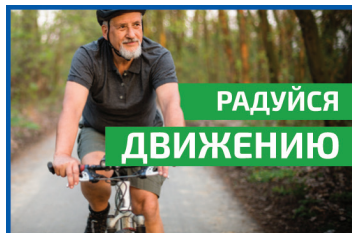


Будь здоров, Зеленоград!

№ 7 (72)

24 июля 2019

Ежемесячная газета для широкого круга читателей ■ Издаётся с 2013 года



РАДУЙСЯ
ДВИЖЕНИЮ

МРТ

4 ОТДЕЛА
ПОЗВОНОЧНИКА
ВСЕГО ЗА
9 690₽

Шейный
Грудной
Пояснично-крестцовый
Крестцово-копчиковый

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

МРТ ЭКСПЕРТ

федеральная сеть диагностических центров

+7 (499) 214-01-31

пл. Шокина, д. 2, стр. 3, ком. 29

www.mrtexpert.ru

ПРОГРАММЫ ЗДОРОВЬЯ



МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР



КУРС НА ОЗДОРОВЛЕНИЕ!

КОМПЛЕКСНАЯ ДИАГНОСТИКА ОРГАНИЗМА

Специалисты ВОЗ рекомендуют ежегодно проходить полное обследование организма. Особенно это важно для людей старше 40 лет. В клинике «338», помимо разработанных программ здоровья, вам предложат индивидуальную диагностическую схему обследования, с учетом возраста, образа жизни, генетических факторов. Опыт врачей и современное оснащение центра позволяют оказывать пациентам недорогие, но качественные услуги, без ожидания и очередей.

Позаботьтесь вовремя о своем здоровье! Регулярное прохождение обследования позволит вам предотвратить возникновение серьезных заболеваний или выявить болезнь на ранней стадии, когда еще можно провести эффективное лечение.

Читайте на стр. 2.



8 (495) 767-1-338, 8 (499) 736-90-36
Адрес: корпус 338. Сайт: www.medcentre338.ru

ПРИГЛАШАЕМ!

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В КЛИНИКУ «GREENMEDCITY»!

В Зеленограде открыт новый медицинский центр – «GreenMedCity», расположенный на территории самого крупного и известного фитнес-центра «GreenCity». Основные направления работы клиники – коррекция фигуры и диетология, реабилитация и восстановление, косметология и массажи.



Здесь вы можете получить консультации врачей следующих специальностей:

- ✓ диетолога; ✓ косметолога;
- ✓ мануального терапевта;
- ✓ невролога-ортопеда;
- ✓ остеопата; ✓ физиотерапевта;
- ✓ сосудистого хирурга (флеболога);
- ✓ специалистов лечебной физкультуры;
- ✓ массажистов.

Для того чтобы воспользоваться услугами медицинского центра «GreenMedCity», не обязательно быть клиентом фитнес-центра и иметь клубную карту.

ДОРОГИЕ ЗЕЛЕНОГРАДЦЫ!

Приглашаем вас посетить медицинский центр «GreenMedCity»!

Адрес: 1-й Западный проезд, дом 12, стр. 6.
Телефон 8 (495) 181-54-95.

РЕКОМЕНДУЕМ!



Лицензия ЛО-77-01-006707

МИКРОХИРУРГИЯ ГЛАЗА

Офтальмологи КМН,
ученики С.Фёдорова

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

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

arxi-med.ru

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

Зеленоград, Панфиловский пр-т, к. 1205

ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ – ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ!

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ!



СЕТЬ
САЛОНОВ

ТОВАРЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ
ВСЕЙ СЕМЬИ

У нас покупать выгоднее!

МЫ ПРЕДЛАГАЕМ:

- ✓ Доступные цены
- ✓ Профессиональные консультации
- ✓ Большой ассортимент товаров



- Ортопедические изделия
- Компрессионный трикотаж
- Стельки и корректоры стопы
- Обувь для детей и взрослых
- Массажеры и аппликаторы
- Товары для спорта

Салон «Кладовая здоровья», корп. 1215
ежедневно, с 9.00 до 21.00

8-999-998-7500

ДИАГНОСТИКА

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

Предварительная запись ежедневно, с 8.00 до 20.00

8-495-767-1-338

8-499-736-9-036

www.medcentre338.ru



лечебно-диагностический
**Медицинский
центр**



УЗНАЙТЕ ВСЁ О СВОЕМ ЗДОРОВЬЕ



В медицинском центре «338» существуют готовые программы обследования организма, разработанные квалифицированными, опытными специалистами. Комплексное обследование позволяет оценить состояние организма в целом за короткий период времени. Выбрав подходящую программу, пациент получает полную и объективную информацию о состоянии своего здоровья и возможных рисках.

ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ ПРОГРАММЫ ЗДОРОВЬЯ:



«ЗДОРОВАЯ ПЕЧЕНЬ»

Лабораторные исследования:

- биохимический анализ крови (АЛТ, АСТ, ГГТ, щелочная фосфатаза, билирубин общий, холестерин общий);
- забор крови.

Инструментальное исследование:

- ультразвуковое исследование органов брюшной полости (печень, желчный пузырь, желчные протоки, поджелудочная железа, селезенка, брюшная аорта).

Консультация врача-специалиста.



«ЗДОРОВОЕ СЕРДЦЕ»

Консультация врача-кардиолога.

Инструментальные исследования:

- электрокардиография (в 12 отведениях);
- эхокардиография (УЗИ сердца).

Лабораторные исследования:

- липидный профиль;
- глюкоза;
- забор крови.



«ЖЕНСКОЕ ЗДОРОВЬЕ»

Консультация гинеколога

(включая кольпоскопию – бесплатно).
Ультразвуковое исследование органов малого таза трансвагинальным датчиком.

Лабораторные исследования:

- ПЦР-скрининг;
- мазки на флору (2 точки);
- цитологические исследования;
- забор материала на анализы.



«МУЖСКОЕ ЗДОРОВЬЕ»

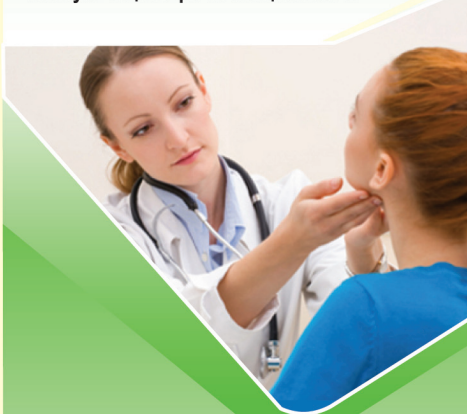
Лабораторные обследования:

- ПСА общий; • АФП; • РЗА; • тестостерон;
- забор крови;
- забор секрета предстательной железы;
- массаж предстательной железы;
- мазок на инфекции (ПЦР) (15 инфекций);
- забор урогенитальных мазков.

Инструментальные исследования:

- УЗИ предстательной железы + остаточная моча.

Консультации специалистов.



«БАЗОВАЯ ДИАГНОСТИКА ФУНКЦИИ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ»

Лабораторные исследования на гормоны:

- Т3 (свободный); • Т4 (свободный);
- ТТГ; • АТ к ТПО;
- глюкоза;
- забор крови.

Инструментальное исследование:

- ультразвуковое исследование щитовидной железы с доплерокартированием.

Консультация эндокринолога.



«БУДУЩИЙ ПАПА»

Лабораторные исследования:

- клинический анализ крови (25 показателей);
- биохимический анализ крови (9 показателей);
- скрининговое исследование гормонального фона
- TORCH инфекции • группа крови, резус-фактор;
- общий анализ мочи; • госпитальный комплекс
- комплексное лабораторное обследование на инфекции (18 инфекций);
- общеклиническое исследование отделяемого мочеполовых органов; • спермограмма;
- заборы анализов (забор мазков, забор крови).

