

Будь здоров, Зеленоград!

№ 3 (44)

21 марта 2017

Ежемесячная газета для всей семьи ■ Издаётся с 2013 года

5

СТРАНИЦА

**МЭГ РАЙАН:
«Я ИЗМЕНИЛА ВСЁ...»**

Интервью с популярной голливудской актрисой

7

СТРАНИЦА

**КАК РАССТАТЬСЯ
С ВРЕДНОЙ ПРИВЫЧКОЙ**

Подробный алгоритм действий

10

СТРАНИЦА

**НАСКОЛЬКО У ВАС
РАЗВИТА ИНТУИЦИЯ?**

Проверьте себя, пройдите тест!

11

СТРАНИЦА

**ВЕЛИКИЙ ПОСТ — ВРЕМЯ
ДУХОВНОГО ОЧИЩЕНИЯ**

Протоиерей Д. Смирнов отвечает на вопросы

СОБЫТИЕ

БОЛЬНИЦУ ПОСЕТИЛ ВНУК ВЕЛИКОГО ВРАЧА



На открытие историко-биографической экспозиции, посвященной заслуженному деятелю науки, выдающемуся врачу-терапевту, профессору М.П. Кончаловскому, имя которого теперь носит зеленоградская больница, приехал его внук — заслуженный артист России, пианист М.В. Кончаловский. Максим Владимирович передал в музей больницы драгоценные экспонаты: журнал с воспоминаниями своей матери Нины Максимовны об отце и другие материалы из семейного архива.

Продолжение читайте на стр. 3.

КРУГЛОСУТОЧНО

МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР

АКСОН

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

НАРКОЛОГИЯ

КРУГЛОСУТОЧНЫЙ СТАЦИОНАР

(495) 649-41-03

(499) 729-74-60

www.mosgornarkolog.ru

24
часа

ВЫЕЗД НАРКОЛОГА НА ДОМ
ВЫВОД ИЗ ЗАПОЯ • КОДИРОВАНИЕ

ПРИЕМ ВРАЧЕЙ-СПЕЦИАЛИСТОВ
(по предварительной записи)

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

СПРАВКИ И БОЛЬНИЧНЫЕ ЛИСТЫ

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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ПРИГЛАШАЕМ!

НОВАЯ ЭКОНОМНАЯ АПТЕКА

В шаговой доступности от станции Крюково, в здании нового торгового центра, открылась «ЭКОНОМНАЯ АПТЕКА». Цены на многие товары здесь ниже на 15-20%, чем в других зеленоградских аптеках! Высокое качество товара гарантировано наличием сертификата качества на каждое наименование.



✓ ДОСТУПНЫЕ ЦЕНЫ

Условия создания конкурентной цены — минимальная торговая наценка и исключение всевозможных посредников из цепочки закупки лекарств. Товары закупаются только у первых и проверенных дистрибьютеров, что гарантирует качество лекарственных средств и сопутствующих товаров. Все препараты имеют сертификаты качества и разрешены к применению Минздравом РФ.

✓ ШИРОКИЙ АССОРТИМЕНТ

Более 8000 наименований лекарственных препаратов! Всегда в наличии оригинальные импортные препараты, большой ассортимент отечественных аналогов разных ценовых категорий, изделий медицинского назначения, средств по уходу за лежачими больными, медицинской техники и лечебной косметики.

! УДОБНОЕ РАСПОЛОЖЕНИЕ

«Экономная аптека» на Новокрюковской улице — это подарок, прежде всего, для жителей нового города. Большим преимуществом является близость железнодорожного вокзала: горожане могут по пути на работу или домой, не тратя время, приобрести все необходимые лекарства и товары. Большим удобством для пешеходов является близость автобусных остановок, а для автомобилистов — бесплатная парковка возле торгового центра с 10.00 до 20.00.

