

Будь здоров, Зеленоград!

№ 1 (42)

23 января 2017

Ежемесячная газета для всей семьи ■ Издаётся с 2013 года

4

СТРАНИЦА

ДЕНЕЖНЫЕ ВЫПЛАТЫ ДОНОРАМ КРОВИ

Только тем, кто прошел
диспансеризацию!

5

СТРАНИЦА

РЕКОМЕНДУЕМ! ВРАЧИ НАШЕГО ОКРУГА

Представляем опытных
специалистов

5

СТРАНИЦА

СУПЕРАКЦИЯ ОТ «НИКОР-МЕД»!

Консультация всех
врачей бесплатно

7

СТРАНИЦА

«БУДЬТЕ, КАК ДЕТИ...»

Интересная тема
для размышления

ДЛЯ ВАС, РОДИТЕЛИ!

ДОВЕРЯЙТЕ ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ ТОЛЬКО ПРОФЕССИОНАЛАМ!



СЕМЕЙНЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР
НИКОР-МЕД
Андреевка



С самого рождения и до 18 лет дети находятся под наблюдением педиатра. Здоровье и благополучие ребенка в немалой степени зависят от опыта и квалификации детского врача, поэтому нужно крайне ответственно подходить к вопросу его выбора.

Сегодня мы представляем вам детское отделение семейного медицинского центра «НИКОР-МЕД» в Андреевке. Диагностика и лечение различных детских заболеваний здесь осуществляются с использованием самых передовых медицинских технологий.

Читайте на стр. 3.

КРУГЛОСУТОЧНО

МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР АКСОН

Лицензия ЛО-77-01-09664 от 27 января 2015 г.

НАРКОЛОГИЯ

КРУГЛОСУТОЧНЫЙ СТАЦИОНАР

(495) 649-41-03

(499) 729-74-60

www.mosgornarkolog.ru

24
часа

ВЫЕЗД НАРКОЛОГА НА ДОМ
ВЫВОД ИЗ ЗАПОЯ · КОДИРОВАНИЕ

ПРИЕМ ВРАЧЕЙ-СПЕЦИАЛИСТОВ

(по предварительной записи)

ПСИХИАТР · НАРКОЛОГ
ПСИХОТЕРАПЕВТ · ПСИХОЛОГ · НЕВРОЛОГ
ЭНДОКРИНОЛОГ · КАРДИОЛОГ · ГЕНЕТИК
ТЕРАПЕВТ · ЭКГ · ЭЭГ · АНАЛИЗЫ

СПРАВКИ И БОЛЬНИЧНЫЕ ЛИСТЫ

Зеленоград, корп. 1006-б,
2-й этаж, помещение II

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ПОЗАБОТЬСЯ О СЕБЕ!

Как известно, во время сна отдыхают и восстанавливаются все органы и системы человеческого организма, а его нарушения снижают умственную и физическую активность, что служит предвестником возникновения многих заболеваний. К счастью, такой проблемы можно избежать, сменив обычную подушку для сна на ортопедическую, считает заведующая «Экономной аптекой» (корп. 826) Татьяна Катаева.

СОН С ПОЛЬЗОЙ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ!



С ОБЫЧНОЙ ПОДУШКОЙ



С ОРТОПЕДИЧЕСКОЙ ПОДУШКОЙ



– Татьяна Николаевна, кому особенно рекомендовано использование ортопедических подушек?

– Использование ортопедических подушек по достоинству оценят люди, страдающие:

- остеохондрозом шейного отдела;
- головной болью;
- головокружением;
- нарушением сна у взрослых;
- болями в мышцах и онемением рук.

– Из чего они изготавливаются?

– Из высокоэластичного пенополиуретана методом горячего формования. Такой материал не токсичен, гипоаллергичен, в нем не заво-

дятся микробы-паразиты. Анатомическая форма повторяет изгибы шейного отдела, обеспечивая физиологически правильное положение позвоночника, предотвращает смещение позвонков шеи и зажим кровеносных сосудов головы. Таким образом, восстанавливается хорошее снабжение мозга кислородом.

– Изделия какого производителя Вы бы порекомендовали?

– Подушки российской компании «ТРЕЛАКС». Эта компания отличается высоким качеством, использует только экологически чистые материалы. Изделия торговой марки «ТРЕЛАКС»

имеют сертификаты соответствия Госстандарта России, зарегистрированы в Федеральной службе по надзору в сфере здравоохранения и социального развития РФ и применяются как медицинские изделия. Кроме того, в 2012 году ООО «ТРЕЛАКС» приняло участие в программе «100 лучших товаров России» и одержало победу как на региональном, так и на федеральном уровнях. Изделия этого производителя стали лауреатами и дипломантами конкурса. А изделия для детей были удостоены знака качества «Лучшее – детям».

Продолжение на стр. 3.

Внимание!
Только до 31 января! На все ортопедические подушки и матрасы – скидка 10%!

БУДЬТЕ БДИТЕЛЬНЫ!

**В ГОРБОЛЬНИЦЕ ВВЕДЕН
КАРАНТИН ПО ГРИППУ**

С 15 декабря 2016 года в городской клинической больнице № 3 введен карантин. Режим противоэпидемических мероприятий по гриппу и ОРВИ во всех отделениях стационара, включая родильный дом, продлится до особого распоряжения.

В стационаре обеспечен неснижаемый запас противовирусных, этиотропных и симптоматических лекарственных средств. На базе терапевтического отделения, на шестом этаже больницы, для больных с ОРВИ и гриппом выделен изолированный пост на 30 коек. В детском корпусе также перепрофилированы 20 коек инфекционного отделения. Во многих отделениях больницы для персонала введен масочный режим.

Посещение пациентов в отделениях стационара и выход больных к посетителям ЗАПРЕЩЕНЫ!

Прием передач осуществляется ежедневно:
- в холлах главного и детского корпусов ГКБ № 3 – с 16.00 до 19.00;

- в помещении стола справок и в холле акушерского корпуса филиала «Родильный дом» – с 8.30 до 20.00 (перерыв с 14.00 до 14.30).

Информация о состоянии здоровья пациентов, находящихся в стационарах ГКБ № 3, предоставляется врачами отделений только в холлах центрального входа больницы и детского корпуса.

Беседы с врачами реанимации проходят ежедневно по следующему графику:

- кардиореанимация – с 12.00 до 13.00;
- общая реанимация – с 13.00 до 14.00;
- нейрореанимация – с 14.00 до 15.00.

Беседы с лечащими врачами других отделений проводятся по вторникам, средам и пятницам с 13.00 до 14.00.

Информацию о состоянии здоровья пациентов, находящихся в роддоме ГКБ № 3, врачи отделений предоставляют в холле стола справок акушерского корпуса:

- акушеры-гинекологи – в будни с 12.00 до 14.00;
- педиатры-неонатологи – в будни с 13.00 до 14.00.

В поликлиническом отделении ГКБ № 3 для температурящих больных с признаками гриппа и ОРВИ организован отдельный вход со двора (обращайте внимание на указатели!) и прием врача-инфекциониста в кабинете № 119.

Филиал «Поликлиническое отделение» ГКБ № 3 в период эпидемического подъема заболеваемости ОРВИ и гриппом работает в особом режиме.

График работы: с понедельника по субботу – с 8.00 до 20.00, по воскресеньям – с 9.00 до 18.00.

Медицинская помощь взрослому населению на дому оказывается с понедельника по субботу с 8.00 до 21.00, по воскресеньям – с 9.00 до 16.30.

Прием вызовов на дом взрослому населению: с понедельника по субботу – с 8.00 до 20.30, по воскресеньям – с 9.00 до 16.00.

В женской консультации для пациенток с симптомами острых респираторно-вирусных инфекций работает кабинет № 8 (дежурный специалист).

Госпитализация в дневной стационар ГКБ № 3 во время карантина ограничена.

Уважаемые пациенты! Просим вас при появлении высокой температуры и других признаков гриппа и ОРВИ переносить или отменять плановые записи к врачам-специалистам и вызывать терапевта на дом.

ПРИГЛАШАЕМ!

