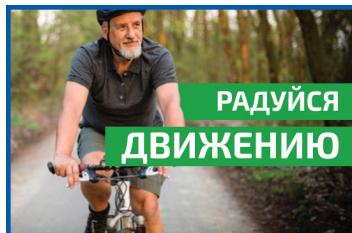


# Будь здоров, Зеленоград!

№ 5 (70)

27 мая 2019

Ежемесячная газета для широкого круга читателей ■ Издаётся с 2013 года



РАДУЙСЯ  
ДВИЖЕНИЮ

## МРТ

4 ОТДЕЛА  
ПОЗВОНОЧНИКА  
ВСЕГО ЗА  
**9 690₽**

Шейный  
Грудной  
Пояснично-крестцовый  
Крестцово-копчиковый

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

### МРТ ЭКСПЕРТ

федеральная сеть диагностических центров

+7 (499) 214-01-31

пл. Шокина, д. 2, стр. 3, ком. 29

[www.mrtexpert.ru](http://www.mrtexpert.ru)

ОБРАЗ ЖИЗНИ

## СЕКРЕТЫ ЯПОНСКИХ ДОЛГОЖИТЕЛЕЙ



До умиления приятно смотреть на долгожителей «страны восходящего солнца», которые в свои 100 и более лет всё ещё полны жизненных сил. Именно в Японии их сосредоточено максимальное количество, при этом японцы работают много, отдыхают мало, а живут долго. Японские старцы с удовольствием делятся своим опытом, так как до глубокой старости находятся в здравом уме и трезвой памяти.

Продолжение на стр. 5.

НА СОВРЕМЕННОМ УРОВНЕ



## МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР



### НА ПРИЕМ К РЕВМАТОЛОГУ



Одной из наиболее частых жалоб, с которой пациенты обращаются за консультацией к врачу-ревматологу, являются боли в суставах. За этим симптомом скрывается широкий круг заболеваний различного характера и генеза. Диагностика ревматических болезней на начальной стадии — весьма трудная задача, так как подобные симптомы проявляются и при других заболеваниях. Именно поэтому так важен правильный выбор врача, который имеет специальные знания и большой практический опыт.

Продолжение на стр. 2.

РЕКОМЕНДУЕМ!



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

8-499-732-2425, 8-499-731-2292

Зеленоград, Панфиловский пр-т, к. 1205

ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ – ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ!

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ!



### СОСУДИСТЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР

Лицензия: ЛО-77-01-014802  
от 07.09.2017 г.

- ФЛЕБОЛОГ
- СОСУДИСТЫЙ ХИРУРГ
- ЛАЗЕРНЫЙ ХИРУРГ
- ЛИМФОЛОГ
- ВРАЧ УЗИ-ДИАГНОСТИКИ
- ОРТОПЕД
- ТЕРАПЕВТ
- КАРДИОЛОГ (ЭКГ, ХОЛТЕР, ЭХО)
- РЕФЛЕКСОТЕРАПЕВТ
- ДЕРМАТОЛОГ

СПРАВКИ  
ЛИСТКИ НЕТРУДОСПОСОБНОСТИ

г. Москва, ул. Митинская, 12  
8-495-759-90-15

Зеленоград, ул. Каменка,  
корп. 1639

8-499-738-03-77



## НА СОВРЕМЕННОМ УРОВНЕ

ГУНЧИКОВА  
ВИКТОРИЯ АЛЕКСАНДРОВНА

**Врач-терапевт, ревматолог**

Имеет сертификат по специальностям «Ревматология» и «Терапия».

**Образование:**

1994 г. — Первый Московский государственный медицинский

университет им. И.М. Сеченова по специальности «Лечебное дело».

2001 г. — интернатура в Московской медицинской академии им. И.М. Сеченова по специальности «Терапия».

**Повышение квалификации, курсы:**

2010 г. — профессиональная переподготовка по программе «Ревматология» в ГБОУ ДПО Российская медицинская академия последипломного образования Минздрава РФ.

2015 г. — повышение квалификации по программе «Ревматология» в ГБОУ ДПО Российская медицинская академия последипломного образования Минздрава РФ.

ТКАЧЕНКО  
СВЕТЛАНА НИКОЛАЕВНА

**Врач-терапевт, ревматолог**

Имеет сертификат по специальностям: «Терапия», «Ревматология» и «Ультразвуковая диагностика».

Врач высшей категории.

**Образование:**

2005 г. — ГОУ ВПО Российский государственный медицинский университет Минздрава РФ, врач, «Лечебное дело».

2007 г. — клиническая ординатура, Российский государственный медицинский университет Минздрава РФ, специальность: «Терапия».

**Повышение квалификации, курсы:**

2008 г. — ГОУ ВПО Московская медицинская академия им. И.М. Сеченова, «Ревматология».

2009 г. — Московский государственный медикостоматологический университет, «Ревматология».

2012 г. — ГБОУ ВПО РНИМУ им. Н.И. Пирогова Минздравсоцразвития России, «Терапия».

ИЛЬИНА  
АЛИНА ВЯЧЕСЛАВОВНА

**Врач-ревматолог**

**Образование:**

1999 г. — завершение обучения в ОГМА по специальности «Лечебное дело».

2000 г. — интернатура по специальности «Терапия».

**Повышение квалификации, курсы:**

2001 г. — специализация по клинической фармакологии на кафедре общей и клинической фармакологии ОГМА.

2008 г. — первичная специализация по ревматологии на кафедре внутренних болезней ОГМА.

2013 г. — профессиональная переподготовка в НИИР имени В.А. Насоновой.

2018 г. — повышение квалификации в ФГБОУ ВО МГМСУ им. А.И. Евдокимова на кафедре ревматологии и медико-социальной реабилитации.

Является членом Ассоциации ревматологов РФ, участвует в программе непрерывного постдипломного образования (участие в конференциях, симпозиумах, съездах ревматологов).

**Профиль работы:**

- диагностика, подбор терапии, ведение пациентов с ревматологическими заболеваниями (ревматоидный артрит, спондилоартрит, болезнь Бехтерева, системные диффузные заболевания соединительной ткани, реактивные артриты);

- лечение пациентов, страдающих остеопорозом, внутрисуставные и параартикулярные блокады с удалением экссудата, введением лекарственного вещества;

- диагностика и терапия системного остеопороза, ведение пациентов.

Начало на стр. 1.

