

#30/60 Ноябрь 2019



With the  
support of the  
CCI of Russia

[www.tpprf.ru](http://www.tpprf.ru)

Business DIALOG Media

M O S C O W  
**RBC**  
Russian Business Guide



ENG+RUS

**AVRORA CLINIC:**

СТОМАТОЛОГИЯ,  
СПОСОБНАЯ  
ВОСТОРГАТЬ

**ВЯЧЕСЛАВ  
ДЕГТЯРЁВ,**

**MITRA CLINIC:**

«БИОХАКИНГ –  
РЕАЛЬНЫЙ  
СПОСОБ  
ОТВЕСТИ СВОИ  
БИОЧАСЫ  
НАЗАД!»

**САБИТ АЛИЕВ,**

основатель сети клиник Centr-Estet:

**«В МЕДИЦИНЕ ЦЕЛЬ ДОЛЖНА БЫТЬ ОДНА – ЭТО  
КАЧЕСТВЕННОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ КАЖДОГО ПАЦИЕНТА»**

# LABROMED

ПРОИЗВОДСТВО И ПРОДАЖА МЕДИЦИНСКОЙ  
И ЛАБОРАТОРНОЙ МЕБЕЛИ



КАЧЕСТВО,  
ПРОВЕРЕННОЕ  
ВРЕМЕНЕМ



ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ  
ПАРТНЕРСКИЕ  
ПРОГРАММЫ



СОБСТВЕННАЯ  
ПРОИЗВОДСТВЕННАЯ  
БАЗА



ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ  
МОНТАЖНО-СЕРВИСНАЯ  
СЛУЖБА



ГИБКАЯ  
СИСТЕМА  
СКИДКОВ



## КОНТАКТЫ

**Адрес:** 141407, г. Химки, Куркинское ш., стр. 2, БЦ «АЭРО СИТИ», оф. 506

**Телефон:** 8 800 555-84-00

**Электронная почта:** labromed@labromed.ru

**Russian Business Guide**

www.rbgmedia.ru

Деловое издание, рассказывающее о развитии, отраслях, перспективах, персоналиях бизнеса в России и за рубежом.

16+

**Учредитель и издатель:**

ООО «БИЗНЕС-ДИАЛОГ МЕДИА»

при поддержке ТПП РФ

**Редакционная группа:**

Максим Фатеев, Вадим Винокуров,

Наталья Чернышова

**Главный редактор:**

Мария Сергеевна Суворовская

**Редактор номера:**

Софья Антоновна Коршунова

**Заместитель директора по коммерческим вопросам:**

Ирина Владимировна Длугач

**Генеральный продюсер:** Светлана Сергеевна Кравец**Дизайн/верстка:** Елена Кислицына**Корректор:** Мария Башкирова**Перевод:** Григорий Россыйкин, Мария Ключко

Отпечатано в типографии ООО «Буки Веди». 115093,

г. Москва, Партийный переулок, д. 1, корп. 58, стр. 3, пом. 11

Тел.: (496) 926-63-96, www.bukivedi.com, info@bukivedi.com

Материалы, отмеченные значком R или «РЕКЛАМА»,

публикуются на правах рекламы. Мнение авторов не

обязательно должно совпадать с мнением редакции.

Перепечатка материалов и их использование в любой

форме допускается только с разрешения редакции

издания «Бизнес-Диалог Медиа».

Рукописи не рецензируются и не возвращаются.

**Адрес редакции:** 143966,

Московская область,

г. Реутов, ул. Победы, д. 2, пом. 1, комн. 23.

e-mail: mail@b-d-m.ru

тел.: +7(985)999-65-46

**Издатель:** ООО «Бизнес-Диалог Медиа».

Зарегистрировано Федеральной службой по надзору в

сфере связи, информационных технологий и массовых

коммуникаций. Свидетельство о регистрации средства

массовой информации ПИ №ФС77-65967

от 6 июня 2016.

Russian Business Guide № 60

Подписано в печать 27.11.2019 г.

Тираж: 30000

Цена свободная.

Использованы фотографии:

www.mos.ru, raex-a.ru

Russian Business Guide

www.rbgmedia.ru

Business publication about development, industries,

prospects, business personalities in Russia and abroad.

16+

**Founder and publisher:**

Business DIALOG Media LLC

with the support of the CCI of Russia

**Editing Group:** Maxim Fateev,

Vadim Vinokurov, Natalia Chernyshova

**The editor-in-chief:** Maria Sergeevna Suvorovskaya**Managing Editor:** Anzhelika Viktorovna Nedelko**Deputy Marketing Director:** Irina Vladimirovna Dlugach**General Producer:** Svetlana Kravets**Designer:** Elena Kisilitsyna**Proofreader:** Maria Bashkirova**Translation:** Grigoriy Rossyaykin

Printed in the printing house Buki Vedi LLC.

115093, Moscow, Partiyiny pereulok 1/58, building 3, office 11

Materials marked R or "ADVERTISING" are published

as advertising. The opinion of the authors does not

necessarily coincide with the editorial opinion. Reprinting

of materials and their use in any form is allowed only with

the permission of the editorial office of the publication

Business-Dialog Media.

Materials are not reviewed and returned.

**Address:** 23-1-2 ul. Pobedi, Reutov,

the Moscow region, 143966

e-mail: mail@b-d-m.ru

tel.: +7(985)999-65-46

**Publisher:** Business-Dialog Media LLC

Registered by the Federal Service for Supervision of

Communications, Information Technology, and Mass

Media. The mass media registration certificate

PI # FS77-65967

from June 6, 2016.

Russian Business Guide № 60

Passed for printing on 27.11.2019

Edition: 30000 copies

Open price

Photos used: www.mos.ru, raex-a.ru

**ОФИЦИАЛЬНО. OFFICIALLY**

2

И ИМЯ ЕМУ – «ПАРТНЁРСТВО»

**AND ITS NAME IS: "PARTNERSHIP"**

4

МЕЧТЫ ДЕТЕЙ – В НАДЁЖНЫХ РУКАХ

**CHILDREN'S DREAMS ARE IN SAFE HANDS**

6

НОВОСТНАЯ ПОДБОРКА МЕДИЦИНСКИХ ОРГАНИЗАЦИЙ ДЕПАРТАМЕНТА

ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ

**SET OF NEWS FROM MEDICAL ORGANIZATIONS OF THE MOSCOW HEALTHCARE****DEPARTMENT****ЛИЦО С ОБЛОЖКИ. SUCCESS INDEX**

10

САБИТ АЛИЕВ: «ЛЕНЬ - ЭТО ДВИГАТЕЛЬ ПРОГРЕССА?..»

**SABIT ALIYEV: "IS LAZINESS AN ENGINE FOR PROGRESS?.."****ОТ ПЕРВОГО ЛИЦА. IN THE FIRST PERSON**

16

ЭСМИРА АСКЕРОВА: «НАША ЦЕЛЬ – МАКСИМАЛЬНО АДАПТИРОВАТЬ

НАШИХ ДЕТОК К ЖИЗНИ В СОЦИУМЕ»

**ESMIRA ASKEROVA "OUR GOAL IS TO MAKE OUR CHILDREN****AS ADAPTABLE AS POSSIBLE TO LIFE IN SOCIETY"**

18

ВЯЧЕСЛАВ ДЕГТЯРЁВ, MITRA CLINIC:

«БИОХАКИНГ – РЕАЛЬНЫЙ СПОСОБ ОТВЕСТИ СВОИ БИОЧАСЫ НАЗАД!»

**VYACHESLAV DEGTYAREV, MITRA CLINIC:****"BIOHACKING IS A REAL WAY TO TURN YOUR BIO-CLOCK BACK!"**

26

ОЛЬГА МАМЫКИНА: «ОСОЗНАННОСТЬ ПАЦИЕНТА – ЭТО ГЛАВНОЕ»

**OLGA MAMYKINA: "PATIENT AWARENESS IS THE MAIN THING"****УЛЫБКА НА МИЛЛИОН. THE MOST REFULGENT SMILE**

28

FACE SMILE CENTER: «ДЕЛАЕМ ЛИЦО С УЛЫБКОЙ»

**FACE SMILE CENTER: WE MAKE A FACE WITH A SMILE**

30

НЕМЕЦКОЕ КАЧЕСТВО ДЛЯ ЗУБОВ

**GERMAN QUALITY FOR TEETH**

32

AVRORA CLINIC: СТОМАТОЛОГИЯ, СПОСОБНАЯ ВОСТОРГАТЬ

**AVRORA CLINIC: IMPRESSIVE DENTISTRY****ИНДЕКС УСПЕХА. SUCCESS INDEX**

36

АННА ВОЛЬТАТ: «МЫ СОЕДИНИЛИ ЛУЧШИЕ РОССИЙСКИЕ

И НЕМЕЦКИЕ ПРАКТИКИ»

**ANNA WOHLTHAT: WE HAVE COMBINED THE BEST RUSSIAN****AND GERMAN PRACTICES**

38

ТЕНДЕНЦИИ СОВРЕМЕННОЙ СТОМАТОЛОГИИ:

ЦИФРОВЫЕ РЕШЕНИЯ, ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ ПАРОДОНТИТА И ЗУБЫ ЗА 1 ДЕНЬ

**TRENDS IN MODERN DENTISTRY: DIGITAL SOLUTIONS, NEW TEETH****AND FREEDOM FROM PERIODONTITIS IN 1 DAY**

42

«СЕКРЕТ ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ КРОЕТСЯ В НАШЕМ СОЗНАНИИ»

**"THE SECRET OF HEALTH AND LONGEVITY LIES IN OUR MINDS"**

Business DIALOG Media

**RBC**  
Russian Business Guide



## И ИМЯ ЕМУ – «ПАРТНЁРСТВО»

Частная медицина – сегмент медицинской сферы, который активно развивается на территории страны, качество и количество услуг которой составляют конкуренцию государственной медицине. Однако частные медицинские клиники сталкиваются с проблемами, как правило, связанными с отсутствием государственной поддержки. О том, какие особенности частной медицины актуальны на сегодняшний день, как на развитие частного сектора может повлиять медицинская франшиза, рассказал кандидат медицинских наук, MBA, председатель комитета по здравоохранению и медицинской индустрии Московской торгово-промышленной палаты, а также руководитель медицинской консалтинговой компании «Медикал Групп» Олег Рукодачный.

– Олег Владимирович, как известно, частная медицина требует больших вложений, знаний и опыта ведения медицинской клиники, в которой могли бы оказывать помощь взрослым и детям. Какие проблемы решает франчайзинг в частном сегменте оказания медицинских услуг?

– Когда предприниматель принимает решение развивать бизнес своими силами, он сталкивается с бесконечным количеством вопросов: какова должна быть концепция клиники, требования к подбору помещения, получение заключения СЭС, лицензирование медицинской деятельности, выстраивание бизнес-процессов, обучение персонала, прейскурант, набор услуг, как работать в ДМС, ОМС и т.п. В такие моменты франчайзинг способствует развитию проекта на первых и последующих этапах его становления.

Так, клиники «Мама, Папа, Я» помогли открыться и работать более чем 20 медицинским организациям.

– Формально частные медицинские клиники допущены к госзаказу в рамках ОМС. Однако тарифы даже в Москве и Московской области могут существенно разниться. Как можно изменить данный подход, чтобы допуск к госзаказу стал привлекателен для частного сегмента?

– Да, вы правы, доступ у частных операторов к ОМС существует, но в действительности маржинальные услуги в основном только в ВМП (высокотехнологичной медицинской помощи) и стационарной помощи.

При оказании качественной медицинской помощи по амбулаторно-поликлиническим услугам финансовой выгоды нет. Кроме того, разница оплаты этих услуг в Москве и Московской области очень велика.

– При соблюдении каких условий можно было бы передать часть медицинских услуг в частный сектор в рамках ГЧП?

– Я считаю, что ГЧП – это один из самых честных форматов работы бизнеса и государства. К сожалению, он не очень развит в медицине. Те проекты, которые существуют, в основном являются крупными проектами в области диагностики, например ПЭТ-центры. Что касается амбулаторно-поликлинических услуг, то был создан проект «Доктор рядом», который существует и на сегодняшний день. Однако многие, кто в своё время входили в этот проект, вынуждены были покинуть его, продавая права юридического лица с лицензией на медицинскую деятельность, так как терпели убытки.

В своё время меня приглашали как концессионера в ГЧП проект (не хочу разглашать регион). Где-то за городом, где раньше был туберкулёзный диспансер, нам предлагали снять 2 метра грунта (по нормам), возвести здание, оснастить оборудованием, запустить в эксплуатацию, передать в собственность МЗ, а после этого взять в управление на 15 лет. Проект стоил более 3 млрд руб. Вопрос: зачем бизнесу это нужно? С таким же успехом за эти же деньги можно построить такой же центр не за городом, а в центре города и нигде его не передавать, а развивать самостоятельно.

Ключевое слово «ПАРТНЁРСТВО», оно и должно быть в основе всего, пока паритетных основ не будет, ГЧП в медицине полноценно развиваться не будет.

– Ценовая политика государственной и частной медицины разительно отличается друг от друга. Так что же отличает частные медицинские центры? Какой опыт они могли бы предложить государственным медицинским учреждениям?

– Цены действительно отличаются, так как в частной медицине все расходные и доходные статьи прозрачны и понятны. Есть расходы на аренду помещения, ФОТ, амортизацию оборудова-

ния, инвентарь, расходные материалы, рекламу и сама прибыль, как правило, это 8-20%.

А вот каким образом формируется цена на платные услуги в государственных учреждениях, не очень понятно. Есть ли расходы на амортизацию оборудования? Ведь куплено оно, возможно, из средств ОМС, из средств фонда, где граждане уже вносили свои взносы. Аренда площадей – одна из значимых статей расходов в частных клиниках, а как она учитывается в цене на платных услугах в государственных клиниках? Ведь она уже учитывается в платежах из фонда.

Поэтому сейчас частные клиники вынуждены работать на рынке недобросовестной конкуренции со стороны платных услуг государственных клиник.

Тем не менее, частные клиники имеют свои уникальные преимущества, это пациентоориентированность, гибкость к подходу, более быстрый период внедрения новых технологий, мобильность. В современном мире эти качества очень важны в борьбе за лидерство.

– Медицинский франчайзинг только достиг стадии развития в России. Какие меры можно было бы предпринять для его уверенности в современном рынке?

– Помощь для развития медицинского франчайзинга должна быть на законодательном уровне. Ведь частная медицина – это компании, которые создают десятки и даже сотни рабочих мест в такой важной социальной сфере.

Пониженные ставки на кредиты и лизинг медоборудования, предложения от государства недорогой аренды для медицинского бизнеса, программы обучения медицинскому бизнесу от государства, возможно, субсидии на оборудование и обучение врачей новым технологиям – всё это поможет развиваться франшизе.

# AND ITS NAME IS: "PARTNERSHIP"

Private medicine is a segment of the medical industry that is actively developing in Russia, the quality and quantity of its services compete with state medicine. However, private medical clinics are faced with problems, usually associated with a lack of government support. We speak with Oleg Rukodayny, candidate of medical sciences, MBA, chairman of the committee on health and medical industry of the Moscow Chamber of Commerce and Industry, and the head of medical consulting company Medical Group about the relevant features of private medicine, and how the medical franchise can affect the development of the private sector.



– Mr. Rukodayny, as you know, private medicine requires considerable investment, knowledge and experience in managing a medical clinic for both adults and children. What problems does franchising solve in the private segment of medical services?

– When entrepreneurs decide to develop a business on their own, they are faced with an infinite number of questions concerning the concept of the clinic, requirements for the selection of premises, obtaining an SES conclusion, licensing medical activities, building business processes, staff training, a price list, a set of services, how to work in VHI, CHI, etc. In such moments, franchising contributes to the development of the project in the first and subsequent stages of its formation.

So, the clinics Mama Papa Ya helped more than 20 medical organizations to open and work.

– Private medical clinics are officially admitted to state orders as part of the compulsory medical insurance. However, tariffs even in Moscow and the Moscow region can vary significantly. How can this approach be changed so that admission to public procurement becomes attractive for the private segment?

– Yes, you are right, private operators have access to compulsory medical insurance, but in reality, marginal services are mainly available only in the VMP (high-tech medical care) and inpatient care.

When providing quality medical care for outpatient services, there is no financial benefit. In addition, the difference in payment for these services in Moscow and the Moscow region varies greatly.

– What conditions are needed to transfer part of the medical services to the private sector through PPP?

– I believe that PPP is one of the most honest formats of business and government. Unfortunately, it isn't very developed in medicine. Those projects that exist are mainly large projects in the field of diagnostics, for example, PET centers. As for outpatient services, the Doctor Ryadom project was created, which exists to this day. However, many who were part of this project at one time were forced to leave it, selling the rights of a legal entity with a license for medical activity, as they suffered losses.

Once I was invited as a concessionaire to a PPP project (I don't want to divulge the region). Somewhere outside the city, where there used to be a tuberculosis dispensary, we were offered to remove 2 meters of soil (according to the standards), erect a building, equip it, put it into operation, transfer it to the Ministry of Health, and then take it into control for 15 years. The project cost was more than 3 billion rubles. Question: Why does business need this? With the same success, for the same money, you can build the same center not outside the city, but in the center of the city and not transfer it anywhere, but develop it yourself.

The key word "PARTNERSHIP" should be at the basis of everything, as long as there is no parity basis, PPP in medicine won't develop fully.

– The pricing policy of public and private medicine is very different. What makes private medical centers different? What experience could they offer to public health facilities?

– Prices really differ, since in private medicine all expenditure and revenue items are transparent and understandable. There are expenses for the rental of premises, payroll, depreciation of equipment, inventory, supplies, advertising and the profit itself, as a rule, is 8-20%.

But how the price of paid services in state institutions is formed is not very clear. Are there any expenses for depreciation of equipment? After all, it was bought, possibly from the funds of the compulsory medical insurance, using the fund, where citizens have already made their contributions. Rent is one of the most significant cost items in private clinics, but how is it taken into account in the price of paid services in public clinics? After all, it is already taken into account in payments from the fund.

Therefore, now private clinics are forced to work in the market of unfair competition from paid services of state clinics.

Nevertheless, private clinics have their own unique advantages: patient orientation, flexibility of approach, faster period of introduction of new technologies, mobility. In today's world, these qualities are very important in the struggle for leadership.

– Medical franchising has only reached the stage of development in Russia. What measures could be taken to ensure its confidence in the modern market?

– Assistance for the development of medical franchising should be at the legislative level. After all, private medicine is companies that create dozens and even hundreds of jobs in such an important social sphere.

Reduced rates on loans and leasing of medical equipment, offers from the state of inexpensive rents for the medical business, training programs for the medical business from the state, possibly subsidies for equipment and training doctors in new technologies – all this will help a franchise develop.

# МЕЧТЫ ДЕТЕЙ – В НАДЁЖНЫХ РУКАХ



«Наша цель – помочь детям, которые нуждаются в нашей помощи. Их родители защищали нас, а теперь мы защищаем и исполняем мечты детей. Каждый ребёнок мечтает быть счастливым, активным и любимым, общаться и гулять со сверстниками, мечтать и воплощать эти мечты в реальность. Общаясь с семьями сотрудников силовых структур, мы поняли важную вещь: защищая страну, граждан, они не всегда могли оказать должное внимание и заботу своей семье. И теперь мы должны дать все возможности для развития и реализации таланта их детей»

**НАША ЗАДАЧА – ПОМОЧЬ ДЕТЯМ, КОТОРЫЕ НУЖДАЮТСЯ В ПОДДЕРЖКЕ. ИХ РОДИТЕЛИ ЗАЩИЩАЛИ НАС, А ТЕПЕРЬ МЫ ЗАЩИЩАЕМ И ИСПОЛНЯЕМ МЕЧТЫ ДЕТЕЙ. А ГЛОБАЛЬНАЯ ЦЕЛЬ – ИСПОЛНИТЬ 100 000 ДЕТСКИХ ЖЕЛАНИЙ!**

Для этого в Фонде организуют встречи с известными людьми, истории которых вдохновляют детей; привлекают детей к участию в спортивных фестивалях и праздниках, культурных событиях города (например, Пасхальный фестиваль в Москве); занимаются патриотическим воспитанием нового поколения; организуют отдых подопечных в детских лагерях и домах отдыха по всей России и собирают материальную помощь для лечения и поддержки семей и детей.

**Сейчас команда Фонда работает над 3 крупными проектами:**

## 1. Проект «Исполни мечту»

Наша задача – исполнить 100 000 детских желаний!

На сайте Фонда «ВИКТОРИЯ» каждый месяц размещаются новые мечты детей, о которых они рассказывают организаторам. Каждый может стать волшебником, способным исполнить детскую мечту. Кто-то может воплотить мечту в жизнь, организовав встречу с любимым артистом или прокатив на мотоцикле. А мож-

Фонд «ВИКТОРИЯ» основан в августе 2019 года. Его основное направление деятельности – помощь семьям сотрудников силовых структур, погибших или пострадавших при исполнении служебных обязанностей и уволенных в запас. В приоритете Фонда – работа с детьми, оказание адресной психологической, социальной, юридической помощи и предоставление новых возможностей для их развития и обучения. О целях, задачах и перспективах Фонда рассказал его основатель Виктор Васильев.

но просто стать спонсором любой идеи на проекте! Приближение к исполнению каждой мечты можно увидеть в режиме реального времени на сайте. Каждый месяц на сайте публикуются отчёты о реализованных желаниях.

**«МЫ УВЕРЕНЫ: ЛЮБАЯ ПОМОЩЬ – ОГРОМНЫЙ ШАГ ДЛЯ ИСПОЛНЕНИЯ ДЕТСКОЙ МЕЧТЫ»**

## 2. Проект «День уважения и добра»

«Мы верим: дети должны знать и уважать свою историю. Лучше всего узнавать историю у реальных участников события. В 2020 году исполняется 75 лет со Дня Великой Победы в Великой Отечественной войне. Мы планируем реализовать масштабный Youtube-проект, где главными участниками станут дети и ветераны ВОВ, также пройдут съёмки посещений сотрудников Фонда «Виктория», подшефных детишек и волонтеров ветеранов ВОВ по месту жительства. Силами волонтеров-студентов планируем оказание помощи в уборке квартиры/частного дома и приготовление пищи. С детьми ветераны проведут беседы-воспоминания, рассмотрят фотографии и т.д. Мы обеспечим ветеранов ВОВ нужными лекарствами и продуктами питания».

В мае 2020 года в одном из парков Москвы планируется проведение для ветеранов ВОВ праздничного концерта с участием известных артистов и детей-подопечных Фонда «Виктория».

Предполагаемый охват проекта – более 300 000 пользователей.

## 3. Проект «Героями не рождаются»

Каждый ребенок – ГЕРОЙ, который способен изменить мир! О том, как стать героем, могут рассказать люди, которые спасают жизни и каждый день делают реальный вклад в развитие нашего общества и безопасности.

«Мы планируем организовывать встречи для подопечных Фонда с известными и смелыми людьми, которые защищают нашу страну и обеспечивают безопасность и покой граждан. Мы уже провели встречи с Алексеем Шапошниковым (председателем Московской городской думы) и Валерием Бурковым –

Героем Советского Союза, участником боевых действий в Афганистане, в результате которых был тяжело ранен и потерял обе ноги, экс-советником Президента РФ (1991–1993) по делам инвалидов, Депутатом ГД РФ. В 2016 году В. Бурков принял монашеский постриг с именем Киприан».

**Мы строим свою деятельность на базовых принципах и идеях:**

### 1. Открытость

Все деятельность Фонда и спонсорские взносы можно отследить в режиме реального времени и в регулярных отчётах на сайте.

### 2. Важно помогать и заботиться

99% детей на всей планете мечтают быть счастливыми и любимыми. Вместе мы можем помочь ребёнку исполнить его мечту, а также наполнить его жизнь чудом, светом и теплом. Право на заботу и помощь имеет каждый ребенок, независимо от гражданства, национальности, наличия семьи, а также физических и умственных способностей.

### 3. Дети меняют мир

Каждый шаг, открытие, конкурс, активность, соревнование и новые знания помогают детям преодолевать все барьеры и страхи. Они понимают: их мечты могут стать реальностью.

### 4. Сотрудничество и самоидентификация

Мы открыты для всех позитивных идей и инициатив. Но не поддерживаем проекты и инициативы, которые не соответствуют или противоречат нашим принципам и ценностям. Честность и верность принципам для нас превыше всего.

### 5. Общая цель

Каждый наш проект создает историю нового поколения России.

Это то, что нас вдохновляет действовать и исполнять мечты наших подопечных!



# CHILDREN'S DREAMS ARE IN SAFE HANDS



The VICTORIA Foundation was established in August 2019. Its main activity is to help families of law enforcement officials who died or were injured in the course of their duty and were retired. Working with children – providing targeted psychological, social, legal assistance and provision with new opportunities for their development and education are the foundation's priority. Victor Vasiliev, Founder of the VICTORIA Foundation told us about the goals, objectives and prospects of the organization.

*"Our goal is to help the children, who need our help. Their parents protected us, and now we protect and fulfill the dreams of their children. Every child dreams to be happy, active and loved, to communicate and walk with their peers, to dream and to make these dreams come true. When communicating with the families of law enforcement officials, we understood an important thing: protecting the country and citizens, they could not always give sufficient attention and care to their family. And now we must provide all the opportunities for the development and realization of their children talents"*

OUR GOAL IS TO HELP THE CHILDREN, WHO NEED OUR SUPPORT. THEIR PARENTS PROTECTED US, AND NOW WE PROTECT AND FULFILL THE DREAMS OF THEIR CHILDREN. OUR GLOBAL GOAL IS TO FULFILL 100,000 DREAMS OF CHILDREN!

To do this, the Foundation organizes meetings with famous people, whose stories inspire children; attract children to participate in sports festivals and holidays, cultural events of the city (for example, the Easter Festival in Moscow).

The VICTORIA Foundation is engaged in patriotic education of a new generation; organizes children's recreation at camps and health resorts throughout Russia and takes in financial aid for the treatment and support of families and children.

Now the Foundation team is working on 3 major projects:

## 1. The Make Your Dream Come True project

Our goal is to fulfill 100,000 dreams of children!

New dreams of children told to the organizers are published on the VICTORIA Foundation website every month. Everyone can become a wizard, able to fulfill a child's dream. Someone can make a dream come true by organizing a welcome with a favorite artist or by riding a bike together. One can become a sponsor of any idea on the project! The process of fulfillment of each dream can be seen in real time on the webpage. New reports on fulfilled wishes are published on the website every month.

*"WE ARE SURE: ANY HELP IS A HUGE STEP TO FULFILL A CHILD'S DREAM."*

## 2. The Day Of Respect And Goodness project

"We believe that children should know and respect their history. It is best to learn the history from the real participants of the event. The 2020 marks 75th anniversary since of Victory in the Great Patriotic War. We plan to implement a large-scale Youtube-project, the main participants of which will be children and veterans of the Great Patriotic War, the project will include filming of the visits of the VICTORIA Foundation employees, sponsored children and volunteers of WWII veterans at

their place of residence. With the help of student volunteers we plan to provide assistance in cleaning the flat / private house and cooking. Veterans will communicate with children, look photos, etc. We will provide veterans of the Second World War with the necessary medicines and food. In May 2020, it is planned to hold in one of the parks in Moscow a festive concert for veterans of the Second World War with the participation of famous artists and children of the Victoria Fund.

