечением варикоза.

ПРАВИЛО ТРЕТЬЕ. Если вы забеременели на фоне варикоза или у вас появились варикозные вены на фоне беременности – не паникуйте. Дисциплинированно выполняйте профилактические мероприятия, главное из которых – но-

шение компрессионных чулок, но уже не первого, а второго класса компрессии, в том числе во время родов и после них, вплоть до устранения варикозного синдрома.

В любом случае, для того чтобы беременность не была омрачена заболеваниями вен и их осложнениями, необходимо обратиться к флебологу. Даже при отсутствии признаков венозной патологии во втором триместре целесообразно выполнить ультразвуковое исследование вен нижних конечностей (абсолютно безопасное для здоровья малыша и мамы) и получить рекомендации специалиста-флеболога по профилактике заболеваний вен и венозных тромбоэмболических осложнений. Только флеболог сможет правильно оценить состояние венозной системы, риски осложнений и в соответствии с оценкой разработать индивидуальную программу профилактики. Наблюдение у специалиста обезопасит вас и позволит готовиться к родам без страха, сомнений и переживаний.

▶ Записаться на консультацию врача-флеболога в сосудистый медицинский центр можно по тел. 8 (499) 738-03-77.

НА ЗАМЕТКУ

НАРКОЛОГИЧЕСКИЙ ДИСПАНСЕР
Филиал № 10 Московского научно-практического центра наркологии Департамента здравоохранения



Оказание специализированной наркологической помощи людям, страдающим алкоголизмом, наркоманией, токсикоманией.

В структуре филиала № 10 функционируют:

- ✓ диспансерное отделение;
- ✓ дневной наркологический стационар;
- ✓ отделение медицинской реабилитации для лиц с наркологическими расстройствами;
- ✓ кабинет по оказанию платных медицинских услуг.

Заведующий филиалом № 10, Сергей Викторович КВАСОВ, ведет прием населения по понедельникам с 15.00 до 20.00.

Режим работы: ежедневно (кроме выходных), с 8.00 до 20.00, в субботу – с 9.00 до 16.00.

Адрес: 1-й Западный проезд, дом 8, стр. 1 (бывшая медсанчасть № 9, остановка «Берёзка»).

Телефон стола справок 8 (499) 736-47-62.

! Кабинет экспертизы опьянения работает круглосуточно.

НЕВРОЛОГИЯ

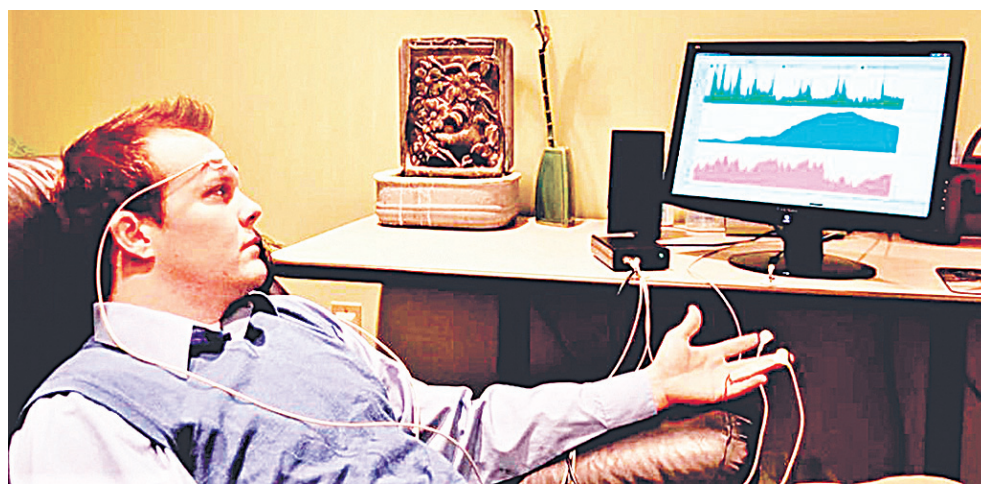
БОС-ТЕРАПИЯ – ПОБЕДА НАД СТРЕССОМ

В наш век фармакологии мы разучились «слушать» своё тело и полностью переключились на искусственные методы лечения. В качестве альтернативы традиционной медицине учёные изобрели ряд приборов, призванных дать нам возможность «услышать» свой организм. Принцип их действия основан на безмедикаментозном лечении и носит название «биологическая обратная связь».

Частые головные боли, тревожность, бессонница, утомляемость, повышенное артериальное давление и боли в сердце – эти психосоматические нарушения хорошо знакомы современному человеку, пребывающему в постоянном стрессе. А что такое стресс? Это защитная реакция организма на возникающие трудности, он мобилизует все силы человека. Но в то же время постоянная стрессовая нагрузка может привести к развитию сердечно-сосудистых, онкологических заболеваний, а также к психическим расстройствам.

НАВЫКИ САМОРЕГУЛЯЦИИ

С помощью нового современного метода биологической обратной связи (БОС) можно научиться управлять своим психоэмоциональным состоянием и избавиться от негативного влияния стресса. БОС-терапия – это метод, использующий скрытые возможности организма, цель которого – развитие у человека навыков саморегуляции. Анализируя сигналы нервной системы, можно использовать наше сознание для непосредственного контроля над собственным телом.



