

# Будь здоров, Зеленоград!

№ 11 (76)

27 ноября 2019

Ежемесячная газета для широкого круга читателей ■ Издаётся с 2013 года



**АКСОН 24**  
МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР  
[www.axon24.ru](http://www.axon24.ru)

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

**ВЫВОД ИЗ ЗАПОЯ 24 ЧАСА**  
Зеленоград, корп. 1006Б, 2-й эт.  
**КРУГЛОСУТОЧНЫЙ СТАЦИОНАР**

☎ **8(495) 649-41-03**  
☎ **8(499) 729-74-60**

• КОДИРОВАНИЕ АЛКОГОЛИЗМА • ПСИХОТЕРАПИЯ  
• МОТИВАЦИЯ • АНАЛИЗЫ • БОЛЬНИЧНЫЕ ЛИСТЫ  
• ТЕСТ НА НАРКОТИКИ • СПРАВКИ

ПРИГЛАШАЕМ!

## ЖЕНСКОЕ И МУЖСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

Медицинский центр «338»

☎ 8 (495) 767-1-338 ☎ 8 (499) 736-9036



- Широкий спектр медицинских услуг
- Высококвалифицированные врачи
- Современное оборудование
- Лабораторные анализы
- Доступные цены
- Индивидуальный подход

**СКОРО ОТКРЫТИЕ!**  
корпус 1506  
**СЕМЕЙНАЯ КЛИНИКА**  
СЕТЬ МЕДИЦИНСКИХ ЦЕНТРОВ  
корпус 340

Берегите здоровье свое и своих близких!  
С любовью, Медицинский центр 338

ДИАГНОСТИКА

## МРТ ОТКРЫТОГО ТИПА

В отличие от многих МРТ-центров в «ТОМОГРАДЕ» изначально был установлен новый томограф от производителя, который отвечает современным стандартам качества. Программное обеспечение ежеквартально обновляется, что обеспечивает высокое качество полученного изображения.



**Внимание!** Система скидок!

В том числе на комплексные исследования. Обо всех актуальных предложениях можно узнать на сайте.

### ПЕРЕЧЕНЬ ИССЛЕДОВАНИЙ

- Инсульты и абсцессы мозга
- Травмы черепа с подозрением на повреждение вещества головного мозга
- Травмы позвоночника с повреждением спинного мозга и окружающих мягких тканей, а также патологические процессы в позвонках, связочном аппарате, спинном мозге и межпозвоночных дисках
- Изменения в позвоночнике после операции, оценка состояния грыжи межпозвоночных дисков
- Заболевания суставов: хронические артриты, деформирующие артрозы, разрывы менисков, сухожилий, связок и мышц
- Рассеянный склероз
- Обследование с целью профилактики

ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ-ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

### ОПЫТНЫЕ ВРАЧИ

Присутствие во время исследования опытного врача-рентгенолога высшей категории позволяет контролировать процесс и вносить в него корректировки. Сразу же после процедуры врач отвечает на вопросы пациента и дает полезные рекомендации. Немаловажно, что заключение пациент получает на руки сразу, через 15 – 20 минут после исследования, что практикуется не во всех медцентрах.

### УЗИ-ИССЛЕДОВАНИЕ СОСУДОВ

На УЗИ-аппаратуре экспертного класса можно проверить состояние сосудов практически всех областей тела, контролировать их строение и функцию на протяжении лечения, вовремя определить показания к операции. Ультразвуковое дуплексное сканирование сочетает в себе доплерографию (УЗДГ) и сканирование в режиме реального времени. Пациенты, имеющие заболевания сердца, могут сделать эхокардиографию (ультразвуковое исследование сердца).

### БЕЗ СТРЕССА

Для людей с подвижной психикой, лишним весом (до 150 – 170 кг), пожилых людей, детей единственный выход – МРТ открытого типа. Подобная конструкция прибора позволяет пациенту в течение всего сеанса оставаться под постоянным наблюдением специалистов. Кто-то из родственников может с ним разговаривать, держать за руку. Кроме того, при работе открытого томографа создается более низкий уровень шума, что значительно снижает уровень стресса.

### ТРИ ВАРИАНТА ЗАПИСИ ИЗОБРАЖЕНИЙ

Получить результаты исследований можно в форматах: запись на пленку, CD-диск с результатами исследования или флешку. В стоимость исследования уже включен CD-диск и заключение врача.

**Адрес: 4922-й проезд, д.4, стр.5**

(на территории технопарка «ЭЛМА»)

Обо всех актуальных предложениях можно узнать по телефонам

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

или на сайте [zelenograd.tomograd.ru](http://zelenograd.tomograd.ru)

РЕКОМЕНДУЕМ!

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



## РЕАБИЛИТАЦИЯ? ТОЛЬКО В ГОЛУБОЕ!

Центральная клиническая больница восстановительного лечения ФМБА России – это одна из ведущих клиник страны, оснащенная уникальным оборудованием. Ежегодно здесь получают высокотехнологичную медицинскую помощь более 9 тысяч пациентов, в том числе – спортсмены сборных команд России. Ведется лечебная и научная работа.

- СТАЦИОНАРНОЕ ЛЕЧЕНИЕ
- КОНСУЛЬТАЦИИ
- ДИАГНОСТИКА
- РЕАБИЛИТАЦИЯ
- ПЕРСОНИФИЦИРОВАННАЯ МЕДИЦИНА

Приемное отделение:

**8 (495) 536-0844**

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

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ!



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

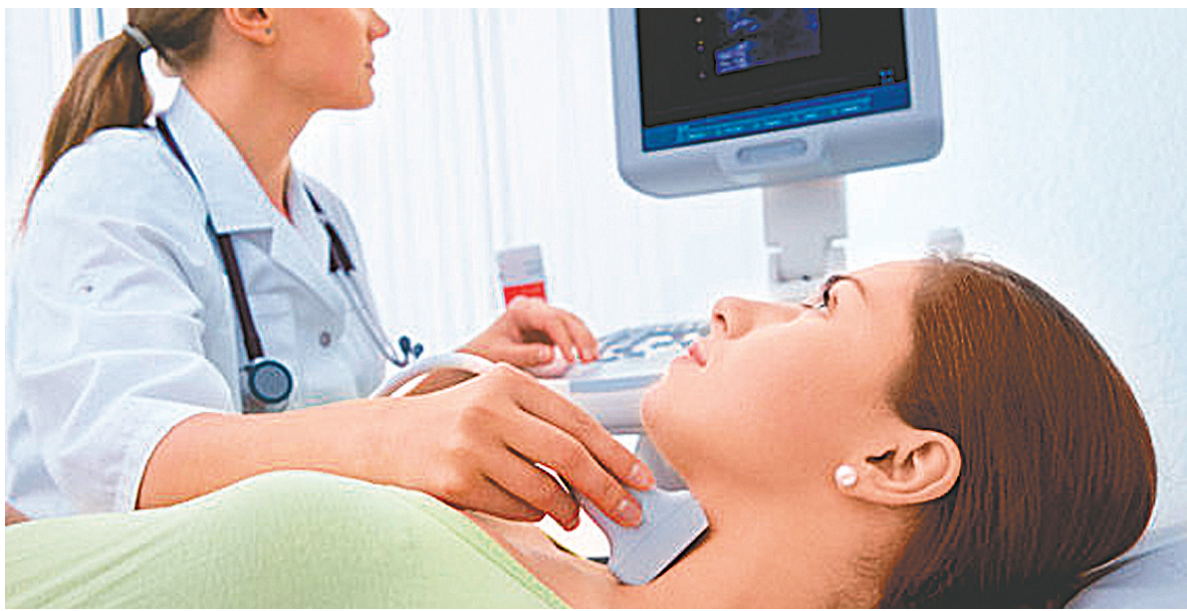
- Новейшие научные разработки
- Современное лазерное, ультразвуковое и радиоволновое оборудование
- Полная диагностика **arxi-med.ru**

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

Зеленоград, Панфиловский пр-т, к. 1205

ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ – ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ!

## НА СОВРЕМЕННОМ УРОВНЕ



## ВРАЧ-ГИНЕКОЛОГ

На приеме специалист выясняет симптомы, вызывающие проблемы у женщины, проводит необходимые инструментальные исследования, направляет на лабораторные анализы и по полученным результатам назначает соответствующее лечение. Особое внимание врач уделяет профилактике гинекологических заболеваний и возможным осложнениям.

**Все врачи-специалисты медицинского центра «338» имеют квалификационную категорию врача УЗИ-диагностики.**

Заболевания, которые лечит гинеколог:

- лечение патологии шейки матки и влагалища;
- лечение эндометриоза, миомы матки;
- выявление причин и лечение нарушений менструального цикла;
- помощь при климаксе;
- помощь в подборе методов контрацепции;
- выявление причин бесплодия, в том числе диагностика проходимости маточных труб (эхогистеросальпингоскопия);
- диагностика причин невынашивания беременности;
- дородовое наблюдение, подготовка к беременности (мы работаем с парами!);
- ведение беременности;
- лечение опущения матки и стенок влагалища (с применением гинекологических пессариев).