СЕМЬЯ «ЭКОНОМНЫХ АПТЕК»

Сеть «Экономных аптек» объединена общими услугами — конкурентной ценой, гарантией качества продукции, высоким уровнем сервиса и профессионализмом. «Экономные аптеки» расположены удобно для жителей любой части Зеленограда по адресам:

- Новокрюковская улица, д. 10; - Солнечная аллея, корп. 826;
- Яблоневая аллея, корп. 330.

✓ ЛУЧШИЕ СПЕЦИАЛИСТЫ

В аптеке работают только 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. 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.

Дорогие зеленоградцы!

Новая «Экономная аптека» ждет вас!

Наш адрес: Новокрюковская улица, дом 10
(в здании нового торгового центра, напротив
ж/д вокзала «Крюково»).

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

Телефон для справок 8 (499) 729-04-90

ПОЗДРАВЛЯЕМ!

С ЮБИЛЕЕМ!

От всей души поздравляем Елену Сергеевну Поганову с 50-летием! Более 30 лет Елена Сергеевна добросовестно трудится медицинской сестрой в филиале № 2 ГБУЗ «ДГП № 105 ДЗМ» (ранее – детской городской поликлинике № 84), является профессионалом своего дела, всегда с душой и энтузиазмом относится к своей работе и пользуется заслуженным уважением коллег и любовью пациентов.

От всего сердца желаем нашей коллеге крепкого здоровья, большого личного счастья, успехов в профессии, удачи и процветания во всем! Спасибо за добросовестный труд!

Коллектив филиала № 2 ГБУЗ «ДГП № 105 ДЗМ»

ОТ ВСЕЙ ДУШИ!

СПАСИБО НАШИМ ДОКТОРАМ!

Выражаем благодарность за внимательное, душевное отношение, отзывчивость, доброту, умение выслушать пациента врачам отделения хирургии ГКБ им. М.П. Кончаловского: А.И. Тушнову, А.Н. Кишкину, А.А. Михайлину, врачам-анестезиологам, любимым медсестричкам, младшему персоналу, буфетчицам за культуру обслуживания больных.

Т.М. Бочкова, Н.М. Хорзина, С.В. Анисимова, А.Г. Сельщенкова

Хочу поблагодарить персонал гинекологического отделения ГКБ им. М.П. Кончаловского и особенно лечащего врача моей супруги Е.Е. Мошину за профессионализм и человечность!

Даниил Пивнев

Моей маме понадобилась срочная медицинская помощь. Отлично сработали служба скорой помощи, бригада отделения нейрореанимации ГКБ им. М.П. Кончаловского. Затем маму перевели в первую неврологию. Огромное спасибо лечащему врачу-неврологу В.С. Юсову, всему медицинскому персоналу за отзывчивость, терпение, внимательность. Благодаря профессионализму врачей маму поставили на ноги. Условия для пациентов очень хорошие, отношение к таким тяжелым больным выше всяких похвал. Спасибо вам большое! Дай Бог всем здоровья!

О. Степанова

По скорой помощи я поступила в нейрореанимацию ГКБ им. М.П. Кончаловского с инсультом. Выражаю благодарность коллективу этого отделения: врачу-неврологу З.Д. Станакиной, медицинской сестре Л.В. Копыловой. Также огромное спасибо всей первой неврологии во главе с заведующей Е.Е. Владимировой.

В.И. Гордиевская

Благодарю от всего сердца врача-эндокринолога ГКБ им. М.П. Кончаловского А.А. Еремину за доброе, теплое отношение. Очень приятно лечиться у эрудированного доктора. Спасибо огромное всем сестричкам и няням! Дорогие люди в белых халатах, доброго здоровья вам и благополучия!

В.Л. Тюрина

Находясь на лечении во 2-м отделении неврологии ГКБ им. М.П. Кончаловского, хочу выразить огромную признательность лечащему врачу Д.В. Иванову за его профессионализм, чуткое отношение к пациентам. Спасибо главному врачу больницы за хороший подбор кадров, прекрасную диагностику, за современное оборудование, на котором проводят УЗИ, ЭЭГ. В отделении прекрасны средний и младший персонал, хорошее питание, везде чистота и уют.

