

# Будь здоров, Зеленоград!

№ 10 (87)

26 октября 2020

Ежемесячная газета для широкого круга читателей ■ Издаётся с 2013 года

## ОБЪЕДИНЕНИЕ МЕДИЦИНСКИХ ЦЕНТРОВ



8 (495)

767-1-338



8 (495)

776-1506



8 (495)

767-6-340

МНОГОКАНАЛЬНЫЙ ТЕЛЕФОН

8 (499) 678-03-78

www.medcentre338.ru

РАБОТАЕМ ЕЖЕДНЕВНО С 8 ДО 20

НА СОВРЕМЕННОМ УРОВНЕ

## СЕМЕЙНАЯ КЛИНИКА

Все виды  
медицинских  
услуг

г. Зеленоград, корп. 1506

**ПРИГЛАШАЕМ!**

ДЕТСКОЕ ОТДЕЛЕНИЕ  
ВЗРОСЛОЕ ОТДЕЛЕНИЕ

**Акция месяца!**

Вызов на дом терапевта, педиатра - 2800 р. - **1800 р.**

**АНАЛИЗЫ (более 7000 видов), в том числе НА COVID-19**

- Экспресс-тест для определения антител IgM, IgG к SARS-CoV-2 (капиллярная кровь) - в течение 15 минут  
**с 26 октября - % акция!**

- Мазок из носоглотки (ПЦР) для определения РНК SARS-CoV-2 (за сутки)
- Анализ на антитела IgM, IgG к SARS-CoV-2 (кровь из вены)

\*Предоставляем услуги юридическим лицам

МНОГОКАНАЛЬНЫЙ ТЕЛЕФОН 8(499) 678-03-78

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ

ПОЗДРАВЛЯЕМ!

Лицензия №ЛО-77-01018227 от 18.06.2019 г.

**НОРМА XXI**  
медицинский центр

8(499) 735-9787  
8(495) 944-5353  
8(964) 583-0660

Зеленоград, корп. 403А  
с 07.00 до 20.00  
www.norma21.ru



Просто скажите администратору на ресепшн: «С днём рождения, НОРМА!»

ИМЕЙТЕ В ВИДУ!



СЕМЕЙНЫЕ МЕДИЦИНСКИЕ ЦЕНТРЫ

**НИКОР-МЕД**

ПРОВОДЯТ ДИАГНОСТИКУ COVID-19

№ЛО-77-01-012001



NIKORMED.RU



мазок из носоглотки ( ПЦР )  
экспресс тест на антитела  
анализ крови из вены

рентген органов  
грудной клетки  
(для исключения пневмонии)



**АКЦИЯ с 15.10 по 15.11**

**ЛАЗЕРНОЕ  
ОМОЛОЖЕНИЕ  
СКИДКА 15%**

НА АППАРАТЕ  
FOTONA SP DYNAMIS



комфортная и доступная  
**ГАСТРО - И КОЛОНОСКОПИЯ  
В МЕДИКАМЕНТОЗНОМ СНЕ\***

ДЛЯ ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ  
без страхов  
и боли



ПОДРОБНАЯ ИНФОРМАЦИЯ  
И ЗАПИСЬ ПО ТЕЛЕФОНУ  
**+7 495 255 55 33**

Зеленоград, корпус 330  
ЖК «Уютный» ул. Жилинская, дом 27/ 6.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ОФТАЛЬМОЛОГИЯ



Лицензия ЛО-77-01-006707  
**МИКРОХИРУРГИЯ  
ГЛАЗА**

**ВПЕРВЫЕ  
В ЗЕЛЕНОГРАДЕ**

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

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

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

arximed.ru

Панфиловский пр-т, к. 1205

ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ - ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ!

## РЕКОМЕНДУЕМ!

**Дорогие зеленоградцы! Семейная клиника (корп.1506) приглашает вас в новый лор-кабинет, оснащенный медицинской техникой последнего поколения фирмы OTOPRONT (Германия). В клинике есть взрослое и детское отделения. Каждому пациенту здесь гарантированы внимательное отношение и индивидуальный подход.**

В лор-кабинете есть все необходимое, чтобы качественно провести диагностику заболеваний уха, носа и горла, и в последующем составить эффективный план лечения, предупредить развитие осложнений.

**ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ МНОГОФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ ЛЕЧЕБНЫЙ МОДУЛЬ OTOPRONT (ГЕРМАНИЯ)**

Лор-комбайн Otopront (Германия) позволяет выполнять целый комплекс лечебных манипуляций:

- ✓ промывание миндалин;
- ✓ устранение серных пробок;
- ✓ орошение полости носа, глотки и гортани лекарственными веществами.
- ✓ Встроенный модуль «Кукушка» помогает выполнить и очистить полость носа быстро, безболезненно и качественно без проколов околоносовых пазух.

✓ Благодаря лор-комбайну Otopront можно быстро и малоинвазивно проводить хирургические манипуляции радиоволновым методом, – например, удалить полипы или папилломы в полости носа, глотки.

**АУДИОМЕТР «ИНТЕРАКУСТИК» (ДАНИЯ)**

Это диагностический прибор экспертного класса, с помощью которого врач проводит полный набор необходимых тестов, проверяет слух, подбирает и настраивает слуховой аппарат. Специалист может с точностью установить диагноз острой сенсоневральной тугоухости на ранней стадии или ее хронической формы и подобрать эффективное лечение.

**АУДИОМЕТР- ИМПЕДАНСОМЕТР ИНТЕРАКУСТИК ТИТАН (ДАНИЯ)**

Позволяет определять функцию слуховой трубы (в том числе при перфорации барабанной перепонки), устанавливать на ранней стадии кондуктивную или смешанную форму тугоухости и назначать верное лечение. Выполняется исследование от 0 лет.

**ОТОАКУСТИЧЕСКАЯ ЭМИССИЯ «ИНТЕРАКУСТИК» (ДАНИЯ)**

Позволяет установить восприятие и проходимость звука (слышит ребенок или нет). От 0 лет.

**РАДИОВОЛНОВОЙ ХИРУРГИЧЕСКИЙ МОДУЛЬ**

Позволяет останавливать носовые кровотечения, лечить медикаментозные, аллергические, вазомоторные риниты, удалять доброкачественные новообразования полости носа, глотки без боли и крови, с эффектом быстрого заживления.

- ✓ инородное тело в ушах или носоглотке;
- ✓ боль в верхней челюсти, висках, в носу, в области глаз и лба;
- ✓ увеличение лимфоузлов, находящихся вблизи ушей, гортани;
- ✓ сиплость голоса или его потеря;
- ✓ неизменные головные боли, головокружения, появление крови из носа;
- ✓ остановка либо препятствие дыхания носом;
- ✓ потеря обоняния;
- ✓ появление неприятного запаха изо рта;

сти среднего уха; основные симптомы – шум в ушах и снижение остроты слуха).

Лор-кабинет оснащен профессиональным клиническим аудиометром Interacoustics. С помощью этого прибора врач может провести полный набор необходимых тестов, проверить слух; провести точную диагностику тугоухости, а также степень этого заболевания; подобрать и настроить слуховой аппарат. От результатов правильно проведенной диагностики зависит выбор последующего лечения или компенсации слуха, а значит, и эффективность врачебной помощи.

# УНИКАЛЬНЫЙ ЛОР-КАБИНЕТ



**СИМПТОМЫ ДЛЯ ОБРАЩЕНИЯ К СУРДОЛОГУ**

- ✓ Ухудшение слуха даже в незначительной степени;
- ✓ вы плохо слышите разговор в привычной повседневной обстановке;
- ✓ стараетесь прибавить громкость телевизора;
- ✓ не слышите телефонный или дверной звонок;
- ✓ испытываете трудности при разговоре с несколькими людьми одновременно;
- ✓ вам приходится часто переспрашивать собеседника;
- ✓ все труднее различаете детские и женские голоса.

**СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ**

Современная медицина может помочь и взрослому, и ребенку в восстановлении слуха практически на любой стадии заболевания. При тяжелых и запущенных формах нейросенсорной тугоухости, а также в тех случаях, когда традиционное лечение не дало позитивных результатов, больному назначается использование слухового аппарата, который дает возможность компенсировать нарушения слуха. Ношению аппарата предшествует обязательная индивидуальная настройка под особенности уха и слуха пациента, осуществляемые только сурдологом-слухопротезистом.

При любой потере слуха можно подобрать слуховой аппарат. Чем раньше вы начнете использовать слуховые технологии, тем лучше будет результат и меньше усилий потребуются на восстановление слуха.