## ЭКСПРЕСС-ПРОГРАММА «ЖЕНСКОЕ ЗДОРОВЬЕ»

Экспресс-программа включает в себя набор услуг, необходимых и достаточных для правильного заключения о состоянии здоровья женщины:

- консультация гинеколога;
- УЗИ органов малого таза трансагинальным датчиком;
- анализы (ПЦР, мазки на микрофлору, онкоцитология).

Также в клинике разработаны другие программы здоровья.

## МАММОЛОГ

В Российской Федерации официально не существует этой специальности. Фактически маммологами являются онкологи, которые занимаются проблемами рака молочной железы.

Врач-маммолог проводит диагностику, лечение и профилактику таких заболеваний молочных желез, как мастопатия, фиброаденома, киста, лактостаз, мастит, рак молочной железы и др. Также маммология активно изучает факторы риска, которые приводят в дальнейшем к различным патологиям молочных желез.

В медицинском центре «338» маммолог предоставляет пациенткам весь перечень диагностических и лечебных мероприятий, направленных на обследование,

## ДЛЯ ВАС, ДОРОГИЕ ЖЕНЩИНЫ!



дование, постановку диагноза и лечение заболеваний молочных желез.

## ГИНЕКОЛОГ-ЭНДОКРИНОЛОГ

Врач гинеколог-эндокринолог проводит диагностику и лечение гормональных заболеваний в гинекологии, связанных с нарушением выработки гормонов, изучает воздействие различных гормонов на органы человека, ведет беременность женщин с эндокринными нарушениями.

Обратитесь к врачу-специалисту при возникновении следующих проблем в работе эндокринной системы:

- подозрение на преждевременное, запоздалое половое созревание или его отсутствие;
- дисфункциональные маточные кровотечения в репродуктивном возрасте, в период менопаузы;
- нарушения менструального цикла (нерегулярные, болезненные менструации, их отсутствие и т. д.);
- предменструальный синдром (отеки, увеличение массы тела, подъемы артериального давления, приливы жара, холода, перепады настроения перед началом менструаций и т. д.);
- бесплодие;
- гиперандрогения (избыток мужских половых гормонов);
- миома матки;
- эндометриоз;
- синдром поликистозных яичников;
- нарушение обмена веществ (лишний вес);
- постовариоэктомический синдром (после оперативного удаления одного или обоих яичников);
- невынашивание беременности;
- климактерический синдром.

Врач проведет обследование (УЗИ, анализы), назначит необходимое лечение, а также поможет подобрать средства индивидуальной контрацепции.

беременности осуществляется в соответствии с планом ведения беременности, который включает в себя минимально необходимый перечень медицинских обследований, позволяет диагностировать возможные отклонения в течении беременности и вовремя предпринять соответствующие меры. На усмотрение врача и в зависимости от состояния (самочувствия) беременной женщины могут быть назначены дополнительные исследования и анализы.

В период беременности для женщины важна поддержка, многие пациентки часто переживают по поводу психического и физического здоровья своего будущего ребенка, боятся боли во время родов или перемен, которые произойдут с их телом после родов. В клинике «338» женщина может своевремен-

КТГ плода не имеет противопоказаний и является абсолютно безвредным и высокоинформативным методом определения частоты сердечных сокращений плода и их изменений в зависимости от сокращений матки, влияния внешних раздражителей или активности самого плода.

## ГИНЕКОЛОГИЧЕСКИЕ ПЕССАРИИ

В акушерстве пессарии используются при угрозе прерывания беременности, которая связана с истмико-цервикальной недостаточностью. В медицинском центре «338» лечение с применением акушерских пессариев проводят опытные врачи-гинекологи, имеющие большой практический опыт работы.

## АКУШЕРСТВО И ВЕДЕНИЕ БЕРЕМЕННОСТИ

Забота о будущих мамах и их малышах, ведение беременности и сопровождение родов – это сложная и одновременно почетная задача, с которой успешно справляются высококвалифицированные акушеры-гинекологи Медицинского Центра «338». Наблюдение врача важно на всех этапах беременности: с момента начала планирования до зачатия и последних месяцев перед родами. В клинике можно начать подготовку к беременности, сдать анализы, пройти качественную диагностику (УЗИ), встать на учет по ведению беременности. Здесь же можно оформить всю необходимую медицинскую документацию (обменные карты, больничные листы и др.).

Наблюдение и ведение беременности осуществляют высококвалифицированные акушеры-гинекологи в течение всей беременности и в раннем послеродовом периоде. Ведение

но получить медицинскую и психологическую помощь, а также проконсультироваться с диетологом (программа для беременных) и получить консультации у других специалистов.

## КОМПЛЕКСНАЯ ПРОГРАММА «БУДУЩАЯ МАМА»

Включает в себя:

- лабораторные исследования;
- инструментальные исследования;
- консультации специалистов.

Для мужчин в клинике создана программа «БУДУЩИЙ ПАПА».

## КТГ ПЛОДА

В клинике «338» проводится исследование на новейшем кардиотокографе (КТГ), который позволяет проводить полноценный мониторинг состояния плода и контролировать маточную активность беременной женщины.

## ВРАЧ-ДИЕТОЛОГ

Для беременных женщин врач-диетолог поможет подобрать индивидуальную программу питания, включающую полезные продукты – как для малыша, так и для мамы, позволяющую не набирать лишних килограммов.

А родившим женщинам врач-диетолог поможет прийти в форму, но при этом питаться вкусными полезными продуктами, чтобы все необходимые витамины и вещества поступали в организм мамы и ребенка через грудное молоко.

## ГРУДНОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ

Первые дни кормления грудью часто омрачаются появлением трещинок на сосках, застоями молока и прочими неприятностями. Решить эти проблемы помогут акушеры-гинекологи клиники «338». Врачи научат женщину, как правильно прикладывать малыша к груди.

**Клиника «338» сотрудничает с крупнейшими лабораторно-диагностическими центрами (ГЕМОТЕСТ, СИТИЛАБ, ЛИТЕХ, СМД, ИНВИТРО, ГЕНОМЕД и др.). Более 7000 анализов и исследований биологического материала!**

## ХОРОШАЯ НОВОСТЬ ДЛЯ БУДУЩИХ МАМ!

В нашей клинике появились новые исследования:

- определение генетических мутаций плода по анализу крови мамы;
- определение пола плода по анализу крови мамы;
- определение резус - фактора плода по анализу крови мамы;
- дородовое установление отцовства, неинвазивное.

А также многие другие генетические обследования!

**МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР**



**8 (495) 767-1-338, 8 (499) 736-90-36**

Адрес: корп. 338 Сайт: [www.medcentre338.ru](http://www.medcentre338.ru)



# ФГБУЗ ЦЕНТРАЛЬНАЯ КЛИНИЧЕСКАЯ БОЛЬНИЦА ВОССТАНОВИТЕЛЬНОГО ЛЕЧЕНИЯ ФМБА РОССИИ

## ФИЗИОТЕРАПИЯ

### ОСНОВА МЕТОДА

Внутритканевая электростимуляция по методу Герасимова (ВТЭС) – инвазивный метод лечения током с использованием двух электродов, направленный на уменьшение болевого синдрома различной этиологии, а также стимуляцию поврежденных нервов.

Частота возникновения болевых синдромов позвоночника и суставов постоянно увеличивается, занимая в структуре заболеваемости ведущее место. Доказано, что источником боли является сама кость с ее остеорецепторами. Болезнь постепенно поражает кость, нарушая в ней кровообращение. Прогрессирование изменений влечет последующее рефлекторное напряжение мышц, а раздражение с остеорецепторов вовлекает в процесс нервы. Питание хрящевой ткани происходит путем диффузии из костей позвонков, поэтому нарушение кровообращения в костях является первичным и в отношении дистрофических явлений в хрящевой ткани позвонков и всех суставов.

Каждый позвонок отвечает за определенные участки костей, куда иррадирует боль (так называемая рефлекторная или склеротомная боль). Болевые явления в позвоночнике ослабляют трофическую функцию нерва, идущего от пораженного позвонка. При этом страдает обмен веществ в тканях, расположенных в зоне иннервации заинтересованного нерва. Также в 2% случаев встречается корешковый или компрессионный болевой синдром, возникающий при механическом сдавливании нервного корешка грыжей диска или гипертрофированной связкой.

