

# Школа для пациентов

**Как питаться, чтобы не было проблем со здоровьем, как избежать артериальной гипертонии и чем лечить сердечную недостаточность? Эти темы обсуждали с жителями врачи Научно-клинического центра №3 РНЦХ им. Петровского.**

Почти каждый месяц в Центре проходит Школа здоровья. Это бесплатные открытые занятия для жителей нашего города, которые заботятся о себе и хотят знать, как предотвратить болезни. Квалифицированные врачи рассказывают, как улучшить своё самочувствие и продлить жизнь. «Наша Школа достаточно востребована, но мы запустили новый формат. Теперь знакомим наших пациентов с врачами отделения кардиологии и терапии, – говорит врач-кардиолог, диетолог, руководитель центра кардиологии и терапии Научно-клинического центра № 3 Константин Иванов. – Наши врачи расскажут о самых современных научных достижениях, которые проходят в нашем центре, и самое главное о принципах здорового образа жизни. Мы хотим объяснить, как нужно относиться к себе и своему здоровью, потому что это очень важно».

Врачи-кардиологи Глеб Лунёв и Бехрузи Шарифзода рассказали о проблеме артериальной гипертонии. «Давление может повышаться из-за почечной дисфункции,

сужения какого-либо сосуда, нарушения гормонального фона, – перечислил Лунёв. – Причин много, их должен выявить доктор». Также врач рассказал, что недугу XXI века больше подвержены мужчины. Именно они страдают гипертонией, поскольку чаще ведут нездоровый образ жизни, курят, не следят за питанием и мало двигаются. Женщины, хоть

и реже, но тоже страдают повышенным давлением. Чтобы помочь себе, лучше всего начать регулярно двигаться.

Поговорили о том, что такое сердечная недостаточность и как правильно её лечить, как действовать пациенту, чтобы не мешать, а помогать своему лечащему врачу. «Задача всей нашей команды – это просветительство, – говорит Иванов. – И конечно, мы должны рассказывать о том, как максимально долго сохранять своё ментальное здоровье и жить на тот возраст, в котором вы себя ощущаете».

Школа здоровья проходит регулярно и бесплатно. Темы лекций меняются. Врачи Научно-клинического центра рассказывают о сахарном диабете, метаболическом синдроме, эндокринных заболеваниях...

Слушателями таких лекций могут стать все желающие. За анонсами Школы следите на сайте центра hospital-ran-troitsk.ru. Организаторы стараются познакомиться жителей с разными врачами, чтобы дать ответы на максимальное число вопросов.

Анна РОМАНОВА,  
фото Вадима ГУНИНА



Новый сезон Школы здоровья открылся в НКЦ №3

## Физика – это о любви

**Зачем смотреть научное кино человеку, далёкому от науки? Ну да, расширяет кругозор, обогащает лексику. Но ценность не в этом. После просмотра иначе начинаешь смотреть на мир, видишь его более объёмным, а затем внезапно понимаешь, что это всё – о любви: частицы, Большой взрыв, физика, люди, ею занимающиеся, сама Вселенная... И это самое потрясающее открытие!**

В Точке кипения стартовал фестиваль научного кино ФАНК. Первый фильм под названием «Сквозь тёмную материю» показали в понедельник. Публика самая разная: есть в зале физики, для которых то, о чём говорят с экрана, – обычная работа; просто интересующиеся наукой люди; есть даже дети 9-10 лет. И что самое невероятное – им интересно!

Интересно, потому что фильм сделан, как связка ключей: к каждому зрителю находится свой. Огромный адронный коллайдер, жизнь и работа учёных в гигантской международной коллаборации, их размышления об устройстве мира и его происхождении. А ещё история любви двух увлечённых наукой людей, россиянки Ирины Шрайбер и её мужа немца Франка Текера, оба работают в ЦЕРНе. Их дети,

которые растут рядом и живо интересуются наукой, потому что для них это не просто работа мамы с папой, это их мир, которым они увлечены, задают вопросы, даже играют, обозначая частицы стеклянными шариками.

Надо отдать должное режиссёру Марьям Махиевой: это классно сделанное кино! С крупными планами, интересными вставками. Вот учёные играют в волейбол, вот кофе пьют, вот разговаривают на кухне, вот Ирина едет за рулём и в такт движению подрагивают кудряшки её волос. Физики не небожители, обычные люди, которым интересно, которые живут с азартом и работают радостно. «Я пришла в физику по любви, – говорит, улыбаясь, Ирина. – И это так. В это нужно влюбиться. О себе я люблю говорить: я – физик-ядерщик. По-

моему, когда женщина так говорит, это предмет особой гордости!» Она – ведущий научный сотрудник ТГУ, лектор ускорительной школы ЦЕРНа, внимательная мама, любящая жена Франка Текера, с которым познакомилась на международном симпозиуме по ускорению частиц. Их объединяет любовь: друг к другу, физике, этим немислимым частицам, о которых они могут говорить часами, к детям... «Физики – это та профессия, которая не сделает тебя миллионером, но научит любить, – добавляет Франк, старший физик ЦЕРНа, руководитель ускорительной школы ЦЕРН. – Никогда не будет скучно, всегда будет интересно!»

Очень любопытно увидеть работу ЦЕРНа, где трудятся люди разных национальностей, темпераментов, привычек. Они очень разные! Но вместе – как муравьи в большом муравейнике: общность увлечённых одним делом. От этого дух захватывает! «ЦЕРН – школа коммуникаций, – говорит Ирина. – Там люди из более чем ста стран, очень разные. Чтобы чего-то добиться, нуж-

но учиться общаться. Это модель общества будущего: если мы все так научимся – мир станет другим!»

