

БУДЬ ЗДОРОВ, Зеленоград!

№ 8 (73)

26 августа 2019

Ежемесячная газета для широкого круга читателей ■ Издается с 2013 года



СТОМАТОЛОГИЧЕСКАЯ КЛИНИКА «ЗУБ ДАЮ»



- ТЕРАПЕВТИЧЕСКОЕ ЛЕЧЕНИЕ
- ХИРУРГИЧЕСКАЯ СТОМАТОЛОГИЯ

8-499-394-10-29

8-929-646-12-62



- ОРТОПЕДИЯ (ПРОТЕЗИРОВАНИЕ)
- ИМПЛАНТОЛОГИЯ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ

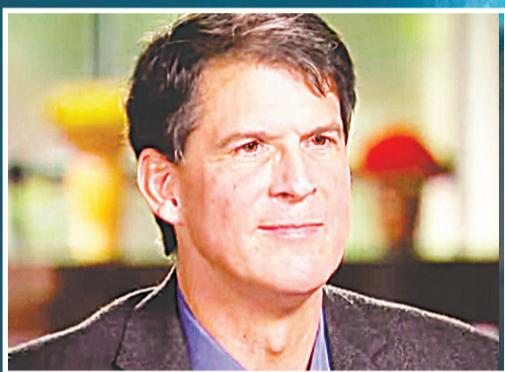
zubdayou.ru

ул. Панфилова, 28Б



ЛИЦЕНЗИЯ ЛО-77-01-017429

НА ЛИЧНОМ ОПЫТЕ



РЕАЛЬНЫЙ ОПЫТ НЕЙРОХИРУРГА

Всю свою жизнь профессор Гарвардской медицинской школы, нейрохирург Александр ЭБЕН считал себя материалистом и, как многие его коллеги, полагал, что рассказы людей о видениях потустороннего мира – всего лишь игра больного воображения. Всё изменилось, когда внезапно 54-летний доктор заболел редкой формой бактериального менингита и впал на 7 дней в кому. Врачи уже отчаялись ему помочь и решили прекратить лечение, как вдруг Александр открыл глаза и пришел в себя. Спустя время доктор рассказал, что пока он находился в коме, и его мозг был практически мертв, он испытал перемещение своего «я» в высшие миры и столкнулся там споразительными явлениями и откровениями, которые перевернули всё его мировоззрение. ЭБЕН посчитал себя обязанным поделиться с миром своим невероятным опытом и написал книгу «Доказательство Рая. Реальный опыт нейрохирурга».

Читайте на стр. 5

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ!

кладовая здоровья

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

НА СОВРЕМЕННОМ УРОВНЕ



МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР



НА ПРИЕМ



К НЕВРОЛОГУ

Возможно, вы и не знаете, но мозг также нуждается в отдыхе и внимании. Неврологи рекомендуют: спите без мобильного телефона поблизости; сразу после пробуждения пейте воду; смотрите на небо или наслаждайтесь пейзажем, чтобы стимулировать зрительные центры; слушайте мелодии, поднимающие вам настроение. Ешьте умеренно, потому что полный желудок слишком сильно загружает мозг. Хорошо иногда пить красное вино, потому что оно помогает очищать капиллярные сосуды в мозге, но не увлекайтесь. Меньше смотрите телевизор, не давайте мозгу стать жертвой негативной информации.

Найдите время на себя. Побудьте в тишине, приведите мысли в порядок, ухаживайте за собой – всё это приносит пользу вашим нейронам. Радость – это настоящая пища для мозга!

Продолжение на стр. 2.

РЕКОМЕНДУЕМ!



Лицензия ЛО-77-01-006707

МИКРОХИРУРГИЯ ГЛАЗА

Офтальмологи КМН,
ученики С.Фёдорова

- Восстановление зрения
- Лечение катаракты с имплантацией хрусталика (всего за 10 минут)
- Лечение глаукомы (эффект за 3 – 5 минут)
- Удаление папиллом и др. образований
- Лечение заболеваний сетчатки глаза
- Улучшение зрения при сахарном диабете, гипертонии, близорукости и др. заболеваниях
- Новейшие научные разработки
- Современное лазерное, ультразвуковое и радиоволновое оборудование
- Полная диагностика

arxi-med.ru

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

Зеленоград, Панфиловский пр-т, к. 1205

ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ – ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

НА СОВРЕМЕННОМ УРОВНЕ

ОСИПОВА
ТАТЬЯНА ЛЕОНИДОВНА

Врач-невролог

Имеет сертификат по специальности «Неврология». Врач высшей категории. Владеет методиками: рефлексотерапия, плазмолифтинг, ботулотоксин в неврологии.

Стаж работы – 25 лет.

КОНДРАТЬЕВА
ЖАННА ВИКТОРОВНА

Врач-невролог, мануальный терапевт, гомеопат

Имеет сертификаты по специальностям: «Неврология», «Мануальная терапия».

Врач высшей категории.

С 1992 по 2002 год работала неврологом в поликлинике №152 г. Зеленограда, с 2002 по 2017 год – неврологом в поликлиниках силовых ведомств России.

Стаж работы – 30 лет.

РЫБНИКОВА
НАТАЛЬЯ ГЕННАДЬЕВНА

Врач-невролог

Имеет сертификат по специальности «Неврология». Врач высшей категории. Стаж работы – 20 лет.

Начало на стр. 1.

ЧТО ЛЕЧИТ
ВРАЧ-НЕВРОЛОГ

- ✓ Воспалительные заболевания (миозиты, невриты и их последствия);
- ✓ сосудистые заболевания мозга, цереброваскулярную болезнь (последствия перенесенных инсультов, ишемической болезни);
- ✓ вестибулярные расстройства;
- ✓ дегенеративные заболевания нервной системы (болезнь Альцгеймера, болезнь Паркинсона, старческая деменция);
- ✓ посттравматические состояния, последствия черепно-мозговой травмы;

- ✓ лечение мышечной спастичности и болевого синдрома ботулотоксином (лечение сложной боли);
- ✓ исследование неврологического статуса беременных, диагностика патологических состояний беременных, в том числе – беременность после травм.

КАК ПРОХОДИТ
ОСМОТР

Основной задачей медицинского осмотра является сбор анамнеза жизни и болезни, семейного анамнеза. Затем невролог должен оценить внешнее состояние больного, провести диагностические мероприятия, которые включают: проверку координации движений, реф-

виды проводимых исследований:

- ✓ электронейромиография;
- ✓ рентгенография;
- ✓ ультразвуковое исследование;
- ✓ компьютерная томография (КТ) головного и спинного мозга;
- ✓ электроэнцефалография;
- ✓ магниторезонансная томография (МРТ) отделов спины, мозга;
- ✓ дуплексное сканирование магистральных артерий головы (ДС МАГ).

Также могут назначаться различные лабораторные методы исследования организма (общий и развернутый анализ крови, анализ мочи и др.). Когда и какие анализы назначаются, зависит только от состояния здоровья пациента.