**ВИДЕОЭНДОСКОП OTOPRONT (ГЕРМАНИЯ)**

Позволяет эффективно проводить эндоскопию носоглотки у детей и взрослых, а также осуществлять детальное обследование других ЛОР-органов (полости носа, глотки, ушей, входа в носовые пазухи).

**СИМПТОМЫ ДЛЯ ОБРАЩЕНИЯ**

- ✓ глухота либо тугоухость; возникло чувство боли в ухе;
- ✓ боль, зуд, шумы в ушах;
- ✓ першение или боль в горле, пробки в миндалинах;
- ✓ выделения из носа или ушей (слизистые, кровяные, гнойные);

- ✓ храп или аллергия;
- ✓ какие-либо образования в области уха, горла, носа.

**ВРАЧ-СУРДОЛОГ**

Проводит диагностику и лечение ранней сенсоневральной тугоухости (патология звуковоспринимающего аппарата), кондуктивной тугоухости (нарушения в работе звукопроводящих структур), отосклероза (заболевания, связанного с увеличением объема ко-

**ОБЪЕДИНЕНИЕ МЕДИЦИНСКИХ ЦЕНТРОВ** **МНОГОКАНАЛЬНЫЙ ТЕЛЕФОН**  
 8 (495) 767-1-338 8 (495) 776-1506 8 (495) 767-6-340  
**8 (499) 678-03-78**  
**www.medcentre338.ru**  
**РАБОТАЕМ ЕЖЕДНЕВНО С 8 ДО 20**

**ЭТО НУЖНО ЗНАТЬ**



**Найти опытного дантиста, которому можно полностью довериться, не так-то просто. Сейчас благодаря интернету многие клиники быстро приобретают популярность, но далеко не все специалисты предоставляют качественные услуги. Неверный выбор может стать причиной серьезных проблем и будущих осложнений. Приведем параметры, на которые стоит обратить внимание.**

# КАК ВЫБРАТЬ СТОМАТОЛОГА

- ✓ **Официальный сайт учреждения.** Клиники гордятся своими специалистами, поэтому размещают на сайтах информацию об их образовании, опыте работы, квалификации. Стоит обратить внимание и на то, участвуют ли врачи в конференциях, семинарах, курсах повышения квалификации, ведь хороший специалист постоянно учится, чтобы осваивать новые медицинские технологии. Если сведений о конкретных докторов и их заслугах нет – не исключено, что учреждению нечем гордиться.
- ✓ **Стоимость услуг – очень субъективный и неоднозначный параметр.** Бытует мнение, что хорошее лечение стоит дорого, но это не всегда так: благодаря грамотному управлению можно соблюдать разумный баланс между ценой и качеством. Однако показателем уважительного отношения к пациенту является размещение на сайте прайс-листа.
- ✓ **Продолжительность присутствия на рынке.** Параметр важен, во-первых, с точки зрения опыта, а во-вторых, он помогает понять, насколько учреждение конкурентоспособно. Если клиника существует давно, значит, она смо-

- ла справиться с экономическими кризисами и прочими внешними факторами.
- ✓ **При визите стоит обратить внимание на ресепшн.** На видном месте должна располагаться вся необходимая документация: лицензии с видами лечения, которые клиника может оказывать, сведения о докторов, заключения СЭС.
- ✓ **Количество и специализация докторов.** Нередко для получения квалифицированной помощи приходится обращаться к специалистам нескольких профилей. Обычно обследование и лечение начинается с терапевта, но затем могут потребоваться визиты, например, к хирургу или ортопеду. С точки зрения и удобства, и качества оказываемых услуг намного лучше, если все специалисты будут вести прием в одном месте – это обеспечит непрерывность процесса и ответственность каждого за результат.
- ✓ **Не стоит доверять клинике, где обещают провести необходимые процедуры пломбирования в краткосрочном режиме.** Для полноценного лечения, соответствующего всем мировым стандартам, потребуется немало времени.

- ✓ **Соблюдение санитарно-гигиенических условий.** Чистота – обязательное условие для медицинского учреждения. Своевременная уборка в холлах и кабинетах, наличие бахил, маски и одноразовые перчатки у докторов и их ассистентов, использование специальных веществ для стерилизации перчаток – эти параметры важны.
- ✓ **Решающую роль играет квалификация врача, его знания и опыт.** Поэтому выбор стоматолога начинается с изучения портфолио доктора и отзывов пациентов о его работе, которые без труда можно найти в интернете.
- ✓ **Доверие между пациентом и врачом – важный фактор успеха лечения.** Оно устанавливается только тогда, когда оба приятны друг другу, в том числе внешне. Если кажется, что внешность у доктора отталкивающая, если он невежлив и неучтив при первой встрече, а его слова и действия вызывают антипатию, вряд ли ситуация изменится в будущем.
- ✓ **Если предусмотрена бесплатная первичная консультация, этой возможностью стоит воспользоваться.** Визит к доктору, во-первых, позволит оценить его кабинет, уровень оснащения, соблюдения санитарно-гиги-

- нических норм. Во-вторых, хороший врач на первой консультации всегда предложит план лечения, указав обязательные и необязательные процедуры и объяснив пациенту предполагаемый порядок действий.
- ✓ **Наличие ассистента.** Чтобы доктор мог полностью сосредоточиться на своей работе, ему необходим помощник для оформления документации, подготовки материалов для работы и выполнения прочих рутинных функций. Если врач делает это сам, он вынужден торопиться и экономить время на работу непосредственно с пациентом.
- ✓ **Хороший врач всегда проявляет интерес к состоянию здоровья пациента.** При осмотре он сделает все нужные рентгенограммы. Полноценное стоматологическое обследование подразумевает осмотр десен, зубов, языка, щек, неба, кожи лица и шеи. Врач также осуществляет пальпацию шейных лимфоузлов и щитовидной железы.
- ✓ **Авторитетные, уважающие себя доктора, как правило, работают в клиниках, готовых создать для них хорошие условия.** Многие пациенты идут в учреждение на имя врача, поэтому принять в штат опытного доктора, имеющего много положительных отзывов, будет рад любой центр. А значит, квалифицированные специалисты имеют возможность выбирать среди предложений о трудоустройстве.

АКТУАЛЬНО



Федеральное государственное бюджетное учреждение здравоохранения «Центральная клиническая больница восстановительного лечения Федерального медико-биологического агентства»

# РЕАБИЛИТАЦИЯ ПОСЛЕ COVID-19

Многопрофильный медицинский центр, где гармонично сочетаются лучшие традиции реабилитационного лечения и новейшие медицинские технологии.

Уважаемые пациенты и коллеги! ЦКБВЛ проводит реабилитационное лечение пациентов после перенесенного **COVID-19 и пневмонии**

## Преимущества ЦКБВЛ:

- ❖ Мультидисциплинарный подход к лечению (программа реабилитации разрабатывается индивидуально)
- ❖ Консультации и лечение у специалистов в области реабилитации, специалистов разных направлений
- ❖ Дистанционная реабилитация (телереабилитация)
- ❖ Высокотехнологичное оборудование

*Реабилитация проводится с учетом тяжести течения болезни, возраста больного, сопутствующей патологии и осложнений, с соблюдением всех мер профилактики*



## ОСНОВНЫЕ КОМПОНЕНТЫ РЕАБИЛИТАЦИИ ПОСЛЕ ПЕРЕНЕСЕННОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ПНЕВМОНИИ И COVID-19:

- **Медикаментозная:** своевременная и адекватная терапия основного заболевания и сопутствующей патологии.
- **Физиолечение:** ингаляторное введение лекарственных средств и кислорода; электрофорез лекарственных средств при патологии легких; озокеритолечение; галотерапия; аэроионотерапия; низкоинтенсивная лазеротерапия (ВЛОК); рефлексотерапия при заболевании нижних дыхательных путей и легочной ткани; гипербарическая оксигенация (ГБО).
- **Двигательная:** лечебная физкультура при заболеваниях бронхолегочной системы; дыхательные дренирующие упражнения; терренкур; «скандинавская ходьба»; занятия на тренажерах (механотерапия); вакуумный массаж; массаж грудной клетки.
- **Диетотерапия:** сбалансированная диета и рациональное питание. • **Психотерапия:** психологическая реабилитация.



### Лечебно-реабилитационные отделения:

- Отделение ЛФК и социально-трудовой реабилитации
- Физиотерапевтическое отделение
- Отделение гипербарической оксигенации
- Центр по восстановлению нарушений речи и других высших психических функций

В отделениях нашей больницы – комфортабельная, домашняя обстановка, диетическое питание, необходимое оснащение для пациентов с ограниченной двигательной активностью.



Мы можем принимать для реабилитационного лечения не только жителей Москвы и Подмосковья, но также жителей других регионов России и зарубежья. Клиника широко известна, имеет заслуженный авторитет и признание как в России, так за ее пределами.

