

Будь здоров, Зеленоград!

№ 7 (60)

25 июля 2018

Ежемесячная газета для широкого круга читателей ■ Издаётся с 2013 года

3

СТРАНИЦА

**СЕАНСЫ ГБО-ТЕРАПИИ
В ЦКБВЛ (Д.ГОЛУБОЕ)**

**Насыщение организма
кислородом в барокамерах**

5

СТРАНИЦА

**ТОЛЬКО В АВГУСТЕ!
«338» ПРОВОДИТ АКЦИЮ**

**Бесплатная консультация +
подарок + бонус**

6

СТРАНИЦА

**СЕКРЕТ ЯПОНСКИХ
ДОЛГОЖИТЕЛЕЙ**

**ИКИГАЙ наполнит вашу
жизнь смыслом**

8

СТРАНИЦА

**АКЦИЯ ОТ «ТОМОГРАДА» И
ЦЕНТРА КИНЕЗИТЕРАПИИ**

**Обследование + качественное
лечение + МРТ в подарок!**

НОВЫЙ СТАТУС

**Филиал ГКБ им.
М.П. Кончаловского
обрел новый статус –
перинатальный центр.
Специализация –
преждевременные
роды. Здесь полностью
выстроена работа на
всех этапах: от периода
планирования семьи
до послеродового
наблюдения за мамой
и малышом. Все
высокие технологии
и передовые
методики, которыми
владеют специалисты
перинатального
центра, направлены
на то, чтобы помогать
женщинам сохранять и
вынашивать сложные
беременности
и выхаживать
недоношенных детей.**

На пути к обретению нового статуса сделано немало. Главным этапом стало открытие отделения патологии новорожденных и недоношенных детей. До этого малышам, которые родились раньше срока, с малым весом или другими заболеваниями, угрожающими жизни, в родильном доме ГКБ им. М.П. Кончаловского оказывали только экстренную помощь. Для дальнейшего специализированного лечения этих детей (а это более 300 новорожденных за год) из реанимации были вынуждены переводить в отделения других больниц столицы.

– Теперь не нужно куда-то перевозить таких малышей, их мамы находятся вместе с ними. Отделение рассчитано на 20 коек, оснащено современным оборудованием для диагностики и лечения. Это позволило внедрить в работу малоинвазивные технологии по поддержке витальных функций и лечению дыхательной недостаточности у новорожденных, даже самых маленьких, появившихся на свет при сверхранных преждевременных родах, – поясняет главный врач клиники Олег Гриднев.

Руководит отделением главный внештатный специалист-неонатолог Департамента здравоохранения г.Москвы Валерий Горев. К работе помимо врачей-неонатологов и педиатров привлече-



РОДДОМ СТАЛ ПЕРИНАТАЛЬНЫМ ЦЕНТРОМ

ны узкие специалисты: офтальмолог, невролог, врачи лучевой, функциональной и ультразвуковой диагностики. После выписки они наблюдают за развитием не-

доступность медицинской помощи экспертного уровня по профилям: акушерство и гинекология, педиатрия-неонатология и урология-андрология. В состав перинатального

центра входит акушерско-гинекологический стационар, в котором проведен масштабный ремонт. Обновлено оснащение родильных блоков и операционных залов, в реанимационных отделениях установлено новое современное оборудование.

Теперь врачи могут совместно наблюдать женщин на всех этапах: от периода планирования беременности до родов и после них. Усилилось взаимодействие между специалистами, сократился путь к врачам 3-го уровня. Филиал сейчас располагает всеми ресурсами больницы. При необходимости в любое время суток на помощь коллегам из центра готовы прийти профильные специалисты клиники.

Зеленоградский роддом успешно прошел проверку и лицензирование. Перинатальный центр вошел в столичную схему маршрутизации по преждевременным родам. Теперь сюда направляют пациенток, у которых есть риск невынашивания беременности и рождения недоношенных детей.



доношенных детей на базе педиатрического кабинета перинатального центра.

Позапная подготовка к работе в новом статусе включала в себя создание трехуровневой системы оказания качественной, в том числе высокотехнологичной, акушерско-гинекологической помощи.

Объединение трех женских консультаций и включение их в структуру центра способствовало усилению преемственности в ведении женщин на амбулаторном и стационарном этапах. Создание консультативно-диагностического отделения с дневным стационаром, многофункциональной операционной и кабинетом педиатра позволило повысить



РЕКОМЕНДУЕМ!

Лиц. № ЛО-77-01-005055 от 02.07.2012 г.

**Медицинский
центр 338**

Продолжение читайте на стр. 12

Врач-уролог

КАРТАШОВА

Татьяна Ивановна

Профиль работы:

- Комплексное обследование и лечение урологических заболеваний у мужчин и женщин, в том числе: мочекаменная болезнь (МКБ), простатиты, уретриты, инфекции, передающиеся половым путем (ИППП), циститы, мужское бесплодие

- Выявление урологических заболеваний на раннем этапе заболевания, квалифицированное лечение пациентов с урологической патологией

Стаж работы – 39 лет

Запись на прием по тел. 8-495-767-1-338,
тел./факс 8-499-736-90-36, medcentre338.ru

ЛЕТНИЕ АКЦИИ!

ТомоГрад
СЕТЬ ДИАГНОСТИЧЕСКИХ ЦЕНТРОВ

«ЗДОРОВАЯ СПИНА»

Обследование трех отделов позвоночника (шейный + грудной + пояснично-крестцовый).
***ВСЕГО ЗА 8 900 РУБ.!**

«ДИАГНОСТИКА ПРИЧИНЫ ГОЛОВНОЙ БОЛИ»

МРТ головного мозга с сосудами + МРТ шейного отдела = **7 800 РУБ.** Рекомендуется проводить при головных болях, мигренях, головокружении.

«МРТ КОЛЕННЫХ СУСТАВОВ»

Скидка **700 РУБ.** на МРТ двух коленных суставов (стоимость комплексного обследования – **7 900 РУБ.**).

8 (499) 645-5352, 8 (495) 722-1485

Сайт: www.zelenograd.tomograd.ru

Адрес: 4922-й проезд, д. 4, стр. 5
(на территории технопарка «ЭЛМА»).

В стоимость исследования **ВКЛЮЧЕНО** пленка или компакт-диск (на выбор) и заключение врача. Скидки не суммируются.
*В акции «Здоровая спина» включен только компакт-диск и заключение врача.

**Внимание! Совместная акция!
«ТомоГрад» и Центр кинезитерапии
предлагают: точное обследование
+ лечение + МРТ в подарок!**

Более подробную информацию читайте на стр. 4

ДНИ ОТКРЫТЫХ ДВЕРЕЙ

ПЛАНИРОВАНИЕ
БЕРЕМЕННОСТИ

4 августа, с 9.00 до 13.00, приглашаем на День открытых дверей в 1-е акушерско-гинекологическое отделение женской консультации ГKB им. М.П. Кончаловского.

Акция посвящена вопросам подготовки к беременности и профилактике аборт. Приглашаются к участию женщины репродуктивного возраста, планирующие беременность, жительницы Москвы, Московской области и других регионов России. Место прописки и наличие прикрепления к женской консультации значения не имеют.

К вашим услугам:

- консультации врачей акушеров-гинекологов
- цитологическое исследование
- мазок на микробиологическую флору
- УЗИ органов малого таза
- обследование крови на гормональный профиль.

Чтобы принять участие в акции, необходимо предварительно записаться по телефону **8 (499) 735-82-49**.

Записываться надо на каждый вид исследования и на консультации отдельно!

С 12.00 до 13.00 в конференц-зале врач акушер-гинеколог Д.В. Тарасенко проведет лекцию на тему «Предгравидарная подготовка. Планирование беременности».

Речь пойдет о том, насколько важна квалифицированная помощь специалистов при планировании беременности и подготовке к ней. А также о том, как правильно подготовиться к будущей беременности, какое обследование необходимо пройти заблаговременно. Вход свободный. Все услуги в рамках акции оказываются бесплатно. Лабораторные анализы необходимо сдавать натошак.