## ДИАГНОСТИКА

**При заболеваниях опорно-двигательного аппарата в пожилом возрасте, в период менопаузы, показаны исследования структуры костной ткани. Денситометрия является одной из важных предупредительных мер борьбы с остеопорозом и другими патологиями костей, это неинвазивная процедура определения содержания кальция в костях, прежде всего – в позвоночнике и шейке бедра. Однако данный метод диагностики способен «творить чудеса» только в умелых руках и на качественном оборудовании.**

### РЕНТГЕНОЛОГИЧЕСКИЙ КАБИНЕТ

В отделении лучевой диагностики ЦКБВЛ (д. Голубое) работает рентгенологический кабинет, оснащенный диагностическими системами ведущих производителей рентгеновской медицинской техники – «SIEMENS», «PROGENY DENTAL». При проектировании кабинета были оптимизированы технологический и диагностический процессы, обеспечена абсолютная безопасность при проведении исследований для пациентов и сотрудников. Кабинет соответствует государственным стандартам, имеет государственную лицензию и санитарно-эпидемиологическое заключение в сфере использования

**По статистике, каждый второй житель на планете страдает заболеваниями опорно-двигательного аппарата. Казалось бы, для снятия болей есть немало обезболивающих средств, но они лишь на время заглушают боль, не устраняя истинную причину заболеваний. В ЦКБВЛ (д. Голубое) применяют уникальный метод лечения – внутритканевую электростимуляцию по методу А.А. Герасимова. Проводит процедуру врач-невролог Анастасия Сергеевна КНЯЗЕВА.**

### ПРИНЦИП ЛЕЧЕНИЯ

Основным принципом лечения методом ВТЭС является направленность на причинный фактор боли – остеорецепторы кости. Для устранения боли используется низкочастотный импульсный электрический ток, похожий по характеристикам на физиологический, за счет чего улучшается кровообращение кости. При лечении боли электрод в виде иглы подводят к болевому участку надкостницы. Другой наконечник электрода накладывается в зону иррадиирующей боли. Благодаря металлическому электроду минует кожный барьер, и часть тока распространяется

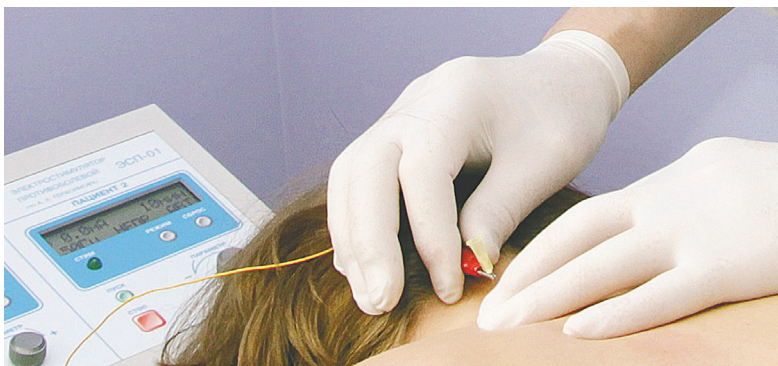
источников ионизирующего излучения. Исследования проводятся методами рентгенографии и рентгеноскопии.

**В кабинете проводятся следующие исследования:**

- ✓ органов грудной клетки;
- ✓ костей и суставов;
- ✓ желудочно-кишечного тракта (рентгеноскопия желудка, ирригоскопия);

## ВНУТРИТКАНЕВАЯ ЭЛЕКТРОСТИМУЛЯЦИЯ

### ПО МЕТОДУ АКАДЕМИКА ГЕРАСИМОВА



ся на костные рецепторы, остальная часть идет по токопроводящим структурам организма (сосуды, нервы) – происходит восстанавливающее действие электротока на периферические нервы и спинной мозг. Во время процедуры ощущается чувство «давления» в месте введения иглы и ощущение «вибрации» под наконечником электрода.

### ПОКАЗАНИЯ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОЦЕДУРЫ

- ✓ Лечение остеохондроза (шейного, грудного, поясничных отделов позвоночника) с наличием болевого синдрома в области позвоночника и распространением на конечность;
- ✓ лечение головной боли (в том числе мигрени, головной боли напряжения, невралгии тройничного нерва и др.);

- ✓ лечение больных с деформирующим остеоартрозом суставов во всех стадиях и локализации;
- ✓ лечение больных с позвоночно-спинномозговой травмой;
- ✓ уменьшение последствий нарушений мозгового кровообращения (таких, как головокружение, головная боль, шум в голове);
- ✓ стимуляция периферических нервов (при травматических и компрессионно-ишемических повреждениях срединного, лучевого, локтевого, малоберцового и большеберцового нервов) и другие.

### ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

- ✓ Абсолютные: злокачественные онкологические заболевания, декомпенсация сердечной деятельности, активный туберкулез, антиаритмическая блокада 3-й степени, острые коронарные и мозговые синдромы, беременность;

- ✓ относительные: острые, гнойные, воспалительные процессы, имплантированный кардиостимулятор.

### КУРС ЛЕЧЕНИЯ

Внутритканевую электростимуляцию можно комбинировать с любым другим лечением, но высокая эффективность позволяет использовать ее как изолированный метод лечения. В среднем на курс лечения одной зоны требуется от 3 до 7 сеансов, выполняемых через день. Длительность сеанса – 30-60 минут. Первые результаты заметны уже после первой-второй процедуры, а устойчивый эффект достигается к четвертой-шестой процедуре. Длительность ремиссии в среднем в 3 раза превышает срок ремиссии при традиционном комплексном лечении.

### ПРЕИМУЩЕСТВА МЕТОДА

Внутритканевая электростимуляция по сравнению с другими методами имеет очевидные преимущества: эффект воздействия на нервные рецепторы в 20-30 раз сильнее, чем при обычной иглорефлексотерапии. Процедура абсолютно безболезненна. Не используются лекарственные препараты, что исключает аллергические реакции и другие побочные эффекты фармакологической терапии. Сроки лечения сокращаются в 2-3 раза, в 3 раза снижается количество рецидивов заболевания. Болевой синдром устраняется полностью у 95% пациентов за 3-7 процедур, а эффект лечения длится до 3-4 лет.

Предварительная запись по телефону: **+7 (499) 503-99-99** (многоканальный), **+7 (495) 536-09-22, 8 (967) 053-15-65**. Адрес: Солнечногорский р-н, д. Голубое. Сайт: [www.ckbvl.com](http://www.ckbvl.com).

Исследование почек – экскреторная урография – проводится только пациентам поликлиники ЦКБВЛ по назначению врача-уролога, так как исследование связано с внутривенным введением йодсодержащего контрастного вещества, на который возможно возникновение аллергической реакции. Также по назначению врача-гинеколога в ЦКБВЛ проводится гистеросальпингография.

измеренной в этих отделах. В современной клинической практике индивидуальная минеральная плотность костной ткани сравнивается с референсной базой данных.

### Показания для проведения:

- ✓ женщины в возрасте 65 лет и старше;
- ✓ женщины в постменопаузе в возрасте до 65 лет с факторами риска переломов (предыдущие переломы, семейная история остеопороза, курение, низкий вес);

- ✓ любой пациент, которому планируется лечение остеопороза;
- ✓ любой пациент, которому проводится терапия остеопороза, для оценки эффективности лечения.

### Противопоказания:

- ✓ беременность;
- ✓ недавнее (менее 5 дней) применение контрастных веществ;
- ✓ недавнее (менее 2 дней) радиоизотопное исследование.

## РЕНТГЕНОВСКАЯ ДЕНСИТОМЕТРИЯ



### ОЦЕНКА МИНЕРАЛЬНОЙ ПЛОТНОСТИ КОСТЕЙ

Рентгеновская денситометрия используется для оценки состояния костной ткани. Денситометрия осевого скелета (поясничный отдел позвоночника и проксимальные отделы бедренных костей) – стандартный метод диагностики остеопороза, так как на основании многих исследований было доказано, что распространенность переломов, в основном – у женщин в фазе постменопаузы, коррелирует с показателями минеральной плотности костной ткани,

- ✓ мужчины в возрасте 70 лет и старше;
- ✓ мужчины моложе 70 лет с факторами риска переломов;
- ✓ взрослые, перенесшие остеопоротические переломы (переломы при низком уровне травмы);
- ✓ взрослые с заболеваниями или состояниями, ассоциирующимися с низкой костной массой;
- ✓ взрослые, принимающие медикаментозные препараты, которые вызывают снижение костной массы (например глюкокортикоиды, антикоагулянты, антинеопластические вещества и др.);

### СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ НЕ ТРЕБУЕТСЯ

Исследования проводятся на костном денситометре NORLAND EXCELL XR600 (США). DXA – двухэнергетическая рентгеновская абсорбциометрия. Стандартное исследование проводится в двух точках: поясничный отдел позвоночника, проксимальные отделы левого бедра. При необходимости и по назначению лечащего врача возможно проведение исследования в третьей точке – проксимальные отделы правого бедра.

### ПО НАПРАВЛЕНИЮ ЛЕЧАЩЕГО ВРАЧА

Эти исследования проводятся по предварительной записи (необходимо обратиться к сотрудникам рентгенкабинета). Нужно помнить, что все рентгенологические исследования связаны с лучевой нагрузкой. Во избежание необоснованного проведения и оптимизации рентгеновской нагрузки все исследования проводятся только по направлению лечащего врача! Возьмите с собой на исследование предыдущие рентгенограммы (если они есть).

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

Адрес: Солнечногорский р-н, д. Голубое. Сайт: [www.ckbvl.com](http://www.ckbvl.com).