СУТЬ МЕТОДА

При помощи специальной аппаратуры происходит регистрация электрической активности головного мозга (ЭЭГ) и преобразование полученной информации в доступную для человека форму, в виде звуковых сигналов и зрительных образов. На основе полученной информации пациент под руководством врача развивает навыки самоконтроля и саморегуляции, т.е. способность произвольно изменять физиологическое состояние головного мозга и всего организма.

Таким образом, метод позволяет оптимизировать нормальные физиологические функции организма и корректировать нарушенные. Продолжительность одного сеанса – не более 30 минут. Для достижения контроля и закрепления навыков необходимо в среднем 20-30 сеансов.

БОС-терапия применяется для профилактики и лечения таких расстройств, как вегетососудистая дистония, тревожность, страхи и бессонница, депрессии, «синдром хронической усталости», головные боли напряжения, мигрень, синдром дефицита внимания и гиперактивности у детей и подростков, ночной и дневной энурез, заикание и др. БОС-терапию

также успешно используют в комплексном лечении многих хронических заболеваний, таких как гипертоническая болезнь, бронхиальная астма, хронические болевые синдромы, последствия инсульта и пр.

ПРЕИМУЩЕСТВА БОС-ТЕРАПИИ:

- быстрая коррекция психосоматических нарушений;
- устранение самой причины заболевания, а не его следствий;
- длительное сохранение полученных в ходе курса БОС-терапии навыков саморегуляции;
- отсутствие побочных эффектов;
- снижение потребности в лекарственных препаратах.

В медицинском центре «Династия» лечение неврологических и многих других заболеваний с помощью БОС-терапии проводит высококвалифицированный врач-невролог, нейрофизиолог с многолетним опытом работы.

▶ Предварительная запись по телефонам: 8 (499) 735-03-73, 8 (495) 227-75-05. Сайт центра – www.meddin.ru.

ЭТО НУЖНО ЗНАТЬ

Начало на стр. 1.

И всё же существует несколько признаков, определяющих профессиональный подход к лечению зубов:

- ✓ везде чистота и порядок, у входа вам предложили надеть одноразовые пластиковые бахилы;
- ✓ работа с пациентом в четыре руки – золотой стандарт современной стоматологии. Хороший врач всегда работает с ассистентом, а иногда даже с двумя;
- ✓ пациент полулежит в кресле – именно так лечат зубы весь цивилизованный мир (стоматологическая установка, имеющая программируемый привод подъема и опускания кресла, сама выбирает оптимальное положение тела);
- ✓ каждая стоматологическая установка снабжена специальными приспособлениями – портативным слюноотсосом и пылесосом. Они позволяют врачу быстро, не отвлекаясь, удалять из полости рта слюну, кусочки зубов и пломбировочных материалов;
- ✓ в клинике используется надежная система защиты пациента и врача от инфекций (гепатита, СПИДа и других), современные способы дезинфекции инструментария и одноразовые карпульные шприцы;
- ✓ врач и ассистент работают в полной экипировке – одноразовых перчатках, масках, в защитных очках;
- ✓ практически все виды работ выполняются с применением новейших технологий обезболивания, лечения и протезирования зубов: вам не предложат «чуть-чуть потерпеть»;
- ✓ в клинике должны быть представлены специалисты различных направлений, которые проводят исследования в комплексе;

КАК ВЫБРАТЬ СТОМАТОЛОГА

К сожалению, невозможно в подобном вопросе найти алгоритм, действующий на 100%. Настоящие профессионалы есть и в элитной частной клинике, и в скромном кабинете государственного медучреждения. «На мой взгляд, лучшая рекомендация для стоматологического центра – это не громкая реклама, а число пациентов, пользующихся услугами клиники из года в год», – считает главный врач многопрофильной стоматологической клиники «СТОМАТОЛОГИЯ» Олег Николаевич ЗАХАРОВ.



Мы делаем всё, чтобы излечение было полным, наши пациенты никогда не вспоминали о зубной боли, и всё это – по разумным ценам!

- ✓ на все стоматологические услуги дается документально подтвержденная гарантия;
- ✓ врач не уклоняется от ответа на вопросы пациента;
- ✓ на видном месте в клинике висит лицензия на оказание медицинских услуг. Причем в ней перечислены все виды лечения, которые эта клиника имеет право оказывать;
- ✓ у клиники есть преискурент, перед лечением вам составляется его

план и рассчитывается стоимость. На все вопросы вы должны получить конкретные исчерпывающие ответы;

✓ информация о квалификации должна находиться на стенде информации. Важно, как часто врач проходит усовершенствование. По российским меркам повышать квалификацию нужно раз в пять лет. Если доктор – член профессиональной ассоциации стоматологов, это несомненный плюс;

✓ если у стоматолога много пациентов, которые записываются только к нему, смело садитесь в его кресло.

Многопрофильная стоматологическая клиника «СТОМАТОЛОГИЯ» отвечает всем этим требованиям. Медцентр осуществляет свою деятельность в Зеленограде с 2013 года и в настоящее время имеет в распоряжении передовые методики, современные материалы, высокотехнологичное оборудо-



дование, научно-техническую зубную лабораторию, а также команду специалистов, обладающих высокой квалификацией, с большим практическим опытом работы. В клинике пациентам доступен полный спектр стоматологических услуг – от профессиональной гигиены полости рта и отбеливания до челюстно-лицевых операций и имплантаций. В рамках комплексного подхода к лечению происходит постоянное внедрение инноваций. Здесь практикуется индивидуальный подход к каждому пациенту – начиная с диагностики, продолжая осуществлением грамотного плана лечения и заканчивая постоянной поддержкой полученного результата на долгие годы.