Больница окружена большой парковой зоной с терренкуром, благоустроенными пешеходными дорожками, прудами, беседками для отдыха.



В ФГБУЗ ЦКБВЛ ФМБА России оказывается стационарная и амбулаторная консультативно-диагностическая медицинская помощь по ОМС (по направлению Департамента здравоохранения региона), ДМС и на платной основе.

**Наш адрес: Московская область, Солнечногорский городской округ, деревня Голубое**  
**Телефон: 8 (495) 536-07-62, 8 (495) 536-08-99. Сайт: [ckbvl.com](http://ckbvl.com)**



# ФГБУЗ ЦЕНТРАЛЬНАЯ КЛИНИЧЕСКАЯ БОЛЬНИЦА ВОССТАНОВИТЕЛЬНОГО ЛЕЧЕНИЯ ФМБА РОССИИ

## ДИАГНОСТИКА



**В Центральной клинической больнице восстановительного лечения ФМБА России (д. Голубое) работает эндоскопический кабинет, оснащенный современным оборудованием последнего поколения медицинской техники. Прием ведет высококвалифицированный врач-эндоскопист Теймураз Анзоревич ГАБИЕВ.**

По данным медицинской статистики, с каждым годом все больше людей обращаются к врачу с жалобами на дискомфорт или боли в животе, тошноту, изжогу, отрыжку, нарушения регулярного стула. Наиболее распространенная причина таких симптомов – заболевания желудочно-кишечного тракта.

## ЭНДОСКОПИЯ НА СОВРЕМЕННОМ УРОВНЕ

Точно установить диагноз и назначить лечение врачу-гастроэнтерологу, терапевту или хирургу помогают современные методы диагностики, среди которых ключевое место по информативности и доступности занимает эндоскопическое исследование. Врач-эндоскопист Теймураз Анзоревич ГАБИЕВ участвует в международных и всероссийских конференциях, постоянно повышает свою квалификацию, осваивая и внедряя новейшие высокотехнологичные методы диагностики.

Эндоскопическое исследование – это уникальная возможность оценить состояние слизистой ЖКТ: пищевода, желудка, двенадцатиперстной кишки и толстого кишечника. Одновременно можно провести ряд диагностических процедур: осмотр слизистой, взятие материала на хеликобактер пилори (бактерию, вызывающую развитие гастрита и язвенной болезни), определение кислотности желудка. При необходимости выполняется биопсия.

В эндоскопическом кабинете Центральной клинической больницы восстановительного лечения ФМБА России (д. Голубое) используется методика хромоскопии. Окрасивание тканей распылением красителя через ин-

струментальный канал эндоскопа позволяет уточнить границы и структурные особенности патологического очага, выявить мелкие поражения слизистой оболочки желудочно-кишечного тракта, что особенно важно для ранней диагностики онкологических заболеваний.

Проведение гастро- и колоноскопии во сне позволяет избежать неприятных ощущений, и врач может вести обследование спокойно, не торопясь, что повышает качество диагностики. По результатам исследований пациент в этот же день может обратиться на консультацию к гастроэнтерологу.



В больнице есть возможность пройти гастро- и колоноскопию во сне с анестезиологическим пособием. Через 40-50 секунд после введения пациенту специального препарата он засыпает, а просыпается практически сразу после окончания процедуры. После контрольного осмотра анестезиолога пациент уже может покинуть клинику.

Предварительная запись по телефонам:  
8 (499) 503-99-99 (многоканальный),  
8 (495) 536-09-22, 8 (967) 053-15-65.

Адрес: Солнечногорский р-н, д. Голубое.

Сайт: [www.ckbvl.com](http://www.ckbvl.com).

## УНИКАЛЬНАЯ МЕТОДИКА



Врач - косметолог, трихолог  
Светлана Юрьевна ЖУКОВА

– Светлана Юрьевна, на чем основан метод плазмотерапии?

– В основу данного метода самоомоложения заложен восстанавливающий эффект богатой тромбоцитами плазмы (БТП), которая вводится в проблемные места посредством инъекций и активизирует функционирование клеток соединительной ткани. В результате этого за счет собственных резервов организма запускается биологический механизм естественного омоложения кожи без операционного вмешательства и других кардинальных мер.

– Насколько хорошо изучен этот метод и стоит ли ему доверять?

– Терапия собственной плазмой – одна из самых изученных процедур, ее применяют уже больше полвека. Известно, что биостимулирующие свойства крови заметно активизируются при значительном увеличении концентрации тромбоцитов в плазме. В тромбоцитах содержатся молекулы-регуляторы, которые обеспечивают регенерацию тканей при их повреждении и при угасании активности клеток.

После введения пациенту богатой тромбоцитами плазмы клетки соединительной ткани (фибробласты), расположенные в глубоких слоях, начинают синтезировать коллаген, эластин и гиалуроновую кислоту, которые отвечают за гладкость и упругость кожи. Наряду с этим, вос-

– Как проходит процедура?

– Сначала у пациента производят забор венозной крови. Затем в специальной центрифуге эта кровь обрабатывается и превращается в очищенную от других клеток смесь плазмы и тромбоцитов. Обогащенную аутоплазму вводят пациенту.

введения «уколов красоты», так и 10-12 процедур (при выпадении волос) с периодичностью 1 раз в 10-14 дней.

– Что служит показанием к прохождению плазмотерапии?

– Возрастной эластоз кожи, сухость, снижение тургора кожи, мел-

– Помогает ли плазмолифтинг в случае выпадения волос?

– Да. На сегодняшний день плазмолифтинг является одной из самых эффективных процедур по восстановлению волос. После проведения курса наблюдается увеличение плотности и усиление роста волос, улучшение их качественных характеристик. Введение плазмы запускает механизмы восстановления, активизирует выработку коллагена, укрепляет сосудистые стенки, стимулирует волосяные фолликулы. При выпадении волос процедура дает незамедлительные результаты, которые видны в кратчайшие сроки.

– Есть ли противопоказания?

– Да. Это системные заболевания крови, воспалительные заболевания кожи, иммунодепрессивные состояния, злокачественные онкологические и психические заболевания.

– Какие результаты достигаются после проведения процедуры?

– Естественное омоложение кожи – повышение упругости, устранение синяков под глазами, складок и морщин, включая «сетчатые» морщины, а также замедление старения кожи, нормализация ее влажности и улучшение цвета лица. Внешне результаты процедуры аналогичны поверхностному хирургическому лифтингу лица, но ее преимуществом является полное отсутствие операционного вмешательства. Это «фарфоровая кожа» – гладкая, бархатистая и как будто святящаяся изнутри. Эффект процедуры зависит от состояния кожи, возраста пациента и других факторов, но в общей сложности ее результат может сохраняться в течение 1-1,5 лет.

▶ Записаться на прием в филиал «Зеленоградский» Московского научно-практического Центра дерматовенерологии и косметологии ДЗМ можно по телефону 8 (495) 454-61-11. Адрес клиники: корп. 910.

## ПЛАЗМОТЕРАПИЯ: СЕКРЕТ МОЛОДОСТИ ВНУТРИ НАС!

**Плазмотерапия – это уникальная методика безоперационного омоложения лица, основанная на использовании собственной плазмы пациента. Сегодня гость нашей газеты – косметолог-дерматолог МНПЦДК филиала «Зеленоградский» Светлана Юрьевна ЖУКОВА.**

становляется матрикс дермального слоя и начинается стимуляция макрофагов кожи для разрушения избыточного меланина. Таким образом, процедура базируется на механизме активизации собственных клеток соединительной ткани посредством собственной плазмы. В результате удается добиться эффекта омоложения, несравнимого с традиционными методиками.

Поверхность кожи при этом должна быть обработана специальным антисептическим кожным раствором. Далее по технике мезотерапии обкалывается проблемная зона.

– Как часто это можно проводить?

– Курс назначается врачом в индивидуальном порядке. Полный курс включает в себя как 4 процедуры

кие мимические морщины, начальные проявления птоза кожи, профилактика образований стрий, то есть «растяжек кожи» при резком снижении веса, реабилитация кожи после избыточной инсоляции (гиперпигментация) или если был проведен лазерный или химический пилинг, атрофические рубцы, воспаленные сальных желез.