## НА ЗАМЕТКУ

## ВАЖНЫЙ ТЕСТОСТЕРОН

Тестостерон регулирует обмен белков, жиров и холестерина в организме. Другими словами, он отвечает за поддержание мышечной массы и сжигание жиров. К сожалению, большинство современных мужчин мало двигаются и много едят (особенно жирную, вредную, соленую и острую пищу), с возрастом (после 30-35 лет) начинает развиваться ожирение, повышается давление, возникают проблемы с сердцем и появляются предпосылки к диабету. Именно эти заболевания провоцируют снижение уровня тестостерона. Нет тестостерона – развивается эректильная дисфункция (импотенция). К 40-45 годам мужчина, не следящий за своим здоровьем, может потерять до 15% тестостерона. А когда сильно снижается тестостерон, у мужчин выпадают волосы, уменьшается энергия и выносливость, снижается половое влечение.

## НЕ ПРОПУСТИТЕ СИМПТОМЫ!

- ✓ Высыпания или покраснения кожи половых органов, выделения из уретры;
- ✓ боли и рези при мочеиспускании;
- ✓ возникновение неприятного запаха и крови;
- ✓ неприятные или болезненные ощущения во время или после секса;
- ✓ нарушение эрекции;
- ✓ изменился цвет мочи;
- ✓ увеличались лимфоузлы;
- ✓ рези и боли внизу живота, в паху, в области мошонки, простаты и пениса;
- ✓ частые позывы к мочеиспусканию.

# МУЖЧИНЫ ПОСЛЕ 40: РИСКИ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ



На мужское здоровье влияет всё, что происходит в организме: гормональные сбои, нарушение кровообращения, состояние сосудов, стрессы и психологические проблемы. Большинство пациентов, у которых были обнаружены урологические заболевания, не имели каких-либо жалоб, заболевание было выявлено случайно во время профилактического осмотра у врача.

## СЕРДЦЕ ШАЛИТ

Именно на отметку 40 лет у мужской половины человечества приходится пик сердечно-сосудистых заболеваний. Это связано со стрессами и нарушением кровообращения: уменьшается диаметр кровеносных сосудов из-за развития в них фиброзной соединительной ткани, сужается просвет артерий, кровь течет медленнее, а сердце и другие органы недополучают необходимое питание. Итог: молодой сорокалетний мужчина вдруг начинает чувствовать себя на 60. Чтобы этого избежать, нужно вести здоровый образ жизни.

## ПРОФИЛАКТИКА

- ✓ Регулярно сдавайте анализы и лечите инфекции.

Недолеченные или неправильно пролеченные мужские заболевания в будущем могут доставить вам массу проблем.

- ✓ Каждый год посещайте уролога, сдавайте анализы для диагностики патологий предстательной железы. Это обследование позволяет выявлять заболевание на ранней стадии, что важно для успешного лечения.

- ✓ Занимайтесь спортом. Малоактивный образ жизни приводит к застою крови в венах малого таза. До 40 лет норма – 1 час физической активности в день.

- ✓ Следите за своим меню. Риск заболеть ожирением и сердечно-сосудистыми заболеваниями гораздо выше у тех, кто ест всё подряд и много. Добавьте в свой рацион свежие овощи и фрукты, све-

же выжатые соки, орехи, морскую и океаническую рыбу, морепродукты, растительные масла, семечки (в особенности тыквенные).

- ✓ Избегайте стрессов и недосыпания. Пробуждение в хорошем настроении повышает тестостерон.

- ✓ Избавьтесь от вредных привычек. Курение, алкоголь, случайные половые связи без барьерного контрацептива – все эти факторы «убивают» мужскую силу.

- ✓ Мужское нижнее белье должно подходить по размеру, быть просторным, не пережимать половые органы. Ткань белья должна быть натуральной и мягкой.

- ✓ Не переохлаждайтесь и не перегревайтесь. Одевайтесь по погоде, не сидите на холодных поверхностях, а также откажитесь от горячих ванн, частых посещений бани, термомобилья и подогрева сидения в автомобиле.

## НА ПРИЕМ К УРОЛОГУ

Урологическое отделение клиники «338» – это полноценная современная диагностика + уникальные методики лечения мужского бесплодия, эректильной дисфункции, воспалительных заболеваний мочеполовой системы. Врач-уролог является также специалистом УЗИ-диагностики, что позволяет проводить обследования высокой точности.

Специалисты клиники «338» применяют индивидуальный подход к пациентам. В спокойной обстановке вы можете рассказать о том, что вас беспокоит, а затем пройти комплексный осмотр, необходимые диагностические обследования и сдать анализы. Рекомендации по приему лекарств для устранения болевого синдрома и других неприятных симптомов вы получите уже во время первой консультации.

**Специально для мужчин после 40 лет в клинике разработана ежегодная программа обследования «Мужское здоровье».**

МЕДИЦИНСКИЙ  
ЦЕНТР



8 (495) 767-1-338, 8 (499) 736-90-36

Адрес: корп. 338 Сайт: [www.medcentre338.ru](http://www.medcentre338.ru)

## НЕВРОЛОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР «ДИНАСТИЯ»

**Знакома ли вам острая всепоглощающая боль в пояснице, не дающая ни согнуться, ни разогнуться? Не знакома? Примите наши искренние поздравления! Вы – счастливчик, ведь большинство жителей земного шара рано или поздно встречаются с виновником этих весьма неприятных проблем – остеохондрозом.**

– Да бросьте, – скажете вы. – Что в этом остеохондрозе страшного? Им страдают только пожилые люди.

Да, раньше считалось, что остеохондроз возникает лишь с возрастом и является показателем старения организма. Но в наши дни урбанизация и недостаточная двигательная активность привели к тому, что первые симптомы остеохондроза появляются уже у детей и подростков! Сегодня около 80% трудоспособного населения Земли страдают остеохондрозом в той или иной его форме. Это заболевание, которым мы расплачиваемся за блага, дарованные нам цивилизацией.

– Не страшно, – возразите вы. – Что такое эти боли? Ну засиделся за компьютером, еду только на автомобиле, мало двигаюсь... Подумаешь, спина заболела – выпил обезболивающую таблетку, отлежался – и с утра снова на работу.

А знаете ли вы, какие процессы в это время происходят в костно-мышечной системе организма? Остеохондроз поражает почти все ткани позвоночника. Однако самой уязвимой его зоной являются межпозвонковые диски: болезнью как бы «высушивает» их, вызывая нарушения обмена веществ, и из-за этого резко снижаются их амортизирующие свойства. А ведь именно способность межпозвонковых дисков к амортизации дарит нам способность ходить, бегать, прыгать, работать и вообще жить полноценной жизнью.

При остеохондрозе также резко ухудшается и состояние околопозвоночных мышц и связок, особенно при воздействии нагрузок. Если эти нарушения не лечить и пустить на самотек, то обезвоживание наиболее важных частей позвоночных дисков будет прогрессировать, а нарушение обмена веществ в тканях – усиливаться. В результате диски теряют свою упругость, усыхают, уменьшаются в размерах и не могут эффективно помогать позвоночнику справляться с физической нагрузкой. А это значит, что в какой-то момент даже

– Да, согласен, – вздохнете вы, – не хотелось бы оказаться в такой ситуации. Но лечить некогда – совсем заработался. О себе подумать времени не хватает...

Так может, именно сейчас наступило время подумать о своем здоровье? Не лучше ли, не дожидаясь осложнений, обратиться к грамотному специалисту? Сейчас существует много эффективных методик лечения, позволяющих в короткие сроки избавиться от боли и восстановить нормальную подвижность позвоночника.

## ПОЧЕМУ БОЛИТ СПИНА?



небольшое давление на позвоночный столб может вызвать разрыв диска и сильнейшие боли! Причиной этого – серьезное осложнение остеохондроза – грыжа межпозвонкового диска. Когда это происходит, оболочка межпозвонкового диска разрывается, и его содержимое (ядро), как крем из тубика, выходит в спинномозговой канал и сдавливает при этом нервные корешки и даже спинной мозг. Из-за этого возникают боли, нарушения чувствительности, нарушения движения и другие проблемы, связанные с этим тяжелым заболеванием.

В Неврологическом медицинском центре «Династия» прием ведут опытные высококвалифицированные специалисты, которые очень внимательно подходят к проблеме пациента. Прежде чем начать лечение, проводится тщательное обследование пациента: врач собирает всю необходимую информацию о болезни, чтобы выявить вероятные ее причины, составляет план диагностических исследований: компьютерная или магнитно-резонансная томография, ЭКГ, ультразвуковые и нейрофизиологические

исследования, анализы крови и мочи. Несмотря на то, что остеохондроз является самой частой причиной болей в спине, похожие симптомы также встречаются при патологии мочеполовой системы, желудочно-кишечного тракта, инфекционных и онкологических заболеваниях.

И только тогда, когда полная картина состояния здоровья пациента будет прояснена, врач подберет необходимый курс лечения, с учетом индивидуальных особенностей пациента, длительности заболевания и других факторов.

После окончания лечения врач даст рекомендации о том, что нужно делать, чтобы болезнь больше не застигла врасплох, подберет полноценную программу профилактики.

