

Будь здоров, Зеленоград!

№ 2 (43)

15 февраля 2017

Ежемесячная газета для всей семьи ■ Издаётся с 2013 года

3

СТРАНИЦА

ГОРБОЛЬНИЦЕ ПРИСВОЕНО НОВОЕ ИМЯ

В честь выдающегося врача
и ученого М.П. Кончаловского

5

СТРАНИЦА

КАК ПРОБУДИТЬ СПЯЩУЮ ИНТУИЦИЮ

Способы развития
шестого чувства

7

СТРАНИЦА

КАК ПОДНЯТЬ УРОВЕНЬ ЖИЗНЕННОЙ ЭНЕРГИИ

Проверьте, на что вы
растрчиваете силы

11

СТРАНИЦА

Я НИКОГО НЕ ЛЮБЛЮ... МЕНЯ РАЗДРАЖАЮТ ЛЮДИ...

Психолог отвечает
на вопросы читателей

УНИКАЛЬНАЯ УСЛУГА

ПАЦИЕНТ ДРЕМЛЕТ, ВРАЧ ИЗУЧАЕТ



Гастроскопия с седацией в России проводится не менее 20 лет, однако изначально эта процедура была привилегией лишь пациентов элитных клиник. Теперь этой услугой могут воспользоваться зеленоградцы! В медицинской клинике доктора В. Морозова любые исследования и манипуляции проводятся без стресса и боли. В состоянии лёгкого безопасного лечебного сна вы можете пройти гастроскопию, гибкую фиброэндоскопию толстой и прямой кишки, мочевого пузыря. А также уникальное исследование лор-органов и трахеи с помощью гибкого японского аппарата.

WWW.ZELMEDCENTR.RU

+7 (495) 944-77-70

+7 (499) 734-22-17



ЗЕЛЕНОГРАДСКИЙ
МЕДИЦИНСКИЙ
ЦЕНТР

Панфиловский пр-т, 10

пн-пт: 8.00 - 20.00, сб - 8.30 - 18.00, вс - 8.30 - 14.00

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. 1006-6,
2-й этаж, помещение II

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ПРИГЛАШАЕМ!

НОВАЯ ЭКОНОМНАЯ АПТЕКА



В феврале в Зеленограде открылась еще одна «ЭКОНОМНАЯ АПТЕКА». Расположена она очень удачно, в шаговой доступности от станции Крюково. Цены на многие товары здесь ниже на 15-20%, чем в других зеленоградских аптеках! Высокое качество товара гарантируется наличием сертификата качества на каждое наименование.

✓ ДОСТУПНЫЕ ЦЕНЫ

Условия создания конкурентной цены – минимальная торговая наценка и исключение всевозможных посредников из цепочки закупки лекарств.

✓ ШИРОКИЙ АССОРТИМЕНТ

Всегда в наличии оригинальные импортные препараты, а также их отечественные аналоги разных ценовых категорий, большой выбор изделий медицинского назначения, средств по уходу за лежачими больными, медицинской техники и лечебной косметики.

✓ КОНСУЛЬТАЦИИ

В аптеке работают только квалифицированные дипломированные специалисты. Провизоры и фармацевты помогут сориентироваться в большом ассортименте: подберут необходимый лекарственный препарат, разъяснят правила и особенности его приема, ответят на вопросы о наличии товаров аптечного ассортимента.

✓ ГАРАНТИЯ КАЧЕСТВА

Все товары закупаются только у первых и проверенных дистрибьютеров, что гарантирует качество лекарственных средств и сопутствующих товаров. Все товары имеют сертификаты качества и разрешены к применению Минздравом РФ.

✓ ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ЗАКАЗ

Если необходимого товара в данный момент нет в наличии, можно воспользоваться услугой индивидуального заказа, которая доступна по будням с 10.00 до 17.00. В течение одного-двух рабочих дней нужный препарат доставят в аптеку и оповестят вас по телефону. Забрать лекарство можно в любое удобное для вас время.

Новокрюковская улица, дом 10
(в здании нового торгового центра,
напротив магазина «ДИКСИ»)

График работы: ежедневно, без выходных и праздников, с 8.00 до 21.00.

ТЕЛЕФОН ДЛЯ СПРАВОК **8-499-729-04-90**

ДЕНЬ ОТКРЫТЫХ ДВЕРЕЙ

ПРАЗДНИЧНЫЕ АКЦИИ

Зеленоградская больница к 8 Марта готовит масштабную программу для прекрасных дам. Приглашаем жителей Москвы, Московской области и других регионов России!

4 марта с 10.00 до 13.00 родильный дом ГКБ им. М. П. Кончаловского ждет в гости будущих мам и их близких. В программе: лекции и беседы на актуальные темы, личные встречи с врачами, принимающими роды, экскурсии по акушерскому корпусу, УЗИ на аппаратах экспертного класса.

Специально для женщин, которых волнуют вопросы планирования семьи и контрацепции, бесплодия и невынашивания беременности, гинекологической эндокринологии, альтернативной гинекологии, в КДО роддома будет организован консультативный прием врачей-специалистов высшей квалификации.

11 марта с 9.00 до 13.00 женская консультация ГКБ им. М. П. Кончаловского приглашает женщин старше 18 лет на День открытых дверей «Здоровье женщины в разные возрастные периоды». Гости смогут проконсультироваться у врачей-специалистов по волнующим их вопросам, касающимся укрепления и восстановления здоровья, профилактики гинекологических заболеваний и проч. Также можно будет пройти УЗИ органов малого таза.

Открыта предварительная запись на прием специалистов и УЗИ:

• в роддоме – по телефону **8 (499) 729-27-90;**

• в женской консультации – по телефону **8 (499) 735-82-49.**

Для УЗИ и консультаций врачей нужно иметь при себе паспорт и полис ОМС. Беременным следует взять с собой обменную карту и результаты предыдущих исследований.

ОТ ВСЕЙ ДУШИ!

СПАСИБО НАШИМ ДОКТОРАМ!

Выражаю искреннее уважение и благодарность всему отделению нейрореанимации ГКБ им. М. П. Кончаловского во главе с его заведующим Н. В. Киндлером за профессионализм и трудолюбие! Особую благодарность приношу моему лечащему врачу П. А. Мугутдинову за уважительное, доброе отношение к страдающим больным, за мое спасение. Низкий поклон и пожелание здоровья и терпения всему медицинскому персоналу и санитаркам!

З.И. Стрельникова

Хочу выразить благодарность врачам-терапевтам поликлинического отделения ГКБ им. М. П. Кончаловского Э.В. Хлебниковой и М.Н. Криворотовой, которые настояли, чтобы я прошла полное обследование, которое выявило причину моей болезни.

Очень признательна заведующей отделением гнойной хирургии В.С. Лесовик, врачу-колопроктологу Н.И. Воронину и особенно заведующему урологическим отделением больницы С.В. Цыганову, который принял большое участие в моей судьбе.

А.Н. Рупчева

Большое спасибо всему медицинскому персоналу неврологического отделения для больных с острыми нарушениями мозгового кровообращения ГКБ им. М. П. Кончаловского, особенно Т. Н. Зеркиной, за профессионализм, чуткое, доброжелательное отношение к пациентам! Благодарю всех медсестер за доброту и внимание. Успеха в работе, счастья в личной жизни!

Т. Кондаурова, ветеран Великой Отечественной войны

От всей души благодарю весь персонал стационара дневного пребывания ГКБ № 3 за чуткое, внимательное отношение к каждому пациенту, за высокий профессионализм, особенно заведующую дневным стационаром И.А. Яроцкую, которая подходит к каждому человеку с особым «рецептом», а это дело тонкое.

Спасибо медицинской сестре А. Н. Гостевой за профессионализм, который ежедневно отражается на пациентах, а это очень важно! А также всему персоналу дневного стационара за аккуратность, культурное и очень вежливое отношение к пациентам.

Р.Г. Руднева

СТАЦИОНАР

КОНСУЛЬТАЦИИ ЛУЧШИХ СПЕЦИАЛИСТОВ

Ведущие врачи-специалисты ГКБ им. М. П. Кончаловского ведут прием в КДО 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.

Чтобы попасть на бесплатную консультацию, при себе необходимо иметь направление лечащего врача, результаты исследований, паспорт и полис ОМС.

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).

Если у вас нет направления врача или полиса ОМС, либо вы хотите попасть на прием без записи, вне очереди, консультацию можно получить на платной основе. Для этого обратитесь в отделения по развитию платных услуг по телефону: **8 (499) 734-31-01** (поликлиника), **8 (499) 735-82-89** (женская консультация), **8 (499) 729-30-31** (родильный дом).

ПРИЕМ 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	Беликов Е.А	Вт., чт., 14.00 – 16.00	436
Кардиология	Стахина В. В.	Ср., пт., 12.00 – 14.00	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

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

ПРИЕМ В ЖЕНСКОЙ КОНСУЛЬТАЦИИ

Специализация	Ф.И.О. консультанта	Часы приема	№ каб.
Акушерство и гинекология	Пузырькова Инесса Альбертовна	Пн., 10.00 - 11.00 Вт., 10.00 - 11.00	31
Акушерство и гинекология	Быковщенко 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.**

ПРИЕМ 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 <i>Отпуск с 27 февраля по 5 марта</i>
Акушерство и гинекология	Борисова Мargarита Яковлевна	Среда, 15.00 – 16.00 <i>Отпуск с 20 февраля по 5 марта</i>
Акушерство и гинекология	Артеменко Геннадий Яковлевич	Пятница, 14.00 – 15.00
Акушерство и гинекология	Качановская Марина Михайловна	Понедельник – пятница 8.00 – 15.30 <i>Отпуск с 1 по 17 марта</i>
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 <i>Отпуск с 20 по 24 марта</i>
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

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

ПЛАТНЫЕ УСЛУГИ

НЕОНАТОЛОГИ ВЕДУТ ПРИЕМ ДЕТЕЙ ПЕРВОГО ГОДА ЖИЗНИ

В кабинете педиатра КДО родильного дома ГКБ им. М. П. Кончаловского лучшие педиатры и неонатологи ведут прием детей первого года жизни. Консультации включают в себя осмотр ребенка, уточнение анамнеза, рекомендации по обследованию, режиму, лечению и составление плана дальнейшего наблюдения.



Кроме того, к вашим услугам различные виды ультразвукового исследования – УЗИ внутренних органов, почек и мочевыводящей системы, желудка, головного мозга, суставов, мягких тканей, лимфоузлов и др. С целью диагностики и наблюдения за врожденными пороками сердца, функционирующими фетальными коммуникациями (открытый артериальный проток, открытое овальное окно), вторичными кардиопатиями и малыми аномалиями сердца проводится доплер-эхокардиография. Также можно произвести любые лабораторные исследования (клиническую, биохимическую, микроскопическую, генетическую, серологическую, ПЦР-диагностику).

Консультативный прием ведут:

27, 28 февраля, 1, 7, 10, 13, 16, 20, 22, 27 и 30 марта с 17.00 до 20.00 заведующий педиатрическим соматическим отделением, врач-педиатр высшей квалификационной категории, неонатолог, врач функциональной диагностики И.И. ПОПОВ.

17, 21 февраля с 17.00 до 20.00; 6, 9, 14 марта с 9.00 до 12.00 и **2, 16, 23, 28 марта** с 18.00 до 20.00 врач-педиатр педиатрического соматического отделения О.Е. ВОРОНЕЦКАЯ.

По понедельникам и четвергам с 14.00 до 16.00 врач ультразвуковой диагностики М.М. СИМУНИНА проводит в КДО ультразвуковые исследования.

Заклучить договор и оплатить его можно в КДО родильного дома.

Записаться на предварительный прием можно по телефону **8 (499) 729-27-90.**

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ УСЛУГИ РОДИЛЬНОГО ДОМА

Лучшие акушеры-гинекологи филиала «Родильный дом» ГКБ им. М. П. Кончаловского 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). Более подробную информацию можно узнать в отделении 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 <i>Отпуск с 20.02 по 5.03</i>
	Серых А. И.	16.00 – 17.30
Четверг	Липатов А. Ю.	16.00 – 17.30
	Мартынова И. В.	15.00 – 16.30 <i>Отпуск с 27.02 по 5.03</i>
Пятница	Артеменко Г. Я.	15.00 – 16.30

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

АКТУАЛЬНОЕ ИНТЕРВЬЮ



Миллионы людей по всему миру готовы неустанно следить за своим здоровьем до тех пор, пока речь не заходит об онкологии. Возможность выявления страшной опухоли вызывает парализующий страх... Мы сами отказываемся беречь себя от страшного недуга в уверенности, что противостоять ему все равно невозможно. Но такое мнение ошибочно, – считает руководитель «Зеленоградского медицинского центра» Валерий Морозов.

– Приведу своеобразную классификацию раковых опухолей, которые, как я считаю, делятся на «лютые», «злые» и «более-менее». К первым относятся такие опухоли, как меланома, острый лейкоз, ряд опухолей лёгких, яичников и т.д. Ко вторым – опухоли желудочно-кишечного тракта, предстательной железы и т.д. К третьим – опухоли кожи, пищевода, почек и других органов. Вместе с тем, каждая опухоль ведет себя непредсказуемо: например, та же меланома может сопровождать человека всю жизнь, никак себя не проявляя. Я бы сказал, всё зависит от Божьей воли.

– Какие, на Ваш взгляд, наиболее распространенные заблуждения относительно этого заболевания?

– Например, достаточно часто у большинства населения встречается такой симптом, как изжога. Большинство думающих врачей вам объяснит, что данный симптом соответствует повышенной секреторной функции желудка и сопровождается гастрит, язвенную болезнь и т.д., при которых рак желудка маловероятен. Однако данный симптом может сопровождать и предраковые заболевания – гастрит с минимальной секреторной активностью, где роль агента изжоги выполняет молочная кислота. Что делать? Учитывая однообразие симптоматики, больному с дискомфортом в области желудка следует определиться с рядом ежегодных обследований.