## УМНАЯ КОНСТРУКЦИЯ

Сустав — это подвижное соединение, устроенное по принципу шарнира. Состоит он из двух костей, которым не дают соприкасаться хрящевые прокладки между ними. Суставные поверхности, то есть концы этих сочлененных костей, покрытые хрящом, должны идеально соответствовать друг другу: если одна поверхность (суставная головка) выпуклая, то другая (суставная впадина), соответственно, вогнутая. Вот почему здоровые суставы

От остеоартроза спасаются с помощью согревающих и противовоспалительных мазей и компрессов. В период обострения врач может прописать специальные противовоспалительные препараты, но многие из них не слишком благоприятны для желудочно-кишечного тракта, поэтому применяют их с осторожностью.

Сейчас всё чаще назначают препараты, содержащие элементы здоровой хрящевой ткани — так называемые хондропротекторы. Они уменьшают воспаление хрящевой ткани.

- ✓ системная красная волчанка;
- ✓ ювенильный ревматоидный артрит;
- ✓ острая ревматическая лихорадка;
- ✓ ревматическая болезнь сердца в хронической форме и ряд других болезней.

## ПРОВЕРЬТЕ СИМПТОМЫ

- ✓ Сильные боли, ощущение скованности, усиливающиеся утром после сна;
- ✓ боль и отечность в одном или нескольких суставах;

**Во всем мире растет число больных с патологией суставов и болями в нижней части спины, особенно оно увеличивается с возрастом. К сожалению, многие пациенты не получают правильного лечения. Более чем у половины из них сохраняется высокая активность воспалительного процесса. Несвоевременная постановка правильного диагноза на амбулаторном этапе приводит к серьезнейшим проблемам в дальнейшем лечении. Поэтому чрезвычайно важно при первых симптомах заболевания обращаться к высококвалифицированному ревматологу.**

прекрасно «понимают» друг друга. Оберегает эту конструкцию суставная сумка, или капсула, плотно облегающая сустав. Ее наружный слой состоит из грубой соединительной ткани, включающей особо плотные пучки — связки. А из внутреннего слоя в суставную щель дозированно поступает густая синовиальная жидкость. Ее назначение — непрерывно смазывать поверхности суставов, чтобы они не «заржавели».

В сущности, любые суставные заболевания, что бы ни лежало в их основе, начинаются с износа и разрушения хряща. Хрящ — чрезвычайно упругое полупрозрачное вещество, которое и обеспечивает амортизацию нагрузок при контакте двух суставных поверхностей.

ДЕФОРМИРУЮЩИЙ  
ОСТЕОАРТРОЗ

Это заболевание суставов, которое характеризуется прогрессирующим разрушением суставного хряща. Ему, как правило, сопутствует воспалительный процесс.

Предполагается, что причина остеоартроза — возрастные изменения хряща, который изнашивается от нагрузки. Есть и другая теория, согласно которой виновник болезни — попавшая в организм инфекция, чаще всего кишечная или мочеполювая, пробравшаяся и в суставы. Поэтому простатиты, колиты и воспаления придатков полагается лечить одновременно с остеоартрозом, поскольку эти заболевания могут провоцировать его.

В основном, остеоартроз — болезнь молодых женщин. Вообще, ревматические болезни — прерогатива слабого пола: женщины страдают от них втрое чаще мужчин.

Начинается остеоартроз с неслышных болей в суставах (как правило, коленных или крайних фаланг пальцев), возникающих после физической нагрузки. Обычно сустав сильнее болит вечером, к утру боль успокаивается.

Остеоартрозы редко протекают в тяжелой форме. Самая опасная разновидность этой болезни — коксартроз, когда поражается тазобедренный сустав.



Остеоартроз требует постоянного пригляда, что и понятно: нагружать больной сустав нужно очень аккуратно, и только доктор может рекомендовать наиболее подходящие для каждого конкретного случая упражнения.

ОСТЕОХОНДРОЗ  
ПОЗВОНОЧНИКА

«Остео» — кость, «хондрос» — хрящ. Отсюда следует, что остеохондроз — это дистрофический процесс в костной и хрящевой ткани. Хруст в шее, невозможность свободно вскинуть руки над головой, напряжение и боли в пояснице, нередко отдающие в ногу, чувство жжения и онемения в руках и ногах, головокружения, необъяснимые головные боли — всё это признаки остеохондроза позвоночника.

Причина этого недуга кроется в деформации межпозвонковых дисков, влекущей за собой ослабление суставных связок. Они перестают быть надежными амортизаторами, и функционирующие с их помощью суставные поверхности начинают сталкиваться, тереться друг о друга. При этом могут защемляться нервы, что всегда сопряжено с болью.

Откуда берется эта напасть, и можно ли себя обезопасить? Да, вполне, потому что остеохондроз — это типичная болезнь цивилизации. Вызывает ее малоподвижный, то есть компьютерно-телевизионный образ жизни. Поменяв его, вы избавитесь и от остеохондроза.

Остеохондроз не знает ограничений в возрасте — им всё чаще страдают совсем молодые люди. Чтобы забыть об этой болезни, всем нам нужно помнить о том, что главный наш сустав — это позвоночник. А здоровье позвоночника напрямую зависит от постоянной заботы о двух вещах — об осанке и каждодневном укреплении мышечного каркаса.

ЗАБОЛЕВАНИЯ, КОТОРЫЕ  
ЛЕЧИТ РЕВМАТОЛОГ:

- ✓ ревматоидный артрит;
- ✓ реактивный артрит;
- ✓ анкилозирующий спондилоартрит;
- ✓ феномен Рейно;
- ✓ остеопороз;
- ✓ полимиозит и дерматомиозит;
- ✓ ревматоидный артрит;
- ✓ подагрический артрит;
- ✓ псориатический артрит;

- ✓ боли и скованность движений в области шеи, коленях, поясничном отделе или других суставах;
- ✓ частые ангины и инфекционные заболевания.

КОГДА СУСТАВАМ НУЖНА  
СКОРАЯ ПОМОЩЬ

Нельзя откладывать визит к ревматологу, если боль в суставах, пусть даже не острая, не снимается простыми, доступными средствами — мазями, компрессами — в течение нескольких дней. Если же сустав болит нестерпимо, и боль эта сопровождается отеком и покраснением, а также повышением температуры и общим ухудшением самочувствия — медицинское вмешательство абсолютно необходимо.

КАК ЖИТЬ, НЕ ДУМАЯ  
О СУСТАВАХ

Никогда не жалуются на суставные хвори те люди, для кого не существует проблемы «согнуться — разогнуться», кто до седых волос легок на подъем и скор в движениях. Если проанализировать их поведение, со всей очевидностью выявится, что суставный вопрос — это, прежде всего, образ жизни.

