

Будь здоров, Зеленоград!

№ 5 (116)

23 мая 2023 года

Издаётся с 2013 года

Ежемесячная газета для широкого круга читателей

<https://proza.ru/avtor/irinafed>



СЕМЕЙНЫЕ МЕДИЦИНСКИЕ ЦЕНТРЫ



8 (495)

767-1-338



8 (495)

776-1506



8 (495)

767-6-340

ОТДЕЛЕНИЯ

• ВЗРОСЛОЕ • ДЕТСКОЕ

8 (499) 678-03-78

МНОГОКАНАЛЬНЫЙ ТЕЛЕФОН

НИКОР 0+

СТОМАТОЛОГИЯ
для малышей и взрослых

3D-СКАНИРОВАНИЕ НОВЫЙ СТАНДАРТ ЛЕЧЕНИЯ ЗУБОВ

СОВРЕМЕННЫЙ МЕТОД ДИАГНОСТИКИ

Применяется для протезирования, исправления прикуса, а также для максимально точного планирования лечения. Моделирование позволяет создать трехмерную модель, выполненную 3D сканером. Это тот же слепок, только цифровой.

КОМФОРТНО, КАЧЕСТВЕННО, НАДЕЖНО!

- ✓ Ортодонтические аппараты
- ✓ Протезы
- ✓ Шаблоны для имплантации
- ✓ Коронки и Виниры



БЫСТРАЯ ДИАГНОСТИКА ПРОБЛЕМЫ
И ПОДБОР САМЫХ ЭФФЕКТИВНЫХ
СПОСОБОВ ЛЕЧЕНИЯ



NIKOR-N.RU

ЗАПИСЬ ПО ТЕЛЕФОНУ: +7 (499) 272-48-58

ЛИЦЕНЗИЯ ЛО-013-77/0331329 от 12.04.2019

СЕМЕЙНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ КЛИНИКА ДЕТСТВО Плюс

ВСЕ ВИДЫ МЕДИЦИНСКИХ УСЛУГ

НОВАЯ УСЛУГА!



КТ и МРТ

для детей и взрослых

- БЕЗОПАСНЫЕ ИНФОРМАТИВНЫЕ МЕТОДЫ ДИАГНОСТИКИ
- СОВРЕМЕННОЕ ОБОРУДОВАНИЕ ЭКСПЕРТНОГО КЛАССА
- ВЫСОКАЯ ТОЧНОСТЬ ИССЛЕДОВАНИЙ

8-800-234-5834

Савелкинский пр-зд, д. 4
www.med-det.ru

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

www.intermedicum.ru

интерМедикум

медицинский центр

ЛОР-ВРАЧ ВЕСНОЙ И ЛЕТОМ

Новый ЛОР-комбайн с эндоскопией
и всеми видами промываний

ЛЕЧЕНИЕ

- ОТИТ • АЛЛЕРГИЧЕСКИЙ РИНИТ
- РИНОСИНУСИТ • ГАЙМОРИТ
- ФРОНТИТ

ПРИЧИНЫ: купание в водоемах, аллергия на цветение, употребление холодных напитков и мороженого, нахождение под кондиционером



РОЗИНОВА
Татьяна Юрьевна
ЛОР-ВРАЧ



Зеленоград, корпус 1651 ☎ 8 (495) 369-12-73

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ



Лицензия ЛО-77-01-006707

МИКРОХИРУРГИЯ ГЛАЗА

10 ЛЕТ БЕЗУПРЕЧНОЙ РАБОТЫ

Офтальмологи ГКБ
им. Н.И. Пирогова, к. м. н.,
ученики С.Федорова

- Лечение катаракты с заменой хрусталика
- Лечение глаукомы • Лазерная коррекция
- Лечение астигматизма, миопии
- Избавление от очков и линз • Избавление от близорукости и дальнозоркости
- LASIK и ФРК операции
- Удаление папиллом и др. образований
- Лечение заболеваний сетчатки

8-499-731-2292

8-499-732-2425

arximed.ru

г. Зеленоград, корпус 1205

ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ - ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ!



ОБРАЗ
ЗДОРОВЬЯ

Медцентр «Образ Здоровья». Сайт: www.lido-zel.ru

- Ранняя диагностика • Выявление инфекций • Психофизическая реабилитация
- Психотерапия • Остеопатия • Аппараты DeVita • Камертон • Скайп-консультации

Панфиловский пр-т, корп. 1205. Тел.: 8(499)732-29-43, 8(968)592-77-72

ДЕТСКАЯ ПОЛИКЛИНИКА



**Ольга Олеговна
ЕГОРОВА**
Окружной
аллерголог-иммунолог

НЕ ПРОПУСТИТЕ
СИМПТОМЫ!

Бронхиальная астма – это хроническое заболевание дыхательных путей, в основе которого лежит аллергическое воспаление. Болезнь сопровождается эпизодами одышки и затрудненного свистящего дыхания. Ранние признаки развития астмы у детей: экзема, появившаяся с первых месяцев жизни, частые проблемы нижних дыхательных путей в возрасте до года.

Наследственность является одним из важнейших факторов развития болезни. Если астмой болели члены семьи, ребенок находится в «зоне риска».

Спровоцировать развитие бронхиальной астмы у ребенка могут шерсть, перхоть, слюна животных, сухой корм для аквариумных рыбок, насекомые, пыльца цветущих растений, табачный дым.

А также споры плесени, содержащиеся в больших количествах в воздухе, кондиционерах, в сырых и темных помещениях. Плесневые грибки присутствуют во многих пищевых продуктах.

ОБРАТИТЕСЬ К ПЕДИАТРУ

Если у ребенка: хрипы, регулярный кашель (особенно ночью или при физических нагрузках), чувство сдавленности в груди, одышка – посетите педиатра. Иногда симптомы аст-

никают только в определенных ситуациях, упомяните этот момент при обращении к врачу.

СПОСОБЫ ЛЕЧЕНИЯ

Лечение бронхиальной астмы заключается в приеме лекарств и исключения из повседневной жизни экологических причин, вызывающих или усугубляющих воспаление. Лекарства могут поступать в организм различными способами. Приведем самые распространенные: ингаляторы –

Врач, изучив историю болезни маленького пациента, предложит вариант лечения, который будет наиболее эффективен именно для него.

МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ

Самый эффективный метод профилактики для детей, находящихся в «зоне риска» – организация гипоаллергенного быта с целью создания для ребенка определенных условий, чтобы воздействие аллергенов было сведено к минимуму.

✓ Изделия их пуха и пера, шерсти (подушки, одеяла) замените на синтетические.