Второе заблуждение: свежая кровь из прямой кишки во время акта дефекации. Стандарт: врач на-

ходит геморроидальные узлы, назначает ректороманоскопию и, как следствие, противогеморроидальную терапию. Однако РРС-исследование производится на глубину не более 20 см от ануса. Вместе с тем источник кровотечения может находиться на расстоянии от 30 см до 1,5 м от окончания кишечника и являться симптомом онкологического заболевания. В этом случае человек с вышеуказанной симптоматикой должен сдать анализы на онкомаркеры и выполнить исследование гастроскопии и колоноскопии.

– Многие люди не хотят проходить обследование, опасаясь: «А вдруг чего найдут?»...

– В отношении опухолевых заболеваний данная позиция весьма спорна. Это как страус, который во время опасности прячет голову в песок. Но существует и другой распространенный страх – боязнь перед инструментальными процедурами: гастроскопией, колоноскопией, ректороманоскопией. И это понятно, данные процедуры крайне полезны, но, на мой взгляд, абсолютно садистские. Среднестатистический человек испытывает ужас перед данными процедурами, как следствие, долго коле-

блется перед их осуществлением, а потом мучается и испытывает дискомфорт после процедур.

Приведу классический пример: 30 лет назад в Японии более 25% населения погибало от рака желудка, что обычно связывают с особенностями их питания или генетикой. С появлением гастро- и колоноскопии эта статистика уменьшилась в 10 раз.

– То есть эндоскопическое исследование желудка и кишечника может ежегодно спасти жизнь сотням тысяч россиян?

– Именно так. Но вовсе не обязательно при этом испытывать огромный стресс. В нашей клинике во время этих процедур применяется легкая анестезия в состоянии «лечебного сна», которая абсолютно безопасна и позволяет осуществлять эндоскопию: «заснул – через 3 минуты проснулся – через 30 минут сел за руль». Безусловно, для осуществления данной методики требуется квалифицированный

– Так в чем же выход?

– Выход прост! Каждая женщина должна проходить исследование у опытных УЗИ-специалистов, по меньшей мере, один раз в год, что не исключает вышеописанного. В качестве предварительного скрининга можно исследовать соответствующие маркеры опухолевых заболеваний (онкомаркеры) по разделу «заболевания молочных желёз».

В медицинской клинике В. Морозова при поддержке правительства Москвы БЕСПЛАТНО применяется методика XXI века – импедансное сканирование молочных желёз – нерентгеновская методика, позволяющая отличить молочную железу с опухолью от совершенно здоровой.

Далее... Что касается онкомаркеров. Современная наука разработала данные анализы по следующим направлениям: предрасположенность к онко-

В ПЛЕНУ СТРАХОВ И ЗАБЛУЖДЕНИЙ



заболеваниям, вероятность онкозаболеваний, вероятные опухоли легких, желудочно-кишечного тракта и поджелудочной железы, почек, яичников (кстати – крайне летальная патология), костей и ряда других органов.

Существует определенный алгоритм – как для здоровых пациентов, так и для пациентов, сомневающих в своем здоровье: ежегодно сдавать кровь на онкомаркеры различных органов и систем, исследовать молочные железы, делать флюорографию, использовать эндоскопические методы.

Записаться на прием в «Зеленоградский медицинский центр» В. Морозова можно по телефонам:

– отделение общей медицины: **8 (495) 944-77-70; (499) 734-22-17, (495) 988-68-95;**

– отделение детской медицины: **8 (499) 732-18-61, (499) 732-36-52;**

– клиника аппаратной эстетической косметологии: **8 (916) 279-40-51, 8 (916) 279-39-41.**

Адрес: Панфиловский пр-т, 10.

Сайт: <http://zelmedcentr.ru>.

Проверьте состояние своего организма, не откладывая на потом! Ваше здоровье в ваших руках!

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ!

ГОРОДСКОЙ БОЛЬНИЦЕ ПРИСВОЕНО НОВОЕ ИМЯ

31 января 2017 года приказом № 46 столичного Департамента здравоохранения зеленоградской больницы присвоено имя заслуженного деятеля науки, выдающегося врача-терапевта, профессора М.П. Кончаловского. Теперь полное название стационара: «городская клиническая больница имени М. П. Кончаловского».



МАКСИМ ПЕТРОВИЧ КОНЧАЛОВСКИЙ (1875-1942)

Выдающийся клиницист, основатель школы клиники внутренних болезней, Заслуженный деятель науки.

Окончил медицинский факультет Московского университета. Защитил докторскую диссертацию «Желудочная ахилия». Работал в клинике В.Д. Шервинского. В годы первой мировой войны трудился в госпиталях, совмещая эту деятельность с работой приват-доцента факультетской терапевтической клиники. М. П. Кончаловский был председателем Московского терапевтического общества. Он организовал с нуля работу клиники в здании бывшей Павловской больницы.

В терапевтической клинике Второго МГУ, которой руководил М.П. Кончаловский, впервые в России были проведены введение лекарств в спинномозговой канал, исследование с помощью дуоденального зонда, переливание крови, бронхоскопия, инсулиновая терапия. Много было сделано им в изучении хронического гастрита и язвенной болезни. Особенный вклад М.П. Кончаловский внес в изучение ревматизма, став «отцом отечественной ревматологии». Он исследовал роль ревматизма в происхождении заболеваний сердечно-сосудистой системы.

В 1933 г. вместе со своими сотрудниками Кончаловский создал первое в стране руководство для студентов и врачей «Клиника внутренних болезней». В своих трудах он разрабатывал вопросы этиологии и патогенеза болезни, высказывался о проблемах разумной организации лечения больного, о профилактике заболеваний. Особое значение придавал установлению диагноза заболевания и выявлению индивидуальных особенностей организма.

Кончаловскому принадлежит проект курортной клиники в Москве, предназначенной для разработки методики курортного лечения. Такая клиника была открыта и со временем выросла в Курортный Институт (с 1958 г. – Центральный НИИ курортологии и физиотерапии, с 1998 г. – Российский научный центр восстановительной медицины и курортологии).

Кончаловский обладал выдающимся педагогическим даром. Обобщив огромный опыт, он издал трехтомник клинических лекций: первый том посвящен заболеваниям сердечно-сосудистой системы, второй – заболеваниям желудочно-кишечного тракта, почек, желез внутренней секреции, третий – заболеваниям органов дыхания, кровотока.

Среди его учеников – Е.М. Тареев, В.Н. Смотров, С.А. Пospelов, С.А. Гиляревский, А.Г. Гукасян и многие другие выдающиеся советские врачи.

За заслуги в медицине был удостоен звания Заслуженного деятеля науки.

ПИЛОТНЫЙ ПРОЕКТ



Зеленоградская больница стала одной из немногих клиник-участниц пилотного проекта по организации стационаров кратковременного пребывания. 6 февраля на базе ГКБ им. М. П. Кончаловского открыт стационар на 20 коек по профилям: «Гинекология», «Хирургия» и «Урология».

Отбор пациентов на плановую госпитализацию проводят члены отборочной комиссии по направлению врачей первичной амбулаторной сети в соответствии с Регламентом направления пациентов в стационар кратковременного пребывания (СКП) по профилям: «Гинекология», «Урология» и «Хирургия».

• Стационар работает ежедневно по будням, с 8.00 до 16.30.

• Госпитализация пациентов осуществляется в приемном отделении клиники с 8.00 до 9.00.

• Осмотр пациентов врачами-анестезиологами: с 9.00 до 10.00.

• Работа в операционных: с 10.00 до 16.00.

С перечнем оперативных вмешательств, проводимых в СКП, а также с памяткой пациента можно ознакомиться на сайте стационара: <http://gb3zelao.ru/>.

Выписанным из СКП пациентам в случае необходимости будет оказана консультативная помощь по телефону в вечерние и ночные часы.

Телефон горячей линии **8-925-680-09-79.**

КРАТКО

ИССЛЕДОВАНИЯ – КРУГЛОСУТОЧНО

Уважаемые пациенты! В ГКБ им. М. П. Кончаловского теперь вы можете пройти все необходимые диагностические и лабораторные исследования по будням – круглосуточно, по субботам – с 8.00 до 13.00. К вашим услугам: все виды УЗИ, ЭКГ, ЭХО-КГ, исследование функции внешнего дыхания, велоэргометрия, эхо-энцефалоскопия, холтеровское мониторирование ЭКГ, суточное мониторирование артериального давления, ночное мониторирование – пульсоксиметрия.

В приемном отделении можно сдать лабораторные анализы. Услуги платные.

Предварительная запись по телефону **8-499-735-82-89** в рабочие дни с 8.30 до 17.00.

НУЖНЫ ДОНОРЫ КРОВИ!

Городской клинической больнице нужна кровь всех групп и резусов, кроме 3-ей и 4-ой положительных. Ждем доноров в любой будний день с 8.30 до 12.00 в отделении трансфузиологии. При себе необходимо иметь паспорт.

Адрес: Каштановая аллея, д. 2, стр. 1 (вход со стороны приемного отделения). Контактный телефон **8 (499) 735-62-06**.

ОТ ВСЕЙ ДУШИ!

СПАСИБО НАШИМ ДОКТОРАМ!

Искренне признательны лечащему врачу В. И. Яковец и медперсоналу отделения пульмонологии ГКБ им. М. П. Кончаловского за высокую квалификацию, постоянное желание помочь больному, за их круглосуточный труд при лечении пациентов.

В.Б. Бычков, Соло Салих

Выражаю огромную благодарность заведующему отделением урологии ГКБ им. М. П. Кончаловского С.В. Цыганову, врачу-урологу А.С. Соболеву за их нелегкий труд! Эти люди – настоящие трудяги на своем поприще, опытные, высококлассные специалисты, которые легко и с юмором могут успокоить пациентов. А главное – поставить на ноги! Дай Бог вам крепкого здоровья, удачи в жизни и долгих лет! Спасибо!!!

Н.В. Глотова

Хотим выразить свою признательность отделению травматологии ГКБ им. М. П. Кончаловского – врачам, медсестрам и санитарам за чуткое, доброжелательное и отзывчивое отношение к нам, пациентам. Особенно хочется отметить М. С. Назарова за его профессионализм, за то, что он врач от Бога, сказать ему огромное человеческое спасибо за нелегкий труд, творческий подход к своему делу.

Г.А. Мазитова, Е.Н. Базылева, Л.А. Штанова, М. Новикова

Благодарим сотрудников отделения переливания крови ГКБ им. М. П. Кончаловского и лично В.В. Данилец за их нелегкий труд, доброе и отзывчивое отношение к донорам! Желаем добра, счастья и благополучия!

В.В. Якушин

Хочу поблагодарить коллектив отделения трансфузиологии ГКБ им. М. П. Кончаловского за отличную работу, доброжелательность, внимание, которое они уделяют донорам. Весь коллектив приветливый, на любые вопросы дают четкие ответы. Желаю, чтобы коллектив всегда оставался именно таким в наше непростое время.

С.В. Харламова, донор

Горести души и недуги тела людей преклонного (и не только) возраста приводят нас во 2-ю неврологию ГКБ им. М. П. Кончаловского, где мы получаем квалифицированную помощь. Хочется отметить врача-невролога, настоящего профессионала Д.В. Иванова. Выполняют его назначения не менее квалифицированные медсестры. Особое спасибо чуткой, внимательной, с большим стажем работы медсестре Н.К. Лариной, которую отличают мудрость, терпение, доброта, внимательность по отношению ко всем пациентам. Эти качества, без сомнения, помогают восстановлению здоровья. Также большое спасибо санитаркам за их нелегкий труд!

Э.А. Хачатурова, отличник просвещения

КОНФЕРЕНЦИЯ

На окружной конференции, которая состоялась под председательством главного врача ГКБ им. М. П. Кончаловского, доктора медицинских наук, профессора О.В. Гриднева, медики проанализировали работу Регионального сосудистого центра.

На встрече присутствовали кардиологи, неврологи, реаниматологи, терапевты, нейрохирурги, специалисты по функциональной диагностике, врачи-рентгенологи больницы и филиалов ГБУЗ «ГП № 201 ДЗМ».

Региональный сосудистый центр на базе «ГКБ им. М. П. Кончаловского» работает с 1 апреля 2016 года. Приоритетное направление центра – оказание высокотехнологичной и высококвалифицированной экстренной медицинской помощи больным с острым коронарным синдромом и острым ишемическим инсультом. Экстренную помощь в больнице оказывают бесплатно всем, без исключения. С нового года расширились возможности оказания плановой высокотехнологичной медицинской помощи в рамках обязательного медицинского страхования. В Центре проводят имплантацию кардиостимуляторов (в том числе – двухкамерных), лучших из тех, что применяются в рамках ОМС.

Подводя итоги прошедшего года, можно с уверенностью признать: с поставленной задачей новое подразделение клиники справляется

СОСУДИСТЫЙ ЦЕНТР: ИТОГИ И ПЕРСПЕКТИВЫ



успешно. Пациенты, которых ранее приходилось отправлять в другие больницы (расстояние до ближайшего ангиографа – 30 км), теперь своевременно поступают в рентгено-операционную, что во много раз увеличивает шансы на их спасение и на значительное улучшение качества жизни в будущем. Процент смертности от инфаркта миокарда удалось снизить с 29% до 3%. Число пролеченных больных выросло вдвое. Это жители Зеленограда, ближайших районов Московской области, иногородние граждане РФ и даже иностранцы.

Новое оборудование позволило поднять на более качественный уровень диагностику и лечение нарушений ритма сердца и проводимости. Как сообщил руководитель РСЦ Александр Грицанчук, уже выполнено 18 исследований при помощи полученного в декабре аппарата последнего поколения для проведения чреспищеводной электрокардиостимуляции. Это важный показатель, так как есть па-

циенты с латентными, скрытыми, аритмиями, и выявить у них слабость синуса узла и поставить стимулятор, либо определить аритмию, врожденные пороки сердца (такие, как помповый синдром) достаточно тяжело, особенно у молодых людей до 35 лет. Благодаря этому аппарату, удается запустить аритмию и диагностировать ее с точностью до 100%, записывать и направлять больных в центр, где выполняется радиочастотная абляция. Вскоре планируется закупить необходимое оборудование, и эти операции также будут проводить в ГКБ им. М. П. Кончаловского.