Первое, что отличает здорового человека, — это любовь к движению во всех его видах, всегда тесно связанная с физической активностью.

Прямое отношение к бесперебойным суставам имеет диета. О проблемах с суставами лишь понаслышке знают те, кто:

- мясу предпочитает рыбу, особенно жирную, богатую ценнейшими полиненасыщенными кислотами омега-3;
- употребляет в основном растительное масло (наиболее полезные масла — оливковое и льняное);
- отвык от жареного и знает, что термически обработанные масла — зло в чистом виде;
- сторонится жирных сладких углеводов (торты, пирожные).

Забывают о суставах и те, кто не курит. Содержащиеся в сигаретном дыме агрессивные молекулы (так называемые свободные радикалы) обладают разрушительным эффектом воздействия на все ткани и органы, в том числе, разумеется, и на суставы.

**ВОЗМОЖЕН ВЫЕЗД ВРАЧА НА ДОМ**

**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

## ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ!

**Жизнь в мегаполисе стремительна, порой в своем рабочем графике человеку сложно уделить много времени своему здоровью. И только когда симптомы недуга становятся достаточно тревожными, и уже не обойтись без обращения в медицинское учреждение, мы начинаем думать о том, в какую клинику и к какому врачу обратиться. Однако далеко не у всех есть возможность лечь в стационар. В подобных ситуациях отличным решением будет лечение в дневном стационаре.**

✓ в плане диагностики дневной стационар — это идеальное решение для тех, кому необходимо пройти комплексное обследование. Вместо того чтобы тратить время на поездки в клиники, обход разных врачей для получения направлений, ожидание в очередях, человек может быстро и в комфортных условиях пройти все необходимые процедуры в дневном стационаре. Все необходимые исследования пациент проходит в лечебно-диагностических отделениях клиники — МРТ, УЗИ, ФГДС и др.;

цинский персонал. К лечебно-диагностическому процессу привлекаются профильные специалисты. Возможно сочетание лечения с проведением необходимых физиотерапевтических процедур;

✓ по показаниям выдается лист нетрудоспособности.

Подобный комплексный подход к лечению возможен только в рамках медицинского учреждения, он обеспечивает улучшение самочувствия и скорейшее выздоровление пациента.



**Ануш Гришаевна ИСКАНДАРЯН,**  
заведующая дневным  
стационаром ЦКБВЛ ФМБА  
России, врач высшей категории,  
кандидат медицинских наук.

- ✓ неврология;
- ✓ терапия;
- ✓ эндокринология;
- ✓ кардиология;
- ✓ ортопедия-травматология;
- ✓ хирургия.

Дневной стационар доступен пациентам, имеющим полисы обязательного или добровольного медицинского страхования (ОМС и ДМС), а также на платной основе.

▶ Более подробную информацию можно получить по телефонам:

• приемное отделение — **8-495-536-08-44;**

• регистратура/справочная: **8 (495) 536-09-22, 8 (967) 053-15-65, 8 (499) 503-99-99** (многоканальный).

## ДНЕВНОЙ СТАЦИОНАР В ГОЛУБОМ



**Медицинская сестра высшей категории процедурного кабинета дневного стационара НАМАЗОВА Рамина Рамизовна**



Пребывание в дневном стационаре имеет целый ряд преимуществ:

- ✓ пациент может совмещать лечение с работой или учебой, а в вечернее и ночное время находиться дома;
- ✓ схема лечения разрабатывается индивидуально для каждого пациента его лечащим врачом, который отслеживает все изменения в состоянии больного и при необходимости корректирует терапию;

✓ в удобное для пациента время можно проводить необходимую инфузионную терапию, сделать курсовые внутримышечные инъекции, что в условиях обычной поликлиники невозможно;

✓ пациент находится под наблюдением опытных врачей, обладающих навыками оказания экстренной помощи. Медицинские манипуляции проводит квалифицированный меди-

По окончании лечения проводится контроль анализов, заключительная консультация с выдачей выписки из истории болезни, даются рекомендации по диете, дальнейшему лечению и наблюдению.

В ФГБУЗ Центральная клиническая больница восстановительного лечения ФМБА России лечение в дневном стационаре осуществляется по следующим профилям:

## ГБО - ТЕРАПИЯ



По данным отечественных и международных исследований, в структуре сердечно-сосудистых заболеваний инсульты стали преобладать над инфарктами миокарда примерно на 30%. Ежегодно в России более 450 000 человек имеют различные по объему острые нарушения мозгового кровообращения (инсульты).

В настоящее время достигнуты значительные положительные результаты в лечении пациентов как с развившимся инсультом, так и в проведении операции на сосудах шеи, направленной на расширение просвета для восстановления нормального кровотока.

Основным показанием к проведению плановой операции является атеросклероз — образование холестериновых бляшек, — из-за которого нарушается кровоснабжение головного мозга. Опасность атеросклероза заключается в том, что бляшки не рассасываются, поэтому консервативные методы редко приносят положительный эффект. На какой-то период времени прием медикаментов облегчает состояние больного, но после окончания их применения кислородное голодание усиливается, и риск развития инсульта возрастает.

В таком случае наиболее эффективным методом лечения является оперативное вмешательство. Также показанием для плановой операции является прогрессирование патологии, когда медикаментозная терапия не приносит должного результата, например, при стенозирующем сужении сосуда на 70% и более.

По данным мировой статистики, летальность при различных реконструк-

тивные «средние режимы избыточного давления»: 1,2 – 1,5 ата.

Позитивные эффекты ГБО являются результатом устранения не только самой гипоксии (нехватки кислорода), но и во многом обусловлены влиянием гипербарического кислорода на органы и системы организма. Прослеживается связь гипероксии с метаболической активностью, и, в первую очередь, с внутриклеточным потреблением кислорода. В ус-

метаболизм и активирование их разрушения; регулирование метаболической активности; ускорение синтеза белка; активация репаративных процессов; мягкий иммунокорректирующий эффект; усиление действия лекарственных препаратов; уменьшение внутричерепного давления; противовоспалительное действие; увеличение количества функционирующих сосудов за счет плазматических капилляров.

по заболеванию, сопутствующая патология, адаптационно-компенсаторные возможности организма и др.). Но при всей уникальности метода ГБО как средства воздействия на причину или отдельные звенья патогенеза заболевания, если адаптационные резервы организма истощены или дистрофические процессы близки к некротическим, применение ГБО может не дать ожидаемого эффекта.