КОНСУЛЬТАЦИИ ЛУЧШИХ СПЕЦИАЛИСТОВ

Лучшие врачи-специалисты ГКБ № 3 ведут прием в консультативно-диагностических отделениях бывшей городской поликлиники № 65 и родильного дома, а также в женской консультации. Здесь можно уточнить диагноз, получить расшифровку результатов обследования, скорректировать ход лечения, составить индивидуальную схему терапии, решить вопрос о госпитализации. Основными принципами работы являются: **завершенная диагностика по основному заболеванию, выявление сопутствующей патологии в условиях КДО и продолжение лечебного процесса в стационарах ГКБ № 3.**

Попасть на бесплатную консультацию могут пациенты любых поликлиник Москвы по направлениям лечащих врачей. При себе необходимо иметь направление, результаты исследований, паспорт и полис ОМС.

Ведется предварительная запись на консультативный прием:

• в поликлиническом отделении – по телефонам: **8 (499) 734-14-41, 8 (499) 734-14-62** либо в холле первого этажа (стойка информации) по адресу: Каштановая аллея, д. 2, стр. 7;

• в женской консультации – по телефонам: **8 (499) 735-43-83, 8 (499) 735-82-49** либо в регистратуре по адресу: Каштановая аллея, д. 2, стр. 6;

• в родильном доме – по телефону **8 (499) 729-27-90** либо в регистратуре КДО по адресу: ул. Александровка, д. 8 (гинекологический корпус).

В случае если у вас нет направления врача или полиса ОМС, либо вам хочется попасть на прием без записи, вне очереди, консультацию можно получить на платной основе. Для этого нужно обратиться в отделения по развитию платных услуг по телефонам: **8 (499) 734-31-01** (поликлиника), **8 (499) 735-82-89** (женская консультация), **8 (499) 729-30-31** (родильный дом).

ГРАФИК ПРИЕМА В ПОЛИКЛИНИКЕ

Специальность	ФИО специалиста	Дни и часы приема	Кабинет
Нейрохирургия	Сериков В. М.	Пн., 13.00 – 15.00	435
Травматология	Макеев В. Н.	Пн., пт., 13.00 – 15.00	339
Общая хирургия	Каншин А. Н.	Пт., 13.00 – 15.00	435
Общая хирургия	Ионов А. С.	Ср., 13.00 – 15.00	339
Урология	Цыганов С. В.	Пн., ср., 13.00 – 15.00	311
Общая хирургия	Германович Ч. С.	Вт., 13.00 – 15.00	339
Гнойная хирургия	Лесовик В. С.	Вт., 13.00 – 15.00	311
Проктология	Воронин Н. И.	Пт., 10.00 – 12.00	311
Сосудистая хирургия	Козорин М. Г.	Пн., 11.00 – 13.00	339
Кардиология	Грицанчук А. М.	Вт., чт., 12.00 – 14.00	436
Кардиология	Шаклеин Д. Л.	Вт., чт., 14.00 – 16.00	436
Кардиология	Стахина В. В.	Ср., пт., 12.00 – 14.00 <i>Отпуск до 30 января</i>	438
Эндокринология	Жугина Т. В.	Ср., 15.00 – 16.00	340
Терапия	Владимирова Н. Н.	Вт., 10.00 – 12.00 <i>Отпуск до 20 февраля</i>	435
Неврология	Козлов В. И.	Чт., 14.00 – 16.00	435
Гастроэнтерология	Беляева О. О.	Чт., 8.00 – 10.00	435
Кардиохирургия	Ситько И. Г.	Вт., 12.00 – 15.00	339
Ревматология	Семейкина Н. М.	Ср., пт., 11.00 – 13.00	339
Неврология	Владимирова Е. Е.	Пн., 14.00 – 16.00 Вт., 14.00 – 16.00	436 435
Онкология	Лысенко М. В.	Чт., 13.00 – 15.00	142

Возможны изменения в графике. Уточнять по телефону **8 (499) 734-14-41.**

ГРАФИК ПРИЕМА В ЖЕНСКОЙ КОНСУЛЬТАЦИИ

Специализация	Ф.И.О. консультанта	Часы приема	№ каб.
Акушерство и гинекология	Пузырькова Инесса Альбертовна	Пн., 10.00 – 12.00 Вт., 13.00 – 15.00	31
Акушерство и гинекология	Быковченко Анна Николаевна	Пн., ср., 14.00 – 16.00	6
Акушерство и гинекология	Мосина Елена Евгеньевна	Вт., чт., 14.00 – 16.00	6
Маммология	Быков Алексей Николаевич	Ср., 11.00 – 12.00	16

Возможны изменения в графике. Уточнять по телефону **8 (499) 735-82-49.**

ГРАФИК ПРИЕМА В КДО РОДДОМА

Специализация	Ф.И.О. консультанта	Часы приема
Акушерство и гинекология	Гончарова Тамара Федоровна	Понедельник, 15.00 – 16.00
Акушерство и гинекология	Мартынова Ирина Викторовна	Четверг, 14.00 - 15.00
Акушерство и гинекология	Борисова Маргарита Яковлевна	Среда, 15.00 – 16.00
Акушерство и гинекология	Артеменко Геннадий Яковлевич	Пятница, 14.00 – 15.00
Акушерство и гинекология	Качановская Марина Михайловна	Понедельник – пятница 8.00 – 15.30
Акушерство и гинекология	Кабанова Ольга Михайловна	Понедельник – пятница 8.00 – 16.00
Акушерство и гинекология (эндокринология)	Никитенко Инна Викторовна	Четные дни: с 14.00 до 20.00 Нечетные дни: с 8.00 до 14.00
Акушерство и гинекология (лечение бесплодия)	Ананьева Ирина Александровна	Четные дни: с 8.00 до 14.00 Нечетные дни: с 14.00 до 20.00
Акушерство и гинекология (невынашивание беременности)	Сыдыкова Ирина Толмусhevна	Четные дни: с 14.00 до 20.00 Нечетные дни: с 8.00 до 14.00
Акушерство и гинекология (патология шейки матки)	Колосова Елена Викторовна	Четные дни: с 8.00 до 14.00 Нечетные дни: с 14.00 до 20.00 <i>Отпуск до 3 февраля</i>
Педиатрия и неонатология	Попов Иннокентий Игоревич	24 января с 17.00 до 20.00
Педиатрия и неонатология	Воронецкая Ольга Евгеньевна	20, 26, 31 января с 17.00 до 20.00

Возможны изменения в графике. Уточняйте по телефону **8 (499) 729-27-90.**

ВОПРОС-ОТВЕТ



? Существуют ли сейчас денежные выплаты донорам?

Выплаты по социальной поддержке предоставляются только донорам, прошедшим диспансеризацию и имеющим соответствующие справки.

Постановлением правительства Москвы от 11 февраля 2013 года № 51-ПП определены меры социальной поддержки в виде денежного вознаграждения в следующих размерах:

- за однократную сдачу крови (450 мл) – 3400 руб.;
- за однократную сдачу плазмы (600 мл) – 3000 руб.;
- за однократную сдачу тромбоцитов (не менее 200 • 109 клеток) – 4800 руб.;
- за однократную сдачу эритроцитов методом автоматического афереза (по 400 мл) – 5000 руб.

Если человек в течение года регулярно осуществляет безвозмездные донации, то размер вознаграждения следующий:

- за 4 донации крови (по 450 мл) – 20 000 руб.;
- за 15 донаций плазмы (по 600 мл) – 52 000 руб.;
- за 10 донаций тромбоцитов (не менее 200 • 109 клеток) – 52 000 руб.;
- за 2 донации эритроцитов (по 400 мл) – 16 000 руб.

Обратите внимание:

- первая сдача крови – всегда безвозмездная;
- при платной сдаче социальные льготы и награды не предоставляются;
- оплачивается либо годовая сдача крови, либо однократная.

Также в день сдачи крови выплачивается компенсация за питание в размере 800 рублей.

? На каком сроке и какие документы, справки надо представить мне и супругу – жителям Солнечногорска, чтобы подписать разрешение на совместные роды в родильном доме?

Вы можете прибыть и госпитализироваться в филиал «Родильный дом» ГКБ № 3 (Москва, Зеленоград, ул. Александровка, д. 8) по мере необходимости, т.е. как только врач, наблюдающий Вашу беременность, сочтет нужным Вас госпитализировать и выдаст соответствующее направление, а также в случае начала родовой деятельности по вызову скорой помощи «03».

Для партнерских родов (с мужем) на базе филиала «Родильный дом» ГКБ № 3 Вам необходимо прибыть на роды вместе с мужем. Мужу при себе необходимо иметь: сменную одежду из хлопчатобумажной ткани, моющуюся обувь, флюорографию, сделанную не более полугодом назад, а также справку о наличии прививки от кори (для всех граждан в возрасте до 55 лет). Совместные роды при наличии полиса ОМС являются бесплатными.