Кроме того, в сосудистом центре проводят УЗИ сердца (стресс-ЭХО-КГ), электронейромиографию (ЭНМГ), чреспищеводное электрофизиологическое исследование сердца (ЧП-ЭФИ), артерио- и флебографии любых сосудистых бассейнов. Выполняются коронарография, церебральная ангиография, ангиопластика и стентирование артерий любых локализаций

щью стимуляции в ходе исследования. Иногда во время чреспищеводной электрокардиостимуляции проводятся фармакологические пробы (например, внутривенное введение атропина). Длится исследование обычно 10-15 минут.

Оно позволяет с высокой точностью дифференцировать имеющуюся аритмию у пациента или выявить «скрытую» аритмию, которую не удалось зарегистрировать на ЭКГ, холтеровском монитори-

(в т. ч. коронарных артерий). В центре делают органосохраняющие операции при миоме матки (эмболизация маточных артерий) и операции, направленные на сохранение репродуктивной функции (реканализация маточных труб). Здесь также успешно лечат облитерирующий атеросклероз сосудов нижних конечностей.

Особый интерес вызвал у слушателей доклад заведующего отделением рентгенэндоваскулярных диагностики и лечения И.Г. Ситько, в ходе которого можно было наглядно увидеть, как проходят внутрисосудистые операции, позиционируется и устанавливается стент, как нормализуется кровоток в артериях.

Премьственностью лечения – одна из самых важных тем, обсуждавшихся на конференции. Требуется совершенствования система эффективного взаимодействия Регионального сосудистого Центра с поликлиниками при ведении пациентов, назначении необходимого лечения, методов реабилитации. Был поднят еще один «горячий» вопрос – недостаточная осведомленность о работе сосудистого центра не только пациентов, но и врачей поликлиник. В рамках проекта «Школа здоровья» в больнице будет продолжена масштабная просветительская работа по профилактике заболеваний сердечно-сосудистой системы.

Участники конференции признали необходимым проведение регулярных совместных семинаров, практических занятий и предложили составить план-график подобных встреч.

КАРДИОЛОГИЯ

В 2017 году в работу Регионального сосудистого центра на базе ГКБ им. М.П. Кончаловского был введен новый современный аппарат последнего поколения для проведения чреспищеводной электрокардиостимуляции. Это высокотехнологическое оборудование позволило поднять диагностику и лечение нарушений ритма сердца и проводимости на более качественный уровень.

Что такое чреспищеводная электрокардиостимуляция? Это неинвазивная процедура, направленная на получение записи биологических потенциалов с внешней поверхности сердца, при которой используются специальный пищеводный электрод и регистрационная аппаратура.

Процедуру чреспищеводной электрокардиостимуляции используют для:

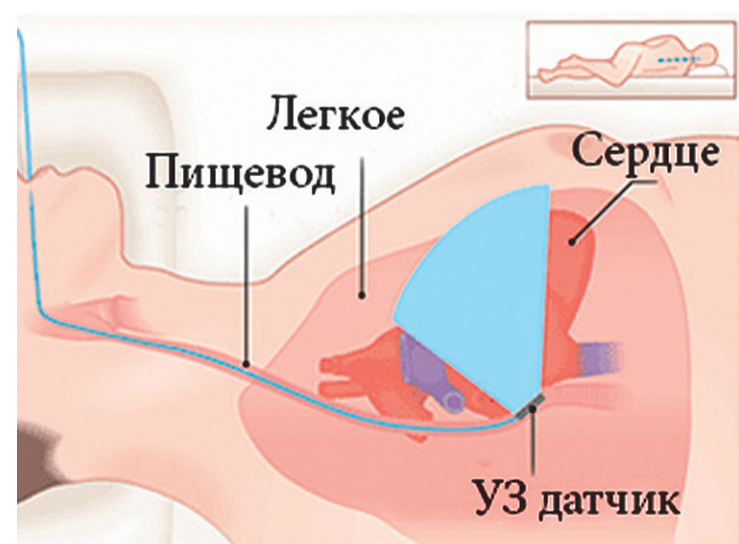
- диагностики нарушений проводимости и автоматизма – синдрома слабости синусового узла, некоторых блокад сердца;
- выявления дополнительных путей предсердно-желудочкового проведения (например, пучка Кента);
- диагностики и установления типа некоторых нарушений ритма (например, пароксизмальной АВ-узловой реципрокной тахикардии, фибрилляции предсердий, трепетания предсердий и некоторых других);
- купирования некоторых наджелудочковых нарушений ритма;

• оценки эффективности антиаритмической терапии;

• диагностики приходящей ишемии миокарда при ишемической болезни сердца.

КАК ПРОХОДИТ ПРОЦЕДУРА?

Через нос или рот в пищевод проводится тонкий электрод (значительно тоньше гастроскопа, диаметром около 3 мм). При наличии выраженного рвотного рефлекса может потребоваться нанесение на заднюю стенку глотки анестетика в виде спрея. Начинается запись электрокардиограммы с поверхности тела и с пищеводного электрода. Затем по специальному протоколу производится нанесение слабых электрических импульсов, которые передаются на сердце и позволяют исследовать его электрическую активность в различных режимах работы. Иногда во время исследования провоцируются нарушения ритма (аритмии), что позволяет уточнить их электрофизиологический механизм и поставить точный диагноз. Обычно эти аритмии сразу же купируются с помо-



рованию. А главное – поставить больному точный диагноз, подобрать необходимую терапию или подготовить пациента к оперативному вмешательству (эндокардиальное электрофизиологическое исследование сердца и радиочастотная абляция).

В Региональном сосудистом центре ГКБ им. М.П. Кончаловского

Хотелось бы отметить, что благодаря администрации ГКБ им. М.П. Кончаловского под руководством О.В. Гриднева в Зеленограде открыт и постоянно наращивает свои мощности Региональный сосудистый центр. К работе привлечены врачи лучших московских кардиологических центров. Теперь горожане могут получить практической помощи в городском центре.

ФЛЕБОЛОГИЯ

НАШ ЭКСПЕРТ



Наш эксперт – доктор медицинских наук, профессор кафедры факультетской хирургии № 2 1-го МГМУ им. И.М. Сеченова, член Исполнительного совета Ассоциации флебологов России, автор более 100 научных работ, флеболог экспертного класса **Алексей Юрьевич КРЫЛОВ**.

– Алексей Юрьевич, с какими проблемами нужно обращаться к флебологу?

– Если начинают беспокоить такие симптомы, как: тяжесть, усталость в ногах, особенно к концу дня, появляются ощущение отечности или настоящие отеки нижних конечностей, тянущие или распирающие боли в ногах, варикозно расширенные вены на нижних конечностях и другие. Особое место занимает лечение пациентов с тромбозами и тромбозами глубоких вен. Если не обращать внимания на описанные выше симптомы и не предпринимать никаких лечебных мероприятий, заболевание постепенно прогрессирует и может закончиться образованием трофических язв, лечение которых – довольно непростая задача.

Не на последнем месте стоит проблема, которая беспокоит чуть ли не половину женского населения – эстетическая фле-

ЛЕЧЕНИЕ ВАРИКОЗА НА МИРОВОМ УРОВНЕ

Пожалуй вряд ли найдется человек, который на протяжении жизни ни разу не испытывал боли и чувство тяжести в ногах, усталость после физической нагрузки, ночные судороги в икроножных мышцах, отечность и т.п. Большинство людей не обращают внимания на эти эпизодические симптомы, однако, статистика неумолима – 30-40% взрослого населения являются потенциальными пациентами врача-флеболога.

бология, устранение «сосудистых звездочек». Существует большая группа пациентов, у которых имеются симптомы венозной недостаточности, но при обследовании они не обнаруживаются. И здесь на помощь приходит флеболог. После анализа причин пациенту даются рекомендации, выполнение которых устраняет симптомы венозной недостаточности и повышает качество его жизни.

Важным направлением деятельности флеболога является дифференциальная диагностика заболеваний не только вен и артерий, но и других, конкурирующих заболеваний. Проанализировав симптомы, данные ультразвукового сканирования и других методов обследования, даже если не выявлена сосудистая (артериальная или венозная) патология, пациента направят к профильному специалисту.

– **Какая категория людей находится в зоне риска?**

– Первыми в группу риска попадают лица, которые по роду профессиональной деятельности длительное время проводят на ногах (хирурги, учителя, повара, парикмахеры и др.). Значительно облегчить приходившиеся на ноги нагрузки поможет ношение в течение рабочего времени специального медицинского компрессионного трикотажа (чулок, колгот, гольф).



– **Что делать, если ноги уже беспокоят, однако никаких внешних изменений на них нет?**

– В таком случае нужно пройти УЗ-исследование (УЗАС). Во время исследования могут быть выявлены особенности венозной системы, диагностированы венозные рефлюксы, способные вызывать те или иные жалобы.

– **Что такое «венозные звездочки», и как можно от них избавиться?**

– «Сосудистые звездочки» (телеангиэктазии), как бы ужасно они ни выглядели, не представляют угрозы здоровью, это чисто косметический дефект. Это расширение капилляров самого поверхностного слоя кожи (собственно дермы), про-

явление хронической венозной недостаточности, но не всегда – ее следствие. Чаще всего причиной «сосудистых звездочек» являются те или иные гормональные нарушения. «Сосудистые звездочки» не могут приводить к болям в ногах – в венах нет нервных окончаний, к развитию варикозно расширенных вен, венозным трофическим язвам нижних конечностей, однако эти заболевания могут идти параллельно.

Для лечения «сосудистых звездочек» самым эффективным средством является микросклеротерапия. В чем она заключается? Очень тонкой иглой в каждый капилляр вводят специальный препарат, который в просвете сосуда вызывает воспаление, исходом которого является пол-

ная облитерация или «склеивание». Для закрепления эффекта показано компрессионное лечение (эластическими бинтами или компрессионным трикотажем) в круглосуточном режиме от 3 до 7 дней, в зависимости от размеров склерозируемой вены.

– **Что такое лазерная хирургия вен?**

– В клинической практике в качестве альтернативы традиционной операции при варикозной болезни широкое распространение получили методики термического воздействия на венозную стенку. Эти методики (эндовазальной лазерной облитерации – ЭВЛО, радиочастотной облитерации – РЧО) используют, соответственно, энергию лазера и радиочастотного излучения для повреждения стенки вены и, в конечном итоге, выключения этой вены из кровотока. Энергия лазера доставляется при помощи световода, введенного в просвет вены, превращая вену в шнурок без кровотока, но при этом вена не удаляется.

Методика применения лазера подкупает своей быстротой, малоинвазивностью, возможностью ее выполнения под местной анестезией без госпитализации в стационар. Всё выполняется в день обращения амбулаторно. Однако лазерная операция не избавляет больного от видимых глазом расширенных вен на голени или бедрах, являясь, по сути, лишь этапом комплексного лечения. Необходимо помнить, что для каждого метода лечения (в том числе и для лазерной операции) есть свои показания и противопоказания. Расширение показаний к проведению ЭВЛО и РЧО ухудшает результаты лечения.

▶ **Записаться на консультацию можно по телефонам: 8 (495) 622-98-28, (499) 246-80-53. E-mail: doctorwing@mail.ru.**

Университетская клиническая больница № 4 Первого МГМУ им. И.М. Сеченова ждет вас! Можете быть уверены, вы не выйдете из кабинета в растерянности, у вас будет четкий алгоритм дальнейших действий.

СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

Интуиция – дар, заложенный в каждом из нас. Подсказки, которые дает нам внутренний голос, экономят время, деньги, позволяют воспользоваться возможностями, наладить контакты с людьми, уйти от неприбыльных проектов и т.д. Но, к сожалению, с возрастом мы утрачиваем шестое чувство, обрстая «мхом» навязанных нам чужих мнений. Как вернуть интуиции голос – громкий и уверенный, чтобы слышать его всегда?

не дает вам покоя, то вы можете выбрать любую книгу и случайным образом открыть её на любой странице. Укажите пальцем в любое место книги и прочитайте, что там написано. Возможно, это будет ответ на ваш вопрос. Будьте внимательны: подсознание любым способом пытается помочь нам. Ответом даже может стать случайный разговор незнакомых людей, которые находятся поблизости.

откуда приходят ответы на ваши вопросы.

- При знакомстве с новым человеком запомните ваше «первое впечатление» о нем. Затем, когда узнаете его ближе, сравните, насколько верными были ваши ощущения.
- Вспомните ситуации из вашей жизни, итог которых вы знали заранее. Постарайтесь восстановить в памяти, откуда у вас появились предчувствия. Учитесь анализировать ваши ощущения.

КАК УСЛЫШАТЬ ВНУТРЕННИЙ ГОЛОС?

Хорошая новость в том, что интуицию можно пробудить и развить так же, как накачать бицепс. Для этого нужно просто начать ее тренировать и поддерживать. Помните, что все правильные ответы лежат в первой секунде вашей реакции на событие или возможности. После второй секунды включается работа ума, логика, и, как следствие, сомнение.

Предлагаем вам несколько способов, с помощью которых можно развивать свою интуицию.

- Сделайте внутренний голос хозяином одного дня в неделю. Это значит, что решение о покое или действии принимает ваша интуиция, а вы выполняете все ее приказы. Хочется съесть запретное – ешьте. Хочется отключить телефон – отключайте. Ублажите импульсы своих желаний в этот день.
- Если вы отдалились импульсу желания и начали делать или не делать то, что решили в первую секунду – зафиксируйте это состояние щелчком пальцев. Такие фиксации позволяют телу запомнить успешный эпизод вашей жизни. Если в следующий раз будете сомневаться, правильно ли

вы поняли голос интуиции, просто щелкните пальцами – и ментально попадете в состояние оптимальной работы интуиции.