The estimated reach of the project is more than 300,000 users.

## 3. The Heroes Are Not Born (But Made) project

Every child is a HERO who can change the world! The people who save lives and make a real contribution to the development of our society and security can tell how to become a Hero.

"We plan to organize meetings for the Foundation's wards with famous and brave people who protect our country and ensure the safety and peace of the citizens. We have already met with Alexei Shaposhnikov (chairman of the Moscow City Duma) and Valery Burkov – Hero of The Soviet Union, a participant in the military operation in Afghanistan, as a result of which he was seriously injured and lost both legs, ex-adviser to the President of the Russian Federation (1991-1993) for the Disabled, Deputy of the State Duma of the Russian Federation. In 2016, Mr. Burkov accepted ordination with the name Cyprian."

We build our activities on the basic principles and ideas:

### 1. Openness

All activities of the Foundation and sponsorship fees can be tracked in real-time mode and in regular reports on the web portal.

### 2. It is important to help and care

99% of children on the planet dream to be happy and loved. Together, we can help to fulfill children's dreams, and to fill their lives with miracle, light and warmth. Every child has a right for care and support, regardless of citizenship, nationality, family, or physical and mental abilities.

### 3. Children change the world

Every step, revelation, contest, activity, competition and new knowledge help children to overcome all barriers and fears. They understand: their dreams can come true.

### 4. Collaboration and self-identification

We are open to all positive ideas and initiatives. But we do not support projects and initiatives that do not meet or contradict our principles and values. Honesty and loyalty to principles come first for us.

### 5. Common Goal

Each of our projects creates the history of a new generation of Russia.

This is what inspires us to act and fulfill the dreams of our wards!

# НОВОСТНАЯ ПОДБОРКА МЕДИЦИНСКИХ ОРГАНИЗАЦИЙ ДЕПАРТАМЕНТА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ

SET OF NEWS FROM MEDICAL ORGANIZATIONS OF THE MOSCOW HEALTHCARE DEPARTMENT.



## ВОРОНОВСКАЯ БОЛЬНИЦА

### ВСЕРОССИЙСКАЯ АКЦИЯ «СТОП ВИЧ/СПИД»

В рамках Всероссийской акции «Стоп ВИЧ/СПИД», проходящей под патронатом Фонда социально-культурных инициатив С.В. Медведевой, состоится Московская неделя профилактики ВИЧ-инфекции «Москва против СПИДа! Территория здравого смысла», приуроченная к Всемирному дню против СПИДа, который отмечают 1 декабря.

Несмотря на то, что в борьбе с этим заболеванием достигнуто немало успехов как в науке, так и в практическом здравоохранении, проблема ВИЧ-инфекции всё ещё остаётся общемировой.

При этом в рамках реализации «московской модели» противодействия ВИЧ/СПИДу удалось переломить мировую тенденцию, при которой поражённость ВИЧ-инфекцией столицы выше средненациональной, и достичь уверенно контролируемого уровня эпидемической обстановки по ВИЧ-инфекции, более благоприятного по сравнению со многими мегаполисами развитых стран и значительно ниже среднего российского.

В городе обеспечен абсолютный доступ населения к обследованию на ВИЧ-инфекцию и фиксируется эталонный уровень скрининга. Ежегодно увеличивается число лиц, прошедших обследование на антитела к ВИЧ на территории столицы. В 2018 году скрининговое исследование на ВИЧ прошли почти 5,5 млн человек (более 40% населения).

#### Справочно:

Пройти бесплатное, в том числе анонимное, тестирование на ВИЧ-инфекцию и получить консультации специалистов жители Москвы могут в городских кабинетах профилактики ВИЧ-инфекции. Интересующие вопросы можно также задать по телефону круглосуточной «горячей линии» Московского городского центра профилактики и борьбы со СПИДом (8-495-366-62-38) или на сайте Центра ([spid.ru](http://spid.ru), информационная линия «Вопрос-ответ»).

Перечень медицинских организаций государственной системы здравоохранения города Москвы, где можно пройти бесплатное анонимное тестирование в кабинетах профилактики ВИЧ-инфекции и получить консультации специалистов с 25 ноября по 1 декабря 2019 года:

<https://vgb.mos.ru/content/news/view.php?n=111>

## ORONOVSKAYA HOSPITAL

### ALL-RUSSIAN CAMPAIGN "STOP HIV/AIDS"

Within the framework of the All-Russian campaign "Stop HIV/AIDS", held under the patronage of the Foundation for Socio-Cultural Initiatives of S. Medvedeva, Moscow HIV Prevention Week "Moscow Against AIDS! Common Sense Territory" will be held. It's dedicated to World AIDS Day, celebrated on December 1st.

Despite the fact that many successes have been achieved in the fight against this disease, both in science and in practical public health, the problem of HIV infection is still global.

At the same time, within the framework of the implementation of the "Moscow model" of combating HIV/AIDS, we managed to reverse the global trend in which the prevalence of HIV infection in the capital is higher than the national average and to achieve a confidently controlled level of the HIV epidemic situation, which is more favorable compared to many megacities in developed countries and significantly lower than the national average.

The city provides full access to HIV screening for the population and a reference level of screening is recorded. The number of people tested for HIV antibodies in the capital is increasing annually. In 2018, nearly 5.5 million people (over 40% of the population) were screened for HIV.

#### For reference:

Moscow residents can take free, including anonymous, testing for HIV infection and get expert advice in city HIV prevention rooms. You can also ask questions by calling the round-the-clock hotline of the Moscow City AIDS Prevention and Control Center (8-495-366-62-38) or on the Center's website ([spid.ru](http://spid.ru), Question and Answer information line)

There is the list of medical organizations of the state healthcare system of the city of Moscow, where you can undergo free anonymous testing in HIV prevention rooms and get specialist advice from November 25 to December 1, 2019:

<https://vgb.mos.ru/content/news/view.php?n=111>



## БОТКИНСКАЯ БОЛЬНИЦА

### ТРАВМАТОЛОГИ-ОРТОПЕДЫ БОТКИНСКОЙ ВЫСТУПИЛИ НА КОНФЕРЕНЦИИ В ПАЛЬМА- ДЕ-МАЛЬОРКЕ

Международная ежегодная конференция по эндопротезированию состоялась в испанской Пальма-де-Мальорке. В ней приняли участие более 250 специалистов из 48 стран. Обсуждались вопросы первичного и ревизионного эндопротезирования тазобедренного, коленного и плечевого суставов. В рамках конференции проводились интерактивные дискуссии и разбор клинических случаев с формированием алгоритма лечения сложных пациентов.

От Боткинской больницы в конференции приняли участие два специалиста. Заведующий 26-м травматологическим отделением Б.М. Калинин представил постерный доклад по теме однополюсного эндопротезирования коленного сустава. Данная методика была впервые применена в России именно в ГКБ им. С.П. Боткина. Заведующий Московским городским центром эндопротезирования костей и суставов Боткинской больницы профессор В.Ю. Мурылев выступил с тремя докладами и представил коллегам два сложных клинических случая для дискуссии.

Добавим, что с этого года профессор В.Ю. Мурылев включён в научный комитет этой ежегодной конференции по эндопротезированию в Испании, что позволит более широко представить опыт Боткинской больницы в Европе.

28 ноября 2019 года в Боткинской больнице прошла крупная научно-практическая конференция «Реконструкция суставов – прошлое, настоящее и будущее», приуроченная к золотому юбилею Московского городского центра эндопротезирования костей и суставов на базе Боткинской больницы. Сегодня в центре проводятся операции высшей категории сложности, тяжёлые первичные и ревизионные операции на суставах, в самых сложных случаях используется 3D-моделирование. Врачи центра делают более 5 000 операций ежегодно (1 400 артроскопий, 1 600 эндопротезирований крупных суставов, 2 200 остеосинтезов). Центр эндопротезирования работает в тесном контакте с отделением ортопедии и двумя травматологическими отделениями Боткинской больницы, врачи центра, помимо ежедневной лечебной практики в клинике, ведут активную научную и педагогическую работу.

<https://botkinmoscow.ru/news/travmatologi-ortopedy-botkinskoj-vystupili-na-konferencii-v-palma-de-malorke/>

## BOTKIN HOSPITAL

### ORTHOPEDIC TRAUMATOLOGISTS FROM THE BOTKIN HOSPITAL SPEAK AT A CONFERENCE IN PALMA DE MALLORCA

The international annual conference on endoprosthesis was held in the Spanish Palma de Mallorca. It was attended by over 250 specialists from 48 countries. The issues of primary and revision arthroplasty of the hip, knee and shoulder joints were discussed. The conference included interactive discussions and analysis of clinical cases with the formation of an algorithm for the treatment of complex cases.

Two experts from the Botkin Hospital attended the conference. B. Kalinsky, Head of the 26th Trauma Unit, presented a poster report on the topic of unipolar knee replacement. This technique was first applied in Russia in the State Clinical Hospital named after S.P. Botkin. The head of the Moscow City Center for Endoprosthesis of Bones and Joints at the Botkin Hospital, Professor V. Murylev made three reports and presented two complex clinical cases for discussion to colleagues.

Moreover, this year Professor V. Murylev has been included in the scientific committee of this annual conference on endoprosthesis in Spain, which will make it possible to present the experience of the Botkin Hospital in Europe more widely.

Please be reminded that on November 28, 2019, the Botkin Hospital will host a major scientific and practical conference "Joint Reconstruction – Past, Present and Future", dedicated to the 30th anniversary of the Moscow City Center for Bone and Joint Endoprosthesis at the Botkin Hospital. Today, the Center carries out operations of the highest category of complexity, complex primary and revision operations on the joints, in the most difficult cases 3D modeling is used. The doctors of the Center perform more than 5,000 operations annually (1,400 arthroscopy, 1,600 joint endoprosthesis, 2,200 osteosyntheses). The endoprosthesis center works closely with the orthopedics department and two trauma departments of the Botkin Hospital, and the Center's doctors, in addition to daily medical practice in the clinic, conduct active scientific and pedagogical work.

<https://botkinmoscow.ru/news/travmatologi-ortopedy-botkinskoj-vystupili-na-konferencii-v-palma-de-malorke/>



## БОЛЬНИЦА В.В. ВЕРЕСАЕВА

В ПРИЁМНОМ ОТДЕЛЕНИИ БОЛЬНИЦЫ  
ВЕРЕСАЕВА НАЧАЛИ ПРИМЕНЯТЬ НОВУЮ  
СИСТЕМУ МАРШРУТИЗАЦИИ ПАЦИЕНТОВ

Новая система маршрутизации пациентов позволяет значительно сокращать сроки обследования и госпитализации, повысить эффективность работы приёмного отделения больницы и распределить потоки. Каждый поступивший в больницу пациент после оценки состояния по специальной медицинской шкале получает цветовую маркировку – красную, жёлтую или зелёную. Цвет определяет экстренность оказания медицинской помощи и зависит от ряда показателей: степени нарушения дыхания и кровообращения, возможности передвигаться, выраженности болевого синдрома, температуры тела и других. Так, больные в жизнеугрожающем состоянии, которым необходима экстренная медицинская помощь, получают красную цветовую маркировку и незамедлительно направляются в реанимацию, например, в случае инсульта, инфаркта, внутреннего кровотечения или тяжёлых травм. Пациент с жёлтой или зелёной маркировкой размещается в смотровом зале, где проводится врачебный осмотр, а также выполняются все необходимые диагностические исследования, которые можно сделать в мобильном режиме. После этого врачи определяют профиль отделения для дальнейшей госпитализации и стационарного лечения.

В случае неясного диагноза, когда требуется проведение лечебно-диагностических мероприятий длительностью более 2 часов, обратившийся госпитализируется на диагностические койки приёмного отделения. При необходимости к обследованию больного привлекаются врачи-специалисты больницы или специалисты выездных консультативных бригад, дежурные по городу. И только после установки диагноза определяется дальнейшая тактика лечения.

Новая организация работы приемного отделения позволяет в комфортных для больных условиях максимально быстро и в полном объеме провести диагностику, выставить правильный диагноз и оказать качественную медицинскую помощь. В случае необходимости пациент госпитализируется в стационар или с рекомендациями врача направляется на амбулаторное лечение.

<https://gkb81.ru/news/v-priemnom-otdelenii-bolniczy-im-v-v-veresaeva-vveli-novuyu-sistemu-marshrutizaczii-pacientov/>

## VERESAEV HOSPITAL

THE ADMISSIONS DEPARTMENT OF THE  
MOSCOW STATE CLINICAL HOSPITAL NAMED  
AFTER V.V. VERESAEV BEGAN TO APPLY A NEW  
PATIENT ROUTING SYSTEM.

The new patient routing system can significantly reduce the time of examination and hospitalization, increase the efficiency of the hospital admissions department and distribute the flow of patients. Each patient who gets into the hospital passes diagnosis according to a special medical scale and receives a color marking – red, yellow or green. The color determines the urgency of medical care and depends on a number of indicators: the degree of respiratory and circulatory disorders, ability to move, severity of pain, body temperature and others. So, patients in a life-threatening condition who need emergency medical care receive a red color marking, and immediately receive intensive care, for example, in the case of a stroke, heart attack, internal bleeding or serious injuries. A patient with yellow or green markings is placed in the viewing room, where a medical examination, as well as all the necessary diagnostic tests are carried out, which can be done in mobile mode. After that, the doctors determine the profile of the department for further hospitalization and inpatient treatment.

In the case of an unclear diagnosis, when it is necessary to carry out therapeutic and diagnostic measures lasting more than 2 hours, the applicant is hospitalized on diagnostic beds in the admissions department. If necessary, the hospital's medical specialists or specialists of visiting advisory teams on duty in the city are involved in the examination of the patient. And only after a diagnosis is defined, further treatment tactics are determined.

The new organization of work of the admissions department allows to carry out diagnostics as quickly and fully as possible, make the correct diagnosis and provide quality medical care in conditions comfortable for patients. If necessary, the patient is hospitalized in a hospital or is sent to outpatient treatment with the recommendations of a doctor.

<https://gkb81.ru/news/v-priemnom-otdelenii-bolniczy-im-v-v-veresaeva-vveli-novuyu-sistemu-marshrutizaczii-pacientov/>



## МОСКОВСКИЙ МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ ЦЕНТР ПАЛЛИАТИВНОЙ ПОМОЩИ ДЗМ

В КАЖДОМ ОТДЕЛЕНИИ ЦЕНТРА ПОЯВИЛИСЬ  
СТЕНДЫ ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ БЫТОВЫХ  
НАВЫКОВ И ВОССТАНОВЛЕНИЯ МЕЛКОЙ  
МОТОРИКИ

Семьи с маленькими детьми быстро поймут, о каких стендах идет речь. Продвинутые родители знают, как благотворно влияет «пальчиковая» работа на развитие умственных способностей ребенка. А в центре паллиативной помощи знают, как помочь пациентам после пережитого инсульта.

Артём Шалимов, координатор фонда «Вера» в отделении выездной паллиативной службы центра: «Запрос на стенды поступил от заведующей 4 отделением Елены Васильевны Кошель. Я нашёл их через социальные сети. На мой пост откликнулся Сергей Голдобин. У него своя мастерская, которые делает подобные «развивашки» для детей. Сергей называет их «бизиборды».

Такие тренажёры давно вошли в реабилитационную практику. Их можно легко найти в интернете по доступным ценам или смастерить самим.

Марк Ибраев, инструктор по ЛФК центра: «Нам подарили стенды на бытовую тему: выключатели, розетки, дверные шпингалеты, створки, молнии, шнуры. В каждом отделении разные тренажёры. В третьем, например, в виде домика. Взрослому человеку нужно заново учиться обслуживать себя самому – это шаг к свободе и независимости от посторонней помощи. Нужно пытаться заниматься каждый день. С помощью волонтеров мы разместим стенды в общедоступных местах. В выходные пациенты смогут заниматься с помощью близких».

<https://cpmdzm.moscow/novosti/>

## MOSCOW MULTIDISCIPLINARY CENTER FOR PALLIATIVE CARE DZM

EACH DEPARTMENT OF THE CENTER NOW HAS  
STANDS FOR TRAINING HOUSEHOLD SKILLS  
AND RESTORING FINE MOTOR SKILLS.

Families with young children will quickly understand which stands are in question. Advanced parents know that the “finger” work has a beneficial effect on the development of the child’s mental abilities. And the Center for Palliative Care knows how to help patients after a stroke.

Artem Shalimov, coordinator of the Vera foundation in the department of outpatient palliative service of the Center: “Request for stands was received from the head of 4th department Elena Koshel. I found them through social networks. Sergey Goldobin responded to my post. He has his own workshop, which makes such “developments” for children. Sergey calls them “busyboards”.

Such simulators have long been included in rehabilitation practice. They can be easily found on the Internet at affordable prices or made by yourself.

Mark Ibraev, instructor for exercise therapy at the Center: “We received stands on a household topic: switches, sockets, door latches, sashes, zippers, laces. Each department has different simulators. In the third department, for example, they are in the form of a house. Adults need to re-learn to serve themselves – this is a step towards freedom and independence from outside help. You need to try to do it every day. With the help of volunteers, we will place stands in public places. Over the weekend, patients will be able to engage with the help of loved ones.”

<https://cpmdzm.moscow/novosti/>



## САБИТ АЛИЕВ: «ЛЕНЬ – ЭТО ДВИГАТЕЛЬ ПРОГРЕССА?..»

**Д**аже у самого молчаливого человека при общении с зубным врачом рот обычно не закрывается... Сам же доктор в это время говорит не много. Ему некогда. Он старается, чтобы пациент в ближайшем будущем если и кричал, то не от боли, а от других, более радостных чувств... Однако есть такие врачи, с которыми можно и главное – хочется поговорить. О многом, не только о новейших методах лечения и ценах на них. Знакомьтесь – Сабит Алиев, стоматолог, главный врач клиники «Эстет», сертифицированный хирург-имплантолог Франкфуртского и Венского университетов, специалист по эстетической стоматологии и... писатель!

**«ЕСТЬ ТРИ ВЕЩИ, В КОТОРЫЕ ПОСТЕПЕННО ВЛЮБЛЯЕШЬСЯ: ЭТО КОФЕ, ВИНО И МОСКВА...»**

– Начнём с двух афоризмов, противоположных по смыслу. Один из них говорит, что «человек сам кузнец собственного счастья», а второй – «хочешь рассмешить бога – расскажи ему о своих планах». Какой из них вам ближе? Верите ли вы – в бога, в судьбу, в предопределение?..

– На мой взгляд, характер сильнее, чем судьба. При всём уважение ко всем религиям и религиозным людям, я неверующий человек. Вера – важная вещь в жизни каждого человека, вера – это уверенность, но уверенность без ясности – это катастрофа. У меня нет ясности в этом вопросе. У нас в жизни бывают периоды, когда мы верим в бога или сомневаемся, поэтому сейчас у меня нет уверенности, что существует высшая сила...

**– А в том, кем вы стали, предопределения не чувствовалось?**

– У нас семья врачей: и отец у меня врач, и дяди, и братья, и сестры. Когда я познакомился со своей будущей женой, выяснилось, что она тоже врач. Может быть, это в генах? Быть может, и поэтому я свою работу люблю, и в другой профессии себя не представляю. Мне очень нравятся слова Мураками: «Профессия изначально должна быть актом любви. И никак не браком по расчёту». Думаю, что сегодня я на своём месте.

**– Место – это не только профессия, но и город. Вы родились в Азербайджане, учились в Европе, живёте в Москве. Это тоже – осознанный выбор?**

– Да, я родился в Азербайджане, в городе Ширван, но я очень рад тому, что живу сегодня в Москве. Я люблю этот город и бесконечно благодарен ему.

Иногда – это без шуток! – мне кажется, что где-то здесь есть двор, в котором я родился и вырос, есть школа, в которую я бегал, есть мои московские одноклассники, с которыми по каким-то причинам я не общаюсь... На самом деле ничего этого здесь нет, ведь я приехал сюда в 21 год, но мне в Москве настолько комфортно, что я свою жизнь в другом городе не представляю. Ещё одна особенность этого города – «Москву нельзя подстраивать под себя». Это нужно понять с первых секунд жизни в Москве.

Знаете, есть три вещи, в которые постепенно влюбляешься: это кофе, вино и Москва. Вот я постепенно в Москву и влюбился...

**«С НЕБА, КРОМЕ СНЕГА И ДОЖДЯ, НИЧЕГО НЕ ПАДАЕТ»**

**– А как получилось, что вы оказались именно в Москве?**

– Я переехал в Москву с надеждой и уверенностью, что большой город – большие возможности. И не ошибся, доверился своей интуиции.

**– Ага, вот мы и нашли то, во что вы верите!..**

– Да, мне сейчас 42, и интуиция моя никогда меня не подводила. Мне всегда казалось, что жить мне нужно именно в Москве. Поначалу было сложно. Очень сложно. С неба, кроме снега и дождя, ничего не падает. Это со стороны легко смотреть, и сегодня многие люди, видя мой успех, думают и даже в лицо мне говорят, что, мол, «за тобой стоят какие-то люди, которые тебе помогают». Мне, конечно, смешно такие вещи, такие сказки слушать... Обычно эти же люди видят свою неудачу в ком-то. А я если и проиграл, то – сам проиграл. Никогда ни на кого не покажу и не скажу, что это произошло из-за него. Проиграл? – Это мой проигрыш! Это – вклад в мой опыт. Жизнь – учит.

**– И какие её уроки главные для вас?**

– Я ещё с детства понял: нужно всегда оставаться самим собой и никогда не врать. Это две основные вещи, и если каждый из нас будет этому следовать, то мир вокруг нас будет меняться к лучшему. Я заметил, что люди, которые не любят говорить правду, они этой правды боятся. Но когда из толпы кто-то выходит и правду говорит, это мотивирует и других людей говорить то, что они на самом деле думают. Говорить в лицо. Да, это больно, да, это неприятно, но правда от этого не меняется.

**– Вы учились сначала в Москве, а потом...**

– Закончил Франкфуртский медицинский университет, факультет дентальной имплантологии. Это было в 2013 году.

**– Знаний, полученных в любимом городе, не хватало?**

– Вы знаете, совершенства в медицине достигнуть невозможно. Совершенства вообще нигде нет, а в медицине тем более. И самая трудная работа – это работа над собой. Я это однажды понял, поэтому дважды в год летаю в Европу – в Германию, в Вену. Там мы учимся, а потом делимся своим опытом с коллегами. Это – неотъемлемая часть нашей работы. Людям, которые только приходят в медицину, я говорю: «Если вы готовы учиться всю жизнь, то идите. Если нет – то и смысла нет...»

**– У любого уже сложившегося и чего-то достигшего специалиста всегда есть масса вполне объективных причин, чтобы этого не делать: вроде и надо бы поехать учиться, но – «сейчас у меня нет времени, потому что клиенты...» Или – «в этом году не получится, потому что за учёбу надо платить, а у нас ремонт дома запланирован...» Или – да мало ли причин!.. Как**

**вы избавляетесь от того, что мешает двигаться вперёд?**

– У человека обязательно должна быть цель. Если цель есть, например, цель учиться, совершенствоваться в своей профессии, то найти деньги и время – это уже вопрос второй. Думаю, что любой из нас найдёт. Всё остальное – просто отговорки. Наверное, мы рождаемся «адвокатами для себя». Мы всегда себя защищаем, мы всегда готовы оправдать свои поступки. «Почему ты не летишь?! Почему, даже если семинар проходит здесь, ты не идёшь учиться?» Я знаю своих докторов: некоторые идут, некоторые нет: «А что, мол, нам там нового скажут?...»

Самый страшный враг человека – это лень. Об этом и Чехов говорил, и Толстой... «Я живу плохо, потому что ленюсь».

**– Но ведь ещё и говорят, что «лень – это двигатель прогресса»...**

– Я в это не верю. Мир построен целеустремлёнными людьми. И никак иначе.

**«ЕСТЬ ЛЮДИ, КОТОРЫЕ ХОТЯТ РАБОТАТЬ, И ТЕ, КТО «ИЩЕТ РАБОТУ». ИХ НЕ НАДО ПУТАТЬ...»**

**– Вы как главный врач клиники отвечаете не только за себя, но и за весь свой коллектив, за каждого из врачей. И за то, как они работают, как общаются с клиентами. Как вы подбираете этих людей?**

– Очень сложный вопрос и большая тема... Очень многие люди в нашей стране хотят денег, но мало кто хочет работать... Есть у нас вакансии – и врачей, и ассистентов. Мы размещаем объявления, и люди приходят. Я на них смотрю и понимаю, кто из них хочет работать, а кто нет. Понимаете: есть люди, которые хотят работать, а есть те, кто вечно «ищет работу». Их не надо между собой путать. Они могут всё время ходить и «искать», рассказывая об этом родителям, жёнам... Мол, «я работу ищу, но не могу найти». Это смешно! – В Москве не найти работу? Да это же огромный мегаполис! Каждый из нас здесь может найти дело. Если, конечно, он что-то из себя представляет.

Мы подбираем... Людей, которые хотят работать, мы – как и во всех клиниках – берём сначала на две недели. Если устраивает, то они остаются.

**– А помогаете ли вы им в продолжении образования?**

– Однозначно, помогаю всегда. Советую и помогаю. И всегда делюсь своими знаниями. Я думаю, что этим мы и живём.

**– Каждому настоящему профессионалу, тем более руководителю, хочется быть в своём деле лучшим, чем-то отличаться от «обычных», как говорят в рекламе, конкурентов. Какое отличие вашей клиники вы считаете главным?**

**– Первое: мы не предлагаем лишних процедур. Я знаю очень много клиник, в которых врачей заставляют навязывать клиентам услуги, без которых те вполне могли бы обойтись. Потому что это – поток денег. Я своим врачам запрещаю рекомендовать лишние процедуры. И сам никогда не делаю пациентам то, что не посоветовал бы сделать самому себе.**

Второе: я всегда стараюсь быть со всеми пациентами в контакте. В моих клиниках у входа висит мой мобильный номер. Все пациенты при появлении каких-то вопросов могут его набрать и поговорить со мной. Это, в том числе, контролирует и моих врачей.

**– Для профессии медика выражение «постоянный клиент» – не очень хорошее... Хороший медик лечит так, что обращаются к нему редко. Но – приходят родственники успешного пациента, его друзья, знакомые... Есть ли какие-то люди, которые для вас стали не то что «своими», но которые благодарны вам и приносят клинике какую-то пользу?**

– Конечно! На сегодняшний день в нашей базе более 10 тысяч пациентов. Это – огромная цифра для клиники. И все они в какой-то степени – наше «сарафанное радио». Знаете, я не верю в то, что пациент, который хочет сделать имплантацию или протезирование, пойдёт к врачу, о котором случайно услышал рекламу по радио.

**– Особенно при нынешнем «высоком доверии» к рекламе...**

– Да. Потому что это – большая работа и большие деньги. А если посоветовал человек, которого знают, которому доверяют, – совсем другое дело. Поэтому к нам идут в основном именно благодаря «сарафанному радио»: кто-то другу посоветовал, соседа отправил...

**«МОИ ГЕРОИ-МУЖЧИНЫ – ОНИ СЛАБЕЕ...»**

– Как бы вы ни любили свою работу, у неё появилась «соперница» – литература. Как вы делите между ними своё время? Не ревнуют ли они друг к другу?.. И как вы делите свой день? Есть ли у вас какой-то строгий план: «столько-то часов я занимаюсь в клинике, столько-то – пишу...» Или – вдохновение такая капризная штука, что, мол, «когда она придёт, тогда её и встретим! А не придёт – займусь другими делами...»