Инструментальное исследование:

- электрокардиограмма с расшифровкой.

Консультации специалистов.



«СНИЖЕНИЕ ВЕСА»

Лабораторные исследования:

- общий анализ крови;
- общий анализ мочи;
- биохимический анализ крови (АЛТ, АСТ, креатинин, холестерин, глюкоза, гликированный Hb); • ТТГ; • забор крови.

Инструментальные исследования:

- УЗИ щитовидной железы;
- УЗИ брюшной полости;
- УЗИ почек.

Консультация специалиста.



«БУДУЩАЯ МАМА»

Лабораторные исследования:

- клинический анализ крови (25 показателей);
- биохимический анализ крови (9 показателей);
- скрининговое исследование гормонального фона
- TORCH инфекции • группа крови, резус-фактор;
- общий анализ мочи; • госпитальный комплекс
- комплексное лабораторное обследование на инфекции (18 инфекций);
- общеклиническое исследование отделяемого мочеполовых органов (2 точки);
- забор крови; • забор мазков.

Инструментальные исследования:

- УЗИ органов малого таза компл. (два датчика);
- УЗИ молочных желез и подмышечных лимфоузлов;
- электрокардиограмма с расшифровкой.

Консультации специалистов.

«БАЗОВАЯ ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ ДЛЯ ЖЕНЩИН»

Лабораторные исследования:

- общий анализ крови (25 показателей); • биохимический анализ крови (9 показателей); • общий анализ мочи; • мазок на флору (две точки);
- цитологическое исследование (две точки);
- заборы анализов (забор крови и забор мазков).

Инструментальные исследования:

- электрокардиограмма с расшифровкой (ЭКГ);
- УЗИ органов брюшной полости и УЗИ почек (2 исследования);
- УЗИ молочных желез и подмышечных лимфатических узлов;
- УЗИ органов малого таза (два датчика); • УЗИ щитовидной железы. Консультации специалистов.



«БАЗОВАЯ ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ ДЛЯ МУЖЧИН»

Лабораторные исследования:

- общий анализ крови (25 показателей); • биохимический анализ крови (9 показателей); • общий анализ мочи; • мазок на флору из уретры;
- скрининговое исследование заболеваний предстательной железы – ПСА (общий и свободный); • секрет предстательной железы с массажем; • забор крови; • забор мазка на инфекции.

Инструментальные исследования:

- электрокардиограмма с расшифровкой (ЭКГ); • ультразвуковое исследование органов брюшной полости, УЗИ почек (2 исследования); • ультразвуковое исследование предстательной железы (трансабдоминальным датчиком) + остаточная моча. Консультации специалистов.



Преимущества обследования в клинике «338» – быстро, качественно, информативно, доступно!



ФГБУЗ ЦЕНТРАЛЬНАЯ КЛИНИЧЕСКАЯ БОЛЬНИЦА ВОССТАНОВИТЕЛЬНОГО ЛЕЧЕНИЯ ФМБА РОССИИ

НА СОВРЕМЕННОМ УРОВНЕ



Центральная клиническая больница восстановительного лечения (ЦКБВЛ), расположенная в деревне Голубое, – ведущее лечебно-реабилитационное учреждение Федерального медико-биологического агентства России. Здесь пациенты получают высокотехнологичное восстановительное лечение при поражении головного и спинного мозга, ортопедо-травматологической патологии, сердечно-сосудистых заболеваниях.

РЕАБИЛИТАЦИЯ В ГОЛУБОМ

УНИКАЛЬНО И ДОСТУПНО

ПОЛНЫЙ СПЕКТР УСЛУГ

Сегодня существует множество государственных и частных медицинских реабилитационных центров, но возможности лечения в ЦКБВЛ в Голубом поистине уникальны и доступны не только для жителей Москвы и Подмосковья, но и жителей других регионов России и зарубежья.

Больница имеет в своем составе: 11 клинических отделений, включая отделение реанимации и интенсивной терапии, 3 реабилитационных отделения, 3 диагностических, дневной стационар, отделение персонифицированной медицины.

В консультативно-диагностическом отделении ЦКБВЛ пациентов консультируют высококвалифицированные специалисты почти всех клинических направлений: андролог, гастроэнтеролог, генетик, гинеколог, дерматолог, иглорефлексотерапевт, кардиолог, логопед, детский логопед, врач ЛФК, маммолог, мануальный терапевт, невролог, нейропсихолог, нейрохирург, онколог, отоларинголог, клинический психолог, психиатр, стоматолог, терапевт, ортопед-травматолог, врач-физиотерапевт, хирург, уролог, эндоскопист, эндокринолог.

Прием ведут доктора, кандидаты медицинских наук; отличники здравоохранения.

В клинике представлен широкий спектр диагностических исследований: лабораторные исследования; все виды молекулярно-генетических исследований; кариотипирование; рентген; МРТ-диагностика; ультразвуковая диагностика; функциональная диагностика, в том числе ЭНМГ, эндоскопический кабинет.

ПРИОРИТЕТНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ

НЕЙРОРЕАБИЛИТАЦИЯ

Медицинская реабилитация пациентов неврологического профиля с сосудистыми заболеваниями головного и спинного мозга; с последствиями нарушений мозгового кровообращения; с заболеваниями и последствиями травм периферической нервной системы; после травматических повреждений и оперативных вмешательств на позвоночнике, головном и спинном мозге; с выраженными двигательными, когнитивными и речевыми расстройствами; нарушениями функций тазовых органов.

КАРДИОРЕАБИЛИТАЦИЯ

Восстановительное лечение пациентов с ишемической болезнью сердца; гипертонической болезнью, в том числе перенесших острый инфаркт миокарда; после хирургической реваскуляризации миокарда, кардиоверсии, протезирования клапанов сердца и др. Комплексные программы развернутой диагностики, лечения и профилактики кардиальных и церебро-васкулярных осложнений у больных с артериальной гипертензией (АГ).

ОРТОПЕДО-ТРАВМАТОЛОГИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ

Восстановительное лечение пациентов после операций тотального эндопротезирования суставов, ортопедических операций на позвоночнике; с переломами различной локализации; с артритами, артрозами, энтезопатиями с проведением корригирующих ортопедических операций, в том числе эндоскопических. Выполняется малоинвазивный остеосинтез переломов костей конечностей с применением интрамедуллярных стержней, блокируемых пластин и биодеградируемых материалов. Активно развивается нейрохирургическое направление.

СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА

С 2009 года больница осуществляет медико-биологическое обеспечение спортсменов олимпийских и паралимпийских сборных команд России и их ближайшего резерва. Специалисты всех клинических, диагностических отделений и реабили-

тационных подразделений больницы: лечебной физкультуры, физиотерапии и гипербарической оксигенации – принимают участие в комплексном обследовании и восстановительном лечении пациентов спортивного профиля.

ТЕРАПИЯ

Комплексные программы развернутой диагностики, лечения и профилактики осложнений для пациентов с патологией органов дыхания, кровообращения, костно-мышечной системы, желудочно-кишечного тракта, эндокринными заболеваниями. Индивидуальный подход в диагностике и лечении коморбидных пациентов. Восстановление после хирургического вмешательства в профильных отделениях гинекологии. Современная рациональная респираторная реабилитация больных с хронической обструктивной болезнью легких (ХОБЛ) и с бронхиальной астмой.