✓ Не покупайте малышу большое количество мягких игрушек. Имеющиеся игрушки регулярно стирайте.

✓ Одежду и постельное белье регулярно стирайте, проветривайте и просушивайте на солнце (летом).

✓ Одежду стирайте специальными средствами – акарицидами, убивающими клещей домашней пыли.

✓ Ограничьте ребенка от контакта с бытовой химией и парфюмерией. Пользуйтесь гипоаллергенной косметикой и моющими средствами.

✓ Избавьтесь от плесени в ванной комнате, туалете и везде, где она может появиться.

✓ Не заводите домашних животных. Если вы уже имеете животных – тщательно и регулярно их мойте и вычесывайте.

Важный профилактический метод снижения респираторной заболеваемости – прививки против пневмококковой инфекции и гриппа.

▶ В Центре здоровья в филиале №1 Детской поликлиники №105 (корп. 1513) можно проверить состояние легких у детей старше 6 лет.

БРОНХИАЛЬНАЯ АСТМА

В мире более 300 миллионов людей страдают бронхиальной астмой, причем возраст около четверти больных – менее 18 лет. В большинстве случаев даже тяжелые проявления этой болезни можно успешно контролировать с помощью своевременного и грамотного лечения.

мы проявляются внезапно, когда ребенок энергично двигается, играет, спит, смеется или плачет. Возможно, малыш начинает кашлять или тяжело дышать при посещении мест, в которых есть домашние животные или курьезики. Если симптомы воз-



небулайзеры (чаще всего используется для лечения маленьких детей), аэрозольные дозированные ингаляторы (наиболее распространенный тип), порошковые дозированные ингаляторы (доставляют в дыхательные пути дозу сухого лекарства).

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

✓ Одежду и книги держите в закрытых шкафах.

✓ Ежедневно проводите влажную уборку помещений.

✓ Тщательно пылесосьте мягкую мебель и полы.

ДИАГНОСТИКА



В филиале «Зеленоградский» МНПЦДК ДЗМ пациенты могут получить быстрые и достоверные результаты во всех областях клинических лабораторных исследований. Это поможет врачу поставить правильный диагноз, выбрать метод лечения, определить прогноз заболевания, осуществлять контроль эффективности терапии, а также разработать адекватные меры профилактики.

ПРЕИМУЩЕСТВА
ОБСЛЕДОВАНИЯ
В МОСКОВСКОМ ЦЕНТРЕ
ДЕРМАТОЛОГИИ

● Одноразовые вакуумные системы позволяют безопасно и безболезненно производить забор крови.

● Использование автоматических анализаторов и только оригинальных реагентов к ним позволяет исследовать биологические пробы на высоком уровне качества.

● Высокая достоверность результатов обеспечивается ежедневным проведением контроля качества. КДЛ принимает участие в российских и международных системах контроля качества исследований.

● Автоматизация лабораторных исследований исключает человеческий фактор и ошибки на всех этапах выполнения лабораторных исследований.

● Все исследования проводят квалифицированные специалисты с большим опытом работы.

● Конкурентные привлекательные цены.

К скрининговым исследованиям можно отнести панели, определяющие специфические сывороточные IgE к наиболее распространенным пищевым и бытовым аллергенам.

Преимущества аллергодиагностики:

● Возможность диагностики во время обострения аллергического заболевания

ШИРОКИЙ СПЕКТР ИССЛЕДОВАНИЙ

ВСЕ ВИДЫ АНАЛИЗОВ

✓ Клинические анализы крови, мочи, спермы

✓ ПЦР-диагностика инфекций, передаваемых половым путем

✓ Анализы на онкомаркеры

✓ Биохимические исследования

✓ Гормональные исследования

✓ Диагностика внутриутробных инфекций

✓ Показатели свертывающей системы крови

✓ Определение групп крови, резус-фактора и фенотипа

✓ Цитологические, гистологические

✓ Микробиологические

АЛЛЕРГОДИАГНОСТИКА

Наиболее распространенный скрининговый тест на наличие у человека аллергических заболеваний – это исследование уровня общего иммуноглобулина E.

● Отсутствие необходимости отмены назначенной терапии

● Исключена опасность развития тяжелых реакций при проведении тестирования

● Отсутствие противопоказаний

● Высокая специфичность и чувствительность метода

● Возможность выявления при одном обследовании большого числа аллергенов

ДИАГНОСТИКА ПАРАЗИТАРНЫХ
ЗАБОЛЕВАНИЙ

Паразитарные заболевания – группа заболеваний, вызываемых паразитами (гельминтами и простейшими), которые попадают в организм различными путями и питаются за счет хозяина. Диагностика паразитарных заболеваний включает анализ на антитела к наиболее распространенным у человека гельминтам – аскаридам, токсокарам, описторхам, а также к лямблиям.

В настоящее время большое значение уделяется выявлению в желудке человека бактерии *Helicobacter pylori*.

Выявить этого возбудителя можно непосредственно в фекалиях, а так же определить наличие антител к нему.

ДИАГНОСТИКА ИППП

Сегодня к группе инфекций, передающихся половым путем (ИППП) причисляют более 20 нозологических форм, среди которых классические венерические заболевания (сифилис, гоно-

рея), ряд вирусных инфекций (ВИЧ-инфекция, генитальный герпес, цитомегаловирусная инфекция, папилломавирусная инфекция), а также большую группу урогенитальных инфекций (хламидиоз, трихомониаз, микоплазмоз, гарднереллез).

Ни к одной из инфекций, передающихся половым путем, не вырабатывается пожизненный иммунитет, поэтому заболеть одной и той же болезнью возможно неограниченное количество раз. Лабораторная диагностика позволяет установить инфекционного агента заболевания, оценить степень его патогенности, определить чувствительность к широкому спектру лекарственных препаратов, установить эффективность проводимого лечения.

Пациент может быть уверен, что ему назначат только необходимые анализы, так как в клинике работают профессионалы.

▶ Предварительная запись по телефону: **8 (495) 454-61-11, 8 (499) 558-58-28.** Адрес: корп. 910.

РЕКОМЕНДУЕМ!

ВРАЧИ нашего округа



Семейная клиника «338», «1506», «340»

МАЛАХОВ Юрий Петрович

Хирург, онколог
Кандидат медицинских наук

Специализируется на диагностике и лечении хирургических заболеваний органов брюшной полости, онкологических заболеваний и их осложнений. Выполняет оперативные вмешательства: доброкачественные образования кожи и подкожной жировой клетчатки, аллопластика пупочных и паховых грыж, РЧА-абляцияксантелом век.