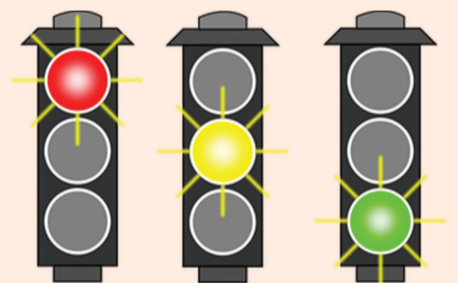
- Ориентируйтесь на свои ощущения при выборе пищи. Прислушайтесь к своему организму. Действительно ли он хочет тот или иной продукт? Попробуйте понять, что ему действительно нужно в данный момент. Всегда обращайтесь внимание, что вы чувствуете, прежде чем что-то положить себе в рот.
- Когда у вас звонит телефон, сделайте секундную паузу, прежде чем ответить, и, не глядя на дисплей, попытайтесь предположить, кто это. Со временем вы будете просто поражены, насколько точно у вас получается определить звонившего.
- Следите за знаками. Обращайте внимания на рекламные плакаты, статьи в газетах, сообщения в телефоне, постоянно попадающиеся на глаза одинаковые числа. Всё это могут быть путеводные знаки, которые указывают вам на верный путь.
- Если у вас в голове возник какой-либо вопрос, и он давно



- Побудьте хотя бы полчаса наедине с собой в комнате или на природе, отключив сотовый телефон и не отвлекаясь на окружающие. Постарайтесь погрузиться в самую глубину своей души – туда, откуда всё исходит,

Помните: шестое чувство всегда находится внутри вас. Развивайте интуицию, чтобы стать тем волшебником, который принимает только верные решения.

УТРАЖНЕНИЕ «СВЕТОФОР»



На бумаге изобразите светофор, прикрепите картинку в центре стены, сядьте перед ней. Каждому цвету дайте обозначение:

- красный: «Стоп! Впереди небезопасно!»;
- желтый: «Внимание, осторожно!»;
- зеленый: «Вперед! Путь освобожден!».

Задача такая: надо «зажечь» все огоньки светофора, при этом представлять, как они загораются. Запомните, как «включаются» эмоции от этих действий.

Потом «поучимся» включать зеленый огонек. Сначала задайте себе вопросы, на которые вы точно сможете правильно ответить (день рождения, ваше имя и т.д.). Зеленый свет – это уверенность, безмятежность, настоящая определенность. Если загорается зеленый – значит, всё хорошо, вы выбрали верное решение.

Затем идем к желтому огоньку. Почувствуйте напряженность, запомните все впечатления, возникшие у вас с этим цветом. Чаще всего желтый цвет предупреждает, что впереди уже опасно, что осторожность не повредит.

Идем к красному огоньку. Попробуйте ощутить опасность или отсутствие результата. У вас непременно должно появиться убеждение, что пока ничего делать нельзя.

Сначала огонькам отведите минут по 10. Потом ускоряйте скорость переключения, разнообразьте цветов, представляйте больше возможностей. Вместе с переключением огоньков постарайтесь научиться изменять свое состояние, управлять чувствами.

ДИАГНОСТИКА



Если Вы решили записаться на МРТ в Зеленограде, пожалуй, самой сложной задачей станет выбор диагностического центра. Особенно если учесть, что количество частных клиник растет, а по качеству предоставляемых услуг они заметно отличаются друг от друга. Сегодня мы расскажем о преимуществах Диагностического МРТ-центра «ТОМОГРАД».

случае они выполняют исследования по общему алгоритму, не принимая во внимание индивидуальные особенности пациента и не учитывая те изменения в исследуемой области, которые не обошел бы вниманием опытный врач.

Несомненным преимуществом работы центра «ТОМОГРАД» является присутствие опытного врача-рентгено-

4. УЗИ-ИССЛЕДОВАНИЕ СОСУДОВ

На УЗИ-аппаратуре экспертного класса можно проверить состояние сосудов практически всех областей тела (голова и шеи, лицевой области, брюшной полости и малого таза, сосудов конечностей и внутренних органов), контролировать их строение и функцию на протяжении лечения, вовремя определить показания к операции.

Ультразвуковое дуплексное сканирование сочетает в себе сразу два способа исследования – доплерографию (УЗДГ) и сканирование в режиме реального времени. Пациенты, имеющие заболевания сердца, могут сделать эхокардиографию (ультразвуковое исследование сердца).

5. ВАРИАНТЫ ЗАПИСИ ИЗОБРАЖЕНИЙ

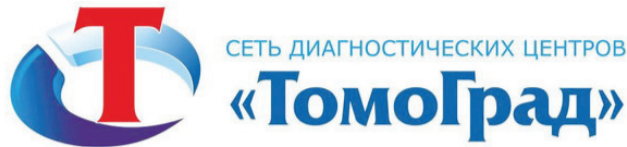
Можно получить результаты исследования в двух форматах: снимки, распечатанные на пленке, и запись на диске или флешке. Запись на CD позволяет сохранить все томограммы в различных проекциях на длительное время. Результаты обследования можно отправить специалисту еще перед приемом. Стоимость перечисленных услуг уже включена в цену диагностики. В качестве дополнительной услуги пациентам предлагается запись информации на оба носителя.

В Диагностическом Центре «ТОМОГРАД» предусмотрена система скидок, в том числе на комплексные исследования. При прохождении МРТ головного мозга можно сделать УЗДГ БЦА - сосуды головы и шеи со скидкой 15%. Обо всех актуальных предложениях можно узнать на сайте www.tomograd.ru.

▶ Записаться на обследование можно по телефонам: **8 (499) 645-53-52, 8 (495) 722-14-85.**

Адрес: проезд 4922, Озерная аллея д.4, стр.5 (территория Технопарка ОАО «ЭЛМА»).

5 ПОЧЕМУ СТОИТ ВЫБРАТЬ ПРИЧИН



1. ТОМОГРАФ ОТКРЫТОГО ТИПА

Медицинские центры, где установлены МРТ открытого типа, найти не так уж просто. Зеленоградцам повезло, в Диагностическом Центре «ТОМОГРАД» установлен современный томограф открытого типа АЗ-300, который отвечает современным стандартам качества. Немаловажным фактором является и то, что, в отличие от многих МРТ-центров, в «ТОМОГРАДЕ» изначально был установлен новый томограф от производителя, программное обеспечение которого ежеквартально обновляется, что обеспечивает высокое качество полученного изображения.

Не секрет, что многие люди боятся узких, замкнутых пространств. При МРТ-исследовании на томографе закрытого типа человек помещается внутри замкнутой трубы, в которой довольно громко что-то щёлкает, булькает и постукивает. В самый ответственный и неподходящий момент у пациента начинают сдавать нервы. Поэтому для людей с подвижной психикой, лишним весом (до 150-170 кг), пожилых людей, детей единственный выход – МРТ открытого типа. Подобная конструкция прибора позволяет пациенту в течение всего сеанса оставаться под постоянным наблюдением специалистов. Кроме того, кто из родственников может с ним раз-

говаривать, держать за руку. При работе открытого томографа создается более низкий уровень шума, чем при исследовании на томографе закрытого типа. Согласитесь, что это не только комфортно, но и значительно снижает уровень стресса!

2. ШИРОКИЙ ПЕРЕЧЕНЬ ИССЛЕДОВАНИЙ

- Инсульты и абсцессы мозга;
- травмы черепа с подозрением на повреждение вещества головного мозга;
- травмы позвоночника с повреждением спинного мозга и окружающих мягких тканей, а также патологические процессы в позвонках, связочном аппарате, спинном мозге и межпозвоночных дисках;
- изменения в позвоночнике после операции, оценка состояния грыжи межпозвоночных дисков;
- заболевания суставов: хронические артриты, деформирующие артрозы, разрывы менисков, сухожилий, связок и мышц;
- рассеянный склероз.



А также обследование с целью профилактики.

3. ОПЫТНЫЕ ВРАЧИ

Как ни странно, некоторые клинки доверяют производить все необходимые действия рентген-лаборантам, у которых, как правило, нет высшего медицинского образования. В таком

лога во время МРТ, что позволяет контролировать проводимое исследование и вносить в него корректировки. Сразу же после процедуры врач отвечает на вопросы пациента и дает полезные рекомендации. В «ТОМОГРАДЕ» прием ведет врач-рентгенолог высшей категории, кандидат медицинских наук (стаж работы по специальности – 36 лет) С. А. Смирнов.

ПОСТАВКА ПРОДАЖА МЕДОБОРУДОВАНИЯ И РАСХОДНЫХ МАТЕРИАЛОВ ДЛЯ СТОМАТОЛОГИИ

- Стоматологическое оборудование
- Стоматологические инструменты
- Эндодонтические инструменты
- Зуботехнические материалы

Надежное медицинское оборудование

Более 7000 наименований в ассортименте

Надежность и качество

Выгодные цены

Гарантия, доставка

КОМПАНИЯ «МЕДПОСТАВКА»

Российская торговая компания, основной специализацией которой являются поставки и продажа медицинского оборудования и расходных материалов для медучреждений и стоматологических клиник. Мы сотрудничаем с проверенными производителями, критерием которых является высокое качество.

Москва, Зеленоград, Панфиловский проспект, корпус 1205, п.п. 1

WWW.MEDPOSTAVKA.COM

тел. +7 (495) 003-25-96

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

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

с 15 по 25 февраля **10%**

Для любимых мужчин!

НА ВСЕ ПРОТИВО-РАДИКУЛИТНЫЕ ПОЯСА

ВНИМАНИЕ! ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

ПРОВЕРЬТЕ СЕБЯ!

НЕТ СИЛ, ГДЕ ВЗЯТЬ ЭНЕРГИЮ?



Как проявляет себя жизненная энергия в человеке? Очень заметно! Высокий ее уровень – это наличие сил и жажда деятельности. Это энтузиазм, хорошее настроение и самочувствие. Это восторг. Это чувство любви. Низкий уровень – слабость, лень, тяжесть в теле и уме, плохое настроение, депрессия, заболевания.

Скажите, в каком настроении вы пребываете в настоящий момент? Веселом и благодушном, с ощущением, что вы можете горы свернуть? Или, может, наоборот, дела идут так себе, вокруг одна рутинная и ничего выдающегося вас в ближайшем будущем не ожидает? Какой бы ответ вы ни дали, он будет напрямую зависеть от вашего энергетического состояния.

Прежде чем жизненную энергию откуда-то брать, в первую очередь нужно устранить факторы, которые вызывают ее уменьшение.

ЭНЕРГИЯ УХОДИТ, КОГДА:

- тело нездорово. Организм затрачивает все имеющиеся ресурсы для выздоровления, восстановления здоровья;
- мы испытываем стрессы – как длительные, так и короткие, но острые (страхи);
- совершаем любые отрицательные поступки: намеренно вредим кому-то, клеветаем, подводим и др.;
- сплетничаем, ведем бесполезные или негативные разговоры;
- ведем затяжную конкуренцию;
- часто конфликтуем, ссоримся, выясняем отношения;
- прокручиваем в голове неприятные мысли, события;
- испытываем внутренние противоречия, внутриличностные конфликты. Например, живем с нелюбимым человеком; трудимся на работе, которая не приносит удовольствия. Механизмы здесь сходны со стрессом;
- имеем долги, кредиты (в случае если постоянно думаем об этом, переживаем);

- часто переезжаем, летаем на самолете. Эти стресс для организма;
- постоянно находимся мыслями либо в прошлом, либо в будущем, увлекаемся беспочвенными мечтами, оторванными от реальности;
- живем в окружении «энергетических вампиров», не противостояем негативным эмоциям других людей, манипуляциям. Понаблюдайте, есть ли в вашем окружении люди, после общения с которыми вы чувствуете себя совершенно разбитым? Если да – сведите к минимуму общение с ними;
- домысливаем и придумываем ситуации, часто с негативными последствиями;
- имеем повышенную или пониженную самооценку, вообще любое отсутствие баланса, гармонии;
- лжем (когда вы обманываете кого-то, то организм при этом испытывает микро-стресс);
- имеем недостаточную физическую нагрузку (это приводит к закупорке энергетических потоков и каналов);
- спим менее 7-8 часов, у нас нарушен распорядок сна и бодрствования;
- пьем недостаточное количество воды, что приводит к обезвоживанию и затрудняет циркуляцию энергии;
- много времени проводим за компьютером, телевизором, с телефоном (эти аппараты излучают электромагнитные волны различной длины, которые плохо влияют на энергию человека);
- бездельничаем, занимаемся бесполезными делами;
- неправильно питаемся, не получаем нужные витамины и полезные вещества;

- имеем вредные привычки: алкоголь, наркотики, переедание;
 - поверхностно дышим;
 - мало времени проводим на природе, не имеем контакта с естественными источниками энергии – природными стихиями (свежий воздух, солнце, природа, деревья, вода);
 - много времени проводим в суете, толпе, замкнутом пространстве, в транспорте и пр.;
 - переживаем негативные эмоции – злость, обиду, агрессию, уныние, пессимизм, зависть и другие;
 - переживаем эмоциональные травмы прошлого, не завершаем отношения;
 - имеем незрелые отношения с людьми, основанные на зависимости, привязанности, ревности, находимся в роли спасателя или жертвы.
- Каждая из этих причин имеет общее свойство – это дисгармония, дисбаланс. Система нашего организма стремится быть в равновесии, это помогает ей существовать с минимальными затратами энергии.

ЭНЕРГИЯ СОХРАНЯЕТСЯ И НАКАПЛИВАЕТСЯ, КОГДА:

- мы ведем здоровый образ жизни;
- уделяем физическим нагрузкам хоть какое-нибудь время, идеально – утренняя гимнастика, прогулка или танцы под энергичную музыку, достаточно двигаемся в течение дня;
- питаемся полноценной, здоровой, экологичной пищей;
- соблюдаем режим дня, спим и едим в нужное время;
- вылечиваем свои болезни, не пускаем их на самотек, не даем им перерасти в хроническую форму;
- практикуем техники расслабления для снятия мышечного напряжения;
- периодически очищаем свой организм с помощью разгрузочных дней;

- проводим много времени на свежем воздухе, на природе, хорошо проветриваем помещение – это усиливает циркуляцию жизненной энергии;
 - глубоко дышим, это улучшает снабжение организма кислородом и снимает напряжение;
 - избегаем стрессов, поддерживаем оптимизм;
 - чаще улыбаемся и смеемся, смех прочищает все энергетические каналы и наполняет тело позитивной энергией;
 - слушаем гармонизирующую и восстанавливающую музыку;
 - танцуем;
 - занимаемся любым видом творчества;
 - проживаем и оставляем позади негативные эмоции, открыто выражаем свои переживания, а не «сглатываем» их;
 - осознанно поддерживаем позитив и благодушное настроение, вне зависимости от жизненной ситуации;
 - завершаем изжившие себя отношения;
 - создаем дружелюбные партнерские отношения;
 - избегаем общения с негативными людьми – энергетическими вампирами, которые выводят нас из себя;
 - развиваем в себе лучшие качества;
 - осознанно выбираем мысли, останавливая поток негативной и ненужной болтовни;
 - полностью находимся в моменте, здесь и сейчас;
 - наслаждаемся простыми радостями жизни;
 - делаем добрые дела, помогаем людям – и энергия появится сама по себе.
- Чтобы понять, в каком положении вы находитесь, честно отметьте галочками те пункты, которые характеризуют ваше состояние на сегодняшний день. Именно на эти моменты следует обратить внимание, чтобы найти новые источники энергии.