ПЕРСНИФИЦИРОВАННАЯ МЕДИЦИНА

В отделении персонифицированной медицины с генетическим кабинетом проводится консультирование по редкой врожденной и наследственной патологии, по распространенным мультифакториальным заболеваниям для профилактики и снижения риска генетической патологии. Молекулярно-генетические исследования и их трактовка. Фармакогенетическое тестирование с оценкой индивидуального ответа на лечение. Программы индивидуальной диспансеризации: медицинский Check-Up или HealthCheck.

РЕАБИЛИТАЦИЯ С КОМФОРТОМ

Больница окружена большой парковой зоной с часовней, пешеходными дорожками, прудами, беседками для отдыха. В отделениях стационара – комфортабельная, домашняя обстановка, диетическое питание, необходимое оснащение для пациентов с ограниченной двигательной активностью. Открыт внутрибольничный храм Преподобного Агапита Печерского.

ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Основу медицинской реабилитации всех категорий пациентов составляет рациональное применение кинезитерапии в комплексе с методами аппаратной физиотерапии, гидро-, бальнео- и пелоидотерапии.

В индивидуально подобранных комплексных лечебно-реабилитационных программах, проводимых высококвалифицированными специалистами, активно используются:

- роботизированная механотерапия на реабилитационных тренажерах с усиленной биологической связью «LOKOMAT» с модулем FreeD и «ARMEO-Power»;
- занятия в бассейновом комплексе; в зале активных и циклических тренажеров «Compass»; на вертикализаторах, тренажерах для коррективы ходьбы «Корвиг»; БОС-стабило-тренинг;
- пассивно-активные реабилитационные тренажеры «THERAVITAL» и «MOTOMED»;
- лечебно-корригирующие костюмы «Атлант», «Адели», «Гравистат»;
- подвесная система нервно-мышечного переобучения «Экзарта»;
- многоканальная функциональная программируемая электростимуляция и высокоимпульсная магнитостимуляция нервно-мышечного аппарата;
- наружная контрпульсация;
- ударно-волновая терапия;
- разработанная в ФМБА России ИНФИТА-терапия;
- терапевтическая установка «Магнитотурботрон» с регулируемым вращающимся магнитным полем;
- внутритканевая электронейростимуляция по методике А.А. Герасимова;
- внутримышечные блокады.

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

Адрес: Солнечногорский р-н, д. Голубое.

Часы приема:

- поликлиника – с 8.00 до 15.00;

- стационар – круглосуточно.

Приемное отделение, плановая госпитализация – с 8.00 до 16.00.

Сайт: www.ckbvl.com

ЭТО НАДО ЗНАТЬ



Врач-эндокринолог клиники «338»,
УЗИ-диагност С.Л. ЗВЯГИНЦЕВА

При эндокринных расстройствах нарушается выработка гормонов, происходит сбой в их транспортировке и всасывании, гормоны начинают вырабатываться в большем или меньшем, чем необходимо, количестве, а также у человека может выработаться резистентность (невосприимчивость) на действие этих веществ.

Естественно, что подобные нарушения вызывают различные эндокринные заболевания, самыми распространенными из них являются гипотиреоз, сахарный диабет, тиреотоксикоз, аутоиммунный тиреоидит, гипопаратиреоз, гигантизм. Конечно, список эндокринных недугов гораздо обширнее, но мы рассмотрим общие признаки, по которым можно заподозрить эндокринное заболевание.

ИЗМЕНИЛАСЬ ВНЕШНОСТЬ, УХУДИЛОСЬ САМОЧУВСТВИЕ

У вас всё время подавленное настроение? С трудом просыпаетесь по утрам, даже если спали 10 часов подряд? Мерзнете и в теплую погоду? Набрали вес, стараетесь похудеть – и ничего не выходит? Кожа сухая, выпадают волосы и слоятся ногти? Возможно, это признаки недостаточности гормонов щитовидной железы – гипотиреоза.

ПРИЗНАКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ ЭНДОКРИННОЙ СИСТЕМЫ

Нарушения в работе эндокринной системы могут быть разными, и довольно часто они маскируются под другие заболевания. Это затрудняет их диагностирование, и лечение может оказываться некорректным. Обычно человек приписывает ухудшение своего состояния банальной усталости, стрессам или возрасту и пропускает начало серьезного заболевания.



Если вы, напротив, всё время «на нервах», раздражаетесь по пустякам, едите много, а вес всё равно падает, насторожитесь. Не переносите жару, испытываете жажду и сильно потеете, у вас учащенное сердцебиение, перебои в работе сердца, нарушения менструального цикла? Высока вероятность гипертиреоза.

Заметили на теле растяжки багрового цвета? Лицо стало круглым, живот увеличился, а ноги и руки, наоборот, похудели? Не игнорируйте эти симптомы: так проявляются заболевания надпочечников и гипофиза. Грамотный врач-эндокринолог подскажет, какие необходимо пройти исследования, чтобы установить причину заболевания.

Если мужчина заметил, что грудь заметно увеличилась – возможно, это признак заболевания эндокринной системы. Особенно в сочетании с нарушением потенции и бесплодием.

Слишком сильно растут волосы на лице и теле? Часто приходится покупать новую обувь, потому что прежняя быстро оказывается тесной? Изменились черты лица? Огрубел голос? Это тоже поводы для визита ко врачу.

ИЗМЕНЕНИЯ В РАБОТЕ ВНУТРЕННИХ ОРГАНОВ

Сердце «выпрыгивает» из груди? Появилась аритмия? Повышается давление? Появилась одышка? Возможно, причина вовсе не в работе сердца. Часто так проявляет себя тиреотоксикоз –

повышение функции щитовидной железы. Снижение функции щитовидной железы, напротив, проявляется редким пульсом и низким давлением, а также сонливостью, слабостью, утомляемостью.

Упорные запоры, или, наоборот, слишком частый стул тоже нередко возникают при эндокринных заболеваниях. Обратите внимание, если длительное лечение у гастроэнтеролога не дает эффекта. Дело может быть в нарушении функции щитовидной железы.

Если вы заметили, что несколько раз за ночь поднимаетесь в туалет, количество мочеиспусканий увеличилось, беспокоит жажда – стоит проверить поджелудочную железу, чтобы исключить диабет.

НАРУШЕНИЕ РЕПРОДУКТИВНОЙ ФУНКЦИИ

Бесплодие, непонятные задержки месячных часто заставляют пациенток ходить от одного врача к другому. Хотя врач гинеколог-эндокринолог разбирается в причине гораздо быстрее. Испытываете боли в молочных железах? Либи́до «на нуле»? Необъяснимые проблемы с потенцией и бесплодие у мужчин? Не стоит заниматься самолечением: часто причины таких состояний скрываются именно в заболеваниях эндокринной системы.

ЛЕЧЕНИЕ НЕ ДАЕТ РЕЗУЛЬТАТА

Например, беспокоит зуд кожи. Пациент идет к дерматологу, а то и к венерологу, если зуд появился в промежности. А на самом деле у него диабет.

Болит голова, по ночам и утром, нарушилось зрение. Окулист констатирует выпадение части поля зрения, а невролог находит повышенное внутричерепное давление и дает направление на МРТ. И там находят опухоль гипофиза.

Подросток набрал вес, стал жаловаться на головные боли, на коже появились растяжки. В этом случае ребенка следует показать детскому эндокринологу.

Проблемная кожа лица у девушки: повышенная жирность, акне или прыщи, плюс нарушения менструального цикла. И все усилия косметологов не помогут, пока не проконсультирует врач гинеколог-эндокринолог и не восстановит гормональный баланс.

Или вообще нет явных симптомов. «Просто» ухудшились память и внимание. Периодически болит голова, под глазами «мешки», настроение «на нуле». Дело может быть вовсе не в усталости и работе по ночам.

ПРОВЕРЬТЕ СВОЙ ОРГАНИЗМ!