Огромное количество довольных пациентов, многие из которых посещают клинику с момента ее основания, является безусловным подтверждением качества стоматологических услуг в стоматологической клинике «СТОМАТОЛОГИЯ».

Наш адрес: ул. Гоголя, д. 11а.

Часы работы: с 9.00 до 21.00, без выходных.

Телефон для записи

8 (910) 468-15-02.

Интернет-сайт клиники:

<http://zeldent.ru/>

ДЛЯ ВАС, РОДИТЕЛИ!

– Мария Николаевна, в Зеленограде не так уж мало медицинских центров, в том числе детских. Что позволяет вам достойно конкурировать с ними?

– Я думаю, квалификация наших врачей. Никакое современное оборудование, никакие передовые методы исследований не помогут, если прием ведет дилетант или равнодушный человек. Например, многие наши врачи сами звонят родителям, чтобы узнать, идет ли на поправку маленький пациент, нужны ли коррективы в лечении. Все наши сотрудники искренне и доброжелательно относятся к пациентам, всегда открыты для общения, готовы выслушать и учесть все пожелания.

– Какие врачи-специалисты представлены в медцентре?

– Педиатр, лор, невролог, ортопед, хирург, окулист, нефролог, кардиолог, аллерголог-иммунолог, эндокринолог, клинический психолог. УЗИ можно сделать почти каждый день – либо утром, либо во второй половине дня. В нашей клинике установлен современный УЗИ-сканер, позволяющий исследовать все органы и системы организма. Анализы принимаем с 8 до 14 часов. Кроме того, в медцентре работают два логопеда. Ну, и предмет на-



Детский медицинский центр открылся в Зеленограде в 2011 году. «Будучи сами родителями и сталкиваясь в повседневной жизни с проявлениями «бесплатной» медицины, мы решили создать для детей клинику, в которой не будет безразличия и формализма, некомпетентности и безответственности, очередей и грубости», – рассказывает гость нашей газеты, заместитель директора клиники Мария ХОВАНСКАЯ.

шей отдельной гордости – массаж. У нашего специалиста поистине золотые руки.

– Все ли врачи в равной мере востребованы?

– Самые большие нагрузки у педиатров и лора. Поэтому расписание выстроено таким образом, что педиатр доступен практически с 8.00 до 20.00. По вызову врача на дом ограничения по времени нет. Даже если пациент позвонит в 19.30, доктор постарается приехать, хоть мы и не позиционируем себя, как скорую помощь. Просто действительно стараемся помочь. Прием лора по возможности мы разбиваем на утренние или вечерние часы. Попасть



на прием могут все желающие. К нашей С.Д. Симонян с чем только не приходят – от тяжелых отитов до застрявших в носу бусинок! Скучать ей не приходится.

Хотелось бы такой же загрузки для всех наших докторов, ведь есть еще множество тревожных симптомов, на которые многие родители попросту не обращают внимания. Если ребенок полный или, наоборот, слишком худой, нервный, с расстройством сна, почему бы не проконсультироваться с эндокринологом и неврологом? А если слишком часто болеет: неделя лечения, три дня в саду

или школе – и снова на больничный, тут на помощь должен прийти иммунолог. Бывает, что в семье разлад, мама с папой ссорятся, а ребенок всё видит, страдает, замыкается в себе – тогда срочно на прием к психологу, всей семьей. Системный подход очень важен – как в постановке диагноза, так и в лечении. В условиях медицинского центра доктор не ограничен во времени, он будет заниматься ребенком столько, сколько необходимо.

– Наверное, одной из самых востребованных услуг для детишек является массаж...

– Конечно. Это же замечательная процедура. Столько болезней и отклонений в развитии на ранних этапах можно скорректировать грамотным массажем! А с малышами до года наша Ольга Павловна занимается еще и динамической гимнастикой. Малышки быстро «схватывают» новые движения, радуются вновь приобретенным навыкам – это видно, как говорится, невооруженным глазом! Первые шаги такие детки делают, как правило, раньше сверстников. Для детей старше года массаж идет в сочетании с ЛФК, если есть показания.

– Сегодня без лабораторных исследований, а попросту – анализов, не обойтись. С какими лабораториями вы сотрудничаете?

– С лабораториями «Гемотест» и «Хеликс», их оборудование позволяет в многих случаях принимать для исследований капиллярную кровь (из пальца). Здесь же делаются внутримышечные и внутривенные инъекции. Детишки забора крови из вены все-таки пугаются, хотя и тут мы о них позаботились – системы для забора покупаем самостоятельно, там иглы настолько тонкие, что процедура становится практически безболезненной. В качестве награды за мужество маленькие пациенты получают конфету, если, конечно, мама с папой не возражают.

– Предлагаете ли вы постоянным клиентам скидки, специальные условия обслуживания?

– С 2016 года начали работать с картами лояльности клиента. Бонусы получает каждый, обратившийся к нам за помощью, а потом использует их по своему усмотрению. Подробнее об этом можно прочитать на нашем сайте.