ПЛАТНЫЕ УСЛУГИ

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ УСЛУГА В КДО РОДИЛЬНОГО ДОМА

Лучшие акушеры-гинекологи филиала «Родильный дом» ГКБ № 3 по будням ведут консультативный прием всех желающих, независимо от места регистрации и прикрепления, без направления лечащего врача.

Заклучить договор и оплатить услугу можно в кабинетах № 170-172 (акушерский корпус родильного дома). За подробной информацией обращайтесь в отделение по развитию платных услуг по телефону **8 (499) 729-30-31** (по будням – с 8.30 до 17.00).

День недели	Ф.И.О. консультанта	Часы приема
Понедельник	Новикова В. В.	13.00 – 15.00
	Шашина Л. Ф.	16.00 – 17.30
Вторник	Процкая О. В.	16.00 – 17.30
	Красоткин Ю. А.	16.00 – 17.30
Среда	Златорунская М. А.	16.00 – 17.30
	Борисова М. Я.	16.00 – 17.30
Четверг	Серых А. И.	16.00 – 17.30
	Липатов А. Ю.	16.00 – 17.30
Пятница	Мартынова И. В.	16.30 – 17.30
	Артеменко Г. Я.	15.00 – 16.30

Возможны изменения в графике. Уточняйте по телефону **8 (499) 729-27-90.**

МЕДИАЛ
сеть аптек

ТРЕБУЮТСЯ:
• **ПРОВИЗОР** • **ФАРМАЦЕВТ**
• **ФАСОВЩИК**
• **КОНСУЛЬТАНТЫ**
с медицинским образованием
в ортопедический салон

8-499-735-55-10

ДЛЯ ВАС, РОДИТЕЛИ!

Начало на стр. 1.

▶ ПЕДИАТР

Это главный врач в жизни ребенка, который его знает и ведет, помогает родителям советами по профилактике заболеваний. Он первым выявляет патологические процессы и своевременно назначает лечение. Для установления точного диагноза направляет ребенка на консультацию к узкому специалисту. Прием ведут опытные врачи-педиатры высшей категории Н.В. Карпова и М.И. Гнездилова. В клинике введена предварительная запись. Вы можете прийти на прием в любое удобное время.

▶ НЕФРОЛОГ

Если вы наблюдаете у ребенка частые подъемы температуры до субфебрильной (37-38°C), без явных признаков простудного заболевания, частое или болезненное мочеиспускание с изменением консистенции мочи и жалобы ребенка на боли в области поясницы, то вам надо немедленно посетить кабинет врача-нефролога. В клинике можно пройти полное обследование мочевыделительной системы ребенка на современной аппаратуре и получить консультацию опытного детского врача-нефролога В.О. Логвиной.

▶ ГИНЕКОЛОГ

Первичный осмотр у детского гинеколога проводится в 6-месячном возрасте. Если вы заметили у ребенка покраснение наружных половых органов или слизистых оболочек, нехарактерные выделения, неприятный запах, зуд и жжение при мочеиспускании, то необходимо срочно посетить кабинет врача-гинеколога. Девочкам постарше следует посетить гинеколога, если возникли нарушения месячного цикла или он вообще отсутствует.

Прием ведет детский гинеколог с многолетним стажем работы в педиатрии О.В. Калинина.

▶ ДЕРМАТОЛОГ

В «Никор-мед» в Андреевке ведет прием опытный детский дерматолог В.Е. Сольнова, знающая особенности детского и подросткового возраста и специфику патологических процессов. При необходимости врач направляет ребенка на консультацию к смежным специалистам – эндокринологу, аллергологу и пр. В клинике можно пройти все необходимые методы обследования, сдать любые лабораторные анализы, чтобы получить полную картину возникшего заболевания и в кратчайшие сроки локализовать процесс и

ДОВЕРЯЙТЕ ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ ТОЛЬКО

ПРОФЕССИОНАЛАМ!



В детском отделении семейного медицинского центра «НИКОР-МЕД» в Андреевке ведут прием врачи высшей категории и кандидаты медицинских наук с огромным опытом работы.



вернуть здоровую красоту кожных покровов.

▶ КАРДИОЛОГ

Если вы заметили у ребенка одышку в состоянии покоя, жалобы на головокружение, учащенное или замедленное сердцебиение, потери сознания или боли в области сердца, а также в случае перенесенного ребенком тяжелого инфекционно-воспалительного заболевания, которое может вызвать осложнения в области сердечно-сосудистой системы, нужно срочно посетить кардиолога. В «Никор-мед» в Андреевке принимает опытный детский врач-кардиолог. Здесь же можно пройти лабораторные исследования, сделать все УЗИ и ЭКГ, необходимые для более точной постановки диагноза.

▶ УРОЛОГ-АНДРОЛОГ

Если вы наблюдаете у мальчика старше двух лет нарушения мочеиспускания, значит, надо посетить кабинет врача уролога-андролога. Родители не всегда могут определить аномальное развитие половых органов, поэтому крайне важно получить своевременную консультацию у опытного врача-специалиста. В «Никор-мед» в Андреевке ведет прием опытный врач уролог-андролог, который знает, каким образом преодолеть психологический барьер с юным пациентом. Для постановки точного диагноза и назначения максимально эффективного лечения в распоряжении клиники имеется самое современное оборудование и прекрасно оснащенная лаборатория.

▶ ХИРУРГ

Если у вашего ребенка есть жалобы на боли в животе, травмы, раны, вывихи или другие патологические процессы, даже с незначительной симптоматикой, то посетив «Никор-мед» в Андреевке, вы сможете проконсультироваться у детского врача-хирурга с большим опытом и многолетним стажем работы С.Ш. Гордизяне, который поставит точный диагноз и вернет вашего ребенка к полноценной жизни.

▶ ОРТОПЕД

Ровная и правильная осанка, красивая походка не всегда даются от рождения, очень часто это заслуга опытного врача-ортопеда. И основная задача родителей – своевременное обращение к врачу с целью выявления патологии опорно-двигательного аппарата на ранней стадии развития. С годами сложнее устранить дефекты, которые в раннем возрасте можно успешно скорректировать несколькими сеансами лечебного массажа или ЛФК.

Кроме того, детский врач-ортопед сможет подобрать специальную индивидуальную обувь для коррекции неправильной походки.

В «Никор-мед» в Андреевке ведет прием опытный специалист, который даст исчерпывающую консультацию о состоянии опорно-двигательного аппарата ребенка.

▶ ЭНДОКРИНОЛОГ

Здоровье эндокринной системы ребенка влияет на показатели роста, веса и возрастного полового развития. Своевременное выявление отклонений в ра-

боте эндокринной системы и грамотное лечение способны избавить его от патологий во взрослом возрасте, когда коррекция либо малоэффективна, либо практически невозможна.

Если у ребенка наблюдаются отклонения в весе, росте, генетическая предрасположенность к сахарному диабету, заболевание щитовидной железы (или нарушения в половом созревании (задержка или преждевременное созревание), то необходимо пройти обследование у опытного детского врача-эндокринолога Е.А. Гавриловой.

▶ ОТОЛАРИНГОЛОГ

Анатомическое размещение органов, которые лечит врач-отоларинголог, делает воспалительные процессы в них потенциально опасными в связи с близким расположением головного мозга. Поэтому даже такое распространенное заболевание, как ринит, способно спровоцировать тяжелые формы целого ряда заболеваний. Множество обращений к врачу этой специализации приходится на просьбу избавить маленького пациента от инородного тела, попавшего в ухо, горло или нос.

Детский врач-отоларинголог Н.В. Юсова имеет высшую категорию и многолетний стаж работы с юными пациентами. В диагностировании заболевания специалист применяет самые передовые методы обследования, используя современную аппаратуру и лабораторные исследования.

▶ СПОРТИВНЫЙ ВРАЧ

Организм ребенка отличается от организма взрослого спортсмена. Многие

физические нагрузки и интенсивность их выполнения должны контролироваться опытным детским спортивным врачом. Допуск к соревнованиям, потенциал юного спортсмена – это сфера деятельности врача. Чтобы физическая культура и занятия спортом не нанесли вреда здоровью, врач должен провести полное обследование юного пациента. Своевременное выявление патологии может не только вернуть полноценное здоровье ребенку, но иногда и спасти жизнь.