В НМЦ «Династия» успешно лечат заболевания опорно-двигательного аппарата – остеохондроз, межпозвонковые грыжи, воспаление и боли в мышцах и суставах. Для лечения заболеваний позвоночника успешно применяется тракционный стол известной американской компании Hill Laboratories, порой позволяющий избежать от, казалось бы, неизбежной операции.

Кроме того, в НМЦ «Династия» занимаются лечением всего спектра неврологических заболеваний, таких как эпилепсия, рассеянный склероз, последствия инсультов и черепно-мозговых травм, хроническая ишемия головного мозга, паркинсонизм, невриты, депрессия, вестибулопатия и др. Прием ведут сотрудники кафедры нервных болезней Первого МГМУ имени И.М.Сеченова.

Кроме специалистов неврологического профиля, рефлексотерапевта и мануального терапевта, в НМЦ «Династия» прием ведут кардиолог, ортопед-травматолог, аллерголог-иммунолог, терапевт, онколог. Благодаря использованию в работе новейшего лечебно-диагностического оборудования и хорошо зарекомендовавших себя методик лечения специалисты центра успешно помогают пациентам выздороветь и вновь вернуться к активной жизни.

Предварительная запись на прием по телефонам: 8 (499) 73503-73, 8 (495) 227-75-05. Центр располагается на втором этаже ФОК «Импульс» по адресу: ул. Николая Злобина, корпус 109а. Сайт клиники: [www.meddin.ru](http://www.meddin.ru)

НА ПРИЕМ К ДЕРМАТОЛОГУ

Пациенты нередко задают вопрос: «Надо ли удалять родинки, миллиумы, папилломы, бородавки?» Любые новообразования лучше удалить, особенно те, которые находятся в местах постоянного трения, рекомендует руководитель филиала «Зеленоградский» МНПЦДК ДЗМ (КВД № 30), кандидат медицинских наук Ильяс ЯКУПОВ. Это позволит избежать риска перерождения доброкачественных новообразований в злокачественные.



# УДАЛЕНИЕ НОВООБРАЗОВАНИЙ

## МЕТОДОМ РАДИОВОЛНОВОЙ ХИРУРГИИ



Филиал «Зеленоградский» МНПЦДК ДЗМ (КВД № 30) – единственное лечебное учреждение в Зеленограде, которое оказывает бесплатную специализированную медицинскую помощь населению округа по дерматовенерологии. Но в филиале можно получить и платные медицинские услуги по государственным расценкам, утвержденным Департаментом здравоохранения г. Москвы.

АППАРАТ «SURGITRON»

В кабинете платных медицинских услуг проводится безрубцовое удаление

новообразований методом радиоволновой хирургии на современном американском аппарате «SURGITRON». С помощью аппарата можно мгновенно устранить эстетические дефекты кожи на лице и теле – такие, как бородавки, папилломы, невусы, нежелательные родинки, кератомы, мягкие фибромы, сосудистые звездочки и др. Радиоволновая хирургия – это уникальный бесконтактный метод устранения эстетических дефектов кожи. Удаление осуществляется при помощи радиоволн высокой частоты (3,8-4,0 МГц), что позволяет исключить по-

вреждение тканей и существенно сократить время процедуры. Использование «SURGITRON» в косметологии и дерматохирургии дает прекрасные результаты и является наиболее оправданным.

КАК ПРОИСХОДИТ ПРОЦЕСС УДАЛЕНИЯ?

Допустим, у вас имеется бородавка, которую желательно удалить. Сначала врач делает обезболивание, затем уничтожает ее одним движением. Ни крови, ни раны после операции. Длится вся процедура от 2 до 5 минут. После опера-

ции довольный пациент уходит домой. На месте среза формируется корочка, как после небольшой ссадины. Под ней нарастает новая кожа, и корочка примерно на 7-10-й день отпадает.

По желанию пациента перед процедурой можно нанести кремную анестезию, но в большинстве случаев этого не требуется, поскольку процедура достаточно комфортна и легко переносится. Рассекающий эффект достигается за счет тепла, при этом непосредственный контакт «радиоволнового скальпеля» с клетками отсутствует – под действием температуры клетки фактически испаряются.

КОСМЕТИЧЕСКИЙ ЭФФЕКТ

На месте удаления практически не остается следов воздействия, и никакого восстановительного периода вам не потребуется. Пройдя процедуру «SURGITRON», вы забудете о проблеме, беспокоившей вас долгие годы.

▶ Предварительная запись по телефону: **8-499-558-58-28, 8-495-454-61-11**. С травмированными новообразованиями вас примут без записи, в день обращения.

Адрес филиала: корп. 910.

ВАКАНСИИ

## ПРИГЛАШАЕМ НА РАБОТУ!



Федеральному государственному бюджетному учреждению здравоохранения Центральная клиническая больница восстановительного лечения ФМБА России требуются:

- ✓ врач-терапевт;
- ✓ врач клинической лабораторной диагностики;
- ✓ медицинская сестра приемного отделения;
- ✓ буфетчица;
- ✓ повар;
- ✓ кухонный рабочий;
- ✓ врач мануальной терапии;
- ✓ медицинская сестра палатная (постовая) в отделение анестезиологии и реанимации;
- ✓ слесарь-сантехник.

Для сотрудников нашей больницы имеется:

- ✓ служебный транспорт;
- ✓ санаторные путевки;
- ✓ экскурсии;
- ✓ столовая;
- ✓ свой цеховой врач – получение лечения на работе (с открытием больничного листа по месту работы);
- ✓ для женщин – сокращенный рабочий день.

Более подробную информацию можно получить в отделе кадров по тел. **8 (495) 536-26-13**.

Вы можете прислать нам свое резюме на электронный адрес **Р Ok@ckbvl.net**

ТОЧКА ЗРЕНИЯ

## СЧАСТЛИВОГО ЧЕЛОВЕКА НЕВОЗМОЖНО ВЫВЕСТИ ИЗ СЕБЯ

Они работают над личной свободой и умеют не стесняться себя. Им говорят: «У тебя зад толстый, а еще брюки не модные». А они спокойно ходят со своим толстым задом в немодных штанах и еще этим самым задом виляют, потому что знают, что 99% людей не волнуют чужие формы, а те, кого они волнуют, страдают не потому, что фигуры и штаны ужасные, а потому, что они любят застревать на чем-то плохом и мучиться.

## СЧАСТЛИВЫЕ ЛЮДИ НИКОМУ НИЧЕГО НЕ ЗАПРЕЩАЮТ

Хотят окружающие есть сливочное масло – они пожелают им приятного аппетита. Хотят подружки не приучать ребенка к горшку с рождения – да пожалуйста, лишь бы рос здоровеньким, родителям на радость. Хочет соседская девчонка выстричь виски и выкрасить волосы во всю цветовую палитру – непонятно, но интересно. Им не хочется запретить геев, феминисток, фильмы, музыку, книги и «Дом 2» потому, что они не мешают им жить. Они знают, что всегда есть комфортный путь: не читать, не смотреть, не спорить, не доказывать, не травмировать свою психику, не тратить время на тех, кто с ними не на одной волне. Всё в своей жизни можно выключить, а если не выключить, то переключить.

## СЧАСТЛИВЫЕ ЛЮДИ НИКОГДА НИЧЕГО НЕ ЖДУТ

Они не верят, что завтра будет лучше, чем сегодня, если они ничего для этого не делают. Счастливые люди трезво оценивают ситуацию и понимают, на что они могут повлиять, а на что – нет. На летнее отключение воды, например, они повлиять не могут, но могут уехать в деревню на этот период, поставить в ванной бойлер или завести симпатичного друга с бойлером.

## СЧАСТЛИВЫЕ ЛЮДИ ВСЕГДА ДРУЖАТ С УМНЫМИ И ПРИЯТНЫМИ ЛЮДЬМИ

Потому что в их окружении все люди такие. Им не нужны страшные подружки, чтобы ка-

заться красивее, глупые друзья, чтобы над ними смеяться. Они смеются только над собой, потому что знают, что смех избавляет от комплексов и делает страхи маленькими-маленькими, а силы придает большие. Им не нужны всякого рода токсичные отношения, они их быстро прекращают или максимально увеличивают дистанцию.

## СЧАСТЛИВЫЕ ЛЮДИ НЕ ЖИВУТ ПО ШАБЛОНУ

Они не беспокоятся, что еще не вышли замуж в 27 лет, потому что все замужем, а они – нет.

# СЧАСТЛИВЫЕ ЛЮДИ НИКОМУ НЕ ИНТЕРЕСНЫ

И карьеру до 30 лет, как у сына лучшей мамин подруги, им не надо. А надо выходить замуж по любви, заниматься тем, от чего на кончиках пальцев электричество, искать решение тех задач, от которых мурашки по коже, и делать то, что они для себя решили, а не то, что им рекомендуют многочисленные советчики.