НА ПРИЕМ К НЕВРОЛОГУ



Заболевания нервной системы могут развиваться в результате различных причин – травмы, сосудистые поражения, опухоли, дегенеративные поражения, последствия инфекций, внутриутробное поражение, осложненные роды и др. В клинике «338» есть все современные возможности для постановки точного диагноза и эффективного лечения неврологических заболеваний.

- ✓ эпизодические и пароксизмальные расстройства (мигрень, расстройства сна, эпилепсия);
- ✓ вегето-сосудистую дистонию;
- ✓ патологии позвоночника (остеохондроз, корешковые синдромы, невралгии, радикулиты, сколиозы);
- ✓ неврологические осложнения заболеваний позвоночника и опорно-двигательной системы (остеохондроза, радикулита, сколиоза, кифосколиоза и др.);
- ✓ болезни периферической нервной системы (полинейропатии различной природы и др.);
- ✓ вегетативную дистонию;
- ✓ рассеянный склероз (реабилитация вне обострения);

лексов, слуха, речи, ориентации во времени и пространстве, выявление возможных эмоциональных расстройств. При наличии подозрений на дисфункцию нервной системы пациенту необходимо пройти дополнительные исследования: ЭНМГ, ЭЭГ, УЭС, рентгенологическую диагностику, УЗИ головного мозга, МРТ, КТ. Иногда определение заболевания требует посещения специалистов других сфер медицины.

ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ
ИССЛЕДОВАНИЯ

Для точного постановления диагноза пациент может быть направлен на обследование.

ЭЭГ-ИССЛЕДОВАНИЕ

ЭЭГ – метод исследования функциональной активности головного мозга, основанный на регистрации биоэлектрической активности мозга. Результаты исследования позволяют врачу сделать заключение о состоянии человека и, в случае заболевания, выбрать правильную стратегию лечения. Этот метод информативен, безвреден и совершенно безболезнен. Все назначения невролога (капельницы, инъекции) можно сделать в процедурном кабинете клиники «338».

 В медцентре «338» можно получить неотложную помощь на дому в день обращения.





ФГБУЗ ЦЕНТРАЛЬНАЯ КЛИНИЧЕСКАЯ БОЛЬНИЦА ВОССТАНОВИТЕЛЬНОГО ЛЕЧЕНИЯ ФМБА РОССИИ

Врачи уверены, что дистрофия – «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 повреждение спинного мозга.

При развитии дистрофии 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 ДИСТРОФИИ

► Постоянные статические нагрузки на позвоночник (сидение в автомобиле, работа за компьютером);

ОТДЕЛЕНИЕ ФИЗИОТЕРАПИИ



Прессотерапия (аппаратный лимфодренажный массаж, компрессионный массаж, пневмомассаж) – это эффективный метод физиотерапии, который с помощью специальных аппаратных средств оказывает механическое влияние на подкожные ткани. В ЦКБВЛ (д. Голубое) процедура проводится на аппарате BTL 6000 Lymphastim, сеанс занимает около 30 минут. После процедуры пациент чувствует себя отдохнувшим, бодрым, появляется ощущение легкости во всем теле.

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 дистрофии и диагностировать заболевание на раннем этапе. Своевременное лечение и профилактика развития этого заболевания позволяют избежать тяжелых последствий.

Современная медицина предлагает широкий спектр эффективных немедикаментозных методов, направленных на комплексное лечение дистрофии: 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 дистрофии.

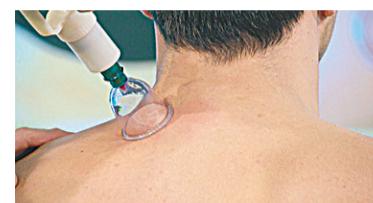
РУЧНОЙ МАССАЖ



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 делают больше половины пациентов с проблемами шеи. Если человек начнет самостоятельно регулярно заниматься специальной лечебной физкультурой, направленной на релаксацию и укрепление проблемного участка, он может значительно облегчить боли в шее. Но специальные упражнения при дистрофии 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

ПРЕССОТЕРАПИЯ В ГОЛУБОМ



ПОКАЗАНИЯ

- ✓ Целлюлит, жировые отложения;
- ✓ постоперационная обструкция (закупорка) лимфатических сосудов;
- ✓ ишемическая болезнь и венозная недостаточность;
- ✓ дряблая, сухая, «уставшая» кожа;
- ✓ трофические нарушения кожи;
- ✓ хронические отеки;
- ✓ профилактика и лечение варикозного расширения вен;
- ✓ стресс, плохое настроение, хроническая усталость.

КАК ПРОВОДИТСЯ ПРОЦЕДУРА

Сеансы прессотерапии проводятся с помощью специального аппарата и костюма, который состоит из отдельных секций и может надеваться на тело, руки или ноги человека, лежащего на кушетке. Детали

пациента, результатом чего является активизация кровообращения. Последовательность накачки отсеков воздухом и величина давления воздуха в них, а следовательно, степень сжатия объекта, и определяет характер процедуры – прессомассаж или лимфодренаж.

Прессотерапия, обладая щадящим режимом воздействия, особенно подойдет тем, кому запрещен лимфодренаж путем электростимуляции мышечной ткани, воздействием ультразвуком или электрофорезом.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

- ✓ Тромбоз;
 - ✓ болезни сердечно-сосудистой системы;
 - ✓ кожные заболевания;
 - ✓ травмы;
 - ✓ острая боль;
 - ✓ почечная недостаточность;
 - ✓ повышенная температура, лихорадка;
 - ✓ туберкулез;
 - ✓ сахарный диабет в декомпенсированной форме;
 - ✓ менструальный цикл;
 - ✓ беременность и период лактации;
 - ✓ злокачественные опухоли;
 - ✓ инфекционные заболевания.
- Записаться на прием можно в регистратуре по телефонам: 8 (495) 536-09-22, 8 (967) 053-15-65, 8 (499) 503-99-99 (многоканальный).

СОВЕТЫ ПРОКТОЛОГА

ЕСЛИ У ВАС ГЕМОРРОЙ

В настоящее время проктология достигла значительных успехов в лечении геморроя. Это касается и малоинвазивных способов лечения, и хирургических. Однако если вы вовремя позаботитесь о себе, у вас просто не будет необходимости прибегать ко всем этим методам лечения.

Основным предрасполагающим к геморрою фактором являются запоры. Это связано с тем, что при запорах человеку приходится долго натуживаться, в результате чего в системе геморроидальных вен повышается венозное давление, а это, в свою очередь, приводит к образованию геморроидальных узлов. Кроме того, при запорах затвердевшие каловые массы могут травмировать как сами геморроидальные узлы, приводя к кровотечению, так и анальный канал, что становится причиной возникновения анальных трещин.