Записаться на прием можно по телефонам: **8 (499) 210-20-30, 8 (499) 210-20-40.** Адрес: ул. Каменка, корп. 2003.

Сайт: <http://medcenter-raduga.ru>

ТЕМА ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ

КОГДА ВСЕ ЛАДИТСЯ

Если человек старается жить в энергии благословения, Жизнь ему помогает, для него всегда горит «зеленый светофор»: его здоровье, отношения, дела и финансы улучшаются. И это не удивительно: во всех сферах жизни, и даже по работе, всегда хочется оказать содействие приятному улыбочивому человеку, а любой бизнес, как известно, строится именно на связях с людьми.

Если у человека мир и радость в душе, его здоровье в порядке. Когда организм работает в спокойном режиме, иммунитет справляется с заболеваниями. У нервного и недоброжелательного человека всё внутри бурлит от переполняющих его негативных эмоций – какое уж тут здоровье? Дело в том, что когда мы испытываем чувство удовлетворения или, напротив, обделенности, раздражения, в нашем организме создается определенное химическое состояние. Постоянное повторение негативных или позитивных эмоций переходит в привычку, и в результате мы имеем здоровье или болезнь, прилив сил или бессилие.

Наши внутренние свойства определяют и наше постоянное окружение. У доброго человека и друзья хорошие, и работа нравится, и дети радуют, и он не попадет в такие серьезные передеряги, как злой человек. Людям хочется быть рядом со светлым человеком, хочется напиться от него этой энергией, рядом с ним стихает душевная боль. Такой человек укрепляет вашу веру в себя. После общения с ним «вырастают крылья». А у злого – совсем иная жизнь и другое окружение. Он убежден, что вокруг все такие же недоброжелательные, лживые, корыстные, тщеславные, как он сам.

ЦЕПОЧКА ДОБРА ИЛИ ЗЛА

Особенно заметно, как люди собирают благословения или проклятья, находясь за рулем. Водители, пропускающие пешеходов, уступающие до-

рогу водителям, которым надо перестроиться, сразу освобождающие левый ряд тем, кто едет быстрее, получают в ответ благодарные мигания фарами, пешеходы улыбаются, машут им рукой. Это и есть благословения. В результате настроение сохраняется пре-

Он запускает цепочку негатива, которая идет и распространяется дальше. То есть собирает на себя ответные проклятия. И так везде: в магазине, в кафе, на работе, дома. За день можно получить массу благословений, что ощутимо улучшит качество жизни, а мож-

круг только черноту. Если внутри нас свет, мы видим свет вокруг.

ИЗМЕНИТЕ СВОЕ ВОСПРИЯТИЕ МИРА

Это совсем несложно, учитывая, что мир – наше отражение. Вы всегда по-

Будете милосердны – увидите милосердие. Это закон. Проверить, работает ли он, очень просто. Попробуйте один день быть такими, какими хотите увидеть окружающих, и делайте выводы. Понравится – продлите эксперимент на всю жизнь.

СМЕНИТЕ ФОКУС

Попробуйте направлять всё свое внимание только на хорошие качества людей, с которыми вы взаимодействуете. Отмечайте для себя, что вам нравится в их внешности, поведении, поступках. А негативные моменты отодвиньте на задний план. Затем постепенно начните ежедневно совершать хорошие поступки. Говорите всем, с кем вы общаетесь, добрые, приятные слова, а бранные слова полностью искорените из своего лексикона. Всегда обращайтесь внимание на свой взгляд и голос, от которых должна исходить теплота, доброты, ласка. Чем больше будете их излучать, тем быстрее получите результат. Первое время, конечно, будет получаться механически, но постепенно что-то начнет проходить через душу. Не ожидая ни от кого какой-либо отдачи, вы обязательно выйдете на ощущение искренности.

Постепенно вы начнете излучать положительную энергию. Пласты гордыни, недовольства, претензий внутри вас будут уменьшаться, а освободившееся пространство начнет заполнять свет, радость, гармония. Эти энергии помогут вашей душе ощутить чувство любви. Через некоторое время вы заметите исходящую обратную реакцию людей на ваши действия – благословения, пустота в душе заполнится радостью.



Ежедневно мы контактируем с множеством людей – по работе, в общественных местах, дома, по телефону, в Интернете. И всегда у нас есть возможность либо улучшить настроение человека, оставив после себя приятное послевкусие, либо огорчить, расстроить, лишить сил. Когда мы вносим добро, радость, общаясь с людьми, мы получаем от Жизни благословение, а когда от нас идет раздражение, негатив – соответственно, проклятия. Но, к сожалению, мало кто об этом задумывается...

красным на целый день, и домой они приезжают спокойными и веселыми. А водители, которые никого не пропускают, ругаются, нервно сигнализируют, вызывают мощное ответное раздражение. Есть водительская шутка: «Что такое тысячная доля секунды? Это время, которое проходит с момента включения зеленого сигнала светофора до «бибиканья» сзади». Не странно, что эти сигналы многих приводят в бешенство. Куда так торопится водитель сзади? Да никуда, просто он не научился жить радостно, дорога у него ассоциируется только с раздражением. Будет ли у такого водителя хорошее настроение, здоровье и удача? Вряд ли.

но собирать на себя одни проклятья – тогда жизнь и здоровье будут только ухудшаться.