Более 18 лет работал в Главном Военном клиническом госпитале им. Н.Н. Бурденко

Стаж работы – 44 лет

Предварительная запись по телефонам:
8 (499) 678-03-78, 8 (495) 767-6-340

Адрес: корп. 340

Сайт: medcentre338.ru

Семейная клиника «338», «1506», «340»

СЕМИХНЕНКО Инна Николаевна

Кардиолог, врач функциональной диагностики.
Кандидат медицинских наук

Специализируется на диагностике и лечении врожденного или приобретенного порока сердца, ишемической болезни (ИБС), сердечной недостаточности, стенокардии, воспалительных заболеваний различных участков миокарда (кардиты, нарушения ритма работы сердечной мышцы, увеличение частоты сокращений сердца, инфаркт, гипертония). Ведет прием взрослых и детей.

Стаж работы – 19 лет

Предварительная запись по телефонам:
8 (499) 678-03-78, 8 (495) 776-15-06

Адрес: корпус 1506, корпус 338

Сайт: medcentre338.ru



Медицинский центр «ИнтерМедикум»

БУЗЫЛЕВА Виктория Викторовна

Дерматовенеролог

Специализируется на лечении дерматозов, дерматитов, гнойно-воспалительных заболеваний кожи, розацеа, грибковых инфекциях, удалении папиллом, невусов, дерматофибром.

Стаж работы – 10 лет

Предварительная запись по телефонам:
8 (495) 369-12-73, 8 (926) 151-16-51

Адрес: корп. 1651

Сайт: intermedicum.ru

Медицинский центр «ИнтерМедикум»

ГХОШ Шубрато

Онколог, хирург

Специализируется на диагностике, стадировании, лечении онкозаболеваний кожи, молочной железы, органов пищеварения, мочевыделительной системы, костей, мягких тканей. Проводит удаление доброкачественных образований. Направляет в ведущие онкоцентры Москвы и области.

Стаж работы – 37 лет

Предварительная запись по телефонам:
8 (495) 369-12-73, 8 (926) 151-16-51

Адрес: корп. 1651

Сайт: intermedicum.ru



Сосудистый медицинский центр

ЭРЛИХ Алексей Дмитриевич

Анестезиолог-реаниматолог, кардиолог.
Доктор медицинских наук

Специализируется на диагностике и лечении аритмии, атеросклероза, гипертонии, пороков сердца, сердечной недостаточности, тромбофлебита, тахикардии и других заболеваний сердечно-сосудистой системы. Проводит восстановительное лечение после инфаркта.

Стаж работы – 20 лет

Предварительная запись по телефонам:
8 (499) 738-03-77, 8 (495) 638-05-08

Адрес: корпус 1639

Сайт: www.varicozu.net

Сосудистый медицинский центр

СТРУГАЙЛО Евгений Владимирович

Лимфолог, флеболог, хирург.
Кандидат медицинских наук

Член Ассоциации лимфологов Российского общества ангиологов и сосудистых хирургов. Автор более 100 научных работ. Профессионал в области лимфологии, флебологии и хирургии. Владеет всеми приемами исследования артериальной, венозной и лимфатической систем. Проводит лечение синдрома диабетической стопы. Постоянно обучается, совершенствуя свои навыки, чтобы обеспечить наилучшее лечение пациентов.

Стаж работы – 20 лет

Предварительная запись по телефонам:
8 (499) 738-03-77, 8 (495) 638-05-08

Адрес: корпус 1639

Сайт: www.varicozu.net



НАРКОЛОГИЧЕСКИЙ ДИСПАНСЕР

– Даже, если вы уловили подозрительный запах или обнаружили на руке своего сына или дочери след инъекции, это еще не означает, что теперь он(а) неминуемо станет наркоманом и погибнет, – поясняет врач-психотерапевт Филиала №10 ГБУЗ МНПЦ наркологии ДЗМ, кандидат медицинских наук Людмила Владимировна КОКОТКИНА. – Зависимость от наркотика, хотя и формируется достаточно быстро, все же требует времени. Кроме того, бывают случаи, когда подростка вынуждают принять наркотик под давлением или в состоянии алкогольного опьянения.

Найдите в себе силы и мудрость спокойно во всем разобраться. Решите для себя, сможете ли вы сами справиться с ситуацией или вам нужна помощь специалиста. И постарайтесь с первых же минут стать для своего ребенка не врагом, от которого нужно скрываться и таиться, а союзником, который поможет справиться со сложившейся ситуацией. Ваш собственный страх сможет заставить вас прибегнуть к угрозам, крику, запугиванию. Это оттолкнет подростка, вынудит его замкнуться.

Не спешите делать выводы. Возможно, для вашего сына или дочери это первое и последнее знакомство с наркотиком. Будет лучше, если вы сможете поговорить со своим ребенком на равных, обратиться к взрослой части его личности. Возможно, что наркотик для него сейчас – это способ самоутверждения, способ, с помощью которого он старается пережить личную драму или заполнить пустоту жизни. Оказывайте поддержку. «Мне не нравится, что ты сейчас делаешь, но я люблю тебя и

КАК ВЕСТИ СЕБЯ РОДИТЕЛЯМ

В России ежемесячно от наркотиков умирает порядка 70-80 тысяч человек, и 70% наркоманов – подростки и молодежь. Происходит неуклонное снижение возраста наркомании (до 8-10 лет). Как правильно реагировать родителям, заподозривших своего ребенка в употреблении наркотиков?

хочу помочь», – эту мысль нужно донести до подростка. Он должен чувствовать, что бы с ним ни произошло, вы его любите и он всегда может с вами откровенно поговорить, получить понимание и поддержку. Оставайтесь открытыми для своего ребенка. Пусть у него всегда будет возможность обратиться к вам со своими трудностями. Постарайтесь найти больше времени для общения и совместных занятий, поощряйте интересы и увлечения подростка, которые смогут стать альтернативой наркотику, интересуйтесь его друзьями, приглашайте их к себе домой.

Если вы убедились, что ваш ребенок не может справиться самостоятельно с зави-

симостью от наркотика, и у него уже сформировалась стойкая зависимость от наркотика, не теряйте времени – обращайтесь к наркологу. Специалист точно и объективно оценит ситуацию и найдет выход из этого положения.

В настоящее время существуют различные подходы к лечению наркомании. Но, чтобы помощь нарколога была эффективной, важно искреннее желание ребенка освободиться от зависимости. Попробуйте убедить подростка поговорить с врачом, но не давите и не принуждайте. Будьте готовы, что исцеление вашего ребенка может потребовать от вас серьезных и длительных усилий.