Т.В. Валькова

МЕДИАЛ
сеть аптек

ТРЕБУЮТСЯ:
• ПРОВИЗОР •
• ФАРМАЦЕВТ •

8-499-735-55-10

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ!

КОНСУЛЬТАЦИИ ЛУЧШИХ СПЕЦИАЛИСТОВ

Лучшие врачи-специалисты ГКБ им. М.П. Кончаловского ведут прием в КДО поликлинического отделения и родильного дома, а также в женской консультации. Здесь можно уточнить диагноз, получить квалифицированную и точную расшифровку результатов обследования, скорректировать ход дальнейшего лечения, составить индивидуальную схему комплексной терапии, решить вопрос о дальнейшей госпитализации.

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

Предварительная запись на консультативный прием осуществляется:

- 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 телефону: **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 телефонам: **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 <i>Отпуск с 1 по 9 апреля</i>	339
Урология	Цыганов С. В.	Пн., ср., 13.00 – 15.00	311
Общая хирургия	Германович Ч. С.	Вт., 13.00 – 15.00 <i>Отпуск с 10 по 21 апреля</i>	339
Гнойная хирургия	Лесовик В. С.	Вт., 13.00 – 15.00 <i>Отпуск с 16 по 26 марта</i>	311
Проктология	Воронин Н. И.	Пт., 10.00 – 12.00	311
Сосудистая хирургия	Козорин М. Г.	Пн., 11.00 – 13.00 <i>Отпуск с 27 марта по 3 апреля</i>	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	435
Неврология	Козлов В. И.	Чт., 14.00 – 16.00	435
Гастроэнтерология	Беляева О. О.	Чт., 8.00 – 10.00	435
Кардиохирургия	Ситько И. Г.	Вт., 12.00 – 15.00	339
Ревматология	Семейкина Н. М.	Ср., пт., 11.00 – 13.00	339
Неврология	Владимирова Е. Е.	Пн., 14.00 – 16.00 Вт., 14.00 – 16.00	436 435
Онкология	Малахов Ю. П.	Вт., 08.30 – 11.30	339

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 <i>С 13 по 27 марта приема нет</i>	6

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>С 27 марта по 7 апреля приема нет</i>
Акушерство и гинекология	Качановская Марина Михайловна	Понедельник – пятница 8.00 – 15.30
Акушерство и гинекология	Кабанова Ольга Михайловна	Понедельник – пятница 8.00 – 16.00
Акушерство и гинекология (эндокринология)	Никитенко Инна Викторовна	Понедельник – пятница 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>С 20 по 24 марта приема нет</i>
Акушерство и гинекология (невывнашивание 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**.

УРОЛОГИЯ

АЛЬТЕРНАТИВА ТРАДИЦИОННОЙ ОПЕРАЦИИ

В ГКБ им. М. П. Кончаловского для лечения мочекаменной болезни используется новое современное оборудование. Эндоскопическое удаление камней из мочевыводящих путей проводится под общей анестезией.

Если камни в мочевых путях из-за своих больших размеров не выходят самостоятельно, то, чтобы избавиться от них пациентов, используется литотрипсия. Этот метод – отличная альтернатива традиционному хирургическому вмешательству, так как несравнимо менее травматичен. Основа метода – дробление камня и удаление его фрагментов из организма под визуальным контролем.

Эндоскопические урологические операции позволяют удалять камни из мочеточника без нарушения целостности кожных покровов, то есть без «открытого» операционного доступа. Пациент, поступивший в стационар с почечной коликой, обусловленной достаточно крупным камнем, в кратчайшие сроки избавляется от конкремента и почти сразу возвращается к привычному ритму жизни. Второе серьезное преимущество таких операций – значительное снижение вероятности возникновения осложнения мочекаменной болезни, острого обструктивного пиелонефрита, нередко приводящего к развитию гнойных осложнений и потере почки.