А ВЫ – МУХА ИЛИ ПЧЕЛА?

Мудрый человек заметил, что одни люди похожи на пчел, а другие – на мух. Мухи пролетают мимо цветов и садятся – сами знаете, на что. И им кажется, что мир именно так выглядит и пахнет. А пчелы не летают в отхожих местах и на помойках, они летят туда, где цветы. Их мир цветет и благоухает. Хотя это тот же самый мир, в котором живут мухи. Окружающий мир – зеркало нашего внутреннего состояния. Если внутри нас черно, мы видим во-

лучаете в ответ именно то, что транслируете в окружающий мир. Это как надеяться, что ваше отражение в зеркале осыплет вас цветами, когда подходите к зеркалу с пустыми руками. Всё просто – возьмите в руки цветы! Постарайтесь сами стать такими, какими вы хотите видеть других по отношению к вам. Будете добры с людьми – увидите мир добрым. Будете щедры – увидите мир изобильным.

На иврите слово «БЛАГОСЛОВЕНИЕ» («Барух») означает дать силу на процветание, иметь приятное удовлетворяющее путешествие. ПРОКЛЯТИЕ, соответственно, подразумевает отнять силу для процветания.

СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

СУНДУК С СОКРОВИЩАМИ

У нас есть для вас хорошая новость: ресурсное состояние можно восстановить!

Как вы поступаете, когда стрелка на приборной панели автомобиля показывает, что бензобак почти пуст? Доливаете топливо в бензобак и пополняете ресурс машины. Теперь можно снова ехать.

Похоже, на этот раз опустел ваш внутренний «бензобак». Представьте себе сундук, наполненный сокровищами. В нем лежат роскошные богатства: ваше здоровье, время, деньги, поддержка родных и друзей, душевные качества и уникальные свойства вашей личности, ваши знания, опыт и многое-многое другое. Все эти сокровища вы можете доставать из сундука и распоряжаться ими по своему усмотрению – дарить, инвестировать, обмениваться, разбрасывать и т.д.

НА ЧТО ВЫ ТРАТИТЕ СВОИ СОКРОВИЩА?

Обычно люди тратят свои сокровища-ресурсы, не задаваясь подобными вопросами. На что? На сидение перед экранами, пустые разговоры, приносящие страдания отношения, нелюбимую работу, бессмысленные занятия. Кормят своими ресурсами заведомо не наполняемые «черные дыры», пытаются кого-то переделать, спасти, удержать, кому-то понравиться или угодить. И в результате обнаруживают себя в состоянии опустошения. Упадок сил, подавленное настроение, раздражительность, потеря смысла жизни возникают тогда, когда сундук ваших сокровищ почти пуст. Вам не хочется ничем делиться с другими – вам уже едва хватает на себя. Но в жизни есть много «надо» и «должно», и на них вы наскребаете по дну из последнего. Прямо сейчас вы тратите один или несколько своих ценных ресурсов на какую-то энергозатратную историю, но никак не подзаряжаетесь, не пополняете свою сокровищницу. Вашими ценностями –

ресурсами можно и нужно делиться, но им обязательно нужна подпитка, наполнение и пополнение. Чтобы было из чего брать, черпать, отдавать.

СНАЧАЛА НАДЕНЬТЕ КИСЛОРОДНУЮ МАСКУ НА СЕБЯ...

Этот принцип действует и при обращении со своими ресурсами. Если мне не хватает воздуха, я не могу ничего делать, тем более – заботиться о других, помогать и радовать. Зато, если у нас хороший ресурс, то радуя других от его избытка, мы его еще больше увеличиваем!

для себя. Но насилие над собой – это не обращение к ресурсам. Чем больше заставляешь, тем хуже становится. К ресурсу мы обращаемся с радостью, будто припадаем к источнику, измучившись от жажды. Но пытаться утолить её мгновенно опасно. Сначала попробуйте смочить губы. Человека, который долго голодал, не кормят сразу до отвала – по ложечке, по кусочку.

ПРОВЕДИТЕ РЕВИЗИЮ

Составьте список всех своих ресурсов: здоровье, время, деньги, материальные ресурсы, отношения, контакты и соци-

ВЕРНИТЕ СЕБЕ РЕСУРСНОЕ СОСТОЯНИЕ!

Бывает так, что вы не можете себя заставить делать то, что нужно. Нет сил на важные дела. И даже на бытовые. Нет желания делать то, что раньше приносило удовольствие. Как будто вы разучились веселиться и радоваться. Жизнь кажется бесцветной и безрадостной. А ведь вы помните себя совсем другим – полным сил и энергии, любопытным и активным, легким на подъем... Как же так получилось, что вы исчерпали свои внутренние ресурсы и даже не заметили этого?

В состоянии нервного истощения или депрессии человек обычно не видит своих ресурсов. Получив совет психолога «позаботиться о себе», он пытается заставить себя сделать хоть что-то



альные связи. Какие есть в наличии? Как я ими распоряжаюсь? На что и на кого трачу?

Затем просмотрите свои внутренние ресурсы: смыслы, ценности, веру, предназначение, духовность, свойства личности, знания, опыт, навыки, яркие приятные воспоминания, достижения. Спросите себя: на какие внутренние ресурсы я могу опираться? Что для меня ценно?

Чем я в себе горжусь? Что во мне восхищает других людей? Что я хорошо умею? Какие приятные воспоминания наполняют меня радостью?