ОБРАЗ ЖИЗНИ



**Николай Михайлович Амосов — знаменитый советский кардиолог, хирург, ученый, академик, лауреат Ленинской премии, Герой Социалистического Труда. Разработал и активно применял теорию о необходимости ведения здорового и активного образа жизни для достижения долголетия. Приведем некоторые из его советов.**

**НЕ НАДЕЙТЕСЬ, ЧТО ВРАЧИ СДЕЛАЮТ ВАС ЗДОРОВЫМ**

Они могут спасти жизнь, даже вылечить болезнь, но лишь подведут к старту, а дальше полагайтесь на себя. Я не преуменьшаю могущество медицины, но знаю толк в здоровье – теоретически и практически. По этому поводу похваляюсь: уже полтора года провожу эксперимент на себе – физкультура с гантелями и бег.

**ЗДОРОВЬЕ НУЖНО ДОБЫВАТЬ САМОМУ**

Потому что здоровье – это «резервные мощности» органов, всей нашей физиологии. Они необходимы, чтобы поддерживать нормаль-

ные функциональные показатели в покое и при нагрузках – физических и психических, а также чтобы не заболеть, а заболев – по возможности не умереть. К примеру, чтобы кровяное давление и пульс не повышались больше, чем в полтора раза при упражнениях или беге, а неизбежная одышка быстро успокаивалась. Чтобы не бояться сквозняка, а простуды быстро проходили без лекарств, сами собой. И вообще, чтобы хорошо работалось, спалось, «елось и пилося». Так вот, эти «мощности» лекарствами не добываются! Только тренировкой, упражнениями, нагрузками. И – работой, терпением к холоду, жаре, голоду, утомлению.

**ЧТО ТАКОЕ БОЛЕЗНИ, ЧУВСТВУЕТ КАЖДЫЙ**

Это досадное расстройство различных функций, мешающее ощущать счастье и даже жить. Причины тоже известны: внешние «вредности» (инфекция, экология, общественные потрясения), собственное неразумное поведение. Иногда – врожденные дефекты. Утверждаю: природа человека прочна. По крайней мере, у большинства людей.

**СОВЕТЫ ГЕНИАЛЬНОГО ВРАЧА**

Правда, мелкие болезни неизбежны, но серьезные чаще всего – от неразумности образа жизни: снижение резервов в результате детренированности. Внешние условия, бедность, стрессы – на втором месте.

**ТРЕНИРОВКА ДОЛЖНА БЫТЬ РАЗУМНОЙ**

Это значит постепенной, но упорной. Если сказать о сути тренировки, то это режим ограничений и нагрузок (РОН). Это мой конек. Впрочем, ничего оригинального я не придумал. Выделю три главных пункта.

Еда – с минимумом жиров. 300 г овощей и фруктов ежедневно, и чтобы вес не поднимался выше цифры «рост минус 100» килограммов.

Физкультура. Она всем нужна, а детям и старикам – особенно. Для приличного здоровья нужно бы заниматься по часу в день, но нет для этого характера у нормального человека. Поэтому хотя бы 20–30 минут гимнастики, лучше с гантелями по 2–5 кг. Еще желательно выделять участок для ходьбы по пути на работу и обратно, по одному километру. О беге трусцой я уже не говорю: нереально. Но – полезно.

Управление психикой. Сам пользуюсь простым приемом: когда большой накал и выделилось много адреналина, фиксирую внимание на ритмичном редком дыхании и пытаюсь расслабить мышцы. Самое бы хорошее в такие моменты – сделать энергичную гимнастику, но ведь обстановка обычно не позволяет. Но все равно, как только позволит – работайте. Избыток адреналина сжигается при физкультуре, и таким путем сосуды и органы спасаются от спазмов.

особенного увеличения количества раковых больных (кроме рака легких). Более того, случаи заболевания раком желудка даже уменьшились. Как занимал рак второе или третье место в причинах смертности, так и занимает. Но мало кто учитывает, что продолжительность жизни за последние полвека возросла, а раком чаще всего болеют люди старшего возраста. В организме есть мощные защитные силы: иммунная система, механизмы компенсации. Они сработают

**ПОЧЕМУ ЛЮДИ ТАК ЧАСТО БОЛЕЮТ**

Думаю, что 90% людей, если бы они соблюдали правильный образ жизни, были бы здоровыми. Современное официальное лечение осуществляется методом «подбора-перебора» гипотензивных средств, которых не один десяток и которые затем надо принимать всю (!) жизнь.

**И ЕЩЕ: В МИРЕ МНОГО ПЛОХИХ ВРАЧЕЙ**

Не могу огульно заявить: «Все врачи плохие». Много хороших, но и плохих – тоже. Доказательства? Спросите, что они читают и что умеют. Читают – из практиков – единицы. Умеют – более или менее – врачи хирургического профиля. Потому что им без рукоделья просто нельзя врачевать. Терапевты искренне считают, что им ничего не нужно уметь: ни анализ сделать, ни на рентгене посмотреть, ни плевру пунктировать. Есть, мол, для этого узкие специалисты. А мы, мол, общие врачи. Вот так. И еще... Есть много заблуждений в медицинской науке. Часто это зависит от неправильной оценки статистических данных. Например, на ваш взгляд, в чем причина «разрастания», «увеличения» рака? В мире нет никакого

– нужно дать немного времени. Имейте в виду, что большинство легких болезней проходят сами, докторские снадобья только сопутствуют естественному выздоровлению. Вам говорят: «Вылечили!» – а вы и верите: «Хороший доктор!» Если попали к хорошему доктору – берегите его и не беспокойте зря! Помните, что врач – это больше, чем просто специалист. Это не сантехник. Указания доктора выполняйте... в меру вашего разумения.

**БОЙТЕСЬ ПОПАСТЬ К НИМ В ПЛЕН!**

Если ты молод – до 60! – и симптомов от органов нет, то не следует при малейшем недомогании бежать в поликлинику. Как уже говорил, наши врачи не доверяют природе, нацелены на лекарства и покой. Бойтесь попасть к ним в плен! Найдут болезнь и убедят: «Отдыхать и лечиться!»

**И В ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Чтобы быть здоровым, нужна сила характера. Как человеку найти оптимум в треугольнике между болезнями, врачами и упражнениями? Мой совет: выбирать последнее. По крайней мере, стараться. Поверьте – окупится!

НЕВРОЛОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР «ДИНАСТИЯ»



**«Кратковременный стресс действует на иммунитет стимулирующим образом, а затянувшийся – ослабляет его. Главное здесь – накопительный эффект. Поэтому сейчас, когда мы находимся на пике второй волны пандемии, крайне важно не терять контроль над своими эмоциями, осознанно наполнять свою жизнь позитивом и не впускать в себя никакой негативной информации», – считает заместитель главного врача неврологического медицинского центра «ДИНАСТИЯ» В. В. ДУБИНИН.**

С первых секунд стресса кора головного мозга оценивает положение дел как экстренное и отдает команду гипофизу на выработку адренотропного гормона (АКТГ), основное назначение которого состоит в повышении активности коры надпочечников. Надпочечники, в свою очередь, увеличивают синтез гормонов стресса: кортизола, дофамина, норадреналина и адреналина. Все эти гормоны влияют на системы организма в сторону мобилизации: по-

вышают артериальное давление, расширяют сосуды мышц, ускоряют сердцебиение, повышают усвояемость глюкозы, подавляют синтез пролактина. Кортизол усиливает сердцебиение, повышает артериальное давление и таким образом стимулирует мозговую и нервную активность, повышая сосредоточенность. А также угнетает выработку инсулина в поджелудочной железе, таким образом повышая уровень сахара в крови. Если негативная реакция задерживается, повышенный уровень артериального давления и сахара в крови приобретает хронический характер. Долго работать «на износ» не может

При подготовке к физическому ответу на опасность иммунная система не должна отвлекаться на решение повседневных задач, она слабо обеспечивает слизистые оболочки и активно готовится к обслуживанию раневых повреждений кожи. Если эта готовность к физическому ответу на опасность сохраняется слишком долго, дезорганизуется иммунное обеспечение слизистых и контроль над условно-патогенной микрофлорой. Такой «застрессованный» человек часто болеет одним и тем же: рецидивирующая молочница, хроническая рецидивирующая герпесвирусная инфекция и т. п. У него возникает избыточный

концов, сможет выбраться из неблагоприятной ситуации. Такая личность под гнетом проблем становится более активной и даже плодотворной, не теряет контроля над собой и обстоятельностью. Такая версия поведения приносит иммунной системе лишь пользу. Другой человек воспринимает трудности как угрозу своему существованию. Он как бы прячется в нору и со страхом ждет последствий. В какой-то момент определяется, что контроль над ситуацией потерян. В результате этого открытия снижается эффективность всех усилий, направленных на разрешение проблемы. Такой человек испытывает беспокойство, тревогу и страх. Он полагает, что ситуация разрешится неблагоприятным образом. Такое отношение подавляет иммунную систему и может привести к развитию опасной болезни.