Лечение в урологическом отделении ГКБ им. М. П. Кончаловского можно пройти по полису ОМС (по направлению врача-уролога поликлиники), а также на платной основе.

Подобную информацию о госпитализации в отделение урологии можно получить по телефону **8 (499) 735-52-91**.

По вопросам оказания платных медицинских услуг обращайтесь в приемное отделение ГКБ им. М. П. Кончаловского (каб. 139). Телефон для справок **8 (499) 735-82-89** (с 8.30 до 17.00).

ПЛАТНЫЕ УСЛУГИ

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ УСЛУГИ РОДИЛЬНОГО ДОМА

Лучшие акушеры-гинекологи филиала «Родильный дом», педиатры и неонатологи, перинатальный психолог ГКБ им. М.П. Кончаловского по будням ведут консультативный прием всех желающих, независимо от места регистрации и прикрепления, без направления лечащего врача.

Заклучить договор и оплатить услугу можно в КДО родильного дома. За подробной информацией обращайтесь в отделение по развитию платных услуг по телефону **8 (499) 729-30-31** (по будням – с 8.30 до 17.00).

Специализация	День недели	Ф.И.О. консультанта	Часы приема
Акушерство и гинекология	Понедельник	Новикова В. В. Шашина Л. Ф.	13.00 – 15.00 16.00 – 17.30
Акушерство и гинекология	Вторник	Процкая О. В. Красоткин Ю. А.	16.00 – 17.30 <i>Отпуск с 27 марта по 7 апреля</i>
Акушерство и гинекология	Среда	Златорунская М. А.	16.00 – 17.30 <i>Отпуск с 27 марта по 7 апреля</i>
		Борисова М. Я.	16.00 – 17.30
Акушерство и гинекология	Четверг	Серых А. И.	16.00 – 17.30 <i>Отпуск с 27 марта по 9 апреля</i>
		Липатов А. Ю.	16.00 – 17.30 <i>Отпуск с 27 марта по 7 апреля</i>
Акушерство и гинекология	Пятница	Мартынова И. В.	15.00 – 16.30 <i>Отпуск с 27 марта по 7 апреля</i>
Акушерство и гинекология	Пятница	Артемко Г. Я.	15.00 – 16.30
Педиатрия и неонатология	20, 22, 27, 30 марта, 4, 6, 11, 14, 17, 20, 24, 27 апреля	Попов И. И.	17.00 – 20.00
Педиатрия и неонатология	23, 28 марта и 28 апреля 5, 7, 10, 12, 20, 25 апреля	Воронечкая О. Е.	с 18.00 до 20.00 с 10.00 до 15.00
Перинатальная психология	Пятница	Шапошникова Л. Ю.	16.30 – 19.00

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

СОБЫТИЕ



Начало на стр. 1.

Визит начался с торжественно-го открытия музейной экспозиции, посвященной М. П. Кончаловскому. Биографические материалы рассказывают о жизненном пути выдающегося ученого, о вкладе в развитие отечественной медицины, его пациентах, среди которых много имен, знакомых каждому с детства – В. И. Суриков, В. И. Качалов, К. С. Станиславский, В. И. Немирович, В. Я. Брюсов... Отдельный стенд посвящен семье Кончаловских, предкам Максима Петровича и его потомкам. Один из внуков знаменитого клинициста, Максим Владимирович Кончаловский, вместе с главным врачом зеленоградской больницы, О. В. Гридневым, торжественно перерезал традиционную красную ленточку. После церемонии Олег Владимирович пригласил почетного гостя на ознакомительную экскурсию.