Прежде всего, пересмотрите и измените свой пищевой рацион. Характер диеты, как известно, влияет на работу кишечника. Ограничите употребление мучного и молочного (за исключением кисломолочных продуктов). Полезно добавлять в пищу отруби. Страйтесь больше есть овощей и фруктов, так как они – источник растительной клетчатки, которая стимулирует работу кишечника. Рекомендуется также кефир, обладающий послабляющим эффектом. Много клетчатки содержится в кашах. Алкоголь, острые и соленые пищи нежелательны при геморрое. Алкоголь приводит к усилению кровообращения в перианальной области, а это усиливает кровотечение. Острая и соленая пища способствует сильному раздражению перианальной области и усугублению течения заболевания.

Если у вас «сидячая» работа, страйтесь каждый час вставать, чтобы походить или выполнить легкие физические упражнения. При длительном сидении в анальной области замедляется кровообращение, а это способствует кровотечению. Регулярно занимайтесь гимнастикой, плаванием, больше гуляйте пешком. Профессиональным водителям рекомендуется почаще делать перерывы на разминку. Страйтесь регулярно укреплять мышцы живота, что улучшает кровообращение в малом тазу. Для этого можно проводить следующий комплекс упражнений:

- ритмичное напряжение мышц ягодиц и заднего прохода в положении стоя со скрещенными ногами;
- то же упражнение в положении сидя на стуле с жестким сиденьем с выпрямленной спиной;
- подъем таза в положении лежа на спине с согнутыми в коленях ногами и упором на ступни;
- попреременный подъем выпрямленных ног в положении лежа на спине;
- в положении лежа на спине с приподнятыми выпрямленными ногами разведение ног в стороны и перекрещивание их («ножницы»);
- движение ногами, как на велосипеде, в положении лежа на спине;
- плотное прижимание ног к животу в положении лежа на спине.

Во время дефекации страйтесь не сидеть и не тужиться подолгу, так как упорное натуживание может стать причиной ректальных кровотечений и образования геморроя. 2-3 минуты вполне достаточно для опорожнения кишечника. Если не удается уложиться в это время, лучше встать, походить, еще раз пристесь на унитаз.

Обязательно подмывайтесь после дефекации. Соблюдение гигиены в этой области предупреждает многие другие заболевания.

И еще один важный момент: то, что запоры способствуют развитию геморроя, не означает, что следует приветствовать диарею (поносы). Диарея приводит к раздражению, повышает риск проникновения в анальные крипты инфекции, что, в свою очередь, может стать причиной воспалительного процесса и образования ректального свища.

НА ПРИЕМ К СОМНОЛОГУ

Здоровье человека – это очень хрупкая вещь, ему угрожает множество факторов. Притом некоторые из них совсем не виншают каких-либо опасений. Взять, к примеру, храп, который кажется вполне безобидным явлением. Но это совсем не так...

Более того, «богатырский храп» некоторые даже связывают с «богатырским здоровьем». Впервые сомнения насчет «здорового богатырского храпа» возникли ученых в 70-х годах прошлого века, когда было доказано, что заядлые храпуны умирают быстрее, чем люди, спящие «тихо, как мышки». Дальнейшие исследования показали, что опасен не сам по себе храп, а синдром обструктивного апноэ сна (болезнь остановок дыхания во сне), при котором отмечаются остановки дыхания во сне с последующими громкими всхрапываниями.

Парадокс заключается в том, что как бы громко ни храпел человек, сам он этого практически не слышит. Остановки дыхания во сне, даже если они делятся минуту-полторы, тоже остаются незамеченными храпуном. В этой ситуации первыми бьют тревогу близкие родственники, наблюдающие порой очень пугающую картину, когда на фоне храпа

ЧЕМ ОПАСЕН ХРАП?



у человека вдруг прерывается дыхание, и возникает пугающая тишина. При этом у спящего отмечаются судорожные бесплодные попытки сделать вдох, как у рыбьи, выброшенной на берег.

Иногда остановка дыхания длится так долго, что человек начинает синеть. Через 30 секунд, минуту или даже более спящий громко всхрапывает и делает несколько глубоких вдохов, также сопровождаемых храпом. Иногда возобновление дыхания сопровождается хаотической двигательной активностью, вскрикиваниями или бессвязным бормотанием. Таких остановок дыхания при тяжелой степени синдрома обструктивного апноэ сна может быть несколько сотен за ночь.

Если вы заметили у себя или у своих близких храп или признаки синдрома обструктивного апноэ сна, запишитесь на прием в неврологический медицинский центр «Династия».

Опытный врач-сомнолог (специалист, занимающийся диагностикой, профилактикой и лечением рас-

стройств сна и храпа) окажет вам консультативную и лечебную помощь.

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



КОСМЕТОЛОГИЯ

АТРАВМАТИЧНАЯ ЧИСТКА ЛИЦА



К сожалению, не все представительницы прекрасного пола могут похвастаться таким преимуществом, как здоровая, свежая кожа. Но стоит ли расстраиваться из-за черных точек или мелких мимических морщин? Конечно, нет, ведь современная косметология способна решить все проблемы, которые мешают женщине наслаждаться своим отражением в зеркале. Чистка лица – это основа здоровья кожи.

Одной из основных процедур по уходу за кожей лица является глубокое очищение от мертвых клеток, кожного сала, открытых и закрытых комедонов, милиумов. В глубоком очищении нуждается как жирная кожа, так и нормальная, сухая и даже чувствительная. Сегодня в арсенале косметолога достаточно методов воздействия на кожу для решения этой задачи. По характеру их можно разделить на механические (мануальная чистка лица), физические (ультразвуковая чистка лица), химические (с применением АНА-кислот) и комбинированные. Но самая щадящая чистка лица – атравматическая.

Знаменитый израильский бренд Holy Land Cosmetics ведет свою историю с 1984 года. За это время лаборатория Holy Land обрела славу одной из самых современных и перспективных, ведь Израиль всегда славился своими разработками в области косметики.

Производство косметических препаратов построено на основе последних научных разработок в области эстетической медицины. Именно это позволяет специалистам эффективно решать самые разные проблемы кожи с помощью средств, выпускаемых под маркой Holy Land.

Как проводится процедура атравматичной чистки лица? На кожу последовательно наносятся маски с гликоловой кислотой (для ступенчатого воздействия), позволяющие раскрыть поры, разогреть и смягчить кожу, растворить комедоны. Постпилинговый уход включает в себя использование увлажняющей и сужающей поры маски. Процедура занимает 20-40 минут.

Атравматичная чистка лица Holy Land не оставляет покраснений и раздражений, исключает возможность появления микротравм и повреждений кожи и, что немаловажно, обеспечивает видимый результат сразу после первой процедуры.