В «Никор-мед» в Андреевке ведут прием опытные детские спортивные врачи и, приходя на консультацию, вы сможете получить ответ на вопрос о наиболее подходящем для вашего ребенка виде спорта, а также узнать текущее состояние здоровья ребенка, посещающего спортивную секцию.

КРОМЕ ТОГО, ВЫ МОЖЕТЕ:

- Сделать все необходимые исследования: электрокардиографию (ЭКГ), эхокардиографию, холтеровское мониторирование, СМАД, тест на хеликобактер пилори, УЗИ органов, доплеровское сканирование сосудов и др.
- Записаться на курс лечебного и профилактического массажа, получить консультацию профессионального специалиста, прошедшего специальную подготовку в области детского массажа.
- Сделать прививку. К вопросу вакцинации в клинике подходят предельно ответственно! Кабинет для прививок оснащен только качественными вакцинами от известных производителей.
- В любое удобное для вас время сдать лабораторные анализы для детского сада, школы, а также для клинической диагностики (более 3 000 видов) и быстро получить точные результаты исследований.

Дорогие зеленоградцы и жители Московской области! Мы любим вас и ждем в «НИКОР-МЕД» по адресу: пос. Андреевка, д. 27/6. Записаться на прием можно по телефону 8 (495) 255-55-33.

ПОЗАБОТЬТЕСЬ О СЕБЕ!



Начало на стр. 1.

В ассортименте ортопедического салона «Экономной аптеки» можно приобрести различные виды подушек.

ДЛЯ ОТДЫХА И ПУТЕШЕСТВИЙ

Ортопедическая подушка обеспечивает комфортное положение во время длительных перелетов, поездок в автомобиле или поезде, поддержку головы и шеи, снижение вибрационного воздействия во время движения транспортного средства, расслабление мышц воротниковой зоны.

ДЛЯ БЕРЕМЕННЫХ И КОРМЯЩИХ МАМ

При лежании или сидении женщины может подкладываться многофункциональная ортопедическая подушка под поясницу, ноги, живот. Во время кормления ребенка, особенно в положении лежа, это снимает напряжение с поясничного и грудного отдела позвоночника и шеи. Многофункциональность подушки помогает предотвратить падение ребенка вне детской кроватки.

СОН С ПОЛЬЗОЙ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ!



ДЛЯ ПОСЛЕРОДОВОГО ПЕРИОДА

В послеродовой период специальная подушка с отверстием для сидения уменьшает болевые ощущения женщины и создает чувство комфорта. Разгрузка крестца, копчика и тазового кольца незаменимы в восстановительный период после родов и операций в области промежности. Такая подушка способствует лечению варикозного расширения вен и геморроидальных узлов.

ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 0 ДО 18 МЕСЯЦЕВ

Педиатры рекомендуют специальные ортопедические подушки, поддерживающие шейный отдел позвоночника, нормализующие мышечный тонус шейного отдела и плечевого пояса, способствующие профилактике развития асимметрии головы. Кроме того, они применяются для профилактики и лечения функциональной кривошеи.

Подушки российской компании «ТРЕЛАКС» в зависимости от размера и назначения стоят от 1500 до 5700 руб.

– А есть ли в наличии подушки по более доступным ценам?

– Да, подушки «ТОМАНН», производства Санкт-Петербурга, для детей от 0 до 3 лет и взрослых. Цена, в зависимости от размера и назначения, составляет от 1000 до 4500 руб. Ортопедические подушки этого производителя изготавливаются в соответствии с требованиями ВОЗ и отличаются большим разнообразием: с карбоновым слоем, с ионами серебра, массажные, рифленые.

– Для многих покупателей очень удобно, что на территории «Экономной аптеки» в корп. 826 расположен ортопедический салон...

– Конечно, ведь в нашем салоне широкий ассортимент товаров: известные бренды в разном ценовом диапазоне, марки отечественных производителей по более доступным ценам. Всегда в наличии противорадикулитные пояса, наколенники, ортопедические подушки и матрасы, широкий выбор ортопедических стелек, товары для людей с ограниченными возможностями, пациентов после операций, лежачих больных. В большом ассортименте представлены средства реабилитации, ходунки, трости, инвалидные коляски, массажеры и тренажеры. Консультанты всегда расскажут о правилах использования ортопедических товаров, помогут подобрать именно то, что нужно человеку. Кроме того, предусмотрена система скидок – для пенсионеров, по социальным картам москвича, дисконтным картам.

Адреса и телефоны «Экономных аптек» в Зеленограде:

- Яблоневая аллея, корпус 330, телефон 8-495-989-29-43;
- Солнечная аллея, корпус 826, телефон 8-499-729-04-90.

Аптеки работают ежедневно, без выходных и праздников, с 8.00 до 21.00.



- ▶ ВСЕ АНАЛИЗЫ, уколы, капельницы
- ▶ УЗИ ▶ ЭКГ ▶ ЭХО-КГ ▶ ЭЭГ
- ▶ СУТОЧНЫЙ ХОЛТЕР СЕРДЦА, АД
- ▶ НАРКОЛОГ ▶ ЗАПОИ ▶ КОДЫ
- ▶ ГИНЕКОЛОГ ▶ КАРДИОЛОГ
- ▶ ТРАВМАТОЛОГ ▶ ГИПС
- ▶ ОРТОПЕД ▶ ПУНКЦИИ ▶ ХИРУРГ
- ▶ вросший ноготь, родинки, папилломы...
- ▶ НЕВРОЛОГ

- ▶ ПСИХОТЕРАПЕВТ
- ▶ ЭНДОКРИНОЛОГ
- ▶ ФЛЕБОЛОГ, к.м.н.
- ▶ ЛОР
- ▶ ТЕРАПЕВТ
- ▶ больничный лист
- ▶ ОНКОМАМОЛОГ
- ▶ УРОЛОГ-АНДРОЛОГ
- ▶ ДЕРМАТОВЕНЕРОЛОГ
- ▶ ОФТАЛЬМОЛОГ



- ✓ ЛАЗЕРНАЯ ХИРУРГИЯ
- ✓ ОПЕРАЦИИ НА ГЛАЗАХ: ЗАМЕНА ХРУСТАЛИКА, ГЛАУКОМА, КАТАРАКТА И ДР.
- ✓ ИЗГОТОВЛЕНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОРТОПЕДИЧЕСКИХ СТЕЛЕК
- ✓ АНАЛИЗ ДНК НА УСТАНОВЛЕНИЕ ОТЦОВСТВА И РОДСТВА
- ✓ НОВЕЙШИЕ МЕТОДЫ АППАРАТНОГО ЛЕЧЕНИЯ ПРОСТАТИТА

Выезд всех врачей на дом, в т.ч. УЗИ, ЭКГ, анализы **8-499-731-22-92, 8-499-732-24-25** www.arxi-med.ru

ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ, ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Внимание!
СУПЕРАКЦИЯ

Клубная карта всего за 2017 рублей!
Только для читателей «Будь здоров, Зеленоград!»

«Тонус-клуб» продлил до 31 января новогоднюю акцию – абонементы по символической цене. Всего за 2017 рублей вы можете обрести счастливую возможность улучшить здоровье, стать красивее и стройнее. Не упустите этот чудесный шанс!

«Тонус-клуб» – это самый легкий и приятный путь к красоте и здоровью!

Кроме того, в клубе работают студия EMS-тренинга, массажный кабинет, аппаратная косметология, коллагенарий LPG. Можно получить бесплатную консультацию косметолога по уходу за лицом и телом.

Корп. 445
8 (909) 150-11-00 или 8 (910) 416-42-01

САЛОНЫ
МЕДИАЛ.ОРТО

Корп. 612 8-499-734-96-72
Корп. 826 8-499-729-04-90
Корп. 1414 8-499-729-35-10
Пл. Юности, д. 2 8-499-734-83-13

Скидка 10%
с 27 января по 7 февраля
НА ВСЕ ОРТОПЕДИЧЕСКИЕ СТЕЛЬКИ

ORTMANN
DER ARZT FÜR IHRE FÜSSE

ВНИМАНИЕ! ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

РЕКОМЕНДУЕМ!

ВРАЧИ нашего округа

Городская клиническая больница № 3

СЕРГЕЙ ВЛАДИМИРОВИЧ ЦЫГАНОВ

Врач-уролог высшей квалификационной категории, член российских обществ урологов и онкоурологов

Заведующий урологическим отделением ГКБ № 3 ДЗМ. Оказывает экстренную и плановую, оперативную и консервативную медицинскую помощь пациентам с урологической патологией. Владеет техникой полостных, эндоскопических, реконструктивно-пластических операций на органах мочеполовой системы, малоинвазивных операций под контролем УЗИ.