Не пытайтесь справиться в одиночку, обращайтесь за помощью к специалистам! В наркологическом диспансере №10 ГБУЗ «МНПЦ наркологии ДЗМ» работают врачи-психотерапевты, наркологи, вместе с которыми вы сможете помочь своему ребенку.

НЕВРОЛОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР

Многолетний опыт врачей во всем мире показал высокую эффективность использования магнитотерапии при различных патологиях. В неврологической клинике «ДИНАСТИЯ» методика успешно применяется при лечении грыж межпозвоночных дисков, артрозов, невралгии, последствий ОНМК и ЧМТ с двигательными нарушениями и др.

Магнитная стимуляция – это лечебное применение импульсов магнитного поля высокой интенсивности для стимуляции скелетных мышц, периферических нервов и гладких мышц железистых органов. Одно из главных особенностей магнитотерапии – системность воздействия. На организм оказывается слабое или среднее нетепловое воздействие, вызывающее изменение его функциональных возможностей.

ПРЕИМУЩЕСТВО МЕТОДИКИ

Бесконтактный характер воздействия позволяет проводить ее через гипс, повязки и в тех случаях, когда нежелателен прямой контакт индуктора с поверхностью тела.

При воздействии импульсным магнитным полем в нервном стволе возбуждаются волокна, расположенные как на его поверхности, так и в глубине, в то время как при электрической стимуляции возбуждению подвергаются, главным образом, поверхностно расположенные волокна нервного ствола и толстые миелинизированные нервные волокна.

МАГНИТНАЯ СТИМУЛЯЦИЯ



ЛЕЧЕБНЫЕ ЭФФЕКТЫ

- ✓ Противоотечный
- ✓ Обезболивающий
- ✓ Нейромиостимулирующий
- ✓ Иммуномодулирующий
- ✓ Репаративный
- ✓ Седативный
- ✓ Противовоспалительный
- ✓ Сосудорасширяющий
- ✓ Лимфодренирующий
- ✓ Секретостимулирующий
- ✓ Улучшение реологических свойств крови
- ✓ Улучшение гемодинамики и микроциркуляции

Лечебный эффект магнитотерапии связан с развитием ответных реакций организма на действие магнитного поля. Как

в виде физико-химических изменений в различных механизмах гомеостаза, так и путем развития адаптационных реакций систем общего реагирования, изменяющих реактивность организма, его резистентность и устойчивость, активирующих компенсаторные механизмы.

Процедуры могут быть использованы в комплексной терапии больных:

- ✓ с заболеваниями и повреждениями периферической нервной системы (невралгии, вертебропатии)
- ✓ дегенеративно-дистрофическими заболеваниями костей и суставов (артропатии)
- ✓ патellarной тединопатией
- ✓ карпальным туннельным синдромом
- ✓ импиджмент-синдромом
- ✓ переломами конечностей с иммобилизацией
- ✓ последствиями инсультов и черепно-

мозговой травмы с двигательными расстройствами

- ✓ трофическими язвами
- ✓ хронической тазовой болью
- ✓ эректильной дисфункцией
- ✓ стрессорным недержанием мочи

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПОКАЗАНИЯ

- ✓ Нарушения функций опорно-двигательного аппарата, в том числе состояние после эндопротезирования суставов
- ✓ Заболевания нервной системы
- ✓ Заболевания сердечно-сосудистой системы
- ✓ Заболевания органов дыхания
- ✓ Заболевания желез внутренней секреции
- ✓ Заболевания мочеполовой системы
- ✓ Кожные заболевания
- ✓ Системные заболевания соединительной ткани
- ✓ Наркомания, алкоголизм
- ✓ Психосоматические расстройства
- ✓ Иммунодефицитные состояния
- ✓ Реабилитация пациенток после мастэктомии, в т.ч. устранение лимфорреи, снижение побочных эффектов при лучевой терапии химиотерапии
- ✓ Реабилитация после простатэктомии

Есть противопоказания для проведения магнитной стимуляции. Ознакомьтесь с ними перед визитом в клинику!

Записаться на консультацию можно по телефонам: **8 (495) 227-75-05, 8 (499) 735-03-73.** Адрес: ул. Николая Злобина, корп. 109А, ФОК «Импульс», 2-й этаж.

Сайт: www.meddin.ru

РЕКОМЕНДУЕМ!



СЕТЬ КЛИНИК «НИКОР» ВРАЧИ-СТОМАТОЛОГИ



КИРИЛЛОВ Никита Игоревич

Стоматолог-ортопед

Окончил Тверской государственный медицинский университет, ординатуру по ортопедической и хирургической стоматологии.

Профиль работы

Несъемное протезирование (вкладки, виниры, коронки, накладки). Съемное протезирование (полные съемные протезы, бюгельное протезирование, протезирование на телескопической фиксации). Частичные протезы (протезирование на имплантах, в том числе условно-съемные протезы).

Повышение квалификации

Участник программы «Российские интеллектуальные ресурсы». Постоянно повышает свои профессиональные навыки, посещает мастер-классы, конгрессы и семинары.

Ведет прием
в корп. 445

ЕЛИНА Юлия Александровна

Главный врач Стоматолог-терапевт

Окончила Самарский государственный медицинский университет.

Профиль работы

Терапевтическая, ортопедическая, детская стоматология. Реставрация зубов и эндодонтическое лечение с денральным микроскопом.

Повышение квалификации

Имеет лицензию General Practitioner Dentist (Дубай). Работала в Дубае в лидирующей стоматологической клинике ОАЭ.



Ведет прием
в корп. 1825



ЖУРАВЛЕВА Ирина Александровна

Детский психолог в стоматологии

Окончила МГПУ по специальности педагог-психолог. Специалист в области индивидуального, возрастного и межличностного консультирования.

Профиль работы

Психологическое сопровождение и адаптация пациентов в сфере стоматологии. Работа с детьми всех возрастов, в том числе, с детьми, имеющими негативный опыт лечения или не имеющие опыта посещения стоматолога. Адаптация детей до приема, сопровождение пациента во время приема у стоматолога. Сопровождение ребенка на приеме у стоматолога с применением седаций.

Дополнительное образование

МГУ, психология измененных состояний сознания.

Ведет прием
в корп. 445

ВИКТОРОВ Виктор Викторович

Стоматолог-хирург, имплантолог

Окончил Тверскую Государственную медицинскую академию, МГМСУ им. А.И. Евдокимова.

Профиль работы

Имплантология (имплантация зубов). Устанавливает имплантаты: Nobel Biocare, Osstem, Straumann, Paltop. Проводит хирургическое лечение, удаление зубов, в т.ч. зубов мудрости.