ПЕРВИЧНАЯ ПРОФИЛАКТИКА РАКА

Рак называют болезнью XX века, так как по числу смертельных исходов он занимает второе место после сердечно-сосудистых заболеваний. Факторами риска являются инфекционные, химические и физические канцерогены, которые в условиях современной жизни сопровождают нас повсюду. Как проверить свой организм? Сделайте иммунограмму по CD-маркерам в неврологическом медицинском центре «Династия».

ВЫЯВИТЕ ПРЕДРАСПОЛОЖЕННОСТЬ!

Основная защита от онкологических заболеваний – наш собственный иммунитет. Чтобы у человека возникло такое грозное заболевание, необходимы следующие условия: предрасположенность; факторы риска; дисфункция эндотелия сосудов и нарушение процесса микроциркуляции.

Предрасположенность к раку определяется по клеточному иммунитету, а именно – по основным субпопуляциям лимфоцитов по CD-маркерам: а) CD3+; б) CD4+; в) CD8+; г) CD16+; д) CD56+.

Такое исследование необходимо проводить один раз в год, начиная с раннего возраста, с целью выявления предрасположенности организма человека к раку и корректировки показателей клеточного иммунитета. Ребенок родился, получили свидетельство о рождении – и сразу необходимо сделать иммунограмму.

УНИКАЛЬНАЯ МЕТОДИКА ДОКТОРА ПЛЕТНЕВА

Методика первичной профилактики рака каплями кандидата медицинских наук, доктора В.В. Плетнева защищена патентом Российской Федерации на изобретение. Методику можно использовать и при выявлении

самого рака, т.к. это заболевание в течение длительного времени не проявляется.

Капли Плетнева вводятся перорально. Доза вводимого препарата зависит от клинического состояния больного, его возраста, веса. Эффективная терапевтическая суточная доза для больного составляет от 12,5 до 125 мкг активного вещества, которое вводится одномоментно или дробно.

Продолжительность курса составляет три месяца. По рекомендации врача проводятся повторные сеансы. В период лечения состояние больного контролируется по результатам анализа крови, биохимического исследования крови, иммунограммы, анализа мочи, вирусологических и инструментальных исследований.

При применении капель Плетнева нормализуются показатели анализа крови и мочи, биохимического исследования крови, иммунограммы, вирусологических исследований, клиническое самочувствие больных улучшается.

Время восстановления показателей клеточного иммунитета (CD3+; CD4+; CD8+; CD16+; CD56+) зависит от степени поражения клеточного иммунитета и от иммунодефицита (врожденного или приобретенного).

Если результаты исследования клеточного иммунитета определили следующие отклонения от нормы: ↓ CD16+ - ↓ CD56+; ↓ CD4/CD8 - ↓ CD16+ - ↓ CD56+; ↑ CD8+ - ↓ CD4/CD8 -

↓ CD16+ - ↓ CD56+; ↑ CD8+ - ↓ CD4/CD8 - ↓ CD16+; ↑ CD8+ - ↓ CD4/CD8; ↓ CD4+ - ↑ CD8+ - ↓ CD4/CD8; ↓ CD4+ - ↑ CD8+ - ↓ CD4/CD8 - ↓ CD16+; ↓ CD4+ - ↑ CD8+ - ↓ CD4/CD8 - ↓ CD56+; ↓ CD4+ - ↑ CD8+ - ↓ CD4/CD8 - ↓ CD16+ - ↓ CD56+, необходимо восстанавливать эти показатели.

Препараты имеют противопоказания: их нельзя применять при беременности и после трансплантации органов.

ИССЛЕДОВАНИЕ РЕКОМЕНДОВАНО ЛЮДЯМ:

- родственники которых болели или страдают раком;
- родившимся преждевременно, после кесарева сечения, с неправильным предлежанием;
- перенесшим инфекции внутриутробно или в детском возрасте (корь, краснуха, ветряная оспа, коклюш, скарлатина, паротит, частые ангины и пневмонии);
- страдающим хроническими заболеваниями – например, бронхитом, панкреатитом, гепатитом, холециститом, неспецифическим язвенным колитом, простатитом, узловым зобом, аденомами, аденомиозом, язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки и др.;
- женщинам после абортов; имеющим несколько сексуальных партнеров;

- имеющим плоскостопие, низкое артериальное давление (гипотоники);
- курящим; употребляющим алкоголь в любом количестве;
- часто находящимся в стрессе;
- употребляющим большое количество изделий из дрожжевого теста, импортные продукты питания;
- проживающим около высоковольтных линий передач, трансформаторных подстанций, вышек мобильной связи, электростанций;
- имеющим дома современные большие телевизоры, компьютеры, холодильники, микроволновые печи, усилители спутниковых антенн;
- часто летающим на самолетах, переезжающим на большое расстояние на автомобилях и поездах;
- любителям загорать под активным солнцем;
- работающим на вредном производстве, включая артистов, выступающих на сцене, где большое количество колонок, электроники, различных спецэффектов;
- людям, затаившим обиду; тому, кто постоянно чем-то или кем-то недоволен и т.п.

Записаться на исследование можно по телефонам неврологического медицинского центра «Династия»: 8 (499) 735-03-73, 8 (495) 227-75-05. Сайт центра: www.meddin.ru



ТОЧКА ЗРЕНИЯ



чика (который, кстати, всё время дорожает). Короче, поиски выхода из сложившейся нелегкой ситуации, стрессы, формирующие негативные эмоции, заставляют мозг активно потреблять энергию, кислород, и это требует ускорения кровотока мозга. А как его ускорить? Поднятием давления

живные препараты пожизненно, как рекомендуют врачи во всем мире. Я говорю об этом совершенно осознанно. Подъем артериального давления вследствие сосудистого спазма – всего лишь следствие, а причина – синдром энергетического голодания мозга. Лечение симптомов – занятие бес-

Но очень хорошо помогают методы, используемые в медцентре «ОБРАЗ ЗДОРОВЬЯ» – электромагнитная терапия аппаратом «ДеВита Ритм», информационно-волновая терапия аппаратом «Каммертон» в сочетании с психокатализом и ценностно-ориентированной психологией.

ПОЧЕМУ РАСТЕТ ДАВЛЕНИЕ?

Сегодня, в продолжение темы сердечно-сосудистых заболеваний, я хотел бы заострить внимание читателей на артериальной гипертензии и причинах, ее вызывающих, – рассказывает руководитель Научно-Практического Центра Информационной и Оздоровительной Медицины «ОБРАЗ ЗДОРОВЬЯ», кандидат медицинских наук Александр Тимофеевич СЕМЕНОВ.



конечное и бесперспективное, это очевидно. И даже прием спазмолитиков и препаратов, улучшающих кровоснабжение мозга, также не решает проблему. Прежде всего, надо успокоить ум. И дело тут, опять же, не в транквилизаторах или антидепрессантах. Да и вообще, бездумная борьба с гипертензией вызывает ишемию мозга и нередко ведет к инсульту, чему я был не раз свидетелем, работая в отделении реанимации и интенсивной терапии военного госпиталя, особенно когда давление снижают резко. Это еще более опасно, чем гипертонический криз.

Другими словами, я хочу сказать, что всё дело – в мировоззрении, а оно таблетками не лечится.

Конечно, бывают и другие механизмы и причины, способствующие подъему артериального давления: проблемы с шейным отделом позвоночника, заболевания почек, эндокринной системы, и устранение этих причин требует совсем других подходов, а для их выявления необходимо комплексное обследование, которое можно провести в течение 1-2 часов в нашем центре.

Адрес: корп. 1205.
Сайт – www.lido-zel.ru.

Блог – www.centrzdorovia.ru.