Начало маршрута – в регистратуре отделения. Следует подойти туда ко времени записи и завести медицинскую карту. При себе необходимо иметь паспорт и полис ОМС (оригиналы и копии документов). Желательно взять с собой результаты предварительных исследований и другую медицинскую документацию (если есть).

Адрес: ул. Каштановая аллея, д. 2, стр. 6.

НА ПРИЕМ К ПРОФИЛЬНЫМ
СПЕЦИАЛИСТАМ

16 и 17 августа в поликлиническом отделении ГKB им. М.П. Кончаловского пройдут Дни открытых дверей. Участники смогут попасть на прием к ведущим профильным специалистам клиники. Все услуги оказываются бесплатно.

Главная задача акции – профилактика и лечение хронических заболеваний, повышение доступности для пациентов специализированной, хирургической, в том числе высокотехнологичной медицинской помощи.

Принять участие в Днях открытых дверей смогут москвичи, жители Московской области и других регионов России старше 18 лет. Место прописки и наличие прикрепления к поликлиническому отделению больницы значения не имеют.

Прием будут вести лучшие врачи-специалисты и заведующие отделениями ГKB им. М.П. Кончаловского по профилям:

- хирургия • нейрохирургия
- травматология • проктология
- урология • эндокринология
- гастроэнтерология • пульмонология
- кардиология • неврология.

При необходимости будет организовано дополнительное обследование и лечение участников акции в профильных отделениях больницы.

16 и 17 августа будут выдаваться направления на госпитализацию.

Принять участие в акции можно только по предварительной записи по телефону **8 (499) 735-44-30** по будням с 10.00 до 15.00.

При себе необходимо иметь паспорт РФ, полис ОМС (желательно ксерокопии этих документов), результаты обследований, выписки и другую медицинскую документацию (при наличии).

СТАЦИОНАР



– Борис Михайлович, что изменилось в работе вашего подразделения?

– Отделение стало мультимодальным. Сейчас у нас есть и классическая рентгеновская диагностика, и компьютерная томография, и МРТ. Отделение хорошо оснащено и продолжает развиваться в этом направлении. Установлено несколько компьютерных томографов (КТ), в том числе 160-срезовый, два высокопольных (1,5 тесла) магнитно-резонансных томографа (МРТ).

Роль лучевой диагностики в последнее время неуклонно растет, а значит, повышаются требования к врачам-рентгенологам и точности проводимых ими исследований. Сегодня всем нужны четкие данные: точная локализация и протяженность тромба или бляшки в сосуде, толщина хряща в коленном суставе или целостность связок после травмы, размер опухоли и окружающих лимфоузлов и многое другое. На все эти вопросы отвечает наше диагностическое отделение.

Другое значимое изменение – это цифровые данные, которые выдает КТ, МРТ или современный рентгеновский аппарат. Скорости их получения и объемы огромны. В одном исследовании может быть более 1000 диагностических изображений. При этом врач должен быстро справиться с таким потоком информации, оперативно дать заключение клиницисту, а через день это исследование в цифровом виде через городскую службу ЕРИС (единый радиологический информационный сервис) могут консультировать или пересматривать специалисты из другой больницы за сотню километров от Зеленограда. В связи с этим хранение или распечатка изображений на пленке – не лучший выбор. Обычно пациенту выдается CD или DVD диск.

– Какие виды исследований вы сейчас проводите?

– Мы проводим как рутинные, так и сложные исследования: КТ-коронарографию, КТ сосудов шеи,



БОРИС МИХАЙЛОВИЧ БРОДЕЦКИЙ

Врач-рентгенолог, заведующий отделением лучевой диагностики ГKB им. М.П. Кончаловского, окружной специалист по лучевой диагностике по CAO и ЗелАО, член Европейского общества урогенитальной радиологии ESUR. Окончил Самарский медицинский университет по специальности «лечебное дело», клиническую ординатуру по рентгенологии в Институте последипломного образования. Прошел многочисленные курсы и тренинги, в числе которых стажировка в Израиле, курсы в Голландии, Германии и др. Работал врачом отделения компьютерной томографии в ГВКГ им. Н.Н. Бурденко, специалистом отделения КТ/МРТ ЦКБ с поликлиникой УДП РФ, заведовал отделением рентгеновской диагностики и томографии ГKB им. С.И. Спасокукоцкого.

Области исследований: МР-холангиография, мультипараметрическая МРТ предстательной железы, скелетно-мышечная система, коленные, плечевые суставы, спортивные травмы, безопасность введения контрастных веществ.

ЛУЧЕВАЯ ДИАГНОСТИКА –
20 ЛЕТ СПУСТЯ

Первый компьютерный томограф был установлен в зеленоградской больнице в 1997 году, это позволило существенно расширить диагностические возможности врачей. О том, как сегодня в стационаре развивается служба лучевой диагностики, рассказывает заведующий отделением лучевой диагностики ГKB им. М.П. Кончаловского Борис БРОДЕЦКИЙ.



легочных вен и сосудов нижних конечностей, мультипараметрическую МРТ предстательной железы, МРТ суставов (в том числе плечевого), МР-холангиографию (печеночные протоки, желчный пузырь), КТ онкопротокол по международным стандартам. На месте не стоим, оптимизируем протоколы исследований в соответствии с последними тенденциями. Перенимаем опыт на международных конгрессах и стажировках. У нас интересные протоколы МР-холангиографии, МРТ при пиелонефритах.

Кстати, наша клиника – единственный в городе стационар, подключенный к системе ЕРИС. Все данные пациентов надежно хранятся,

и наши специалисты имеют к ним постоянный доступ. Есть возможность консультироваться с экспертами Научно-практического центра медицинской радиологии. До 5% исследований пересматриваются лучшими российскими врачами-экспертами. Без дополнительных усилий, поисков и затрат наши пациенты имеют доступ ко «второму мнению» ведущих узкоспециализированных врачей. НПЦ проводит аудит наших заключений. Это дает нам возможность видеть свои недочеты и совершенствоваться.

– В каком режиме работает отделение?

– В круглосуточном режиме. Проводим в экстренном и плановом порядке все необходимые исследования для стационарных пациентов, поступающих по «скорой». Обследуем амбулаторных больных по направлениям из поликлиник. За сутки мы проводим 40 – 70 КТ-исследований. Только на одном аппарате МРТ за 12 часов выполняем более 24 диагностических процедур.

Здесь важно понимать, что раньше использовались пошаговые компьютерные томографы. То есть стол двигался не непрерывно, как сейчас, а с интервалами. Производительность отделения была, безусловно, ниже. Исследование легких, например, занимало 20 – 40 минут и давало в итоге 50 изображений. Сейчас на аппарате КТ Toshiba Prime мы тратим на это не более 5 секунд, но получаем порядка 700 изображений, а при многофазном исследовании и все 5 000. Все нужно просмотреть, проанализировать. Так что нагрузка у врачей колоссальная.

При этом работаем с соблюдением установленных сроков ожидания, не упрощаем набор МР-последовательностей и не сокращаем время, затраченное на исследование. Поиск компромисса между качеством диагностики и ее длительностью – это не наша история.

– Как вам это удается?

– Сейчас у нас есть четкий план на каждый день с разграничением потоков пациентов. Мы начали разделять наших специалистов по узким профилям исследований: сердце, легкие, сосуды. Я больше веду урологическое направление в диагностике: МРТ простаты, МР-диагностику пиелонефритов. Стремимся наладить взаимодействие с врачами-клиницистами, чтобы достичь понимания в таком важном

вопросе как обоснованность назначения лучевой диагностики. Все же рентгеновское излучение, каким бы современным ни был аппарат, пользы не несет.

– Какие планы на будущий год?