## МЕТОД ГИПЕРБАРИЧЕСКОЙ ОКСИГЕНАЦИИ

**При подготовке пациента к хирургической операции на сосудах шеи и после ее проведения в ФГБУЗ ЦКБВЛ ФМБА России применяется метод гипербарической оксигенации (ГБО-терапии). Это насыщение организма кислородом в специальных барокамерах под повышенным давлением. Пациенты хорошо переносят сеансы ГБО: быстро выходят из наркоза, сокращаются сроки заживления послеоперационных ран и швов, снижается риск возникновения осложнений.**

тивных сосудистых операциях варьирует от 1 до 8%. Основными осложнениями хирургических операций на сосудах могут быть: инфаркт миокарда, ишемический инсульт головного мозга, нагноение послеоперационной раны, несостоятельность швов и др.

При подготовке пациента к хирургической операции и после ее проведения в отечественной практике рекомендовано использование гипербарической оксигенации (ГБО-терапии). В ФГБУЗ ЦКБВЛ ФМБА России применяют так называемые

ловиях гипероксии облегчается диффузия кислорода в клетку, повышается утилизация токсических продуктов, ускоряется окисление глюкозы и снижается уровень лактозы.

Процедура ГБО способствует развитию адаптационных белков, так называемых белков теплового шока. В результате при проведении даже короткого курса ГБО (3 – 5 сеансов) возникает тенденция к нормализации энергетического баланса клетки; предупреждение образования токсических



**Лечение состоит из 3 – 5 сеансов (по 35 – 45 минут).**

В предоперационной подготовке пациента с использованием метода ГБО учитываются его индивидуальные особенности (диагноз, тяжесть состояния

▶ Предварительная запись по телефону: **8(495) 536-09-22, 8(495) 536-07-65** – отделение гипербарической оксигенации.



## СОСУДИСТЫЙ ЦЕНТР



Рано или поздно мы замечаем у себя на ногах появление расширенных вен, сосудистых звездочек, которые обычно воспринимаем лишь как косметический дефект. Но если вовремя не обратиться на это внимания, то через некоторое время может развиться заболевание, вызывающее боли и отеки, образование венозных узлов и даже трофических язв, утверждает врач-хирург высшей категории по сердечно-сосудистым заболеваниям, флеболог Александр Анатольевич МАТВИЕНКО.

## НЕ ВХОДИТЕ В ЗОНУ РИСКА

Подавляющее большинство людей с заболеванием вен нижних конечностей имеют выраженные косметические проблемы. Летом женщины стесняются носить юбки, шорты или купальники из-за наличия на ногах телеангиоэктазий и ретикулярных вен, по-другому – сосудистых звездочек. Причиной их появления могут быть и варикоз, и заболевания глубоких вен, но чаще всего это лишь косметическая и вполне устранимая проблема.

Но чем дольше протекает заболевание, тем более варикоз прогрессирует.

Постепенно из-за венозной недостаточности на голенях появляется потемнение, так называемые гиперпигментации, а затем и трофические язвы. Но самым опасным является то, что с каждым годом существования варикозных вен возрастает риск развития тромбоза, тромбоза и тромбоза легочной артерии, крайне опасного, а иногда и угрожающего жизни пациента осложнения.

## ФЛЕБОПАТИЯ

Существует еще одна группа пациентов с признаками венозной недостаточности. При ультразвуковом

исследовании патологические изменения в венозной системе обнаружить не удастся, по сути вены в порядке, но при этом имеются симптомы венозной недостаточности: отеки, тяжесть в ногах, появление «сосудистых звездочек». Обусловлено такое состояние, в первую очередь, нагрузками, и называют его – «флебопатия».

## ЛЕЧЕНИЕ БЕЗ ОСЛОЖНЕНИЙ

В Сосудистом медицинском центре лечение выполняется с соблюдением всех правил безопасности и предупреждением осложнений проводимой процедуры. Безрецидивное течение варикозной болезни наблюдается у 98–100% пациентов, которые выпол-

ства с УЗИ-сопровождением. Лазерное лечение варикозной болезни является доступным для большинства пациентов и не имеет абсолютных противопоказаний даже у пожилых людей, обремененных сопутствующими болезнями.

В зеленоградском Сосудистом медицинском центре (корп. 1639) работают профессионалы: сосудис-

## ЛЕЧИМ ВАРИКОЗ ЛЕТОМ

ПОМОГИТЕ ВАШИМ НОЖКАМ!

## СИМПТОМЫ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Для того, чтобы косметический дефект не превратился в реальную угрозу здоровью, надо знать основные признаки заболевания ног:

- боли и тяжесть, ощущение жжения в ногах по ходу вен;
- отеки в вечернее время;
- ночные судороги;
- расширенные вены;
- потемнение и утолщение кожи голеней.

## СРОЧНО ПРИМИТЕ МЕРЫ!

Если вы вовремя заметили один или несколько таких признаков, то срочно примите меры для предотвращения дальнейшего развития этого заболевания! Современные технологии позволяют не только лечить заболевания вен нижних конечностей амбулаторно, без разрезов и швов, без боли, без потери трудоспособности, без необходимости в реабилитации, но при этом получать превосходный косметический результат. Лечение можно проводить даже в летний период.



При лечении варикоза в Сосудистом центре в летний период пенсионерам скидка – **20%!**

няют все рекомендации лечащего врача.

Соблюдение режима послеоперационного периода требует от пациента только прилежности. Он должен носить в течение 2 месяцев лечебный трикотаж и приходить на контрольные осмотры. В клинике проводится абсолютный контроль качества выполнения вмешатель-

тые хирурги, специалисты ультразвуковой диагностики. Приоритетом клиники является лечение пациентов с сосудистой патологией, трофическими язвами, гангреной, варикозной болезнью.

Предварительная запись на консультацию врача-флеболога по телефонам: **8 (499) 738-03-77, 8 (495) 638-05-08.**

## НЕВРОЛОГИЯ

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

## БОС-ТЕРАПИЯ – ПОБЕДА НАД СТРЕССОМ



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. способ-

ность 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.**



Неврологический Медицинский Центр «Династия»  
г. Москва, Зеленоград  
ул. Николая Злобина, корпус 109А  
ФОК «Импульс» 2-й этаж



## ОБРАЗ ЖИЗНИ



Начало на стр. 1.

## ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

В Японии сложился настоящий культ еды, они не живут для того, чтобы есть, а едят для того, чтобы жить. При этом среди японцев редко встретишь людей, злоупотребляющих спиртными напитками, а лишний вес имеют в Японии только три человека из ста. Что же едят японцы?