Таким образом, стрессовая реакция по своей природе должна быть кратковременной. Крайне желательно научиться приходить к развязке и выключаться. Оптимальным решением для «реализации» стресса является аэробная физическая нагрузка, то есть физкультура с активным дыханием, продолжительностью не менее 30 минут. Это может быть быстрая ходьба в лесу или на беговой дорожке, плавание, подвижные игры.

Старайтесь наполнять свою жизнь позитивом и не впускать в себя негатив, получаемый чаще всего через сводки новостей.

Тогда ваш иммунитет будет крепким, а жизнь станет долгой и прекрасной. А мы всегда готовы прийти к вам на помощь.

**СТРЕСС И ИММУНИТЕТ**

ни одна система организма, и их изначальная мобилизация постепенно переходит в отказ. В результате возникает бессонница, апатия, снижение скорости и силы всех нервных реакций, усиливается тревожность, падает чувствительность кожи, формируется склонность к судорогам, хроническому спазму мышц, возникает тремор в конечностях при нервном напряжении. У мужчин наступает импотенция, у женщин – фригидность и нарушение менструального цикла. Постоянно высокий уровень глюкозы крови запускает набор веса, предиабет, а затем и сахарный диабет II типа.

Что же происходит с иммунной системой? На поверхности иммунных Т-клеток имеется множество рецепторов к биологически активным веществам, в том числе и к гормонам стресса. Неблагоприятные обстоятельства через центральную нервную систему нарушают взаимодействие между различными клетками иммунной системы. Если стресс долго не завершается, происходит истощение иммунного органа (тимуса) и выработки Т-лимфоцитов.

Острую стрессовую ситуацию наш организм подсознательно воспринимает как угрозу для жизни с возможным возникновением травм и ранений. И поэтому полностью перестраивает работу всех органов и систем, включая иммунитет.



рост кишечной палочки, которая потом поселится и в мочевом пузыре; у него гастрит при том, что он ест то же, что и вся его семья. В дальнейшем у такого человека повышается вероятность возникновения аутоиммунных или онкологических заболеваний.

Однако реакции на неблагоприятные обстоятельства у людей совершенно не одинаковы. Один воспринимает превратности жизни как призыв к мобилизации всех сил, развивает бурную деятельность и, в конце

В клинике «ДИНАСТИЯ» ведет прием клинический психолог, применяющий в своей практике различные эффективные методы борьбы со стрессом, среди которых арт-терапия, БОС-тренинг и др. Записаться на прием можно по телефону: **8 (499) 735-03-73, 8 (495) 227-75-05**. Центр располагается на втором этаже ФОК «Импульс» по адресу: ул. Николая Злобина, корпус 109а. Сайт клиники: **www.meddin.ru**.

## ЭТО ИНТЕРЕСНО

Полет был долгим, мы увлеченно болтали о самых разных вещах, и где-то посередине Атлантики, мой попутчик вдруг замолчал, а потом внимательно посмотрел на меня и вдруг сказал: «Знаешь, больше всего в жизни тебе мешает не твоё прошлое, а твоё будущее. Тебе всегда казалось, что будущее условно иллюзорно, однако в реальности это абсолютно не так. Парадокс будущего заключается в том, что оно одновременно и иллюзорно, и материально. Будущее иллюзорно, поскольку существует только в твоём воображении, но в то же время оно абсолютно материально, поскольку является реальным фактором, влияющим на те поступки, которые ты совершаешь, или на решения, которые ты принимаешь. Если то, что с тобой происходит, соответствует твоему воображаемому будущему – ты радуешься, если не соответствует – огорчаешься. А если тебе кажется, что твоё воображаемое будущее оказывается под угрозой, ты готов пойти на многое, чтобы его защитить».

Есть известная фраза: «Дорога в ад вымощена благими намерениями». Её смысл в том, что самые большие глупости и самые страшные проступки мы зачастую совершаем ради самых благих намерений, ради того будущего, которое существует только исключительно в нашем воображении. Сейчас, оглядываясь назад, я понимаю что те поступки, о которых больше всего сожалею, я совершал ради того, о чем мечтал, ради реализации своих надежд, ради своего светлого будущего. Ради этого будущего я терпел неприемлемое отноше-

ние к себе, которое иначе терпеть бы никогда не стал. Я принимал поспешные непродуманные решения, пренебрегал интересами близких и дорогих мне людей. Ради иллюзорного будущего я готов был пойти на неоправданный риск.

заклучалась в том, что воображаемого будущего не случилось никогда – вместо него случилось очередное настоящее, которое я не готов был принять, потому что снова сравнивал его с тем воображаемым будущим, которое существовало только в

Мое будущее наступает на меня постоянно и ежедневно. Страхи, надежды, мечты, опасения, ожидания в моем сознании постоянно будут наступление на здравый смысл, спокойствие, уважение к себе, способность радоваться той жизни, которая у меня есть.



## ПАРАДОКС БУДУЩЕГО

**Самый лучший совет в моей жизни дал мне не гуру, не монах, не отшельник, а случайный попутчик в самолете на перелете из Лондона в Нью-Йорк.**

На самом деле, это будущее существовало только в моем воображении, но та боль, которую я причинял ради него самому себе и другим людям, была абсолютно реальной. Большую часть своей жизни я пытался поставить реальность настоящего на службу своего воображаемого будущего. Я снова и снова кромсал свое сегодня, пытаясь вырезать из него мое прекрасное завтра. Проблема

моей голове. И ради которого я вновь и вновь готов был действовать вопреки своей совести, своим принципам, ущемляя интересы близких мне людей.

Мой попутчик оказался абсолютно прав: ничто так не испортило мне жизнь, как то будущее, которое я сам себе придумывал для того, чтобы потом себя же и винить за неспособность его создать. Говорят, что будущее наступает. Это правда, действительно наступает.

Мне потребовалось полжизни для того, чтобы усвоить простой урок: то будущее, которое я себе воображаю, не является будущим, это всего лишь мое воображение. С тех пор, как я это понял, я больше не спрашиваю себя, на что я готов ради своего будущего. Теперь я спрашиваю себя: «На что я готов пойти ради своего воображения?» И ответ при такой постановке вопроса всегда оказывается иным.

**Владимир ЯКОВЛЕВ**

## ВОПРОС-ОТВЕТ

## КАК ВЫЙТИ ИЗ СОСТОЯНИЯ ЖЕРТВЫ?

Самостоятельно это сделать непросто по следующим причинам:

✓ В таком состоянии очень низкий уровень энергии, поэтому трудно взять на себя ответственность, а значит, и начать по-настоящему действовать;

✓ у «жертвы» всегда много вторичных выгод (т. е. бонусов и плюсов, чтобы оставаться в этом состоянии), поэтому подсознание будет тормозить процесс исцеления, а человек этого даже не осознает;

✓ существуют родовые модели поведения, которые усугублялись в течение многих поколений, и нужны глубокие раскопки, чтобы развязать такие древние прочные узлы.

Но, вооружившись энтузиазмом, вполне можно помочь себе самостоятельно, проделав следующие шаги:

✓ осознать свои жертвенные тенденции. Посмотрев на себя непредвзято, со стороны; спокойно и с любовью признать проблему;

✓ на уровне чувств удовлетворять потребность своего внутреннего ребенка в любви, не дожидаясь этого от окружающих;

✓ на уровне чувств долюбливать (причём самостоятельно) своего внутреннего ребенка;

✓ на уровне тела ежедневно давать себе физическую нагрузку;

✓ на уровне души распознавать уроки жизни в трудных ситуациях;

✓ на уровне эмоций обеспечивать себе побольше радостных моментов. Почаще улыбаться и помнить о том, что жизнь – игра;

✓ учиться находиться в моменте, быть здесь и сейчас, а выпадая, возвращать себя снова в это волшебное состояние;

✓ взять на себя полную ответственность за свой жизненный путь, за благополучие, за удовлетворение потребностей, за свое внутреннее состояние.

## ПСИХОСОМАТИКА

**Как утверждают специалисты, около 85% болезней имеют психологические корни. Ожирение — не исключение. Чаще всего (за исключением врожденных патологий и заболеваний) лишний вес может быть спровоцирован собственными чувствами и эмоциями человека. Выделяют три основные психосоматические причины появления и удержания лишнего веса: защита; статус; самоказание.**

## ПОТРЕБНОСТЬ В ЗАЩИТЕ

Само слово «защита» подразумевает нечто, чем можно прикрыться, за чем можно спрятаться. Даже биологически, жировая прослойка укутывает, она, как теплое одеяло, амортизатор между нашим уязвимым телом и опасным, травматичным миром. Соответственно, когда наше подсознание считает, что базовая потребность человека в безопасности не удовлетворена, — оно начинает отрачивать доступную ему форму защиты — жир.