НА ПЕРЕДОВОЙ СТРАЖЕНИ ЗА ЖИЗНЬ

Хирургическая служба – «первая линия» в борьбе за жизнь и здоровье человека. Оперблок – ее сердце. В ГКБ им. М. П. Кончаловского он уникален: после капитального ремонта каждое из 6 хирургических отделений имеет в распоряжении собственную операционную. Специализированное оборудование и оптимальные условия позволяют врачам работать более эффективно. Еще 2 зала отведены для экстренных и плановых операций. И отдельный – для вновь созданного стационара кратковременного пребывания. Максим Владимирович смог оценить преимущества современных технологий, понаблюдав за работой хирургов. Видеоэндоскопические комплексы позволяют проводить многие сложные оперативные вмешательства через небольшие проколы, а операционные микроскопы и микрохирургические инструменты помогают при проведении сложнейших нейрохирургических и ЛОР-операций. Сегодня в зеленоградской больнице осуществляется практически весь спектр оперативных вмешательств. Освоены такие методики, как лапароскопическая холецистэктомия (удаление желчного пузыря), грыжепластика (лечение грыжи без разреза), диагностическая и лечебная торакокопия (выявление и лечение патологий плевры) и артроскопия (диагностика и лечение патологий суставов), операции на щитовидной железе.

Гостя впечатлили возможности передвижных цифровых рентгеновских аппаратов типа «С-дуга». На мониторе одного из них он увидел, как хирурги-травматологи при помощи пневмоинструмента буквально складывают заново поврежденную кость, контролируя свои действия в режиме реального времени.

СОВРЕМЕННАЯ МЕДИЦИНА ПРОТИВ ИНФАРКТА

Одно из новых направлений – эндоваскулярная хирургия, когда в

просвет сосудов через минимальные проколы вводятся специальные инструменты. Вмешательство проходит под контролем цифрового ангиографа в специально оборудованной рентгеноперационной. М. В. Кончаловский побеседовал с врачами, с интересом просмотрел видеозапись установки стен-

ты отделения: в прошлом году в рамках стационара выполнено более 1000 трансфузий пациентам, а количество заготовленной крови составило более 4,5 тонн. «Это же целый завод!» – удивился Кончаловский.

К НОВЫМ ДОСТИЖЕНИЯМ, СОХРАНЯЯ ТРАДИЦИИ

Конечно, осмотреть весь больничный комплекс, включая родильный дом, поликлинику и женскую консультацию, за один визит было невозможно. Кратко ознакомиться с работой всех подразделений почетный гость смог на конференции, во время которой главный врач представил отчет за 2016 год и предложил М. В. Кончаловскому войти в состав Общественного совета клиники. Максим Владимирович был удивлен, поскольку в медицине разбирается мало, но приглашение принял и признался: «Мне приходилось бывать в разных медицинских центрах и

о М. П. Кончаловском. Великого врача отличала истинная интеллигентность. Он был «всегда ко всем расположенный и как бы идущий навстречу людям. Вот это последнее качество и было причиной того, что незнакомые люди с первых минут общения располагались к нему всей душой». О руках своего отца Нина Кончаловская пишет: «Они были добрые, ласковые, готовые обнять человека».

Особенно тронул слушателей рассказ гостя о том, как дед дал ему свое имя, и как его внезапная смерть стала первым и единственным впечатлением, сохранившимся в памяти Максима Владимировича, которому тогда было немногим более 2 лет. О жизни своего знаменитого предка он знает, в основном, из воспоминаний матери, брата и бабушки, Софьи Петровны. Но не раз судьба сводила его с людьми, которые были пациентами дела и, говоря о нем, искренне восхищались не только умом и талантом врача, но и его необычайной добротой: «Он врачевал уже своим присутствием.

БОЛЬНИЦУ ПОСЕТИЛ ВНУК ВЕЛИКОГО ВРАЧА



та в сосуде сердца. Такая операция способна спасти жизнь человека при инфаркте миокарда. Но здесь очень важен так называемый «золотой час» – время, когда пациент должен оказаться на операционном столе, чтобы успеть ликвидировать препятствие на пути кровотока до начала развития некроза стенки сердца.

О. В. Гриднев рассказал, что раньше все пациенты с подозрением на острый инфаркт направлялись из Зеленограда в стационары Москвы. Время в пути составляло от 45 минут до 2,5 часов. С открытием в зеленоградской больнице сосудистого центра пациенты попадают на операционный стол уже через 30-45 минут после вызова «Скорой». Благодаря этому летальность от инфаркта миокарда снизилась за 2 года почти в 10 раз, с 29% до 3%.