**Рыба и морепродукты** – основа японской кухни. Поедая их в большом количестве, японцы восполняют нехватку жирных кислот омега-3, необходимых для продления молодости. Также это источник витаминов, йода, железа и других полезных микро- и макроэлементов.

**Соя**, а именно – соевый белок, является строительным материалом для мышц. Особенно популярен в Японии соевый сыр тофу, который здесь едят всегда и в больших количествах.

Японцы едят **очень мало мяса**, а до недавнего времени буддистски-

а не переедать, как это делаем мы. Японцы не перегружают организм – едят часто и небольшими порциями. Кроме того, им нравится эстетика во всем, поэтому они любят украшать блюда и посуду, получая тем самым двойное наслаждение – от вкуса еды и внешнего ее созерцания. Японские долгожители не употребляют много соли.

## ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

Находясь в Японии, не перестаешь удивляться, насколько физически активны местные жители, включая стариков. Они постоянно находятся в движении, пользуются велосипедами, выполняют каждый день физические упражнения. В этом можно убедиться, посетив ранним утром один из городских парков,

где вы обязательно встретите людей пожилого возраста, занимающихся утренней гимнастикой. Японцы любят игровые виды спорта, посещают спортзалы, очень любят танцевать. Сон занимает в их жизни важное место.

## УМСТВЕННАЯ АКТИВНОСТЬ

Японцы уделяют большое внимание саморазвитию и обучению. Умственные способности японских стариков поражают, а в местных учебных заведениях с удовольствием принимают людей «пенсионного» возраста. Последние пытаются наверстать упущенное. При этом пожилые люди в Японии редко сидят дома, потому что к старости они относятся как к возможности открывать новые горизонты и познавать

непознанное. Работая всю жизнь, они, наконец, получили возможность реализоваться, и у многих это неплохо получается.

## ЛЮДИ БЕЗ ВОЗРАСТА

Японские пенсионеры живут полной жизнью, в которой нет места депрессии. Они создают клубы по интересам, участвуют в деятельности волонтерских организаций и в самоуправлении муниципалитетов. Пожилые люди в Японии не ощущают старости, потому что в каждом возрасте находят свои положительные моменты. В отличие от наших стариков, японцы ставят новые цели в жизни, а это придает ей особый вкус и новый смысл. Это их ИКИГАЙ: каждый японец знает, для чего он живет. Икигай для

# СЕКРЕТЫ ЯПОНСКИХ ДОЛГОЖИТЕЛЕЙ

ми законами было запрещено употреблять в пищу мясные продукты.

**Овощи и фрукты** обязательно входят в ежедневный рацион японца.

**Минимум сладостей.** Японские десерты – одни из самых вкусных, но едят их японцы в малых количествах.

Японцы создали **культ чая**, и особенно – **зеленого**. Они пьют его много: во время приема пищи, на отдыхе и в перерывах между работой.

## ПРАВИЛЬНЫЕ ПРИВЫЧКИ

Помимо того, что японцы питаются натуральными продуктами, они придерживаются нескольких главных правил. Первое из них гласит, что из-за стола надо вставать с незначительным чувством голода,



японца – это счастье просыпаться, встречать восход и провожать закат, радоваться самой жизни, а не ждать каких-то подарков судьбы.

## ОТНОШЕНИЕ К ГИГИЕНЕ

В Японии крайне редко встретить отравление, потому что японцы очень трепетно относятся к вопросам личной гигиены. Для любого жителя в приоритете чистота, в любом ресторане вам обязательно подадут влажное полотенце.

## ОТНОШЕНИЕ К МЕДИЦИНЕ

Благодаря здоровому образу жизни и постоянным физическим нагрузкам японцы болеют мало, но, тем не менее, в целях профилактики регулярно посещают врачей. Самолечением здесь заниматься не принято.

## ДИАГНОСТИКА

– **Кристина Вадимовна, не секрет, что наиболее активными участниками дачно-огородных работ традиционно становятся люди в возрасте. Причем у многих из них присутствует неизменный «багаж» в виде хронических заболеваний позвоночника или суставов. Какие советы Вы можете им дать, чтобы без вреда для здоровья провести дачный сезон?**

– Проблемы возрастного контингента – это, как правило, артрозы и остеохондрозы. Весной и осенью, в межсезонье, хронические заболевания имеют свойство обостряться. Поэтому перед тем, как приступить к садово-огородным работам, важно оценить состояние своего здоровья. Оптимальный вариант – сходить в поликлинику и пройти профосмотр. Делать профилактику организма нужно регулярно, и как раз начало дачного сезона может послужить хорошим поводом. Если человек знает о своих проблемах со здоровьем (скажем, у него артрит или запущенная форма артроза), не мешает сделать МРТ, чтобы оценить, насколько активно можно совершать свои трудовые «подвиги» без ущерба для организма.

– **Существуют какие-то дополнительные меры профилактики?**

– Прежде всего, надо помнить о пользе меры во всем.

Понятно, что от посадки картошки, прополки грядки и многих других огородных работ никуда не деться, но главное – делать всё это надо, что называется,

ние специального бандажа, фиксирующего корсета.

– **Имеет ли смысл пройти МРТ-исследование перед началом дачных работ?**

ных осложнениях – скажем, отделилась часть грыжи. Тут последствия могут оказаться самыми печальными. Кто-то уверен, что все проблемы с

больной спиной можно снять, хорошенько пропарившись в бане. Между тем, при обострениях это категорически запрещается делать.

– **Если человек почувствовал резкую боль в спине, суставах, какую первую помощь можно и нужно оказать ему в такой ситуации?**

– В качестве доврачебной помощи можно использовать противовоспалительную мазь, сделать компресс на спиртовой основе. Если речь идет о спине, не мешает тот же фиксирующий корсет. Но, разумеется, лучше всего сразу показаться врачу.

Предварительная запись по телефону **8 (499) 214-01-31**. Адрес: площадь Шокина, дом 2, строение 3 (рядом с центральным входом в АО «Ангстрем»). Сайт <https://www.mrtexpert.ru/znd>.