ОТ ВСЕЙ ДУШИ!

СПАСИБО НАШИМ ДОКТОРАМ!

Хотелось бы отметить работу медперсонала роддома. Особенно выделить врача акушера-гинеколога И.Н. Мельникова и акушерку Екатерину Митину, благодаря которым во 2-м акушерском отделении появился на свет наш первый и очень долгожданный малыш. Под руководством Т.Ф. Гончаровой здесь трудятся большие профессионалы, работа коллектива очень слаженная, младший медперсонал благожелателен и заботлив.

Слова огромной благодарности хочу сказать акушеркам Ларисе Ласкиной и Марине Хитровой, которые помогли мне справиться с проблемами со здоровьем и эмоциональным настроением после нелегких родов. Не могу не отметить работу наблюдательного отделения новорожденных, особенно медсестер З.И. Рогожиной и С.В. Авдеенко. Спасибо за понимание, человечность и практически материнское отношение к новоиспеченной маме и малышу.

А.А. Радина

От лица пациентов пульмонологического отделения больницы выражаем благодарность работнику столовой – Татьяне Салиной и процедурной медсестре Анастасии Матвеевой за добросовестное выполнение своих обязанностей и внимательное отношение к пациентам.

Т.М. Багурина, Г.С. Масейкина

В ГКБ им. М. П. Кончаловского меня оперировала заведующая отделением гнойной хирургии В. С. Лесовик. Это было сделано на высоком профессиональном уровне – я даже не почувствовал никакой боли! Это душевный, внимательный, отзывчивый человек, который всегда находит время для пациентов – успокоить, настроить на выздоровление, вселить оптимизм. Спасибо всему коллективу за внимание к больным и человеческое отношение!

В.И. Дедовский, ветеран труда с 50-летним стажем

ВАКАНСИИ

ПРИГЛАШАЕМ НА РАБОТУ!

В ГКБ им. М. П. Кончаловского открыты следующие вакансии:

- **Врач-невролог**
Занятость – полный рабочий день. Требования к соискателям: гражданство РФ, наличие действующего сертификата по специальности «Неврология», первичная специализация или ординатура, умение работать с ПК.
Контактные телефоны: **8 (499) 735-73-23, 8 (916) 674-35-89.**
- **Врач анестезиолог-реаниматолог**
Занятость – полный рабочий день или дежурства. Требования к соискателям: гражданство РФ, наличие действующего сертификата по специальности «Анестезиология-реаниматология». Опыт работы предпочтителен, но не обязателен.
- **Врач-пульмонолог**
Занятость – полный рабочий день. Требования к соискателям: гражданство РФ, первичная специализация или ординатура, наличие действующего сертификата по специальности. В индивидуальном порядке, если нет сертификата пульмонолога, но есть сертификат врача-терапевта, возможно переобучение по профилю «Пульмонология». Умение работать с ПК приветствуется.
Контактные телефоны: **8 (499) 735-32-63, 8 (916) 964-67-29.**

ПИСЬМО В РЕДАКЦИЮ

– Я постоянно беспокоюсь о теле, прислушиваюсь к нему, часто прохожу диагностику... Малейшее изменение, небольшое недомогание, легкий дискомфорт – и я сразу впадаю в панику... Как мне избавиться от этого?

Елена И.

– Если вы слишком много думаете о теле, оно начинает болеть, а когда тело начинает болеть, естественно, вы начинаете думать о

РАЗОРВИТЕ ПОРОЧНЫЙ КРУГ!

нем еще больше. Так создается порочный круг. Даже если совершенно здоровый человек начнет постоянно думать о желудке: как ему удастся переварить то или другое и что при этом будет происходить? – через двадцать четыре часа пищеварение у него расстроится. А как только работа желудка нарушится, человек начнет думать о нем еще больше, тогда как до возникновения этой идеи с его телом было всё в порядке.

Медицина не в состоянии с помощью лекарств излечить чело-

века от идеи. Скорее, может даже причинить вред, потому что у лекарственных препаратов существуют побочные эффекты. Тогда вы разочаруетесь во врачах и еще больше станете беспокоиться о теле. Начнется одержимость телом, чуть что – и паника. А паника приведет тело в еще большее расстройство. Вам это нужно?

Если нет, то примите решение отбросить раз и навсегда эту озабоченность. Этот навязчивый заскок гораздо опаснее, чем сама болезнь. Займите свою голову

чем-то более интересным, начните полноценно жить. Наш организм – это самовосстанавливающаяся система, он невероятно силен и живуч, если ему не мешать полноценно работать, а наоборот – создать хорошие условия. Приведите в порядок свою жизнь – высыпайтесь, питайтесь только свежими, качественными продуктами, пейте чистую воду, побольше двигайтесь, найдите себе увлечение, займитесь творчеством, уберите весь негатив и нервные траты. Или запишитесь на прием к профессиональному психотерапевту.

МЕДИАЛ
сеть аптек

ТРЕБУЮТСЯ:

• **ПРОВИЗОР** •
• **ФАРМАЦЕВТ** •

8-499-735-55-10

ПРОВЕРЬТЕ СВОЙ ОРГАНИЗМ!



ПЕРВИЧНАЯ ПРОФИЛАКТИКА РАКА

Рак называют болезнью XX века, так как по числу смертельных исходов он занимает второе место после сердечно-сосудистых заболеваний. Факторами риска являются инфекционные, химические и физические канцерогены, которые в условиях современной жизни сопровождают нас повсюду. Как проверить свой организм? Сделайте иммунограмму по CD-маркерам в неврологическом медицинском центре «Династия».

ВЫЯВИТЕ ПРЕДРАСПОЛОЖЕННОСТЬ!

Основная защита от онкологических заболеваний – наш собственный иммунитет. Чтобы у человека возникло такое грозное заболевание, необходимы следующие условия: предрасположенность, факторы риска, дисфункция эндотелия сосудов и нарушение процесса микроциркуляции.

Предрасположенность к раку определяется по клеточному иммунитету, а именно – по основным субпопуляциям лимфоцитов по CD-маркерам: а) CD3+; б) CD4+; в) CD8+; г) CD16+; д) CD56+.

Такое исследование необходимо проводить один раз в год, начиная с раннего возраста, с целью выявления предрасположенности организма человека к раку и корректировки показателей клеточного иммунитета. Ребенок родился, получили свидетельство о рождении – и сразу необходимо сделать иммунограмму.

УНИКАЛЬНАЯ МЕТОДИКА ДОКТОРА ПЛЕТНЕВА

Методика первичной профилактики рака каплями кандидата медицинских наук, доктора В.В. Плетнева защищена патентом Российской Федерации на изобретение. Методику можно использовать и при выявлении самого рака, т.к. это забо-

левание в течение длительного времени не проявляется.

Капли Плетнева вводятся перорально. Доза вводимого препарата зависит от клинического состояния больного, его возраста, веса. Эффективная терапевтическая суточная доза для больного составляет от 12,5 до 125 мкг активного вещества, которое вводится одновременно или дробно.

Продолжительность курса составляет три месяца. По рекомендации врача проводятся повторные сеансы. В период лечения состояние больного контролируется по результатам анализа крови, биохимического исследования крови, иммунограммы, анализа мочи, вирусологических и инструментальных исследований.

При применении капель Плетнева нормализуются показатели анализа крови и мочи, биохимического исследования крови, иммунограммы, вирусологических исследований, клиническое самочувствие больных улучшается.

Время восстановления показателей клеточного иммунитета (CD3+; CD4+; CD8+; CD16+; CD56+) зависит от степени поражения клеточного иммунитета и от иммунодефицита (врожденного или приобретенного).

Если результаты исследования клеточного иммунитета определили следующие отклонения от нормы: ↓ CD16+ - ↓ CD56+; ↓ CD4/CD8 - ↓ CD16+ - ↓ CD56+; ↑ CD8+ -

↓ CD4/CD8 - ↓ CD16+ - ↓ CD56+; ↑ CD8+ - ↓ CD4/CD8 - ↓ CD16+; ↑ CD8+ - ↓ CD4/CD8; ↓ CD4+ - ↑ CD8+ - ↓ CD4/CD8 - ↓ CD16+; ↓ CD4+ - ↑ CD8+ - ↓ CD4/CD8 - ↓ CD56+; ↓ CD4+ - ↑ CD8+ - ↓ CD4/CD8 - ↓ CD16+ - ↓ CD56+; необходимо восстанавливать эти показатели.

Препараты имеют противопоказания: их нельзя применять при беременности и после трансплантации органов.

ИССЛЕДОВАНИЕ РЕКОМЕНДОВАНО ЛЮДЯМ:

- родственники которых болели или страдают раком;
- родившимся преждевременно, после кесарева сечения, с неправильным предлежанием;
- перенесшим инфекции внутриутробно или в детском возрасте (корь, краснуха, ветряная оспа, коклюш, скарлатина, паротит, частые ангины и пневмонии);
- страдающим хроническими заболеваниями – например, бронхитом, панкреатитом, гепатитом, холециститом, неспецифическим язвенным колитом, простатитом, узловым зобом, аденомами, аденомиозом, язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки и др.;
- женщинам после абортов; имеющим несколько сексуальных партнеров;

- имеющим плоскостопие, низкое артериальное давление (гипотоникам);
- курящим; употребляющим алкоголь в любом количестве;
- часто находящимся в стрессе;
- употребляющим большое количество изделий из дрожжевого теста, импортные продукты питания;
- проживающим около высоковольтных линий передач, трансформаторных подстанций, вышек мобильной связи, электростанций;
- имеющим дома современные большие телевизоры, компьютеры, холодильники, микроволновые печи, усилители спутниковых антенн;
- часто летающим на самолетах, переезжающим на большое расстояние на автомобилях и поездах;
- любителям загорать под активным солнцем;
- работающим на вредном производстве, включая артистов, выступающих на сцене, где большое количество колонок, электроники, различных спецэффектов;
- людям, затаившим обиду; тому, кто постоянно чем-то или кем-то недоволен и т.п.

Записаться на исследование можно по телефонам неврологического медицинского центра «Династия»: **8 (499) 735-03-73, 8 (495) 227-75-05.**

Сайт центра: www.meddin.ru

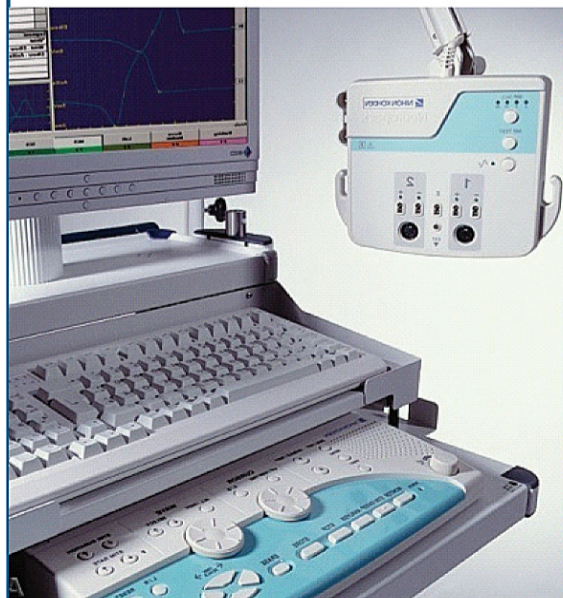
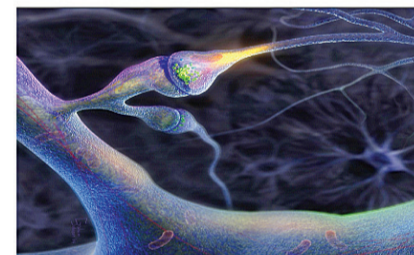


Департамент здравоохранения города Москвы
Городская клиническая больница имени М. П. Кончаловского

ЭЛЕКТРОНЕЙРОМИОГРАФИЯ

НАИБОЛЕЕ ТОЧНАЯ ДИАГНОСТИКА ПРОБЛЕМ ПЕРИФЕРИЧЕСКОЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ

Периферическая нервная система обеспечивает связь между ЦНС и всеми другими органами и тканями организма. К сожалению, ее поражения занимают 3-е место в общей структуре заболеваемости. Причина – большое количество и протяженность структур периферической нервной системы, их чувствительность к внешним и эндогенным воздействиям и отсутствие у периферических нервных волокон костной и гемато-энцефалической защиты. Многие заболевания периферических нервных структур начинаются практически бессимптомно и приводят к выраженным трудноизлечимым болям, нарушениям функций различных органов и, как следствие, к значительной или полной утрате трудоспособности и социальной дезадаптации человека. Чтобы патология периферической нервной системы не нанесла непоправимый вред здоровью, ее необходимо выявить как можно раньше и правильно лечить.



ЭЛЕКТРОНЕЙРОМИОГРАФИЯ (ЭНМГ) – общепризнанный «золотой стандарт» методов диагностики функции периферической нервной системы. Это исследование необходимо для оценки проведения импульсов по нервным волокнам (нервам), что позволяет выявить нарушения разного характера: как качественные (место и причина), так и количественные (насколько снижено проведение, вплоть до полного его отсутствия).