– Основные задачи, которые мы решаем, это высокая информатизация отделения и повышение уровня профессионализма сотрудников. Участвуем в конгрессах, программах непрерывного обучения. Стремимся организовать работу так, чтобы врач не отвлекался сопутствующими задачами: звонками, записью пациентов, дисков. В каком-то смысле он должен быть отделен от внешней среды. Тогда снизится вероятность допустить ошибку при анализе диагностических изображений. Чтобы этого достичь, нам нужны квалифицированные лаборанты. Мы решаем этот вопрос и уже смогли привлечь в свой коллектив несколько опытных специалистов. Также планируем реконструкцию отделения, установку системы навигации, чтобы пациентам было легче ориентироваться. Будет удобный зал ожидания, откроем отдельную регистратуру, процедурный кабинет.

– Как записаться на диагностику?

– Пациенты поликлинического отделения нашей больницы и 201-й поликлиники с правильно оформленными направлениями от своего лечащего врача могут записаться на обследование по будням с 10.00 до 14.00 у нас в отделении. Также можно пройти исследование на платной основе, записавшись по телефону **8 (499) 735-82-89**.



ФГБУЗ ЦЕНТРАЛЬНАЯ КЛИНИЧЕСКАЯ БОЛЬНИЦА ВОССТАНОВИТЕЛЬНОГО ЛЕЧЕНИЯ ФМБА РОССИИ



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 рекон-

России применяют так называемые «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. Пролетивается связь гипероксии с метаболической активностью, и, в первую

предупреждение образования токсических метаболитов и активирование их разрушения; регулирование метаболической активности; ускорение синтеза белка; активация репаративных процессов; мягкий иммунокорректирующий эффект; усиление действия лекарственных препаратов; уменьшение внутричерепного давления; противоотечное действие; увеличение количества функциониру-

бенности (диагноз, тяжесть состояния 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.

структивных 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

очередь, с внутриклеточным потреблением кислорода. В условиях 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;



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

щих сосудов за счет плазменных капилляров.

В предоперационной подготовке пациента с использованием метода ГБО учитываются его индивидуальные осо-

Записаться на приём можно по телефонам: **8(495) 536-09-22, 8(495) 536-07-65** – отделение гипербарической оксигенации.

Врачи уверены, что дорсопатия – «болезнь цивилизованного образа жизни» – является наиболее частой причиной возникновения болей в спине. Первые признаки могут диагностироваться уже в 20 – 30 лет: ощущение дискомфорта в спине или шее, повышенная утомляемость мышц, головные боли. Незаметно заболевание прогрессирует: происходят дегенерация и разрушение межпозвоночных дисков, сдавливание сосудов и даже повреждения спинного мозга.

При развитии дорсопатии начинаются боли, неврологические нарушения, деформируется позвоночник, страдает функция внутренних органов. Чтобы избежать всех этих проблем, нужно в целях профилактики обратиться к специалисту. Если вы заметили у себя признаки этого заболевания, визит к врачу откладывать нельзя.

ПРИЧИНЫ ДОРСОПАТИИ

► Постоянные статические нагрузки на позвоночник (вождение автомобиля, работа за компьютером)

БОЛЕЗНЬ ЦИВИЛИЗОВАННОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

ПРИ БОЛЯХ В ШЕЙНО-ГРУДНОМ ОТДЕЛЕ ПОЗВОНОЧНИКА ПОМОЖЕТ КИНЕЗИТЕРАПИЯ

- Малоподвижный образ жизни
- Повреждения и перегрузки позвоночника: лишний вес, поднятие тяжестей и другие нагрузки
- Травма или микротравма позвоночника
- Возрастные изменения
- Плоскостопие
- Нарушения осанки
- Переохлаждение.

ОСНОВНЫЕ СИМПТОМЫ

- Боли в спине, боль в шее, отдающая в лопатку, руку, грудную клетку
- Мышечная слабость, ограничение подвижности
- Вынужденное положение тела из-за ограничения подвижности позвоночника
- Головная боль, усиливающаяся при движении головой
- Головокружение, появляющееся при повороте головы
- Нарушение чувствительности в руках, ногах или мышцах спины.

ПРОФИЛАКТИКА И ЛЕЧЕНИЕ

Опытные врачи способны распознать первые признаки проявления дорсопатии и диагностировать заболевание на раннем этапе. Своевременное лечение и профилактика развития этого заболевания позволит избежать тяжелых последствий.

Современная медицина предлагает широкий спектр эффективных немедикаментозных методов, направленных на комплексное лечение дорсопатии: лечебные ручные и аппаратные массажи, детензор-терапия, гидрокинезотерапия (лечебная гимнастика в воде), лечебная гимнастика.

Опытные специалисты объединяют эти методики в индивидуальные комплексы, которые поэтапно помогают решить проблемы дорсопатии.

РУЧНОЙ МАССАЖ



Массаж при остеохондрозе шейного отдела позвоночника должен проводиться высококвалифицированным опытным специалистом. Пациенту в специальном кресле или на столе массируют области шеи, затылка, а также воротниковой зоны.

АППАРАТНЫЙ ВАКУУМНЫЙ БАНОЧНЫЙ МАССАЖ

Во время процедуры массажные движения сочетаются с локальным



воздействием на кожу в месте создания вакуума. Благодаря такому комплексному воздействию при профессионально проведенном баночном массаже удается достичь сразу нескольких лечебных эффектов.

ДЕТЕНЗОР-ТЕРАПИЯ

Ложась на специальный коврик Mat Detensor, пациент не испытывает дискомфорта. Под действием веса, ребра мягко начинают раздвигаться, тем самым вытягивая позвоночный столб. Такой способ выравнивания не вызывает перенапряжения связок и мышц, поэтому боле-



вой синдром исключен, что нередко происходит при других методах вытяжения.

ГИДРОКИНЕЗОТЕРАПИЯ

Сильные боли в шее заставляют человека с опаской относиться к за-



нятиям в воде. И это, с одной стороны, оправданно: ведь неумелые упражнения и резкие движения могут вызвать еще больше проблем. Но, с другой стороны, правильно организованные занятия плаванием и лечебной гимнастикой в воде позволяют достичь сразу нескольких лечебных воздействий на позвоночник.

ЛЕЧЕБНАЯ ГИМНАСТИКА



Нельзя недооценивать терапевтический эффект от ЛФК, как это делает большая половина пациентов с проблемами шеи. Если человек начнет самостоятельно регулярно заниматься специально лечебной физкультурой, направленной на релаксацию и укрепление проблемного участка, он может значительно облегчить боли в шее. Но специальные упражнения при дорсопатии подбирает специалист по лечебной гимнастике.

Адрес: Солнечногорский р-н, д. Голубое.

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

Сайт: **www.ckbvl.com**



СОСУДИСТЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР

ЛО-77-01-009577 от 12.05.2015 г.



МАТВИЕНКО
Александр Анатольевич

**Врач-хирург высшей категории
по сердечно-сосудистым
заболеваниям, флеболог**

ЭСТЕТИЧЕСКАЯ ФЛЕБОЛОГИЯ Инновационные технологии в лечении венозной патологии

Современные лазерные технологии не только позволяют лечить заболевания вен нижних конечностей, но при этом получать превосходный косметический результат. Лечение проводится амбулаторно, без разрезов и швов, без боли, без потери трудоспособности, без необходимости в реабилитации. Приходите в Сосудистый медицинский центр – у вас будут не только здоровые, но и красивые ноги!

Сосудистые звездочки и варикозные вены – широко известная эстетическая проблема, которая беспокоит практически половину женского населения. Сосудистые звездочки, как правило, являются лишь косметическим дефектом, а вот варикозное расширение вен – проблема куда более серьезная, таящая в себе грозные осложнения: тромбозы и трофические язвы.

Подавляющее большинство пациентов с заболеванием вен нижних конечностей имеют в той или иной степени выраженные эстетические проблемы. Со временем варикоз прогрессирует, постепенно из-за прогрессирующей венозной недостаточности на голенях появляются потемнение (гиперпигментации), а затем и трофические язвы. Но самым опасным является то, что с каждым годом возрастает риск развития тромбоза, тромбоза и тромбозомболии легочной артерии – крайне опасного, а иногда и фатального осложнения. Неприятно и то, что многие люди, особенно женщины, из-за наличия на их ногах телеангиозктазий и ретикулярных вен (сосудистых звездочек) стесняются надеть юбку, шорты или купальник. Причиной их появления могут быть и варикоз, и заболевания глубоких вен, но чаще всего это лишь косметическая и вполне устранимая проблема.