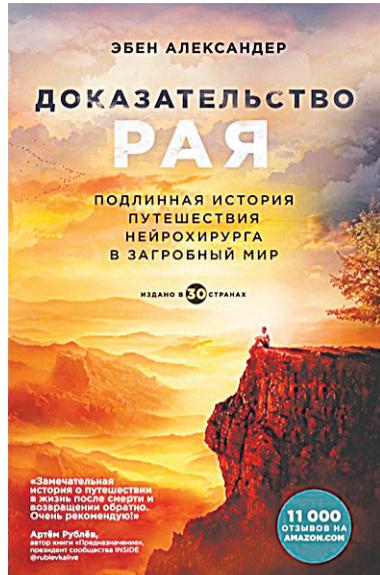
ПОКАЗАНИЯ К ПРОВЕДЕНИЮ ПРОЦЕДУРЫ:

- лечение проблемной кожи;
- акне и коррекция выраженных явлений постакне;
- сокращение расширенных пор;
- комплексный уход за жирной кожей;
- уход за сухой и увядающей кожей;
- нормализация выделения кожного сала;
- осветление пигментаций, в том числе посттравматических;
- выравнивание рельефа и цвета кожи, улучшение тонуса, эластичности и упругости кожи.

Чистка Holy Land подходит для любого типа кожи, включая проблемную, чувствительную, склонную к куперозу, может выполняться в любом возрасте. Атравматичная чистка лица – это прекрасный альянс механической, ручной и мягкой химической чистки. Эстетический и лечебный, омолаживающий и косметический эффект можно проследить уже после первой процедуры. При этом результат сохраняется на протяжении длительного времени.

Записаться на прием в филиал «Зеленоградский» Московского научно-практического Центра дерматовенерологии и косметологии ДЗМ можно по телефону 8 (495) 454-61-11.

НА ЛИЧНОМ ОПЫТЕ



Начало на стр. 1.

Смерть всегда интересовала умы людей, все мы боимся неизвестности и хотим узнать больше о том, что нас ждет потом, за гранью Жизни. Книга Александера Эбена «Доказательство Рая. Реальный опыт нейрохирурга» издана в 30 странах мира, она подарила надежду миллионам людей, жаждущих обрести смысл бытия, и избавила многих от страха смерти.

ТЕМА ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ

Почему человек выбирает крепко спать наяву вместо того, чтобы жить по-настоящему? Соглашается на минимум в своей жизни? Находит работу не самую лучшую и не ту, о которой он мечтал в детстве, а просто стабильную и надежную? Выбирает себе спутника жизни не такого, о котором он грезил, а просто удобного? Создает себе уютный уголок – не самый большой и комфортный, зато свой, хотя и на первом этаже? Его линия поведения, стиль жизни – «День Сурка» – повторяется из года в год, зато общество не «забросает помидорами». Одно и то же... каждый понедельник. День рождения, отпуск, новый год похожи на предыдущие. И на этом он останавливается. Всё! Он застялся со всех сторон. Можно выключать полусонный мозг и спать спокойно дальше.

А вокруг со всех сторон предлагается развлекательная программа. Человек, который в душе является революционером и лидером, сидит дома с пультом в одной руке и с чипсами в другой и смотрит захватывающий фильм про того, кем бы он хотел быть, или с упоением читает книгу про бизнесмена, которым хотел бы стать, но так, увы, никогда и не станет.

Неосознанный человек выбирает быть сторонним наблюдателем. Для этого он чертит вокруг себя круг и за него НИКОГДА не выходит. Это его рамка. Потому что для выхода за рамки своего круга нужно тратить энергию. Это ж надо встать! Куда легче просто погрузиться в спячку и перейти в режим реагирования. Пока ничего не происходит, неосознанный человек спит. Нет, конечно, он ходит на работу, общается, пьет кофе, пишет твитты или посты, смотрит телевизор, читает и т.п. Но эти процессы не вызывают в нем ничего. Абсолютно ничего! Потому что он их не замечает, так как они уже поставлены на конвейер.

Самое плохое в неосознанности – это то, что человек не замечает реальность. У него своя реальность, он направляет свою энергию в себя, замыкается на своих мыслях, ощущениях, живя в относительной безопасности, живя в своем круге. И знает что? Он там страдает!

Личный опыт клинической смерти стал для Александера настоящим взрывом, потрясением. Как нейрохирург, имеющий за плечами большой стаж научной и практической работы, он лучше других мог не только верно оценить реальность испытанного им, но и сделать соответствующие выводы.

от нас: на самом деле мы все находимся в ней, просто она существует на другой частоте. Большинство людей недоступна частота, на которой она обнаруживает себя».

✓ «Несомненно, любовь – это основа всего. Не какая-то абстрактная, невозможная, призрачная любовь, в

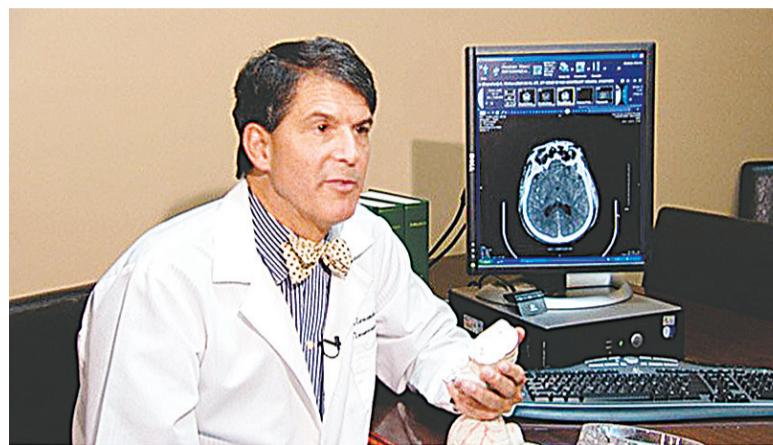
в тесном шкафу и воображать, что за его дверцами ничего нет».

✓ «Существует глубочайшая взаимосвязь между всем существующим во Вселенной».

✓ «Безоговорочная любовь и благожелательность – одно из самых важных открытий, которое я сделал

ченко и не скомпрометировано прошлыми поступками, не озабочено своей идентичностью и статусом. Оно понимает, что не стоит страшиться земного мира, а потому нет нужды возвышать себя славой, богатством или победой. Это «я» истинно духовно, и однажды всем нам суждено воскресить его в себе».

РЕАЛЬНЫЙ ОПЫТ НЕЙРОХИРУРГА



– Мой опыт показал мне, что смерть организма и мозга не означает смерть сознания, – утверждает доктор. – Человеческая жизнь продолжается и после погребения его материального тела. Но самое важное – она продолжается под пристальным взглядом Высшего источника, Который любит всех нас и заботится о каждой душе.

Мир, где я оказался, был реальным – настолько реальным, что по сравнению с ним жизнь, которую мы ведем здесь и сейчас, является призрачной.

ЦИТАТЫ ИЗ КНИГИ

✓ «За пределами этого мира мне открылся неоспоримый факт о ведущей роли сознания или духа».