Стаж работы – 17 лет

Ведет консультативный прием в поликлиническом отделении ГКБ № 3 (по понедельникам и средам с 13.00 до 15.00).

Телефоны для предварительной записи: 8 (499) 734-14-41, 8 (499) 735-82-89.



Медицинский центр «НОРМА-XXI»

АНДРЕЙ ГЕННАДЬЕВИЧ МОЗГАЛИН

Врач онколог-маммолог, кандидат медицинских наук

Заведующий маммологическим отделением. Врач ультразвуковой диагностики. Имеет 17 опубликованных научных работ в центральной и зарубежной печати. Специализация и область научных интересов: усовершенствование методов ранней диагностики злокачественных заболеваний молочных желез; лечение доброкачественных заболеваний молочных желез с использованием малоинвазивных технологий под ультразвуковым контролем; диагностика и лечение заболеваний грудных желез у мужчин; лечение осложнений, возникающих при лактации.

Стаж работы – 30 лет

Ведет прием в медицинском центре «НОРМА-XXI» в корп. 403а.

Телефоны для предварительной записи: 8 (499) 735-97-87, 8 (495) 944-53-53, 8 (964) 583-06-60.



Семейный медицинский центр «НИКОР-МЕД»

НАДЕЖДА ЮРЬЕВНА ЛОГИНА

Врач аллерголог-иммунолог, кандидат медицинских наук

Более 20 лет руководила научно-исследовательской лабораторией клинической иммунологии Московской медицинской академии им. И.М. Сеченова. Автор метода «Аутолимфоцитотерапия». Автор 8 патентов по диагностике, лечению и профилактике аллергических заболеваний.

Стаж работы – 36 лет

Ведет прием в медицинском центре «НИКОР-МЕД Андреевка».

Телефоны для предварительной записи на прием: 8 (495) 255-55-33, 8 (929) 656-48-58



Сосудистый медицинский центр

АЛЕКСАНДР АНАТОЛЬЕВИЧ МАТВИЕНКО

Флеболог, сердечно-сосудистый хирург, член Российского Общества ангиологов и сосудистых хирургов, действительный член Американского колледжа флебологии

Сертифицированный эксперт флебологии, ангиохирургии и ультразвуковой диагностики. Владеет всеми новейшими методиками диагностики и лечения. Применяет эндовенозную лазерную и радиочастотную облитерацию, склеротерапию, микрохирургическую флебэктомию, черезкожное лазерное и радиочастотное склерозирование «сосудистых звездочек», кожной аутодермопластики ран, компрессионной терапии. Участвует в международных конференциях. Принцип работы – индивидуальный подход к каждому пациенту.

Стаж работы – 20 лет

Ведет прием в сосудистом медицинском центре. Телефоны для предварительной записи на прием: 8 (499) 738-03-77, 8 (962) 976-63-70.



НА ЗАМЕТКУ

КАК ВЫБРАТЬ ХОРОШЕГО СТОМАТОЛОГА?

Опросы показали, что пациенты, обращавшиеся за помощью в частные стоматологические клиники Москвы, за последние пять лет поменяли трех-четыре врачей. Стало быть, найти опытного специалиста, которому можно полностью довериться, не так-то просто. Приведем некоторые критерии, на которые можно ориентироваться при выборе клиники.

- В клинике чистота и порядок, у входа вам предложили надеть одноразовые пластиковые бахилы.

- Работа с пациентом в четыре руки – золотой стандарт современной стоматологии. Хороший врач всегда работает с ассистентом, а иногда даже с двумя.

- Пациент полулежит в кресле – именно так лечат зубы весь цивилизованный мир (стоматологическая установка, имеющая программируемый привод подъема и опускания кресла, сама выбирает оптимальное положение тела).

- Каждая стоматологическая установка снабжена специальными приспособлениями – портативным слюноотсосом и пылесосом. Они позволяют врачу быстро, не отвлекаясь, удалять из полости рта слюну, кусочки зубов и пломбировочных материалов.

- В клинике используется надежная система защиты пациента и врача от инфекций (гепатита, СПИДа и других), современные способы дезинфекции инструментария и одноразовые карпульные шприцы.

- Врач и ассистент работают в полной экипировке – в однора-



зовых перчатках, масках, в защитных очках.

- Практически все виды работ выполняются с применением новейших технологий обезболивания, лечения и протезирования зубов: вам не предложат «чуть-чуть потерпеть».

- В клинике должны быть представлены специалисты различных направлений, которые проводят исследования в комплексе.

- Все стоматологические манипуляции оговариваются в письменном договоре, а на услуги дается документально подтвержденная гарантия.

- Врач не уклоняется от ответа на вопросы пациента.

- На видном месте в клинике висит лицензия на оказание медицинских услуг. Причем в ней перечислены все виды лечения, которые эта клиника имеет право оказывать.

- У клиники есть прейскурант, перед лечением вам составляется его план и рассчитывается стоимость. На все вопросы вы должны получить конкретные исчерпывающие ответы.

- Неплохо выяснить квалификацию врача, информация должна находиться на стенде информации. Важно, как часто врач проходит усовершенствование. По российским меркам, повышать квалификацию нужно раз в пять лет. Если доктор – член профессиональной ассоциации стоматологов, это несомненный плюс.

Но все-таки лучшая рекомендация – число пациентов, пользующихся услугами клиники из года в год. И если у стоматолога много пациентов, которые ходят только к нему, смело садитесь в его кресло.

НЕ ПРОПУСТИТЕ!



МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР ДЛЯ ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ
НИКОР-МЕД
Андреевка



ВСТРЕЧАЙТЕ
ВЕСНУ
ЗДОРОВЫМИ
И КРАСИВЫМИ

6 и 20 февраля консультация всех специалистов
БЕСПЛАТНО

СКИДКА 50% НА ДИАГНОСТИКУ

Скидка распространяется на УЗИ, ЭКГ и рентген по предварительной записи

NIKOR-MED.RU

+7 (495) 255 55 33

Андреевка, ЖК «Уютный», ул. Жилинская, дом 27, к. 6



ГОТОВИМ СПИНУ К ДАЧНОМУ СЕЗОНУ

Из-за сильной любви к делам огородным спина у дачников страдает наиболее часто. Особенно в начале сезона. За зиму набралось так много дел, да и посадки овощей и цветов не требуют отлагательств... Однако не только сад всю зиму стоял обездвиженный, мы тоже в холодное время года двигаемся довольно мало. Вот и получается, что неожиданно на неподготовленные мышцы и суставы сваливается огромная нагрузка. Что же делать?

– К дачному сезону нужно хорошо подготовиться, – рекомендует генеральный директор Центра кинезитерапии И.В. Морозов. – Из года в год дачники наступают на одни и те же грабли: после первого ударного труда на участке ноет шея, поясница, и всякий раз приходится опять выйти на садовые работы. По этому поводу даже сложилась притянутая за уши история: это всё с непривычки. Вот именно, что «с непривычки»! За долгие месяцы зимы невостребованные мышцы «задремали» и вышли из рабочего состояния. Пора менять ситуацию и вместе с садово-огородным инвентарем заранее готовить самый главный дачный инструмент – собственное тело, чтобы не было мучительно больно...

– Игорь Владимирович, из-за чего появляются такие боли в спине и суставах?

– Первостепенная, пожалуй, самая главная причина – это чрезмерная физическая нагрузка: подъем тяжестей, работа на корточках, в наклоне, всё это некомфортные движения на неподготовленное тело и суставы, плюс переохлаждение. В результате – обострение уже имеющихся заболеваний позвоночника и суставов или впервые появившиеся симптомы.

– Что Вы можете порекомендовать людям, которые хотят привести свои мышцы в порядок в преддверии дачного сезона?

– Здесь я не буду оригинален и могу сказать только то, что надо регулярно выполнять физические упражнения. Если вы хотя бы месяц позанимаетесь, то вам не придется мучиться сильными болями после работы на дачном участке. Один из принципов нашего Центра: «Правильное движение лечит, неправильное – калечит». Одно и то же упражнение при одном заболевании может быть лечебным, а при другом – иметь противопоказания.

Самое главное – подобрать индивидуальный комплекс упражнений, учитывая все имеющиеся у человека заболевания. В нашем Центре все занятия проводятся под врачебным контролем. За каждым пациентом закрепляется персональный инструктор, который отвечает за весь процесс. Специалисты Центра, составляя для пациента программу занятий, учитывают все противопоказания и ограничения, исходя из главной заповеди медицины – не навреди.