## СЧАСТЛИВОМУ ЧЕЛОВЕКУ МАЛО НАДО

Они спокойно работают на своей работе, а не переживают, что не стали звездой кино в Голливуде, певицей или миллионером. Они посещают курсы театрального мастерства или учатся вокалу, рисовать или прыгать с трамплина. Преодолевают страх и выходят на сцену читать свои миниатюры, поют в караоке, рисуют, катаются на коньках просто потому, что любят музыку, живопись, спорт и театр и хотят это делать хорошо.

## СЧАСТЛИВЫЕ ЛЮДИ НЕ ВИДЯТ В ДРУГИХ ЛЮДЯХ ВРАГОВ

Они знают, что мир велик, и в этом мире не бывает так, чтобы все тебя любили или ненавидели. Они знают, что за всеми идеологическими, культурными, расовыми, религиозными конфликтами стоит зависть и промывание моз-

гов. Счастливые люди протягивают руку и говорят: «Давай дружить» таким же, как они, счастливым людям.

## СЧАСТЛИВЫЕ ЛЮДИ ВЕРЯТ В СЕБЯ

Им плевать, что кто-то получил премию, кто-то вышел замуж, кто-то собрал миллионы подписчиков в свой блог, они занимаются своими делами. Они осознанны, они знают, что делают и для чего. У них нет таких целей, как «поразить соседку» или «назло бывшему». Они делают то, что им нравится, то, от чего они получают удовольствие.

Просто делают ремонт. Просто чинят или выбрасывают то, что починить уже невозможно. Это не отменяет жизненных вызовов, но они знают, что пока живы, они всегда могут подкорректировать свои собственные правила или придумать новые решения.

## СЧАСТЛИВЫЕ ЛЮДИ ЧЕСТНЫ С СОБОЙ

Они знают всех своих тараканов в голове по именам, знают их биографию и знают, чем эти тараканы могут быть полезны. Такие люди интересны, в первую очередь, сами себе, а только



## У СЧАСТЛИВЫХ ЛЮДЕЙ ВСЕГДА ВСЁ ПРОСТО

Большинство людей считают, что если в жизни нет надрыва, нет страданий, нет преодоления, то, значит, ты и не жил вовсе и жизни не понял. Счастливые люди просто, в спокойном режиме, решают свои ежедневные задачи. Просто зарабатывают деньги. Просто идут к врачу.

потом – другим. Они каждый день развиваются, делают открытия и меняют свой маленький мир одного человека к лучшему. А потом делятся своими знаниями, и к ним присоединяются другие люди, и вместе они меняют реальность. Они не боятся сказать «нет», не терпят несправедливости, не предают друзей и не завидуют сильным, а просто живут в своем счастливом мире.

Елена ПАСТЕРНАК

## СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

Врачи и психологи методично изучают причины того, почему и как люди болеют. И почему одни люди болеют диабетом, а другие лишь простужаются? У многих заболеваний есть своя причина, психологическая особенность. Замечено, что люди, которые хронически болеют, у кого в жизни постоянно что-то не получается, кому не хватает сил на жизненные свершения, обычно своим вниманием (а значит, и своей энергией) не присутствуют в настоящем моменте, находясь либо в прошлом, либо в будущем. А это значит, что внимания и энергии на настоящий момент организму не хватает, в теле накапливаются усталость и болезни.

Наверняка вы можете вспомнить людей с целым букетом хронических болезней, которые очень любят рассказывать о том, что плохого и сложного случилось в их жизни. А когда устают рассказывать о прошлом, начинают волноваться о том, как бы чего не случилось в будущем. Обычно такие люди не очень-то счастливы.

Как научиться пребывать в настоящем моменте? Прежде всего, нужно отпустить прошлое, особенно те воспоминания, которые вызывают много эмоций.

Ваше внимание (а значит, ваша энергия) направлено в прошлое, если вы:

- ✓ постоянно вспоминаете и прокручиваете в мозгу какие-то ситуации из прошлого, думаете о том, как это было или как бы могло быть;
- ✓ думаете о прошлых обидах и сложностях и до сих пор на кого-то злитесь и обижаетесь;
- ✓ не можете простить родителей или близких родственников;
- ✓ думаете, что всех уже простили, но при этом всё равно любите вспоминать и рассказывать о том, как вас кто-то обидел и разозлил;
- ✓ не хотите вспоминать о чем-то или о ком-то из прошлого;

✓ храните какие-то секреты и тайны от близких людей и постоянно думаете об этом;

✓ до сих пор испытываете стыд за прошлые поступки;

✓ вспоминаете прошлую хорошую жизнь и скучаете по ней;

что многое из прошлого вас всё еще держит. Изменения возможны только тогда, когда признаешь реальность. Дальше нужно разобраться с тем, какие именно чувства вы испытываете по поводу прошлого и что в этой истории цепляет. Можно составить список людей или историй.

Для того чтобы разобратся в ситуации, подойдут любые методы: работа с психологом; любой тренинг, связанный с обидами и их отпусканьем; воображаемая (или реальная) встреча с тем, кто вас волнует, и разговор с ним; написание дневника или письма о том, что вас волнует, и др.

Итак, внимание от настоящего момента уходит в будущее (которое может и не наступить), если вы:

- ✓ постоянно думаете и тревожитесь о будущем;
- ✓ фантазируете о том, какие могут в будущем возникнуть сложности;

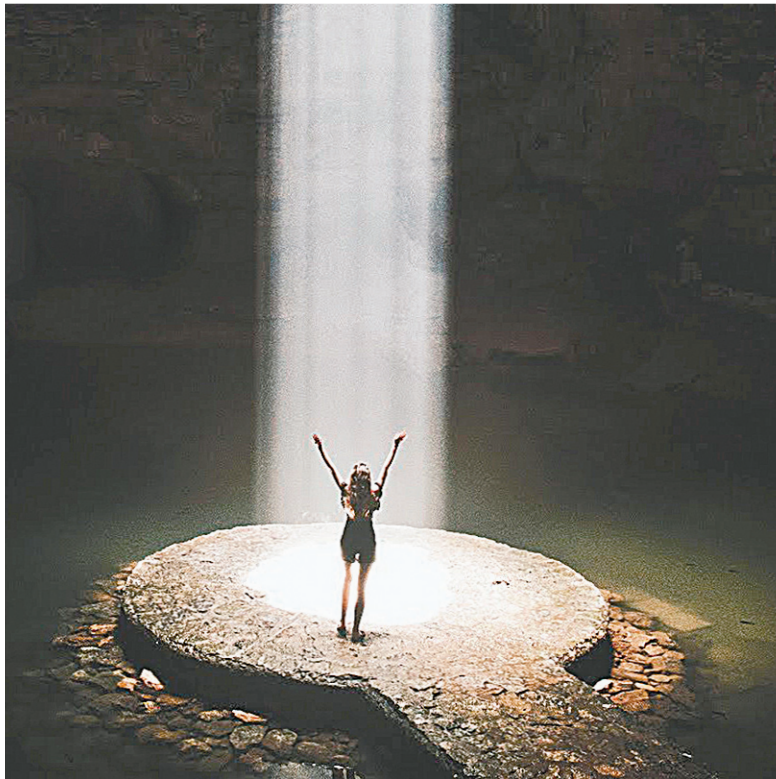
# КУДА ВНИМАНИЕ — ТУДА И ЭНЕРГИЯ

**Древняя восточная мудрость гласит, что человека, который находится мыслями в прошлом, узнать просто: он постоянно в печали. А человек, который мыслями в будущем, всегда тревожится. И только тот, кто полностью пребывает в настоящем моменте, спокоен и весел. Пребывание «здесь и сейчас» не только улучшает настроение, но и сохраняет здоровье и продлевает жизнь.**

✓ замечаете за собой, что постоянно кому-то рассказываете о прошлом.

Этот список можно пополнять и пополнять.

Можно, конечно, делать вид, что вы всё простили в прошлом, но внутри себя вы знаете, так это или не так на самом деле. Для начала нужно осознать,



«Просто забыть» или делать вид, что этого не было — это психологическая ловушка. Потому что можно обмануть всех, кроме своего тела. Оно будет помнить. Для того чтобы делать вид, что чего-то в прошлом не было, или делать вид, что вы абсолютно спокойны, требуется много сил, которые опять-таки вы отнимаете у настоя-

На случай, если у нашего беспокойного сознания закончатся истории из прошлого, есть еще возможность беспокоиться за будущее. Всегда интересно поразмышлять: «А что, если». Волнуясь о проблемах будущего, мы не даем себе в настоящем моменте найти для них решение.

✓ боитесь будущего и постоянно выискиваете в нем то, чего стоит бояться;

✓ пытаетесь сейчас предупредить все возможные проблемы в будущем;

✓ подходите к жизни с позиции «Чего мне стоит опасаться?» или «Как бы чего не вышло».

Этот список тоже можно продолжать бесконечно.

Как же вернуть свое внимание из будущего в настоящий момент? Прежде всего, осознанно начать вырабатывать новую привычку — стараться жить в рамках одного дня, полностью находиться здесь и сейчас: «Моешь чашку — мой чашку!». Также можно применять любые методики и практики, которые повышают осознанность и уровень доверия к жизни и спокойствия.