✓ «В центре загадки квантовой механики лежит ложное представление о нашем месте в пространстве и времени. Остальная часть Вселенной, то есть громаднейшая ее часть, необозримо превышающая физическую, вовсе не отделена от нас далекими пространствами. Размеры физической Вселенной – ничто по сравнению с духовным миром, породившим ее, – миром сознания (который можно назвать силой любви). Эта другая Вселенная вовсе не отделена

а самая обыкновенная, знакомая всем любовь – та самая любовь, с которой мы смотрим на супруга, на детей и даже на наших домашних животных. В самой чистой форме эта любовь не ревнива, не эгоистична, а безусловна и абсолютна. И человек, не знающий этой любви и не вкладывавший ее во все свои поступки, не в состоянии даже отдаленно понять, кто он и зачем живет».

✓ «Все мы чрезвычайно сложным и неразрывным образом связаны с громадной Вселенной, которая и есть наш настоящий дом. И придавать основное значение физическому миру – это всё равно, что закрыться

во внутрь в путешествии. Нет человека, который был бы нелюбим. Каждого из нас глубоко знает и любит Создатель, неустанно пекущийся о нас».

✓ «Ключевую роль в понимании первичности сознания играет вера. Еще студентом-медиком я поражался силе плацебо. Нам объясняли, что примерно 30% пользы медикаментов следует отнести к вере пациента в то, что они ему помогут, даже если это совершенно инертные препараты».

✓ «Наше глубинное и истинное «я» совершенно свободно. Оно не испор-

чено и не скомпрометировано прошлыми поступками, не озабочено своей идентичностью и статусом. Оно понимает, что не стоит страшиться земного мира, а потому нет нужды возвышать себя славой, богатством или победой. Это «я» истинно духовно, и однажды всем нам суждено воскресить его в себе».

– Эта история произошла со мной не просто так, – считает доктор Эбен. – О том, где я побывал и что познал на личном опыте, я обязан рассказать не только как учений, глубоко уважающий науку, но и как врач. Мой случай демонстрирует тщетность попыток редукционной науки доказать, что существует только этот материальный мир и что сознание или душа – моя ли, ваша ли, – не является величайшей и важнейшей загадкой Вселенной. Я живое тому опровержение. «Я был слеп, но теперь прозрел», – эта фраза приобрела для меня новый смысл, когда я понял, до чего же мы, земляне, слепы к творческой природе духовной Вселенной.

С медицинской точки зрения мое выздоровление представлялось совершенно невозможным и явилось настоящим чудом. Мой мозг не был поврежден. Я полностью здоров. Более того – хотя в тот момент это знал только я – впервые за всю мою жизнь я был по-настоящему здоров.

Он не понимает, зачем он живет и в чем смысл его жизни. А когда человек не знает смысла своего существования, он делает смыслом жизни свои базовые потребности: еда, секс, безопасность и значимость. Потом, на этом и замыкается круг. Человек сужает свое видение и замечает только то, что ему угрожает или доставляет телесное переживание. И это становится нормой.

В неосознанности есть главный минус – ваша жизнь пролетает очень, очень быстро. Просто раз – и всё. Неосознанный человек всю жизнь ускоряет для своего сознания время, иногда просыпаясь. Раз – ого, мне уже 18 лет. Два – какой большой стал мой ребенок! Три – какие морщинистые у меня руки! С годами вы осознаете, что скоро вам крышка, а вы и не пожили толком.

И тогда все ваши смыслы становятся чем-то совершенно бесполезным. Просто понимаете, что пришли в кинотеатр, но фильма так и не посмотрели. И уже никогда не посмотрите...

В неосознанной реальности человек не проживает полноценную жизнь, а лишь постоянно реагирует на внешние раздражители, которых всегда в избытке. Соответ-

ОСОЗНАННОСТЬ ВНЕ НОРМЫ

У каждого своя норма. Для одного человека норма – ходить каждый день на свою ненавистную работу. Для другого норма – жить с нелюбимым человеком и терпеть его причуды, для третьего норма – ежедневно разрушать свою жизнь алкоголем или стрессами. А вот жить осознанно – это как-то не совсем нормально... для подавляющего большинства людей.



ственно, он не контролирует самого себя, не контролирует свою жизнь. И в глубине души он чувствует: что бы он ни делал, это всё не то, он хочет совсем другого, но не понимает, чего. А он просто хочет ЖИТЬ и радоваться жизни. Не существовать, не реагировать, но осознавать, то есть проснуться.

Чтобы понять, что чувствует осознанный человек, представьте, что вам поставили диагноз – рак легких. Жить вам осталось месяц. Все врачи вам это подтверждают. И вот вы уже погружены в черную депрессию, вспоминаете свою жизнь. Вы уже давно потеряли надежду на чудо, дико хотите жить, но знаете, что умираете. Страх смерти леденит вашу душу, вы лихорадочно хотите, чтобы реальность оказалась сном и весь этот ужас происходил не с вами. И вдруг звонит врач и говорит, что произошла ошибка, перепутали результаты исследований, и вам еще жить и жить...

Пережив неописуемые эмоции, вы выходите на улицу – и мир вокруг вас становится живой как никогда! Вы жмуритесь от солнечного света, вам хочется обнимать прохожих! Как красиво вокруг! Люди кажутся такими милыми и родными! Вы дышите полной грудью и чувствуете жизнь каждой клеткой своего организма. Потому что вы впервые живете по-настоящему! Вот что означает проснуться! Именно так ПОСТОЯННО живет осознанный человек.

ТОЧКА ЗРЕНИЯ

Почему многие люди продолжают страдать, даже когда удовлетворяют все свои желания? Чего им не хватает? Вроде бы всё есть? И почему есть люди, которые счастливы, не имея таких важных составляющих? В чем секрет, например, счастливой, но не замужней женщины? Она притворяется? Чего-то не понимает в этой жизни? Она дурочка? Или не знает, что женщина «не может» быть счастливой без мужа? Это вовсе не значит, что она не хочет встретить близкого по духу мужчину и создать семью, но она счастлива и в такой жизненной ситуации. Это здоровая психика. Ее движение по жизненному пути происходит без внутренних печалей по поводу того, что это еще не вошло в ее жизнь.

У вас может быть практически познания по всем жизненным сферам, но если двигаться в сторону собственной максимальной реализации на полных оборотах и понимать это (что очень важно), то вы будете спокойными и удовлетворенными прямо в текущий момент. Причем неважно, на каком жизненном этапе вы находитесь.

Если вы весите сотню килограммов, но изменили питание и начали регулярные тренировки с максимальной отдачей, в тот же момент вы перестанете страдать, хотя до реального изменения физической формы пройдут годы. Так же и в отношениях, и в деньгах, и в деле, и в чем угодно. Делайте максимум в выбранном направлении, и вы не будете страдать.

И наоборот: сколько бы у вас ни было побед, накоплений, любви и детей, но если вы двигаетесь по жизни с намного меньшей скоростью, чем позволяет ваш потенциал, вы будете испытывать страдания. Причем чем больше вам дано, тем острее будут ваши метания. Вы будете смотреть на других, кто доволен меньшими объемами, чем вы, и пытаться себя уговорить успокоиться и сбавить амбиции,



Нам кажется, что мы страдаем или испытываем неудовлетворенность, когда нам чего-то не хватает, и мы воспринимаем такой внутренний фон как должное: «Как можно быть счастливой без любви? Или без детей? Как можно быть удовлетворенным без материальной составляющей?». Любопытно другое: что происходит с человеком, который уже имеет базовый набор в своей жизни – становится ли он счастливым?