– Есть ли муза – это действительно очень важно. Кроме того, я – «жаворонок», всегда просыпаюсь рано, могу встать в пять, в шесть, и до десяти утра у меня есть время заниматься литературой. Почти каждый день, кроме субботы и воскресенья, я пишу. Потому что теперь уже свою жизнь без этого и представить

не могу. А после десяти надеваю свой белый халат и снова становлюсь врачом...

– **Писатели, как говорят, делятся на выдумщиков и рассказчиков – о том, что где-то видели, слышали... Вы своих героев придумываете, или же у большинства из них есть прототипы?**

– Большинство придумываю, хотя есть и исключения. Моя тема – это отношения: между родителями и детьми, между мужчиной и женщиной, между влюблёнными... Я считаю, что про это, про отношения, очень мало написано...

– **Позвольте! Отношения между мужчиной и женщиной, по-моему, это основа всей литературы!..**

– Меня интересует не только и не столько «любит – не любит, любил – разлюбил». Меня интересуют взаимоотношения сильных личностей, их характеров, их борьба...

– **Обязательно ли в отношениях кто-то должен победить?**

– В моих книгах-рассказах всегда побеждает женщина.

– **Как это страшно...**

– Мои герои-мужчины – они слабее. Хотя уступить женщине – это не всегда поражение. У любого расставания есть причина... Алла Васильевна, моя учительница, говорила, что в литературе самое главное – детали. Если вы, читая книгу, поняли, после какого предложения или даже после какого слова в этом предложении всё меняется – в действии, в сюжете, – значит, вы поняли, о чём идет речь. Вот как важно одно сказанное, написанное слово! Бывает, некоторые мои друзья читают, а потом перезванивают и говорят: «Я не понял, что случилось? Почему они расстались?» Есть ли смысл объяснять?

– **Как говорила в таких случаях уже моя учительница: «Садись, два! Иди, читай ещё раз!» А пока он читает... Чтобы не задавать считающийся непристойным вопрос про «творческие планы», воспользуюсь вашим словом – «цели». Они определены? В медицине, в литературе?..**

– Вы знаете, в медицине цель должна быть одна – это качественное обслуживание каждого пациента. Мы не совершенны, но мы стараемся и к каждому находим индивидуальный подход. Что касается литературы, то, конечно же, цели есть. Хочется писать больше. Для этого я должен иметь больше времени. Поэтому я себе поставил цель: мне сейчас 42, работаю до 50 и выхожу, грубо говоря, «на пенсию»: врачом работать буду меньше, а писать больше.

– **Что-то вы рановато... Наше государство считает, что на пенсию надо в 65...**

## «РОССИЯ – ЭТО СТРАНА ВОЗМОЖНОСТЕЙ»

– **Раз уж речь зашла о государстве. Признаться честно: получив образование в Европе, возвращаются на просторы бывшего СССР, увы, не многие...**

– Самая большая беда советского человека, где бы он ни жил – в Воронеже, в Баку, в Киеве... – в том, что он сравнивает свою жизнь с жизнью, допустим, в Германии. А не с тем, как он жил 30 лет назад, три года назад, год назад... Так нельзя. Ведь для того чтобы Германия стала Германией, а Англия – Англией, они такой путь прошли!.. А мы? – 27 лет назад у нас был Советский Союз. За 27 лет очень много сделано, всё меняется!..

Но мы – по психологии – не такие. Я часто бывал в Европе – в Германии, в Италии, в Англии. Мы – другие. Во всем виноваты мы сами. Мы хотим жить как в Западной Европе, но ничего для этого делать не хотим. Мы всё смотрим и надеемся, что когда-то государство изменится, что придёт другой человек и одним махом, как дирижёр палочкой, «поменяет всю музыку». Такого не будет.

Но поверьте мне: я считаю, что Россия – это страна возможностей, и коллегам своим я всегда это говорю. Если хочешь, ты можешь здесь добиться любой высоты, то существует в твоей профессии.

Я свою профессию люблю, люблю этот город, люблю Россию. Я считаю, что каждое государство таким, какое оно есть, делает не только президент. Люди делают! В Европе 50 процентам людей – а я уверен, что даже больше, – абсолютно всё равно, кто там у них будет президентом, премьер-министром, канцлером... Там каждый думает о том, какой собственный вклад внести в то, чтобы его страна стала лучше. Если мы, каждый из нас, этим будем заниматься, то через определённое время нам всем станет лучше жить.

– **Я УЧУ СЫНА ДЕЛАТЬ ТО, ЧТО ХОЧЕТ ОН САМ, А НЕ ТО, ЧТО ХОТЯТ ОТ НЕГО...**

– **У вас два сына и дочка. Вы их по-разному воспитываете? Есть ли у вас в этом отношении какие-то сформулированные для себя «законы»? И удаётся ли вам самому этим законам следовать?**

– Я не считаю, что есть какой-то твёрдый алгоритм действий, как воспитывать мальчиков или девочек. Более того, я уверен, что любой психолог, который об этом писал, и сам толком не знал, как воспитывать своих детей. Я просто считаю, что девочкам нужно больше внимания... Девочки – это девочки. Они – нежные цветочки. А мальчики... Младший у меня ещё маленький, старшему 13 лет, и я учу его говорить правду, всегда задавать вопросы и делать то, что хочет он сам, а не

то, что хотят от него. Это – ещё одна тема, которая затрагивается в моих книгах.

Ведь как поступает большинство родителей, особенно на Востоке, на Кавказе? – Родился ребёнок, и он должен быть таким, каким его видят родители. Они очень часто не принимают его как личность! А потом этот мальчик или девочка женится или выходит замуж, и эти же родители хотят уже, чтобы и семья их сына или дочери стала такой, какой видят её не сами молодые, а они. Об этом я тоже пишу...

Мне повезло: мой отец никогда не «ломал мой характер». Я всегда мог сказать ему то, что думал. Он говорил: «То, что считаешь нужным, то и делай». Таким образом, я научился делать самостоятельные поступки и сам же отвечал за них.

– **Это чем-то напоминает мне начало нашего разговора – о Москве, о том, что не надо пытаться «подстраивать её под себя». То есть человека, с которым ты хочешь жить, не надо пытаться переделывать. Люби его таким, какой он есть, со всеми его недостатками...**

– Совершенных людей нет, никогда ни один мужчина не подходил ни одной женщине на сто процентов. Такого просто быть не может, потому что каждый из них – личность... То же самое касается и детей: все попытки «переделать» только портят отношения между детьми и родителями. Больше скажу: если во взрослой жизни эти отношения испортились, в этом всегда виноваты родители. Потому что изначально любовь была. Мы все рождаемся с любовью к родителям. Даже тот, кто растёт в детдоме. Этот ребёнок может часами, годами сидеть у окна и ждать. Ждать – выдуманного человека. Потому что никогда он не видел свою маму. Но у него внутри есть любовь. Изначально. Он таким родился. И если получается, что человек, становясь взрослым, теряет отношения с родителями, наверняка в чём-то виноваты именно они...

– **Каким бы человек ни был оптимистом, бывают у него моменты, когда ему плохо, грустно, что-то не получилось, что-то сорвалось. У вас наверняка тоже такое бывает. Как вы с этим справляетесь?**

– Если дело не касается здоровья близких людей, то, как говорится, со смехом... Потери бывают. Без потерь не будет и удачи. Каждая потеря – это опыт жизни. Огромный опыт, который мы сами запомним и делимся со своими друзьями, чтобы у них не было этих потерь.

– **И это же вы тоже объясняете своим детям?**

– Однозначно, конечно! Неудача – это часть удачи. Мы должны десять раз потеть, чтобы в итоге выиграть.

Беседовал Алексей Сокольский



## SABIT ALIYEV: “IS LAZINESS AN ENGINE FOR PROGRESS?..”

**W**hen talking to a dentist, even the most silent person usually talks up a storm ... Doctors does not say much at this time. They have no time. They try to ensure that the patient in the near future will scream, if he or she would, not of pain, but of other, more pleasant feelings ... However, there are some doctors with whom you can and what is most important, you want to talk to about many things and not only about the latest treatment methods and the prices. Meet Sabit Aliyev, a dentist, Head Doctor of the Estet Clinic, the certified implant surgeon at Frankfurt and Vienna Universities, a specialist in Aesthetic Dentistry and ... a writer!

**“THERE ARE THREE THINGS, WHICH YOU GRADUALLY FALL IN LOVE WITH: COFFEE, WINE AND MOSCOW ...”**

- Let's start with two aphorisms which are opposite to each other in meaning. One of them goes: “Every man is the artisan of his own fortune”, while the second – “If you want to make God laugh - tell Him about your plans.” Which one is closer to you? Do you believe in God, in fate, in predestination?

- To my opinion, the character is stronger than fate. With all respect to all religions and religious people, I am not a believer. Faith is an important thing in life of every person, faith is confidence, but confidence without clarity is a disaster. I have no clarity in this matter. There are times in our lives when we believe in God or doubt, so now I have no confidence that Supreme Being exists ...

- And is there no predestination in what you have become?

- I have a family of doctors: my father, uncles, brothers, and sisters are doctors. When I met my future wife, it turned out to be that she was also a doctor. Maybe it's in my DNA? Maybe because of that I love my work, and cannot imagine myself in another profession. I really like the words of Murakami: “Profession must initially be an act of love, not a marriage of convenience.” I think that today I am at my place.

- A place is not only a profession, but also a city. You were born in Azerbaijan, studied in Europe and now you live in Moscow. Is it also a conscious choice?

- Yes, I was born in Azerbaijan, in the city of Shirvan, but I am very glad that I live in Moscow today. I love this city and am infinitely grateful to this city.

Sometimes - this is not a joke! - It seems to me that somewhere here there is a yard where I grew up; there is a school, which I used to run to in the morning, there are my Moscow classmates, with whom for some reason I don't communicate anymore... In fact, there is nothing of the kind here, as I came here at the age of 21, but I feel so comfortable in Moscow that I can't imagine my life in another city. Another feature of this city is that “Moscow cannot be adjusted for custom fit.” This must be understood from the first seconds of life in Moscow.

You know, there are three things that you gradually fall in love with: coffee, wine and Moscow. So I gradually fell in love with Moscow...

**“NOTHING FALLS FROM THE SKY EXCEPT SNOW AND RAIN”**

- And how did it happen that you came to Moscow?

- I moved to Moscow with the hope and confidence that a big city is a great

opportunity. And I was not mistaken, as trusted my intuition.

*-Yeah, so we found what you believe in!..*

- Yes, I'm 42 now, and my intuition has never let me down. It always seemed to me that I needed to live in Moscow. It was difficult at first. Very difficult. Nothing falls from the sky except snow and rain. It's easy to look from the outside, and today many people, watching my success, think and even tell me in person that, "there are some mighty people you who help you." Of course, it's funny for me to listen to such tales ... Usually the same people see their failure in someone. But if I failed, then I failed because of myself. I will never show or tell anyone that this happened because of someone. Did I fail? - This is my failure! This is a contribution to my experience. Life gives lessons.

*- And what are its main lessons for you?*

- Since very childhood I have an understanding: you must always remain yourself and never lie. These are two main things, and if each of us follows this, then the world around us will change for the better. I noticed that people who do not like to tell the truth, are afraid of this truth. But when someone comes out of the crowd and tells the truth, it motivates other people to say what they really think, to speak in person. Yes it hurts, yes it is unpleasant, but the truth does not change by this.

*- You studied first in Moscow, and then ...*

- I graduated from Frankfurt Medical University, Oral Implantology Department. That was in 2013.

*- Did you have enough knowledge gained in your favorite city?*

- You know, it is impossible to achieve perfection in medicine. There is no perfection anywhere and even more so in medicine. And the hardest job is working on yourself. I understood this once, since then I fly to Europe - to Germany, Vienna twice a year. There we study, and then share our experience with colleagues. This is an integral part of our work. I say to people who have just come to medicine: "If you are ready to study whole your lifetime, then come to medicine. If you are not, then it makes no sense ..."

*- Any specialist, who has already developed and achieved something, always has a lot of completely objective reasons not to do this: it seems, it is necessary to go to study, but - "I don't have time because of clients ..." Or - "this year I can't, because I have to pay for studies, and I have a house renovation planned ..." Or - there are lots of reasons!.. How do you get rid of what prevents you from moving forward?*

- A person must have a goal. If there is a goal, for example, the goal to study

to improve in the profession, then to find time and money is already a subquestion. I think that any of us will find such sources. Everything else is just an excuse. Probably we are born "advocates for ourselves." We always protect ourselves; we are always ready to justify our actions. "Why don't you fly ?! Why, - even if the seminar is held right here, - you are not going to attend it? "I know my doctors: some of them attend courses, some of them don't: "What new," they doubt, "we will learn on them?..."

Laziness is the most terrible enemy of a human. Both Chekhov and Tolstoy spoke about this... "I have bad living because I am lazy."

*- But people also say that "laziness is an engine for progress"...*

- I do not believe in this. The world is built by goal-oriented people. And in no other way.

**"THERE ARE PEOPLE WHO WANT TO WORK AND THOSE WHO 'SEEK WORK'. THEY SHOULD NOT BE CONFUSED ..."**

*- You, as the medical director of the clinic, are responsible not only for yourself, but also for your team, for each of the doctors, for their work, for their communication with customers. How do you choose these people?*

- It's a very difficult question and a sore subject ... Many people in our country want to have money, but very few people want to work ... We have vacancies - both doctors and assistants. We post a job advertisement and people come. I look at them and understand who of them wants to work and who does not want to. You see: there are people who want to work, but there are those who always "seek work". They should not be confused. They can walk all the time, and "seek", telling their parents and wives about it ... Like, "I'm looking for work, but I can't find it." This is funny! - You can't find a job in Moscow? This is a huge metropolis! Each of us can find an occupation here. Of course if you make something of yourself.

We select people who want to work, we - as in all clinics - take first for two weeks. If satisfied, they remain.

*- Do you help them in further education?*

- Definitely, I always help. I advise and help. And I always share my knowledge. I think this is what we live for.

*- Every true professional, especially a leader, wants to be the best in his or her business, to be somewhat different from the "ordinary" competitors, as they say in advertising. What is the main advantage of your clinic?*

*- First of all - we do not offer unnecessary procedures. I know a lot of clinics in which doctors are forced to impose services on clients, without which they could have done without. Because it is a cash flow. I forbid my doctors to recommend extra procedures. And personally I never do to patients what I would not advise myself to do.*

Secondly: I always try to be in contact with all patients. In my clinics, my mobile number is hanging at the entrance. In case of any questions, all patients can dial my number and talk to me. This, in particular, controls my doctors.

*- For the medical profession, the expression "regular customer" is not very good ... A good doctor heals people in a way that they rarely come back. Still the relatives, friends, acquaintances of a successfully cured patient come to the doctor... Are there any people who have become for you - not to say "your regular", but who are grateful to you and bring some benefit to the clinic?*

- Of course! Today in our database more than 10 thousand patients. This is a huge number for the clinic. And all of them, to some extent, are our word of mouth. You know, I don't believe that a patient who wants to have an implantation or prosthetics will go to the doctor, about whom he accidentally heard an advertisement on the radio.

*- Especially taking into account our current "high confidence" in advertisement...*

- Yes. It is a huge work and a lot of money. And if you get someone's, whom you know, whom you trust, recommendation, it is a completely another pair of shoes. Therefore, people come to us mainly thanks to the word of mouth: someone advised a friend, sent a neighbor ...

**"MY MALE CHARACTERS ARE WEAKER ..."**

*- No matter how much you love your work - literature is its "rival". How do you map out time between them? Are they jealous of each other? And how do you plan your day? Do you have any strict schedule: "I am engaged in working in the clinic for X number of hours, I am engaged in writing for Y number of hours ..." Or inspiration is such a moody thing that, as people say, "when it comes, then we will meet! But if it does not - I'll do other things ..."*

- To have a muse is really very important. Moreover I am an early riser - I can get up at five, at six o' clock and I have time for literature till ten o' clock in the morning. I write almost every day except Saturday and Sunday. I can't imagine my life without it anymore. And after ten, I put on my lab coat and again become a doctor ...

- Writers, as people say, can be divided into inventors and storytellers... Do you dream up your characters, or most of them have prototypes?

- I think up the most part of my characters, although there are some exceptions. My theme is relations: between parents and children, between a man and a woman, between lovers ... I believe that very little has been written about relationship ...

- I beg to differ! The relationship between a man and a woman, in my opinion, is the basis of all literature!..

- I'm not only and not so much interested in "One loves or does not, one loved and stopped loving". I am interested in the relationship of strong personalities, their characters and their struggle ...

- Does someone have to win in relationship?

- A woman always wins in my story books.

- How dreadful it is...

- My male characters are weaker. Although to give in to a woman is not always a defeat. Any breakup has a reason ... Alla Vasilievna, my teacher, said that the most important thing in literature is the details. If, while reading a book, you understand after what sentence, or even after what word in this sentence, everything changes - the action, the plot - then you understand what this is all about. One spoken or written word is very important! Sometimes some of my friends read, and then call back and say: "I did not understand what happened? Why did they break up? "Does it make sense to explain?

- As my teacher said in such cases: "Sit down! Read again!" Meanwhile in order not to ask the obscene question about "creative plans", I will use your word, "goals". Are they defined in medicine, in literature?..

- You know, there should be one goal in medicine - this is high-quality service for each patient. We are not perfect, but we try, and we find an individual approach to each client. As for the literature, then, of course, there are goals. I want to write more. I need to have more time for this. Therefore, I set a goal for myself: I am now 42, I work up to 50 and, roughly speaking, then I am "retiring": I will work less as a doctor and write more.

- You are early ... Our state believes that you need to retire at 65 ...

**"RUSSIA IS A LAND OF OPPORTUNITY"**

- Since we are talking about the state. Frankly speaking: having been educated in Europe, alas, not many people return to lands of the former USSR ...

- The biggest trouble of a Soviet human, wherever they live - in Voronezh, in Baku, in Kiev ... - that they compare their life with life, for example, in Germany. And not with the way they lived 30 years ago, three years ago, a year ago ... It is not right. Indeed, in order for Germany to become Germany, and England to become England, they have made such a path!.. And we? - 27 years ago we had the Soviet Union. A lot has been done in 27 years, everything is changing!..

But we are different from the psychological point of view. I have often been to Europe - in Germany, in Italy, in England. We are different. It's all our fault. We want to live like in Western Europe, but we don't want to do anything for this. We all watch and hope that someday the state will change, that another person will come and at one fell swoop, like a conductor with a wand, "will change the music". This will not happen.

But believe me: I am sure that Russia is a land of opportunities, and I always say this to my colleagues. If you want, you can reach any height that exists in your profession.

I love my profession, I love this city, I love Russia. I believe that every state is what it is, not only the president makes it. People make! About 50 percent of the people in Europe - and I'm sure that even more - are sure that it doesn't matter who they will have as a president, prime minister, chancellor... Everyone there thinks over their own contribution to making their country better. If we, each of us, are going to do this, then after a certain time we will achieve a better living.

**"I TEACH MY SON TO DO WHAT HE WANTS TO DO, AND NOT WHAT SOMEONE WANTS FROM HIM ..."**

- You have two sons and a daughter. Do you bring them up in different ways? Do you have any "laws" formulated for yourself in this regard? And do you manage to follow these laws yourself?

- I do not think that there is any determined algorithm of actions, how to bring up boys or girls. Moreover, I am sure that any psychologist, who wrote about this, really did not know how to raise children. I just think that girls need more attention ... Girls are girls. They are tender flowers. What about boys ... My youngest son is still very little, the oldest is 13 years old, and I teach him to tell the truth, always ask questions and do what he wants, and not what someone wants from him. This is another topic that is highlighted in my books.

After all, what does the majority of parents do, especially in the East, in the

Caucasus? - A child was born, and he or she should be what his parents see him or her. Parents very often do not accept their child as a person! And then this boy or girl marries or gets married, and these parents want the family of their son or daughter to become what they see it, and not what the newweddies feel it. I am writing about this too ...

I was lucky: my father never "altered my character". I could always tell him what I was thinking. He said: "whatever you think is right, do it." Thus, I learned to do independent actions and took responsibilities for them.

-This reminds me of the beginning of our conversation - about Moscow, that "Moscow cannot be adjusted for custom fit" "It means that, you should not try to alter the person you want to live with. Love him for who he is, with all his flaws ...

- There are no perfect people; there had been no man who suited a woman a hundred percent. This is simply impossible; because each of them is a personality... The same goes for children: all attempts to "alter" only spoil the relationship between children and parents. I'll say more: if this relationship spoiled in adulthood, parents were always to blame. Because originally there was love. We are all born with love to our parents. Even the one who grows up in an orphanage. This child can sit at the window for hours and years and wait, wait for a fictional person, as one never saw his mother. But he has love inside. Originally. He was born that way. And if it turns out that a person, becoming an adult, loses relations with his parents, they are probably to blame for something ...

- No matter how optimistic is a person, there are times of feeling bad, sad - something doesn't work, something breaks. You probably also had such an experience. How do you deal with this?

- If the matter does not concern the health of nearest and dearest, then, as people say, with a laugh... Losses happen. There is no luck without losses. Every loss is an experience of life. A huge experience that we get and share with our friends so that they do not have these losses.

- Do you also explain this to your children?

- Of course, I do! Failure is a part of luck. We must ten times lose, for to win in the end.

*Interviewed by Alexey Sokolsky*



## ЭСМИРА АСКЕРОВА: «НАША ЦЕЛЬ – МАКСИМАЛЬНО АДАПТИРОВАТЬ НАШИХ ДЕТОК К ЖИЗНИ В СОЦИУМЕ»

«Особенные дети», интеграция в социум, инклюзивное образование. В последние годы эти понятия всё прочнее входят в нашу жизнь. Хорошо, что есть специалисты, которые способны помочь малышам с ограниченными возможностями здоровья, а уж если все они сосредоточены в одном месте – это просто находка. О том, что центры развития для детей с особенностями дают маленьким пациентам и их родителям, говорим с основателем центра для детей с ОВЗ «Восход» Эсмирой Аскеровой.

– Эсмира, с чем было связано решение открыть центр именно для развития детей с ОВЗ? Насколько такие центры сейчас востребованы?

– Решение основать такой центр я приняла примерно два года назад. Причина – в моей семье растёт малыш с особенностями в развитии. Сама я врач, акушер-гинеколог. И никогда подумать не могла, что когда-нибудь стану заниматься развитием детей с диагнозом «аутизм», так как у меня совсем другая профессия и специальность. Моё представление о людях с диагнозом аутизм было ограничено теми знаниями, которые приобрела на курсе по психиатрическим болезням, и было это более 20 лет назад. Но обстоятельства сложились вот так, и пришлось изучить тему основательно. Сейчас я очень счастлива, что имею такую возможность помогать детям с особенностями в развитии. А поводом открыть центр послужило моё обучение прикладному анализу поведения. Когда начался реабилитационный маршрут ребёнка, я не могла не думать о занятиях, которые с ним вели. Были спорные моменты, когда я считала, что мой ребёнок может делать что-то лучше или достичь той цели, которую я ему ставлю, а специалисты полагали, что это невозможно, и я решила пойти учиться. И я занялась прикладным анализом поведения (АВА-терапия), чтобы быть более компетентной и лучше понимать, по каким методикам работают с моим малышом. После обучения я решила открыть свой центр, где я буду сама строить работу так, как считаю правильным, а не так, как мне её предлагают, конечно же, под руководством опытных супервизоров. В открытии центра я очень благодарна своему мужу! Он всегда поддерживал мое стремление и без его поддержки центра бы не было.

– Есть ли конкуренция в этой сфере деятельности?

– Ещё лет 5-6 назад подобных центров в Москве было очень мало. Сейчас их, наверное, около 20, и они востребованы, так как, к сожалению, растёт количество детей с диагнозом аутизм. Я думаю, чем больше будет таких учреждений, тем лучше. Мы в своё время из-за нехватки специалистов ездили из Москвы в Подмоскovie и на дорогу тратили много времени. Знаете, мне жутко не нравится это слово «конкуренция». За что мы конкурируем? Я считаю, что такие центры должны не конкурировать, а сотрудничать для более эффективной работы с нашими детьми.

– Расскажите, пожалуйста, о коллективе.

– Возглавляю его я. Я окончила 3 модуля обучения из 5 уровня ВСВА. Сейчас обучаюсь у другого супервизора, заканчиваю тоже 3-й модуль. Планирую закончить полный курс. В коллективе работают кураторы, терапевты, тьюторы, педагоги, логопед – у всех профильное образование и образование по прикладному анализу поведения. Планируется ввести в штат нейропсихолога и АФК-специалиста. При отборе кандидатов упор делался на специалистов, которые имеют опыт работы с детьми с диагнозом аутизм. При отборе кандидатов упор делался на специалистов, которые имеют не только опыт работы с детьми с диагнозом аутизм, а самое важное – на мотивацию сотрудника помочь этим деткам.

– Какой спектр услуг вы оказываете, и на детей с какими ограничениями по здоровью он рассчитан?

– Мы оказываем комплексные реабилитационные услуги для детей с расстройствами аутистического спектра, задержками психического и психоречевого развития. Основное наше направление – это прикладной анализ поведения (АВА-терапия). Эта научная дисциплина, доказанный метод коррекции для детей с диагнозом «аутизм».

В нашу зону ответственности входит формирование новых навыков и новых видов поведения у ребёнка. Мы учим наших деток коммуникации, многие дети, которые приходят в центр, даже в возрасте 6-7 лет имеют большие дефициты в этой сфере и также в сфере социальных навыков. На групповых занятиях мы делаем также акцент на бытовые навыки, в которые входят туалетный и пищевой тренинг, навыки самообслуживания. И, естественно, это обучение академическим навыкам. Большой проблемой для многих семей является нежелательное поведение у детей, конечно, на коррекцию нежелательного поведения делается упор в первую очередь. Занятия в центре проходят в индивидуальном формате и в виде групп. Индивидуальные занятия начинаются после консультации с куратором, при необходимости проводится тестирование и написание индивидуальной программы. Каждые 20 часов проходит проверка навыков и обновление программы. Таким образом, отслеживается прогресс ребёнка. Групповые занятия в нашем центре на сегодняшний момент проходят в формате группы кратковременного пребывания (5 часов) и подготовки к школе (3 часа), где детки учатся работать в группе (по 4 человека), выполнять фронтальные инструкции, а также учатся навыкам коммуникации, бытовым и социальным.

Наша цель – по возможности максимально адаптировать наших деток к жизни в социуме.

– Какие планы строите?

– Планы на будущее связаны с развитием существующего формата работы и с формированием других направлений – с учётом того, что наши дети взрослеют. Они должны пойти в школу, научиться жить самостоятельно, освоить трудовую деятельность, и мы на всех этих этапах будем вместе с ними.

# ESMIRA ASKEROVA:

## "OUR GOAL IS TO MAKE OUR CHILDREN AS ADAPTABLE AS POSSIBLE TO LIFE IN SOCIETY"

Special kids, integration into society, inclusive education. In recent years, these concepts have become parts of our lives. It is so good that there are specialists who are able to help kids with disabilities, and if all of them are concentrated in one place - this is just a godsend. We discuss the development centers for children with special needs and the good they bring to young patients and their parents with Esmira Askerova, Founder of the Voskhod Center for Children with Special Needs.