Существует особая группа пациентов – с заболеваниями глубоких вен, такими как тромбоз и посттромботический синдром. При этом главным внешним проявлением вначале может быть только отек, который в процессе заболевания может развиваться до трофической язвы. Отдельным блоком стоит группа пациентов с флебопатией. По сути вены в их ногах здоровы, но присутствуют симптомы венозной недостаточности: отеки, тяжесть в ногах, появление сосудистых звездочек, иногда даже ночные судороги.



Предварительная запись на прием в Сосудистый медицинский центр
по телефонам: **8(499)738-59-55, 8(499)738-03-77.**
Адрес центра: корпус 1639. Сайт: www.varicozu.net.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ!



Департамент здравоохранения города Москвы

**Городская клиническая больница
имени М. П. Кончаловского**

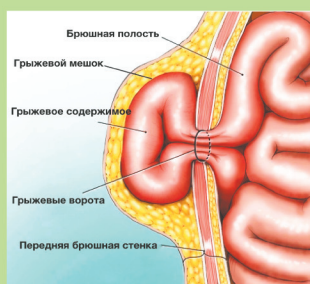
Врачи зеленоградской больницы имеют огромный опыт в лечении грыж передней брюшной стенки. Высокотехнологичное оборудование и современные материалы позволяют выполнять операции на уровне лучших европейских медицинских центров.

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ!

**Наличие грыжи брюшной стенки –
показание к операции в плановом порядке!
Ношение специального бандажа
не является лечением!**

Грыжа передней брюшной стенки – это выходение внутренних органов через дефект в брюшной стенке под кожу вместе с листком брюшины, которая их покрывает. Наиболее часто встречаются пупочные, паховые, бедренные и послеоперационные грыжи. К примеру, ежегодно в России диагноз паховой грыжи устанавливают у 220 тысяч человек.

Для возникновения данной патологии необходимы два условия: наличие слабых мест на брюшной стенке и состояние, при котором повышается давление внутри брюшной полости. Такие состояния сопровождаются относительно тяжелую физическую нагрузку, запоры, частый кашель, беременность и др.



Наиболее частым осложнением грыжи (у 20% пациентов) является ущемление в грыже какого-либо органа брюшной полости, приводящее к нарушению его кровоснабжения и омертвлению.

Самый оптимальный общий принцип лечения грыж в современной хирургии – это ненатяжная пластика грыжевых ворот. Ненатяжная пластика подразумевает использование сетчатых имплантов для закрытия дефекта брюшной стенки, что обеспечивает отсутствие натяжения собственных тканей, значительно уменьшая болевой синдром после операции, и сводит к нулю вероятность повторного появления грыжи.

СОВРЕМЕННОЕ ЛЕЧЕНИЕ ГРЫЖ



Благодаря современным технологиям установку сетчатого импланта возможно осуществить лапароскопически, из нескольких проколов на животе, что имеет ряд преимуществ. Сетчатый имплант устанавливается изнутри брюшной полости, а не снаружи, как при открытых операциях, что значительно эффективнее.

Во время лапароскопической операции возможно из тех же нескольких проколов провести хирургическую коррекцию другой сочетанной патологии брюшной полости (желчекаменной болезни, диафрагмальной грыжи, спаечной болезни брюшной полости, а также гинекологической и урологической патологии).

Более того, при лапароскопии можно диагностировать не выявленное ранее заболевание, что даст возможность вовремя начать лечение и, возможно, спасти человеку жизнь.

ЗАБОТЬТЕСЬ О СВОЕМ ЗДОРОВЬЕ! ДОВЕРЬТЕСЬ ПРОФЕССИОНАЛАМ!

ПРЕИМУЩЕСТВА ЛАПАРОСКОПИЧЕСКИХ ОПЕРАЦИЙ:

- минимальные травмы и болевые ощущения
- кратковременное пребывание в стационаре
- максимально быстрое возвращение к обычному образу жизни
- косметический эффект

Главное преимущество – огромный опыт врачей-хирургов ГКБ им. М.П. Кончаловского в проведении лапароскопических операций с начала 90-х годов (время зарождения в России лапароскопической хирургии).

Оснащение больницы самым современным оборудованием и блестящие практические навыки специалистов клиники позволяют выполнять весь спектр лапароскопических операций по поводу грыж брюшной стенки, выполняемых во всем мире.

Записаться на консультацию вы можете в отделе развития платных услуг (с 8.30 до 17.00). Телефон **8 (499) 735-82-89.**

Адрес: ул. Каштановая аллея, д.2, стр.1

Сайт: gb3zelao.ru.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ!

ДЛЯ ВАС, ЖЕНЩИНЫ!

Лиц. № ЛО-77-01-005055 от 02.07.2012 г. **лечебно-диагностический**

Медицинский центр 338

Добро пожаловать в Медицинский центр «338»!

8-495-767-1-338
8-499-736-90-36
www.medcentre338.ru

Дорогие женщины!

Поддерживать здоровье своего организма необходимо независимо от возраста. Это значительно улучшит качество вашей жизни на долгие годы. Если вам 45+ лет, у вас есть реальная возможность остановить свой возраст. Это всего лишь новый этап в жизни женщины, в котором, как и прежде, можно жить без страха потерять молодость и здоровье.

Врачи медицинского центра «338» помогут вам, предоставив полноценную информацию по данному этапу жизни женщины, подберут комплекс профилактических мероприятий. Вы сможете пройти индивидуально подобранное обследование. Следуя рекомендациям специалистов, вы обретете уверенность в завтрашнем дне и сохраните здоровье на долгие годы.

Внимание – акция! Только в августе!

- Каждое воскресенье, с 14.00 до 15.00, вы можете пройти бесплатную консультацию гинеколога (без анализов), во время которой получите ответы на все интересующие вас вопросы и подарок «Тест на глюкозу»!
- Для вас будет подобрана индивидуальная программа обследования.
- Бонус! Бесплатная консультация терапевта.
- Вы получите персональные рекомендации по сохранению вашего здоровья и поддержания качества вашей жизни на долгие годы!

Желаем вам и вашим близким крепкого здоровья!

НА СОВРЕМЕННОМ УРОВНЕ

Центральная клиническая больница восстановительного лечения ФМБА России – одна из ведущих клиник страны, оснащенная уникальным оборудованием. Ежегодно здесь получают медицинскую помощь более 9 тысяч пациентов.

Приоритетные направления клиники – реабилитация пациентов неврологического, кардиологического, ортопедо-травматологического профиля и спортивная медицина.

Это многопрофильный лечебно-реабилитационный центр, который располагает почти 500-кочным фондом и имеет в своем составе 9 клинических отделений, 3 диагностических, 3 реабилитационных, консультативно-диагностическое отделение и отделение персонифицированной медицины с генетическим кабинетом. На базе ФГБУЗ ЦКБВЛ ФМБА России ведется курс реабилитационной медицины при кафедре восстановительной медицины, лечебной физкультуры и спортивной медицины, курортологии и физиотерапии ФГБОУ ДПО ИГК ФМБА России для подготовки и повышения квалификации врачей и специалистов среднего звена, работающих в лечебно-реабилитационном направлении ФМБА России. С 2009 года больница участвует в осуществлении медико-биологического обеспечения спортсме-

РЕАБИЛИТАЦИЯ? ТОЛЬКО В ГОЛУБОЕ!



нов олимпийских и паралимпийских сборных команд России и их ближайшего резерва.

В больнице представлен полный спектр функциональных и лабораторных исследований, консультируют специалисты почти всех клинических направлений, в том числе доктора и кандидаты медицинских наук. 60% врачей и среднего медперсонала имеют высшую и первую квалификационные категории.