но ничего из этого не выйдет. Нерализованный потенциал причиняет боль.

Да, у каждого из нас разные таланты и склонности, разная внутренняя емкость. Но индикатор всегда один: если есть страдания, особенно с виду необоснованные – значит, вы недостаточно интенсивно выкладываетесь в этой жизни (во всех сферах) и способны на большее. Чтобы быть конкретнее: среднестатистический человек не реализует даже 25% своих природных способностей.

РЕКОМЕНДАЦИИ

ДЕЛАЙТЕ СВОЙ МАКСИМУМ НА КАЖДОМ ЭТАПЕ

Чтобы перестать страдать, надо тратить свои силы, а не экономить, раскрывать свои таланты, а не пытаться спрятаться за спинами других, требовать за свой вклад большего, а не довольствоваться малым. Возьмите любого мастера в своем деле: берет много, делает еще больше, не останавливается, продолжает совершенствоваться.

Причем есть и семья, и дети. Такие мастера живут с приоритетами максимальной отдачи и жизненного драйва здесь и сейчас.

СМОТРИТЕ БОЛИ В ГЛАЗА

Единственный способ увеличить свою внутреннюю емкость – это пройти через страдания. Не убегать с криками: «За что мне это?», не прятаться за спины своего окружения, не читать умные книги, а посмотреть в глаза страданию, пожать ему руку и продолжить двигаться в выбранном направлении наенной скорости. Как правило, боль быстренько убегает куда подальше от такой наглости.

Но если вы убегаете от боли, она всегда наступает на пятки. Стоит только пойти ей навстречу, как вы обнаружите, что ее просто нет. Это вам расскажет любой мастер единоборств.

Вообще, самое уязвимое место всех людей – это страх боли. И те, кто научился справляться с этим страхом, двигаются в несколько раз быстрее всех остальных. Соответственно,

и страдают меньше. Пока 95% населения, в ужасе от возможности встретиться с болью, делают шаг назад в своих стремлениях, оставшиеся единицы живут так, как им нравится, научившись регулярно шагать за зону комфорта и приветствовать страдания на равных.

СТАВЬТЕ ЧЕТКИЕ ЦЕЛИ

Максимальная скорость движения и отдача возможны при четком векторе. У вас не получится держать ритм, если направление не обозначено. Ставьте конкретные цели на каждом отрезке пути – будь то пятилетка или текущая неделя – и делайте всё для их достижения, тогда о страданиях будет просто некогда думать.

Цели – лишь отметки на пути. Они не являются самим путем. Их можно менять, редактировать, добавлять новые. Это не история про миссию или предназначение, это вектор вящего текущего дня, который позволяет вам узнать новые грани себя через развитиеенной скорости движения.

Вы, например, имеете четкие цели на текущую неделю? Если нет, то о каких миссиях жизни может идти речь? Тогда еще просто рано. Для начала определитесь с текущим годом, месяцем и неделей: что, собственно, происходит на отрезке «здесь и сейчас» в вашей жизни и куда он ведет, а дальше – больше.

Мы страдаем тогда, когда не прикладываем наш природный заряд в нужное русло. По сути, если мы не двигаемся во всех смыслах, то мы рожаем. Но беспорядочное движение не даетенной отдачи. А любые осмысленные и приятные нам цели дают возможность чувствовать взаимообмен с миром: я не просто потребляю, я отдаю столько же. Круг замкнулся. Страданий в нем нет.

Олеся ВЛАСОВА

ПРИТЧИ

РЫБАКИ И БИЗНЕСМЕН



Как-то раз один бизнесмен стоял на пирсе в маленькой деревушке и наблюдал, как рыбак, сидящий в утлой лодочке, поймал большого тунца. Бизнесмен поздравил его с удачей и спросил, сколько времени требуется, чтобы поймать такую рыбку.

– Пару часов, не больше, – ответил рыбак.

– Почему же ты не остался в море дольше и не поймал еще несколько таких рыб? – удивился бизнесмен.

– Одной рыбы достаточно, чтобы моя семья прожила завтрашний день, – ответил тот.

– Но что же ты делаешь весь оставшийся день? – не унимался бизнесмен.

– Я сплю вволю, затем иду на пару часов порыбачить, потом играю с детьми, после мы с моей женой устраиваем себе сиесту, затем я иду в деревенку прогуляться, а вчера провожу с друзьями, играя на гитаре. Я наслаждаюсь жизнью, – объяснил рыбак.

– Я помогу тебе, ты всё делаешь не так, – сказал бизнесмен. – Нужно весь день рыбачить и потом купить себе большую лодку.

– И что потом? – спросил рыбак.

– А потом ты будешь ловить еще больше рыбы и сможешь купить себе несколько лодок, даже кораблей, и в один прекрасный день у тебя будет целая флотилия...

– А потом?

– Потом ты будешь привозить рыбу прямо на фабрику и, увеличив прибыль, откроешь собственную фабрику.

– И сколько всё это займет времени?

– Лет 15-20.

– И что же потом?

– А потом, – рассмеялся бизнесмен, – потом наступит самое приятное. Ты сможешь продать свою фирму за несколько миллионов и стать очень богатым.

– А потом?

– Потом ты сможешь перестать работать, переглядывали его товар. Но стоило им услышать о золотой монете, как они тут же теряли к кольцу всякий интерес. Одни

однажды к мудрецу пришел молодой человек и сказал:

– Я чувствую себя таким жалким и никчемным. Все вокруг твердят, что я неудачник, растяпа и идиот. Прошу тебя, помоги мне!

Старец, мельком взглянув на юношу, топотливо ответил:

– Извини, но я сейчас занят, мне нужно срочно уладить одно важное дело, – и, немного подумав, добавил: – Но если ты согласишься помочь мне в этом деле, то я потом помогу тебе в твоем.

– Я согласен, – проговорил тот, с горечью отметив, что его опять отодвигают на второй план.

– Хорошо, – сказал мудрец и снял со своего левого мизинца золотое кольцо. – Возьми коня и скажи на рыночную площадь! Мне нужно срочно продать это кольцо, чтобы отдать долг. Постарайся взять за него побольше и ни в коем случае не соглашайся на цену ниже золотой монеты.

Юноша взял кольцо и ускакал. Приехав на рыночную площадь, он стал предлагать кольцо торговцам, и те поначалу с интересом разглядывали его товар. Но стоило им услышать о золотой монете, как они тут же теряли к кольцу всякий интерес. Одни

открыто смеялись ему в лицо, другие просто отворачивались, и лишь один пожилой торговец любезно объяснил ему, что золотая монета – это слишком высокая цена за такое кольцо и что за него могут дать

ты не велел соглашаться меньше, чем на золотую! А столько это кольцо не стоит.