Повышение квалификации

Сертификаты: ЦНИИС и ЧЛХ «Применение диодного и гидрокинетического лазеров в лечении заболеваний мягких и твердых тканей полости рта». Alpha Bio tec. «Introduction to Techniques in Oral Implantology» док. И.Фридман (Москва). Cortex «Institution of Oral Implantology» dr. Meir Mamraev (Израиль, Телль-Авив).



Ведет прием
в корп. 250

Запись по телефону: +7 (499) 272-48-58. Сайт: nikor-n.ru

НА ЗАМЕТКУ

КАК ВЫБРАТЬ СТОМАТОЛОГИЧЕСКУЮ КЛИНИКУ

К сожалению, в подобном вопросе невозможно найти алгоритм, действующий на все 100%. Профессионалы своего дела работают, как в частных клиниках, так и в кабинетах государственных медучреждений. Но есть несколько признаков, определяющих профессиональный подход к лечению зубов.

✓ Везде чистота и порядок, у входа вам предложат надеть одноразовые пластиковые бахилы.

✓ Работа с пациентом в четыре руки – золотой стандарт современной стоматоло-

гии. Хороший врач всегда работает с ассистентом, а иногда даже с двумя.

✓ Пациент полулежит в кресле – именно так лечит 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), совре-

менные 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.

✓ 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 преискурант, 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.

✓ У стоматолога много пациентов, которые записываются только к нему.

СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА



**Наталья
ВАЙКСЕЛЬБАУМЕР**
Практический психолог,
тренер личностного роста

Первая задача, которую необходимо определить – для чего вам энергия? Если вы полагаете, что энергия нужна просто так – для жизни вообще, то задайте себе следующий вопрос: «А нравится ли мне жизнь, которой я сейчас живу?» Поскольку, если она вам не нравится, то зачем Вселенной давать вам энергию на то, чем вы не довольны? Вам не нравится, как вы живете, раздражают окружающие люди, дети, работа, погода, страна и т.д., зачем вам на поддержание этих состояний энергия?

Предположим, что вы занялись какими-то энергетическими практиками и наполнились большим количеством энергии. Что произойдет дальше? Вы очень быстро всю эту энергию сольете на неприязнь к людям, с которым вынуждены взаимодействовать, на ненавистную вам работу, на раздражающих

соседей, на маму, которая опять что-то не так сделала и прочее. Поэтому смысла стараться наполняться тем или иным способом (практиками, медитациями) энергией нет никакого.

Ответьте себе (лучше письменно) на некоторые вопросы. Для чего именно вам нужна энергия? Энергия дается

то почему? Важно проанализировать все стороны своей жизни и пересмотреть отношение к важным для вас аспектам.

Хороший способ наполниться энергией – делать то, от чего поет ваша душа. Задайте себе вопросы: «От чего она у меня поет? Что такого происходит в моей жизни, когда мне просто

хочу что-то из вашего списка хотя бы 1 или 2 пункта.

Еще один из действующих способов наполнения энергией – нести как можно больше добра в окружающий мир. Тогда ваше добро будет возвращаться к вам обратно в качестве энергии, так как принцип бумеранга – один из законов Жизни. Но важно

Неважно кому. Это не отнимет много энергии, но будет вас постоянно ею наполнять. Отдавая, не ждите от людей ничего взамен. Вы – источник любви. И тогда процесс наполнения будет идти из вашего же добра и любви, что вы адресуете в мир.

Когда энергия любви идет к вам через других людей: вам признаются в любви, говорят вам комплименты и добрые слова, вы получаете теплую энергию высоких вибраций. Начните ее отдавать окружающим, но не через напряг – ну, сейчас я начну кого-то любить, а из сердца, когда вы реально это хотите делать. Держите эту теплую энергию любви, которую получаете у себя, не сливайте ее. Тогда вы будете ощущать подъем. Сделайте это своей привычкой. Начните и себе дарить больше любви, учитесь бережно, с заботой и уважением относиться к себе.

Когда кто-то вам поднял хорошее настроение или вы сами себе его подняли, ограничьте себя от негативных энергий: сплетен, бесполезных разговоров, раздражения на пустом месте и др. Держите свое эмоциональное состояние под контролем. И не забывайте благодарить Жизнь за все те дары, которые вам ежедневно даются, у многих людей этого нет, а вы даже не замечаете, насколько вы одарены.

КАК ВОСПОЛНИТЬ ЭНЕРГИЮ?

Когда человек в тонусе, активен, он отлично себя чувствует, больше успевает сделать и эффективнее взаимодействует с людьми. Его ум остр, а тело сильно. Но, к сожалению, для многих людей такое состояние – редкость. И эту ситуацию пора менять!

нам под что-то, для того, чтобы действовать, достигать, быть активными, полноценно и насыщено проживать эту жизнь. А если вам все не в радость, зачем тогда вам активность? Если вы не знаете ЗАЧЕМ, она к вам не придет, чем бы вы себя не прокачивали.

Далее... Нравится ли вам ваша жизнь или нет? Если нет,



здорово? Что я хочу проживать снова и снова?

Составьте по пунктам список занятий, вещей и т.д., которые доставляют вам радость, от чего у вас поднимается настроение, возникает состояние куража. Планируйте свою неделю так, чтобы каждый день вклю-

понимать, что давать положительную энергию в мир нужно искренне, из состояния изобилия. Это вовсе не значит, что у вас всегда должно быть много энергии, здесь важно искреннее желание сделать кому-то что-то доброе – помочь, подсказать, улыбнуться, обнять.

ФИНАНСЫ

НА ВСЕХ НЕ ХВАТИТ

Вокруг денег человеческим разумом создано слишком много проблем, порой они пробуждают самые низменные инстинкты, агрессию, толкают на преступления. Но все это происходит не из-за свойств самих денег, а от неправильного к ним отношения.

Что такое деньги? Это эквивалент жизненной энергии, которая как воздух, доступна всегда и везде в необходимых количествах. Вы не задумывались, почему люди не переживают и не воюют из-за воздуха, которым дышат? Не думают, что его не хватит, не пытаются запастись впрок? А потому, что воздуха на нашей планете существует в избытке, и люди уверены, что его хватит всегда и на всех.

Почему же тогда многие думают, что денег может на всех не хватить? Неужели Бог, давая нам позволение родиться на земле, вместе с тем откажет нам в необходимой жизненной энергии? Конечно нет.