*- Ms Askerova, what was the reason for a decision to open the development center specifically for the children with disabilities? How much are such centers in demand now?*

- I made the decision to found such a center about two years ago. The reason is that there is a baby with developmental disabilities in my family. I am a doctor, obstetrician-gynecologist. And I never could have thought that someday I would become involved in the development of children with a diagnosis of autism, since I have a completely different profession and specialty. My understanding of people with such a diagnosis as autism was limited by the knowledge that I had acquired on lectures on psychiatric diseases more than 20 years ago. But the circumstances made me study the topic thoroughly. Now I am very happy that I have such an opportunity to help children with special developmental needs. And the reason for opening the center was my training in applied behavior analysis. When the rehabilitation route of the child began, I could not help but thought about the activities that were conducted with him. There were controversial moments when I believed that my child could do something better or achieve the goal that I set for him, while the experts thought that this was impossible and I decided to study. And I took up the applied behavior analysis (ABA therapy) in order to be more competent and to understand the methods used to work with my baby better. After the training, I decided to open my own center, where I would build the work in a way, I considered to be right, and not in the way I was offered, of course under the guidance of experienced supervisors. I am very grateful to my husband for the opening of the center! He always encouraged me and without his support the center would not have existed.

*- Is there any competition in this area of activity?*

- Even 5-6 years ago, there were very few such centers in Moscow. Now there are probably about 20 of them, and they are in demand, because, unfortunately, the number of children diagnosed with autism is growing. I think that the more such institutions will be established, the better. Due to the lack of specialists, we used to travel from Moscow to the Moscow Region, and we spent much time on the road. You know, I really don't like the word "competition". What are we competing for? I believe that such centers should not compete, but cooperate to work more effectively with our children.

*- Tell us about the team, please.*

- I am the head of it. I have accomplished 3 training modules from level 5 of the BCBA. Now I study with another supervisor to finish also the 3rd module. I plan to finish the full course. The team includes curators, therapists, tutors, educators and a speech therapist. All of them have specialized education and education in applied behavior analysis. It is planned to introduce a neuropsychologist and an adapted physical education specialist in the staff. When selecting candidates, emphasis was placed on specialists who have experience of working with children with a diagnosis of autism. When selecting the candidates, the emphasis was on specialists who not only have experience of working with children with a diagnosis of autism, but what is most important, who have motivation to help these children.

*- What range of services do you provide, and for children with what health restrictions are they designed for?*

- We provide comprehensive rehabilitation services for children with autism spectrum disorders, mental

retardation and psycho-communicative developmental delays. Our main focus is applied behavior analysis (ABA therapy). This scientific discipline is a proven correction method for children with a diagnosis of autism.

Our area of responsibility includes the formation of new skills and new types of behavior of a child. We teach children to communication, many children who come to the center even at the age of 6-7 years old have big deficits in this area as well as in the field of social skills. In group classes, we also focus on household skills, which include toilet and food training, self-service skills. And naturally, there is academic skill training. A big problem for many families is unwished behavior of children; of course, we put the emphasis on the correction of unwished behavior. Classes in the center are held in an individual format and in groups. Individual tuition begins after consultation with the curator; testing and individual program development are carried out if necessary. Every 20 hours there is a skill test and the program updating. Thus, the progress of a child is monitored. Group classes in our center at the moment are held in the form of classes of short duration (5 hours) and preparation for school (3 hours), where children learn to work in a group (4 people in each), carry out front-line instructions, and also learn communication, everyday and social skills.

Our goal is to make our children as adaptable as possible to life in society.

*- What are your plans?*

- Plans for the future are associated with the development of the existing format of work and with the formation of other areas - taking into account the fact that our children are growing. They must go to school, learn to live independently, master labor activities, and we will be with them at all these stages.

# ВЯЧЕСЛАВ ДЕГТЯРЁВ, MITRA CLINIC:



БИОХАКИНГ –  
РЕАЛЬНЫЙ  
СПОСОБ  
ОТВЕСТИ  
СВОИ  
БИОЧАСЫ  
НАЗАД!



На протяжении всей истории человечества люди ищут секрет вечной молодости. Желание сохранить красоту, здоровье и активность толкало их на самые необычные эксперименты. Легенды сохранили отголоски таких попыток шумерского царя Гильгамеша, иранского лекаря Авиценны, египетской царицы Клеопатры, потомка Небесного Владыки Пэн-Цзу и загадочного графа Калиостро. Чего только не предлагалось в качестве волшебного средства: эликсиры и мази, упражнения и заклинания. Однако не одно из них не стало достаточно эффективным, а потому тема не перестаёт волновать и наших современников. Однако современные медики, в отличие от древних коллег, оснащены действительно эффективным арсеналом, позволяющим «отвести ваши часы вспять». Об этом мы побеседовали с основателем и генеральным директором Mitra Clinic Вячеславом Дегтярёвым.

– Вячеслав Владимирович, Mitra Clinic является одним из флагманов российского практического биохакинга. Однако даже большинство российских врачей ничего не слышали о такой системе контроля над здоровьем, а уж пациенты – тем более. Придётся вам провести небольшой ликбез: объясните, что это за система, в чём её отличия, где она появилась впервые и насколько широко распространена в мире.

– Биохакинг – это комплексная и сбалансированная система контроля над здоровьем, основанная на определении жизненных показателей конкретного человека и направленная на продление жизни и улучшение её качества. Она включает настройку всех жизненно важных функций и процессов организма – от всесторонней диагностики, контроля циркадных ритмов бодрствования и сна до подбора питания, физических нагрузок, улучшения мозговой деятельности и эмоционального состояния.

Данная система медицинских и оздоровительных практик позволяет не только отвести биологические часы назад, но и использовать скрытые резервы и

возможности организма для повышения умственной и физической работоспособности, выносливости, сексуальной привлекательности и пр.

Впервые этот термин появился в Кремневой долине (США) – ведущем мировом «центре притяжения» разработчиков высокотехнологических наукоёмких проектов, месте развития мировых инноваций.

Термин пришёлся по душе многим известным людям, банкирам и инвесторам с Уолл-стрит, которые на себе почувствовали позитивную мощь биохакинга. Ведь высокая работоспособность, крепкое здоровье, эстетичный внешний вид сегодня относятся к признакам успешного и высокоэффективного человека-лидера!

Биохакинг позволяет находиться на передовой современной науки и медицины и уже сегодня получать те преимущества, которые будут массово внедрены «послезавтра».

Сегодня биохакинг внедряется в Европе и Америке, Африке и Австралии – везде, где человек хочет стать лучше в физическом и эмоциональном плане, быть продуктивным и успешным в карье-

ре и делах семейных. Вы все, люди Земли, похожи в стремлении быть успешными, здоровыми и сексуально привлекательными!

Не удивительно, что биохакинг, зародившись в Кремневой долине, быстро стал популярен не только среди программистов, но и бизнесменов. Теперь в любом научном и бизнес-кластере по всему миру можно встретить биохакеров.

– Есть ли в России ещё клиники, частные или государственные, институты, практикующие или изучающие биохакинг?

– В России их пока не так много. Сегодня большее распространение биохакинг имеет в социальных сетях. Имеется также интерес со стороны частных и государственных медицинских центров и НИИ ввиду того, что молодёжь активно обращается к этому направлению. Однако многие из них вычленили одну или несколько практических функций из комплексной системы контроля над здоровьем.

Типичный биохакер в современной России – это выпускник МГУ или другого технического вуза, не имеющий медицинского образования, но обладающий

научным складом мышления и привыкший обстоятельно относиться ко всему, что делает. Что похвально, но в данном случае приводит к тому, что большинство биохакеров назначают сами себе лекарственные средства и БАДы. А это приводит к полипрагмазии – приёму слишком большого количества таблеток. Это не только не имеет нужного эффекта, но и вредит организму.

А в основе биохакинга лежит, прежде всего, глубокая диагностика: лабораторные анализы крови, функциональные, когнитивные и прочие исследования. Обязательной составляющей комплексной диагностики является генетическое исследование (ДНК-тестирование), на основе результатов которого делаются оценки полной картины рисков заболеваний, процессов пищеварения и распада токсинов, а также определения максимально результативных физических нагрузок.

Специалист, занимающийся биохакингом, должен досконально собирать анамнез и обследовать пациента. Наследственность, сон, еда, сексуальная активность, эмоциональное состояние – его должно интересовать всё! Так как процесс биохакинга – не только детальная диагностика, но и индивидуальная программа, составляемая по её итогам.

Врач определяет контрольные точки – показатели, которых нужно достичь к такому-то времени. Например, мы хотим, чтобы пациент спал не менее семи часов, уровень витамина D был такой-то, снизился уровень свинца и т.д.

Биохакинг – это не разовая процедура, а образ жизни. Программы придётся придерживаться всю жизнь для поддержания эффекта. Возможно, вы вскоре выйдете на заданные показатели, но диету и физические упражнения бросать нельзя, так как именно такой образ жизни позволяет вам быть на необходимом именно для вас уровне.

Человек, проходящий процедуру исследования здоровья, не обязательно должен иметь проблемы с ним. Это может быть совершенно здоровый человек, который решил создать ещё более эффективную версию самого себя, так сказать, взломать возможности своего организма, заставив его работать в нужном режиме.

Не думаю, что многие медучреждения в России захотят заниматься пациентом, которого не нужно лечить! А многие врачи, к сожалению, банально не знают, что существуют такие практики. Можно услышать: «Зачем вам анализы, раз вы и так здоровы? Только лишние расходы». Но мы считаем, что это – инвестиции в будущее!

В Mitra Clinic мы делаем всё вышеописанное, начиная от комплексной и глубокой диагностики всего организма, определения индивидуальных жизненных и физиологических показателей с последующим построением индивидуальных

программ, направленных на продление жизни и улучшение её качества, на повышение умственной и физической работоспособности, выносливости и привлекательности.

Могу сказать, что с таким комплексным подходом в России мы оказались в числе первых. Но при этом мы готовы к тесному сотрудничеству и стратегическому партнёрству как с частными, так и государственными институтами.

**– Каких результатов можно добиться, следуя этой системе?**

– Можно улучшить память, работоспособность мозга, устранить усталость и вялость, депрессию, уменьшить риски возраст-зависимых заболеваний, прийти в отличную физическую форму, уменьшить риски заболеваний опорно-двигательной системы.

Каждый наш пациент получает гарантированное снижение метаболического и биологического возраста, фиксируемое средствами доказательной медицины. Биохакинг помогает предотвратить болезни путем установления здорового образа жизни и контроля над своими показателями на всём её протяжении.

Уже через несколько месяцев прохождения программы вы выйдете на совершенно иной уровень работоспособности, эффективности и эмоционального состо-

ограничивается: это лидеры государств, известные бизнесмены, политики, спортсмены.

**– Программа биохакинга в Mitra Clinic состоит из двух тесно связанных блоков. Что это за блоки? Какая аппаратура и методики применяются при реализации этих программ?**

– Программа биохакинга в Mitra Clinic состоит из двух тесно связанных блоков.

Первая стадия: консультация, диагностика, разработка индивидуальной программы оздоровления и повышения умственной и физической работоспособности.

На этом этапе человек проходит глубокую и детальную диагностику всего организма, полное обследование и получает назначения. Врач определяет контрольные точки – показатели, которых нужно достичь к определённому времени.

Затем следует повторная диагностика, консультация и коррекция программы, разработка долговременных мер по поддержанию здоровья и высокого качества жизни.

При повторных консультациях определяется, насколько эффективным были назначения, удалось ли достигнуть желаемого. Если нет, терапия корректируется.

Диагностика и консультирование включают:



яния. И выглядеть будете более привлекательно даже до посещения косметолога, так как нормализуете вес и повысите свою энергию.

**– Есть ли среди поклонников системы мировые знаменитости?**

– Безусловно! Сергей Фаге одним из первых стал применять биохакинг. Говоря о его последователях, мы не будем называть имена, чтобы кого-то не пропустить, но если вы откроете журнал Forbes, то многие из представленных там высокоэффективных и успешных людей уже используют биохакинг. Список этим не

Полное сканирование организма на медицинском аппаратно-программном комплексе «Метатрон» (с точностью 95-98%).

Это гарантирует:

– определение рисков развития заболеваний на самом раннем этапе, когда их можно устранить быстро, безболезненно и бесследно;

– определение состояния всех органов и систем (в т.ч. лимфатической, мышечной, костной систем);

– включение систем обратной связи с пациентом для настройки клеток и тканей на здоровое функционирование;



– альтернативную диагностику по меридианам и биологически активным точкам, основанную на принципах древней индийской медицины и классической китайской акупунктуры;

– выдачу заключения о психоэмоциональном состоянии пациента для предупреждения развития множества опасных заболеваний, в том числе онкологии.

*Генетическое исследование (ДНК-тестирование) для оценки полной картины рисков заболеваний, процессов пищеварения и распада токсинов, а также определения максимально результативных физических нагрузок для конкретного человека. Это дает:*

– выявление информации, заложенной на генетическом уровне, – её невозможно изменить, но знания о ней можно использовать для повышения работоспособности и качества жизни;

– получение развёрнутых и на 100% достоверных результатов;

– минимальную степень медицинского вмешательства – забор генетического материала производится ватной палочкой из полости рта;

– повышение эффективности работы по предупреждению развития наследственных заболеваний.

*Биохимические анализы крови определяют:*

– биохимические показатели, важные для активного долголетия;

– точный гормональный статус с учётом пола и возраста;

– функциональные отклонения в работе внутренних органов и систем организма. Ориентиры при их определении – на биохимическую панель долголетия с более строгими, чем принятыми усреднёнными, нормами.

*Предполагается также комплексная программа ультразвуковых исследований и развёрнутые консультации специалистов.*

В соответствии с результатами диагностики для пациента составляется ин-

дивидуальная «дорожная карта».

**– Что такое «дорожная карта от Mitra Clinic», и как скоро после обращения в клинику можно её получить?**

– В нашей клинике индивидуальную программу пациента мы называем «дорожной картой от Mitra Clinic». Это программа оздоровления, долголетия, повышения качества жизни, которая в себя включает ряд самых разных мер по организации системы питания, здорового сна, физической активности, активизации мозговой деятельности, стресс-менеджмента, детокса, выравниванию гормонального статуса, а также улучшению эстетики.

Наша «дорожная карта» основана на комплексной диагностике, и, учитывая сроки подготовки всех анализов и заключения, она может быть подготовлена в течение двух недель.

**– Какие методы коррекции и омоложения вы используете?**

– Мы охватываем все самые современные и передовые методы и практики. Среди них:

**Метакоррекция** – терапия здоровой частотой. В аппаратно-программный комплекс «Метатрон» включена система оздоравливающей обратной связи с пациентом, позволяющая настраивать все его клетки и ткани на здоровое функционирование.

**Детокс-терапия** – активное очищение, направленное на активизацию вывода из организма токсинов. Освобождение от токсинов облегчает работу внутренних органов, способствует повышению работоспособности, нормализации веса, улучшает внешний вид.

**Натуропатия** – «природная медицина», запускающая в организме человека процессы самооздоровления и регенерации. Мягкое нетравматичное воздействие позволяет постепенно восстановить здоровье, буквально повернув вспять биологические часы.

**Фитотерапия** – лечение сотен заболеваний настоями, экстрактами и отварами лекарственных растений, от широко известных в средней полосе России до экзотических и особо ценных, привозимых из разных частей света.

**Фунготерапия** – лечение различных недугов лекарственными грибами, в том числе шиитаке – традиционный метод лечения Китая, Японии, Восточной Азии. Грибы считаются особой формой жизни, сочетающей признаки животного и растительного мира. Они богаты аминокислотами, белками, витаминами и микроэлементами. Применение фунготерапии позволяет получить антибактериальный, противоопухолевый, противоревматический эффекты.

**Биопунктура** – введение гомеопатических препаратов в биологически активные (акупунктурные) точки организма. Сочетание акупунктуры с действием гомеопатических препаратов позволяет добиться максимальной эффективности терапии.

**Гомеотоксикология** – гомеопатическая методика немецкого врача Реккевега, основанная на выводе из организма токсинов, вызвавших развитие различных видов патологии.

**Физиологическая регуляционная медицина (ФРМ)** – инновационное направление, предполагающее восстановление физиологического баланса организма с помощью его собственных веществ (ферментов, гормонов).

**Классическая гомеопатия** – «лечение подобного подобным» с использованием микродоз десятков различных биологически активных веществ.

**Ступенчатая аутогемотерапия по Реккевегу** – оздоровительная методика, предполагающая использование собственной крови пациента, в микродозах разведённой в гомеопатических препаратах. Сочетание усиливает действенность и аутогемотерапии, и гомеопатических препаратов.

**Витаминные комплексы и биологически активные добавки** – комплексы активных веществ, необходимых организму для поддержания здоровья и повышения функциональности органов и систем. Используем комплексы, ориентированные как на решение конкретных проблем, так и на общее оздоровление человека.

**Остеопатия и краниосакральная мануальная терапия** – «ручная коррекция» организма опытными врачами. Оказывает гармонизирующее воздействие на работу всех органов и систем.

**Рефлексотерапия, гирудотерапия, массажи** и другие оздоровительные и повышающие энергетический статус и высвобождающие скрытые возможности и резервы организма методики.

**Косметология** – используем инновационные методы омоложения кожи и

волос, в том числе терапию введением собственной плазмы (в плазмолифтинг и истинное PRP), биоревитализацию, коллагеновую терапию, плацентарную терапию, контурную пластику, нитевой лифтинг и последние мировые косметологические тренды.

Всё это в комплексе дает потрясающие результаты!

– В *Mitra Clinic* работают уникальные специалисты в разных областях медицины, сочетающие большой практический опыт, полученный, в том числе, и за рубежом, с передовыми знаниями. Расскажите о своём коллективе.

– Да, наши специалисты – моя личная гордость. Они авторы десятков научных работ в области медицины, получивших мировое признание, многие из них долгие годы работали в Европе, в США, оказывая врачебную помощь ведущим бизнесменам и крупнейшим банкирам, их авторские программы стали мировыми бестселлерами, у всех за плечами стаж свыше 20-30 лет практической работы. На мой взгляд – лучшая на сегодня в России уникальная команда высококлассных врачей, собранная в одном месте, – в *Mitra Clinic*.

– Кто ваши пациенты? Как они вас находят? Многие ли приходят по рекомендации родных и друзей?

– *Mitra Clinic* – клиника, ставшая уже популярной не только в России, но и за её пределами: среди наших пациентов представители Франции, Швейцарии, Великобритании, Омана, Китая, Саудовской Аравии, Словении, Казахстана, ОАЭ, Израиля. И, безусловно, много у нас клиентов из Москвы и других городов России.

Восемь из десяти наших клиентов приходят по рекомендации родных, друзей, коллег.

– Россияне привыкли, что всё передовое, только что пришедшее из-за границы, стоит очень дорого. Какова ценовая политика компании? Кому по карману биохакинг сегодня?

– Во всём мире биохакинг – удовольствие недешёвое, но и не запредельно дорогое. Ценовая политика в *Mitra Clinic* достаточно гибкая и демократичная. Однако, как и любая профессиональная консультация, требует определённых инвестиционных вложений. Но это – инвестиция в здоровье и эффективную, счастливую долгую жизнь! Что, согласитесь, бесценно.

– Первая частная клиника *Mitra Clinic* открыта в Москве не так давно, но вы уже успели заявить о себе в научном и медицинском сообществе Москвы?

– Клинике чуть более года. А недавно, 4 октября 2019 года, в гостинице *Marriott* на Новом Арбате прошла Первая международная конференция, посвященная биохакингу и smart-медицине. *Mitra Clinic* выступила официальным спонсором этого мероприятия и представила

несколько тематических докладов. Сайт площадки: <https://biohack.iot-forum.ru/>

В работе конференции приняли участие более 30 ведущих российских и западных игроков формирующегося рынка биохакинга. А также были представлены наиболее перспективные медицинские инновации в направлении smart-медицины, последние технические разработки и инновации в области MHealth, искусственного интеллекта, носимых технологий, генетики и многих других вещей, которые актуальны сегодня для сферы современной цифровой медицины.

– Вячеслав Владимирович, вы являетесь президентом, управляющим партнёром и основателем финансово-промышленной группы *GROWEALTH GROUP*, председателем Совета директоров Объединённой топливно-энергетической корпорации, председателем Совета директоров ГК «Промышленные складские системы» и руководителем и основателем других компаний. Все эти направления далеки от медицины. Что побудило вас стать основателем *Mitra Clinic*? Применяете ли вы систему биохакинга лично, рекомендуете ли членам своей семьи?

– Действительно, я финансист и предприниматель, и весь мой профессиональный background был далёк от медицины. Всё началось с того, что один из наших (тогда – будущих) специалистов благодаря глубокой диагностике выявил у меня источники возникновения аллергии, с



МЫ И ВПРЕДЬ БУДЕМ  
ПОМОГАТЬ ЛЮДЯМ  
СТАНОВИТЬСЯ  
ВЫСОКОЭФФЕК-  
ТИВНЫМИ ЛИДЕРАМИ,  
ЖИВУЩИМИ  
ПРЕКРАСНОЙ,  
НАСЫЩЕННОЙ,  
ЗДОРОВОЙ И ДОЛГОЙ  
ЖИЗНЬЮ!

которой я не мог справиться 35 лет! И избавил меня от этого недуга навсегда! Это произвело на меня такое впечатление, что мы с партнёром решили открыть медицинский центр, специализирующийся на биохакинге. Так появилась *Mitra Clinic*, а мы вошли в увлекательный мир инновационной медицины.

Присутствует ли биохакинг в моей жизни? Безусловно, я биохакер со стажем! Раньше я не знал этого термина, он довольно новый. Но в моей жизни правильное питание, повышенная физическая активность (например, у меня в программе ежедневная минимальная беговая дистанция 10-15 км), здоровый сон, действия, направленные на повышение мозговой деятельности, и стресс-менеджмент присутствовали очень давно.

Все члены моей семьи прошли глубокие диагностики организма в *Mitra Clinic*, в том числе и генетические, и у всех есть своя «дорожная карта от *Mitra Clinic*», которой мы стараемся максимально придерживаться.

– Какие перспективы для этого направления в России вы видите в ближайшем и отдалённом будущем? А для *Mitra Clinic*?

– Сегодня люди во всем мире хотят быть здоровее, стройнее, энергичнее, спокойнее и счастливее. Создают и будут создавать максимально эффективные версии самих себя. Россия не исключение, а может быть, наша страна станет флагманом в данном направлении. Уверен, что мы – самая энергичная и пассионарная страна с прекрасными людьми. Просто посмотрите на наших предпринимателей, спортсменов, молодых ребят и девушек – разве есть кто-то эффективнее?

Так, например, совсем недавно Сбербанк России запустил подразделение *SberHealth*, которое займется, в том числе, и биохакингом (подробнее на РБК: [https://www.rbc.ru/technology\\_and\\_media/06/08/2019/5d496c4f9a79472078ba4c11](https://www.rbc.ru/technology_and_media/06/08/2019/5d496c4f9a79472078ba4c11)).

А Сбербанк на сегодня – не просто крупнейшая финансовая компания России, а ещё и крупнейшая технологическая компания, которая идёт рука об руку с новейшими мировыми тенденциями и технологиями, заглядывая на много шагов вперёд.

Таким образом, перспективы у такого направления, как биохакинг, очень хорошие.

*Mitra Clinic*, как один из флагманов российского практического биохакинга, и дальше будет развивать и популяризировать это направление медицины, в тесном сотрудничестве и партнёрстве с ведущими игроками на рынке. Мы и впредь будем помогать людям становиться высокоэффективными лидерами, живущими прекрасной, насыщенной, здоровой и долгой жизнью!

Беседовала Елена Александрова

## VYACHESLAV DEGTYAREV, MITRA CLINIC:



BIOHACKING  
IS A REAL WAY  
TO TURN  
YOUR BIO-  
CLOCK BACK!



Throughout the history of mankind, people have been searching for the secret of eternal youth. The desire to preserve beauty, health and activity inspired them to the most unusual experiments. Legends keep the echoes of such attempts made by the Sumerian king Gilgamesh, the Iranian healer Avicenna, the Egyptian queen Cleopatra, the descendant of the Celestial Lord Peng Tzu and the mysterious adventurer Cagliostro. The things people tried as a magical remedy! Elixirs and balms, rituals and spells. However, nothing of the kind has become effective enough, and therefore the topic does not cease to excite our contemporaries. However, modern doctors, unlike their ancient colleagues, are equipped with truly effective arsenal which allows “to take the clock back”. We talked about this with the founder and CEO of Mitra Clinic, Vyacheslav Degtyarev.

– Mr. Degtyarev, Mitra Clinic is one of the flagships of Russian practical biohacking. However, even most Russian doctors have not heard anything about such a system of health control, and even more so patients. You have a chance to do a small awareness promotion: explain what kind of system it is, what it is remarkable for, where did it appear for the first time and how widespread it is in the world.

– Biohacking is a comprehensive and balanced health control system based on determining the vital indicators of a particular person and aimed at prolonging his or her life and improving its quality. It implicates the adjustment of all vital functions and processes of the body - from comprehensive diagnostics, monitoring circadian cycles of wakefulness and sleep to the meal plans, physical activity, improving brain activity and emotional state.

This system of medical and health-improving practices allows not only to turn the biological clock back, but also to use the hidden reserves and capabilities of the body to increase mental and physical performance, endurance, sexual attractiveness, etc.

For the first time, this term appeared in Silicon Valley (USA), which is the leading global “center of attraction” for developers of high-tech science-intensive projects, a place for the development of world innovations.

The term appealed to many famous people, bankers and investors from Wall Street, who felt the positive effect of biohacking. Indeed, high working capacity, good health, aesthetic appearance today are among the signs of a successful and highly effective human leader!

Biohacking allows you to be at the forefront of modern science and medicine. It allows you already today to receive those benefits, which will be massively introduced “the day after tomorrow”.

Today biohacking is widespread in Europe and America, Africa and Australia – wherever a person wants to become better physically and emotionally, to be productive and successful in career and family affairs. You all, people of the Earth, are similar in your desire to be successful, healthy and sexually attractive!

No wonder that biohacking, having arisen in Silicon Valley, quickly became

popular not only among programmers, but also among businessmen. Now in any scientific and business cluster around the world you can meet biohackers.

– Are there in Russia, private or public clinics or institutions, which practice or study biohacking?

– There are not so many of them in Russia yet. Biohacking today gets popular through the social networks. There is also interest from private and state medical centers and research institutes in view of the fact that young people get interested with this direction. However, many of them are concentrated around one or more practical functions of an integrated health monitoring system.

A typical biohacker in modern Russia is a graduate of Moscow State University or another technical university who does not have a medical education, but has a scientific mentality and is used to investigate thoroughly everything he does. In general it is good. But in this case leads to the fact that most biohackers prescribe drugs and dietary supplements for themselves. And this leads to polypharmacy - taking too many medications. This not only does no good, but also does harm.

The core of biohacking lies, first of all, in comprehensive diagnostics: laboratory blood tests, functional, cognitive and other studies. Genetic study (DNA testing) is a mandatory component of a complete diagnosis. Its results make possible to get a complete pictures of the risks of diseases, digestion and decay of toxins, as well as to determine the most effective physical activity.