– Какими тренажерами оснащен реабилитационный зал?

– Зал оснащен узкокопальными и многофункциональными тренажерами итальянской фирмы «Technogym». Это самые безопасные тренажеры, они по-

зволяют без осевых нагрузок на позвоночник и суставы восстанавливать работу глубоких мышц тела, тем самым останавливают прогрессирование дегенеративных процессов, возвращают подвижность суставов и позвоночника и избавляют от болей.



УНИКАЛЬНАЯ ПРОГРАММА



Вряд ли кто станет оспаривать истину, что молодость – это, прежде всего, хорошее здоровье, а старость – его отсутствие. На протяжении всего существования человечества люди бьются над проблемой: как продлить молодость, как в зрелые годы оставаться бодрым и активным? Давайте и мы попробуем разобраться в этой проблеме.

ПОЧЕМУ МЫ СТАРЕЕМ?

На этот вопрос доктор В.В. Плетнев отвечает так. Основной метаболизм в организме человека направлен на программированный синтез специфических белков, который происходит с затратой энергии и находится под контролем нервной и эндокринной систем и под протекцией (надзором) иммунной системы. Поэтому патологические изменения структур и функций нервной, эндокринной и иммунной систем всегда являются причиной развития заболеваний в организме человека.

Кроме того, в поддержании гомеостаза, в том числе в обеспечении доставки питательных веществ и кислорода в ткани, помимо прочих факторов, важнейшую роль играет процесс микроциркуляции, а также такие структуры, как биологические мембраны и эндотелий сосудов. Нарушение их функционального со-

КАК ПРОДЛИТЬ МОЛОДОСТЬ

Условно программу продления молодости и достижения активного долголетия можно разделить на два этапа: **ЛЕЧЕБНО-РЕАБИЛИТАЦИОННЫЙ**

На этом этапе необходимо максимально приблизить организм человека к показателям молодости.

МЕТОДИКА ДОКТОРА ПЛЕТНЕВА

В настоящее время не изобретены лекарственные препараты для продления молодости и достижения активного долголетия, которые вводились бы системно и давали видимый эффект. Однако научный интерес к этой проблеме огромен.

а также больным после трансплантации органов. Необходимо выполнять определенные рекомендации по питанию, образу жизни, о которых можно узнать на консультации у специалиста.

Данная методика дает возможность продлевать молодость и достигать активного долголетия в лю-



ВРЕМЯ АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ

стояния является одним из важных патогенетических механизмов развития заболеваний и старения организма. Восстановление структуры и функций этих звеньев и гомеостаза позволяет устранить органические и системные изменения и активно бороться с процессом инволюции.

Дисфункция эндотелия сосудов является обязательным компонентом патогенеза всех заболеваний, сопровождающихся воспалением, аутоиммунными процессами, – например, сахарного диабета, сепсиса, злокачественных новообразований и др. Известно, что печень является главным дезинтоксикационным и синтетическим органом человека. Весь метаболизм организма человека связан с процессами, протекающими в печени.

ПРОФИЛАКТИЧЕСКИ-ЭСТЕТИЧЕСКИЙ

Продление молодости и достижения активного долголетия заключается в том, чтобы максимально избавиться от хронических заболеваний, внешне выглядеть младше своего возраста на 15-20 лет и более, восстановить вес до нормы, чтобы мышцы, кости и суставы были готовы с радостью, как в юношеские годы, выполнять любую физическую нагрузку без утомляемости, одышки, тяжести в ногах, аритмии, повышения артериального давления и т.д.

Необходимо минимизировать воздействие на организм хронических патологических процессов – например, таких, как бронхит, панкреатит, гепатит, холецистит, неспецифический язвенный колит, простатит, узловой зоб, аденомиоз, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки и другие.

Для решения поставленной задачи мы предлагаем такой известный отечественный комплексный растительный лекарственный препарат, как капли Плетнева. Эти капли изготавливаются в аптеке ООО «Центр доктора Плетнева» (Москва) на основании фармацевтической лицензии №ЛО-77-02-004390 от 1 ноября 2012 года с правом изготовления лекарственных препаратов для медицинского применения. Растительное сырье сертифицировано в России. Перечень номенклатуры утвержден. Капли Плетнева защищены патентами РФ.

Продолжительность курса продления молодости и достижения активного долголетия составляет 3 месяца. Повторные курсы проводятся по рекомендации врача. Препараты противопоказаны беременным,

бом возрасте, начиная с детства, так как процесс старения начинается с первых дней жизни. У пациентов, принимающих капли Плетнева, улучшается структура органов эндокринной, иммунной, дыхательной, репродуктивной систем, желудочно-кишечного тракта, сердца, костей и суставов. Положительная динамика подтверждается результатами инструментальных исследований.

▶ Записаться на консультацию специалиста можно по телефону неврологического медицинского центра «Династия»: **8 (499) 735-03-73, 8 (495) 227-75-05**. Центр располагается на втором этаже ФОК «Импульс» по адресу: ул. Николая Злобина, корпус 109а. Сайт клиники: **www.meddin.ru**.

ТЕМА ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ

Все мы знаем напутствие, оставленное нам Иисусом Христом: «Будьте как дети, ибо их есть Царство Небесное». Но что это означает – быть как дети? Когда о взрослом человеке говорят: «Он как ребенок», это вовсе не комплимент. Так отзываются об инфантильных, застрявших в детской беспомощности людях, не способных нести за себя ответственности. Конечно же, Божий призыв имеет другой, более глубокий смысл.

Каждый ребенок рождается существом кристальной Божественной чистоты. Но постепенно взрослый мир начинает диктовать маленькому человеку свои законы, под давлением которых развивается темная сторона его внутреннего мира. Так как ребенок полностью зависит от взрослых, он вынужден приспосабливаться. Кто-то подчиняется, кто-то бунтует всю жизнь, но все так или иначе теряют связь со своей истинной сутью и поэтому, будучи даже вполне успешными по общественным меркам людьми, не чувствуют себя полностью счастливыми.

Выход один – сбросить все наслонения прежнего опыта и вспомнить о том, кто мы есть на самом деле... Конечно, это непросто – взрослому человеку, имеющему за плечами очень непростой опыт взаимодействия с себе подобными, опыт, в котором были обман, предательства, жестокость и насмешки, постараться вернуть себе способность быть самим собой, детскую чистоту, доверчивость и беззаботность. Но это возможно.

«В нашем мире, где ценится сила, а отнюдь не детская слабость, где уважают «крутых», а не кротких, в таком мире – и вдруг стать чистым и наивным как ребенок? – спросите вы. – Чтобы тебя все затоптали?»

ние, которое водворяет во всем существо человека покой, безмятежность. Кроткий пребывает в мире с Богом и самим собой, и это состояние передает окружающим его людям.

Все мы наделены свободной волей и имеем право выбора. Можно продолжать жить, как прежде, а можно начать путь возрождения, обновления своей природы, от взрослого опыта – опыта недоверия, обмана, утра-

- ✓ Дети принимают мир таким, какой он есть.
- ✓ Дети беззаботны, веселы и радостны.
- ✓ Дети увлеченно занимаются тем, что им интересно.
- ✓ Дети умеют доверять.
- ✓ Дети постоянно учатся чему-то новому.
- ✓ Дети не боятся быть слабыми и уязвимыми.
- ✓ Дети естественны, непосредственны и спонтанны.

БУДЬТЕ КАК ДЕТИ...

Но Божественная логика противоречит обычной человеческой, мудрость, заключенная в евангельских заповедях, не лежит на поверхности. На самом деле именно в детской чистоте заключена огромная сила, а не слабость, потому что это Божественная чистота. Господь делится своим могуществом с тем, кто так же чист, как Он. Детская доверчивость открывает дорогу к Богу, к Его помощи и защите, а потому тот человек, кто открыл в себе эту чистоту, становится неуязвимым. Он не боится быть слабым – и обретает силу. Не боится быть побежденным – и чудесным образом побеждает. Не боится быть обманутым – и обретает дар различать, где правда, где ложь. Не боится, что его покинут – и никогда не остается одиноким. Такой человек может казаться слабым, но на самом деле обладает подлинной силой – силой, скрытой внутри Божественности.