СЛУЖБА КРОВИ – НА СТРАЖЕ ЗДОРОВЬЯ

Побывал М. В. Кончаловский и в отделении трансфузиологии. Служба крови зеленоградской больницы оснащена высокотехнологичным оборудованием и системой информационного контроля качества заготовки и переработки компонентов крови. Специалисты осуществляют индивидуальный подбор совместимости донора и пациента. Ведется реестр редких фенотипов крови. Больше всего поразил Максима Владимировича объем рабо-

боты в качестве пациента, однако ничего подобного я не мог себе представить».

Сам он врачом не стал, но медицинская династия Кончаловских не прервалась: «Мой прапрадед был военным врачом, служил на одном корабле с Нахимовым, затем главным врачом в Перми, Чернигове и Харькове. Потом мой дед, Максим Петрович. Мама, Нина Максимовна, пошла по его стопам и тоже стала терапевтом и профессором. Мой отец, Владимир Герасимович Хлыстов, один из учеников деда, тоже врач. А затем племянники, сыновья моего брата Вадима, один из которых стал терапевтом, а другой – хирургом», – рассказал Максим Владимирович.

В дар музею зеленоградской больницы наш гость преподнес воспоминания матери и брата



ОТ ВСЕЙ ДУШИ!

СПАСИБО НАШИМ ДОКТОРАМ!

От всего сердца благодарю врача-терапевта высшей категории М.В. Заричную и всех сотрудников терапевтического отделения ГКБ им. М.П. Кончаловского за отличное лечение и чуткое, внимательное отношение. Желаю здоровья и благополучия!

Р.Н. Васина

Большое спасибо коллективу 1-го кардиологического отделения ГКБ им. М.П. Кончаловского за чуткое и внимательное отношение к пациентам. Благодарю лечащего врача А.С. Шишову за внимательное отношение и желаю ей успехов в ее благородном труде. Особую признательность хочу выразить и. о. заведующего отделением Е.А. Беликову за чуткое и внимательное отношение, профессионализм. Это доктор, с которого надо брать пример. Очень внимательный, всегда с улыбкой на лице, вселяет в больных надежду.

В.И. Федорова

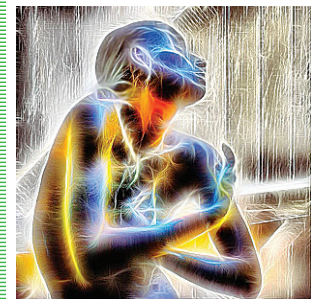
Выражаю свою искреннюю признательность заведующему отделением кардиореанимации ГКБ им. М. П. Кончаловского А.М. Грицанчуку за профессионализм! Это замечательный врач, блестящий диагност, высококлассный специалист. Хочу поблагодарить врача-кардиолога 1-й кардиологии Д.Л. Шаглеина. В отделении отлично организован лечебный процесс. Пациентам проводят сложные высокотехнологичные операции. Средний и младший медицинский персонал четко выполняет свои обязанности и назначения врачей. Безупречное санитарное состояние. Организовано диетическое питание высокого качества. Благодарю своего лечащего врача А.С. Шишову за оказанную мне высококвалифицированную помощь, правильно подобранное лечение, внимание к пациентам, соблюдение всех принципов деонтологии, что очень важно для больного человека. Благодарю средний медицинский персонал за внимание, отзывчивость, своевременное оказание неотложной помощи.

Н.Я. Гарджун

ЭТО ИНТЕРЕСНО!

БОЛЕЕТ ТЕЛО, А ПРИЧИНЫ В ДУШЕ

Многие выдающиеся учёные убеждены, что около 80 процентов всех заболеваний на самом деле являются психосоматическими.