– Ты только что произнес очень важные слова, сынок! – отозвался мудрец. – Прежде чем пытаться продать кольцо

его на маленьких весах и, наконец, сказал:

– Передай мудрецу, что сейчас я не могу дать ему больше пятидесяти восьми золотых монет. Но если он даст мне время, я куплю кольцо за семьдесят.

ЗНАЙ СЕБЕ ЦЕНУ!



разве что медную монету, ну, в крайнем случае, серебряную.

Обойдя весь рынок и предложив кольцо добре сотне людей, юноша вновь оседлал коня и вернулся обратно. Сильно удрученный неудачей, он вошел к мудрецу.

– Я не смог выполнить твоего поручения, – с грустью сказал он. – В лучшем случае я мог бы выручить за золотое кольцо пару серебряных монет, но ведь

– Семьдесят монет?! – юноша радостно засмеялся, поблагодарил ювелира и во весь опор помчался назад.

Мудрец выслушал оживленный рассказ молодого человека и сказал: – Знай, сынок, что ты и есть это самое кольцо. Драгоценное и неповторимое! И оценить тебя может только истинный эксперт. Так зачем же ты ходишь по базару, ожидая, что это сделает первый встречный?



таре. Через некоторое время Михаил перевелся в Православный Свято-Тихоновский богословский институт на вечернюю форму обучения.

Настойчивость в преодолении трудностей была вознаграждена сторицей: будущий священник не только получил образование, к которому стремился, но и встретил здесь свою будущую матушку, студентку социально-педагогического

дев. В чем же секрет? В духовном единстве, взаимном уважении, готовности уступить и поддержать друг друга в сложной ситуации, а главное – никогда не отступать от своего решения быть вместе. И пример у молодёжи всегда перед глазами – это семья отца Михаила и матушки Марии. В семье Ильиных шестеро детей: старшие дочери уже студентки (и активные участницы приходских мо-

килл и сочетает в себе общее образование по федеральным стандартам со специальными предметами, позволяющими глубже познакомиться с православной культурой. Отец Михаил был назначен духовным попечителем школы, а матушка Мария – директором. Опыта ей не занимать: Мария Владимировна имеет два диплома по педагогическим специальностям, много лет преподавала в вос-

23 августа мы поздравляли с 50-летним юбилеем священника Михаила ИЛЬИНА, настоятеля строящегося храма великомученика Георгия Победоносца и домового храма во имя святых Петра и Февронии Муромских православной школы «Звонница».

БОГ ВАМ В ПОМОЩЬ!

Будущий священник вырос в семье, где уважали родную культуру и историю. Мальчик не раз бывал в храме с родителями, которые в то время были далеки от веры, но считали необходиимым познакомить своих детей с этой традицией. Окончив школу, он поступил в МИЭТ, где пришел к пониманию: существование мира невозможно объяснить без разумного начала всего сущего. Михаил начал изучать духовную литературу, в первую очередь – Библию, и святое Крещение принял осознанно, после нескольких лет поисков и размышлений. Таинство совершил протоиерей Николай Тарасов в Никольской церкви.

Михаил стал чаще бывать в храме, регулярно исповедоваться и причащаться. Сейчас батюшка вспоминает свою первую исповедь в Великий Четверг: «Я еще не знал, как исповедоваться. А народу было много, и мне никак не удавалось пробиться к отцу Николаю. И вот он закончил исповедь, поднял глаза, чтобы посмотреть, нет ли

еще желающих. Я, как мог, жестами привлек его внимание и крикнул во весь голос: «Грешен, батюшка!» И он подошел, накрыл мою голову епитрахилью и прочитал разрешительную молитву... Теперь, будучи священником, я всегда стараюсь помочь людям, впервые пришедшем на исповедь или не умеющим исповедоваться. Пожалуй, с этого и начинается духовная жизнь: когда далеко не во всем разбираешься, не знаешь, о чем и как говорить, но есть самое главное – покаянное чувство и желание быть с Богом».

Именно такое горячее желание было у Михаила Ильина. Оставив МИЭТ, он поступил в Российской православный университет святого Иоанна Богослова. Такие учебные заведения тогда только открывались, и батюшка сохранил самые теплые воспоминания о времени учебы, необыкновенной атмосфере. Особенной радостью для него стала возможность учиться читать по-церковнославянски, петь на клиросе, а затем и помогать священнику в ал-

факультете. Познакомились Михаил и Мария в начале мая на общем послушании во время уборки храма святого Николая в Кузнеццах, а 2 сентября 1998 года расписались и повенчались.

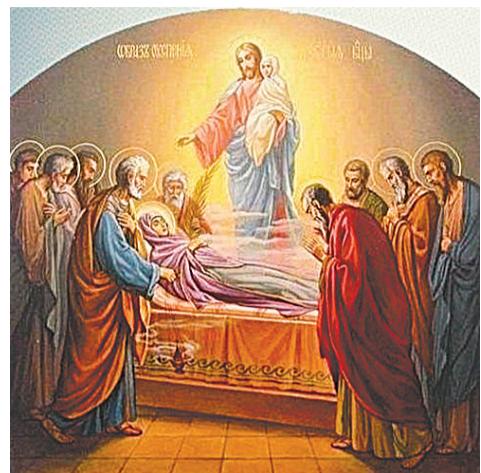
И уже более 20 лет матушка Мария – это первая помощница и соратница своего супруга во всех делах. Вскоре после рукоположения во диакона, которое было совершено в 1999 году на праздник Благовещения, отец Михаил получил важное приходское послушание, ему было поручена работа с молодежью. Осенью того же года в Зеленограде было создано православное молодежное объединение «Колокол», духовником и вдохновителем которого батюшка остался на протяжении 19 лет. Несколько поколений молодых людей обрели здесь верных друзей, настоящих братьев и сестер по духу, а многие – и свою вторую половинку. Сегодня большая часть этих семей – многодетные. Но особенно значимым отец Михаил считает тот факт, что среди этих супружеских пар практически нет разво-

лодежных проектов), три сына – школьники, а самый младший только готовится пойти в первый класс. Отец Михаил несет послушание настоятеля двух новых храмов. Один из них, храм великомученика Георгия Победоносца, будет построен в 17-м микрорайоне. На месте заброшенного пустыря уже стоит временный храм, при котором действуют воскресная школа, молодежное объединение, детский патриотический клуб. Активно работает социальная служба, помогающая многим нуждающимся – в частности, подопечным соседнего хосписа. Сам отец Михаил еженедельно приходит туда, чтобы духовно поддержать пациентов и их родных: исповедовать, причастить, соборовать, сердечно поговорить и утешить.