В клинике получают высокотехнологичную медицинскую помощь пациенты:

- ✓ с сосудистыми заболеваниями головного и спинного мозга
- ✓ с последствиями нарушения мозгового кровообращения
- ✓ с заболеваниями и последствиями травм периферической нервной системы

✓ после оперативных вмешательств на позвоночнике, головном и спинном мозге

✓ с выраженными двигательными и когнитивными расстройствами

✓ с ишемической болезнью сердца, гипертонической болезнью, перенесшие острый инфаркт миокарда, протезирование клапанов сердца

✓ после тотального эндопротезирования суставов и ортопедических операций

✓ с хроническими obstructивными заболеваниями легких

✓ с заболеваниями желудочно-кишечного тракта.

▶ Адрес: Солнечногорский р-н, д. Голубое.

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

Сайт: **www.ckbvl.com**

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

РАЗВЕРНИТЕСЬ ЛИЦОМ К ЖИЗНИ!

Жизнь – это череда встреч и расставаний. Не всегда те, с кем мы сталкиваемся в ее течении, оказываются нашими спутниками на всю Жизнь. Однако в любом случае каждая встреча несет в себе нечто ценное для нас, значимое. Это может быть какой-то урок, знание, новый опыт, который помогает стать мудрее...

Люди, которых мы любили, к которым привыкли, на которых возлагали большие надежды, покидают нас. Это может быть разрыв отношений, расставание, связанное с изменой, или даже смерть близкого человека. В любом из этих случаев оставленный начинает переживать и страдать: подобные ситуации всегда отзываются болью в Душе.

Чтобы пережить случившееся достойно, нужно осознать одну важную вещь: если кто-то уходит, это не значит, что мы сделали что-то не так, были недостаточно хороши или недостойны. Это значит, что время, выделенное на этот урок жизни, истекло. Они уходят, чтобы освободить дорогу, которая принесет что-то новое и значимое в нашу жизнь. Поэтому благодарите их и отпустите!

Он уходит, и не важно, как это выглядит внешне. Важно осознать глубинную суть. И она состоит в том, что вы уже готовы к новым открытиям себя, к новым познаниям, к новым счастливым встречам. Перед вами открывается гигантское пространство вариантов.

Представьте себя стоящего на дороге. Это Дорога Жизни. Перед вами находится тот человек, который покинул вас. Вы кроме него ничего не видите, не замечаете. Он занимает все поле вашего внимания. Вы целиком и полностью в нем.

Но вот он уходит. В сторону. И перед вами открывается бескрайний горизонт. Впереди – множество новых познаний, возможностей, знакомств, интересного общения и опыта! Но вместо того, чтобы увидеть все это многообразие счастья впереди, вы разворачиваетесь и смотрите назад, в прошлое, вслед все



более отдаляющемуся уходящему человеку. Теперь вы стоите спиной к Жизни, спиной к новым знакомствам, спиной к радости и счастью, которое этот человек предоставил вам, когда отошел в сторону. Это же великий подарок от него! Посмотрите! Развернитесь вперед лицом! Поднимите глаза и увидите!

Почему-то мы не ценим этого подарка, предпочитая не видеть открывшихся перспектив и новых возможностей, предпочитая прошлое настоящему и будущему. А ведь на самом деле всё так просто – взять и развернуться лицом к Жизни. И встретить там новых людей, которые дадут вам еще больше счастья и любви, которые могут оказаться вашими родными людьми. Ведь если кто-то уходит – значит, время его в вашей жизни истекло, свою миссию он выполнил! И последним подарком для вас он сделал свой уход, чтобы раскрыть глаза, раскрыть горизонты навстречу новым возможностям.

Не бойтесь отпускать, поблагодарите ушедшего за предоставленный подарок и смелее идите вперед! Теперь вы готовы к новому невероятному счастью. Ведь там, за углом вас ждут новые встречи, открытия, новые подарки Судьбы.

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Только представьте... Будто вам вдруг стало все равно, что скажут другие. Вы больше не подстраиваете свое поведение под чьи-то пересуды. Ни за чье мнение не отвечаете. Вам не нужно никого контролировать, и вас никто не контролирует. Вообразите, что живете и никого не осуждаете. Легко всех прощаете и отказываетесь от суждений по чьему бы то ни было адресу...

ВОПРОС ЛИЧНОГО ВЫБОРА

Вам не нужно бороться за то, чтобы вы были правы, а кто-то – нет. Вы уважаете себя и других, а они уважают вас. Представьте, что живете без страха любить и не быть любимым. Не бойтесь быть отвергнутыми, и вам не нужно, чтобы вас принимали. Вы без стыда и необходимости оправдываться можете сказать: «Я люблю тебя». Можете шагнуть по миру с открытым сердцем и не бояться оскорблений. Не страшитесь рисковать и познавать жизнь. Не бойтесь что-то потерять, жить в этом мире и умереть. Вы живете в состоянии благодати и счастья, в своем личном раю на земле.

Только любовь приносит такое состояние

на земле действительно бывает, существует. И только от вас будет зависеть, стремиться к нему или нет.

Выбор за вами. Любовь делает вас блаженным, принесет умиротворение, изменит ваше восприятие. На всё можно смотреть любящими глазами, нет оснований страдать. Ваш выбор – единственная причина ваших страданий. Посмотрев на свою жизнь, вы найдете много поводов для терза-



блаженства. Вы парите в облаках. Всюду видите любовь. И так можно жить всегда. Можно, потому что другие люди смогли так сделать, а они – такие же, как вы. Как только вы почувствуете, что ознобывает жизнь в блаженстве, вам это понравится. Вы поймете, что рай

ния, но серьезного осознания не отыщете. То же касается и счастья. Мы не в силах избежать судьбы человека на земле, но у нас есть выбор: быть страдальцем или любить и быть счастливым. Жить в аду или в раю.

Я выбираю рай.

Мигель Руис

ТЕМА ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ

Японское понятие ИКИГАЙ довольно сложно однозначно перевести на русский язык, но примерно можно расшифровать как «то, что придает жизни смысл, то, что заставляет нас просыпаться каждое утро с радостью». Именно интерес к жизни, желание немедленно приступить к своему делу и выполнить его самым лучшим образом дает людям ощущение собственной значимости, чувство удовлетворенности и смысл жизни.

Ответьте на вопросы, которые помогут вам в поисках своего ИКИГАЙ.

✓ Какие достижения в своей жизни вы считаете самыми ценными? Возьмите лист бумаги и запишите 2 – 3 своих дела, которыми вы действительно гордитесь.

✓ В чем состоят ваши особые знания и навыки? В чем вы считаете себя специалистом? О чем вы с удовольствием рассказываете, на какую тему читаете литературу? Какие сайты посещаете чаще всего в свободное время?

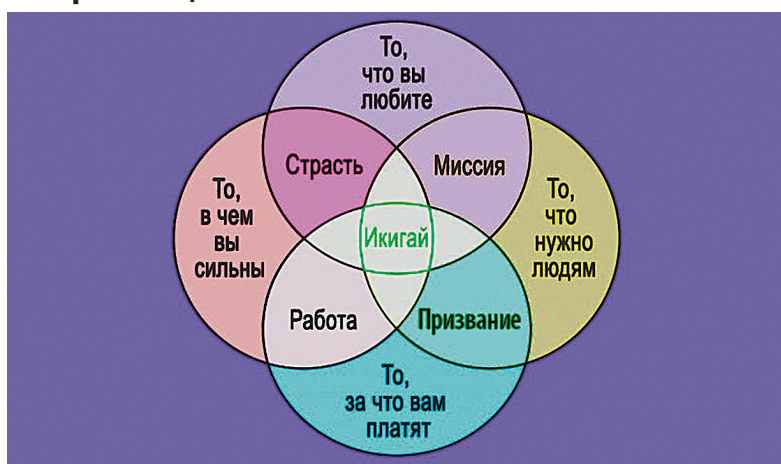
✓ Работа в той области, в которой вы разбираетесь, является залогом карьерного успеха. Но если вы хотите обрести счастье, то надо заниматься тем, что любишь. Ваш ИКИГАЙ не слишком волнуют ваши деловые успехи, если они не подкреплены радостью в сердце. Именно на это надо обратить внимание в первую очередь.