Игорь Чичинов



**Кристина Вадимовна ОРЛОВА, врач-рентгенолог. В 2011 году окончила Тверскую государственную медицинскую академию. В 2011-2013 годах проходила ординатуру по хирургии. В 2016 году прошла курсы переквалификации по рентгенологии. С 2016 года работает в «МРТ Эксперт Зеленоград».**

без фанатизма. К примеру, при наличии грыжи межпозвоночного диска поясничного отдела позвоночника противопоказаны наклоны. Если человек проигнорирует это обстоятельство – вполне возможно, что он надолго ляжет с больной спиной. Совет здесь очень простой: вместо наклонов садитесь на стульчик и спокойно занимайтесь своими грядками. Очень помогает ноше-

– Конечно! Этот вид обследования поможет поставить диагноз. По его результатам врач определит вид и характер патологии, станет понятно, как лечить недуг. К сожалению, многие пациенты считают, что можно вылечить самостоятельно – мазью какой-нибудь помазаться, таблетки выпить. А ведь речь может идти о каких-то серьез-



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Лицензия: ЛО-77-01-016028



## ТВОРЧЕСТВО

## А ТАК БЫВАЕТ...

А так бывает, в жизни так случается,  
Что человек особый рядом есть...  
С тобою вместе плачет, улыбается,  
Не пробует обутым в душу влезть...

И он всегда поддержит словом искренним,  
Не упрекнёт, не уберёт плечо.  
Характер молча стерпит твой воинственный  
И даже не попросит ни о чём...

Ты привыкаешь, и уже не ценится  
Тот ангел, что хранил тебя всегда.  
Ты думаешь, что это не изменится,  
Что он и не исчезнет никуда!

Что ты такой хороший, замечательный  
И потому под крылышком его...  
Но быть тебе таким необязательно.  
Ты, может, и не стоишь ничего,

А просто-то у ангела, у белого  
Профессия – беречь таких, как ты...  
А без него – отчаянного, смелого,  
Ты не достиг бы ни одной мечты!

Ты на граблях бы собственных вальсировал  
И, падая, уже бы не взлетал.  
Пока твой друг паденью аплодировал,  
Тебе твой ангел крылья отдавал...

И ты взлетал... А после, снова падая,  
Ты вспоминал о нём, когда беда.  
Он был с тобой, чтоб поддержать и радовать.  
А ты давал поддержку? Никогда...

Но каждый раз в него своими стрелами  
Вонзаясь, промолвив: «Помогай!»  
Он крыльями взмахнул своими белыми  
Однажды – и вернулся в светлый рай...

А ты остался сломленный и брошенный,  
И от потери той холодный пот...  
Ну почему не ценится хорошее,  
Пока судьба его не отберёт???

Ирина Самарина

## ЭТО ИНТЕРЕСНО



## КАК ВЫПОЛНЯТЬ УПРАЖНЕНИЕ

Эту методику можно использовать с противоположным полом, в дружеских или родственных отношениях. Выделите для себя примерно час в спокойном месте. Отключите телефоны. Отвечайте на вопросы по очереди. Говорите с открытой душой, не делайте записей, не комментируйте ответы партнера. Будьте как можно искреннее; можно делать паузы между блоками вопросов.

В конце опроса обязательно ровно четыре минуты молча смотрите друг другу в глаза.

## БЛОК № 1

• Выбирая из всех людей в мире, с кем бы вы хотели провести вечер?

• Вы хотели бы быть знаменитым? В какой области?

• Прежде чем позвонить, продумываете ли вы, что будете говорить? Почему?

• Каким вы себе представляете идеальный день?

• Когда в последний раз вы пели для себя? Для кого-то?

• Если, дожив до 90 лет, вы могли бы сохранить либо ум,

либо тело 30-летнего в последние 60 лет, что бы вы выбрали?

• Есть ли у вас внутреннее предчувствие о том, как вы умрете?

• Назовите три качества, которыми вы схожи со своим партнером.

• За что вы больше всего благодарны в своей жизни?

• В чем вы воспитаны неправильно?

• За 4 минуты расскажите своему партнеру о вашей жизни настолько подробно, насколько это возможно.

• Если бы вы могли выбрать себе новое качество или способность, которое появилось бы у вас уже на следующее утро, то что бы вы выбрали?

## БЛОК № 2

• Если бы хрустальный шар мог сказать вам правду о вас, о вашей жизни, будущем или о чем-нибудь еще, что бы вам хотелось узнать?

• О чем вы мечтаете уже долгое время? Почему вы этого еще не добились?

• Какое ваше самое большое достижение в жизни?

## ПРИМИТЕ УЧАСТИЕ В ЭКСПЕРИМЕНТЕ!

В 1997 году психолог Артур Арон, профессор Университета Стоуни Брук (США), исследуя отношения людей, почти случайно открыл последовательность вопросов, которые способны создавать межличностную близость. Кроме того, если участники отвечают на вопросы искренне, они начинают лучше понимать себя, свое внутреннее «Я».

• Что вы больше всего цените в дружбе?

• Какое воспоминание вам дороже всего?

• Какое ваше самое страшное воспоминание?

• Если бы вы знали, что умрете через год, что бы вы изменили в том, как вы живете? Почему?

• Что для вас значит дружба?

• Какую роль в вашей жизни играет любовь и привязанность?

• Назовите 5 положительных качеств вашего партнера.

• Насколько теплая атмосфера в вашей семье? Считаете ли вы свое детство более счастливым, чем у большинства других людей?

• Как вы описали бы свои отношения с матерью?

## БЛОК № 3

• Сочините три утвердительных заявления, начинающихся с «мы». Допустим, «Мы оба в этом помещении ощущаем...»

• Закончите предложение: «Я хотел бы, чтобы рядом был человек, с которым я мог поделиться...»

• Если ваш партнер станет вам хорошим другом, о чем очень важно он должен узнать про вас?

• Скажите своему партнеру, что вам в ней/нем нравится? Будьте максимально честны, говоря то, что вы бы не сказали незнакомому человеку.

• Поделитесь с партнером неловким моментом из вашей жизни.

• Когда вы в последний раз плакали в присутствии другого человека? Наедине?

• Скажите партнеру, что вам уже в нем нравится?

• Что для вас настолько серьезно, что об этом нельзя шутить?

• Если бы вам было суждено умереть вечером, не успев сказать кому-то, то что бы вы хотели сказать? Кто бы это был и что вам нужно было сказать? Почему вы до сих пор ему это не сказали?

• Ваш дом, со всеми нажитыми вещами, охвачен пожаром. После того как вы спасли всех своих родных, у вас осталась одна, последняя попытка вытащить из дома еще что-нибудь. Что вы вынесете? Почему?

• Чья смерть больше всего вас огорчила? Почему?

• Спросите у партнера совет по поводу личной проблемы, узнайте, каким бы образом этот человек решил ее на вашем месте.

## АКТУАЛЬНО

## НЕОБЯЗАТЕЛЬНОСТЬ – ЧТО ЭТО?

В первую очередь это неуважительное отношение к людям, нежелание или неумение думать о других. Синонимом может быть словосочетание «безответственный человек». Это эгоизм. Такие люди обычно озабочены воплощением в жизнь только своих желаний и намерений, а остальные подождут. И неважно, знакомый это человек или близкий родственник. В этой игре верх всегда будут удерживать личные интересы эгоиста.