A biohacking specialist should thoroughly disclose anamnesis and examine the patient. Heredity, sleep, food, sexual activity, emotional state – the specialist should be interested in everything, since biohacking process is not only detailed diagnosis, but also an individual program, formed basing on its results.

The doctor determines the control points – indicators that must be reached by a certain time. For example, we want the patient to sleep for at least seven hours, have enough of vitamin D, decrease the lead level, etc.

Biohacking is not a single procedure, but the way of life. You should adhere to the program whole the lifetime to maintain the effect. Perhaps soon you will reach the set indicators, but you can't throw a diet and exercise, since it is such a way of life that allows you to be at the level you need.

A person, who undergoes the health research procedure, does not necessarily have health problems. This may be a completely healthy person who decided to create an even more effective version of himself or herself, to speak in other words, to hack the body capabilities, forcing it to work in the right mode.

I don't think that many medical institutions in Russia want to deal with a patient who does not need to be treated! And many doctors, unfortunately, simply do not know that such practices exist. You can hear: "What for do you need analyses, since you are already healthy? Money down the drain!" But we believe that these are investments in the future!

At Mitra Clinic, we do all of the above, starting from a comprehensive and thorough diagnostics of the whole organism, determining individual life and physiological parameters, followed by building individual programs aimed at prolonging life and improving its quality, increasing mental and physical capabilities, endurance and attractiveness.

I can say that with such an integrated approach we are among the first in Russia. But at the same time, we are ready for close cooperation and strategic partnership with both private and state institutions.

*– What results can be achieved by following this system?*

– You can improve memory, brain functional capability, eliminate fatigue, inertness, and depression, reduce the risks of age-related diseases, get an excellent physical shape, and reduce the risks of diseases of the musculoskeletal system.

Each of our patients receives a guaranteed decrease in metabolic and biological age, fixed by means of evidence-based medicine. Biohacking helps to prevent diseases by establishing a healthy lifestyle and monitoring your organism indicators throughout its duration.

After just a few months of completing the program, you will reach a completely different level of performance, efficiency and emotional state. And you will look more attractive even before visiting a beautician, as you will normalize weight and will increase your energy.

*– Are there any celebrities among fans of the system?*

– Of course! Sergey Fage was one of the first to use biohacking. Speaking about his followers, we don't give names so as not to miss someone, but if you open the Forbes magazine, you will see many highly effective and successful people represented there, many of which already use biohacking. The list is not limited to this: there are also state leaders, famous businessmen, politicians, and athletes.

*– The biohacking program at Mitra Clinic consists of two closely related blocks. What are these blocks? What equipment and techniques are used to implement these programs?*

– The biohacking program at Mitra Clinic consists of two closely related blocks.

The first stage: consultation, diagnosis, development of an individual program of recovery and increase of mental and physical functional capability.

At this stage, a person undergoes the comprehensive diagnostics of the whole organism, the complete examination and receives prescriptions. The doctor determines the control points – the indicators that need to be achieved by a certain time.

This is followed by repeated diagnosis, consultation and correction of the program, the development of long-term measures to maintain health and high quality of life.

With repeated consultations, it is determined how effective the appointments were, whether a patient managed to achieve the desired. If not, therapy is adjusted.

**Diagnostics and consulting include:**

**Full body scan on a medical hardware-software Metatron complex (with an accuracy of 95-98%).**

**This guarantees:**

– determination of the risks of developing diseases at an early stage, when they can be eliminated quickly, painlessly and completely;

– determination of the all organs and systems conditions (including lymphatic, muscular, bone systems);

– the turning on the patient feedback systems to configure cells and tissues for healthy functioning;

– alternative diagnostics by meridians and biologically active points, based on the principles of ancient Indian medicine and classical Chinese acupuncture;

– issuing an opinion on the psycho-emotional state of the patient to prevent the development of many dangerous diseases, including cancer.

**Genetic research (DNA testing) in order to assess the complete picture of the risks of diseases, digestion and splitting of toxins, as well as to determine the most effective physical activity for a particular person. This gives:**

– identification of information embedded on a genetic level – it cannot be changed, but the knowledge about it can be used to improve performance and quality of life;

– obtaining detailed and 100% reliable results;

– the minimum degree of medical intervention – the sampling of genetic material is carried out with a cotton swab from the mouth;





– improving the efficiency of work to prevent the development of hereditary diseases.

**Biochemical blood tests determine:**

- biochemical indicators, which are important for active longevity;
- exact hormonal status, taking into account age and gender;
- functional disturbance in the work of internals and body systems. The guidelines in their determination are on the biochemical panel of longevity with stricter than the accepted average norms.

**A comprehensive program of ultrasound investigations and extensive specialist consultations are also planned.**

In accordance with the diagnostic results, an individual “roadmap” is drawn up for the patient.

*– What is the Mitra Clinic Roadmap, and how soon after applying to the clinic can I get it?*

– In our clinic, we call the individual patient program “the Mitra Clinic Roadmap”. This is a program of healing, longevity, the improvement of life quality, that includes a number of different measures for organizing a nutrition system, healthy sleep, physical activity, brain activity, stress management, detox, aligning hormonal status, and aesthetics improvement.

Our health and risk map is based on a comprehensive diagnosis, and, taking into account the timing of the preparation of all analyses and medical assessments, it can be prepared in two weeks.

*– What methods of correction and rejuvenation do you use?*

– We cover all the most modern and advanced methods and practices. Among them:

**Metacorection** – therapy through healthy frequency. The Metatron hardware and software complex includes a system of healing feedback with the patient, which allows you to configure all his cells and tissues for healthy functioning.

**Detox-therapy** – active cleanse directed at activation of toxin removal from the body. Detoxification facilitates functioning of internal organs, improves working ability, normalizes weight, improves general appearance.

**Naturopathy** – “natural medicine”, which kicks off self-healing and regeneration processes in the body. A soft, non-traumatic effect without any contraindications allows gradually to restore health by literally reversing the biological clock.

**Herbal medicine** – treatment of hundreds of diseases with infusions, extracts and decoctions of medicinal plants, from widely known across central Russia to exotic, and especially valuable ones from around the world.

**Fungotherapy** – treatment of various disorders with medicinal mushrooms, including shiitake - a traditional healing method in China, Japan, East Asia. Mushrooms are considered to be a special form of life that combines features of the animal and the plant world. They are rich in amino acids, proteins, vitamins and minerals. Fungotherapy has antibacterial, anti-tumour, antirheumatic effects.

**Biopuncture** – the introduction of homeopathic medicines into biologically active (acupuncture) points of the body. Combination of acupuncture with the effect of homeopathic remedies allows to achieve the maximum effectiveness of therapy.

**Homotoxicology** – homeopathic technique developed by a German physician Reckeweg, based on the removal of toxins from the body that caused the development of various pathologies.

**Physiological regulatory medicine (PRM)** – an innovative direction, involving the restoration of the physiological balance of the body using its own substances (enzymes, hormones).

**Classical homeopathy** – “Treatment of the like with the like” using microdoses of dozens of different biologically active substances.

**Step autohemotherapy according to Reckeweg** – rejuvenation technique involved the use of the patient’s own blood in microdoses diluted in homeopathic medicines. The combination enhances the effectiveness of both autohemotherapy and homeopathic medicines.

**Vitamin complexes and dietary supplements** – dietary supplements that are essential for the body’s ability to maintain its health status and increase the functionality of organs and systems. We use supplements directed both on solving specific problems and on general improvement of the overall condition.

**Osteopathy and craniosacral manual therapy** – “manual correction” of the body by experienced physicians. It has a harmonising effect on the function of all organs and systems.

**Reflexotherapy, hirudotherapy, massages** and other wellness-driven and energy-enhancing techniques that help release hidden potentials and reserves of the body.

**Cosmetology** – we use innovative methods of skin and hair rejuvenation, including platelet-rich plasma therapy (plasmolifting and true PRP), biorevitalisation, collagen therapy,



placental therapy, contouring, thread lifting and the latest global cosmetic trends.

All this in complex gives astonishing results!

– *Mitra Clinic employs unique specialists from various fields of medicine, combining the wide practical experience with advanced knowledge, gained inter alia abroad. Tell us about your team.*

– Yes, our experts are my personal matter of pride. They are the authors of dozens of internationally recognized research articles in medicine, many of them have worked for many years in Europe, in the USA, providing medical assistance to leading businessmen and major bankers, their copyright programs have become world bestsellers, everyone has over 20-30 years of practical work experience. In my opinion – they are the best unique team of high-class doctors in Russia today, assembled in one place – at Mitra Clinic.

– *Who are your patients? How do they find you? How many come from referrals of relatives and friends?*

– Mitra Clinic is a clinic that has already become popular not only in Russia but also abroad: among our patients are representatives of France, Switzerland, Great Britain, Oman, China, Saudi Arabia, Slovenia, Kazakhstan, the United Arab Emirates, Israel. There are, of course, a lot of clients from Moscow and other Russian cities.

Eight out of ten of our clients come on the recommendation of relatives, friends and colleagues.

– *The Russians are used to the fact that everything advanced, which has just come from abroad is very expensive. What is the pricing policy of the company? Who can afford biohacking today?*

– Biohacking is not cheap worldwide, but it is not insanely expensive either. The pricing policy at Mitra Clinic is quite flexible and democratic. However, like any consultation with professionals, it requires some investment. But it is an investment in health and an effective, happy, long life, which is priceless, do you agree?

– *The first private clinic Mitra Clinic was opened in Moscow not so long ago. Have you already managed to make yourself known in the scientific and medical community of Moscow?*

– The clinic exists a little more than a year. And, on October 4, 2019, the first international conference on biohacking and smart medicine was held at the Moscow Marriott Hotel Novy Arbat. Mitra Clinic was the official sponsor of the event and presented several thematic reports. Web site: <https://biohack.iot-forum.ru/>

The conference was attended by more than 30 leading Russian and Western players on the forming biohacking market. The most promising medical innovations in the field of smart-medicals, the latest technical developments and innovations

in the field of MHealth, artificial intelligence, wearable technologies, genetics and many other things, which are relevant today in the field of modern digital medicine, were also presented.

– *Mr. Degtyarev, you are the president, managing partner and the founder of the financial and industrial group GROWEALTH GROUP, chairman*



*of the board of directors of the United Fuel and Energy Corporation, chairman of the board of directors of GK Industrial Warehouse Systems, and also the head and the founder of other companies. All these areas are far from medicine. What motivated you to become the founder of Mitra Clinic? Do you personally use the biohacking system, do you recommend it to your family members?*

– I am a financier and entrepreneur, and all my professional background was far from medicine. It all started with the fact that one of our (for those times – future) specialists, thanks to the comprehensive diagnostics, revealed my sources of allergies, which I could not cope with for 35 years! And saved me from this ailment forever! I was impressed. Thus my partner and I decided to open a medical center specializing in biohacking. This was the way, Mitra Clinic appeared, and we entered the fascinating world of innovative medicine.

Is there biohacking in my life? Of course, I am an experienced biohacker! I did not know this term before, it is quite new. But, proper nutrition, increased physical activity (for example, I have a

daily minimum running distance of 10-15 km), healthy sleep, activities aimed at increasing brain activity, and stress management have been present in my life for a very long time.

All members of my family went through comprehensive diagnostics at Mitra Clinic, including genetic ones,

and everyone has their own “Mitra Clinic Roadmap”, which we try to adhere as much as possible.

– *What prospects do you see for this direction in Russia and for Mitra Clinic in the near and in the distant future?*

– Today people worldwide want to be healthier, slimmer, more energetic, calmer and happier. They create and are aimed to create the most effective versions of themselves. Russia is not an exception, and maybe our country will become a flagship in this direction. I am sure that we are the most energetic and passionate country with wonderful people. Just look at our entrepreneurs, athletes, young boys and girls – is there anyone more effective?

Recently, Sberbank of Russia launched the SberHealth division, which will also consider biohacking (more on RBC: [https://www.rbc.ru/technology\\_and\\_media/06/08/2019/5d496c4f9a79472078ba4c11](https://www.rbc.ru/technology_and_media/06/08/2019/5d496c4f9a79472078ba4c11)).

Sberbank today is not just the largest financial company in Russia, but also the largest technology company, which goes hand in hand with the latest world trends and technologies, looking many steps ahead.

Thus, the prospects for such a direction as biohacking are very good.

Mitra Clinic, as one of the flagships of Russian practical biohacking, will continue to develop and popularize this area of medicine, in close cooperation and partnership with the leading players on the market. We will continue to help people become highly effective leaders, living a beautiful, rich, healthy and long life!

*Interviewed by Elena Alexandrova*

**WE WILL CONTINUE TO  
HELP PEOPLE BECOME  
HIGHLY EFFECTIVE LEADERS,  
LIVING A BEAUTIFUL, RICH,  
HEALTHY AND LONG LIFE!**



**ОЛЬГА МАМУКИНА** – выпускница Российского государственного медицинского университета им. Н.И. Пирогова, сертифицированный системный врач-педиатр с 28-летним опытом работы. В основном работает с детьми, у которых есть трудности в постановке диагноза. Использует новейшие методы диагностики и лечения.

– *Ольга, чем отличается ваша работа от услуг, которые предлагаются в государственных медучреждениях?*

– Я практикую индивидуальный подход и уделяю много времени каждому пациенту. Приём одного пациента занимает полтора часа, а не 15 минут, которые отводятся по нормативам Минздрава РФ. Используя оптимальные протоколы, назначаю необходимые обследования и лечение. Кроме того, стараюсь найти причину заболевания и устранить её, что зачастую достаточно для исцеления и предупреждения рецидивов. Соответственно, эффективность лечения увеличивается, процент выздоровления высокий. Поэтому меня рекомендуют своим друзьям.

– *Что вас привлекает в профессии врача?*

– Я люблю детей и хочу им помогать. И все свои устремления я смогла реализовать, выбрав специальность педиатра. Я занимаюсь в основном психическим развитием детей с диагнозами аутичного спектра, задержками речевого и психического развития. И мне нравится видеть результат, когда у них появляются речь и внимание, когда дети начинают понимать происходящее вокруг. Меня это вдохновляет.

## ОЛЬГА МАМУКИНА: «ОСОЗНАННОСТЬ ПАЦИЕНТА – ЭТО ГЛАВНОЕ»

**Д**октора, занимающиеся частной медицинской практикой, у некоторых людей вызывают смешанные эмоции и много вопросов. Почему они не работают в государственных клиниках, насколько можно полагаться на их опыт и подготовку, какие цели они преследуют? Наш собеседник – врач Ольга Мамукина даёт ответы на самые актуальные вопросы.

– *С какими проблемами пациенты обращаются к вам чаще всего? Что помогает их успешно лечить?*

– Мамы с детьми, у которых есть задержка психоречевого развития, аутизм, ДЦП. В последние годы ко мне приходят даже с насморком, потому что в первичном звене, к сожалению, помощь оказывается в недостаточном объёме. Я раньше брала только очень сложные интересные случаи, чтобы можно было их распутать, как детектив. Я обычно знаю всю семью. Сначала начинаю заниматься ребёнком, потом консультирую взрослых уже по их проблемам. И в итоге вижу три поколения одной и той же семьи. Если работать в таком режиме, эффективность лечения повышается в разы, потому что сразу можно исключить множество рисков.

Часто ко мне приходят женщины за красотой и продлением молодости. Этого реально добиться с помощью иглотерапии и применения современных оргопрепаратов. Бывают обращения с проблемами позвоночника и суставов. Мои любимые категории пациентов – дети первого года жизни.

– *Есть ли у вас конкуренты?*

– Скорее, это союзники, потому что мы все пытаемся делать одно большое дело. Я консультирую пациентов по всему миру, в том числе по бывшему Союзу, делюсь своими знаниями с коллегами. Мы сотрудничаем и обмениваемся опытом. Есть области, в которых я не специалист, но мне нужны советы из этой сферы или моим пациентам требуется врач другого профиля.

– *Что самое главное в вашей работе?*

– Осознанность. Я считаю, что пациент должен знать, что с ним происходит, и принимать решения вместе с врачом. Он должен быть активным участником процесса, источником деятельности. Основной акцент направлен на профилактику заболевания и улучшение качества жизни пациентов.

Мой девиз – каждый день нужно жить как последний, делать максимально.

– *Вы постоянно повышаете квалификацию. Зачем это нужно?*

– Нужно постоянно двигаться и развиваться, осваивать новые знания и информацию. Постоянно появляются новые методы диагностики и лечения, и врач без обучения как специалист не существует. Сейчас есть интересная система непрерывного постдипломного образования, когда можно слушать лекции не только по своей специальности, но и по другим, мне это импонирует. Я участвую в конференциях в России и за рубежом, в частности, в Германии, много общаюсь с коллегами и обмениваюсь опытом. Мне нравится, что врачи делятся знаниями. Я считаю, что нужно обучать других, не держать свой опыт при себе.

– *Что пожелать читателям для сохранения здоровья?*

– Обязательно двигаться, много ходить на свежем воздухе. Устраивать себе информационный детокс, выключая фоновые источники информации. Проводить отдых без гаджетов. Вести активный образ жизни, пробовать новое. Питаться качественной пищей, соблюдать умеренность в еде. Вести осознанную жизнь и быть счастливыми.



## OLGA MAMYKINA: «PATIENT AWARENESS IS THE MAIN THING»

**D**octors in private medical practice cause mixed emotions and many questions in some people. Why don't they work in state clinics, how much can one rely on their experience and knowledge, what goals do they pursue? Our interlocutor – Dr. Olga Mamykina, gives answers to the most pressing questions.

**OLGA MAMYKINA** – A GRADUATE OF PIROGOV RUSSIAN NATIONAL RESEARCH MEDICAL UNIVERSITY, CERTIFIED PEDIATRICIAN WITH 28 YEARS OF EXPERIENCE. IN GENERAL, SHE WORKS WITH CHILDREN, FOR WHOM IT'S DIFFICULT TO SET A DIAGNOSIS. SHE USES THE LATEST DIAGNOSTIC AND TREATMENT METHODS.

– Olga, how does your work differ from the services that are offered in state medical institutions?

– I practice an individual approach and devote a lot of time to each patient. Reception of one patient takes one and a half hour, and not 15 minutes, which are allotted according to the standards of the Ministry of Health of the Russian Federation. Using the optimal protocols, I prescribe the necessary examinations and treatment. In addition, I try to find the cause of the disease and eliminate it, which is often enough to heal and prevent relapse. Accordingly, the effectiveness of treatment increases, the percentage of recovery is high. Therefore, they recommend me to their friends.

– What attracts you in the profession of a doctor?

– I love children and want to help them. And I was able to realize all my aspirations by choosing the specialty of a pediatrician. I deal mainly with the mental development of children with diagnoses of the autistic spectrum, delays in speech and mental development. And I like to see the result when they have the ability to speak and attention, when children begin to understand what is happening around. It inspires me.

– What problems do patients most likely contact you with? What helps to treat them successfully?

– These are moms with children who have a delay in psycho-speech development, autism, cerebral palsy. In recent years, they come to me even with a runny nose, because in the primary care, unfortunately, there is insufficient assistance. I used to take only very complicated interesting cases, so that you could unravel them, like a detective. I usually know the whole family. First, I begin to deal with the child, and then I advise adults on their problems. And in the end, I see three generations of the same family. If you work in this mode, the effectiveness of treatment increases significantly, because many risks can be eliminated immediately.

Often women come to me for beauty and extension of youth. This can really be achieved with the help of acupuncture and the use of modern organotherapy. There are treatment with problems of the spine and joints. My favorite patient categories are children in their first year of life.

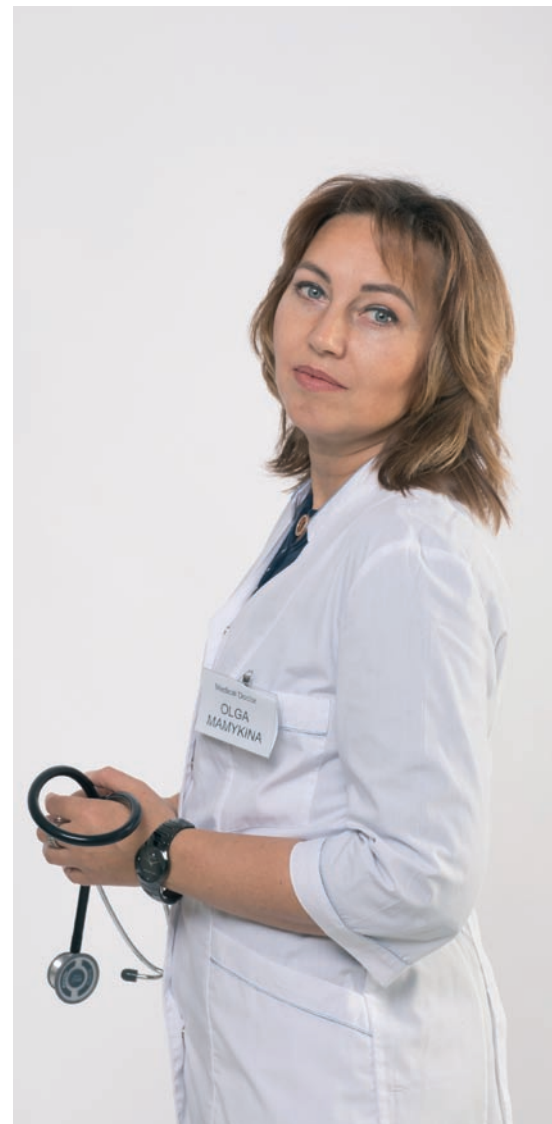
– Do you have any competitors?

– I would say that they are rather allies, because we are all trying to do one big thing. I consult patients around the world, including the former Union, and share my knowledge with colleagues. We collaborate and share experience. There are areas, in which I'm not a specialist, but I need advice from this area or my patients require a doctor of a different profile.

– What is the most important thing in your work?

– Awareness. I believe that patients should know what is happening to them and make decisions with the doctor. They must be active participants in the process, a source of activity. The main focus is on the prevention of the disease and improving the quality of life of patients.

My motto is that every day you need to live like the last one, do as much as possible.



– You are constantly improving your skills. Why is this needed?

– It is necessary to move and develop constantly, to master new knowledge and information. New methods of diagnosis and treatment are appearing regularly, and a doctor without training does not exist as a specialist. Now there is an interesting system of continuing postgraduate education, when you can listen to lectures not only in your specialty, but also in others, it impresses me. I participate in conferences in Russia and abroad, in particular, in Germany, I communicate with colleagues and share experience. I like that doctors share knowledge. I believe that you need to educate others, not to keep your experience to yourself.

– What do you wish readers to stay healthy?

– Be sure to move, walk a lot in the fresh air. Arrange information detox for yourself by turning off background information sources. Spend your vacation without gadgets. Lead an active lifestyle, try new things. Eat quality food, observe moderation in food. Lead a conscious life and be happy.



## FACE SMILE CENTER: «ДЕЛАЕМ ЛИЦО С УЛЫБКОЙ»

Название этой клиники состоит из слов, с английского переводящихся как «улыбка» и «лицо». И это в полной мере отражает суть её деятельности. Красивое лицо, способное улыбаться, – на первый взгляд, не такое уж диво. Однако людей, которые в силу определённых причин не могут показать своё лицо, среди нас немало, и они хотят быть как все – не прятаться от других и смело улыбаться миру. Именно на них направлена деятельность медицинской клиники Face Smile center. О её работе говорим с главным врачом и основателем Андреем Николаевичем Сенюком.

**– Ваша клиника осуществляет широкий спектр услуг. Можете ли вы назвать какие-то из них ключевыми? Как формировалось предложение?**

– Наша клиника осуществляет широкий спектр хирургических услуг в челюстно-лицевой области и в амбулаторной стоматологической хирургии. Наибольшей популярностью пользуется хирургическое исправление различных зубочелюстных деформаций с нарушением прикуса, так как это является нашей основной специализацией. Также у наших пациентов очень востребованы операции по восстановлению зубных рядов с применением дентальных имплантатов: как одиночная имплантация, так и восстановление полного зубного ряда по технологии «Все-на-4».

Насчёт предложения могу сказать, что специально ничего не формировалось. Просто мы больше 20 лет хорошо делаем свою работу. Сегодня наша команда занимает одну из лидирующих позиций в области челюстно-лицевой хирургии по качеству и объёму оказываемой медицинской помощи, что позволяет нам эффективно исправлять любые аномалии и дефекты лица.

**– Расскажите о коллективе. У вас в штате специалистов есть представители США. Как удалось их привлечь?**

– Мы давно и тесно дружим и сотрудничаем с лучшими специалистами отрасли из разных стран.

К команде центра всегда предъявляются самые строгие требования. Коллектив состоит из врачей, получивших образование в лучших медицинских вузах. Все наши хирурги имеют научные степени. Одним из таких представителей является хирург из США Alex Antipov, практикующий как в Калифорнии, так и у нас в

Москве в «Фэйс Смайл центре».

Наши специалисты регулярно проходят стажировку в странах Европы, Северной Америки, Китая. Обмен опытом с зарубежными коллегами и непрерывное освоение самых передовых технологий – неотъемлемая часть нашей работы. Собственно, это во многом обеспечивает возможность оказания квалифицированной хирургической помощи по мировым стандартам. Без ложной скромности можно сказать, что коллектив обладает навыками и знаниями, топовыми для России.

**– Каковы ваши главные отличия от конкурентов? Чем вы завоевываете доверие пациентов?**

– Наши главные отличия в том, что центр оказывает лимитированную хирургическую практику международного стандарта. «Фэйс Смайл центр» – это коммерческая клиника, которая предлагает весь спектр услуг в челюстно-лицевой области с возможностью общего и внутривенного обезболивания. У центра есть лицензия на проведение наркоза, в штате работает анестезиолог-реаниматолог. Кроме того, послеоперационную реабилитацию пациентов мы обеспечиваем в условиях стационара, с использованием самых последних технологических ин-

новаций и современного оборудования. Дополнительным и, пожалуй, основным отличием от наших конкурентов является очень сильная хирургическая команда, которая, собственно говоря, и обеспечивает результаты. Наше общее дело – это индивидуальный подход к каждому случаю и качественное ответственное выполнение своей работы. Этим мы и завоевываем доверие пациентов.

**– Один из ваших «козырей» – ортогнатическая хирургия. Почему было выбрано именно это направление деятельности?**

– Эта область медицины в нашей стране развита достаточно скромно. Даже на сегодняшний день ортогнатическая хирургия, например, остаётся мало преподаваемой и развивается только в столицах. Однако этой областью медицины мы занимаемся более 20 лет, поэтому имеем уникальный практический опыт и самые современные по мировым стандартам технологические решения в лечении. Это позволяет нам год за годом пользоваться авторитетом как внутри нашей страны, так и за рубежом.

**– Какие задачи вы считаете приоритетными для себя? Какие планы собирать реализовать в будущем?**

– Приоритетными задачами для себя считаю возможность развития дополнительных методов лечения в челюстно-лицевой хирургии. Область очень широка и позволяет значительно повысить качество жизни наших пациентов, привнести в неё положительные изменения как с эстетической стороны, так и с функциональной. Соответственно, нужно непрерывно совершенствоваться, осваивая все современные технологии лечения.

Поэтому наши основные планы – это развиваться и расширяться.