✓ Кем вы видите себя в своих мечтах? Вы учитель, юрист, мать, ученый, фермер? Возможно, именно ваша оценка своего будущего может стать той линзой, которая поможет сфокусировать все ваши усилия.

✓ На свете нет одинаковых людей, и разным личностям подходят совершенно различные виды работ. Зная свой тип личности, вы поймете, почему некоторые занятия приносят вам огромное удовольствие, а другие не трогают ни единой струны вашей души.



В Японии высокий процент долгожителей, их концентрация на маленьком острове Окинаве превышает все пределы. Средняя продолжительность жизни мужчин составляет 88 лет, женщин – 92 года. Помимо того что местная диета состоит из морепродуктов, овощей, фруктов и распространены физические нагрузки и восточные духовные практики, здесь есть совершенно особое явление, которое отличает эту местность от всего мира. Японцы называют это ИКИГАЙ.



ТЕСТ

Люди, которым не хватает уверенности, считают себя неинтересными, сомневаются в своих способностях. Им кажется, что они не достойны внимания и хорошего отношения окружающих, что они хуже других и поэтому с ними никто не захочет долго общаться. Из-за этого они могут быть робкими, застенчивыми, нерешительными или замкнутыми. Это про вас? Тогда пройдите тест на самооценку!

ОТВЕТЬТЕ НА ВОПРОСЫ

Пометьте буквой «С» все утверждения, которые когда-либо были правдивы для вас или вы придерживались такой точки зрения, даже если эта позиция может показаться нерациональной или неприятной. «С» означает «состояние», в котором вы можете оказаться в любой момент.

Пометьте буквой «О» те утверждения, которые часто оказываются правдивы для вас. «О» – это «особенность», более устойчивая часть вашей личности.

Не спешите, поразмышляйте над каждым пунктом! Если ваша первая реакция – это восприятие утверждения как правдивого, придерживайтесь ее, даже если это вам не нравится. Отвечайте на каждый вопрос отдельно. Не обращайте внимания, если вам кажется, что этот ответ противоречит предыдущим.

ИТАК, НАЧИНАЕМ

✓ Вы не верите людям, когда они говорят, что вы им нравитесь

✓ Вы опускаете глаза или отводите взгляд, когда оказываетесь лицом к лицу с другим человеком

✓ Вы думаете о том, кто кого лучше: кто красивее, богаче, умнее, у кого больше интересных идей или современнее машина

✓ Вы хотите любой ценой угодить другим и сохранить их счастье

✓ Вы считаете себя хуже других даже тогда, когда есть объективные доказательства, что вас считают равным

✓ Когда вас критикуют, вы не в состоянии подумать о первопричине. Ваш день испорчен

✓ Когда кто-то говорит: «У нас проблема», – вас тут же охватывает страх, что это вы всему причиной или что вас начнут обвинять

✓ Вы не знаете, как отстоять свои интересы в сложной ситуации, все идеи приходят позже

✓ Не успев начать, вы уже ждете проблем

Можно воспользоваться для поиска ИКИГАЙ и специальной картой, которая показывает, что ваше главное дело расположено на пересечении того, чего вам больше всего хочется, и того, что лучше получается (см. рисунок).

Чтобы обрести ИКИГАЙ, не обязательно быть японцем. Достаточно лишь стать более внимательным и осознанным в повседневной жизни. А именно:

НАЧИНАТЬ С МАЛОГО

Впустить небольшие изменения в свою жизнь, которые постепенно сделают ее лучше: начать раньше вставать по утрам, выделить час в день для физической активности или интересного хобби, готовить здоровую пищу и т.д.

ОСВОБОДИТЬ СЕБЯ

Ребенок беззаботен и не обременен социальными определениями. Было бы замечательно сохранить эту детскую легкость на всю жизнь. Нужно принять себя и освободить свою сущность, разбудить внутреннего ребенка, научиться быть более непосредственным, смелым и независимым от мнения окружающих.

ОБРЕСТИ ГАРМОНИЮ

ИКИГАЙ в японской культуре имеет непосредственное отношение к гармонии с окружающей средой, с людьми вокруг нас и обществом в целом, без которых невозможна устойчивость. То есть идти к своей мечте можно только помня о других людях, природе и окружающем мире. Невозможно обрести ИКИГАЙ, нанося кому-то или чему-то вред.

РАДОВАТЬСЯ МЕЛОЧАМ

Повседневное счастье состоит из мелочей: вкусного завтрака, солнечного утра или вечерней велосипедной прогулки. Мысленно отмечайте вещи,

которые дарят вам удовольствие, радуйтесь им и будьте благодарны за это судьбе.

БЫТЬ ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС

Нахождение здесь и сейчас – это состояние, когда человек настолько вовлечен в свою деятельность, что все остальное для него теряет значимость. Он находит удовольствие в работе, и она становится не средством достижения цели, а самоцелью. То есть вы работаете не для того, чтобы заработать деньги на жизнь, а потому что вы получаете от этого наслаждение, самореализуетесь, достигаете своих целей и делаете мир лучше.

Стив ДЖОБС, который не только нашел свое призвание, но и следовал ему всю свою жизнь, рекомендует:

«Найти свою любимую работу так же необходимо, как и своего любимого человека. Работа будет занимать очень большую часть твоей жизни, и единственный способ получать настоящее удовлетворение от работы – это делать ее превосходно, осознавая это. А единственный способ делать свою работу превосходно – это любить ее. Если ты еще не нашел свое любимое дело, не прекращай поиски, пока не найдешь. Как и во всем остальном, к чему лежит сердце, ты сразу поймешь, что нашел то, что искал. И как в любых прекрасных взаимоотношениях, твоя увлеченность работой будет со временем только увеличиваться. Спросите себя: если бы сегодня был последний день моей жизни, хотел бы я заниматься тем, чем я занимаюсь сегодня? И если ответ в течение многих дней подряд будет «нет» – нужно что-то менять».

Не существует единого оптимального пути к ИКИГАЙ. Каждый из нас должен найти свой путь, пробираться сквозь дебри своих неповторимых качеств.

✓ Вы часто стыдитесь ваших слов, своего внешнего вида, семьи, прошлого или человека, с которым встречаетесь

✓ Вы занимаетесь сексом главным образом потому, что боитесь, что партнер не будет вас любить, если вы откажетесь

Если у вас получилось десять и более «С» и два и более «О», это свидетельствует о том, что ваша самооценка находится на невысоком уровне.

СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

Когда мы стесняемся, нам кажется, что другие люди могут подумать о нас что-то нехорошее – например, что мы ленивые, глупые или неспособные.

Но секрет в том, что в большинстве случаев, люди вообще ничего о нас не думают. Вообще ничего! Их гораздо больше заботят они сами и их жизнь. Важно не то, что думают о нас другие, а что думаем о себе мы сами.

Многие люди спрашивают, как стать сильными и успешными. Есть ли здесь какой-то секрет? Конечно, есть. Он в том, чтобы верить в себя, в свои способности, никогда ни с кем себя не сравнивать и думать о себе хорошо.

Научитесь себя хвалить и поддерживать. Получилось что-то – тут же себя похвалите вслух. Скажите себе: «Я молодец!». Из таких ежедневных побед и рождается уверенность в себе.

Если у вас что-то не получается или вы делаете ошибку, не ругайте себя. Ни в коем случае не обзывайте себя обидными словами. Как еще набираться опыта, как не через ошибки? Главное – не повторять одну и ту же ошибку дважды.