Предварительная запись по телефонам: **8-499-732-29-43, 8-929-521-77-71.**

ВАКАНСИИ

ТРЕБУЮТСЯ

В неврологическое отделение для больных с ОНМК (ГКБ им. М. П. Кончаловского):

• врач-невролог.

Обращаться по телефонам: **8 (499) 735-82-30; 8 (499) 735-82-69** (заведующая отделением Елена Евгеньевна Владимирова).

Центральной клинической больнице восстановительного лечения ФМБА России:

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

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

Филиалу ФГБУЗ ЦКБВЛ ФМБА России, МСЧ № 169:

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

Адрес: Алтуфьевское ш., д. 37а, стр. 1. Тел. **8 (499) 903-35-85.**

ОБРАЗ ЖИЗНИ

Как утверждает автор исследования, д-р Пол Т. Уильямс (Paul T. Williams), «у человека, который занимается быстрой ходьбой, ткани организма, в том числе – сердечная мышца, лучше усваивают кислород по сравнению с бегунами».

Ученые установили, что бег и быстрая ходьба при разной интенсивности нагрузки оказывают практически одинаковое воздействие на организм. Но при этом риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний снижается на 4,2% у бегунов и на 7,2% у тех, кто предпочитает ходьбу. То есть эффективность ходьбы почти в два раза выше бега!

Здесь всё зависит от затраченного времени и метаболизма. Бегун тратит в среднем вдвое меньше времени, тогда как при быстрой ходьбе человек работает на свое здоровье дольше и более качественно, практически при одних и тех же энергозатратах. При одной и той же нагрузке бегун тратит 38 минут на дистанцию, а любитель ходьбы – 1 час 15 минут.

КАК И СКОЛЬКО НУЖНО ХОДИТЬ

Существует простая формула:

180 – ваш возраст = скорость пульса, которую не стоит превышать, давая организму аэробные нагрузки (прогулка и бег именно такими и являются). Но и слишком медленно не надо прогуливаться, как, например, бродят старички в парке. Пульс должен быть в пределах допустимой зоны, близко к ней. К примеру, если ваш возраст – 40 лет, то для получения наилучшего эффекта вы должны выдерживать пульс около 120-140 ударов в минуту.

Если вы не являетесь счастливым обладателем наручных часов с пульсометром, то определить, правильно ли вы ходите, можно при помощи следующих признаков:

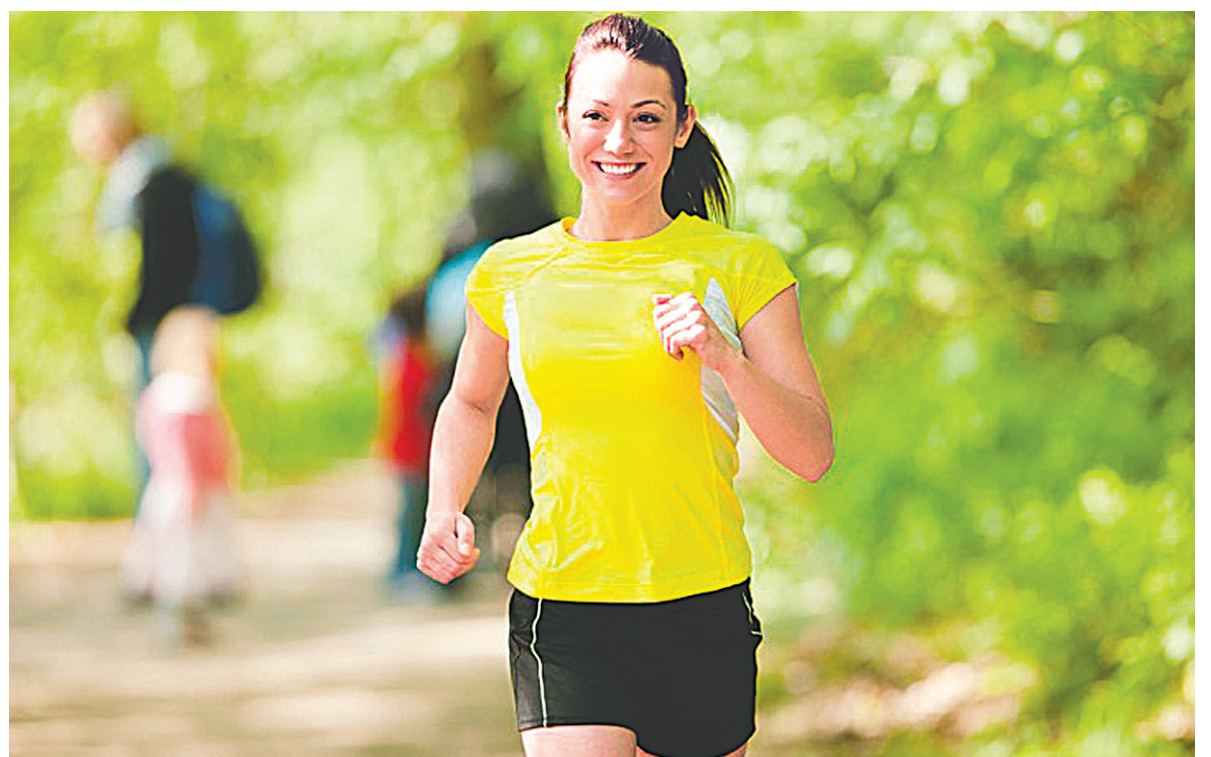
В США, штат Калифорния, в Национальной лаборатории Лоуренса Беркли ученые провели ряд любопытных исследований, наблюдая в течение 6 лет за почти 50 000 любителями бега трусцой и быстрой ходьбы, и выяснили, что быстрая ходьба эффективнее бега.

• если вы уже не можете дышать носом, и хочется вдохнуть ртом (то есть появляется легкая одышка), то вы превышаете ваш порог пульса – снизьте скорость;

• если через 15-20 минут ходьбы вы всё еще не согрелись и не почувствовали легкой испарины, то вы движетесь слишком медленно – ускорьтесь;

• верная скорость ходьбы похожа на ту, которую мы включаем, когда очень спешим на работу.

Ходить нужно не менее 40-60 минут в день. Дело в том, что при меньшей продолжительности не наступает тот самый оздоровительный эффект. А если гулять дольше, то вы просто устанете. Указанное время примерно соответствует расстоянию в 6-8 км. Это оптимальная дистанция для занятий ходьбой.



ВАЖНО ВЫДЕРЖИВАТЬ ТЕМП

Тем, кто хочет сбросить лишний вес, также будет полезно узнать, что быстрая ходьба в этом плане эффективнее бега. Да, нагрузка, с учетом затраченного времени, выходит одинаковая, но лишний жир уходит быстрее при ходьбе, чем при беге. Происходит это потому, что когда вы бежите, то достигаете верхнего порога допустимого пульса (или даже превышаете его) очень быстро. Организм при этом переходит в режим повышенного потребления глюкозы, ему жировыми клетками некогда заниматься. А когда вы просто

гуляете быстрым шагом и делаете это достаточно долго, то тогда в работу вступают как раз жировые клетки и отдают свою энергию. Но включается такой режим не сразу, а через 25-30 минут после начала активной прогулки. Поэтому так важно выдерживать темп ходьбы и количество затраченного времени в 40-60 минут.

СПОРТ БЕЗ ПРОБЛЕМ

Не лишним будет также напомнить, что неподготовленному человеку начинать оздоровительную практику с бега не слишком правильно, особенно если в наличии имеется избыточный вес. Это чрева-

то проблемами с сердечно-сосудистой системой, позвоночником и суставами, особенно коленными. Зато ходьба лишена всех этих проблем и доступна каждому. Но ходить желательно каждый день! На первых порах можно устраивать себе поправку в выходные дни, но в идеале практика ходьбы должна стать постоянной привычкой, как чистка зубов по утрам. Когда вы достаточно натренируете свое тело быстрой ходьбой, то оно само вам подскажет, когда ему захочется увеличить нагрузку и даже перейти на бег. Вот тогда это будет вполне уместно и полезно.