«Блаженны кроткие, ибо они наследуют землю» – эту Евангельскую истину никто и ничто не в силах отменить. Кротость подразумевает такое душевное состоя-



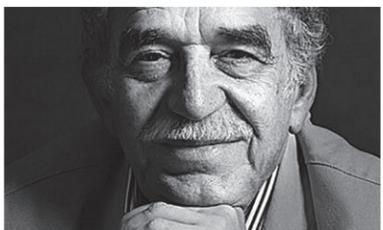
ты чистоты – к возвращению самого себя, не впадая при этом в детство, а оставаясь мудрым, сильным, взрослым и, вместе с тем, наделенным чистым сердцем.

Но сначала нужно определить, что нами было утрачено и что мы хотим себе вернуть, чтобы вновь обрести себя. Перечислим некоторые из благословенных детских качеств:

- ✓ Дети интуитивны, восприимчивы, открыты миру.
 - ✓ Дети умеют играть.
- Эти качества – ступени, по которым мы можем совершить постепенное восхождение к нашей истинной сути, возвращая бесценные детские качества, но на новом, взрослом уровне. Этот путь не простой, но счастливый, в конце которого ждет награда – обретение себя настоящего.

ПРОЩАЛЬНОЕ ПИСЬМО

ЕСЛИ БЫ У МЕНЯ БЫЛО НЕМНОГО ЖИЗНИ...



Несколько лет назад в одной из перуанских газет появилась поэма «Кукла», которую также называли прощальным письмом известного колумбийского писателя Габриэля Гарсиа Маркеса. Искренний текст послания настолько поразил общественность своей экспрессией, что люди заучивали наизусть его отрывки.

«Если бы на мновение Бог забыл, что я только тряпичная кукла в его руках, и дал бы мне еще отрезок жизни, я бы воспользовался этим временем наилучшими образами. Возможно, я бы и не сказал всего, о чем я думаю, но уж точно, я бы думал о том, что говорю. Я оценивал бы вещи не по тому, что они собой представляют, а по тому, что они значат. Я бы всегда говорил то, что чувствую, и делал то, что думаю. Я бы спал меньше и мечтал больше... Я бы продолжал идти, когда другие остановились, и пробуждался, когда другие спят. Я бы внимательно слушал, когда другие говорят. Я бы одевался проще, валился на солнце, обнажая не только тело, но и душу. И как бы я наслаждался чудесным вкусом шоколадного мороженого! Боже мой, если бы у меня было немного жизни... Я бы убедил каждого дорогого мне человека в моей любви и жил бы в любви с любовью. Я бы объяснил тем, которые заблуждаются, считая, что перестают влюбляться, когда стареют, не понимая, что стареют, когда перестают влюбляться! Ребенку я бы подарил крылья, но позволил ему самому научиться летать. Стариков я бы убедил в том, что смерть приходит не со старостью, но с забвением.

Я столькому научился у вас, люди... Я узнал, что каждый из вас хочет жить на вершине горы, не зная о том, что истинное счастье состоит в подъеме на гору. Что когда новорожденный в первый раз хватается своими маленькими ручками палец своего отца, он пленяет его навечно. Что человек только тогда имеет право смотреть на другую сверху вниз, когда нужно помочь другому подняться. Скалькими вещами я научился благодаря вам! Но в действительности все эти вещи, разложенные по порядку в моем багаже, окажутся бесполезными, потому что я, к сожалению, умираю.

Если бы я знал, что сегодня я последний раз вижу, как ты засыпаешь, я бы крепко стжал тебя в своих объятиях и попросил бы Господа быть защитником твоей души. Я сказал бы тебе «Я тебя люблю!», и мне не было бы стыдно сказать то, что ты и так знаешь. Я бы постарался дать тебе больше. Если бы я знал, что слышу твой голос в последний раз, я бы записал на пленку всё, что ты скажешь, чтобы слушать это еще и еще, бесконечно. Нам кажется, что всегда есть завтра, и жизнь предоставит нам еще одну возможность, чтобы всё исправить... Но завтра не обязательно наступит для всех, для молодых или старых. Сегодня ты в последний раз можешь видеть тех, кого ты любишь.

Не жди большего, действуй сегодня, потому что завтра, быть может, никогда не наступит, и ты будешь жалеть о том дне, когда у тебя не было времени для улыбки, объятий, поцелуя. Когда ты был слишком занят, чтобы исполнить что-то просьбу. Поддерживай близких тебе людей, люби их и обращайся с ними бережно, найди время для того, чтобы сказать все те слова любви, которые ты знаешь. Никто не выполнит о тебе, если ты будешь скрывать свои мысли. Проси у Господа дать тебе силы и мудрости их высказать. Покажи дорогим для тебя существам, как много они значат для тебя. Если ты не сделаешь этого сегодня, завтра будет таким же, как вчера. И если ты этого не сделаешь никогда, ничто не будет иметь значения. Возьми свои мечты. Это мгновение пришло...»

ПРИТЧИ

ЛЮБОВЬ И ДРУЖБА

Любовь спросила у Дружбы:
– Зачем существуешь ты, если есть я?
Дружба ответила:
– Чтобы оставлять улыбки там, где ты оставляешь слезы.

ЧЕГО НУЖНО БОЯТЬСЯ...

Бог сказал:
– Бойся слез обиженного тобою человека, ведь он будет просить меня о помощи, и Я ведь помогу...

ЕСЛИ ТЫ ДРУГ

Однажды к старцу пришел человек, который был расстроен тем, что его друг начал его избегать. Он спросил:
– Учитель, мой друг меня избегает, я думаю, что ему наскучило мое общество. Как мне поступить?
– А ты считаешь себя до сих пор его другом? – спросил учитель.
– Конечно, – ответил мужчина.
– Тогда подойди к нему и спроси прямо о причине его поведения, – посоветовал мудрец, – и если увидишь в его словах или глазах, что ты ему действительно наскучил, то лучшее, что ты можешь сделать как друг – освободить его от необходимости избегать тебя – уйти первым и не искать с ним встреч.
– А если он захочет вернуться, что лучшее, как друг, смогу я сделать?
– Не держать обиды, – улыбнулся учитель.

СЕКРЕТ ПРОСТ

Директор одной компании спросил мудреца о секрете успешной жизни.
– Делай счастливым одного человека в день, – последовал ответ.
Минуту спустя Мастер добавил:
– ... особенно если этот человек – ты сам.

«Я СОЗДАЛ ТЕБЯ»

На улице я увидел голого ребенка. Он хотел есть и дрожал от холода. Я разлился и обратился к Богу:
– Почему ты позволяешь это? Почему ты ничего не предпринимаешь?
На что Бог ответил:
– Я кое-что предпринял. Я создал тебя.

ТРИ СИТА

Один человек спросил у мудреца:
– Знаешь, что мне сказал о тебе твой друг?
– Подожди, – остановил его тот, – просей сначала то, что ты собираешься сказать, через три сита.
– Три сита?
– Прежде чем что-нибудь говорить, нужно это трижды просеять. Сначала через сито правды. Ты уверен, что это правда?
– Нет, я просто слышал это.
– Значит, ты не знаешь, это правда или нет. Тогда просеем через второе сито – сито доброты. Ты хочешь сказать о моем друге что-то хорошее?
– Нет, напротив.
– Значит, – сказал старец, – ты собираешься сказать о нем что-то плохое, но даже не уверен в том, что это правда. Попробуем третье сито – сито пользы. Так ли уж необходимо мне услышать то, что ты хочешь рассказать?
– Нет, в этом нет необходимости.
– Итак, – заключил мудрец, – в том, что ты хочешь сказать, нет ни правды, ни доброты, ни пользы. Зачем тогда говорить?

ВЗРАСТИ СЕМЕНА

Однажды женщине приснился сон, что она попала в магазин к самому Богу. И попросила у него здоровья, счастья, любви, успеха и многого другого. Он вынес ей маленькую бумажную коробочку.
Женщина удивилась:
– И это всё?!
Бог ответил:
– Да. Разве ты не знала, что в моем магазине продаются только семена?!



Медицинский Центр «338»

Москва, Зеленоград, корп. 338
Электронная почта: med@medcentre338.ru
Понедельник — воскресенье: с 8.00 до 20.00

Тел. 8-495-767-1-338
Тел./факс 8-499-736-90-36

Медицинский Центр «338» в Зеленограде – это современное, многопрофильное, хорошо оснащённое медицинское учреждение, ориентированное на оказание квалифицированной медико-консультационной и лечебно-диагностической помощи каждому пациенту.