## FACE SMILE CENTER:

### "WE MAKE A FACE WITH A SMILE"

The name of this clinic consists of the words "smile" and "face". And this fully reflects the essence of its activities. A beautiful face that can smile, at first glance, is not so unusual. However, there are a lot of people who, for certain reasons, cannot show their faces, and they want to be like everyone else – not to hide from others and boldly smile at the world. The activities of the Face Smile center medical clinic are directed precisely on them. We are talking about its work with the head physician and founder Andrey Senyuk.



– Your clinic provides a wide range of services. Can you name some of them key? Which of them are most in demand? How was the proposal formed?

– Our clinic provides a wide range of surgical services in the maxillofacial area and in outpatient dental surgery. The most popular service is the surgical correction of various dentofacial deformities with malocclusion, as this is our main specialization. Also, operations to restore dentitions using dental implants: both single implantation and restoration of a complete dentition using the All-on-4 technology are in great demand among our patients.

As for the proposal, I can say that nothing was specifically formed. It's just that we have been doing our job well for more than 20 years. Today our team occupies one of the leading positions in the field of maxillofacial surgery in terms of the quality and volume of medical care provided, which allows us to effectively correct any anomalies and facial defects.

– Tell us about the team. You have US representatives among your specialists. How did you manage to attract them?

– We have long been friends and cooperate with the best industry experts from different countries.

The most stringent requirements are always set for the center team. The team consists of doctors trained in the best medical universities. All our surgeons have degrees. One of such representatives is US surgeon Alex Antipov, who practices both in California and in Moscow at the Face Smile center.

Our specialists regularly undergo internships in Europe, North America, and China. The exchange of experience with foreign colleagues and the continuous development of the most advanced technologies are an integral part of our work. Actually, this, in many respects, gives the opportunity to provide qualified surgical care according to international standards. Without false modesty, we can say that the team has the skills and knowledge that are the best for Russia.

– What are your main differences from competitors? How do you gain the trust of patients?

– Our main differences are that the center provides limited surgical practice of an international standard. The Face Smile center is a commercial clinic that offers a full range of services in the maxillofacial area with the possibility of general and intravenous anesthesia. The center has a license for anesthesia, and an anesthetist-resuscitator works here. In addition, we provide post-surgical rehabilitation of patients in a hospital, using the latest technological innovations and modern equipment.

orthognathic surgery, for example, remains little studied and develops only in capitals.

However, we have been dealing with this field of medicine for more than 20 years, therefore, we have unique practical experience and the most modern technological solutions in treatment corresponding to world standards. This allows us to enjoy authority year after year, both within our country and abroad.

– What tasks do you consider to be your priority? What plans are you planning to implement in the future?



An additional and, perhaps, the main, difference from our competitors is a very strong surgical team, which, in fact, provides results. Our common rule is an individual approach to each case and high-quality responsible performance of our work. This is how we have gained the trust of patients.

– One of your strong suits is orthognathic surgery. Why was this particular line of activity chosen?

– This area of medicine in our country is developed quite modestly. Even today,

– I consider the possibility of developing additional treatment methods in maxillofacial surgeons the priority tasks for myself. The area is very wide and it can significantly improve the quality of life of our patients, bring positive changes to it, both from the aesthetic and the functional sides. Accordingly, it is necessary to continuously improve, mastering all modern treatment technologies.

Therefore, our main plans are to develop and expand.

# НЕМЕЦКОЕ КАЧЕСТВО ДЛЯ ЗУБОВ

**З**доровье полости рта и зубов – залог здоровья всего организма. Зная это, многие пациенты очень тщательно выбирают клиники и специалистов, к которым хотят обратиться. Немецкий стоматологический центр в Москве с 2000 года удовлетворяет требования даже самых взыскательных посетителей. Какие услуги он предоставляет, и почему пациенты неизменно остаются довольны, рассказывает главный врач клиники, врач стоматолог-ортопед, стоматолог-терапевт, ортодонт, гнатолог, к.м.н, профессор РАЕН Марина Ивановна Мискевич.



ПРИОРИТЕТОМ В РАБОТЕ ЦЕНТРА БЫЛА И ОСТАЕТСЯ ФИЛОСОФИЯ КОМПЛЕКСНОГО ЛЕЧЕНИЯ, ЧТО ПОЗВОЛЯЕТ ДОБИВАТЬСЯ КАЧЕСТВЕННЫХ ДОЛГОСРОЧНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ НА УРОВНЕ МИРОВЫХ СТАНДАРТОВ. СЕГОДНЯ В ЦЕНТРЕ РАБОТАЕТ 10 ВЫСОКОКЛАССНЫХ СПЕЦИАЛИСТОВ: МАГИСТРОВ СТОМАТОЛОГИИ В ОБЛАСТИ ОРТОПЕДИИ И ЧЕЛЮСТНО-ЛИЦЕВОЙ СТОМАТОЛОГИИ, ДИПЛОМИРОВАННЫХ СПЕЦИАЛИСТОВ, К.М.Н. ПО ЗАБОЛЕВАНИЯМ СЛИЗИСТОЙ ОБОЛОЧКИ ПОЛОСТИ РТА, ПАТОЛОГИЯМ ТВЕРДЫХ ТКАНЕЙ ЗУБОВ, ЭНДОДОНТИИ, РЕКОНСТРУКТИВНО-ВОССТАНОВИТЕЛЬНОЙ СТОМАТОЛОГИИ, ПАРОДОНТОЛОГИИ, ДЕНТАЛЬНОЙ ИМПЛАНТАЦИИ, А ТАКЖЕ СПЕЦИАЛИСТЫ-ГНАТОЛОГИ. ДОКТОРА ЯВЛЯЮТСЯ ИЗВЕСТНЫМИ ПРЕПОДАВАТЕЛЯМИ И ЛЕКТОРАМИ, ИМЕЮТ АКТУАЛЬНУЮ КЛИНИЧЕСКУЮ БАЗУ И КОЛОССАЛЬНЫЙ КЛИНИЧЕСКИЙ ОПЫТ. ИХ УСЛУГАМИ ПОЛЬЗУЮТСЯ ЖИТЕЛИ РОССИИ, БЛИЖНЕГО И ДАЛЬНЕГО ЗАРУБЕЖЬЯ.

**– Расскажите об услугах, которые предоставляет клиника. Какие из них выделяются особенно?**

– Наше кредо все эти 20 лет – комплексное лечение и восстановление здоровья. Весь комплекс лечебных процессов востребован, но применяется исключительно по показаниям.

В нашей клинике для взрослых и детей представлены все направления современной стоматологии, рассчитанные на сохранение своих зубов и восстановление отсутствующих. Особое внимание уделяется профилактике всех заболеваний зубов, ведь основа здоровья – это гигиена. Многие годы у нас работает врач-гигиенист как отдельный специалист. Пациенты, прошедшие полную реконструкцию зубов, постоянно поддерживают здоровье полости рта у него. Также мы проводим высокотехнологичные денитал-спа-процедуры для улучшения состояния и цвета эмали. Они обладают косметическим, профилактическим и лечебным эффектом. Есть у нас и специальные технологии лечения, полировки, реминерализации эмали зубов и восстановления десны с применением плазмы.

Направление, которое сейчас имеет первостепенное значение, – зубосохраняющее лечение. В центре работают два великолепных эндодонтиста, которые пользуются оперативным микроскопом как при лечении каналов зуба, так и при терапевтическом лечении. Мы можем сохранить зубы, которым подписан приговор в других клиниках.

Создание безупречной эстетики зубов представлено от сложного реконструктивного протезирования, которое решает вопросы восстановления красоты и функции зубов и лица, до микропротезирования с сохранением тканей зубов винирами и керамическими вкладками.

В центре предоставляются услуги из сферы гнатологии – сложнейшего раздела медицины, позволяющего помочь пациентам с болевым синдромом лица, челюсти, суставов и позвоночника.

У нас разработана и активно применяется авторская программа подготовки к любому стоматологическому лечению, которая помогает пациенту (в том числе с дентофобией) погрузиться в редкое для стоматологической среды ощущение покоя и безопасности.

**– Часто ли в клинике появляются новые услуги и оборудование? Что из недавнего можете назвать? Чем они хороши?**

– Наша клиника всегда была лидером в оснащении диагностическим и лечебным оборудованием высокого класса.

Наше оборудование помогает качественно выполнить все виды стоматологических вмешательств. Использование высокоточных 3D цифровых технологий обеспечивает беспрецедентное качество и герметичность коронок, виниров, точную 3D-навигацию при имплантации. Новые разработки в области пародонтологического лечения дёсен, профилактики кариеса, щадящие восстановительные технологии, отбеливание Philips ZOOM-4, Bleach'n Smile, новейшие средства реминерализирующей терапии позволяют делать лечение более эффективным. Полный комплекс R-диагностики, включая КТ, ОПТГ, ТРГ и прицельные снимки, позволяет скорее поставить диагноз и понять, какие вмешательства показаны пациенту на всех видах стоматологического лечения.

Мы создали авторский дизайн ручных инструментов для всех видов стоматологических направлений, расширили спектр диагностических лабораторных анализов, открыли детское стоматологическое отделение, модернизировали блок гнатологических исследований.

**– Какие планы строите на будущее? Что планируете осуществить в ближайшие несколько лет?**

– В наших планах новый шаг в развитии, движение вперёд и расширение наших возможностей в оказании качественных стоматологических услуг. Но самое главное – мастерство рождает искусство – искусство помогать! Помогаем! Всегда!



# GERMAN QUALITY FOR TEETH

The health of the oral cavity and teeth is the key to the whole organism welfare. Knowing this, many patients are very careful about choosing the clinics and specialists. Since 2000, the German Dental Center in Moscow has been meeting the requirements of even the most demanding visitors. We have learned about its services and changeless patients' appreciation from Marina Ivanovna Miskevich, the Head Physician of the clinic, Dentist, Orthopedist, Orthodontist, Gnatologist, Candidate of Medicine, Professor of Russian Academy of Natural Sciences.

*– Tell us about the services, which provides the clinic. Which ones stand out the most?*

– All these 20 years, comprehensive treatment and restoration of health has been our credo. The whole complex of medical processes is in demand, but is used exclusively if medically required.

All areas of modern dentistry, designed to keep the own teeth and restore the missing ones, are introduced in our clinic for adults and children. The particular attention is paid to the prevention of all dental diseases, because hygiene is the basis of health. For many years, a hygienist has been working in our clinic as a separate specialist. Patients who made the complete tooth reconstruction constantly maintain oral health, visiting the hygienist. We also perform hi-tech dental spa treatments to improve the condition and color of enamel. They have a cosmetic, prophylactic and therapeutic effect. We also have special technologies for the treatment, polishing, remineralization of tooth enamel and gums restoration with plasma usage.

The direction that is now of paramount importance is conservative dentistry. Two excellent endodontists work at the center. They use an operative microscope both in the treatment of dental canal and in therapeutic treatment. We can save the teeth, which are sentenced to be removed in other clinics.

The creation of impeccable aesthetics of teeth is presented from complex reconstructive prosthetics, which solves the issues of restoring the beauty and function of teeth and face, to micro prosthetics with preservation of tooth tissues with veneers and porcelain inlays.



THE PHILOSOPHY OF COMPREHENSIVE TREATMENT, WHICH ALLOWS US TO ACHIEVE HIGH-QUALITY LONG-TERM RESULTS AT THE WORLD STANDARDS LEVEL, HAS BEEN ALWAYS THE PRIORITY IN THE WORK OF THE CENTER. TODAY, THE CENTER EMPLOYS 10 HIGHLY QUALIFIED SPECIALISTS: GNATHOLOGY SPECIALISTS, MASTERS OF DENTISTRY IN THE FIELD OF ORTHOPEDICS AND MAXILLOFACIAL DENTISTRY, DIPLOMATES, PH. D. ON DISEASES OF THE ORAL MUCOSA, PATHOLOGIES OF HARD TOOTH TISSUES, ENDODONTICS, RECONSTRUCTIVE DENTISTRY, PERIODONTICS, AND DENTAL IMPLANTATION. DOCTORS ARE WELL-KNOWN TRAINERS AND LECTURERS, HAVE AN UP-TO-DATE CLINICAL BASE AND TREMENDOUS CLINICAL EXPERIENCE. THEIR SERVICES ARE USED BY RESIDENTS OF RUSSIA AND NEAR AND FAR ABROAD.

The center provides services from the gnatology field - the most difficult branch of medical science, which helps patients with pain in the face, jaw, joints and spine.

We have developed and actively use the authorial program of preparation for any dental treatment, which helps the patients (including those with dentophobia) to find a rare for the dental environment state of peace and safety.

*– How often new services and equipment appear in the clinic? What they are remarkable for? Which of the recent can you tell us about?*

– Our clinic has always been the leader in equipping with high-class diagnostic and medical equipment.

Our equipment helps to efficiently perform all types of dental interventions. The use of high-precision 3D digital technologies provides unprecedented quality and tightness of crowns, veneers, accurate 3D navigation while the implantation. New developments in the field of periodontal treatment of gums,

prevention of caries, gentle restorative technologies, Philips ZOOM-4 whitening, Bleach'n Smile, the latest remineralizing therapy methods make treatment more effective. The full complex of R-diagnostics, including CT, OPTG, TRG and compression spot films provides with quickly diagnosis and understanding what interventions are recommended to the patient at all types of dental treatment.

We have created the authorial design of hand tools for all types of dental directions, expanded the range of diagnostic laboratory tests, opened the children's dental department, and modernized the gnatological research unit.

*– What are your plans for the future? What do you plan to implement in the next few years?*

Our plans include a new stage of development, moving forward and extending our possibilities in providing quality dental services. But the most important thing is that skill gives birth to art – the art to help! We help! Always!



## AVRORA CLINIC: СТОМАТОЛОГИЯ, СПОСОБНАЯ ВОСТОРГАТЬ

– Арам Ленсерович, создавая почти 20 лет назад Avroaclinic как стоматологическую VIP-клинику для людей с особыми требованиями к качеству и сервису, вы выдвинули девиз: «Стоматология в 21 веке должна быть понятной и комфортной, должна восторгать!» Насколько удалось реализовать задуманное?

– Удалось в очень значительной степени! Мы смогли создать атмосферу, в которой пациентам комфортно и куда они хотят возвращаться. И эта модель стала пользоваться большой популярностью среди коллег. А нас только радует, когда её копируют: значит, что мы были правы в своих начинаниях!

– Аврора – это богиня утренней зари у древних римлян, а ещё – соната Бетховена, диснеевская Спящая красавица, городок в Америке, русский революционный крейсер. Но при чем тут стоматология? Кто и почему придумал клинике такое название?

– Придумал его я. Если вы вспомните названия клиник, открывавшихся в то время, они все были, так сказать, педантично-профессиональными, с приставками «дент», «стомо» и т.д. А мне хотелось создать клинику, которая бы даже в названии ассоциировалась с чем-то романтическим, красивым, одухотворённым. Хотелось переломить стереотип. И это изменение традиции в названии сыграло в судьбе клиники положительную роль. «Аврора» – и запоминается, и вызывает у человека массу приятных культурных ассоциаций...

– Уже интерьер клиники в роскошном и в то же время уютном стиле ретро убеждает посетителя, что ему здесь будет комфортно. Наверное, в 2002-м, когда она обустраивалась, над интерьером потрудились известные дизайнеры? Какую роль здесь сыграл ваш личный вкус?

– Насчёт дизайнеров, конечно, слышать лестно, но это преувеличение. Мы пользовались какими-то рекомендациями дизайнеров, но в основном обустройство всех уголков клиники – наша собственная заслуга. Мы пытались поставить себя на место клиента и понять, в какой обстановке ему будет удобнее.

– Приём и лечение в клинике проводят не просто мастера своего дела, но и люди, близкие вам по духу. Недаром вы сравниваете свою команду с прекрасным оркестром, а себя – с дирижёром! Расскажите о коллективе клиники. Кстати, уместно будет упомянуть и о вашей собственной карьере и научных достижениях!

– Я глубоко убеждён, что в Avroaclinic должны работать только лучшие специалисты! Наш коллектив состоит из профессионалов очень высокого уровня. В чём-то даже, я считаю, превосходящих меня. И это очень важно для создания в коллективе неповторимой атмосферы, когда равноценные коллеги дружно работают на создание прекрасной улыбки пациента. Про каждого из наших уникальных специалистов я могу рассказывать долго и с удовольствием. Моя карьера за эти

«Пора бы провериться у стоматолога!» – порой думаем мы и... опять откладываем. У россиянина старше тридцати мысль о визите к зубному врачу вызывает в памяти образ Антона Семёнович Шпака из блистательной комедии Гайдая. Этакое Этуша с «отбойным молотком» в руках: «Ну-с, продолжим...» Сразу чувствуешь слабость в коленках, и «крамольная» мысль тихонько отправляется в «долгий ящик». И не важно, что в реальности всё давно не так страшно даже в обычной городской поликлинике! Болезненный опыт далекого прошлого изжить нелегко. А вот у россиян младше 20 такого «условного рефлекса» уже не наблюдается, уверяет профессор, главный врач Avroaclinic Арам Давидян. Да и у прочих пациентов этой клиники все опасения скоро сменяются тёплой привязанностью, и на приём они идут как на праздник.

20 лет тоже успешно развивалась. Много было и научных статей, и выступлений на значимых мероприятиях, в том числе и за рубежом, и преподавательской работы в Ереванском университете и в Москве. Но для меня это всё было только частью выполнения главной задачи: научиться лечить правильно и не инвазивно. Весь получаемый мной опыт и знания накладывают отпечаток на работу клиники.

– А правда ли, что вы мечтали стать стоматологом с трёх лет?

– Точнее – с возраста, с которого себя помню! Я всегда хотел быть стоматологом и добился своего. Возможно, сыграло роль то, что в моей родне очень много представителей этой профессии. Зубным врачом работала моя мама, а в семье по папиной линии я – тринадцатый стоматолог! А если ты занимаешься любимым делом, судьба даёт тебе большие возможности.

– Какие стоматологические услуги вы оказываете? Какие ноу-хау появились в стоматологии в последнее время?

– Самая большая новинка – то, что мы можем провести лечение так, чтобы никто из окружающих не догадывался, что оно проведено. Это главное достижение современной стоматологии. Сказанное касается ортодонтического перемещения зубов, исправления прикуса, виниров, имплантатов и коронок, которые ставятся немедленно после удаления зуба. Мы не разделяем понятия космети-

ческой и лечебной стоматологии, просто создаем «голливудские» улыбки всеми доступными нам способами. Чтобы пациент мог красиво улыбаться и ничто его не мучило и не заставляло скрывать свою радость.

И, конечно, цифровая стоматология стала очень мощным фактором развития. Прежде чем начать лечение, мы строим компьютерную модель, которая показывает пациенту все этапы лечения и конечный результат. Мы можем, например, с помощью компьютера «выращивать» зубы.

**– Avrogaclinic имеет собственную зуботехническую лабораторию. Чем она занимается?**

– Клиника располагает отличной собственной лабораторией. Её создание стало для нас важной частью развития. На каком-то этапе мы поняли, что наши потребности не в состоянии полностью удовлетворить сторонние специалисты и лаборатории. И организовали свою, демонстрирующую результаты, за которыми тянутся коллеги. Когда высококлассный техник в тесном сотрудничестве с врачом работает над созданием проекта, результаты говорят сами за себя.

**– В клинике действует учебный и исследовательский центр. Кто и чему обучается там?**

– Мы начали обучение коллег в нашей клинике в 2004 году. Тогда это было в новинку: никто из отечественных специалистов ещё не пытался транслировать свой опыт.

А у нас был серьёзный опыт, которым мы посчитали нужным поделиться. Речь идёт о пересадке десневого трансплантата, когда забирается кусочек десны с одного участка полости рта и пересаживается в другой. Я впервые провёл подобную операцию в 2000 году. Потом эта методика стала очень востребована, растиражирована. Сейчас ею владеют уже очень многие доктора. Не все учились у меня, многие – у моих учеников, кто-то – у других специалистов. Но с желанием поделиться передовым опытом с коллегами и началась образовательная деятельность нашего центра. Теперь стоматологи могут научиться здесь самым современным методикам, которые мы применяем в Avrogaclinic.

**– Правильная и своевременная диагностика – половина лечения. В вашей клинике применяются самые современные диагностические процедуры на новейшей аппаратуре. Расскажите об этом.**

– Аппаратура, конечно, важна, и у нас в клинике работает отличная диагностическая техника. Но для нас очень важен так называемый «диагностический протокол», наше ноу-хау, которым мы владем и тоже делимся с коллегами. Это очень важный момент, когда мы перед началом лечения знакомимся с историей и особенностями пациента. Диагности-

ческий протокол – набор исследований, дающих всю необходимую информацию о стоматологическом статусе больного. Он позволяет понять, что явилось причиной возникшей проблемы, каким образом мы можем её решить и не допускать появления в будущем. Двадцать лет назад мы разработали программу профилактики NO CARIES CLUB, гарантируя, что если берёмся за лечение кариеса, то убеждены: 10 лет пациент будет от этой проблемы свободен. Практика показала: и больше 15 лет! Конечно, тут важна и роль пациента, правильный уход за полостью рта. Мы, безусловно, объясняем пациентам, как нужно чистить зубы, когда, какими средствами. И наши пациенты, в основном, прекрасно ухаживают за полостью рта.

**– А какие самые распространённые «зубные ошибки» ваших пациентов?**

– В первую очередь, они связаны с гигиеной, неправильному обучению ей. Так сложилось, что у нас этому людей нигде не учат, навыки передаются в основном в семье, и зачастую они неверны



и примитивны. В результате человек покупает зубную щётку, пользуется ею три года, пока она совсем не разлохматится, и считает, что всё в порядке. А ведь щётку нужно менять раз в 2-3 месяца! Кроме того, гигиену нужно проводить только соответствующим конкретному случаю видом щётки. То есть при гингивите необходима одна щётка, при пародонтите – другая. Краеугольный момент – техника гигиены полости рта, и она тоже должна быть разной для каждого конкретного случая.

**– Традиционно стоматологи – врачи, посещения которых люди боятся. У многих этот страх идёт из детства, из времён, когда стоматология ещё недалеко ушла от уровня чеховской «Хирургии». Даже термин специальный есть – «сто-**

**матофобия». Чувствуете ли вы страх пациентов на приёме? Как помогаете преодолеть его?**

– Подобный вопрос был актуален лет 10-15 лет назад. Последние десять лет я наблюдаю детей и подростков, молодёжь, абсолютно лишённую страха посещения стоматолога. Это не может не радовать, и думаю, это наша заслуга! Они спокойно приходят на профилактику и лечение, потому что у них нет болезненного опыта посещения стоматолога. Ну, а среди старшего поколения ещё встречаются пациенты с признаками стоматофобии. Понятно, мы её корректируем психологически. Да и объективно, получая положительный опыт, человек расслабляется. У нас есть для борьбы со стоматофобией все возможности, вплоть до медикаментозного сна в тяжёлых случаях.

**– Кто ваши клиенты? Как вы находите их, а они – вас? Важную ли роль играет в этом «сарафанное радио»?**

– Очень важную роль, потому что большой процент наших клиентов впер-

вые обращается к нам по рекомендации родных, знакомых, коллег. Так сказать, «репутация давно работает на нас». А стать нашим пациентом может абсолютно любой человек, готовый инвестировать в собственное здоровье.

**– Каковы ближайшие и более отдалённые планы компании? Что бы вы хотели пожелать своим пациентам и тем, кто ещё придёт в Avrogaclinic в будущем?**

– Развиваться дальше. Внедрять новые технологии, сотрудничать с профессионалами в смежных областях. Разрабатывать новые протоколы лечения и всё это для достижения единственной важной цели – здоровья и счастливых улыбок. Что я всем и желаю!

Беседовала Елена Александрова



## AVRORACLINIC: IMPRESSIVE DENTISTRY

– Mr. Davidyan, creating Avroracliclinic almost 20 years ago as a VIP dental clinic for people with special requirements for quality and service, you put forward the motto: “In the 21st century dentistry should be clear and comfortable, it should impress!” How did you manage to implement the plan?

– We achieved great results! We managed to create an atmosphere in which patients are comfortable and where they want to return. And this model has become very popular among my colleagues. And we are only happy when they copy it: it means that we were right in our endeavors!

– Aurora is the goddess of the morning dawn among the ancient Romans, and also – the Beethoven sonata, the Disney Sleeping Beauty, a town in America, the Russian cruiser of the Revolution. But what does dentistry have to do with it? Who and why has invented such a name for the clinic?

– I came up with it. If you recall the names of clinics that opened at that time, they were all, so to speak, pedantic and professional, with the prefixes “dent”, “stomo”, etc. And I wanted to create a clinic with the name that would be associated with something romantic, beautiful, inspiring. I wanted to break the stereotype. And this change in tradition in the name played a positive role in the fate of the clinic. Aurora is easy to remember, it causes a lot of pleasant cultural associations...

– The interior of the clinic is made in a luxurious and at the same time cozy retro style which convinces visitors that they will be comfortable here. Probably, in 2002, when it was created, well-known designers worked on the interior? What role did your personal contribution play here?

– Of course, it's flattering to hear about designers, but this is an exaggeration. We used some recommendations from designers, but basically the arrangement of all corners of the clinic is our own merit. We tried to put ourselves in the place of our clients and understand in what environment it would be more convenient for them.

– Reception and treatment in the clinic is carried out not just by the masters of their craft, but also by people close to you in spirit. No wonder you compare your team with a beautiful orchestra, and yourself – with the conductor! Tell us about the clinic team. By the way, it will be appropriate to mention your own career and scientific achievements!

– I'm really convinced that only the best specialists should work at Avroracliclinic! Our team consists of very high level professionals. I think that, in some ways, they are superior to me. And this is very important for creating a unique atmosphere in the team when equal colleagues work together to create a beautiful smile for the patient. I can talk about each of our unique specialists for a long time and with pleasure. My career over the past 20 years has also developed

“It's time to be checked by a dentist!” we think sometimes and... put off a visit again. For a Russian citizen over thirty, the thought of a visit to a dentist evokes the image of Anton Shpak from the brilliant comedy of Gaidai. It's such an Etush with a “rock-drill” in his hands: “Well, let's continue...” You immediately feel weakness in your knees, and the “seditious” thought quietly goes into a “cold storage”. And it doesn't matter that in reality everything isn't so scary even in a regular city clinic! It is not easy to get rid of the painful experience of the distant past. But for Russians under 20, such a “conditioned reflex” is no longer observed, says Aram Davidyan, professor and Chief Doctor at Avroracliclinic. And for other patients of this clinic, soon all their fears turn to the warm affection, and they go to the clinic as to a holiday.

successfully. There were many scientific articles and speeches at significant events, including abroad. Also I'm professor at Yerevan State University and conduct educational activity in Moscow. But for me, all this was only part of the main task: to learn how to treat correctly and not invasively. All the experience and knowledge that I get leave an imprint on the work of the clinic.

– Is it true that you dreamed of becoming a dentist from the age of three?

– More precisely – from the age from which I remember myself! I always wanted to be a dentist and got my way. Perhaps, the fact that in my family there are a lot of representatives of this profession played the role. My mother worked as a dentist, and in my father's family I'm the thirteenth dentist! And if you do what you love, fate gives you great opportunities.

– What dental services do you provide? What know-how has appeared in dentistry recently?