Важно понимать, в какой именно форме нам не хватает защиты. Где небезопасно. Организм не дает сбросить вес пока причина не будет найдена. Для того, чтобы справиться со своей подсознательной стратегией набирать вес, нужно осознать, что защита уже не нужна, что можно справиться другими методами.

## ДОБАВЛЕНИЕ ЗНАЧИМОСТИ

Эволюционно так сложилось, что более крупные особи вызывают большее уважение, возможно, страх. Поэтому часто люди, ставшие начальниками, получившие большую ответственность, и необходимость подчинения других людей, начинают подсознательно добавлять себе значимости с помощью телесных килограммов.

Например: мужчина, давно работает начальником, но тут к нему в отдел переводят сотрудника, который вступает с ним в конфронтацию, оспари-

## МЕХАНИЗМ НАБОРА ВЕСА

Мы и худеем, и поправляемся по одной причине — из-за количества потребляемых калорий. Соответственно, подсознание, когда ему нужно нас защитить лишним весом - увеличивает наш аппетит.

Приведу пример: девушка пострадала от насилия, и подсознательно стре-

или социально неприемлемо (злиться же нельзя, бояться на пустом месте — тоже, нас так воспитывали). Любые мысли в сторону проблемы — болезненно. Эта боль накапливается. Затачивается вглубь подсознания. Но когда она съедает что-то сладкое с горячим чаем или жуёт свой спасительный шоколад - тревога временно уходит, ей становится полегче. Есть и еще нюанс: иногда думы накапывают. Девуш-

При таких вводных, станет женщиной есть больше и чаще?

Конечно же, да.

## КАК РЕШИТЬ ПРОБЛЕМУ

Не всегда получается самостоятельно найти причину набора веса, особенно, когда проблема вытеснена, ее тяжело принять, тогда нужно обратиться к психологу.

Когда причина найдена и вы ее осознали, нужно потратить время на то, чтобы найти другие способы получать удовольствие и снимать стрессы и ввести их использование в привычку.

## ПРИЧИНЫ ЛИШНЕГО ВЕСА

важает каждое решение, и не проявляет уважения. Вместе с распатанными нервами мужчина за месяц приобретает 5 лишних килограмм. Когда же соперник исчезает с горизонта он успокаивается и вес приходит в норму. Здесь главное — осознать проблему, разработать другую систему защиты — выставить границы с людьми, изменить подход, либо отказаться от тех обязанностей, которые тяготят и вызывают слишком много трудностей.

## НЕОБХОДИМОСТЬ НАКАЗАНИЯ

Чувство вины — одна из самых разрушительных эмоций. Это чувство очень болезненно, и, благодаря нашим установкам, часто считается подсознанием, как приказ себя уничтожить. Естественно, подсознание само себя уничтожить никогда не захочет. Поэтому оно находит более безопасные, экологичные способы решить проблему, — и один из таких способов — набрать лишний вес.

Подсознание всегда выбирает «самый лучший» вариант решения ситуации. Просто мы не всегда осознаем настоящую причину, зачем нужен был тот или иной симптом, какую проблему (а чаще, и не одну) он позволял решить.



мится быть непривлекательной для представителей противоположного пола. Так как психологическая травма не была вылечена, она находится в постоянном состоянии тревоги, ей тяжело выстраивать социальные контакты, а когда хочется что-то рассказать о переживаниях - или некому,

как как может, борется с подступающей депрессией, постоянно отгоняя от себя неприятные воспоминания. Но когда она ест, готовит или даже думает о еде, — проблемы отступают, в этот момент можно расслабиться. Это становится единственным «островком спокойствия» в ее жизни.

В перспективе такая работа над собой даст качественный, долгосрочный результат. Причина, по которой ваше подсознание дало команду наедать лишние килограммы, — будет решена.

**Психолог Наталия КИОН**

**ПРАВОСЛАВИЕ**

**ПРОЩАЛЬНОЕ СЛОВО**

Великий русский гений, Александр Сергеевич Пушкин, высказывался о другом русском гении, Ломоносове, что это был великий деятель просвещения своей эпохи. Он создал первый российский университет, а точнее сказать, он сам был этим университетом. И если само понятие личности, ее значимости как таковой столь велико в светской культуре, то тем более оно велико в культуре духовной, в жизни христианской.

сти в асфальт. Тем не менее, именно в то время появляется целая плеяда удивительных священников. Отец Дмитрий – личность одна из самых ярких в нашей церковной эпохе, личность исключительная именно благодаря своему пастырскому подвигу.

А что именно сподобило отца Дмитрия стать такой удивительной и грандиозной личностью? Имея опыт достаточно близкого общения с ним в течение 30 лет, я прихожу к таким выводам, что основой, предпосылкой для этого, помимо личного зна-

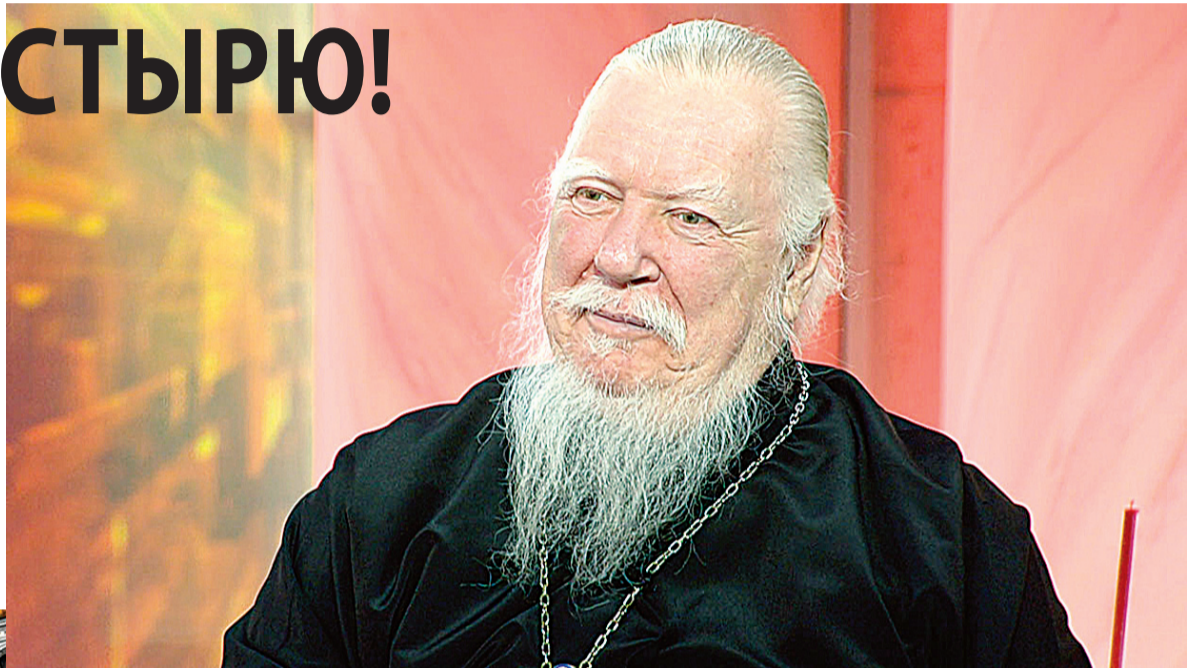
ны. И вот сам отец Дмитрий все время своего служения стремился исполнить их в какой-то удивительной бескомпромиссной полноте. Его жажда правды Божией, которая озвучивалась в публичном пространстве, порой заставляла содрогаться недругов христианства, отцу Дмитрию, предъявляют претензии в некоей чрезмерной резкости. Но на самом деле он обличал что-либо всегда из любви к Богу и людям. А что он обличал? Грех, извращенный образ жизни современного общества потребления. Он призывал обра-

Но это только одна сторона его пастырского бытия, хотя и наиболее заметная в публичном пространстве. Другая же сторона – это удивительная любовь к ближнему, колоссальная способность к сопереживанию. Те, кто его знал близко, непосредственно обращался к нему, исповедовался, могут подтвердить его эту поразительную способность. Любимый священник знает, насколько это трудно, насколько порой хочется закрыться от человека в рамках собственного эгоизма, чтобы не трогали, не беспокоили. Особен-

Хочется отметить завершенность его пути. Он все исполнил. Иногда бывают драматичные события, когда человек уходит от нас в молодом возрасте, и мы недоумеваем, какая тайна за этим стоит, почему Господь взял его так рано. Вот отец Дмитрий исполнил все, что только мог. Поэтому мы и скорбим, и должны быть благодарны, что Господь дал нам быть этому свидетелем, дал нам этого человека в таком завершенном его служении: «В чем стану, в том и суку». Даже будучи серьезно болен, батюшка продолжал это