Игорь Левченко

БЫСТРАЯ ХОДЬБА ПОЛЕЗНЕЕ, ЧЕМ БЕГ

ЭТО ИНТЕРЕСНО

«Я ВЫПИШУ ЛЕКАРСТВА
ВАШЕМУ СОСЕДУ...»

Представьте себе такую картину: пациент приходит к врачу и жалуется на боль. А доктор ему отвечает: «Хорошо, я всё понял. Знаете, что я сделаю? Я выпишу лекарства вашему соседу». «Благодарю вас, – радуется больной, – как раз это меня и вылечит».

Абсурд? Но мы ведем себя именно так. Многим кажется, что их жизнь значительно облегчится, если окружающие изменятся в ту или иную сторону. Вы страдаете и думаете: «Как было бы здорово, если бы вот тот человек стал другим! Если бы мой сосед, начальник, жена вдруг изменились – вот тогда всё наладится». Но если кому-то и следует измениться, то в первую очередь вам. И лечиться нужно тоже вам. «Со мной всё хорошо, потому что с миром всё в порядке», – считаете вы. Ошибаетесь! С миром всё в порядке, потому что всё хорошо с вами.

ВОДА ПРИНИМАЕТ ФОРМУ
СОСУДА

Человек, притворяясь, забывает, что маска прирастает к коже, а после – вырастает и в мясо. Исключений нет, какой бы чужеродной и временной маска ни казалось поначалу. Один притворяется слабым – и становится слабым. Другой притворяется циником – и становится циником. Ничто не бетонирует душу быстрее лжи. Вода принимает форму того сосуда, в котором находится. А если вода замерзает, то сосуд лопается – и вот она, готовая форма. Будьте осторожны: временное очень скоро становится постоянным.

УСТРЕМЛЯЙТЕСЬ ВПЕРЕД,
К ГЛАВНОМУ!

Единственная птица, которая осмеливается клевать орла – ворон. Он садится на спину и впиается в шею орлу. Однако орел ворона не сбрасывает, не сражается с ним, не тратит на него время и силы. Он просто раскрывает крылья и начинает подниматься вверх в небеса. И чем выше его полет, тем меньше воздуха остается для ворона, и тогда ворон падает вниз.

Когда человек движется навстречу своей высшей цели, мечте, ему некогда спорить, кому-то что-то доказывать. Устремляйтесь вперед, к главному, и всё остальное отпадет само собой!

СТРАХ ЛЕЧИТСЯ СЕЙЧАС!

Если вы что-то боитесь сделать, то это как раз и есть то, что вам необходимо сделать в первую очередь. Чем дольше вы думаете, чем больше времени тратите на размышления, тем сильнее ваш страх. И тем больше возникает вопросов: «Зачем мне это? Что будет, если? А вдруг? Какой в этом смысл?». Время усиливает страх, каждая секунда увеличивает боязнь, поэтому давать ему время – значит, кормить его. А дни, месяцы и, тем более, годы делают страх навязчивым.

От страха избавляются только в действии! Прямо! Сейчас! Я! Сделаю! Это! Немедленно! Многие принимают решение и потом действуют, но эффективней начинать действовать еще раньше, до принятия решения. Иначе будете трястись возле темной комнаты с принятым решением войти в нее.

ВРЕМЯ ИДЕТ...

Представьте себе: открылся банк, который каждое утро кредитует на ваш счет 86 400, но не переводит баланс с одного дня на другой. Каждый вечер банк удаляет с вашего счета все оставшиеся неиспользованными в течение дня средства. Что вы делаете?

Снимаете их со счета? Конечно.

Каждый из нас имеет такой банк. Его имя – время. Каждое утро нас кредитуют на 86 400 (количество секунд в сутках) – и каждый вечер списывают всё, что мы не сумели вложить в хорошее дело.

Банк не переводит остатки, не позволяет использовать больше, чем мы имеем. Каждое утро он открывает новый счет для нас. Каждый вечер он сжигает остатки дня. Если вы не успели использовать дневной депозит – вы его потеряли. Нет никакого возврата.

Нет никаких снятий в счет будущих приходов. Есть только один вариант: жить в настоящем за счет сегодняшнего депозита. Инвестировать так, чтобы получить как можно больше счастья, здоровья, успеха.

Время идет... А что выбираете вы?

ТЕМА ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ

– Здесь занимают очередь на жертвоприношение?

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

– Вы во имя чего жертву приносите?

– Я – во имя любви. А вы?

– А я – во имя детей. Дети – это мое всё!

– А вы что в качестве жертвы принесли?

– Свою личную жизнь. Лишь бы дети были здоровы и счастливы. Всё, всё отдаю им. Замуж звал хороший человек – не пошла. Как я им отчима в дом приведу? Работу любимую бросила, потому что ездить далеко. Устроилась нянечкой в детский сад, чтобы были они на виду, под присмотром, ухоженные, накормленные.

– А я хочу пожертвовать отношениями... Понимаете, у меня с мужем давно уже ничего не осталось... У него 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 жалко! Так и живем...

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

– Ой, я пошла. Я так волнуюсь!!! А вдруг жертву не примут?

№ 853 сжимается в комочек и ждет вызова.

Время тянется медленно, но вот из кабинета выходит № 852.

– Ну что? Что вам сказали? Приняли жертву?

– Нет... Отправили еще подумывать.

– 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 тридцать земель, а сын звонит раз в месяц, как из-под палки, известка 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 мою жертву? Напрасно, выходит, я старалась?

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

– Ой, теперь я...

– Проходите, присаживайтесь. Что принесли в жертву?

– Отношения...

– Понятно... Ну, показывайте.

– Вот... Смотрите, 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 бежит, врет всё 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?

СКАЗКА ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ



– 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 всё еще женаты! Значит, семья.

– То есть вас всё устраивает?

– Нет! Как это может устраивать? Я всё время плачу, переживаю!

– Но променять на 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. Почему мне не показываете?

– Кино тут разное бывает. Мы вам про ваше настоящее покажем. Включаем, 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, волосы повисшие...

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

– А это что за мальчик? Смотрите, как он ко мне прижимается!

– Не узнали, да? Это ваш муж. В проекции души.

– Муж? Что за ерунда! Он же взрослый человек!

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

– Да он и в жизни так! Прислоняется. Тянется!

– Значит, не вы к нему, а он к вам?

– Ну, я с детства усвоила: жен-

– А вам виднее. Может, вам быть мамочкой безумно нравится! Больше, чем женой.

– Нет! Мне нравится быть любимой женщиной!

– Так что? Готовы принести жертву? Ради сохранения того, что имеете, и чтобы муж так и оставался мальчиком?

– Нет... Не готова. Мне надо подумать.

– Хорошо. Мы даем время на раздумья.

– А советы вы даете?

– Спрашивайте.

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

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

– Да? Вы думаете, поможет? Я подумаю...

№ 853 растерянно выходит из кабинета, судорожно прижимая к груди отношения.

Раздается голос: «№ 854, проходите!». Следующая женщина, обмирая от волнения, заходит в кабинет.

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

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

ПРИТЧА

НИ ОДНА СИТУАЦИЯ НЕ БЫВАЕТ СЛУЧАЙНОЙ

Однажды вечером король прогуливался со своим министром по дворцовому саду, с интересом рассматривая свой новый меч. В момент показа меч выскользнул, и государь порезал себе большой палец правой руки. Видя, как король пришел в ярость, министр спокойно сказал: «Ничего страшного, Ваше Величество. Это милость Господа». Разъяренный странным замечанием министра, король приказал заключить его в тюрьму.