А теперь перейдите к внешним ресурсам. Это люди, которые меня любят и поддерживают; хобби, увлечения, творчество; путешествия, дорога; уход за своим телом и внешностью; интеллектуальные ресурсы: саморазвитие, кино, концерты; сенсорные ресурсы: ароматы, тактильные ощущения, звуки и музыка, движение, танцы, спорт. Из списка внешних ресурсов выберите то, что на данный момент из своего состояния вы прямо

Общение с каким человеком и на какую тему вызвало в вас раздражение, обиду, вину, отчаяние, апатию?

ЗАПИСЫВАЙТЕ ФАКТЫ

Желательно начать вести дневник для записи фактов и их последствий. Нарисуйте себе сундук, аккумулятор, самого себя или любой другой образ и входящие и исходящие стрелочки. Какие контакты, общение, темы, действия наполняют вас ресурсом, какие забирают? Каждый день делайте что-то для пополнения своих ресурсов. Исключите или уменьшите то, что их высасыва-

ет. Как только попали в ситуацию, которая вас опустошила, сразу же, не откладывая, обращайтесь к ресурсам и напитевайтесь ими. Перед заведомо опустошающей историей заранее хорошенько «подзарядите батарею» или обязательно планируйте подзарядку после.

И ПУСТЬ ВЕСЬ МИР ПОДОЖДЕТ

Сейчас для вас важнее всего вернуть свое ресурсное состояние! В комфортное время запасайтесь ресурсами на будущее. Ловите состояние, когда у вас много сил и энергии, запоминайте его, сохраняйте на будущее. В результате ресурсное состояние станет вашим нормальным состоянием. По-хозяйски бережно и с удовольствием перебирая свои сокровища-ресурсы, радуясь их изобилию, вы станете разумно направлять их на достижение своих целей, реализацию планов и воплощение идей. А если станете осознанно обмениваться ресурсами с другими людьми, вы не только приумножите количество своих ресурсов и возможностей, но и измените мир к лучшему!

Любовь Тихомирова

«Лицом к лицу лица не увидеть. Большое видится на расстоянии». Сорок дней назад ушел из жизни первый префект Зеленограда Алексей Алексеевич ИЩУК. Отдавая дань памяти этому замечательному человеку, мы вспоминаем добрые дела, совершенные им на благо зеленоградцев, в числе которых – возрождение и строительство православных храмов.



ПАМЯТИ АЛЕКСЕЯ ИЩУКА

ВОССТАНОВЛЕНИЕ НИКОЛЬСКОГО ХРАМА

В 1988 году, когда Алексей Алексеевич Ищук стал председателем Зеленоградского исполкома, храм святого Николая Мирликийского одним из первых был возвращен Церкви, но состояние его было плачевным. «Практически это были руины», – вспоминал Алексей Алексеевич. Ищук познакомился с протоиереем Владимиром Харитоновым, назначенным настоятелем, и узнал, какая помощь требуется приходу в первую очередь. Благодаря его поддержке в минимально возможные сроки были оформлены все необходимые документы. Затем, чтобы возобновить регулярные богослужения, потребовалось расчистить полуразрушенный храм и его территорию. Перед началом работ, 1 августа 1988 года, Никольская церковь была освящена после полувекового запустения. А к весне 1989 года усилиями добровольцев и при поддержке городских властей в лице А.А. Ищука храм был подготовлен к

нии инженерных коммуникаций, чтобы людям в храме было тепло и светло. Делалось всё на совесть: если надо было найти кирпич, то заказывали такой, который по характеристикам подходит для реставрации. «Никольская церковь – наш исторический памятник, других таких зданий на территории Зеленограда нет, – подчеркивал А.А. Ищук. – А главное, это храм. Человек всегда отвечает за свою работу, но строительство или восстановление храма – это особая ответственность».

К 1993 году основная часть восстановительных работ завершилась. Но уже стало ясно: один храм для быстро растущего Зеленоградского округа – это очень мало.

СТРОИТЕЛЬСТВО НОВЫХ ХРАМОВ

Конечно же, планы советской эпохи не предусматривали мест для строительства церквей. Не было запланировано таких участков и при застройке Зеленограда. Но храм

«нового города», в 16-м микрорайоне. Так в Зеленограде были построены и освящены храмы во имя святителя Филарета, а затем – преподобного Сергия Радонежского. Оба проекта выполнила зеленоградская проектная мастерская И.А. Покровского. И снова префектура использовала все возможности для оказания помощи строительству.

В 1997-1998 гг. была возведена часовня на кладбище в Рожках. Передано под часовню и одно из ритуальных зданий старого кладбища, позже она стала храмом, освященным во имя Всех Святых.

– Очень важно, чтобы люди, приходящие на могилы своих близких, могли сделать то, что в их силах: поставить свечу, помолиться, написать поминальную записку, – считал первый префект Зеленограда. – Часто потеря родных и друзей заставляет задуматься о вечном. И в своей скорби человек должен иметь возможность получить эту поддержку и утешение.

ВСТРЕЧА С ПАТРИАРХОМ

15 января 1995 года произошло историческое событие: Святейший Патриарх Московский и всея Руси Алексий II освятил Филаретовскую церковь. Это был первый в истории Зеленограда визит Патриарха.