– The greatest novelty is that we can carry out the treatment in such a way that none of those around us would guess that it was done. This is the main achievement of modern dentistry. This applies to orthodontic tooth movements, correction of occlusion, veneers, implants and crowns, which are placed immediately after tooth extraction. We don't separate the concepts of cosmetic and medical dentistry, we simply create “Hollywood”



smiles in all ways available to us. So that our patients could smile beautifully and nothing torment them or make them hide their joy.

And, of course, digital dentistry has become a very powerful development factor. Before starting treatment, we build a computer model that shows the patient all stages of treatment and the final result. We can, for example, “grow” teeth using a computer.

– *Avroracliclinic has its own dental laboratory. What is it occupied with?*

– The clinic has its own excellent laboratory. Its creation has become an important step of development for us. At some stage, we realized that third-party specialists and laboratories are not able to fully satisfy our needs. That’s why we organized our own one, demonstrating the results, which our colleagues are reaching for. When a top-notch technician works closely with a doctor to create a project, the results speak for themselves.

– *The clinic has a training and R&D center. Who and what is trained there?*

– We started training our colleagues in our clinic in 2004. Then it was a novelty: none of the domestic experts had yet tried to share their experience.

And we had great experience, which we considered necessary to share. We are talking about a gingival graft transplant, when a piece of gum is taken from one part of the oral cavity and transplanted to another. I first had such an operation in 2000. Then this method became very popular, replicated. Now, many doctors already know it. Not everyone studied with me, many with my students, and some with other specialists. But educational activities of our center began with the desire to share best practices with colleagues. Dentists can now learn the latest techniques that we apply at Avroracliclinic.

– *Correct and timely diagnosis is half the treatment. Your clinic uses the most advanced diagnostic procedures on the latest equipment. Tell us about it.*

– The equipment, of course, is important, and there is excellent diagnostic equipment in our clinic. But the so-called “diagnostic protocol” is very important for us, our know-how that we possess and share with our colleagues as well. This is a very important moment when, before starting treatment, we get acquainted with the history and characteristics of the patient. The diagnostic protocol is a set of studies that provide all the necessary information about the dental status of the patient. It allows us to understand what caused the problem, how we can solve it and prevent it from appearing in the future. Twenty years ago, we developed the NO CARIES CLUB prevention program, guaranteeing that if we take on the treatment of caries, we are convinced: the patient will be free from this problem for 10 years. Practice has shown: even more than 15 years! Of course, the role of the patient is important here, as well as proper oral care. Of course, we explain to patients how to brush their teeth, when and by what means. And our patients, basically, take great care of their oral cavity.

– *And what are the most common “dental mistakes” of your patients?*

– First of all, they are associated with hygiene, improper knowledge in it. The reason is that people are not trained to do it, this knowledge is transferred mainly in the family, and often they are incorrect and primitive. As a result, a person buys a toothbrush, uses it for three years, until it becomes completely disheveled, and believes that everything is okay. But the brush needs to be changed every 2-3 months! In addition, hygiene should only be carried out with the appropriate type of brush. That is, one brush is necessary

when one has gingivitis, when there is periodontitis – another. The key factor is the technique of oral hygiene, and it should also be different for each specific case.

– *Traditionally, dentists are doctors people are afraid of. For many, this fear comes from childhood, from the time when dentistry was still not far from the level of Surgery by Anton Chekhov. There is even a special term – “stomatophobia”. Do you feel the fear of patients at the reception? How do you help them overcome it?*

– Such a question was relevant 10-15 years ago. For the last ten years I have been observing children and adolescents, young people who are completely devoid of the fear of visiting a dentist. This cannot but rejoice, and I think it is our merit! They come to prevention and treatment calmly, because they have no painful experience visiting a dentist. Well, among the older generation, there are still patients with signs of stomatophobia. Clearly, we are correcting it psychologically. And objectively, getting a positive experience, a person relaxes. We have all the options for combating stomatophobia, up to medical sleep in severe cases.

– *Who are your customers? How do you find them, and they – you? Does the word of mouth play an important role in this?*

– It is very important, because a large percentage of our customers first contact



us on the recommendation of relatives, friends, and colleagues. So to speak, reputation has long been working for us. And absolutely anyone who is willing to invest in their own health can become our patient.

– *What are the immediate and more distant plans of the company? What would you like to wish your patients and those who will come to Avroracliclinic in the future?*

– We are going to develop further, to introduce new technologies, to collaborate with professionals in related fields. We will develop new treatment protocols and all this will help us to achieve the only important goal – health and happy smiles. That is what I wish for everyone!

*Interviewed by Elena Alexandrova*



## ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР ЕМА АННА ВОЛЬТАТ: «МЫ СОЕДИНИЛИ ЛУЧШИЕ РОССИЙСКИЕ И НЕМЕЦКИЕ ПРАКТИКИ»

Современный ускоренный ритм жизни вызывает немалое количество проблем со здоровьем. Постоянная спешка, стресс или малоподвижная работа – все это является основными факторами ортопедических заболеваний и появления болей. Как правило, немногие приступают к лечению своевременно и откладывают посещение врача, что лишь усугубляет проблемы со здоровьем. Консервативные методы лечения заболеваний на поздних стадиях оказываются неэффективными или слишком дорогостоящими. О том, какие современные методы лечения были интегрированы в клинику инновационной медицины «Европейский Центр ортопедии и терапии боли» в Москве, какое оборудование представлено в клинике, рассказала генеральный директор компании Анна Вольтат.

– Популярность открытия частных медицинских клиник пришла на начало 2000-х годов, и сейчас в сфере платного медицинского обслуживания существует большая конкуренция. Как вы решили открыть медицинский центр? Чем он уникален?

– Я более 30 лет живу в Германии и могу сказать, что заболевания опорно-двигательного аппарата очень распространены во всём мире. Моя первая медицинская компания была открыта в Германии и получила там большой успех. До кризиса, произошедшего в 2014 году, многие россияне приезжали лечиться в нашу немецкую клинику, но в связи с кризисом, который укрепил позицию доллара по отношению к российскому рублю, клиенты уже не могли себе позволить лечение за границей. Это и стало главной причиной открытия клиники в Москве в 2016 году. Не могу сказать, что нам пришлось столкнуться с конкуренцией. В первую очередь, это касается медицинского оборудования: многие аппараты, функционирующие в нашей клинике, есть повсеместно в Германии, однако в России представлены только у нас. Главная наша задача – сделать людей здоровыми, повысить их качество жизни и найти индивидуальный подход как в методах лечения заболеваний, так и в финансовой политике.

– Вы лечите ортопедические проблемы, применяя немецкие методики. Чем они отличаются от российских?

– Немецкие методики лечения проблем ортопедии, применяемые в нашей клинике, адаптированы под российскую действительность. Мы соединили лучшие российские и немецкие практики. Российский опыт основан на применении мануальной терапии, без которой нельзя обойтись для достижения устойчивого результата, а немецкое медицинское оборудование позволяет провести полную диагностику состояния опорно-

двигательного аппарата в самые короткие сроки. Также, благодаря оптической компьютерной топографии, которая позволяет провести высокоточную диагностику без облучения и вредного воздействия, мы можем предложить правильный и эффективный курс лечения. В Москве клиник, которые проводят подобную диагностику и предлагают высокотехнологичное безоперационное лечение (от болей до спортивных травм), не много.

– Технический прогресс не стоит на месте и активно интегрируется в медицинскую сферу. Какие технические решения существуют в вашей клинике?

– Лечение боли в спине, ногах и суставах начинается с диагностики на оптическом томографе DIERS, который позволяет увидеть комплексное состояние стоп и позвоночника на всех уровнях. Аппарат может заменить процедуру рентгенографии, поскольку исключает вредные излучения. Исследование проводится не только в статике, а во время ходьбы, что позволяет получить более полную картину и сразу увидеть деформации на различных уровнях. Единственным противопоказанием к проведению обследования является неспособность пациента стоять и ходить, что, как правило, приходится на период острой боли.

Также мы используем MBST-терапию для лечения остеоартрита, остеопороза, протрузий межпозвоночных дисков, повреждений связок, в том числе в результате спортивных травм. Этот метод лечения может с успехом заменить ударно-волновую и электромагнитную терапии, так как имеет более эффективное воздействие и даёт лучшие результаты в сравнении с другими методиками. Принцип работы схож с МРТ-диагностикой и заключается в воздействии радиоволн и магнитных полей на повреждённые клетки с целью их регенерации. Это приводит к восстановлению

повреждённых тканей и освобождает пациента от необходимости хирургического вмешательства.

Остеоартроз лечится в нашей клинике с помощью ортокин-терапии, которая представляет собой введение больному сыворотки АКС, которая приготавливается из биологического материала самого больного и обогащена собственными противовоспалительными цитокинами.

Перечень наших медицинских услуг широк: плазматерапия, криотерапия, кинезиотейпинг, мануальная и лазерная терапия, массаж, электро- и фонофорез.

– ЕМА «Европейский Центр ортопедии и терапии боли» очень популярна среди медицинских учреждений, занимающихся диагностикой и лечением опорно-двигательного аппарата. Каковы ваши стратегические планы на ближайшее будущее?

– В настоящее время наши методы работы направлены на достижение максимального оздоровительного эффекта без применения хирургического вмешательства. Но не всегда удаётся решить проблемы безоперационным путём. Пока что наша клиника не проводит оперативное лечение в России. Операции проводятся в клинике в Германии. Сейчас наши силы направлены на получение лицензий и аккредитаций для введения в список оказываемых услуг операционных вмешательств. В ближайшее время мы надеемся оказывать полный спектр услуг в лечении заболеваний опорно-двигательного аппарата.

Вторым нашим проектом станет открытие сети медицинских клиник в разных районах Москвы, что существенно снизит нагрузку на работу единственного центра в Москве, позволит оказывать помощь больным в удобное для них время и в доступном месторасположении как для москвичей, так и для жителей Подмосковья.

## ANNA WOHLTHAT, CEO EUROPEAN MEDICAL ACADEMY: "WE HAVE COMBINED THE BEST RUSSIAN AND GERMAN PRACTICES"

**M**odern accelerated rhythm of life causes many health problems. Constant hurry, stress and seated activity – all these are the main factors of orthopedic diseases and different kinds of ache. As a rule people tend to postpone a visit to a doctor and timely treatment, thus causing even larger health problems. Conservative treatment methods at a late stage of a disease are ineffective or too expensive. The general director of the company Anna Wohlthat told us about modern methods of treatment and the equipment integrated in the clinic of innovative medicine at the European Center for Orthopedics and Pain Therapy in Moscow.

*– The peak of private medical centers popularity fell on the beginning of the 2000s and now there is great competition in the field of paid medical services. How have you decided to open a medical center? What makes it unique?*

– I live in Germany more than 30 years and I can say that diseases of the locomotor system are very common all over the world. My first medical company was opened in Germany and gained great success there. Before the crisis of 2014, many Russians came to our German clinic for treatment, but due to the crisis, which strengthened the position of the dollar against the Russian ruble, clients could no longer afford treatment abroad. This was the main reason for opening the clinic in Moscow in 2016. I can't say that we had to face competition. First of all, this applies to medical equipment: we are the only clinic in Russia which uses the equipment ubiquitous in Germany, but not in this country. Our main task is to make people healthy, improve their quality of life and find an individual approach, both in the methods of treating diseases and in financial policy.

*– You treat orthopedic problems using German methods. How do they differ from Russian?*

– German methods of treatment orthopedics problems used in our clinic are adapted to Russian reality. We have combined the best Russian and German practices. Russian experience is based on the use of manual therapy, which is essential for sustainable result achievement, and German medical



equipment, which allows to make complete locomotor system diagnostics in the shortest possible time. Also, thanks to optical computer topography, which allows high-value diagnostics without radiation and harmful effects, we can offer the correct and effective course of treatment. There are very few clinics in Moscow, which conduct such diagnostics and offer hi-tech non-surgical treatment (from pain to sports injuries).

*– Technical progress does not stand still and is actively integrating into the medical field. What technical solutions exist at your clinic?*

– Back, legs and joints pain management begins with a diagnostics on a DIERS optical tomograph, which allows us to get the comprehensive analysis of feet and spine condition at all levels. The device can replace the radiography procedure, since it doesn't produce harmful radiation. The study is carried out not only in statics, but during a walk, which allows us to get a nuanced picture and immediately see the deformation at various levels. The only contraindication to the examination is the patient's inability to stand and walk, which usually is caused with violent pain.

We also use MBST therapy for the treatment of osteoarthritis, osteoporosis, protrusions of intervertebral cartilage, ligamentous injury, including sports-related injuries. This method supersedes shock wave and electromagnetic therapy, as it causes no invasive effect and is completely painless. The principle of operation is similar to MRT diagnostics and consists in the effect of radio waves and magnetic fields on damaged cells in order to regenerate them. It heals lesional

tissues and releases the patient from the need for surgical intervention.

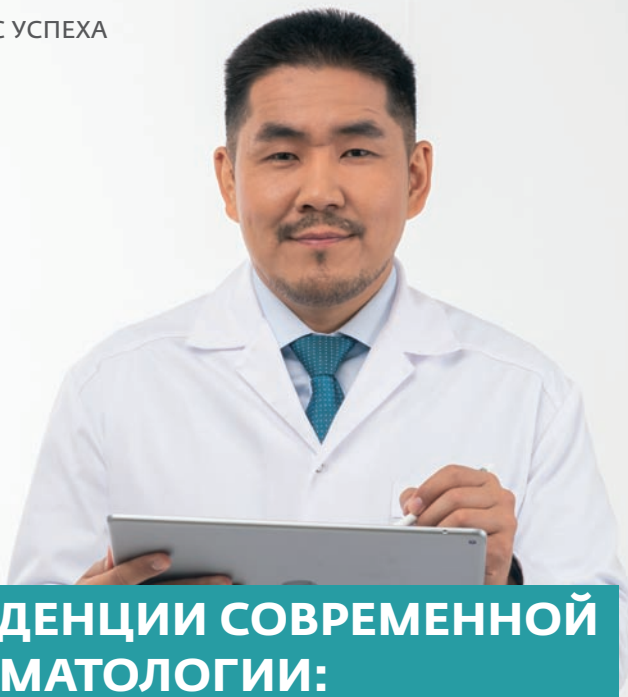
Osteoarthritis is treated in our clinic with the help of Ortokine therapy, which is the injection to the patient of ACS serum, which is prepared from the biological material of the patient and is enriched with his own anti-inflammatory cytokines.

The list of our medical services is wide: plasmotherapy, cryotherapy, kinesiotherapy, manual and laser therapy, massage, electro and phonophoresis.

*– EMA European Center for Orthopedics and Pain Therapy is very popular among medical institutions involved in diagnostics and treatment of the locomotor system. What are your strategic plans for the near future?*

– Currently, our methods are aimed at achieving the maximum healing effect without the surgical intervention. But it is not always possible to solve problems in non-surgical way. At the moment our clinic does not conduct surgical treatment in Russia. Operations are carried out in the clinic in Germany. Now our efforts are aimed at obtaining licenses and accreditations for introducing operational interventions into the list of provided services. In the near future, we hope to provide a full range of services in the treatment of locomotor system diseases.

Our second project will be the opening of a network of medical clinics in different regions of Moscow, which will significantly reduce the burden on the work of the only Center in Moscow, and will help to provide patients with treatment at a convenient time and in an accessible location, both Muscovites and residents of the Moscow Region.



## ТЕНДЕНЦИИ СОВРЕМЕННОЙ СТОМАТОЛОГИИ:

### ЦИФРОВЫЕ РЕШЕНИЯ, ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ ПАРОДОНТИТА И ЗУБЫ ЗА 1 ДЕНЬ

Современная медицина развивается семимильными шагами, и стоматология – не исключение. Врачам доступно решение проблем, которые ещё 5-7 лет назад казались безнадежными. Например, сегодня можно не просто купировать воспаление и болезни дёсен (пародонтит), но даже восстановить до 80% повреждённых тканей. А имплантацию, причём всех зубов сразу, можно провести без длительного ожидания полного приживания имплантов в кости – протезы будут установлены в срок до 3-х дней. Пациент, который ещё недавно был без зубов, может сразу получить новую улыбку, питаться без боли и дискомфорта, наслаждаясь не просто вкусом, но и той пищей, которую раньше было просто не прожевать. Обо всём этом, а также о том, как цифровые решения помогают стоматологам, мы говорили с главным врачом, практикующим челюстно-лицевым хирургом, имплантологом и одним из основателей сети стоматологий инновационных технологий Smile-at-Once Николаем Намдаковым.



Так меняются пациенты до и после имплантации зубов

#### НОВЫЕ ЗУБЫ – ВСЕГО ЗА ПАРУ ДНЕЙ

– Николай Владимирович, ваша клиника специализируется на использовании методов имплантации, при которых импланты и протезы устанавливаются всего

за 2-3 дня. Эти решения действительно работают?

– Да, и это доказано не только нашей собственной многолетней практикой, но и сотнями клинических исследований компаний-разработчиков протоколов имплантации с немедленной и ускорен-

ной нагрузкой протезами. Мы являемся единственной клиникой, которая применяет все существующие на данный момент методики имплантации данного протокола – а это больше 20-ти решений. То есть конкретному пациенту мы можем предложить именно тот подход, который идеально подойдёт именно ему с учётом состояния тканей пародонта, объёма челюстной кости, общего состояния здоровья. Например, если есть сахарный диабет, гепатит, различные инфекции, нарушения гормонального фона, онкология в стадии ремиссии – это всё нужно обязательно учитывать, подбирая не только определённые протоколы, но и бренды имплантов.

Мы применяем такие технологии, как all-on-4, all-on-6, скуловую имплантацию Zygota на системах имплантов Nobel Biocare и Straumann – это мировые лидеры в области имплантологии. Специальные импланты и техники их установки позволяют решать даже сложные случаи отсутствия зубов за короткий срок. Без наращивания кости, с полным восстановлением эстетики и функциональности. Без рисков отторжения и довольно быстрой реабилитацией – все наши пациенты, даже со сложными случаями, максимум через 10-12 дней возвращаются к полноценной жизни. Гораздо лучше, чем до операции.

В SMILE-AT-ONCE ПОМОГЛИ >12 000 ПАЦИЕНТОВ ВЕРНУТЬСЯ К ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ БЛАГОДАРЯ СОВРЕМЕННЫМ МЕТОДАМ ИМПЛАНТАЦИИ ЗУБОВ И ЦИФРОВЫМ ТЕХНОЛОГИЯМ В ПОМОЩЬ ВРАЧАМ

– А насколько безопасно ставить протез сразу?

– Это не просто безопасно, это ещё и требование протоколов. Во-первых, импланты важно нагрузить, чтобы они начали работать, как свои родные зубы – вы начнёте жевать, костная ткань челюсти через импланты получит нагрузку, и её клетки будут насыщаться кислородом, питательными веществами. За счёт создания условий для активации естественных регенеративных процессов в организме пациента импланты быстрее приживаются и практически без осложнений. Во-вторых, протез имеет металлический каркас, цель которого – шинирование имплантов, то есть фиксация их в определённом, неподвижном состоянии. Поэтому протез восстанавливает не только эстетику и функциональность зубов, но и обеспечивает дополнительную стабильность имплантов.

#### ИМПЛАНТАЦИЯ БЕЗ РИСКОВ: ПОЧЕМУ ТАК ВАЖНО ВЫБИРАТЬ ПРАВИЛЬНЫЕ БРЕНДЫ ИМПЛАНТОВ

– Вы упомянули, что работаете с определёнными брендами имплантов –

**в основном речь идёт о таких компаниях, как Nobel Biocare и Straumann. Почему вы выбрали именно их?**

– Мы работаем на результат – мы восстанавливаем здоровье наших пациентов, на котором никогда нельзя экономить. Nobel и Straumann – это компании, которые запустили отрасль имплантологии в принципе. Им же принадлежат все инновационные технологии – остальные компании, по сути, лишь их копируют. Например, протокол all-on-4 – это восстановление полного ряда зубов на четырёх имплантах – был разработан именно компанией Nobel больше 20-ти лет назад. Есть сотни клинических исследований и публикаций – то есть огромная доказательная база, которая подтверждает, что метод действительно работает.

Да, импланты данных брендов стоят достаточно дорого, но когда речь идёт о здоровье, разве можно экономить? Если мы говорим об имплантации с отсроченной нагрузкой, когда протез ставится после того, как импланты полностью приживутся, то тут ограничений на бренды/модели имплантов меньше. Но если говорить именно о протоколах немедленной нагрузки, то тут выбор крайне невелик – импланты должны подходить именно для того, чтобы на них можно было сразу закрепить протез. Иначе можно вывести всю систему из строя очень быстро.

Например, импланты Nobel и Straumann имеют наноструктурированную анодированную поверхность, которая фактически воздействует на клетки кости, ускоряя их восстановление и разрастание вокруг импланта. За счёт особой формы, резьбы, покрытия и даже самого материала такие импланты имеют силу фиксации сразу после установки в 1,5-2 раза выше, чем другие модели. Поэтому немедленная нагрузка более безопасна. И это опять же подтверждено несколькими десятилетиями практики по всему миру, а как поведут себя другие бренды, которые не исследованы в области немедленной нагрузки, – неизвестно.

#### **ПРИЦЕЛ НА РЕЗУЛЬТАТ: ПОЧЕМУ ПОСЛЕ ИМПЛАНТАЦИИ О ПАЦИЕНТЕ НЕЛЬЗЯ ЗАБЫВАТЬ**

– Врачи проводят имплантацию, ставят протез, а после – забывают о пациенте, он предоставлен самому себе. Это нормальная практика?

– Это распространённая, но совершенно не нормальная практика. В европейских клиниках о пациенте после имплантации заботятся ещё минимум год, потому что в течение этого периода становится понятно – приживутся ли импланты. Дальше уже всё зависит от самого пациента – но и тут ему нужно помогать. Логика у человека простая: настоящие зубы заменили аналогами, и значит об их

существовании можно забыть. Но ведь импланты окружены живыми тканями, за ними тоже нужно следить, поддерживать здоровое состояние. Именно поэтому мы ввели в практику проведение гигиены 1 раз в год для каждого пациента после имплантации. И это совершенно бесплатно. Мы даём пожизненную гарантию на работу – и этой мерой хотим не только защитить себя от переделок, но и продлить срок службы имплантов и протезов, чтобы пациент пользовался новыми зубами как можно дольше, и они действительно не доставляли ему хлопот.

Наши пациенты находятся под постоянным нашим наблюдением и защитой. Ведь наша цель – это здоровая и красивая улыбка на долгие годы.

СТАВ ОДИН РАЗ ПАЦИЕНТОМ SMILE-AT-ONCE, ВЫ ПОЛУЧАЕТЕ ЗАБОТУ О ВАШИХ ЗУБАХ НА ВСЮ ЖИЗНЬ НА ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ УРОВНЕ

#### **ЦИФРОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ПОМОЩЬ ВРАЧАМ**

– Медицина всё больше становится миниинвазивной, врачи используют различные камеры, цифровые решения. А как развивается отрасль стоматологии?

– Точно также – цифровые решения, 3D-диагностика и программное планирование позволяют нам тщательно продумывать каждый шаг во всех областях стоматологии. Например, при имплантации мы рассчитываем будущее положение имплантов на основании трёхмерных данных челюстной системы, прорабатываем модель протеза сразу, учитывая особенности прикуса, форму губ и лица, мимику, движение челюстей. Так мы создаём естественные улыбки и удобные протезы за счёт создания условий для активации естественных регенеративных процессов в организме пациента.

Мы стали одной из первых в нашей стране стоматологий, которая запускает навигационную имплантацию, – мы уже приобрели специальное оборудование. Оно позволит в режиме онлайн следить за установкой имплантов. В комплексе с 3D-планированием и использованием специальных хирургических шаблонов это позволит сделать результат имплантации предсказуемым на 100%.

ЦИФРОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ПОЗВОЛЯЮТ ПАЦИЕНТУ УВИДЕТЬ ЕГО НОВУЮ УЛЫБКУ ЕЩЁ ДО НАЧАЛА ЛЕЧЕНИЯ

#### **БИОМАТЕРИАЛЫ НОВОГО ПОКОЛЕНИЯ**

– Тенденция развития медицины последних лет – в разработке материалов, которые будут стимулировать организм восстанавливаться самостоятельно, это так?



– Да, в области стоматологии мы сейчас активно применяем такие препараты и материалы. К примеру, тромбоцитарные мембраны, полученные из крови самого пациента, либо активные биогели и мембраны. Например, Emdogain® от компании Straumann, эффективность которого прописана более чем в 200 публикациях и 40 международных исследованиях. Или материал Creos xenoprotect® от Nobel. Они обеспечивают быстрый рост клеток десневой или костной ткани – мы их используем как при установке имплантов, так и при лечении заболеваний пародонта, – сроки восстановления сокращаются до 40%, уменьшается количество осложнений.

#### **ПАРОДОНТИТ – НЕ ПРИГОВОР!**

– По данным ВОЗ, самое распространённое заболевание – это кариес. А вот зубы мы чаще всего теряем из-за воспаления дёсен и его последствий, то есть по причине развития пародонтита. Обычно врачи дают неутешительный прогноз – это заболевание действительно настолько тяжело вылечить?

– Вылечить пародонтит действительно сложно. Но проблема даже не столько в том, что методы не работают, – просто нет системного подхода. Часто сам пациент пройдёт 2-3 процедуры – это снимет острое состояние, но на этом всё. Мы разработали уникальные комплексы Smile Recovery на базе биоматериалов, обогащённых факторами роста. Курсы рассчитаны на год и позволяют купировать заболевание и даже восстановить до 80% тканей. После лечения даже возможна имплантация с сохранением собственных зубов в сложных случаях пародонтита.



**Smile-at-Once**  
НОВЫЕ ЗУБЫ И УЛЫБКА СРАЗУ

Сеть стоматологий инновационных технологий Smile-at-Once  
г. Москва, ул. Станиславского, 11;  
Дмитровское ш., 5/1  
8 (495) 540-50-42, 8-800-333-46-28  
[www.smile-at-once.ru](http://www.smile-at-once.ru)



## TRENDS IN MODERN DENTISTRY:

Modern medicine develop by leaps and bounds, and dentistry is no exception. Dentists can find solutions to the problems that seemed hopeless 5-7 years ago. For example, today you can not only stop gum inflammation and gum disease (gingivitis, periodontitis), but even restore up to 80% of damaged tissues. And implantation, with all teeth at once, can be carried out without a long wait for the complete implant survival – the dental bridges will be installed in up to 3 days. A patient with no teeth can get a new smile immediately, so that he can eat without pain and discomfort, enjoying not just the taste, but also the food that was simply unchewable before. About all this and about digital solutions we talked with Nikolai Namdakov, Head Doctor, Oral Surgeon, Implantologist, and one of the founders of the Smile-at-Once innovative technology dentistry network.

## DIGITAL SOLUTIONS, NEW TEETH IN 1 DAY AND FREEDOM FROM PERIODONTITIS



*This is how patients change before and after dental implantation*

### NEW TEETH IN JUST A COUPLE OF DAYS

– Mr. Namdakov, your clinic specializes in the use of implantation methods, providing that implants and prostheses are installed in just 2-3 days. Do these solutions really work?