Вскоре король отправился в лес на охоту. Без умелого руководства своего министра он очутился в той части леса, где жили племена, и был схвачен дикарями. Вождь племени, ликуя от мысли о том, что наконец-то настало время человеческого жертвоприношения, дал приказ исследовать тело короля на нали-

чие ран. Заметив его израненный палец, вождь объявил пленника непригодным для жертвоприношения. И король был освобожден.

Вывавшись из лап смерти, король бросился в тюрьму, чтобы лично выпустить министра. Он рассказал ему, как едва избежал смерти. «Теперь я вижу милость Господа в ранении моего пальца. Но позвольте спросить, а несправедливое лишение вашей свободы также являлось Его милостью?» – ехидно спросил король.

Мудрый министр ответил: «Конечно. Если бы я не находился в тюрьме, я бы сопровождал вас в лес. Отказавшись от вас из-за раны, племена принесли бы в жертву меня!»

Жизнь порой кажется жестокой. Чаше всего, когда ужасающие ситуации стучатся в нашу

дверь, это приводит нас в волнение и замешательство. Непредвиденный крах созданного вами бизнеса, разрушенный брак, разрыв с надежным деловым партнером, несчастный случай – всё это заставляет нас задавать вопросы: «Почему жизнь так несправедлива?» или «Есть ли Бог?» и т.д.

Но у каждой ситуации, события или случая есть свои сроки и порядок, и происходят они согласно высшему Жизненному плану.

Ни одна ситуация не складывается случайно. Она создается и приходит в нашу жизнь с определенной целью. Цель может не быть такой очевидной в тот момент, когда событие происходит. Она может открыться вам спустя какое-то время, иногда довольно значительное.

ВЕСТНИК НИКОЛЬСКОЙ ЦЕРКВИ

ПО БЛАГОСЛОВЕНИЮ БЛАГОЧИННОГО ХРАМОВ ЗЕЛЕНОГРАДСКОГО ОКРУГА ПРОТОИЕРЕЯ КОНСТАНТИНА МИХАЙЛОВА

Родился Владимир Гаркуша в Полтавской области. Окончил школу и техникум, пошел в армию, где получил направление в Москву, в школу милиции. В начале 80-х годов всё, связанное с верой в Бога и Церковью, продолжало оставаться запретной темой. Но молодой курсант всё-таки часто заходил в храм Иоанна Воина, находившийся неподалеку от общежития. Еще с детства, от любимой бабушки, он научился обращаться в трудных ситуациях к Богу, своему святому – князю Владимиру, святителю Николаю, Царице Небесной. А трудностей хватало: и непростая учебная программа, и хлеб насущный, ради которого в студенческие годы будущему священнику доводилось разгружать по ночам вагоны.

С будущей матушкой Верой отец Владимир познакомился еще во время учебы, она тоже была студенткой московского института. В течение года молодые люди встречались. Одним из мест, где они часто бывали, стала Свято-Троицкая Сергиева Лавра. «Такую радость мы всегда привозили оттуда! – вспоминает отец Владимир. – Обитель преподобного Сергия стала отправной точкой нашей семейной жизни. Позже наш старший сын учился там и окончил с отличием семинарию, а я сам получил диплом Московской духовной академии».

Отец Владимир особенно бывает рад, когда удается приехать в Свято-Троицкую Сергиеву Лавру на всенощное бдение: «Пение

семинарского хора, какое-то особое единение молящихся до такой степени трогают душу, что кажется, даже время уже не имеет здесь своей обычной власти. Это чувство за многие годы никуда не пропало, и сейчас я продолжаю каждый раз его испытывать».

Примечательно, что первой предложила съездить в монастырь будущая матушка Вера. «Она из богобоязненной семьи, – рассказывает отец Владимир. – Ее мама и бабушка были регентами церковного хора, дед – старостой храма. И мы сразу не только расписались в ЗАГСе, но и обвенчались, хотя в 1981 году отношение к Церкви было еще очень недоброжелательное».

Венчались молодые супруги в Дагестане, в родных местах матушки Веры, в сельском храме. Когда настоятель обводил супругов трижды

вокруг аналоя, Владимир почему-то вслух сказал: «Вот бы мне когда-нибудь тут послужить!» Сказал – и сам удивился. Кто бы мог подумать, что всего через 16 лет курсант школы милиции станет в этом храме настоятелем?

Через год в молодой семье родился первый ребенок, а через несколько лет это уже была многодетная семья: два сына и две дочери. Супруги стали бывать в храме чаще, чтобы помолиться о детях, попросить помощи Божией в их воспитании. И постепенно «приросли» к храму. Каждый воскресный день шли туда всей семьей. Это стало жизненной необходимостью и по-настоящему радостным событием. Старший сын с 6 лет помогал в алтаре.

«И по сей день эта радость, когда тыходишь в храм, меня не покинула, – говорит отец Владимир.

Первого августа протоиерей Никольского храма в Зеленограде Владимир ГАРКУША будет отмечать 60-летний юбилей. Указом Святейшего Патриарха Московского и всея Руси Кирилла священник был награжден медалью святого равноапостольного князя Владимира. Мы попросили батюшку рассказать о своем пути к Богу и священству.



БЫТЬ БЛИЖЕ К БОГУ



– Даже когда мы едем куда-то в отпуск, то стараемся выбрать место рядом с храмом».

Надо сказать, что после рождения детей выходных, кроме воскресенья, у будущего священника не было. Чтобы заботиться о семье, Владимир Гаркуша работал и водителем, и строителем. Но как-то услышал от духовного отца их семьи схиархимандрита Гурия: «Государственным служащим ты был, строительством занимался, пора уже служить Богу». И вскоре Господь послал такую возможность.

В 90-е годы в Дагестане было неспокойно. Приход храма, где когда-то венчались Владимир и Вера Гаркуша, осиротел и остался без священника. Владимир, приезжая в отпуск, всегда помогал построить что-то, отремонтировать при необходимости, вредных привычек не имел, и прихожане знали их семью только с хорошей стороны. «Из села позвонили матушке и сказали, что хотят видеть меня в своем храме священником, – вспоминает отец Владимир. – Но согласие я мог дать только по благословению духовника. Несмотря на глубокий вечер, тут же позвонил отцу Гурию, извинился за поздний звонок и объяснил ситуацию. Он спросил, осознаю ли я, что там сейчас опасно, совсем рядом идет война, а в нашей семье четверо детей? Я ответил, что если не будет благословения духовного отца,

то и думать об этом не стану, а по благословию – поеду с верой, что Господь поможет и защитит и меня, и семью. «Хорошо, я благословляю», – говорит тогда отец Гурий».

Матушка Вера помогла быстро собрать самое необходимое, и в час ночи будущий настоятель уже выехал на своем «Москвиче»: «До утра ждать не стал, всё равно бы заснуть не смог. Так и отмахал две тысячи километров».

Уже на следующий день вместе с группой прихожан храма Владимир Гаркуша отправился в Махачкалу к благочинному, а оттуда – в Ставрополь, к правящему архиерею. Целый месяц будущий священник жил в келье на архиерейском подворье, проходя не только подготовку к рукоположению, но и испытание серьезности своего намерения. Каждый день первым приходил на все службы, из кельи выходил только в храм и на обед. Однажды ранним утром ему говорят: «Собирайся, едешь в станицу Степное, где Владыка должен освящать новый храм». А там уже сообщили, что на следующий день будет хиротония. «И на завтра я уже был диаконом, а еще через неделю – священником и настоятелем храма», – говорит отец Владимир. Так что духовное образование ему пришлось получать сразу на практике. С Божией помощью и поддержкой более опытных священников молодой настоятель все

трудности преодолел. А позже поступил в Московскую духовную академию и успешно ее окончил.