Нередко необязательность может быть следствием импульсивности. Это когда человек легко поддается своему настроению. Он может раскидывать обещания направо и налево и быть твердо уверенным, что их выполнит. Только потом на смену этим импульсивным действиям приходит осознание реалий жизни. Вот здесь и появляется необязательность в человеке. Бывает, что это качество используется людьми как метод избавления от нерешительности. Вот наобещал всем вокруг – и резко вырос в собственных глазах. А что потом? Это всё разлетается, как пух, и остается только пустота и куча напрасно обещанного.

## НЕГАТИВНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ

✓ Несколько невыполненных обещаний – и доверие друзей и близких к вам резко снизится. Коллеги начнут возмущаться, друзья могут отвернуться вовсе, а родные затаят обиду.

✓ В кругу знакомых сформируется мнение, что вы – человек несерьезный, которому нельзя доверять, а уж тем более – иметь с вами дело.

✓ Необязательность погубит даже самые здоровые и крепкие отношения. Никто не хочет портить нервы и получать негативные эмоции. Отсюда возникает абсолютное нежелание дальше поддерживать связь с таким персонажем.

✓ В работе необязательность и безответственность – достаточно веский повод отказать от сотрудничества с вами. Как следствие – потеря клиентов, отсутствие перспектив, снижение заработка, начало угасания бизнеса. Повышения на работе вы точно не дождетесь.

✓ Нежелание выполнять данное обещание приводит к тому, что человек начинает скрываться, избегать тех, кому дал слово. В итоге – презрительное отношение окружающих.

✓ И, конечно же, можно навсегда забыть о своем авторитете.

## НЕ УМЕЕШЬ ДЕРЖАТЬ СЛОВО – ДЕРЖИ УДАРЫ!

Некоторые люди не придают своим поступкам значения, однако необязательность делает человека абсолютно ненадежным в глазах окружающих. На человеческие отношения эта неприятная особенность личности действует как серная кислота. Обманутая сторона в лучшем случае испытывает сильное раздражение и негодование, утрачивает к человеку доверие, формирует мнение, что на него ни в чем нельзя положиться, а в худшем – трактует необязательность как форму неуважения и предательства.

И это всего лишь общий список – необязательность может привести к более серьезным, личностным проблемам. Начинаются изменения в сознании, формируются новые, негативные привычки. Со временем у такого человека необязательность распространяется и на него самого: дела и решения откладываются на потом, а это «потом» никогда не наступает. С таким мышлением очень сложно достигать действительно значимых целей. Уныние, апатия, чувство неполноценности становятся верными спутниками по жизни. Уважение к самому себе падает до нуля.

Тысячу раз подумайте: вам это нужно?

## КАКОВ ВЫХОД?

Постепенно, этап за этапом, можно выработать другое отношение к собственным обеща-

ниям и стать человеком, заслуживающим доверие окружающих. Итак, с чего начать?

✓ Не умеете говорить «нет»? Настало время научиться. Многие люди просто-напросто боятся отказать в просьбе, чтобы другие ни в коем случае на них не рассердились и не обиделись. И только когда они остаются с собой

тем быстрее избавитесь от груза на плечах, а это облегчает жизнь.

✓ Рубите на корню все попытки выполнить чужую просьбу попозже. Выделите время в ближайшие дни и просто принимайтесь за работу, без всяких отговорок. Поверьте, чувство облегчения, когда все будет закончено,



наедине, к ним приходит осознание, что выполнять обещанное совсем не хочется. Когда дело доходит до исполнения обязательств, им приходится изворачиваться, откладывать, избегать встреч и не поднимать трубку. Не самая удачная модель поведения. Таким образом вы скорее останетесь без друзей, чем если просто ответите «нет».

✓ Перед тем как пообещать что-то, лучше убедитесь: а сможете ли вы выполнить просьбу? Отказав сразу, вы облегчите жизнь тому, кто просил, ведь ему можно будет смело искать другие возможности. Хорошее «нет» гораздо лучше плохого «да».

✓ Главный признак необязательности – слово «потом». Если уж пообещали, сразу же решите, когда должно быть выполнено поручение. Чем быстрее вы выполните обещанное,

лучше всяких похвал. Таким образом вы точно станете хозяином своего слова.

## И В ЗАКЛЮЧЕНИЕ...

В девятнадцатом веке необязательный человек не смог бы выжить. Слово было выше всего. Нарушил слово – и стал навсегда изгоем общества, тебе больше никто руки не подаст. В криминальном мире жестко наказывают тех, кто «не отвечает за базар». А сколько прекрасных отношений погубила безответственность – что уж говорить о разрушенной карьере! Всегда, даже в мелочах, твердо держите свое слово, чтобы не только быть уважаемым другими, но и уважать самого себя.

Валерия ДАШКЕВИЧ



12 мая в Культурном центре «Зеленоград» состоялся традиционный праздничный концерт «Пасхальный венок», подготовленный педагогами и учениками воскресных школ зеленоградских храмов святителя Николая, святителя Филарета, великомученика Георгия, Спасского храма поселка Андреевки, православных общеобразовательных школ «Звонница» и святого Георгия.



## «СЧАСТЬЕМ ПОДЕЛИСЬ С ДРУГИМ!»



Первая часть праздника прошла в фойе КЦ «Зеленоград». Вход был свободным для всех желающих. Юных гостей встречали аниматоры, с которыми можно было весело поиграть перед концертом. В перерывах между играми дети с удовольствием участвовали в мастер-классах по изготовлению пасхальных сувениров. Большинство маленьких мастеров тут же вручили их своим мамам и бабушкам, ведь праздник святых жен-мироносиц — это православный женский день. Для гостей праздника было приготовлено и угощение. В бесплатном буфете можно было утолить жажду и подкрепить силы после веселых игр.

По традиции, в начале концерта прозвучало Пасхальное послание Святейшего Патриарха Кирилла, которое зачитал священник Михаил Ильин. Затем весь зал вместе с хором воскресной школы Никольского храма трижды пропел тропарь Пасхи.

В этот день юные артисты по-настоящему порадовали зрителей своим искусством. Одна из самых юных участниц праздника, Ника Магазина, чудесно прочитала стихи о Пасхе. Приходской этноclub Филаретовского храма (руководитель — Валентина Деревянко) познакомил зрителей с народными пасхальными песнопениями, создающими необыкновенное ощущение живой связи времен. Детский ансамбль «Нотный зонтик» под руководством Светланы Ермоловой-Македонской подарил зеленоградцам веселую композицию «Лоскуток» и замечательный вокально-хореографический номер «Майский вальс», посвященный недавно отмечавшемуся Дню Победы.