- АНАЛИЗЫ - более 5000 видов
- УЗИ-ДИАГНОСТИКА
- ГЕНЕТИЧЕСКИЕ АНАЛИЗЫ, ТЕСТЫ НА ОТЦОВСТВО

- ГИНЕКОЛОГ
- ГИНЕКОЛОГ-ЭНДОКРИНОЛОГ
- ВЕДЕНИЕ БЕРЕМЕННОСТИ
- УРОЛОГ-АНДРОЛОГ
- МАММОЛОГ-УЗИ
- ЭНДОКРИНОЛОГ-УЗИ
- ДИЕТОЛОГ-ЭНДОКРИНОЛОГ

- КАРДИОЛОГ
- ЭХО-КГ, УЗДГ
- ЭКГ, ЭКГ по Холтеру
- ТЕРАПЕВТ
- ПУЛЬМОНОЛОГ
- РЕВМАТОЛОГ-УЗИ
- НЕВРОЛОГ, ЭЭГ
- ГАСТРОЭНТЕРОЛОГ

- АЛЛЕРГОЛОГ-ИММУНОЛОГ
- МАССАЖ
- ПСИХОЛОГ
- БОЛЬНИЧНЫЕ ЛИСТЫ
- ПРОЦЕДУРНЫЙ КАБИНЕТ
- ПРОГРАММЫ ЗДОРОВЬЯ
- ВЫЗОВ ВРАЧА НА ДОМ



Акции!

Традиционные рождественские скидки (смотрите на сайте)

-25%
Прием
МАММОЛОГА-УЗИ
с 1 по 31 января



-20%
ЭЭГ ЕЖЕДНЕВНО
Без очереди!



ДЕРЖАТЕЛЯМ СОЦ. КАРТ
НА ВСЕ ВИДЫ УСЛУГ **-5%**
-20% ДЛЯ ВETERANОВ
ВОВ И СТУДЕНТОВ
ПОСТОЯННЫМ КЛИЕНТАМ **-10%**



На любую готовую "Программу здоровья" Вы можете приобрести ПОДАРОЧНЫЙ СЕРТИФИКАТ себе и своим близким!

ПОБЕДА НАД ВЕСОМ!
ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД!
ПРОСТО И НАДЕЖНО!
АКЦИЯ! СКИДКА 30%
ПРИЕМ ВЕДЕТ ДИЕТОЛОГ-ЭНДОКРИНОЛОГ

АНАЛИЗЫ
(более 5000 видов)
ДОСТУПНЫЕ ЦЕНЫ!
ПОСТОЯННЫМ ПАЦИЕНТАМ СКИДКА%

«МУЖСКОЕ ЗДОРОВЬЕ»
скидка 15%

тариф «МОЛОДЕЖНЫЙ»
ВСЕМ СТУДЕНТАМ
скидка 20%

Медицинский Центр "338" желает вам и вашим близким крепкого здоровья!

ГАЗЕТА ВЫХОДИТ ПРИ ИНФОРМАЦИОННОЙ ПОДДЕРЖКЕ **ZELAO.RU** **Инфопортал** **Zelenograd 24**

ЭКОНОМНАЯ АПТЕКА

- АКВАЛОР СОФТ спрей 125 мл **354⁵⁰ руб.**
- АНАФЕРОН ДЕТСКИЙ №20 таб. д/рассас. д/детей **187⁰⁰ руб.**
- АНТИГРИППИН №10 таб. шипучие д/взр. Малина **269⁰⁰ руб.**
- АРБИДОЛ МАКСИМУМ 200 мг №10 капс. **417⁰⁰ руб.**
- АФОБАЗОЛ 10 мг №60 таб. **349⁰⁰ руб.**
- БЫСТРУМГЕЛЬ 2,5% 50 г гель **234⁵⁰ руб.**
- ВАЛОСЕРДИН 50 мл капли д/приема внутрь **86⁵⁰ руб.**
- ГЕКСОРАЛ 0,2% 40 мл аэрозоль **285⁰⁰ руб.**
- ГЛИЦИН БИО 0,1 г №50 таб. подъязычные **28⁰⁰ руб.**
- ДЕКСАЛГИН 25 мг №10 таб. **259⁵⁰ руб.**
- ДИФЛЮКАН 150 мг №1 капс. **379⁰⁰ руб.**
- КАГОЦЕЛ 12 мг №10 таб. **209⁰⁰ руб.**
- КОМПЛИВИТ №60 таб., покрытые плен. оболочкой **132⁰⁰ руб.**
- КСИМЕЛИН ЭКО С МЕНТ. 140 мкг/д. 10 мл сп. наз. **153⁰⁰ руб.**
- ЛИЗОБАКТ 20 мг + 10 мг №30 таб. д/рассас. **259⁰⁰ руб.**
- ЛИНЕКС №32 капс. **446⁰⁰ руб.**
- МАГНЕЛИС В6 48 мг + 5 мг №90 таб. **398⁰⁰ руб.**
- МАКСИКОЛД 100 мг/5 мл 200 г сусп. д/пр. вн. Клуб. **176⁰⁰ руб.**
- МИКРАЗИМ 10000 ЕД №20 капс. **199⁰⁰ руб.**
- НЕО-АНГИН №24 таб. д/рассас. с сах. **142⁰⁰ руб.**
- НЕОСМЕКТИН 3 г №10 порошок Ваниль **129⁰⁰ руб.**
- НОВИГАН №10 таб., покрытые пленочной оболочкой **84⁰⁰ руб.**
- НОВО-ПАССИТ 200 мг №30 таб. **406⁵⁰ руб.**
- САНОРИН 0,1% 10 мл эмульсия **159⁰⁰ руб.**
- СЕПТОЛЕТЕ ТОТАЛ №16 таб. д/рассасывания **285⁰⁰ руб.**
- СПАЗМАЛИН №20 таб. **110⁰⁰ руб.**
- ТАНТУМ ВЕРДЕ 30 мл спрей д/мест. прим. **249⁰⁰ руб.**
- ТРОМБЛЕСС 1000 50 г гель д/наруж. прим. **255⁰⁰ руб.**
- ЭНТЕРОЛ 250 мг №30 капс. блистер **467⁵⁰ руб.**
- ЭРГОФЕРОН №20 таб. д/рассас. **279⁰⁰ руб.**

в аптеках корп. 826 и корп. 330

3 пт 20.00 Концерт группы Чиж & Со 16+	11, 12 11.00-18.00 Праздник гоночных машинок «Музераж» в Городе конструкторов 2+	18 сб 12.00 Музыкальная сказка «Тайна старого шкафа» 6+	25 сб 17.00 Спектакль «Любовь по понедельникам» 16+	26 вс 18.30 Концерт Олега Газманова Юбилейный тур: «Вперед, Россия!» 12+
4 сб 12.00 МГМТ «На Басманной» Музыкальный спектакль «Сказка о царе Салтане» 3+	12 вс 12.00 МГТ п/р С. Безрукова Спектакль для детей «Маленькая колдунья» 6+	18 сб 18.00 Творческий вечер Юлии Рутберг Программа: Кабаре «Бродячая собака» 12+	В ролях: А. Чернышев, В. Разбегаев, Н. Бочкарева, М. Добржинская	Справки по телефону 8-499-734-3171 www.zelcc.ru, dzelenograd.ru

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

Учредитель - Федюнина Ирина Юрьевна
Адрес: 124498, г. Москва, Зеленоград, Березовая аллея, дом 6А
Издатель - ИП Федюнина И.Ю.

Газета зарегистрирована в Управлении Федеральной службы по надзору в сфере связи, ИТ и массовых коммуникаций по Центральному федеральному округу (ПИ № ТУ50-02162) от 25.12.2014
При перепечатке ссылка на газету "Будь, здоров, Зеленоград!" обязательна с письменного разрешения редакции.

За содержание рекламных материалов ответственность несут рекламодатели.
Мнение редакции не всегда совпадает с мнением авторов публикаций.
Статьи, отмеченные знаком «Ф», публикуются на правах рекламы.

«Будь здоров, Зеленоград» № 1 (42)
Номер подписан 21.01.2017 г. Дата выхода в свет 23.01.2017 г.
Время подписания в печать по графику - 18.00, фактически - 23.00.
Отпечатано в типографии ООО «ВМГ-Принт» 127247, Москва, Дмитровское шоссе, 100
Тираж 10000 экземпляров Периодичность: 1-2 раз в месяц
Издается с 2013 года Распространяется бесплатно Заказ № 168.