В Зеленограде батюшка служит с 2000 года. За 38 лет семейной жизни они с матушкой Верой воспитали четверых детей и восемь внуков. Прихожане знают и любят протоиерея Владимира Гаркушу. Для многих он стал духовным отцом, к которому приходят не только на исповедь, но и прося совета и пастырских молитв в сложных жизненных ситуациях. И никто не уходит без утешения, а иногда и отеческого вразумления, но непременно с любовью и сердечным участием. А еще отец Владимир обладает горячей верой в Бога и щедро делится этим бесценным даром с каждым, кто оказывается рядом с ним.

«И на приходе, и в семье очень важно живое участие каждого в общей молитве, – говорит батюшка. – Это соединяет и объединяет людей, и Сам Господь говорит: «Где двое или трое собраны во имя Мое, там Я посреди них». А что касается священства... Я никогда не искал этого специально и до сих пор продолжаю считать себя недостойным этого великого предназначения – быть священником. Но желание быть ближе к Богу, служить Ему по мере своих сил у меня было и укреплялось по мере трудностей, с которыми приходилось сталкиваться в жизни».

СВЯТЫЕ ПОКРОВИТЕЛИ СЕМЬИ

8 июля Русская Православная Церковь чтит память муромских чудотворцев, святых князя Петра и княгини Февронии, живших на рубеже XII-XIII веков.

С 14 по 21 июля по благословию Святейшего Патриарха Московского и всея Руси Кирилла мощи святых покровителей брака пребывали в храме Христа Спасителя. Это первое в истории перенесение мощей святых Петра и Февронии из Мурома. Чтобы мощи были перенесены в Москву, была изготовлена специальная рака.

Святые Петр и Феврония почитаются как покровители семейной жизни, ведь их брак можно считать образцом христианского супружества. Святых Петра и Февронию глубоко почитают не только на их родине, в Муроме, но и в России, и за ее пределами. Икона с изображением святых супругов есть во многих храмах. Немало храмов освящено в честь святых Петра и Февронии. Один из них находится в здании православной общеобразовательной школы «Звонница» (корп. 411а).



ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В КЛИНИКУ «338»!

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

Обратите внимание!

- ▶ ДНЕВНОЙ СТАЦИОНАР
- ▶ 400 РУБ. КАПЕЛЬНИЦА
- ▶ СУТОЧНОЕ МОНИТОРИРОВАНИЕ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ – 1500 РУБ.
- ▶ -10% НА ЛЮБУЮ ПРОГРАММУ ЗДОРОВЬЯ
- ▶ В НАШЕМ МЕДЦЕНТРЕ ПРИНИМАЮТСЯ СКИДОВЫЕ (ДИСКОНТНЫЕ) КАРТЫ ВСЕХ МЕДИЦИНСКИХ ЦЕНТРОВ И АПТЕК!

ШИРОКИЙ СПЕКТР МЕДИЦИНСКИХ УСЛУГ

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

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

ГАЗЕТА ВЫХОДИТ ПРИ ИНФОРМАЦИОННОЙ ПОДДЕРЖКЕ



ВНИМАНИЕ, АКЦИЯ!

ЭКОНОМНАЯ АПТЕКА Лучшая цена



283.00
РУБ.

ЛИНЕКС®
капс 25 мг
№16



720.00
РУБ.

ЛИОТОН® 1000
гель д/наруж прим
1000 МЕ/г 100 г



КРЕОН® 10 000
капс 150 мг
№20

262.00
РУБ.



ЭКЗОДЕРИЛ®
р-р д/наруж прим
1% 10 мл

499.00
РУБ.

г. Зеленоград, корп. 826

* Лучшая цена на представленные препараты в аптеке «Экономная аптека» г. Зеленоград, корпус 826. Действие акции ограничено, период проведения акции уточняйте в аптеке. Кол-во товара ограничено, о наличии уточняйте в аптеке.

ВНИМАНИЕ! ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ.

ПРОВЕРЬТЕ СЕБЯ

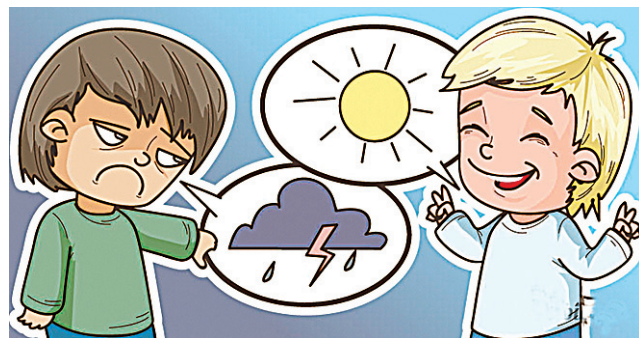
НА КАКОЙ ЧАСТОТЕ ВЫ ВИБРИРУЕТЕ?

Давно ни для кого не является секретом, что наше физическое тело, которое кажется нам таким плотным, на самом деле – вибрирующая на определенной частоте энергия. Здоровый организм вибрирует на частоте более высокой, чем больной.

Ежедневно мы задействуем ту или иную частоту энергии. Ее не надо как-то измерять, есть элементарные критерии, по которым вы можете сами определить, какие энергии в вашей жизни на данный момент доминируют.

Критерии энергий высоких вибраций:

- светлые мысли;
- радость;
- настрой на позитив;
- вы исходите из безусловной любви в отношении ко всему;
- вы исходите из изобилия в отношении разных сфер вашей жизни;
- настрой на удачу.



Критерии энергий низких вибраций:

- негативные эмоции: злость, страх, гнев, сожаления;
- видение во всем темной, плохой стороны, пессимистический настрой;
- вы исходите в ваших решениях из страха или других отрицательных чувств и эмоций;
- вы исходите из недостатка в отношении разных сфер вашей жизни;
- вы всё время ожидаете неудачи, провала.

Если вы настроены преимущественно на энергии низких вибраций, они не замедлят проявиться в вашей жизни и привести еще больше таких же энергий. Когда вы вибрируете на высоком уровне, ваша жизнь полна позитивных событий, протекает легко и гладко: за что бы вы ни взялись, везде горит «зеленый» свет. Вы сонастроены со вселенским потоком энергии, одаривающим вас испол-

нением самых заветных желаний, пребываете в равновесии, хорошем настроении и полны сил двигаться в любом направлении.

Что же делать, если вы находитесь на частоте низких вибраций, как перенастроиться на другую, более высоко-вибрационную волну?

Самый простой способ поднять частоту вибраций – позитивные мысли. Далее можно задействовать чувства: не идти на поводу у своих эмоций по умолчанию, а выбирать именно те эмоции и чувства, которые повышают частоту ваших вибраций. Сейчас, более чем прежде, следует избегать смотреть телевизор, поскольку это один из самых крупных механизмов управления разумом и распространения негативной энергии на планете.

Есть много доступных и простых способов повысить свои энергетические вибрации. Об этом читайте в следующем номере нашей газеты.

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.

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 (72)
Номер подписан 22.07.2019 г. Дата выхода в свет: 24.07.2019 г.
Время подписания в печать по графику – в 18.00, фактически – в 22.00.
Отпечатано в типографии ООО «ВМГ-Принт».
127247, Москва, Дмитровское шоссе, 100.
Тираж: 10 000 экземпляров. Периодичность: 1-2 раза в месяц.
Издается с 2013 года. Распространяется бесплатно. Заказ 1970.