Народная мудрость говорит: «Где твое внимание, там ты и находишься. Где твое внимание, тем ты и становишься». То, на что направлен фокус нашего внимания, имеет свойство расширяться (и физически, и психологически) и реализуется с большей вероятностью. Когда вы о чем-то думаете, спрашиваете себя, в каком времени вы в этот момент находитесь? Настоящем? Будущем? Прошлом? Попробуйте осознанно направлять энергию внимания на себя и на свой сегодняшний день — и вы станете светящимся, радостным и здоровым человеком.

## ТЕМА ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ

**Никогда не спрашивайте: «Кто мой настоящий друг?» Спросите себя: «Являюсь ли я настоящим другом для кого-то? Дружу ли я с людьми?». Вместо того чтобы создавать дружбу, создайте дружелюбие. Пусть это станет качеством вашего существа, аурой, которая вас окружает. Дружите с каждым, с кем бы вы ни вступали в контакт. Жизнь — это зеркало, она отражает ваши мысли, убеждения и действия. Станьте дружелюбны, и вся жизнь будет отражать дружелюбие.**

Все знают пословицу: «Друг познается в беде». Но внутри этой пословицы кроется жадность. Это не дружба и не любовь: вы просто хотите использовать другого как средство, чтобы, когда придет беда, он помог вам. Но человек является средством, каждый человек является конечной целью сам по себе. Вопрос не в том, что когда ты в опасности, друг должен прийти к тебе на помощь. Это не имеет значения: он может прийти, а может и не прийти. Но если он не придет, у тебя не будет жалоб. Если он приходит, ты благодарен, но если он не приходит, это совершенно нормально. Это его решение, приходить или не приходить. Ты не хочешь манипулировать им, не хочешь, чтобы он чувствовал себя виноватым, и не будешь держать зла. Ты не скажешь ему: «Когда я нуждался, ты не появлялся — что ты за друг?». Дружба не является рыночной сделкой. Дружба — это одна из тех редких вещей, которые принадлежат храму, а не рынку.

Дружба является высшей формой любви. Это вопрос отдачи. У вас слишком много чего-то, и вы хотели бы этим поделиться. И тому, кто готов разделить с вами вашу радость, ваш танец, вашу песню, вы будете благодарны, вы будете чувствовать себя обязанным. Не то, чтобы он был вам обязан, не то, чтобы он чувствовал себя благодарным, потому что вы так много дали ему. Друг никогда не думает таким образом. Друг всегда чувствует благодарность к тем

## КТО НАСТОЯЩИЙ ДРУГ?



людям, которые позволяют ему любить их, отдавать им всё, что он имеет.

Невозможно быть на 100 процентов уверенным в друге, и в этом нет необходимости. Другой человек — это поток. Сейчас он может быть любящим, а в следующий момент — не любить. Вы можете быть уверены только в себе, и то лишь на мгновение. И не надо думать о будущем. Думайте о настоящем, живите в настоящем. Если этот момент полон дружбы и аромата дружбы, зачем беспокоиться, что будет мгновение спустя? Следующий момент, более высокого и глубокого качества, будет рожден из этого момента и перенесет

тот же аромат на более высокий уровень. Не нужно об этом думать — просто проживайте настоящий момент в глубокой дружбе.

Дружите. И если вы можете подружиться с существованием, существование подружится с вами тысячекратно. Оно вернется к вам в том же виде, но умноженное, ответит вам, подобно эху. Если вы бросите камни в существование, вы получите в ответ много камней. Если вы бросите цветы, цветы вернутся.

Жизнь — это зеркало, оно отражает ваше лицо. Если вы дружелюбны с собакой, даже собака становится дружелюбной с вами.

Позэкспериментируйте с дружбой. Обнимите дерево, и скоро придет день, когда вы почувствуете, что и дерево в ответ обнимает вас, у него есть свой способ выразить свою радость. Все живые существа имеют чувства.

Вопрос о том, дружелюбен ли кто-то по отношению к тебе или нет, это вопрос бизнесмена. Зачем беспокоиться? Почему бы не превратить всё существование в вашего друга? Зачем упускать такое великое королевство?

## НА ЛИЧНОМ ОПЫТЕ

### Я ЗНАЮ, ЧТО ЗНАЧИТ ПОЛЮБИТЬ СЕБЯ...



✓ Это значит проснуться утром и больше не думать о том, что в мире есть кто-то удачливее, красивее, умнее, мудрее, лучше. Смотреть в зеркало и не хотеть расставаться со своим отражением. Доверять этому отражению. Неважно, с косметикой или без, не имеет никакого значения и мое настроение... Я просто доверяю тому, что светится и пылает в сердце.

✓ Больше не ждать каких-то мероприятий, встреч, событий, дней рождений, выпускных, выходных... Не ждать любви и внимания к себе! Позволить себе быть счастливой сегодня, сейчас. Смотреть прямо в глаза прохожим, не опуская взор на грязный асфальт... Знать, что мир вокруг так же прекрасен, каким был всегда.

✓ Радоваться каждому успеху близких, далеких, ушедших, забывших людей. Радоваться тому, что они живут, творят, дышат, достигают, добиваются. Потому что от их успеха ничуть

не уменьшается этот огонь внутри меня. Я не становлюсь менее прекрасной. Я не становлюсь менее любимой и защищенной. Потому что я так глубока, что способна вместить в себя и их успех. Я способна быть частью их радости. Я способна понимать каждой своей клеточкой, что их успех — это успех и радость всего мира, а значит, как и весь этот мир, их успех — часть и меня тоже.

✓ Больше не жаловаться на жизненные трудности. Любить даже эти трудности. С улыбкой и чувством юмора встречать каждое препятствие, понимая, что за всем этим стоит возрастающая сила и терпение. Обождать страну, город, улицу, в которой живу. Обождать вид из окна, обожать прохожих. Пусть даже таких, подавленных. Ведь они так же, как и я, когда-нибудь обязательно узнают, что значит любить себя.

**Гинтаре Йотейкайте**



# ПРАЗДНИК В ШКОЛЬНОМ ХРАМЕ

Визит епископа – всегда необыкновенное и радостное событие для учеников православной школы, их родителей и педагогов, особенно когда архиерей совершает в школьном храме Божественную Литургию. Ведь в «Звоннице» можно получить не только знания: многие зеленоградцы нашли здесь духовное руководство и попечение и теперь приходят в школьный храм всей семьей, – недаром он освящен во имя святых покровителей семьи, благоверных князя Петра и княгини Февронии Муромских.

Не передать словами, что чувствуют мамы и папы, бабушки и дедушки, наблюдая за своими детьми и внуками, которые участвуют в богослужении в качестве чтецов, или слушая пение хора учащихся школы «Звонница» под руководством педагога Натальи Жалниной, который исполняет песнопения Божественной Литургии! А на этот раз богослужение было совершенно особенным. Епископ Фома, исполняя благословение Святейшего Патриарха, рукоположил во диакона Дмитрия Гатина, который нес послушание алтарника и чтеца в

**Управляющий Северо-Западным викариатством епископ Бронницкий Фома посетил православную общеобразовательную школу «Звонница» и совершил Божественную Литургию в домовом храме во имя святых Петра и Февронии.**



храме святых Петра и Февронии с самого начала регулярных богослужений.

И вот, в горячей молитве, с возложением архиерейских рук, в маленьком школьном храме родился новый служитель Церкви. Конечно, отец Дмитрий навсегда запомнит этот день. Запомнит он и юным прихожанам. И кто знает, возможно, кто-то из них в будущем также выберет не легкий, но такой благодатный путь служения Богу в сане священнослужителя.

Еще одним радостным событием стало награждение духовного попечителя православной школы «Звонница», настоятеля строящегося храма великомученика Георгия Победоносца иерея Михаила Ильина. Во внимание ко трудам на благо Святой Церкви и в связи с 50-летием со дня рождения он был удостоен ордена преподобного Серафима Саровского III степени. По благословению Святейшего Патриарха епископ Фома вручил отцу Михаилу высокую награду с сердечными поздравлениями и пожеланием помощи Божией в созидании нового храма и всех трудах на благо Церкви Христовой.

## СОБЫТИЯ

# «ВЕЛИКАЯ ПОБЕДА: НАСЛЕДИЕ И НАСЛЕДНИКИ»

**19 ноября 2019 года в МИФИ состоялись VII Рождественские образовательные чтения Северо-Западного и Южного викариатств г. Москвы. В работе форума приняли участие духовенство, сотрудники и активные прихожане храмов Зеленоградского благочиния.**

Главной темой Чтений стало обсуждение проблем сохранения исторического и нравственного наследия Великой Победы, живой связи поколений не только во время предстоящего празднования 75-й годовщины Победы, но и в повседневной жизни.

Церковно-общественный форум объединил священнослужителей, представителей государства и научного сообщества, педагогов, общественных деятелей, студенчество и представителей молодежных организаций. Его участники засвидетельствовали, что Великая Победа нашего народа имеет не только историческую ценность, но и составляет одну из главных духовных основ развития современного российского общества.