Встреча с Алексием II особенно запомнилась А.А. Ищуку. После освящения Филаретовской церкви благочинный протоиерей Владимир Харитонов рассказал Патриарху о том, как возрождалась Никольская и строилась Филаретовская церковь, о поддержке со стороны префектуры.

– Я сидел рядом с Патриархом, – вспоминал Алексей Алексеевич. – И тут он поворачивается ко мне, чтобы поблагодарить. Я говорю: «Ваше Святейшество, я даже верующим себя назвать не могу. Хотя и крещен был в детстве, но ведь коммунист с 1963 года!» В церкви я бывал редко. Конечно, любой человек имеет право прийти в храм и обратиться к Богу. Но делать это нужно искренне, когда ты чувствуешь внутреннюю потребность, а не для создания имиджа. Я в себе такой глубокой потребности не ощущал, поэтому и ответил Святейшему Патриарху, что верующим себя не считаю.

Алексий II поначалу ничего не сказал в ответ, и беседа продолжалась дальше. А потом вдруг снова Патриарх поворачивается ко мне и

говорит: «Нет, ты верующий человек! Ты помогаешь людям, Церкви, ты заботишься о пастве. Поэтому ты верующий человек!» Слова Святейшего Патриарха о том, как важно, чтобы вера подкреплялась делами, мне особенно запомнились.

СВОБОДА И ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

Еще древние мудрецы предупреждали о том, как непросто жить в эпоху перемен. Вдвойне и втройне непросто в такую эпоху нести бремя власти. И Алексей Алексеевич с честью справился с трудностями. Возглавляя исполнительную власть в Зеленоградском округе с 1988 по 2000 год, он сумел сохранить промышленные предприятия, в то время сотнями закрывавшиеся по всей стране; продолжил развитие города: строительство новых микрорайонов, дорог, объектов социального назначения. И среди множества задач, которые приходилось решать первому префекту Зеленограда, он никогда не забывал, что людям необходимы не только материальные блага.

– Человек приходит в храм, чтобы посоветоваться с Богом, принять решение в той или иной ситуации, – говорил Алексей Алексеевич. – Это немаловажно. Нужно провести определенную работу над собой. И потом человек выходит из храма и дальше живет с этой верой. У руководителей органов власти на местах тогда появилась возможность принимать самостоятельные решения и брать на себя ответственность. Делать это я никогда не боялся. Была определенная свобода, и я старался использовать любые возможности для помощи храму. И за каждое свое решение я нес ответ.

Алексей Алексеевич ИЩУК ушел в мир иной 15 февраля – в день, когда празднуется Сретение Господне. Пожалуй, только теперь мы начинаем осознавать масштаб его личности и задач, которые ему приходилось решать. Но, будучи руководителем столь высокого уровня, он никогда не отдалялся от людей, оставался доступным для общения, был внимательным собеседником и человеком, готовым помочь не только словом, но, главное, делом.

ВЕЛИКОПОСТНЫЙ КАЛЕНДАРЬ

Продолжаем публикацию календаря Великого поста в 2019 году.

31 марта – неделя Крестопоклонная. За Всенощной выносятся Святой Крест и предлагается для поклонения верующим. Напоминанием о страданиях и смерти Господней Церковь укрепляет постящихся к продолжению подвига поста. Святой Крест остается для поклонения в течение недели (до пятницы).

7 апреля – Благовещение Пресвятой Богородицы. Это один из 12 главных (двунадесятых) праздников в православном календаре. Благовещение означает «благая» или «добрая» весть. В этот день Деве Марии явился архангел Гавриил и возвестил ей о грядущем рождении Иисуса Христа – Сына Божьего и Спасителя мира.

В этом году праздник Благовещения совпадает с четвертым великопостным воскресеньем, посвященным памяти преподобного Иоанна Лествичника. В своей книге «Лествица райская» святой Иоанн сравнивает духовный путь подвижника с непрерывным восхождением по крутым ступеням «лестницы» духовного совершенствования на небо.

10 апреля вечером – «Маринино стояние». Полностью прочитывается Великий покаянный канон преподобного Андрея Критского вместе с житием преподобной Марии Египетской как образец истинного покаяния и духовного возрождения через пост и молитву.

12 апреля вечером, накануне субботы Акафиста, совершается пение акафиста Пресвятой Богородице.

14 апреля – пятая неделя Великого поста посвящена памяти преподобной Марии Египетской.

С 15 по 20 апреля – «седмица вайей» (в переводе с греческого – «седмица пальмовых ветвей»).

16 апреля вспоминается восхождение Христом праведного Лазаря – Лазарева суббота. А 17 апреля празднуется вход Господень в Иерусалим (народное название праздника – Вербное воскресенье). По традиции, накануне вечером освящаются ветви вербы как символ Воскресения Христова, победы Христа над диаволом, смертью, грехом. Освященные веточки вербы затем хранятся в домах верующих в «красном углу», рядом с иконами.

С 22 апреля начинается Страстная седмица. Церковь вспоминает последние дни земной жизни Спасителя, Его страдания и крестную смерть.

Первые три дня посвящены благоговейному приготовлению к страстям Христовым. Они отличаются особенно продолжительным богослужением.