Особенно понравилась зрителям песня «Пасхальный звон» в исполнении воспитанниц школы святого Георгия Варвары Чураковой и Ульяны Лакомкиной (педагог — Екатерина Агаева). Запомнилось яркое выступление исполнительницы народных песен, лауреата и обладательницы Гран-при российских и международных конкурсов Татьяны Зайчук, прихожанки Никольского храма. Никого не оставило равнодушным выступление девушек из православного молодежного объединения храма великомученика Георгия Победоносца. Песня Кати Ильиной «Динь-



дон» и композиция «Аллилуйя» в исполнении Анастасии и Екатерины Ильиных, Дарьи Самсоновой и Анастасии Величко по-настоящему тронули сердца слушателей. А еще — порадовали юных зрителей из числа учащихся православной школы «Звонница», ведь Дарья Самсонова — их любимый педагог актерского мастерства и художественного слова.

Одними из самых ярких цветов в нашем «Пасхальном венке» стали песни в исполнении хора воскресной школы Никольского храма (руководитель — Анастасия Мосалева). Каждая композиция искрилась весельем, добротой и настоящим пасхальным настроением. А заключительную песню «Мы желаем счастья вам» снова вместе с хором пел весь зал: «Когда ты счастлив сам, счастьем поделись с другим!» — слова известной песни оказались удивительно созвучны той пасхальной радости, которой со времен святых жен-мироносиц мы делимся, приветствуя друг друга: «Христос воскрес!» — «Воистину воскрес!»

### ДЕНЬ СВЯТОЙ ТРОИЦЫ

Этот праздник отмечается на пятидесятый день после Пасхи, в этом году — 16 июня.

Через 50 дней после Воскресения и 10 дней по Вознесении на небеса Господа нашего Иисуса Христа на апостолов сошел Святой Дух, как и было им обещано ранее Спасителем. С сего дня миру открылось действие всех лиц Пресвятой Троицы, и люди научились поклоняться и прославлять Отца и Сына и Святого Духа. В этот день родилась Церковь — собрание людей, составляющих один организм, Тело Христа, Главой которого является Сам Христос; Церковь, в жизни которой Святой Дух благодатно присутствует и совершает все ее Таинства.

Откуда пошла традиция украшать свои дома на праздник Святой Троицы зелеными веточками и цветами?

Сионская горница, где на апостолов сошел Святой Дух, по обычаю ветхозаветной церкви была украшена ветвями деревьев и цветами. Вспоминается и явление Святой Троицы Аврааму у Мамврийского дуба (помните знаменитую икону преподобного Андрея Рублева?). Цветущие ветви напоминают и о том, как расцветает человеческая душа под действием Божией благодати.

Нужно ли посещать кладбище в праздник Святой Троицы?

Поминовению усопших посвящена суббота накануне праздника, так как сошествием Святого Духа завершилось устроение спасения, в котором участвуют и усопшие. Самое важное — это молитва за усопших в храме. Пожалуйста, не заменяйте богослужение Троицкой родительской субботы и самого праздника Святой Троицы поездкой на кладбище! При необходимости сделайте это по окончании богослужения. Тем более, что только в день Святой Троицы, один раз в году, в храме совершаются особые коленопреклоненные молитвы о ниспослании Святого Духа и с просьбой к Богу помянуть во Царствии Своем всех усопших православных христиан.

Допустима ли на кладбище поминальная трапеза?

Благочестивый обычай помянуть умерших за трапезой — это не способ «улучшения жилищных условий» на том свете и не попытка задобрить Бога, ведь Он в еде тоже не нуждается. Еда — это всего лишь форма милостыни, которую мы творим ради умершего. Если поминальный обед был сделан без молитвы об умершем человеке, то вряд ли умерший получит много пользы.

Что касается обычной приносить на могилу тарелки с едой, оставлять на надгробиях куски хлеба, крошки печенья, рюмочки с водкой, то это практика языческая и с христианством не связанная. Спасибо за такое угощение скажут разве что кладбищенские коты и собаки. Покойнику же не рюмки с водкой нужны, а наша молитва — искренняя, чистая, живая, и наши добрые дела, сделанные ради них.



22 мая престольный праздник храма святителя Николая возглавил новый Управляющий Северо-Западного викариатства епископ Бронницкий Фома



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



### АКЦИЯ

## аптека

## МЕДИАЛ ЭКОНОМИЯ

Объявляет акцию!

# ПРЕДЪЯВИТЕ ЭТОТ КУПОН НА КАССЕ

и получите

# скидку

# 10%

На весь ассортимент\*\*

Период проведения акции: с 1 по 30 июня

г. Зеленоград, корп. 612

г. Зеленоград, корп. 523, склад 1

г. Зеленоград, корп. 1215

г. Зеленоград, площадь Юности, д.2, стр.1

г. Зеленоград, корп. 403А

г. Зеленоград, корп. 514

г. Зеленоград, корп. 1604

\* Условия предоставления скидки уточняйте в аптеке, в которой проводится акция. Скидка не распространяется на акционный товар. \*\* Скидки не суммируются. Скидка не может быть больше себестоимости товара. Скидка по купону предоставляется однократно.

### ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ!



МЕДИЦИНСКИЙ  
ЦЕНТР **338**  
корпус

## ДОРОГИЕ ЗЕЛЕНОГРАДЦЫ!

По разным причинам на улицах нашего города оказываются собаки и кошки: кто-то потерялся, кого-то выбросили... Часто находят собак со щенками или кошек с новорожденными котятками. Неравнодушные люди и волонтеры объединились в группу «ПОТЕРЯШКИ ЗЕЛЕНОГРАДА». Они занимаются поиском потерявшихся собак и кошек, а также пристраивают бездомных животных в добрые руки и стерилизуют.

Но участникам группы и их подопечным нужна наша с вами помощь! Присоединяйтесь к группе «ПОТЕРЯШКИ ЗЕЛЕНОГРАДА». Чем больше неравнодушных людей, тем больше шансов помочь потеряшкам! Сделаем наш город счастливым для всех, в том числе и для братьев наших меньших!



## «ПОТЕРЯШКИ ЗЕЛЕНОГРАДА»

Поможем вместе  
вернуться домой потерявшимся  
животным



Вконтакте: <https://vk.com/zelpesikot>