Необходимо бережно и с христианской любовью относиться к людям, положившим свою жизнь за веру, Отече-

Совсем скоро зеленоградские педагоги встретятся на окружных Никольских чтениях, чтобы поделиться своим опытом духовно-нравственного и патриотического воспитания, обсудить перспективные формы работы с детьми и молодежью. Основная часть мероприятий пройдет на базе окружного методического кабинета по духовно-нравственному образованию и воспитанию при Зеленоградском благочинии по адресу: г. Зеленоград, корп. 411а.

5 декабря состоится конференция, на которой выступят методисты Московской городской епархии и Городского методического кабинета столичного Департамента образования, а также педагоги зеленоградских школ.

6 декабря пройдет встреча с известными журналистами, политическими обозревателями, общественными деятелями. Вместе с ними участники Чте-



ство и народ, хранить память о павших в битвах и окружить особой заботой и вниманием тех немногих свидетелей событий Великой Отечественной войны, кто еще живет среди нас.

Нынешнее же поколение, будучи наследниками Великой Победы, должно быть нравственно достойно ее творцов. Все вместе мы призваны воспитать молодое поколение в духе тех созидательных ценностей, в которых на протяжении веков черпали свои духовные силы строители и защитники Русской земли.

ний обсудят роль исторической публицистики Великой Победы в формировании национальной просветительской медиа-платформы.

А 7 декабря участники окружного форума отправятся в Воскресенский Ново-Иерусалимский монастырь на экскурсионно-паломническую поездку «Монастырь, опаленный войной».

Телефон для желающих принять участие в Никольских чтениях: **8 (925) 275-48-25**, Киселева Инна Анатольевна.

## ТВОРЧЕСТВО

**Корреспондент нашей газеты отправился на экскурсию в школьный музей, а оказался в сказке.**

Этот необычный музей находится в зеленоградской школе № 854 (корп. 621а). Посвящен он народному быту и творчеству, но главной темой все-таки стала Семья – именно так, с заглавной буквы, и написано в его названии.

Здесь много интересных экспонатов из семейных архивов: бабушкины рукоделия, прялки и веретена, плетеные из лыка корзины и настоящие лапти, чугунок, который каждый может попробовать вытащить из печи с помощью рогатого ухвата, и вышитая сорочка, которую прабабушка одной из школьниц взяла с собой на фронт и сохранила до самой Победы...

Немало представлено здесь и плодов семейного творчества: резьба по дереву и куклы в народных костюмах, модели деревянных изб



и воинские колышки... Радостно, что сохраняется и этот добрый обычай – передавать свои знания, умения, духовные традиции от отца к сыну, от матери к дочери.

Оказывается, даже ученики начальной школы уже могут поделиться знаниями с младшим поколением. Они часто проводят в музее экскурсии для дошколят. Да и взрослым есть чему поучиться у юных экскурсоводов! Тем более что дети умеют не только увле-

кательно рассказать, но и показать: как принимали гостей, как ходили на войну или как работали на ткацком станке и в кузне (да-да, есть действующие образцы!). И делают это с таким искренним удовольствием! Сразу видно, что изучение истории для этих ребят – не скучная обязанность, а одно из самых интересных дел на свете. Хотите убедиться лично? Пожалуйста!

В этнографическом зале разрешено трогать различные орудия труда, домашнюю утварь, одежду. При желании вы вполне можете попробовать себя в роли хозяйки-рукодельницы или храброго богатыря.

А еще здесь проходят мастер-классы по традиционным ремеслам и снимаются анимационные фильмы. Например, вот главные герои одного из них – святые Петр и Феврония Муромские. К слову, в развитии музея активно участвуют педагоги и учащиеся православной школы «Звонница». Есть в экспозиции даже элементы резного украшения иконостаса, переданные из школьного храма свя-

тых Петра и Февронии, а сам музей освящен настоятелем храма. Так что святые покровители семьи присутствуют здесь не только материально, но и духовно. А библиотека Никольского храма поделилась с музеем уникальными старинными книгами, которые также можно увидеть в экспозиции.

мом деле, так жили, растили детей... Но ощущение после экскурсии всё равно такое, словно ты побывал в сказке. Наверное, потому, что каждый предмет здесь создавался с любовью и хранит живое тепло чужих

рук. Потому, что везде присутствует искорка из семейного очага: одной семьи, другой, третьей... Необыкновенное чувство. И очень хочется, чтобы каждый посетитель музея унес с собой частичку этого тепла и доброты.

Благодарим за экскурсию педагога Марину Юрьевну Деметрашвили и учеников 4 «А» класса.

# В ГОСТЯХ У ДОБРОЙ СКАЗКИ

Школьные педагоги вместе с детьми проделали огромную и серьезную исследовательскую работу, изучая исторические документы и экспонаты историко-краеведческих музеев, чтобы точно воссоздать обстановку семейного быта прошедших веков. Так было на са-



# 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



ВНИМАНИЕ, АКЦИЯ!

## ЭКОНОМНАЯ АПТЕКА

### Лучшая цена!

Платите меньше-экономьте больше!



315.00 РУБ.

СЕПТОЛЕТЕ® TOTAL  
спрей д/мест  
прим 30 мл



175.00 РУБ.

НОВИГАН  
табл п/о  
400 мг №20



169.00 РУБ.

ОКСИФРИН  
спрей наз доза  
22,5 мкг/доз 15 мл



385.00 РУБ.

ОЦИЛЛОКОКЦИНУМ®  
гран гом 1 г 1 дз  
№6

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.

ИМЕЙТЕ В ВИДУ

## В ГОРОДЕ ЭКС ВАС ЗНАЕТ КАЖДЫЙ

«Никогда не расставайтесь в ссоре. Потому что если вы поступите так, то ссора продлится столько, сколько времени вы проведете в расставании», — говорил один суфийский мудрец. И это действительно так. После прекращения контакта начинается самая интенсивная часть общения. Только оно происходит не снаружи, а внутри нас.



Есть такая психологическая практика — recollection, вспоминание. Нужно вспомнить всех людей, которых вы встречали в жизни, и записать в столбик от руки. Однажды я это сделал, времени ушло на это много, и в результате получилась толстенная тетрадь. Я обнаружил, что в моей жизни было много различных встреч, но я никогда не умел с людьми расставаться.

Обычно мы общаемся с людьми, пока сохраняем хорошие отношения, и расстаемся, если ссоримся. Я так и поступал, но в результате обнаружил, что из-за этого мои отношения с людьми всегда хорошо начинаются и плохо заканчиваются. Я всегда считал, что встречи важнее расставаний, они прино-

сят новых друзей, новые впечатления и шанс исправить то, что не получилось в прежних отношениях. А расставания — что в них? Особой значимости они не имеют. Не сложилось — разбежались.

Раньше я думал, что когда я расстаюсь с человеком, то таким образом просто перестаю общаться с ним. Но это не так. Наоборот, после расставания начинается самая важная, самая интенсивная и самая близкая, почти интимная часть общения, потому что с этого момента общение происходит не снаружи, а внутри нас — в наших внутренних монологах с человеком, с которым мы расстались, в эмоциях, которые мы испытываем по его поводу.

Пока я записывал в столбик имена всех, кого встречал, я понял, что расставания несопоставимо важнее встреч, потому что то, как и с кем я расстаюсь, намного больше определяет меня и мою жизнь.

Правильнее, если поссорился с кем-то, то нужно встретиться и поговорить, чтобы разобраться с тем, что произошло. А вот если по тем или иным причинам ты собираешься прекратить общение с человеком, то первое, что нужно сделать, это максимально наладить с ним отношения. Знаете, если представить всех людей, с которыми в жизни ты встречался, общался и расстался, то получится целый город. Это город прежних друзей, сослуживцев, прежних любимых, подруг, экс-жен, экс-мужей и бывших коллег. Это город Экс. В этом городе вас знает каждый. В этом городе о вас часто говорят. Это город, в котором о вас известно абсолютно всё.

Представьте себе ваш личный город Экс. И спросите себя, как к вам относятся в этом городе? Я как-то однажды представил и спросил. И с тех пор очень острожно отношусь к тому, с кем я расстаюсь и — в особенности — к тому, как я это делаю.

Главный редактор  
Ирина ФЕДЮНИНА  
Телефон редакции:  
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 несут рекламодатели. Мнение редакции не всегда совпадает с мнением авторов публикаций. Статьи, отмеченные знаком «Р», публикуются на правах рекламы.

«Будь здоров, Зеленоград!» № 11 (76)

Номер подписан 25.11.2019 г. Дата выхода в свет: 27.11.2019 г.  
Время подписания в печать по графику — в 18.00, фактически — в 22.00.  
Отпечатано в типографии ООО «ВМГ-Принт».  
127247, Москва, Дмитровское шоссе, 100.  
Тираж: 10 000 экземпляров. Периодичность: 1-2 раза в месяц.  
Издается с 2013 года. Распространяется бесплатно. Заказ 3226.