25 апреля – Великий Четверток. В этот день воспоминается установление величайшего таинства Церкви – Святой Евхаристии. Православные христиане стараются быть в храме и стать соучастниками Тайной Вечери, причастившись Святых Христовых Таин. Вечером того же дня, накануне Великой Пятницы, в храмах совершается чтение **12 «Страстных Евангелий».**

26 апреля – Великий Пятък, воспоминание Святых спасительных Страстей Господа нашего Иисуса Христа, строгий пост. В храмах совершаются Великие часы и изобразительны, затем вечерня с выносом Плащаницы и утренья с чином погребения.

Продолжение читайте в следующем номере



встрече первой Пасхи. Людей было очень много, большинство просто не могли войти внутрь и стояли на улице с зажженными свечами. Никольская церковь ожила, но основную часть работы по ее восстановлению еще предстояло сделать.

Алексей Алексеевич регулярно помогал настоятелю и прихожанам строительной техникой, содействовал в доставке необходимых материалов и оборудования, подключе-

был очень нужен городу, нужен людям. И место было найдено, да еще какое живописное – в рощице неподалеку от Школьного озера. Не стали помехой и экономические трудности, хотя в 90-е годы ситуация была сложной. Нашли компромиссное решение: сначала возвести небольшой деревянный храм, а позже построить рядом с ним каменный. Аналогичное решение было принято и в отношении храма на террито-

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

- АНАЛИЗЫ - более 5000 видов
- УЗИ-ДИАГНОСТИКА
- ГЕНЕТИЧЕСКИЕ АНАЛИЗЫ, ТЕСТЫ НА ОТЦОВСТВО



- ГИНЕКОЛОГ
- ГИНЕКОЛОГ-ЭНДОКРИНОЛОГ
- ВЕДЕНИЕ БЕРЕМЕННОСТИ
- УРОЛОГ-АНДРОЛОГ
- МАММОЛОГ-УЗИ
- ЭНДОКРИНОЛОГ
- 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 ДРУГОЕ



Акции!

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



Рекомендации врачей-специалистов!



Минимум 1 раз в год проходить обследования по программам:

- ЗДОРОВАЯ ПЕЧЕНЬ
- МУЖСКОЕ ЗДОРОВЬЕ
- ЗДОРОВОЕ СЕРДЦЕ
- ЖЕНСКОЕ ЗДОРОВЬЕ
- БАЗОВАЯ ДИАГНОСТИКА ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ
- БАЗОВАЯ ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ ДЛЯ ЖЕНЩИН
- БАЗОВАЯ ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ ДЛЯ МУЖЧИН
- КОМПЛЕКСНОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ «БУДУЩАЯ МАМА»
- КОМПЛЕКСНОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ «БУДУЩИЙ ПАПА»

Обращаем внимание на АКЦИИ, которые мы регулярно проводим в нашем Медицинском центре (подробности на сайте)

ДЕРЖАТЕЛЯМ СОЦ. КАРТ
НА ВСЕ ВИДЫ УСЛУГ -5%
ВСЕМ СТУДЕНТАМ -20%
ДЛЯ ВЕТЕРАНОВ ВОВ -50%

В нашем медцентре принимаются скидочные карты всех медицинских центров и аптек!



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

ГАЗЕТА ВЫХОДИТ ПРИ ИНФОРМАЦИОННОЙ ПОДДЕРЖКЕ



КИНЕЗИТЕРАПИЯ

ВАКАНСИИ



Лицензия № ЛО-77-01-006725 от 20.09.2013 г.

Доктор Позвонкоф

Лечение спины и суставов

Приглашаем всех желающих на Дни открытых дверей **31 марта и 14 апреля в 13.00**

20 лет лечим позвоночник и суставы

Избавим от боли навсегда! Безопасное лечение

- ◆ Заболевания позвоночника: **остеохондроз, межпозвоночная грыжа**
- ◆ Нарушение осанки: **сколиоз, кифоз, вялая осанка, мышечная недостаточность**
- ◆ Заболевания суставов: **артрит, артроз, коксартроз, гонартроз, плечелопаточный периартрит**
- ◆ Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний – **гипертонии, инфаркта, инсульта**
- ◆ Реабилитация после травм и операций на позвоночнике и суставах

Узнай, как навсегда избавиться от боли!

Ждем вас по адресу: Зеленоград, корп. 118.

Центр кинезитерапии «Доктор Позвонкоф». Тел. 8 (499) 736-6691



ТРЕБУЮТСЯ

Центральной клинической больнице восстановительного лечения ФМБА России:

- врач клинической лабораторной диагностики;
- фельдшер-лаборант;
- врач-терапевт;
- программист 1С;
- медицинская сестра;
- уборщица;
- буфетчица.

Адрес: Московская область, Солнечногорский р-н, дер. Голубое.

Тел. 8 (495) 536-26-13.

Филиалу ФГБУЗ ЦКБВЛ ФМБА России, МСЧ № 169:

- врач-кардиолог;
- рентген-лаборант;
- акушер-гинеколог.

Адрес: г. Москва, Алтуфьевское ш., д. 37а, стр. 1.

Тел. 8 (499) 903-35-85.

Главный редактор
Ирина Федюнина
Телефоны редакции:
8-916-511-10-85,
8-905-590-14-88
E-mail: 5344769@mail.ru

Учредитель Федюнина Ирина Юрьевна
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.

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!» № 3 (68)

Номер подписан 22.03.2019 г. Дата выхода в свет: 24.03.2019 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 725.