# СВЕТЛАЯ ПАМЯТЬ ДОРОГОМУ ЧЕЛОВЕКУ И ВЕЛИКОМУ ПАСТЫРЮ!

**21 октября 2020 года на 70-м году жизни после длительной болезни отошел ко Господу протоиерей Дмитрий СМЕРНОВ. Он был НАСТОЯЩИМ. Величественный, как лев, и трепетный, как самый заботливый отец, в отношении всех слабых, беззащитных. Его приход, включавший 8 храмов, насчитывает тысячи прихожан. Люди, знающие батюшку, окормлявшиеся у него, так и говорят: «Были как у Христа за пазухой». Батюшка оставил после себя огромное духовное наследие, его проповеди изменили жизни многих людей.**



В истории Церкви бывали разные эпохи, более или менее благоприятные по внешним признакам. И эпоха, в которой был призван к служению наш любимый батюшка, протоиерей Дмитрий СМЕРНОВ, это была эпоха, когда рухнул Советский Союз, а перед этим русская Церковь, фактически, была на пепелище. И казалось, что все уже закато катком безбожной вла-

чального таланта, унаследованного от рождения, в отце Дмитрии было удивительное и бескомпромиссное стремление к правде Божией.

А что такое жаждать и искать правды Божией? Это означает жаждать и искать исполнения евангельских заповедей. А как мы знаем, основных заповедей две: о любви к Богу и о любви к другому человеку, и они взаимосвя-

заться, ведь если грех начинает царствовать, он увлекает человека и общество в погибель. И призывал с невероятной бескомпромиссностью: для него не было особой разницы, проповедует ли он с амвона, говорит ли в личной беседе, указывая, что необходимо для спасения, или озвучивает то, что действительно было необходимо озвучить, в средствах массовой информации.

но учитывая, что люди обращаются к священнику со своими бедами, скорбями, с душевной мукой. У отца Дмитрия сердце было открыто всегда, до самых последних дней. Где-то месяц назад, когда он был уже в чрезвычайно ослабленном состоянии, в инвалидной коляске, он продолжал делать распоряжения, кого-то исповедовал... Поразительно, как человек, находясь у финала своего земного бытия, мог быть исполнен такой великой заботой о своих близких людях.

А еще он был человек очень радостный. И эта радость была не наигранной, а совершенно естественной и Христовой. Если нет благодати, как ты ни тужишь, такую радость сам в себе не вызовешь. И батюшка удивительно был этой радости исполнен – всегда, несмотря ни на какие скорби. Когда ты встречался с ним в алтаре, не требовалось много говорить, достаточно поздороваться с ним, посмотреть на него, побыть с ним, и ты тоже исполнялся этой удивительной духовной радости. Отец Дмитрий был великий молитвенник, и служил Литургию так, что само его служение и проповеди были живыми, пронзительными его поразительной любовью к прихожанам.

служение. Он говорил, что для любого священника встретить смерть на своем посту, неся свое служение, это желанная участь. И с ним самим это осуществилось.

Сейчас звучит много прекрасных слов, что это человек-эпоха, человек-глыба, и действительно, можно так сказать. Но дело не только в этом. Говорят, что незаменимых людей нет. Но как мы заменим отца Дмитрия? Никак... У него нужно учиться как у образа истинного христианина и настоящего пастыря: быть живым, настоящим, подлинным, способным не бояться и страдать, способным обличать, в том числе, и общество, если оно уклоняется от правды Божией.

Отец Дмитрий дает нам великий и удивительный пример истинной христианской жизни, подвижничества, любви. И мы должны быть благодарны, что сподобились быть его современниками, его чадами, друзьями, сослужителями. Он показал, как можно в современном мире осуществлять евангельские заповеди во всей возможной и спасительной полноте.

**Клирик храма свят. Митрофана Воронежского, главный редактор радио «Благовещение» протоиерей Андрей Спиридонов.**

**ПРИТЧИ**

**А ШАНСЫ БЫЛИ...**

Один человек, проснувшись среди ночи, вдруг увидел рядом с собой Ангела. Тот поведал, что его ожидает прекрасное будущее: представится возможность стать богатым, достичь уважения и почта в обществе и жениться на прекрасной женщине. Мужчина прожил жизнь в ожидании обещанных благ, но умер бедным и в одиночестве. Поднявшись к вратам неба, он увидел того самого Ангела, который посетил его при жизни, и возопил:

– Ты же мне пообещал богатство, всеобщее уважение и прекрасную жену. А я провел всю жизнь в ожидании этого, и ничего не сбылось!

– Я не давал тебе такого обещания, – ответил Ангел. – Я сказал, что у тебя будет возможность, шанс стать богатым, уважаемым и любимым.

Мужчина был удивлен:

– Я не понимаю, что ты хочешь этим сказать?

– Помнишь, как-то тебя посетила идея создать свой собственный бизнес, но из-за страха потерпеть поражение ты отказался, и никогда больше не пытался реализовать свои идеи?

Мужчина кивнул в знак согласия.

– Через несколько лет та же идея пришла в голову другому, и он не побоялся рискнуть. И стал одним из самых богатых людей страны. Ты должен помнить, – продолжал Ангел, – ужасное землетрясение, которое разрушило город до основания. Тысячи людей остались под обломками домов. В то время у тебя был шанс участвовать в поисках пропавших и вызволить из-под обломков выживших, но ты не захо-

тел оставить свой дом без присмотра из страха, что мародеры могут разграбить его. Поэтому ты остался дома.

Мужчина, почувствовав жгучий стыд, снова кивнул.

– Это был твой шанс спасти жизнь сотням людей и заслужить их уважение, – продолжил Ангел. – И наконец, ты помнишь прекрасную женщину с рыжими волосами, которая так тебе нравилась? Ты находил ее невероятной и считал, что никогда в жизни не встречал такого замечательного человека. И она искренне любила тебя. Но, несмотря на это, ты сам отказался от нее, ничего ей не предложив. Ты боялся неизвестного будущего, трудностей, перемен, и предпочел стабильность. Хотя твоя жизнь тебя не сильно радовала, но была предсказуема.

Мужчина опять кивнул, на его глазах выступили слезы. «Да, Ангел, ты прав, это был мой выбор».

**ВРЕМЯ ЖИЗНИ**

Один мужчина приехал в поселок к родственникам и случайно зашел на кладбище. Его внимание привлекли надписи на могильных плитах. Одна надпись гласила: «Здесь покоится такой-то. Он жил восемь месяцев, четыре дня и девять часов». Другая надпись говорила, что здесь похоронена такая-то, которая жила семь лет, два месяца и двадцать часов. В нескольких шагах другая плита сообщала, что она установлена в честь такого-то, который жил двенадцать лет, три месяца, семь дней и пятнадцать часов.

Мужчина удивился и предположил, что на этом кладбище похоронены только дети. В этот момент он

увидел служителей погоста и спросил их:

– Почему тут записано только время, которое эти дети прожили? Почему столько умерших детей? Что, в этом поселке была эпидемия?

Служитель ответил:

– В этом поселке есть своя традиция. Когда дети достигают совершеннолетия, им дарят блокнот. На одной из страниц они записывают самые счастливые и значительные события в их жизни, на другой – время, сколько длилось событие, которым они наслаждались. Например, эмоции, сопровождавшие первый поцелуй, день своей свадьбы, рождение ребенка, желанное путешествие, которого долго ждали, встречу с кем-то любимым... Это и было настоящее время их жизни.

# ОТКРЫТ НОВЫЙ ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР



Диагностический центр «ТомоГрад» переехал из здания «Элмы» в новые помещения в корпусе 1514

## ТомоГрад

СЕТЬ ДИАГНОСТИЧЕСКИХ ЦЕНТРОВ

Мультисрезовой КТ-сканер с возможностью одновременного сбора данных 32 срезов толщиной 0,5 мм отличается высокими эксплуатационными характеристиками с временем полного оборота до 0,4 с. Дополнительные преимущества: улучшение пространственного разрешения, повышение эффективности использования рентгеновского излучения; уменьшение дозовой нагрузки и снижение артефактов. Система Aquilion RXL превосходно подходит для исследования головного мозга и всего тела, включая формирование изображений. Гентри системы Aquilion отличается прямым электроприводом, что обеспечивает бесшумное вращение без вибрации на очень высоких скоростях. Применяемая мультисрезовая технология системы Aquilion позволяет просматривать данные в любой проекции без потери качества изображения. Диапазон диагностики тела пациента равен 180 сантиметрам.