Девиз уверенного в себе человека при неудачах звучит так: Ошибка? Ничего страшного. Это для опыта. Исправлю! Не получилось? Это не делает меня плохим или неспособным, буду стараться дальше. Я смогу! Я справлюсь! Эти слова – волшебные. Они дают много сил и помогают завершить даже самые сложные дела. А если что-то упорно не получается, вы всегда можете попросить своих близких о поддержке.

КАКАЯ У ВАС САМООЦЕНКА?

Кто такой человек, уверенный в себе? Тот, кто знает себя, свои возможности и ограничения и при этом относится к себе хорошо. Кто себя ценит и уважает не только за достижения, но и за усилия, упорство, даже за неудачи. Это, наконец, тот, кто ставит реальные цели, стремится их достичь и верит в свои способности, умения и силы.

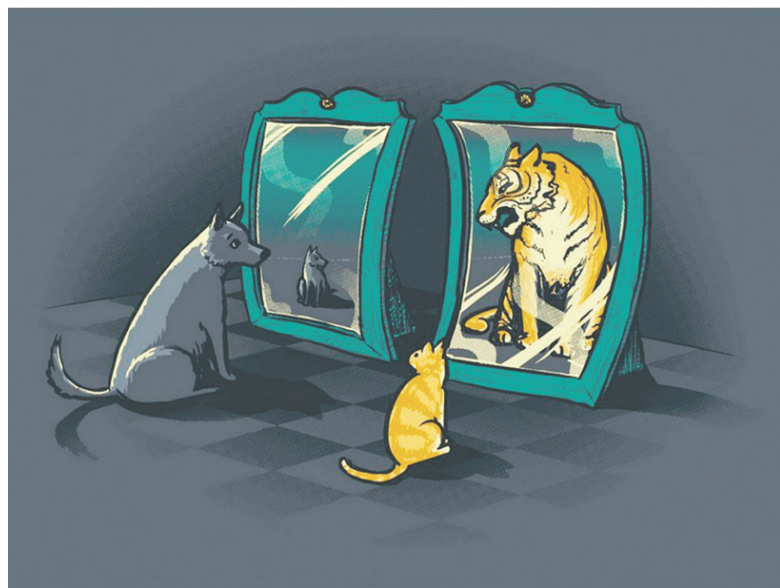
✓ Вы боитесь высказываться, даже если знаете, что ваша идея хороша

✓ Ваша поза: голова вниз, плечи опущены

✓ В ресторане вам трудно пожаловаться даже на то, чем был бы недоволен любой разумный человек

✓ Вы чувствуете себя самозванцем

✓ Если вас назначили лидером или это естественная роль (родитель или учитель, например), вы считаете, что добиться уважения будет непросто



✓ Вы боитесь потерять работу, даже если у этого страха нет никаких объективных оснований

✓ Знакомые говорят, что вам не хватает уверенности

✓ Вы не ожидаете, что люди заинтересуются вами при встрече

✓ Рядом с лучшим другом или постоянным партнером вы чувствуете себя неуверенно и ревнуете, даже если знаете, что вы для него – на первом месте

✓ Когда вы хотите, чтобы кто-то прекратил определенные действия, вы не в силах обсудить это с самим человеком

✓ Вы стесняетесь просить о чем-либо.

ПОДВЕДЕМ ИТОГИ

Подсчитайте количество утверждений, которые вы пометили «С» (состояние, в котором вы периодически оказываетесь). Затем подсчитайте количество утверждений с пометкой «О» (особенности, неизменная часть вашей личности).

ПРЕСТОЛЬНЫЙ ПРАЗДНИК В НОВОМ ХРАМЕ

8 июля, когда Православная Церковь празднует память святых Петра и Февронии, самый молодой православный приход Зеленограда встречал свой первый престольный праздник.

В 2018 году по благословению священноначалия Московской городской епархии в здании средней общеобразовательной православной школы «Звонница» (корп. 411а) начал действовать домовый храм во имя свв. Петра и Февронии. 1 апреля была совершена первая божественная литургия, и с того времени в новом храме еженедельно проходит богослужение.

Божественную литургию в день престольного праздника возглавил благочинный Зеленоградского округа протоиерей Константин Михайлов, которому сослужил настоятель храма свв. Петра и Февронии, духовник школы «Звонница» иерей Михаил Ильин.

Обращаясь к настоятелю и прихожанам, отец Константин пожелал отцу Михаилу, директору, учащимся, сотрудникам школы «Звонница» и всем прихожанам, чтобы Господь даровал им по молитвам святых Муромских чудотворцев семейного благополучия, помощи в учении, крепкой веры и искренней любви к Богу и ближним. Благочинный отметил, насколько важно появление дома Божия в центре исторической застройки Зеленограда:

– И старинная Никольская церковь, и новые храмы, которые продолжают возводиться в нашем округе, расположены ближе к границам города. Это, действительно, чудо и великая милость Божия, что теперь и в этом районе есть храм. Радостно видеть, что многие приходят сюда семьями: ведь святые Петр и Феврония – это покровители любви и брака, верности супружеской, крепкой семьи. И очень правильно, что храм во имя святых Петра и Февронии появился в православной школе, потому что школа – это тоже семья.

СЕМЬЯ, ЛЮБОВЬ, ВЕРНОСТЬ

Так назывался праздничный вечер, который в подарок для зеленоградцев подготовили приходские творческие коллективы. На сцену КЦ «Зеленоград», по сложившейся традиции, поднялись прихожане зеленоградских храмов – несколько семейных пар, проживших в любви и верности 25 и более лет.

В этом году почетными гостями мероприятия были семьи Нестеренко (26 лет в браке), Бухаревых (35 лет), Капраловых (37 лет), Рукавишниковых (42 года), Барановых (45 лет). А самыми первыми под аплодисменты зрителей вышли Вячеслав Григорьевич и Валентина Алексеевна Демидовы, которые осенью 2018 года отмечают «бриллиантовый» юбилей – 60 лет совместной жизни.

Гости рассказали об истории своих семей, о благодатной помощи Божией в совместном духовном возрастании и преодолении жизненных трудностей милостью Божией и молитвами святых Петра и Февронии.

Через долгие годы пронесли эти пары «веру праву, надежду благу, любовь нелицемерну, благочестие непоколебимо». А испытания преодолевать приходилось всем. И это были не только обычные бытовые неурядицы. Николай Михайлович Бухарев был участником ликвидации аварии в Чернобыле. Ему пришлось не только восстанавливать свое здоровье, но и переживать много



числе пяти внуков и трех правнуков супругов Демидовых также двое приемных детей.

Каждая из семей-юбиляров получила пастырское благословение отца Михаила и икону святых Петра и Февронии,

Гости получили в подарок буклеты Никольского храма и газету «Православная Москва», а сладкоежки – и дети, и взрослые – могли угоститься конфетами из авторского ларчика ручной работы.

Поздравляем наших юбиляров и всех читателей газеты «Будь здоров, Зеленоград!» с замечательным праздником Днем семьи, любви и верности! Пусть с каждым годом растет в Зеленограде число крепких и счастливых семей! Будем просить святых Петра и Февронию о благодатной помощи в создании и укреплении семьи, чтобы их молитвами Господь даровал нам «телесное здоровье, душам спасение, в добрых делах преуспевание».

Благодарим за помощь в фотосъемке праздничного вечера Екатерину Алешину и Виктора Нестеренко.

ПО МОЛИТВАМ СВЯТЫХ ПЕТРА И ФЕВРОНИИ

Православные зеленоградцы с верой и любовью почитают святых Муромских чудотворцев, благоверных князя Петра и княгиню Февронию. Несколько лет назад была написана икона, перед которой в верхнем храме Никольской церкви совершались молебны и венчания. Теперь эта икона находится в храме, освященном во имя святых Петра и Февронии, который действует в здании православной школы «Звонница».



тревожных часов и дней, когда пара ждала второго ребенка. Они молились и верили, что все будет хорошо. Так и случилось.