САМЫЕ ЧАСТЫЕ ПОКАЗАНИЯ:

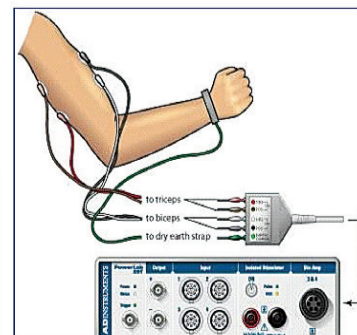
- заболевания нервно-мышечного синапса, при котором нарушается передача нервного импульса от нерва к мышце (миастения)
- посттравматические, послеоперационные, компрессионные и ишемические поражения периферических нервов, корешков и сплетений (плексопатии, туннельный синдром, радикулопатии и межпозвоночные грыжи, повреждения нервов при травмах или операциях, сдавление нервных стволов по пути их следования рубцами, мышцами и другими объемными образованиями)
- наследственные и дегенеративные заболевания нервной системы (боковой латеральный амиотрофический склероз (БАС), мотонейронная болезнь, болезнь Шарко)
- инфекционно-воспалительные заболевания нервной системы (острая или хроническая воспалительная демиелинизирующая полинейропатия)
- токсические и лекарственные поражения нервной системы (сахарный диабет и диабетическая полинейропатия, алкогольная полинейропатия)

Исследование ЭНМГ проводится с помощью специального аппарата, который представлен набором датчиков. Они накладываются на определенные участки тела, необходимые для исследования, например: при ЭНМГ нижних или верхних конечностей датчики накладываются на ноги или руки, в проекции лучшего определения нервных импульсов с нервов или мышц. С датчиков информация о биоэлектрических нервных импульсах поступает в блок получения и анализа. После этого она выводится на экран монитора в виде графического изображения. Врач анализирует и интерпретирует ее, описывает характер и степень нарушения проведения. На основании этого заключения и выставляется предположительный или заключительный диагноз, а в дальнейшем назначается лечение.

Проведение электронейромиографии в ГБУЗ «ГКБ им. М. П. Кончаловского ДЗМ» (ранее ГКБ №3) включает:

- ✓ неврологический осмотр
- ✓ аппаратную оценку функции чувствительных волокон периферических нервов
- ✓ аппаратную оценку функции двигательных волокон периферических нервов
- ✓ уточнение степени поражения и объема вовлечения в патологический процесс мышечной ткани
- ✓ анализ полученной информации и написание заключения

В заключении специалиста будут указаны локализация, степень и патогенетический тип поражения периферической нервной системы, если таковое имеется.



Адрес: г. Москва, г. Зеленоград, Каштановая аллея, д. 2, стр. 1, кабинет № 139 (время работы – с 8.30 до 17.00)

За подробной информацией обращайтесь в отдел развития платных услуг.

8 (499) 735-82-89

КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ



– Ильяс Абдуллоевич, в каком возрасте проявляются первые признаки старения?

– Необходимость начала первых серьезных косметологических процедур определяется не возрастом. Процесс старения индивидуален и зависит от генетики, культуры ухода, гормональных нарушений, экологии, вредных привычек. Большинство людей начинают замечать первые признаки старения ближе к 30-35 годам. В этом возрасте кожа теряет способность удерживать воду, замедляется процесс обновления клеток, истончается жировая прослойка и происходит ее перераспределение, снижается тонус и эластичность кожи, появляются пигментные пятна, расширяются поры, становятся видимыми кровеносные капилляры, углубляются морщины. Отсутствие внимания и ухода за кожей лица приводят к усугублению всех этих процессов.

– Какие методики применяются в филиале «Зеленоградский»?

– В нашем филиале работает кабинет косметологии, для решения разных эстетических задач успешно применяются такие методы лечения, как:

• **биоревитализация** – это метод внутрикожных инъекций натуральной, абсолютно безопасной, химически неизменной гиалуроновой кислоты;

К сожалению, не все представительницы прекрасного пола могут похвастаться таким преимуществом, как здоровая, свежая кожа. Но стоит ли расстраиваться из-за черных точек или мелких мимических морщин? «Конечно, нет, – считает руководитель филиала «Зеленоградский», кандидат медицинских наук Ильяс Абдуллоевич Якупов. – Ведь современная косметология способна решить все проблемы, которые мешают наслаждаться своим отражением в зеркале».

КОСМЕТОЛОГИЯ ТВОРИТ ЧУДЕСА!

• **плазмолифтинг** – метод инъекционного введения в кожу богатой тромбоцитами плазмы, полученной из крови самого пациента. Применяется для борьбы со старением кожи, в частности – для разглаживания морщин, улучшения состояния кожи, которая начинает буквально «светиться изнутри». Методика эффективна и для лечения выпадения волос. Тромбоцитарная аутоплазма позволяет остановить отмирание волосных фолликулов, истончение волос и стимулировать рост новых здоровых волос;

• **мезотерапия** – метод введения в кожу мезотерапевтических коктейлей, содержащих витамины, пептиды, аминокислоты, экстракты лечебных трав, олигоэлементы, органические кислоты, лекарственные препараты и др. Мезотерапия лица стимулирует обменные процессы, оказывает общее оздоравливающее действие. Процедура идеально подходит для устранения морщин на лице, возвращения упругости и эластичности кожи, не имеет возрастных ограничений. Показана при первых признаках старения, а также для уставшей, тусклой кожи, эффективно справляется с различными дефектами кожи: потерей эластич-

ности, куперозом, акне, гиперпигментацией;

• **пилинги** – процедура отшелушивания ороговевших клеток кожи с целью улучшения ее внешнего вида и общего состояния;

• **лечебная чистка лица** является одним из эффективных и глубоких методов очищения кожи. Рекомендуется для проблемной кожи с различными видами высыпаний.

В филиале «Зеленоградский» можно пройти процедуры по оздоровлению и омоложению кожи, устранению возрастных недостатков и моделированию лица, по лечению угревой болезни, гиперпигментации, рубцов, стрий и т.д.

– **Какие косметические процедуры врачи рекомендуют проводить зимой?**

– Зимний период – лучшее время для биоревитализации, так как эта процедура устраняет обезвоженность кожи, восстанавливает ее гидрорезерв. В арсенале эстетической медицины инъекции ботулотоксина, гели для контурной пластики, препараты из донорской дермы, культивированных клеток кожи и стволовых клеток и др. Зимой можно активно использовать средства для дополнительного домашнего ухода – маски и сыворотки.

– **Стоит ли в это время года делать скрабы и пилинги?**

– Осенне-зимнее время в России – самое подходящее время для проведения абразивных и химических пилингов. Срединные пилинги помогут избавиться от серьезных проблем: сделают кожу более ровной, увлажненной и свежей, улучшат цвет лица, сузят поры и разгладят мелкие поверхностные морщинки. В то же время нельзя забывать, что требования к постпилинговому уходу за кожей очень высоки, и пренебрегать ими нельзя ни в коем случае!

– **Бытует мнение, что не стоит летом заниматься осветлением кожи. Так ли это?**

– Отбеливать кожу лица без лишнего риска лучше всего поздней осенью и в начале зимы, поскольку именно в это время солнечные лучи практически не проявляют своей активности. В летние месяцы отбеливать кожу не рекомендуется, так же, как и ходить в солярий после процедур по отбеливанию. Для выбора оптимального способа отбеливания кожи следует сходить на консультацию к своему дерматологу-косметологу, тогда вы получите хороший результат без побочных реакций.

▶ **Записаться на прием в филиал «Зеленоградский» МНПЦДК ДЗМ можно по телефону 8 (499) 731-01-39.**



ТОЧКА ЗРЕНИЯ

Нет желания заниматься выбранным делом? Не хочется вставать по утрам? Постоянно опаздываете? Не доводите дела до конца? Руки опускаются? Не можете себя заставить? Теряете энтузиазм? Это следствия, но не причины. Поэтому любая попытка бороться с ленью больше похожа на сражение с ветряными мельницами.

Лени не существует, зато вполне реальны следующие состояния:

- **нелюбовь к тому, что делаешь;**
- **энергетический спад;**
- **отсутствие текущей цели и, как следствие, энергетический застой;**
- **отсутствие масштабного видения и, как следствие, непонимание – «А зачем оно мне надо?»**

Каждое из этих явлений имеет симптомы, которые мы привыкли называть ленью, но лечатся они совершенно разными средствами. Устраните причину – и симптомы пройдут сами собой. Попытка бороться со следствиями дает лишь кратковременный эффект. Можно сколько угодно придумывать себе всевозможные развлечения, уезжать в отпуск, забываться в алкоголе, менять партнеров, но всё это будет давать только кратковременные радостные передышки. А тотальная скука жизни будет проявлять себя всё чаще и чаще, пока причина остается внутри.

– Я не могу заставить себя вставать рано утром, – говорят мне.

– Но если завтра вам предстоит кругосветное путешествие в команде единомышленников, о котором вы всегда мечтали, где в течение года надо будет вставать рано утром, то как? Поедете? Сможете вставать? Ответ очевиден.

Как излечить истинные причины лени? Рассмотрим каждое из состояний в отдельности.

ЗАНЯТИЕ НЕЛЮБИМЫМ ДЕЛОМ

Бессмысленное дело, глупые или противоречащие вашим внутренним нормам действия вы – зы – вают не просто лень, а включают внутреннюю блокировку. Руки в буквальном смысле опускаются. Смысл изменения в том, чтобы в б р а т ь свой собственный путь и следовать ему.

Мало отказать от общепринятых норм, «взять и уволиться» – надо выбрать свое собственное дело и отдать его. Выбрать то, что нравится, и начать это ДЕЛАТЬ. Причем делать с душой. Люди боятся вкладывать свою душу. Боятся отдавать. Сначала хотя бы, чтобы дело каким-то образом сразу их наполнило, а только потом они готовы отдавать. Но жизнь нам четко показывает: по весне посеешь – по осени пожнешь. Те, кто не сеет, или у кого не хватает терпения ухаживать за своими саженцами до осени, ничего и не пожинают.

Спокойная любовь к делу (которая не имеет никакого отношения к быстро проходящей эйфории) порой приходит через время, вместе с первыми результатами, когда за плечами остаётся преодоление собственных страхов и открываются новые горизонты возможностей.

ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ СПАД

Вам кажется, что вы устали, переутомились, ваши силы пошли на спад, руки опускаются, вы начинаете задумываться: «А то ли дело я выбрал?», появляются муки творчества и прочие самоистязания...

НЕТ ТЕКУЩЕЙ ЦЕЛИ

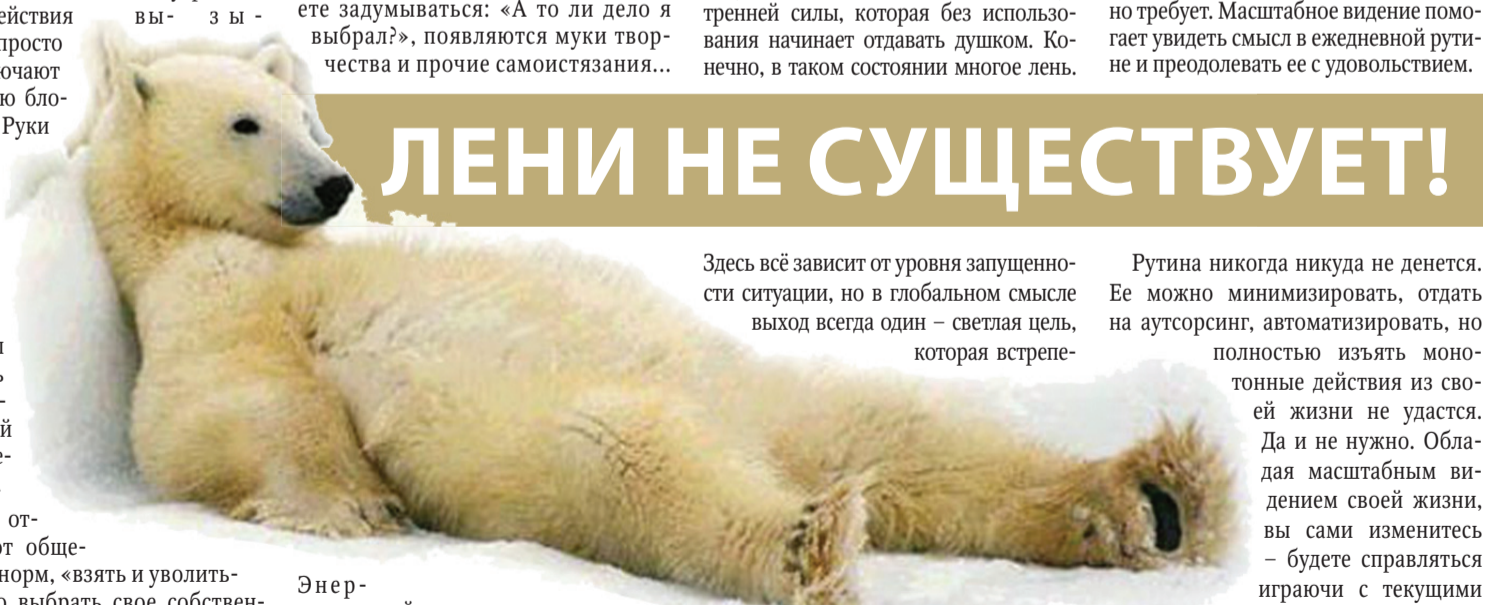
Стоячая вода тухнет. Этим всё сказано. То же самое происходит с нашей энергией: когда она не имеет четко направленного русла, то просто застаивается внутри, вызывая все эти неприятные состояния – хочется спать, когда вы не устали, хочется есть, когда вы не голодны, и тому подобное. Это очень мерзко, но и к этому привыкаешь.

Неиспользуемые мышцы атрофируются, и потом требуется колоссальный труд, чтобы их расшевелить и вернуть в тонус. То же самое касается вашей внутренней силы, которая без использования начинает отдавать душком. Конечно, в таком состоянии многое лень.

ОТСУТСТВИЕ МАСШТАБНОГО ВИДЕНИЯ

Если вы занимаетесь делом, которое вам интересно, и достаточно быстро в нем прогрессируете – зарабатываете деньги, получаете признание и так далее, то вам просто необходимо масштабное видение, чтобы продолжать развиваться.

Обновите свои цели. Достижение новых высот – это прекрасный катализатор для внутреннего роста, которого ваше природное существо так отчаянно требует. Масштабное видение помогает увидеть смысл в ежедневной рутине и преодолеть ее с удовольствием.



ЛЕНИ НЕ СУЩЕСТВУЕТ!