НЕЙТРАЛЬНОЕ ОТНОШЕНИЕ

Нормальное отношение к деньгам – это отношение лишь как к средству получения необходимого. Не приписывайте деньгам свойств, которых они не имеют. Они не могут быть мерой ценности вас как личности. Человек сверхценен по сути своей, самооценка и чувство собственного достоинства не должны зависеть от их наличия или отсутствия.

Многие люди цепляются за деньги, бояться их потерять... Но то, во что кажется нам сверхценным, оказывается недоступным, так как, делая из денег некое божество, мы нарушаем законы Вселенной. Посредством таких потерь, Жизнь подсказывает нам: пересмотрите свою



В ПЛЕНУ У ДЕНЕГ

Мир буквально переполнен жизненной энергией. Для нас всегда открыт доступ ко всему необходимому, но своими неверными убеждениями мы сами же его себе перекрываем. Как легко и бесперебойно получать все, что нужно для жизни? Устраните препятствия в своем сознании, которые мешают подключиться к энергии достатка.

систему ценностей, снимите в сознании излишнюю значимость денег и поставьте в приоритет ценности духа. Тогда Вселенная позаботится об остальном, все необходимое будет приходить естественным путем.

ПРОВЕРЬТЕ СЕБЯ

Вспомните, как вы себя чувствуете, когда денег у вас достаточно? А когда их не хватает? Зависят ли от этого ваши эмоции, самооценка, чувство собственного достоинства? Появляется ли чувство тревоги, неблагополучия, если возникают перебои с поступлением денег? Есть ли страх перед завтрашним днем?

Если вы отвечаете «Да» на эти вопросы, значит ваше отношение к деньгам не нейтрально.

«СВЯТО МЕСТО ПУСТО НЕ БЫВАЕТ»

Вы замечали, что когда возникает какая-то насущная потребность, то со всех сторон начинают как бы притягиваться средства для ее удовлетворения. Потребность – это в энергетическом смысле своего рода пустое место, а в любое пустое место стремится поток энергии. Оттуда где много, поток энергии направляется туда, где есть ее недостаток. Именно по этому закону птичка всегда

находит себе на обед червячка. Она не задается вопросами «Что я завтра буду есть? Не умру ли я от голода? А вдруг я больше никогда в жизни не поймаю червячка?» Или пчела... Она никогда не говорит себе: «А что будет, если я завтра прилечу туда, где всегда собираю нектар, а там уже нет ни одного цветка?» Пчела знает, что если цветов и нектара на них не будет в этом месте, то они будут где-то в другом месте. Ее инстинкты безошибочно подскажут, куда нужно лететь.

А человек, хотя и считается разумным, своими убеждениями создает себе препоны на пути естественного потока энергии, который призван приносить ему удовлетворение насущных потребностей.

СНИМИТЕ БЛОКИ

Если у вас есть какая-то потребность, пустое место в вашей жизни, которое никак не заполняется, значит, в вашем сознании стоит некий блок между вами и потоком энергии, стремящейся заполнить эту пустоту. Вселенная заинтересована в том, чтобы восполнить этот пробел, но вы ей этого не позволяете.

Какой здесь выход? Проанализируйте свои убеждения относительно денег. Задумайтесь, не соглашаетесь ли вы явно или скрыто с подобными мыслями: деньги – зло, от них все беды, быть нравственным – значит быть бедным, не были богатыми и не будем и т.п. Вспомните, откуда у вас взяли подобные установки? Возможно от родителей или окружения. Начните менять свое сознание от блоков и ограничивающих убеждений, и постепенно ваша ситуация изменится – энергия денег начнет свободно течь в вашу жизнь.

САМОРАЗВИТИЕ

«Ощущение счастья человек должен искать в себе, а не в признании себя другими».

Ирина Хакамада



Жизнь делает более осмысленной – поиск частного смысла в каждом дне. Не нужно искать общего смысла жизни – запутаемся и начнем впадать в меланхолию. Но, если находить смысл в каждом дне, в том, что ты жив, ты можешь действовать и ставить себе кратковременные цели, для того чтобы достичь удачи и удовольствия. То тогда день ото дня, накапливая эти смыслы, вы делаете свою жизнь осмысленной.

Чтобы быть уверенным в себе – нужно просто пахать. Пахать свою мечту и добиваться результата. Пусть даже маленького. Можно начинать с самых небольших шагов. Но должен быть результат.

Деньги – это не цель, это всего лишь средство. Если вы ставите себе цель – я хочу столько-то денег, и точно знаете, зачем они, и все расписано – вы их заработаете. Если вы просто из-за понтов хотите прорву денег,

чтобы потом ничего не делать и вы не знаете, зачем они нужны – вы их не заработаете.

Успешный человек счастлив в постоянном развитии, а не в параноидальном стремлении укрепить стабильность вокруг себя.

Когда вы довольствуетесь малым – вы получаете и большое. Когда вы не довольны малым, вы большое тоже не получите. Потому что жизненный путь – он последовательный. И даже если иногда случайно получается взлет, это не значит, что он повторится. А уметь довольствоваться малым – это уметь жить в моменте. Люди в моменте жить не умеют.

Гнев – это эмоция, она длится не больше 3 минут. В тот момент, когда вы его испытываете, он должен выйти наружу, но не трав-

СОВЕТЫ ОТ ИРИНЫ ХАКАМАДА

Бизнес-тренер, яркий харизматичный спикер Ирина ХАКАМАДА хорошо известна в нашей стране и за рубежом. Себя называет чиллософом (от англ. «chill» – отдыхать, расслабляться) и практикующим мыслителем. Самое главное, – считает Ирина, – найти путь к себе.

мировать окружающих. Пойдите на улицу, прокричитесь, побейте «грушу» и т.п. Если гнев длится непрерывно, это уже не гнев, это установка агрессивной позиции против того, что вас окружает. В этом случае надо сказать мозгу: «Хватит мне это подсовывать, мне это не интересно, это не делает меня счастливым, а это главная цель моей жизни, так как жизнь коротка. Я на данный момент хочу другого». И произнести, что вы хотите. Мозг подскажет вам решение, и гнев уйдет.

Чтобы сохранить мышление молодого человека, надо принять современный мир таким, какой он есть и чтобы этот мир вас интересовал. Не с точки зрения осуждения или наоборот поддержки, как взрослого человека, а вот представьте, что вам 20 лет и вам интересно.

Есть терпение, когда вы видите цель и понимаете, что тактически вам нужно чуть-чуть притормозить. А есть другое терпение – цели нет, впереди один ужас, а вы тупо терпите, потому что у вас нет энергии – взять и сойти с этого ложного пути. Первый

вариант – это ваш путь, это – ваше Дао, второй вариант – это не ваш путь. Чтобы сойти с него, нужно начать любить себя больше, чем комфорт этого унылого болота, в котором мы находимся.