Тот самый мир, о котором мы, оказывается, совсем немного знаем. Учёные заняты разгадкой происхождения Вселенной. Для этого ускоряют частицы, чтобы посмотреть, как всё происходило во время Большого взрыва, замедляют их (в ЦЕРНе, кроме ускорителя частиц, есть замедлитель!), чтобы получить антиматерию.

«Только пять процентов материи – видимая, остальная – тёмная материя, но мы о ней не знаем ничего, – говорит ещё одна героиня фильма – старший научный сотрудник Лаборатории теоретической физики ОИЯИ Мария Савина. – Мы её не можем увидеть, потому и называем – тёмная. Тёмная материя – это неизвестные частицы. А тёмная энергия – это пока вообще неизвестно что: она толкает Вселенную расширяться за пределы наших представлений».

Вот и фестиваль научного кино толкает за привычные границы. Организатор кинопоказов Юлия Давидовская обещает нам целый месяц научных фильмов на разные темы. Она разделила их по направлениям науки. Сейчас идёт физика, на следующей неделе – космос, будут фильмы о математике и женщинах-учёных, о биологии и возрождении динозавров («Настоятельно приглашаю на этот фильм! – рекламирует Юлия. – Называется «Генезис 2.0»»).

Даже детям интересно! Девятилетний Ваня досмотрел двухчасовой фильм до конца. Уходит довольный. Максим на год старше, рассуждает совсем по-взрослому. «Фильм дал мне знания о том, чем занимаются физики, как изучают частицы, – сообщает он. – Мне понравилось! Нет, учёным быть не планирую: выбираю между нейрохирургом и дипломатом. Но фильмы такие нужно всем смотреть, независимо от профессии». Трудно не согласиться!

Следите за афишами. И приходите!  
Светлана МИХАЙЛОВА,  
фото Александра КОРНЕЕВА



Научные фильмы приходят смотреть в Точку кипения очень разные люди

## НОВОСТИ

**ЖК достраиваются**  
Генподрядчик ООО «ФЛЭТ и КО» сообщил, что в 1-м, 3-м, 4-м и 7-м корпусах ЖК «Легенда» проведена опрессовка систем отопления, оборудования котельной и ИТП. В 1-м корпусе завершено устройство напольной звукоизоляции, окончен монтаж молниезащиты на кровле. В нескольких корпусах продолжаются отделочные работы, благоустройство на территории, облицовка входных групп. Всего на площадке работает 292 человека. А в другом проблемном ЖК, «Троицкая ривьера», где генподрядчик – «БратКом-Групп», на 95% выполнена перекладка сетей. Ранее завершили ремонт теплотрассы и замену канализационных труб. В жилых домах демонтировали старые лифты, уже доставили и готовят к установке новые; идёт укладка черепицы, утепление стен, установка окон. На площадке работает в общей сложности около 150 человек.

**Велосипедисты из «Байтика»**  
В субботу после утреннего занятия по органической химии (!) самые активные участники олимпиадной сборной Троицка и их преподаватели, Александр Петров и Иван Крылов, отправились на второй веловыезд. Не сентябрьской летняя погода благоволила начинанию. «Байтиковцы» побывали у реки Пахры близ деревни Поливаново, а изучающий биологию Иван Зотов засёк в небе пустельгу, которая охотилась на добычу. За четыре часа велосипедисты преодолели 25 км и вернулись домой засветло.

**Питерский рок**  
Проект Сергея Коневских DO.PLACE в пятницу пригласил в Троицк питерского автора-исполнителя Кирилла Комарова. Музыкант играл с несколькими звёздами питерского рока, в прошлом году уже выступал в нашем городе в формате «коттеджника». На этот раз в зале было достаточно фанатов его музыки, в их числе Сергей и Лариса Коневских, которые на своих сольных концертах всегда поют песню Кирилла Комарова «Арамболь». Конечно, автор спел её и сегодня, для них и для всех зрителей.

**«Фотон» – первый**  
14 и 15 сентября в Птичном прошло первенство ТиНАО по волейболу среди команд юношей до 18 лет. Игроки школьного спортивного клуба Лицея «Фотон» представляли городскую округ Троицк и стали победителями турнира, не проиграв ни одного матча. «Для некоторых ребят это последние соревнования за наш клуб, и очень здорово, что они выпускаются с таким прекрасным результатом!» – пишет телеграм-канал Лицея.

**Инклюзивный спорт**  
11 сентября в ДЮСШ-2 состоялось Открытые соревнования среди детей и молодежи с ОВЗ «Спортивная молодёжь Москвы», приуроченные ко Дню столицы. 16 участников разделились на две команды и проходили дистанции, используя мячи, обручи и скакалки. «Мы по-спортивному поздравили нашу столицу, – рассказывает тренер отделения адаптивной физкультуры ДЮСШ-2 Юлия Ефимова. – Каждая эстафета была посвящена знаковому событию в истории Москвы: от первого упоминания столицы в 1147 году до Чемпионата мира по футболу – 2018». Для ребят занятия в ДЮСШ-2 – это социализация, адаптация к жизни среди людей, общение, а для тех, кто уже вырос, – встречи со школьными друзьями. Все спортсмены получили дипломы и памятные медали.