Здесь всё зависит от уровня запущенности ситуации, но в глобальном смысле выход всегда один – светлая цель, которая встрепе-

Рутиня никогда никуда не денется. Ее можно минимизировать, отдать на аутсорсинг, автоматизировать, но полностью изъять монотонные действия из своей жизни не удастся. Да и не нужно. Обладая масштабным видением своей жизни, вы сами изменитесь – будете справляться играючи с текущими задачами, даже с занудными и неинтересными, продолжая ощущать вкус жизни.

нет всё ваше существо. Причем именно текущая цель, к которой вы можете начать двигаться уже сейчас, а не когда-то в отдаленном будущем. У многих людей есть мечта, которую можно исполнить до конца недели, а они делают из нее мечту всей жизни. Сначала начните движение к любой, пусть небольшой цели. А затем замахнитесь на большее. Это восхождение в гору, увлекательное путешествие.

Но если такого видения нет, то человеку с внутренним размахом и амбициями становится неинтересно, и его начинает одолевает ежедневная лень. Веселить тут себя бесполезно, даже спорт не поможет, нужна глобальная, большая и яркая цель, чтобы пробудить аппетит и вкус к жизни.

Олеся Новикова

БУДЬТЕ БДИТЕЛЬНЫ!

СПОСОБЫ ВОЗДЕЙСТВИЯ НА ЖЕРТВУ

Чтобы заставить потенциальную жертву поделиться энергией, «вампир» выводит ее из состояния эмоционального равновесия. Это манипулятор, добивающийся своих целей окольными путями: нытьем, настойчивыми просьбами сделать что-то за него, жалобами на то, какой он бедный и несчастный, как тяжело ему живется, и как все его не любят, призывом к чувству долга, провоцированием чувства вины, навязыванием своих убеждений, советов, услуг, а порой – с помощью откровенного хамства. Его цель – раскрутить вас на эмоциональный всплеск, тогда вместе с эмоциями к нему перетечет изрядная доля вашей энергии. Кстати, деньги «вампиры» тоже «вытягивают» превосходно: сами не заметите, как выложите или одолжите ему кругленькую сумму.

РАЗНОВИДНОСТИ «ВАМПИРОВ»

«Энерговампиры» делятся на тех, кто подпитывается скандалами, и тех, кто «вытягивает» энергию мягко, плачась и жалуясь. Беспомощная личность ставит проблему, а «донор» пытается ее решить. Она долго и нудно будет жаловаться на свою судьбу, но для исправления ситуации – даже если ей дать все варианты решения – палец о палец не ударит. Такой тип «вампира» отнимает вашу энергию через жалость. Сюда можно добавить и вампиров-«молчунов», воздействующих недовольным выражением лица, отказом в общении. А также «болтунов», речи которого превращаются в нескончаемый монолог, а ваши слова и реакции как-то не слишком-то в него вписываются. Подвергнуться воздействию «энергетических вампиров» можно и на расстоянии: по телефону или в Интернете. Это могут быть долгие изматывающие разговоры, в ходе которых вас «грузят» своими проблемами.

КТО СТАНОВИТСЯ «ДОНОРОМ»

Притягивают внимание «вампиры» в наибольшей степени те, кто либо реагирует на них слишком резко, либо те, кто подавляет свои чувства. Люди, которые подчеркнута отстранены или не обращают на «вампира» особого внимания, не представляют для них интереса.

Самая опасная ситуация возникает с близкими людьми, так как в силу привычки мы не можем смотреть на них критически. В этом случае лучшие способы защиты – либо установление формальных дружеских контактов, либо редкое общение. И помните: такие люди могут причинить вред только тому, кто это им позволит.

серьезнее. Если у вас, ни с того ни с сего, появились слабость, головокружение, начали подкашиваться ноги; если, уступив в разговоре человеку, вы злитесь на себя и на весь мир, но делаете то, что хочет он; если в момент уступки возникает чувство опустошенности, бессилия, появляются навязчивые мысли типа «как здорово было бы отказать и поступить по-своему»; если возникают опасения, что

СПОСОБЫ ЗАЩИТЫ

• Стопроцентная защита от «вампира» – это полное прекращение любых контактов с ним.

• Если вы чисты душой, «вампиру» не за что «зацепиться», он не найдет в вас родственных низких вибраций, быстро оставит в покое и переключится на кого-то более подходящего.

• Осознайте, что тот, кто пытается вывести вас из себя или использовать в своих интересах – просто несчастный человек, неспособный разобраться с собственной жизнью. Самооценка у него чрезвычайно низка, он закомплексован, труслив и в глубине души собой недоволен. Желание хоть как-то продемонстрировать свое превосходство реализуется у него путем унижения, подавления людей – как правило, близких. Даже простое осознание этого факта сразу же превращает вас из жертвы в спокойного наблюдателя не слишком приятной, но, в сущности, безопасной ситуации.

• Если вам кто-то жалуется на свою жизнь и не собирается приступать к тем действиям-рекомендациям, что вы ему дали, вы можете смело больше не поддерживать эту тему разговора или не общаться с этим человеком. Очень важно, чтобы у вас внутри прошла жалость к человеку, ведь именно она делает вас жертвой. Вы можете ему слегка почувствовать, но не более того.

• Отразить атаку можно неожиданной реакцией. Похожие способы рекомендуют для борьбы с мошенниками-обманщиками, неожиданность нарушает сценарий «развода». В случае с «вампирами» она мешает поймать вас в ловушку прессинга.

• Безмятежная улыбка и равнодушное согласие с любым утверждением – тоже способ защиты.

• Лучший энергетический щит – крепкое физическое и душевное здоровье. Укрепляйте свой организм всеми доступными способами и не поддавайтесь на провокации!

«ЭНЕРГОВАМПИР» РАЗВОДИТ ВАС НА ЭМОЦИИ

Всем нам знакома ситуация, когда после общения с некоторыми людьми возникает усталость, настроение ухудшается, и чувствуешь себя как выжатый лимон. Таких людей в народе называют «энерговампирами». Это люди со слабой энергетикой, которые вместо того, чтобы наращивать ее «честными» способами – посредством здорового образа жизни, спорта, прогулок, положительных эмоций – воруют ее у других.



ПРЕДУПРЕЖДЕН — ЗНАЧИТ, ВООРУЖЕН!

Отслеживайте свои ощущения во время и после общения с любым человеком. Если контакт с «вампиром» разовый, следствием может стать головная боль, простуда, приступ беспочвенного страха или агрессии, неудача в каком-то деле. Но если вы постоянно подпитываете «вампира» (обычно им становится кто-то из близких), симптомы возникают по-

в случае вашего отказа человеку произойдет что-то плохое, будьте уверены – из вас тянут энергию. Срочно принимайте меры! Вы можете серьезно подорвать свое здоровье или испортить жизнь, потому что «вампир» не даст вам жить так, как хотите вы, – он будет заставлять вас делать то, что выгодно ему, навешивая на вас чувство долга, прикрываясь моральными принципами или прикидываясь старым-бедным-одиноким-большим-несчастливым.



ЦЕНТР КИНЕЗИТЕРАПИИ СЕТЬ МЕДИЦИНСКИХ ЦЕНТРОВ

Номер лицензии: ЛО-77-01-006725

Для исключения противопоказаний проводится консультация врача

ИСТОРИЯ

Первый Центр кинезитерапии (он назывался Оздоровительный Центр «Движение») открылся в поселке Менделеево в 1999 году. На сегодняшний день сеть состоит из четырех центров – в Зеленограде, Клину, Дубне и Твери. С 1999 года у нас прошли лечение и вернулись к активной жизни более 12 тысяч пациентов. Центр становился победителем и лауреатом ежегодных московских и российских конкурсов и премий, неоднократно отмечался администрацией Зеленоградского округа за «социальную активность», выступал спонсором конкурсов в детско-юношеских клубах города.

СПЕЦИАЛИСТЫ

При первом посещении пациента консультирует врач, выявляет ограничения, дает рекомендации и составляет план лечебной программы и наблюдает пациента в течение всего восстановительного периода. На заключительной консультации он дает рекомендации для дальнейшего поддержания физического состояния в домашних условиях. Инструктор обучает технике выполнения упражнений, технике безопасности работы на тренажерах, контролирует состояние здоровья пациента во время занятий (артериальное давление, пульс).

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД

Программа лечения составляется индивидуально для каждого пациента, с учетом возраста, наличия сопутствующих заболеваний, физических возможностей и самочувствия в день занятий.

ЛЕЧЕНИЕ

Мы лечим острые и хронические заболевания опорно-двигательной системы:

- ✓ АРТРИТ И АРТРИТ СУСТАВОВ (КОКСАРТРОЗ, ГОНАРТРОЗ И ДР.);
- ✓ ОСТЕОХОНДРОЗ ПОЗВОНОЧНИКА, РАДИКУЛИТЫ, ЛЮМБАГО, ИШИАЛГИЯ И ДР.;
- ✓ ГРЫЖА И ПРОТРУЗИЯ МЕЖПОЗВОНКОВОГО ДИСКА;
- ✓ НАРУШЕНИЯ ОСАНКИ (КИФОЗ, СКОЛИОЗ, КИФОСКОЛИОЗ, ВЯЛАЯ ОСАНКА).

Также мы проводим реабилитацию (восстановление) после травм, операций, профилактику заболеваний опорно-двигательной системы.

УНИКАЛЬНОСТЬ МЕТОДИКИ

Это система естественного самовосстановления организма без применения фармацевтических препаратов, физиотерапевтических процедур и оперативного вмешательства. Лечение направлено не на устранение симптоматики (боли), а на восстановление функции опорно-двигательной системы. Для этого применяется реабилитационное оборудование с правильной биомеханикой движения, фиксации суставов и дозированной физической нагрузкой.

ГИМНАСТИКА

Восстановительный курс включает групповые сеансы гимнастики с инструктором. Существуют группы: «Для тех, кому за...», профилактическая, «Коррекция веса», адаптивная. Занятия проводятся с различным гимнастическим инвентарем (фитболы, гантели, скакалки).

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ МЕТОДЫ

- МАССАЖ - ТЕЙПИРОВАНИЕ

ПРОГРАММА ЛОЯЛЬНОСТИ:

- преискуртант для льготной категории пациентов
- бонусная программа
- праздничные скидки

У вас возникли вопросы? Звоните по телефону 8 (499) 736-66-91
Наш адрес: корп. 118, «Зеленоградский центр кинезитерапии».

Более подробную информацию можно узнать на сайте www.zelkinezis.ru

ИЗ РЕДАКЦИОННОЙ ПОЧТЫ



ОТВЕТЫ НА ВАШИ ВОПРОСЫ

Вопрос: Меня раздражает страна, в которой я живу, люди, с которыми я общаюсь... И я, как ни пытаюсь, ничего не могу с этим поделать... Из-за этого часто нахожусь в нервном, взвинченном состоянии. А потом наваливается усталость. Что со мной не так?

Алексей Б.

Многие люди постоянно недовольны своими отношениями с человечеством. Одна из формулировок этого недовольства: «Мир плохой, люди плохие». Время от времени такие ощущения возникают у каждого человека. Возникают – и вскоре проходят. Но если подобное чувство стало постоянным, перешло в убеждение, это признак серьезного душевного неблагополучия.

Почему человек приходит к конфликту с окружающими? Ответ очень прост. Окружающий мир – зеркало нашего внутреннего состояния. Если внутри нас темно, мы видим вокруг только черноту. Если внутри нас свет, мы видим свет вокруг. Речь не об иллюзорности нашего восприятия вещей, а о нашей способности увидеть добро там, где оно есть. Мудрый человек заметил, что одни люди похожи на пчел, а другие – на мух. Мухи пролетают мимо цветов и садятся – сами знаете, на что. И им кажется, что мир именно так выглядит и пахнет. А пчелы не летают в отхожих местах и на помойках, они летят туда, где цветы. Их мир цветет и благоухает. Хотя это тот же самый мир, в котором живут мухи.

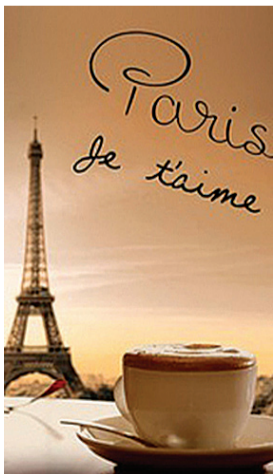
Наше сиюминутное состояние определяет наше сиюминутное восприятие окружающего мира. Так же, как наши постоянные свойства определяют наше постоянное окружение. У доброго человека и друзья хорошие, и работа нравится, и дети радуют, и он не попадает в такие передряги, как злой человек. А у злого – совсем другая жизнь и другое окружение. Он убежден, что вокруг все такие же лживые, корыстные, тщеславные, как он сам.

ОБРАЗ ЖИЗНИ

СЕКРЕТЫ ФРАНЦУЖЕНОК

«Пять минут во рту – на всю жизнь в бедрах», – хорошо известная французская поговорка. Среди француженок редко встретишь полную даму. Каким-то чудесным образом они даже в зрелом возрасте сохраняют стройность 25-летних женщин. В чем тут секрет?

Скорее всего, стройность заключается в образе жизни. Француженки получают удовольствие от вкусной еды и свято чтят ритуал приема пищи. Не едят торопливо, стоя или на ходу. Или перед телевизором. Они едят красиво и с наслаждением. Обычно пробуют в течение одной трапезы много блюд, но в малых количествах. И не находят противоречия в том, что можно есть хлеб, шоколад и другие вкусности, пить вино и сохранять при этом стройность. Француженки знают, что для того, чтобы получить удовольствие, не нужно съедать целую плитку шоколада. Они помнят, что



наибольшее удовольствие от еды получаешь от первых кусочков. Но никогда не отказывают себе в petits riens – ежедневной дозе «маленьких удовольствий». Они хорошо ощущают разницу между желанием побаловать себя и распушенностью.

Француженки знают, чтобы пребывать в состоянии рав-

но как изменить свое восприятие мира? Это совсем несложно, учитывая, что он – наше отражение. Значит, нужно постараться самим стать таким, какими мы хотим видеть других. Таким образом, мы окрасим окружающий мир именно в те цвета, которые нам нравятся. Мы будем добрыми с людьми – увидим мир добрым. Будем щедрыми – увидим мир изобильным. Будем справедливыми – увидим справедливость. Будем милосердными – увидим милосердие.