### УЗИ ЭКСПЕРТНОГО КЛАССА TOSHIBA APLIO 500

Максимально точные диагнозы

Это уникальный ультразвуковой сканер класса премиум, позволяющий изучать анатомические структуры в высоком разрешении. Расширяет возможности диагностических исследований, позволяет устанавливать максимально точные диагнозы.

### ОПЫТНЫЕ СПЕЦИАЛИСТЫ

От своевременной и качественной диагностики зависит успешность лечения большинства заболеваний, в том числе онкологических. В диагностическом центре «ТомоГрад» работают высококвалифицированные специалисты с многолетним опытом работы, в том числе в клинике ведет прием врач-травматолог.

Адрес: корпус 1514  
Телефоны: 8 (499) 645-53-52, 8 (495) 722-14-85  
Сайт: [zelenograd.tomograd.ru](http://zelenograd.tomograd.ru)

## ДИАГНОСТИКА Sars-CoV-2 (COVID-19) С ПОМОЩЬЮ КТ

КТ является основным инструментом диагностирования Sars-CoV-2. Точность исследования превышает 97%, сама процедура занимает не более 30 минут. На компьютерной томограмме будут видны даже начальные признаки пневмонии, когда симптомов еще нет.

### Основания для проведения

- ✓ Температура тела выше 37,5°;
- ✓ температура выше 37,1 у пациентов, имеющих серьезные системные патологии;
- ✓ повторный подъем t после периода нормализации;
- ✓ чувство сдавливания в грудной клетке;
- ✓ частое и поверхностное дыхание, одышка;
- ✓ признаки дыхательной недостаточности: побледнение, синюшность кожи, одышка даже при малой физической нагрузке, а также в состоянии покоя;
- ✓ снижение насыщения крови кислородом до отметки 93% и меньше (измеряется пульсоксиметром);
- ✓ сухой непродуктивный кашель;
- ✓ выраженная общая слабость и др.

### КТ, МРТ ИЛИ РЕНТГЕН – ЧТО ЛУЧШЕ?

При воспалении легких любого происхождения – вирусного, бактериального, грибкового – именно КТ является лучшим методом, «золотым стандартом» диагностики.

МРТ отлично выявляет различные новообразования, то есть лучше «видит» мягкую, безвоздушную структуру, а не воспаление и уплотнения, характерные для COVID-19. Если говорить о рентгене, то он значительно уступает КТ по информативности.

### НОВЕЙШЕЕ ОБОРУДОВАНИЕ

В центре установлено новейшее оборудование от компании Canon (Toshiba): магнитно-резонансный томограф напряженностью магнитного поля 1.5 Тесла – Vantage Titan, а также компьютерный томограф Aquilion RXL, который включает в себя 32 высокофункциональных среза, позволяющих провести полное обследование тела человека.

### МРТ VANTAGE TITAN 1,5T

Большее пространство и отсутствие шума

Компактный томограф, в котором сочетается ультракороткий канал ствола (всего 149 см) и просторное внутреннее пространство (диаметр 71 см). Этот

томограф имеет самый широкий туннельный диаметр в своем классе. Его уникальная конструкция позволяет проводить исследование пояснично-крестцового отдела так, что верхняя часть тела пациента находится вне трубы томографа, что предупреждает возможность клаустрофобии и появления дискомфорта. Удобство для пациента представляет не только большее пространство, но и практически полное отсутствие шума от работающего томографа – по этому показателю Vantage Titan более чем на 90% превосходит все остальные томографы!

### КТ AQUILION RXL

Просмотр данных в любой проекции без потери качества

ВНИМАНИЕ! ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ | ЛИЦЕНЗИЯ №ЛО-77-01-020427

ГАЗЕТА ВЫХОДИТ ПРИ ИНФОРМАЦИОННОЙ ПОДДЕРЖКЕ



## ТЕСТ

# УРОВЕНЬ САМООЦЕНКИ ВАШЕЙ ЛИЧНОСТИ

Как ни парадоксально, но человек такой, каким он сам себя представляет, ощущает и создает. На основе существующей самооценки мы ежедневно делаем выбор, как себя вести. Самооценка обеспечивает относительную стабильность личности и может являться толчком к ее развитию.

Верная самооценка поддерживает достоинство человека и дает ему нравственное удовлетворение. Адекватное или неадекватное отношение к себе ведет либо к гармоничности духа, обеспечивающей разумную уверенность в себе, либо к постоянному внутреннему и/или межличностному конфликту.

### ИНСТРУКЦИЯ

Отвечая на вопросы, указывайте, насколько часты для вас перечисленные ниже состояния:

- ✓ очень часто
- ✓ часто
- ✓ иногда
- ✓ редко
- ✓ никогда.

### ВОПРОСЫ

1. Мне хочется, чтобы мои друзья подбадривали меня.
2. Я чувствую свою ответственность по работе.
3. Я беспокоюсь о своем будущем.
4. Многие меня ненавидят.
5. Я обладаю меньшей инициативой, нежели другие.
6. Я беспокоюсь за свое психическое состояние.

**Самооценка в психологии – это представление человека о важности своей личной деятельности в обществе, оценивание себя и собственных качеств и чувств, достоинств и недостатков, выражение их открыто или закрыто. В качестве основного критерия оценки выступает система личностных смыслов человека.**

7. Я боюсь выглядеть глупцом.
8. Внешний вид других куда лучше, чем мой.
9. Я боюсь выступать с речью перед незнакомыми людьми.
10. Я допускаю ошибки в своей жизни.
11. Как жаль, что я не умею говорить как следует с людьми.
12. Как жаль, что мне не хватает уверенности в себе.
13. Мне бы хотелось, чтобы мои действия одобрялись другими.
14. Я слишком скромнен.
15. Моя жизнь бесполезна.
16. Многие неправильно меня обо мне.
17. Мне не с кем поделиться своими мыслями.

18. Люди ждут от меня очень многого.
19. Люди не особенно интересуются моими достижениями.
20. Я часто смущаюсь.
21. Я чувствую, что многие люди не понимают меня.
22. Я не чувствую себя в безопасности.
23. Я часто волнуюсь и понапрасну.
24. Я чувствую себя неловко, когда вхожу в комнату, где уже сидят люди.
25. Я чувствую себя скованным.
26. Я чувствую, что люди говорят обо мне за моей спиной.
27. Я уверен, что люди все в жизни принимают легче, чем я.

28. Мне кажется, что со мной должна случиться какая-нибудь неприятность.
29. Меня волнует мысль о том, как люди относятся ко мне.
30. Как жаль, что я не так общителен.
31. В спорах я высказываюсь только тогда, когда уверен в своей правоте.
32. Я думаю о том, чего ждет от меня общественность.

### ПРИЧИНЫ ЗАНИЖЕННОЙ САМООЦЕНКИ:

- Человек думает о себе плохо.
- Транслирует эту информацию о себе во внешнюю среду.
- Окружающие принимают эту информацию и относятся к человеку, исходя из этих данных: неуважение, неприятие в свой круг, насмешки...
- Получая такую обратную связь о себе извне, человек утверждает в своих мыслях и мнении о самом себе.
- Человек начинает еще больше думать о себе плохо, тем самым еще больше понижая свою самооценку.

### РЕЗУЛЬТАТЫ ТЕСТА

Чтобы определить уровень своей самооценки, сложите все баллы по утверждениям по следующей шкале:

- ✓ Очень часто - 4 балла
- ✓ Часто - 3 балла
- ✓ Иногда - 2 балла
- ✓ Редко - 1 балл
- ✓ Никогда - 0 баллов.

А теперь подсчитайте, каков общий суммарный балл по всем 32 суждениям.

### УРОВНИ САМООЦЕНКИ:

**Сумма баллов от 0 до 25** говорит о высоком уровне самооценки, при котором человек правильно реагирует на замечания других и редко сомневается в своих действиях.

**Сумма баллов от 26 до 45** свидетельствует о среднем уровне самооценки, при котором человек лишь время от времени старается подладиться под мнения других.

**Сумма баллов от 46 до 128** указывает на низкий уровень самооценки, при котором человек болезненно переносит критические замечания в свой адрес, старается всегда считаться с чужими мнениями и считает себя хуже других.

Телефоны редакции:  
8-903-723-78-87,  
8-905-590-14-88  
E-mail: 5344769@mail.ru

Главный редактор, учредитель – Ирина Юрьевна Федюнина

Адрес: 124498, г. Москва, Зеленоград, Березовая аллея, дом 6А  
Издатель – ИП Федюнин О.И.

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!» № 10 (87)

Номер подписан 23.10.2020 г. Дата выхода в свет: 26.10.2020 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 2220.