Для того, чтобы с возрастом не потерять легкость, нужно понять, что вас делает тяжелым. Это убрать, сократить. Если вас тяжелым делает опыт – забудьте про него, обнуляйтесь и рождайтесь заново. Если лишний вес – худейте. Если несчастная личная жизнь – плюньте на это, потому что человек, который интересен самому себе, не зависит от личной жизни.

Разделите, где вы, а где ваша тяжесть. Сократите. Проанализируйте ее, систематизируйте – что делает вас тяжелым. Это глубокий анализ человека на берегу, который видит разные кораблики. Вы сидите на берегу, а едет старая тяжеленная дымящая во все стороны баржа, а вы хотите, чтобы эта баржа стала парусником. Вот и подумайте, что вам мешает сделать ее парусником.

Сайт: hakamada.ru
Марафоны: hakamaton.ru
Telegram канал: <https://t.me/chillosophy>

ОБРАЗ ЖИЗНИ

С детства мы знаем, что люди взрослеют, стареют и болеют. В подсознании формируется установка: я тоже когда-то буду таким. А что, если попробовать не быть таким, разорвать связь между паспортом и своим состоянием? Есть же люди, которым удается в зрелом возрасте оставаться энергичными, стройными и здоровыми. И их немало...

ГЛАВНОЕ – НАМЕРЕНИЕ

Это просто – оправдывать свою инфантильность и немощь датой рождения. Но если человек в зрелом возрасте задается четким намерением привести себя в хорошую форму, он начнет прикладывать к этому усилия. Найдет мотивацию, необходимую информацию, разработает подробный план действий. Со временем здоровые привычки войдут в его ежедневную практику. И он сможет легко делать то, о чем и не мог мечтать 20-30 лет назад. Таких случаев известно немало.

ВОЙДИТЕ В ОБРАЗ

Чем отличаются 10-летние от 75-летних? Дети – гибкие, пытливые, веселые, подвижные; старики – закостеневшие, скованные привычками, ослабленные комфортом. Для детей все возможно, а старикам уже ничего не надо. Молодые и здоровые не могут сидеть целыми днями, охая, сплетничая и жалуясь. Юности свойственна активность как физическая, так и социальная.

Войдите в образ и постепенно начинайте жить в соответствии с ним. Начните сами творить свою жизнь, идите в новое. Больше двигайтесь, радуйтесь жиз-

ни, меняйте привычки, найдите себе дело по душе, хобби. Слушайте музыку, которая заряжает вас хорошим настроением. Чаще бывайте на природе, слушая птиц, ветер, море и т.п. Делайте все, что приносит здоровье, работает на молодость. Ищите компании активных, увлеченных и жизнерадостных людей.

организма, конечно, велики, но рано или поздно мы начинаем испытывать последствия его загрязнения, появляются болезни, лишний вес, постоянная усталость.

ВЕРНИТЕ ГЛАЗАМ СИЯНИЕ

Обратите внимание, какие чистые, сияющие глаза у детей и какие тусклые у ста-

не уснете. Представьте, что сейчас вы те же, что и в молодости (разрыв между сегодняшним и желаемым возрастом должен быть таким, чтобы вы могли поверить себе). Проснувшись утром, верните в тело состояние молодости и здоровья (бодрость, легкость, свежесть: впереди – еще целая жизнь!).

РЕЗЕРВНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ

Если вы заставите свое тело и психику работать с максимальной эффективностью – включатся резервные возможности, спящие в обычных условиях. И тело начнет перестраиваться на оптимальный режим работы. Появится энергия, включится способность организма к самовосстановлению.

Чтобы заставить организм хорошо работать, нужны три вида активности: эмоциональная, физическая и волевая. Найдите свой Икигай! Ставьте и решайте новые задачи, стремитесь получать разнообразные впечатления. Молодые люди всегда в интересе, они вскакивают с кровати утром, предвкушая новый день. А старые как бы собирают себя для жизни: вставать не хочется, все надоело, заставляют себя подняться, потому что надо.

Продолжайте в любом возрасте вести образ жизни молодых и здоровых. Сначала будет тяжело, но со временем, организм выработает новые привычки, и это станет для вас нормой. Каким человек будет в старости, напрямую зависит от его образа жизни, установок, мотиваций, целей, круга общения и эмоционально-психологического настроя. Для тех, кто владеет определенными знаниями и практикует здоровый образ жизни, здоровье – лишь побочный эффект развития.



ЧИСТОТА ОРГАНИЗМА

Наше здоровье напрямую зависит от того, что мы едим. Обычный рацион современного человека состоит, в основном, из приготовленных продуктов. Это – «мертвая пища». В результате, в теле скапливается огромное количество шлаков.

«Живая еда» – та, которая употребляется в натуральном виде. Такой, какой создала ее природа. И ее нужно употреблять ежедневно, а от нездоровой пищи постепенно отказываться. Резервы у нашего

риков. Смотрите в молодые глаза, чтобы использовать их для настройки своих глаз. Так настраивают музыкальные инструменты, используя камертон или по «внутреннему слуху». Запомните это ощущение и практикуйте его.

Возьмите свое фото, где вы молоды и здоровы. Вернитесь в то время и вспомните, как вы тогда себя чувствовали. Запомните это ощущение молодости и здоровья. Каждый вечер, ложась спать, вызовите это состояние и держите его, пока

КАК ПЕРЕЖИТЬ СЕЗОН ДАЧ

Не секрет, что наиболее активными участниками дачно-огородных работ традиционно становятся люди в среднем возрасте или пенсионеры. Причем у многих из них уже присутствует неизменный «багаж» в виде хронических заболеваний позвоночника или суставов.

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 – пройти диспансеризацию.

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),

Соскучившись за зиму по садово-огородным участкам, народ дружно потянулся на свои любимые «фазенды». Но, порой, вместо радости от физического труда и общения с природой возникают различные заболевания. Как провести дачный сезон без вреда для здоровья?

имеет смысл перед началом дачных работ пройти МРТ-исследование, чтобы оценить, насколько активно можно совершать свои трудовые «подвиги» без ущерба для организма.

Этот вид обследования поможет поставить диагноз. По его результатам врач определит



вид и характер патологии, станет понятно, как лечить недуг.