У каждой супружеской пары был и свой непростой путь к Богу, ведь они создавали семьи в советское время. Кто-то пронес через всю жизнь искорку веры, которую им передало старшее поколение: любимая бабушка, мама, дедушка диакон (в семье Капраловых). Многие впервые пришли в храм, чтобы крестить своих новорожденных детей или помолиться о здоровье и благополучии близких. Часто благодаря доброму примеру своей «второй половинки» второй супруг приходил к Богу.

Юбиляры поделились своими секретами семейного счастья и долголетия, главными из которых являются любовь, терпение, умение прощать. А еще все пары отличает готовность творить добро, служить Богу и ближним не только в пределах своего узкого семейного круга.

Семья Рукавишниковых в конце 80-х создала в Зеленограде общество русской культуры «Отечество» и организовала в клубе МИЭТа вечера, главной темой которых стали отечественная история и культура, традиции Земли Русской, неразрывно связанные с православием. Впервые в истории Зеленограда здесь начали говорить о религии, проводить пастырские беседы с участием священнослужителей.

Супруги Рукавишниковы исполнили и слова Христа: «Кто примет одно такое дитя во имя Мое, тот Меня принимает». Они достойно воспитали приемного сына, который недавно подарил им первого внука.

И это не единственный пример среди наших юбиляров: в

а также именные грамоты. Подарком для гостей стали выступления хора «Звонница» под руководством Елены Дремовой, чудесные песни о Петре и Февронии в исполнении Екатерины Ильиной, фортепианные номера Даниила Смирнова и Никиты Тарасова. Нина Николаевна Стариченко прочитала удивительные стихи о любви и верности.

Особенно порадовали музыкальные подарки, которые преподнесли нашим юбилярам их талантливые дети и внуки. Молодая певица Маргарита Демидова и танцевальная пара Марины и Андрея Нестеренко исполнили необычный вальс. К слову, все они активно участвуют в жизни своих приходов: Маргарита – певчая в Филаретовской церкви, а старшие дети многолетней семьи Нестеренко помогают своим родителям, которые в последние несколько лет трудятся в строящемся Князь-Александровском храме.

Впервые праздничный вечер сопровождала тематическая книжная выставка, около 100 книг из фонда приходской библиотеки Никольского храма. Экспозиция разместилась в фойе, где все посетители культурного центра могли ознакомиться с литературой о житии святых Петра и Февронии, семьи царственных страстотерпцев, взять на заметку книги о христианском браке и воспитании детей. Изюминками выставки стали книги о Петре и Февронии из домашней библиотеки семьи Ильиных и книжка-самоделка о житии свв. Петра и Февронии из фонда библиотеки АНО СОПШ «Звонница», представленная на творческий конкурс ко Дню православной книги учениками 3-го класса школы №854.



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



Акции!

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

Прием
ТЕРАПЕВТА,
НЕВРОЛОГА

-20%

-10%

Комплексное лабораторное исследование по различным направлениям

КАПЕЛЬНИЦА 400 руб.



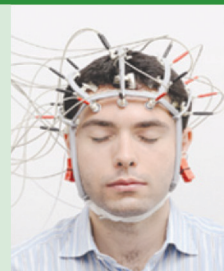
-25%

Прием
МАММОЛОГА-УЗИ



-20%

ЭЭГ ЕЖЕДНЕВНО
Без очереди!



ДЕРЖАТЕЛЯМ СОЦ. КАРТ

НА ВСЕ
ВИДЫ УСЛУГ

-5%

-20%

ДЛЯ ВETERANОВ
ВОВ И СТУДЕНТОВ

ПОСТОЯННЫМ
КЛИЕНТАМ

-10%

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



ПОБЕДА НАД ВЕСОМ!
ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД!
ПРОСТО И НАДЕЖНО!
акция! скидка 30%
ПРИЕМ ВЕДЕТ ДИЕТОЛОГ-ЭНДОКРИНОЛОГ

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



ЦЕНТР КИНЕЗИТЕРАПИИ СЕТЬ МЕДИЦИНСКИХ ЦЕНТРОВ

Номер лицензии: ЛО-77-01-006725

БОЛИ В СУСТАВАХ? ВЫХОД ЕСТЬ!

Хотите не просто узнать точный диагноз, но и получить качественное лечение? Диагностический центр «ТомоГрад» и Центр кинезитерапии проводят совместную акцию: обследование + качественное лечение + МРТ в подарок! За выбор упражнений в процессе занятий несут ответственность профессионалы, а это значит, что любые осложнения исключены.

ВНИМАНИЕ - АКЦИЯ!

СТАДИИ РАЗВИТИЯ АРТРОЗА

На начальных стадиях артроз проявляется в виде неприятных ощущений, похрустывания при сгибании суставов. Прогрессирующий артроз проявляется болью при движении, физических нагрузках. На поздних стадиях артроза, переходящего в хроническую форму, нарушается подвижность суставов, боль мучает круглосуточно.

Причиной возникновения артрита могут стать повторяющиеся травмы, физическое перенапряжение и переохлаждение; нарушение обмена веществ, вследствие которого ухудшается питание суставов. Обычно артрит вызывает отек пораженных суставов. Пациенты с болями в суставах начинают оберегать сустав от любых движений и, тем более, физических упражнений, боясь тем самым травмировать суставы. Но снизить скованность в суставе, улучшить эластичность мышц и связок сустава, восстановить микроциркуляцию в суставе, снять боль в стадии отека можно и без применения противовоспалительных средств и ношения ортезов.

РЕАБИЛИТАЦИЯ ДО И ПОСЛЕ ОПЕРАЦИИ

Целесообразно начинать разработку мышц еще перед эндопротезированием суставов: тогда реабилитация после операции пройдет гораздо легче и быстрее. Более того,

ранний период будет намного проще восприниматься и переноситься, если пациента заранее обучили технике ходьбы на костылях, базовым упражнениям начальной фазы и дыхательной гимнастике.

Реабилитация после операции необходима, чтобы не возникли контрактуры и протез сгибался и вращался с амплитудой, приближенной к здоровому суставу, чтобы не оказались напрасными риск (операция — всегда риск) и затраченные средства. Эндопротезом управляют мышечно-связочные структуры, и только когда они придут в норму, обретут достаточную упругость и эластичность, имплант заработает в полном объеме.

В комплекс упражнений сустава включаются упражнения, которые помогут преодолеть боль и неприятные ощущения после эндопротезирования, улучшить статико-динамические показатели, перейти к повседневной активности.



В ЦЕНТРЕ ВНИМАНИЯ

- ЗАБОЛЕВАНИЯ СУСТАВОВ: АРТРИТЫ, АРТРОЗЫ, КОКСАРТРОЗ, ГОНАРТРОЗ
- ЗАБОЛЕВАНИЯ ПОЗВОНОЧНИКА: ОСТЕОХОНДРОЗ, МЕЖПОЗВОНКОВАЯ ГРЫЖА
- НАРУШЕНИЯ ОСАНКИ: СКОЛИОЗЫ, КИФОЗЫ, ВЯЛАЯ ОСАНКА, МЫШЕЧНАЯ НЕДОСТАТОЧНОСТЬ
- РЕАБИЛИТАЦИЯ ПОСЛЕ ТРАВМ ПОЗВОНОЧНИКА И СУСТАВОВ, ОПЕРАЦИЙ НА ПОЗВОНОЧНИКЕ



Адрес: корп. 118,
сайт www.zelkinezis.ru

8(499) 736-6691

8(499) 736-5684

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

Учредитель Федюнина Ирина Юрьевна
Адрес: 124498, г. Москва, Зеленоград, Березовая аллея, дом 6А
Издатель — ИП Федюнина И.Ю.

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

14+

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

«Будь здоров, Зеленоград!» № 7 (60)

Номер подписан 23.07.2018 г. Дата выхода в свет 25.07.2018 г.
Время подписания в печать по графику — 18.00, фактически — 22.00.
Отпечатано в типографии ООО «ВМГ-Принт»
127247, Москва, Дмитровское шоссе, 100
Тираж 10 000 экземпляров Периодичность: 1 — 2 раза в месяц
Издается с 2013 года Распространяется бесплатно Заказ 1780.