Еще один храм, освященный во имя святых Петра и Февронии Муромских, расположен в здании православной школы «Звонница» (корп. 411а). Эта школа была создана несколько лет назад по благословению Святейшего Патриарха кресной школе Никольского храма и была ее директором и продолжает повышать свою квалификацию на курсах ведущих вузов. Пригодился и опыт многодетной мамы, ведь один из принципов школы – это психологический комфорт для каждого ребенка, близкий к атмосфере в хорошей дружной семье.

Как всё успеть? «Только с помощью Божией», – отвечает отец Михаил, который, кстати, снова поступил в Православный Свято-Тихоновский университет, чтобы в дополнение к пастырско-богословскому получить и педагогическое образование. В шутку признается: «Успевает всё матушка, у меня не всегда получается». И продолжает: «Главное, на первом месте всегда должно быть служение Богу! Недаром название главного церковного богослужения и главного Таинства Церкви – Литургия и Евхаристия – означают «общее дело» и «благодарение», они должны объять всю жизнь человека. Вот тогда и можно будет сказать, что всё получилось».

28 АВГУСТА — УСПЕНИЕ ПРЕСВЯТОЙ БОГОРОДИЦЫ



**Около 15 лет после
Вознесения Иисуса Христа
Пресвятая Богородица жила
в Иерусалиме, в доме святого
апостола Иоанна Богослова,
которому со креста поручил
Ее Сам Господь. Однажды,
когда Божия Матерь молилась
на горе Елеонской, Архангел
Гавриил явился к Ней
с известием о предстоящей
кончине через три дня.**

На третий день после погребения в Иерусалим прибыл апостол Фома, опечаленный, что не успел проститься с Божией Матерью, но когда открыли гроб, тела Девы Марии в нем не оказалось. Вечером того же дня, во время трапезы своей, апостолы увидели в воздухе Пресвятую Деву на небесах. Стоящая со множеством Ангелов и неизреченной славой осиянная Богоматерь сказала апостолам: «Радуйтесь! Я всегда с вами»; апостолы воскликнули: «Пресвятая Богородица, помогай нам!» Это явление Богоматери совершило убедило апостолов, а через них и всю Церковь, в Ее воскресении.

ПРИГЛАШАЕМ!

1 СЕНТЯБРЯ ВСТРЕЧАЕМ В ХРАМЕ



**Накануне начала учебного
года, в зеленоградских храмах
будут совершены молебны «на
начатие учения отроков».**

Молебен на начало учебного года – особый чин, в котором мы испрашиваем Божией помощи и благословения для постижения и разумения доброго и душеполезного учения. Приглашаем школьников и студентов, педагогов и родителей!



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 СКИДОЧНЫЕ (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

ZELAO.RU

Инфопортал
ЗЕЛЕНОГРАДА

**Столичная
Городская
Городской портал**

Zelenograd24.ru

ВНИМАНИЕ, АКЦИЯ!

ЭКОНОМНАЯ АПТЕКА Лучшая цена

 169.00 РУБ. АНТИГРИППИН-ЭКСПРЕСС пор д/ра д/внутр прим лимон 15 г №10	 185.00 РУБ. АКВАДЕТРИМ® кали д/внутр прим 15000 МЕ/мл 10 мл	 205.00 РУБ. МАКСИКОЛД® РИНО пор д/ра д/внутр прим лимон 15 г №10	 209.00 РУБ. НО-ШПА® таб 40 мг №100
 455.00 РУБ. БИФИФОРМ® капс п/о кишеч раст №30	 157.00 РУБ. МАКСИКОЛД® таб п/о №10	 369.00 РУБ. ТЕРАФЛЕКС® ХОНДРОКРЕМ ФОРТЕ крем д/наруж прим 30 г	

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.

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Когда тебе 20 лет, и речи быть не может о том, чтобы прожить жизнь как все. Это тот прекрасный период, когда очевидно, что все люди как люди, а ты – избранный. И будущее тебя ждет, разумеется, самое что ни на есть особенное. В этом есть своя правда, но суть в том, насколько тебе хватит духу не поддаться инерции и остаться избранным.

Другой вопрос, когда тебе уже далеко не 20. Привычки сформированы, убеждения железобетонные, круг общения стабилизировался, груз прошлого повсюду таскаешь с собой на собственном горбу, но выбросить его жалко. И вот тут вполне актуальны (а главное – достоверны) два простых способа узнать, что будет с тобой и твоей жизнью через 5-10 лет.

ПЕРВЫЙ СПОСОБ

Возьмите свое окружение: коллег, родственников, друзей, знакомых – всех тех, с кем вы регулярно общаетесь, хотя бы пару раз в месяц, а особенно тех, с кем пересекаетесь еженощально. Причем речь идет не только о дружбе и теплом общении, а именно о любви, пусть даже вынужденном взаимодействии.

Внимательно посмотрите на тех, кто старше вас на 5 лет.

Поздравляю, это ваше будущее через 5 лет!

Я рада за вас только в том случае, если вас окружают вдохновляющие примеры, на которых хочется равняться.

В противном случае – смотрите внимательно и анализируйте.

Если вы оставите всё как есть, будете двигаться по той же самой колее, не предпринимая кардинальных шагов в сторону своих истинных желаний, то вы уже сейчас можете посмотреть, куда вас

На этом опции по прогнозу на будущее заканчиваются. Или создаёте сами, или воспроизводите окружение. Создавать свою картину мира, шаг за шагом прокладывая собственный путь, с точностью ювелира выбирая окружение, дело, мысли, декорации и даже эмоции – это путь единиц, ко-



это приведет. Далеко ходить не надо.

Предлагаю объективно оценивать как внешние атрибуты – что человек имеет: финансовый достаток, семью, дело, внешний вид, так и его состояния: что чувствует, как часто улыбается, насколько подвержен страхам и тревогам, добр или озлоблен на мир и так далее. Посмотрите комплексно и хладнокровно. Совпадение с вами в будущем будет 80% при самом оптимистичном прогнозе, но скорее всего до 97%...

ВТОРОЙ СПОСОБ

Но есть и другой способ узнать свое будущее – это его создать.

торый, по статистике, выбирают только 3% населения. Это сложно, но оно того стоит. Надо постоянно принимать ответственность за себя, не бояться, рисковать, задавать себе много вопросов, говорить «нет» страданиям и сомнениям, каждый раз подниматься, как бы глубоко ни упал, а самое главное – продолжать двигаться вперед даже в те моменты, когда не всегда ясно, где тот самый «перед».

Тогда и появляется возможность стать глубоко спокойным и счастливым человеком – автором и редактором своей собственной жизни.. хотя бы через 5 лет.

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

Учредитель – Ирина Юрьевна ФЕДЮНИНА
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 несет рекламодатели.
Мнение редакции не всегда совпадает
с мнением авторов публикаций.
Статьи, отмеченные знаком «Р»,
публикуются на правах рекламы.

«Будь здоров, Зеленоград!» № 8 (73)

Номер подписан 23.08.2019 г. Дата выхода в свет: 26.08.2019 г.
Время подписания в печать: графики – в 18.00, фактически – в 22.00.
Отпечатан 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 2340.