Важно помнить, что во всем нужно соблюдать меру. Понятно, что от посадки картошки, прополки грядок и многих других огородных работ никуда не деться, но главное – делать все это надо, что называется, без фанатизма. К примеру, при на-

личии грыжи межпозвоночного диска поясничного отдела позвоночника противопоказаны наклоны. Если человек проигнорирует это обстоятельство – вполне возможно, что он надолго ляжет с больной спиной. Совет здесь простой: вместо наклонов садитесь на стульчик и спокойно занимайтесь

своими грядками. Очень помогает ношение специального бандажа, фиксирующего корсета.

К сожалению, многие люди считают, что можно вылечить самостоятельно – мазью какой-нибудь помазаться, таблетки выпить. А ведь речь может идти о серьезных 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 вы вдруг почувствовали резкую боль в спине, суставах, в качестве доврачебной помощи можно использовать противовоспалительную мазь, сделать компресс на спиртовой основе. Если речь идет о спине, не помешает тот же фиксирующий корсет. Но, лучше всего незамедлительно показаться врачу.

ГАЗЕТА ВЫХОДИТ ПРИ ИНФОРМАЦИОННОЙ ПОДДЕРЖКЕ

www.netall.ru
Инфоportal
ЗЕЛЕНОГРАДА

ПРИТЧА

– Здесь занимают очередь на жертвоприношение?

– Здесь, здесь! За мной будете. Я – №852, вы – №853.

– Вы какую жертву приносите?

– Личную жизнь. Лишь бы дети были здоровы и счастливы. Все отдаю им. Замуж звал хороший человек – не пошла. Ну, как я им отчима в дом приведу? Работу любимую бросила, устроилась нянечкой в детский сад, чтобы были они на виду, под присмотром. А вы?

– А я хочу пожертвовать отношениями... Понимаете, у меня с мужем давно уже ничего не осталось... У него есть другая женщина. У меня вроде тоже мужчина появился, но... Вот если бы муж первый ушел! Но он к ней не уходит! Плачет... Говорит, что привык ко мне... А мне его так жалко! Так и живем...

Распахивается дверь, раздается голос: «№852, проходите!».

– Ой, я пошла...

Время тянется медленно, из кабинета выходит №852.

– Ну что? Что вам сказали? Приняли жертву?

– Нет... Отправили подумать.

– А как? А почему не сразу?

– Ох, они меня спрашивают: «А вы хорошо подумали? Это же навсегда!». А я им: «Ничего! Дети повзрослеют, оценят, чем мама для них пожертвовала». А они мне: «Присядьте и смотрите на экран». А там кино про меня! Как будто дети уже выросли. Дочка замуж вышла за тридевять земель, а сын звонит раз в месяц, как из-под палки, не-

Я ХОЧУ ПОЖЕРТВОВАТЬ...

вестка сквозь зубы разговаривает... Я ему: «Ты что ж, сынок, так со мной, за что?». А он мне: «Не лезь, мама, в нашу жизнь, ради бога. Тебе что, заняться нечем?». А чем мне заняться, я ж, кроме детей, ничем и не занималась? Это что ж, не оценили детки мои старания?

Из двери кабинета доносится: «Следующий! №853!».

– Ой, теперь я...

– Проходите, присаживайтесь.

Что принесли в жертву?

– Отношения... мы всего полгода назад познакомились.

– Ради чего вы ими жертвуете?

– Ради сохранения семьи...

– А что, есть необходимость сохранять?

– Ну да! У мужа уже давно есть другая женщина, он к ней бегаёт, врет все время, прямо сил никаких нет.

– А вы что?

– Ну что я? Появился и в моей жизни другой человек, вроде как отношения у нас завязались.

– Так вы эти новые отношения – в жертву?

– Да... Чтобы семью сохранить.

– Вы же говорите, у мужа – другая женщина. У вас – другой мужчина. Где ж тут семья?

– Но ведь по паспорту-то мы все еще женаты! Значит, семья.

– То есть вас все устраивает?

– Нет! Как это может устраивать? Я все время переживаю!



– Но уйти и начать новые отношения не хотите, да?

– Ну, они еще не такие глубокие, так, времяпровождение...

– Ну, если вам их не жалко, тогда давайте вашу жертву.

– А мне сказали, у вас тут кино показывают про будущее...

– Мы покажем вам кино, но про ваше настоящее. Смотрите...

– Ой, ой! Это же я! Боже мой, я что, вот так выгляжу? Да вранье! Я за собой ухаживаю.

– Ну, это ваша душа таким образом на внешности проецируется.

– Что, вот так? Плечи вниз, губы в линию, глаза тусклые, безжизненные...

– Так всегда выглядят люди, если душа плачет...

– А это что за мальчик? На мужа похож... Смотрите, он ко мне прижимается!

– Это и есть ваш муж. В проекции души.

– Что за ерунда! Он же взрослый человек!

– А в душе – ребенок. И прижимается к вам, как к мамочке...

– Да он и в жизни так! Прислоняется.

– Значит, не вы к нему, а он к вам?

– Ну, я с детства усвоила: женщина должна быть сильнее, мудрее, решительнее. И семьей руководить, и мужа направлять!

– Ну, у вас так и есть. Сильная, мудрая мамочка руководит своим мальчиком-мужем. И поругает, и пожалеет, и простит.

– Но ведь я ему не мамочка, а жена! А там, на экране... Да, все верно. Он к любовнице бежит, а потом приходит такой виноватый, и я его все равно жалею, принимаю!

– Конечно, так оно и случается: мальчик поиграет в песочнице и вернется домой. К родной мамуле. Поплачет в фартук, повинится... Ладно, конец фильма. Будете любовь в жертву приносить? Не передумали?

– А будущее? Почему вы мне его не показали?

– А его у вас нет. При таком настоящем сбежит ваш выросший «мальш», если не к другой женщине, так в болезнь или еще куда. В общем, найдет способ вырваться из-под маминой юбки. Ему ж тоже расти охота...

– Ради чего я тогда себя буду в жертву приносить? Дайте мне совет.

– Спрашивайте.

– А что нужно сделать, чтобы мой муж... ну, вырос, что ли?

– Перестать быть ему мамочкой. Повернуться лицом к себе и научиться быть Женщиной – волнующей, загадочной, желанной. Такой цветы дарить хочется и серенады петь, а не плакать у нее на теплой мягкой груди.

– Я не буду приносить жертву.

№853 растерянно выходит из кабинета, и раздается голос: «№854, проходите!». Следующая женщина, обмирая от волнения, заходит в кабинет.

– Готова пожертвовать своими интересами ради того, чтобы мамочка не болела и не огорчалась...

Дверь закрывается. По коридору прохаживаются люди, прижимая к груди желаний, способности, карьеры, таланты, возможности – все то, что они готовы самоотверженно принести в жертву...