– Yes, they do. This is proved not only by long years of our own practice, but also by hundreds of clinical trials of companies developing implantation protocols with immediate and accelerated loading of dental bridges. We are the only clinic that applies all the currently existing implantation techniques for this protocol – these

are more than 20 solutions. It means that we can offer a patient ideally suitable approach, taking into account the state of periodontal tissues, the jawbone volume and general state of health. For example diabetes mellitus, hepatitis, various infections, hormonal imbalance, oncology in remission and other health problems and peculiarities must be taken into account for to choose not only certain protocols, but also certain implant brands.

We use such technologies as all-on-4, all-on-6, zygomatic implantation on Nobel Biocare and Straumann implant systems – the world leaders in the field

of implantology. Special implants and installation techniques can solve in a short time even complicated cases of missing teeth with bone deficiency avoiding bone extension. A patient gets a complete restoration of aesthetics and functionality; without the risk of implant failure and quick rehabilitation – all our patients, even in difficult cases, return to a productive, much better than before the operation, life in maximum of 10-12 days.

SMILE-AT-ONCE HAS HELPED > 12,000 PATIENTS TO RETURN TO HEALTHY LIFE THANKS TO MODERN DENTAL IMPLANTATION TECHNIQUES AND DIGITAL TECHNOLOGIES, WHICH HELP THE DOCTORS

– How safe is it to install a dental bridge after implantation at one stroke?

– It's not just safe; it's also a protocol requirement. Firstly, it's important to provide jaw bone with chewing load via the implants so they begin to work like the natural tooth roots – you begin to chew, the bone tissue of the jaw through the implants receives a load and its cells are saturated with oxygen and nutrients. Thanks to optimal conditions for the natural regenerative processes activation in the patient's body, implants survive quickly and uneventfully. Secondly, the dental bridge has metal implant bar (it's base), the purpose of which is splinting and fixing the implants in a certain immovable position. Therefore the the new teeth apart with aesthetics and functionality also provides additional stability for implants.

### RISK-FREE IMPLANTATION: WHY IT IS SO IMPORTANT TO CHOOSE THE RIGHT IMPLANT BRANDS

– You have mentioned that you are working with certain brands of implants – mainly we are talking about such companies as Nobel Biocare and Straumann. Why have you chosen them?

– We improve our patient's health in difficult and sometimes hopeless cases. Nobel and Straumann are companies, which have, in fact, launched the dental implantation or implantology. They own all the innovative technologies – other companies just copy them. Full-arch rehabilitation with only 4 implants – was developed by Nobel more than 20 years ago. There are hundreds of clinical studies and publications – a huge evidence base that confirms that the method really works.

Implants of these brands are quite expensive, but when it comes to health, is it right to save? If we are talking about implantation with a delayed load, when the prosthesis is installed after the full implants survival, then there are fewer restrictions on the implants brands / models. But if we talk about the protocols of immediate loading, then the choice is extremely small – implants should be suitable so that the prosthesis can be fixed on them immediately. Otherwise you can disable whole the implant-bridge system.

For example, Nobel and Straumann implants have a nano-structured anodized surface that impacts on bone cells, accelerating their recovery and growth around the implant. Due to the special shape, thread, coating, and even the material itself, such implants have a fixing force 1.5-2 times higher than other models immediately after installation. Therefore, immediate loading is safer. And this is again confirmed by several decades of practice worldwide, while nobody knows how would other brands, which have not been researched in the field of immediate load behave.

### TARGETING THE RESULT: WHY THE PATIENT SHOULD NOT BE FORGOTTEN AFTER IMPLANTATION

– Can patients who installed implant based dental bridges live with new teeth long years completely forgetting about visiting a dentist? Lot's of clinics announce that?

This is a common, but completely not normal practice. In European clinics, after implantation, the patient is taken care of for at least another year, because during this period it becomes clear whether the implants will survive. Further, it all depends on the patient – but patients need to be helped. The logic of a person is simple: real teeth have been replaced by analogues; everything is fine and can be

forgotten. But implants are surrounded by living tissues, they also need to be monitored and maintained being healthy. That is why we have put into practice a hygiene procedure once a year for each patient after implantation. It is completely free. We give a lifetime warranty on the result for work – by this measure we want not only to protect ourselves from dealing with periimplantitis, but also to extend the life of implants and dental bridges so that the patient uses new teeth as long as possible, and they really do not cause them any trouble.

Our patients are under our constant supervision and protection. After all, our goal is a healthy and beautiful smile for ages.

ONCE BECOME A SMILE-AT-ONCE PATIENT,  
YOU RECEIVE PROFESSIONAL CARE FOR  
YOUR TEETH FOR LIFE

### DIGITAL TECHNOLOGIES – HELP TO DOCTORS

– Surgical intervention is becoming less invasive; doctors use a variety of digital solutions. And how is the dentistry developing?

– The same way – digital solutions, 3D diagnostics and program planning allow us to think carefully through every step in all areas of dentistry. For example, during implantation, on the basis of three-dimensional data of the jaw and bone structure we calculate the future position of the implants, work out a model of the dental bridges. We take into account the bite peculiarities, the shape of lips and face, and the jaws movement. We make natural smiles and comfortable dental bridges by creating conditions for the natural regenerative processes of the human body.

We have become one of the first in our country dentistry, which launches navigation implantation – we have already purchased special equipment. It will allow to monitor the implantation online. In combination with 3D planning and the use of special surgical guides, implantation result is going to be 100% predictable.

DIGITAL TECHNOLOGY ALLOWS THE PATIENT  
TO SEE HIS NEW SMILE BEFORE STARTING  
TREATMENT

### NEW GENERATION BIOMATERIALS

– The leading trend in recent years of medical approach is in creating medicines that will stimulate the body to itself, is it true?

– Yes, we actively use such drugs and materials in the field of dentistry. For example, thrombocytic membranes obtained from the patient's blood or active biogels and membranes. For example, Straumann's Emdogain®, the



effectiveness of which is documented in more than 200 publications and 40 international studies. Or Nobel Creos xenoprotect®. They provide rapid growth of gingival and bone cells – we use them both when installing implants and in the treatment of periodontal diseases – the recovery time is reduced to 40%, the number of complications is lowered.

### PERIODONTITIS IS NOT A SENTENCE!

– According to WHO, caries is the most common disease. But we often lose our teeth due to the gums inflammation and its consequences, which caused by periodontitis. Dentists usually give a disappointing prognosis – is this a really hard to cure disease?

– It's really difficult to cure periodontitis. But the problem is not so much that the methods do not work – there is simply no systematic approach. Often a patient undergoes 2-3 procedures – to relieve the acute condition, but that's all. We have developed the unique Smile Recovery complexes based on biomaterials enriched with growth factors. These are treatment courses which allow to stop the disease and even to restore up to 80% of the tissues. After treatment, even implantation with the preservation of the own teeth is possible in complex cases of periodontitis.



Smile-at-Once  
Innovative dental technologies  
Moscow, Stanislavsky St, 11;  
Dmitrovskoe shosse, 5/1  
8 (495) 540-50-42, 8-800-333-46-28  
www.smile-at-once.ru

# «СЕКРЕТ ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ КРОЕТСЯ В НАШЕМ СОЗНАНИИ»

«Что общего между Россией и Японией?» – затруднительный вопрос для многих людей, но не для Екатерины Дибровой. Бизнесвумен удалось совместить принципы японского долголетия и российский бизнес, создав Медицинскую корпорацию RHANA в Москве. О японском долголетии, о том, как правильно следить за своим здоровьем, и чем так известна корпорация RHANA, нам рассказала Екатерина Диброва.

**ЕКАТЕРИНА ДИБРОВА** – ЧЛЕН ЭКСПЕРТНОГО СОВЕТА ПО ЗДРАВООХРАНЕНИЮ ПРИ КОМИТЕТЕ ПО СОЦИАЛЬНОЙ ПОЛИТИКЕ СОВЕТА ФЕДЕРАЦИИ, АКАДЕМИК РОССИЙСКОЙ АКАДЕМИИ МЕДИКО-ТЕХНИЧЕСКИХ НАУК, ЧЛЕН-КОРРЕСПОНДЕНТ РОССИЙСКОЙ АКАДЕМИИ ЕСТЕСТВЕННЫХ НАУК, ДЕЙСТВИТЕЛЬНЫЙ ЧЛЕН МЕЖДУНАРОДНОЙ АКАДЕМИИ НАУК, КАНДИДАТ ЭКОНОМИЧЕСКИХ НАУК, ПРЕЗИДЕНТ МЕДИЦИНСКОЙ КОРПОРАЦИИ RHANA. В СОСТАВ КОРПОРАЦИИ ВХОДЯТ: СЕТЬ КЛИНИК, ДИСТРИБУЦИЯ, АПТЕКА, УЧЕБНЫЙ ЦЕНТР. ТАКЖЕ ОНА ЯВЛЯЕТСЯ СОАВТОРОМ НАУЧНЫХ СТАТЕЙ, АВТОРИТЕТНЫМ СПИКЕРОМ РАЗЛИЧНЫХ КОНФЕРЕНЦИЙ, ТАКИХ КАК МЕЖДУНАРОДНЫЙ КОНГРЕСС «ЗДОРОВЬЕ НАЦИИ – СИЛА ГОСУДАРСТВА», ВСЕРОССИЙСКАЯ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ «ЗДОРОВЬЕ НАСЕЛЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ». ЕКАТЕРИНА АЛЕКСАНДРОВНА НАГРАЖДЕНА ЗОЛОТОЙ ЗВЕЗДОЙ И.И. МЕНЧИКОВА «ЗА АКТИВНУЮ ЖИЗНЕННУЮ ПОЗИЦИЮ, ПЛОДОТВОРНЫЙ ВКЛАД В УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ РОССИЯНИН И ПРОПАГАНДУ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ». НАГРАЖДЕНА ГОСУДАРСТВЕННОЙ ДУМЕ РФ ГОСУДАРСТВЕННОЙ МЕЖДУНАРОДНОЙ ЭКОЛОГИЧЕСКОЙ ПРЕМИЕЙ ECOWORLD В НОМИНАЦИИ «ЭКОЛОГИЯ И ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА» ЗА ВЫДАЮЩИЕСЯ ДОСТИЖЕНИЯ В ОБЛАСТИ ОХРАНЫ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ И ОБЕСПЕЧЕНИЯ ЭКОЛОГИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ. ЯВЛЯЕТСЯ ЧЛЕНОМ ВСЕРОССИЙСКОЙ ОРГАНИЗАЦИИ КАЧЕСТВА В СОСТАВЕ КОМИТЕТА ПО КАЧЕСТВУ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ РФ, ЧЛЕНОМ ЯПОНСКОГО МЕДИЦИНСКОГО ОБЩЕСТВА КЛИНИЧЕСКОЙ ПЛАЦЕНТАРНОЙ МЕДИЦИНЫ (JSCPM). RHANA – ПАРТНЕР БЛАГОТВОРИТЕЛЬНОГО ФОНДА ПОМОЩИ ТЯЖЕЛОБОЛЬНЫМ ДЕТАМ «ЛИНИЯ ЖИЗНИ» В РАМКАХ ПРОЕКТА «КУЛЬТУРА ЖИТЬ. АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ».



**– Не только японцы, но и другие народы мира придерживаются принципов правильного питания, однако именно в Японии продолжительность жизни гораздо выше, чем в любой европейской стране, а количество 100-летних граждан достигает мирового максимума. В чём же заключается секрет долголетия?**

– Питание, безусловно, является важным фактором для поддержания тонуса и высокой отметки состояния здоровья, однако не стоит забывать и о медици-

не, роль которой переоценить сложно. В Японии одну из главных ролей выполняет биомедицина, а также активно применяется лаеннектерapia.

История этих медицинских феноменов берёт своё начало со времён трагедий Хиросимы и Нагасаки. Именно тогда правительство Японии поставило перед учёными задачу разработать препарат, который мог бы восстановить здоровье человека. Тогда доктор медицинских наук Хиэда Кэнтaro познакомился с дис-

сертацией В.П. Филатова, идея которой не только не противоречила, но и отлично гармонировала с канонами восточного целительства. Японским докторам удалось реализовать идею о создании плацентарного препарата, который был направлен на лечение болезней печени, повышение стрессоустойчивости и омоложение. Именно так и появилась лаен-нектерapia, столь известная в Японии, как активатор продуктивного долголетия.

Отдельное внимание уделяется предупреждению болезней, не только их лечению. Для этого стоит регулярно посещать семейного врача для своевременного выявления потенциальных болезней и способов борьбы с ними. Диагностика – это половина пути к выздоровлению, особенно если она проведена «на опережение».

**– Открытие корпорации – дело кропотливое, сопряжённое с множеством организационных неурядиц и завоеванием доверия иностранных коллег. Как вам удалось достичь успеха и создать одну из самых успешных клиник, пациентами которой являются даже такие знаменитости, как Андрей Малахов, Ольга Кабо и другие известные персоны?**

– В Японии люди с другим менталитетом, который разительно отличается от нашего. Они более коммуникабельны, открыты, внимательны к мелочам, обладают большой силой воли и идеальной самодисциплиной. Попав однажды в Японию, невозможно «не заразиться» их философией. Не нужно блокировать успех. Справиться с этим поможет избавление от собственных страхов. Каждому дню нужно радоваться и благодарить за него. Каждый следующий день – он лучший. Он приносит плоды, результаты и уроки. Не стройте себе препятствий, не оглядывайтесь назад, идите всегда вперёд, и тогда вы получите то, чего хотите. Главное – какие установки вы себе делаете. Не те результаты, которые ожидал, – это просто уроки, в которых обязательно нужно разобраться. Важно понять, что с тобой происходит. Японцы слушают себя, выстраивают свои привычки в соответствии с потребностями собственного организма. Они много работают, но никогда не потратят деньги на шубы и бриллианты, имея сложности со здоровьем. Прежде всего, они делают вложения в собственное развитие, здоровье и жизненную энергию. Постоянно учусь у них. Я бы сама себе пожелала к моему русскому менталитету добавить немного японского: обращаться к себе, слушать себя, принимать только осознанные решения. Когда я в конце рабочего дня сажусь в машину и еду домой, я вспоминаю об этом. Приходит утро – и я снова в бой! Мы, русские, – победители по своей сути!

**– Плацентарный препарат «Лаеннек» является по своей сути уникальным, ведь он изготавливается из материалов, которые уже не принадлежат ни матери, ни ребёнку, не является ни стволовым, ни эмбриональным. Какие критерии по забору плаценты существуют в Японии?**

– В государственную программу по забору плаценты в Японии может быть включена только абсолютно здоровая женщина. Для этого предварительно сдаётся целый ряд анализов. Но и это не единственное условие. У роженицы должны произойти благополучные своевременные роды, а сама женщина на протяжении всей беременности не должна покидать территорию Японии. После забора плаценты её переработка производится на территории завода в соответствии с GMP-стандартами и в обстановке исключительной стерильности. Когда сырьё превращается в полноценный препарат, то в нём уже не содержится клеточного материала – это медицинский «коктейль», состоящий из витаминов и минералов.

**– Какие жизненные убеждения вам помогли обрести «дело всей жизни»? И к чему стоит ещё стремиться?**

– Главное – это любовь во всём, в том числе и в работе. Я искренне увлечена своим делом, что заряжает меня энергией. Выбрать своё дело мне помог не расчёт на прибыль, а жизненные обстоятельства: 7 лет назад моему отцу был поставлен онкологический диагноз. Операция не дала успешных результатов, а химиотерапию ему не провели из-за плохих прогнозов. Наш метод лечения помог. Моему отцу сейчас 84 года, он ведёт активный образ жизни, ездит на рыбалку.

Также мне хотелось бы поделиться ещё одним секретом успеха – не надо никого критиковать, особенно тех, кто что-то делает, ведь в первую очередь это разрушает вас самих. Нужно всё переводить в конструктив, несмотря на то, что может получиться не сразу, но зато потом даёт реальные результаты. И надо быть благодарным. Я благодарна Богу, своей семье, команде единомышленников, которые позволяют добиваться таких успехов, партнёрам по бизнесу. И, конечно, благодарна своей стране, ведь «родоначальницей» плацентарных препаратов стала именно Россия. И я уверена, что по прошествии времени наши учёные смогут дать фору.



# "THE SECRET OF HEALTH AND LONGEVITY LIES IN OUR MINDS"



What do Russia and Japan have in common? It's a difficult question for many people, but not for Ekaterina Dibrova. The business-woman managed to combine the principles of Japanese longevity and Russian business, creating the RHANA medical corporation in Moscow. Ekaterina Dibrova told us about Japanese longevity, about how to properly monitor our health, and what RHANA corporation is so famous for.

**EKATERINA DIBROVA** – ACADEMICIAN OF THE RUSSIAN ACADEMY OF MEDICAL AND TECHNICAL SCIENCES, CORRESPONDING MEMBER OF THE RUSSIAN ACADEMY OF NATURAL SCIENCES, FULL MEMBER OF THE INTERNATIONAL ACADEMY OF SCIENCES, CANDIDATE OF ECONOMIC SCIENCES, PRESIDENT OF THE RHANA MEDICAL CORPORATION, WHICH INCLUDES A NETWORK OF CLINICS, DISTRIBUTION, A PHARMACY, AND A TRAINING CENTER. SHE IS ALSO A CO-AUTHOR OF SCIENTIFIC ARTICLES, AN AUTHORITATIVE SPEAKER OF VARIOUS CONFERENCES, SUCH AS: INTERNATIONAL CONGRESS "HEALTH OF THE NATION – THE POWER OF THE STATE", ALL-RUSSIAN SCIENTIFIC-PRACTICAL CONFERENCE "HEALTH OF THE POPULATION OF THE RUSSIAN FEDERATION". MRS. DIBROVA WAS AWARDED THE GOLD STAR NAMED AFTER I. I. MECHNIKOV FOR AN ACTIVE LIFE POSITION, A FRUITFUL CONTRIBUTION TO STRENGTHENING THE HEALTH OF RUSSIANS AND PROMOTING A HEALTHY LIFESTYLE. SHE WAS AWARDED THE STATE INTERNATIONAL ECOLOGICAL PRIZE "ECOWORLD" IN THE STATE DUMA OF THE RUSSIAN FEDERATION IN THE CATEGORY "ECOLOGY AND HUMAN HEALTH" FOR OUTSTANDING ACHIEVEMENTS IN THE FIELD OF ENVIRONMENTAL PROTECTION AND ENVIRONMENTAL SAFETY. SHE IS A MEMBER OF THE ALL-RUSSIAN QUALITY ORGANIZATION IN THE COMMITTEE ON THE QUALITY OF MEDICAL ASSISTANCE OF THE RUSSIAN FEDERATION, A MEMBER OF THE JAPANESE MEDICAL SOCIETY OF CLINICAL PLACENTAL MEDICINE (JSCPM). RHANA IS A PARTNER OF THE LIFE LINE CHARITABLE FOUNDATION FOR SERIOUSLY ILL CHILDREN IN THE FRAMEWORK OF THE PROJECT "CULTURE OF LIVING. ACTIVE LONGEVITY".

– *Not only the Japanese, but also other nations of the world adhere to the principles of proper nutrition, but it is in Japan that life expectancy is much higher than in any European country, and the number of 100-year-olds reaches a world maximum. What is the secret of longevity?*

– Nutrition, of course, is an important factor in maintaining tone and good health state, but don't forget about medicine – its role is difficult to overestimate. In Japan, one of the main roles is played by biomedicine, and Laennec therapy is also actively used.

The history of these medical phenomena originates from the tragedies of Hiroshima and Nagasaki. It was then that the Japanese government set the task for scientists to develop a drug that could restore human health. Then the doctor of medical sciences Kentaro Hieda got acquainted with the thesis of V.P. Filatov, whose idea not only didn't contradict, but also perfectly harmonized with the canons of oriental healing. Japanese doctors managed to realize the idea of creating a placental drug, which was aimed at treating liver diseases, increasing stress resistance and rejuvenation. That is how the Laennec therapy appeared; it is famous in Japan as an activator of productive longevity.

Special attention is paid to the prevention of diseases, not only their treatment. To do this, you should regularly visit a family doctor to timely identify potential diseases and ways to fight them. Diagnosis is half the path to recovery, especially if it is done "ahead of schedule".

– *Opening a corporation is a painstaking affair, involving many organizational troubles and gaining the trust of foreign colleagues. How did you manage to achieve success and create one of the most successful clinics whose patients are even such celebrities as Andrey Malakhov, Olga Kabo and other famous people?*

– In Japan, there are people with a different mentality, which is strikingly different from ours. They are more sociable, open, attentive to little things, they have great willpower and perfect self-discipline. Once in Japan, it is impossible not to "catch" their philosophy. No need to block success. Getting rid of your own fears will help to cope with this. Every day you must be happy and thank for it. Every next day is the best. It bears fruit, results and lessons. Don't build obstacles for yourself, don't look back, always go forward, and then you will get what you want. The main thing is what goals you set for yourself. Not the results that you expected – it's just lessons that you definitely need to understand. It is important to understand what is happening to you. The Japanese listen to themselves, build their habits in accordance with the needs of their own body. They work hard, but they will never



spend money on fur coats and diamonds, having health problems. First of all, they make investments in their own development, health and vitality. I'm constantly learning from them. I myself would wish to add a little Japanese to my Russian mentality: to turn to myself, listen to myself, make only conscious decisions. When I get in the car at the end of the day and drive home, I think about it. Morning comes – and I'm back in battle! We Russians are winners by nature!

– *The placental preparation Laennec is inherently unique, because it is made from materials that are no longer owned by either the mother or the child, is neither stem, nor embryonic. What are the criteria for placenta collection in Japan?*

– Only a completely healthy woman can be included in the state program for placenta collection in Japan. For this, a number of analyzes are taken in advance. But this is not the only condition. A woman in labor should have a successful, timely birth, and the woman herself should not leave Japan throughout her pregnancy. After taking the placenta, its processing is carried out on the territory of the plant in accordance with GMP standards and in an environment of exceptional sterility. When the raw material turns into a full-fledged preparation, then it no longer contains cellular material – it is a medical

"cocktail" consisting of vitamins and minerals.

– *What life beliefs have helped you find the "work of your life"? And what is still worth striving for?*

– The main thing is love in everything, including work. I'm sincerely passionate about my work, which energizes me. It was not profit calculation that helped me to choose my business, but life circumstances: 7 years ago, my father was diagnosed with Colorectal cancer. The operation didn't give successful results, and he didn't have chemotherapy due to poor prognosis. Our treatment method has helped. My father, now 84 years old, leads an active lifestyle, goes fishing.

Also, I would like to share another secret of success – there is no need to criticize anyone, especially those who do something, because first of all it destroys you. We need to translate everything into a construct, despite the fact that it may not work out right away, but then it brings real results. And you have to be thankful. I'm grateful to God, my family, the team of like-minded people who allow such business partners to achieve such successes. And, of course, I'm grateful to my country, because it was Russia that became the "ancestor" of placental preparations. And I'm sure that over time, our scientists will be able to "give a head start".



# СЕВЕРО-ЗАПАДНЫЙ ЭКОНОМИЧЕСКИЙ ФОРУМ 2019

“НА БЛАГО ЭКОНОМИКИ СЕВЕРО-ЗАПАДНОГО  
ФЕДЕРАЛЬНОГО ОКРУГА!”

**10-11 ДЕКАБРЯ 2019**  
**Г. САНКТ-ПЕТЕРБУРГ**

**+7 (812) 309-11-99**  
**INFO@SZEFRF.RU**



ОРГАНИЗАТОР:  
**АССОЦИАЦИЯ  
ПОЛЯРНИКОВ**  
МЕЖРЕГИОНАЛЬНАЯ  
ОБЩЕСТВЕННАЯ  
ОРГАНИЗАЦИЯ



# IX МЕЖДУНАРОДНЫЙ ФОРУМ «АРКТИКА: НАСТОЯЩЕЕ И БУДУЩЕЕ»

ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ ГОДА

ФОРМИРОВАНИЕ  
АРКТИЧЕСКОЙ ПОВЕСТКИ

**5—7 ДЕКАБРЯ**  
2019 года  
Санкт-Петербург



РЕАЛИЗАЦИЯ РЕСУРСНОГО  
ПОТЕНЦИАЛА АРКТИКИ



МЕЖДУНАРОДНОЕ  
СОТРУДНИЧЕСТВО



ТРАНСПОРТ  
И СВЯЗЬ

**АРКТИКА**  
НАСТОЯЩЕЕ И БУДУЩЕЕ



ЭКОНОМИЧЕСКИЕ  
МЕХАНИЗМЫ  
РАЗВИТИЯ АРКТИКИ



ИННОВАЦИИ  
И ТЕХНОЛОГИИ



НАУКА,  
ОБРАЗОВАНИЕ  
И ПОДГОТОВКА  
КАДРОВ



КОМПЛЕКСНАЯ  
БЕЗОПАСНОСТЬ  
В АРКТИКЕ



ЭКОЛОГИЯ  
ПОЛЯРНОГО РЕГИОНА



АРКТИКА –  
МОЙ ДОМ

**forumarctic.com**

E-mail: [expert@aspolf.ru](mailto:expert@aspolf.ru)  
Тел./факс: +7 (812) 327 93 70

# DIALOG

## PRODUCTION

**DIALOG PRODUCTION: КАЧЕСТВЕННЫЙ ВИДЕОКОНТЕНТ ДЛЯ ВИЗУАЛИЗАЦИИ ВАШЕГО БИЗНЕСА.**

**ИМИДЖЕВЫЕ, КОРПОРАТИВНЫЕ, ВИРУСНЫЕ, ДОКУМЕНТАЛЬНЫЕ ФИЛЬМЫ И РОЛИКИ**

**МЫ СОЗДАЕМ КАЧЕСТВЕННОЕ ВИДЕО.**

**ДЛЯ ЛЮБЫХ БИЗНЕС-ЦЕЛЕЙ И БЮДЖЕТОВ.**



### МЫ ДЕЛАЕМ

ВСЕ ВИДЫ ВИДЕО –  
ОТ ДОКУМЕНТАЛЬНОГО  
ФИЛЬМА ДО  
ИГРОВОГО РОЛИКА

### НАС ОТЛИЧАЕТ

СКОРОСТЬ,  
ДОСТУПНОСТЬ,  
АВТОРИТЕТ

### МЫ ЛЮБИМ

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ  
ПОДХОД И СВЕЖИЕ  
ИДЕИ

### МЫ ОТВЕЧАЕМ

ЗА РЕЗУЛЬТАТ  
НАШЕЙ РАБОТЫ

**BDM** business  
DIALOG  
MEDIA

#### Контакты:

Московская область, г. Наро-Фоминск, пл. Свободы, д. 10, 2 эт.

Телефон: +7 495 730-5550 (доб. 5700)

E-mail: [mail@b-d-m.ru](mailto:mail@b-d-m.ru)





# **Bogorodsky Industrial Park**

## ТОЧКА РОСТА ПЕРСПЕКТИВНОГО БУДУЩЕГО



Наш адрес:

142434, Московская область, г. Ногинск,  
территория «Ногинск-Технопарк», 3

+7 (495) 287-16-35

+7 (495) 287-16-36

[info@parknoginsk.ru](mailto:info@parknoginsk.ru)

[www.ip-bogorodsk.com](http://www.ip-bogorodsk.com)



MitraClinic



г. Москва, ул. Маршала Тимошенко, д. 17, корп. 2  
+7(499)6733088, +7(495)1960030  
[www.biohackingmc.ru](http://www.biohackingmc.ru)  
[www.mitraclinic.ru](http://www.mitraclinic.ru)