Это закон. Проверить, работает ли он, очень просто. Попробуйте



один день быть такими, какими хотите увидеть окружающих, и делайте выводы.

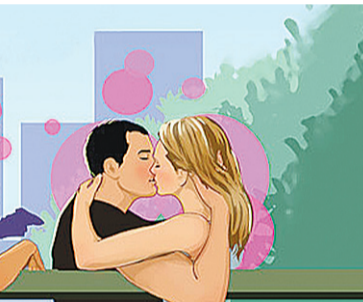
Понравится – продлите эксперимент на всю жизнь.

Вопрос: Я ни к кому не испытываю чувства любви, из-за этого внутри как-то пусто. Как научиться любить?

Оксана Р.

– Как сказал преподобный Амвросий Оптинский: «Если ты находишь, что в тебе нет любви, а желаешь ее иметь, то делай дела любви, хотя сначала без любви. Господь увидит твоё желание и старание и вложит в сердце твоё любовь». Попробуйте сфокусировать всё своё внимание только на хороших качествах людей, с которыми Вы взаимодействуете. Отмечайте, что Вам нравится в их внешности, поведении, поступках. А негативные моменты отодвиньте на задний план,

просто игнорируйте. Затем постепенно начните сами ежедневно совершать хорошие поступки. Говорите всем, с кем Вы общаетесь, добрые, приятные слова. Полностью искорените из своего лексикона бранные слова и слова-паразиты. Всегда обращайтесь на свой взгляд и голос, от которых должна исходить теплота, доброта, ласка. Чем больше будете их излучать, тем быстрее получите результат. Первое время, конечно, будет получаться механически, но постепенно что-то начнет проходить через душу. Не ожидая ни от кого какой-либо отдачи, Вы обязательно выйдете на ощущение искренности.



Посредством добрых слов и положительных мыслей постепенно Вы начнете излучать в сторону людей и окружающего Вас пространства положительную энергию. Планы гордыни, недовольства, претензий внутри Вас будут уменьшаться, а освободившееся пространство начнет заполнять свет, радость, счастье, смирение, гармония. Эти энергии помогут Вашей душе ощутить чувство любви. Через некоторое время Вы заметите исходящую обратную реакцию людей на Ваши

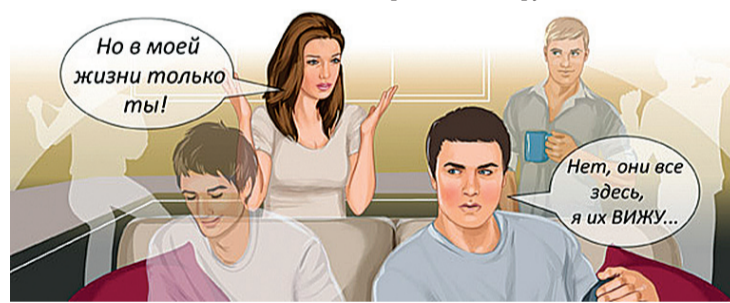
действия, пустота в душе заполнится радостью.

Вопрос: Скажите, как удержаться от ревности и избавиться от страха потери любимого человека? Как избежать конфликтов по этому поводу?

Елена И.

Как это ни парадоксально звучит, но лучше всего со страхом справляется другой страх. Вы постоянно тревожитесь, что потеряете любимого человека, а в результате совершаете огромное количество ошибок в отношениях с ним. Вы его допрашиваете, проверяете, устраиваете скандалы и сцены. Сначала, наверное, для него это было забавно, льстило его мужскому самолюбию. А дальше он начинает понимать, что Вы совершенно к нему безразличны. На самом деле Вы думаете не о нем, а живете в мире своих трагических и кровавожадных фантазий. Он чувствует, что Вы ему не доверяете, а это уже, прямо скажем, настоящее оскорбление. Кроме того, вместо того чтобы любить его, Вы тратите все свои душевные силы на свои домыслы и подозрения.

В конце концов, Вы своим поведением собственноручно разрушаете ваши отношения. Вот что страшно! Нужно начать бояться не того, что он Вам изменит, а того, что своим подозрением, ревностью, своими сценами и скандалами Вы сами в конце концов уничтожите ваши отношения. И когда Вы испугаетесь этого (а это реальная опасность!), ревность как рукой снимет.



АФИША

Афиша КЦ «Зеленоград» г. Зеленоград, Центральная площадь, дом 1 Март 2017			
1 пт	19.00	Государственный камерный оркестр джазовой музыки им. Олега Лундстрема 12+	
4 сб	17.00	Балет «Спящая красавица» 6+	
5 вс	20.00	Концерт Ирины Дубцовой 12+	
8 ср	18.00	Спектакль «Мужчины в тапочках» 12+ В ролях: М. Порошина, А. Ильин, А. Феклистов	
11 сб	19.00	Концерт Алексея Брянцева 6+	
12 вс	12.00	Театрально-цирковое представление «Волшебная лампа Аладдина» 3+	
14 вт	19.00	Концерт группы «Мельница» 12+	
17 пт	19.30	Концерт Константина Никольского 12+	
18 сб	18.00	Спектакль «Близкие люди» 16+ В ролях: Л. Артемьева и Н. Добрынин	
19 вс	18.00	Артисты Московского театра оперетты Спектакль «Мистер Икс» 6+	
25 сб	18.00	Спектакль «Поздняя любовь» 16+ В ролях: Л. Каневский, К. Новикова, Д. Спиваковский	
31 пт	19.00	Концерт группы «Лесоповал» 12+	

Справки по телефону 8-499-734-31-71
www.zelcc.ru, dzelenograd.pf

ЭТО ИНТЕРЕСНО!

БИЗНЕСМЕН И РЫБАК

Как-то раз один бизнесмен стоял на пирсе в маленькой деревушке и наблюдал за рыбаком, сидящим в углой лодочке, как тот поймал огромного тунца. Бизнесмен поздравил рыбака с удачей и спросил, сколько времени требуется, чтобы поймать такую рыбу.

– Пару часов, не больше, – ответил рыбак.
– Почему же ты не остался в море дольше и не поймал еще несколько таких рыбок? – удивился бизнесмен.
– Одной рыбы достаточно, чтобы моя семья прожила завтрашний день, – ответил тот.

– Но что же ты делаешь весь оставшийся день? – не унимался бизнесмен.

– Я сплю до обеда, затем иду на пару часов порыбачить, затем играю со своими детьми, после мы с моей женой устраиваем себе сиесту, затем я иду в деревушку прогуляться, пью вечером вино и играю со своими друзьями на гитаре. Вы видите – я наслаждаюсь жизнью, – объяснил рыбак.

– Выпускник Гарварда, – сказал бизнесмен, – я помогу тебе, ты всё делаешь не так. Ты должен весь день рыбачить и потом купить себе большую лодку.

– И что потом? – спросил рыбак.

– Потом ты будешь ловить еще больше рыбы и сможешь купить себе несколько лодок, даже кораблей, и в один прекрасный день у тебя будет целая флотилия.

– А потом?

– Потом, вместо того, чтобы продавать рыбу посреднику, ты будешь привозить рыбу прямо на фабрику и, увеличив прибыль, ты откроешь собственную фабрику.

– А потом?

– Потом ты оставишь эту Богом забытую деревушку и переедешь в большой город и, быть может, однажды ты сможешь открыть огромный офис и быть там директором.

– И сколько всё это займет времени?

– Лет 15–20.

– И что же потом?

– А потом, – рассмеялся бизнесмен, – потом наступит самое приятное. Ты сможешь продать свою фирму за несколько миллионов и стать очень богатым.

– А потом?

– Потом ты сможешь перестать работать, ты переедешь в маленькую деревушку на побережье, будешь спать до обеда, немного рыбачить, играть с детьми, устраивать сиесту с женой, прогуливаться по деревне, пить вино по вечерам и играть со своими друзьями на гитаре...

ПРИТЧИ

ПРОСТО ЛЮБИТЕ!

Одного старого монаха спросили его братья: – Когда мы видим брата, который спит во время всеобщей молитвы, должны ли мы ущипнуть его, чтобы он проснулся?

Старец ответил:

– Когда я вижу спящего брата, я кладу его голову себе на колени, чтобы он отдохнул...

Друзья, не щипайте близких своими наставлениями и примерами, пусть лучше они склоняют к вам свои головы, и вы просто обнимите их сердцем и согрейте своим теплом.

Сердце не поучает – оно сострадает и любит.

ВОТ В ЧЕМ ВОПРОС

Очень часто у мудреца спрашивали, что будет после смерти. Старец никогда не отвечал на такие вопросы.

Однажды ученики спросили, почему он всё время уклоняется от ответа.

– Вы замечали, что загробной жизнью интересуются именно те, кто не знает, что делать с этой? Им нужна ещё одна жизнь, которая длилась бы вечно, – ответил Мастер.

– И всё-таки, есть ли жизнь после смерти или нет? – не унимался один из учеников.

– Есть ли жизнь до смерти – вот в чём вопрос, – ответил Мастер.

О ДРУЖБЕ

Мудреца спросили:

– Сколько видов дружбы существует?


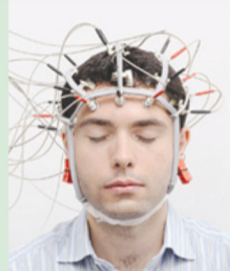

– Четыре, – ответил он. – Есть друзья, как еда – каждый день ты нуждаешься в них. Есть друзья, как лекарство – ищешь их, когда тебе плохо. Есть друзья, как болезнь – они сами ищут тебя. Но есть такие друзья, как воздух – их не видно, но они всегда с тобой...

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 праздничные скидки (смотрите на сайте)

 <p>-25% Прием МАММОЛОГА-УЗИ</p>	 <p>-20% ЭЭГ ЕЖЕДНЕВНО Без очереди!</p>	 <p>ДЕРЖАТЕЛЯМ СОЦИАЛЬНЫХ КАРТ НА ВСЕ ВИДЫ УСЛУГ -5% ДЛЯ ВЕТЕРАНОВ ВОВ И СТУДЕНТОВ -20% ПОСТОЯННЫМ КЛИЕНТАМ -10%</p>
---	---	---

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

<p>ПОБЕДА НАД ВЕСОМ! ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД! ПРОСТО И НАДЕЖНО! АКЦИЯ! СКИДКА 30% ПРИЕМ ВЕДЕТ ДИЕТОЛОГ-ЭНДОКРИНОЛОГ</p>	<p>АНАЛИЗЫ (более 5000 видов) ДОСТУПНЫЕ ЦЕНЫ! ПОСТОЯННЫМ ПАЦИЕНТАМ СКИДКА %</p>	<p>«МУЖСКОЕ ЗДОРОВЬЕ» скидка 15%</p>	<p>тариф «МОЛОДЁЖНЫЙ» всем студентам скидка 20%</p>
--	--	---	---

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

ГАЗЕТА ВЫХОДИТ ПРИ ИНФОРМАЦИОННОЙ ПОДДЕРЖКЕ



ЭКОНОМНАЯ АПТЕКА

АКВА МАРИС 30 мл спрей назальный 271⁰⁰ руб.	ДЕРИНАТ 0,25% 10 мл р-р д/мест. и прим. фл.-кап. 293⁰⁰ руб.
АЛКА-ЗЕЛТЦЕР №10 таб. шипучие 269⁵⁰ руб.	ДИФЛЮКАН 150 мг №1 капс. 379⁰⁰ руб.
АЛМАГЕЛЬ А 170 мл суспензия фл. 201⁵⁰ руб.	ИМУДОН №40 таб. д/рассасывания 596⁰⁰ руб.
АМИКСИН 125 мг №6 таб., покрытые оболочкой 601⁵⁰ руб.	КАГОЦЕЛ 12 мг №10 таб. 209⁰⁰ руб.
АНТИГРИППИН №10 таб. шипучие д/взрослых 247⁵⁰ руб.	МИГ 400 мг №20 таб. 130⁰⁰ руб.
БИФИФОРМ №30 капс. 416⁵⁰ руб.	МИКРАЗИМ 10000 ЕД №20 капс. 199⁰⁰ руб.
БРОНХО-МУНАЛ 7 мг №10 капс. 474⁰⁰ руб.	НАЯТОКС 20 г мазь д/наруж. прим. 190⁵⁰ руб.
БЫСТРУМГЕЛЬ 2,5% 50 г гель 234⁵⁰ руб.	НЕО-АНГИН №24 таб. д/рассас. с сахаром 135⁰⁰ руб.
ВАЛОКОРДИН 50 мл капли д/приема внутрь фл. 225⁵⁰ руб.	НЕОСМЕКТИН 3 г №10 порошок Ваниль 129⁰⁰ руб.
ВИТРУМ №30 таб., покр. пленочной оболочкой 424⁰⁰ руб.	ОТИПАКС 16 г (15 мл) капли ушные 224⁵⁰ руб.
ГЕКСОРАЛ 0,2% 40 мл аэрозоль 289⁵⁰ руб.	РИНОФЛУИМУЦИЛ 10 мл спрей наз. 255⁰⁰ руб.
ГЕРБИОН ПЕРВОЦВЕТ 150 мл сироп 269⁵⁰ руб.	СПАЗМАЛИН №20 таб. 110⁰⁰ руб.
ГЕРБИОН ПОДОРОЖНИК 150 мл сироп 254⁵⁰ руб.	ТАНТУМ ВЕРДЕ 30 мл спрей д/мест. прим. 243⁵⁰ руб.
ГЛИЦИН БИО 0,1 г №50 таб. подъязычные 28⁰⁰ руб.	ТРОКСЕВАЗИН 2% 40 г гель 165⁰⁰ руб.
ДЕКСАЛГИН 25 мг №10 таб. 265⁰⁰ руб.	ЭНТЕРОЛ 250 мг №30 капс. блистер 467⁵⁰ руб.

в аптеках ул. Новокрюковская, д. 10, корп. 826 и корп. 330

Внимание!
Выгодное предложение!
Контактный телефон
8-925-902-75-33 (Сергей)

ОТДЕЛКА И РЕМОНТ ЛЮБОЙ СЛОЖНОСТИ!

- * Работают только славяне
- * Доступные цены
- * Без посредников
- * Услуга «Муж на час»
- * Качество и чистота гарантированы