Получается, что наше здоровье напрямую зависит от наших мыслей, от любви или её отсутствия, от нашего характера, от отношения к успехам и неудачам и т.д.

Православные медики считают, что большинство заболеваний вызвано глубокими внутренними причинами. Например, человек совершил нехороший поступок. Он стремится забыть его, загнать переживания внутрь, старается себя оправдать, но всё-таки след от поступка обязательно остается внутри. И когда это сознание застревает в мозгу, там, в коре головного мозга, создается очаг раздражения, дискомфорта. По законам индукции работы мозга, это раздражение распространяется на близлежащие отделы и, в первую очередь, на так называемую подкорку, которая ведает деятельностью наших внутренних органов – сердца, сосудов, желудка и кишечника. Оттуда импульсы начинают распространяться дальше. Так возникают и язвенная болезнь, и гипертония, и астма, и все прочие недуги.

Поэтому для православных врачей всегда очень важной представлялась духовная сторона поста. В прежние времена, когда человек приходил на прием, доктор не брался за излечение, прежде чем больной не исповедается и не причастится. И в этом был большой смысл, потому что природа человека триединая: не только тело, но и душа, и дух.

ПИСЬМО В РЕДАКЦИЮ

МНЕ ЕСТЬ С ЧЕМ СРАВНИВАТЬ...

От всей души благодарю О.В. Гриднева, главного врача ГКБ им. М.П. Кончаловского, за грамотное руководство и организацию сложного лечебного процесса. Насколько же в лучшую сторону изменилась наша городская больница!

Я проходила лечение в 1-м гинекологическом отделении. В 2014 году лечилась в клинике за границей, и мне есть с чем сравнивать. Во-первых, поразила стерильная чистота помещений. Очень удобные кровати. Окна, из которых не дует ветер! А еще мне заботливо выдали два теплых одеяла. Чистота в туалетах и душевых комнатах! Теплые помещения, без сквозняков. Кулеры с водой, наличие чая в столовой круглосуточно, микроволновка! Я аллергик и очень щепетильно отношусь к питанию. Это не просто вкусно, а еще сбалансированно и полезно!

Для себя я отметила, что есть палаты повышенной комфортности, это очень важно, так как есть женщины, у которых в приоритете личное пространство. И еще мне понравилось, что отношение ко всем пациентам, независимо от статуса, одинаковое!

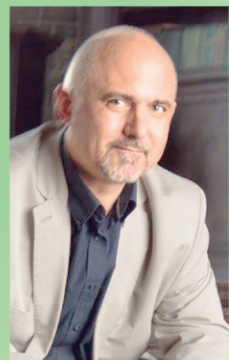
Я увидела, как работает изнутри такая большая больница. Слаженные действия, управление – с полуслова и с полувзгляда. Перед операцией не было страха, так как внутренняя атмосфера в стационаре его просто стерла, врач с улыбкой пригласила в операционную, анестезиолог спокойно сказала какие-то важные слова, медсестра предупредила о начале операции – и... я проснулась в палате без боли и почему-то хорошо выспавшейся.

После лечения осталось ощущение пребывания в санатории. Я видела вокруг себя специалистов, которые находятся на своем месте и каждый день вкладывают душу в свою работу. Есть люди, которые оставили след в моем сердце. Это зав. отделением А.Н. Быковченко, мой лечащий врач Е.Е. Мосина и весь персонал, который 13 февраля проводил мне операцию. Также хочу отметить добросовестную работу медсестры С.А. Ключвиной, постовых медсестер и буфетчицы Л.А. Ивановой, которая всегда спрашивала: «Ну, как ты сегодня?». Низкий вам всем поклон за такое человеческое отношение и за лечение!

Ю. Курникова

НОВАЯ МЕТОДИКА

НАРКОЛОГИЯ НА КЛЕТОЧНОМ УРОВНЕ



Профессиональную психотерапевтическую помощь в медицинском центре «АрхиМЕД» оказывает один из ведущих специалистов г. Москвы, кандидат медицинских наук **Дмитрий Владимирович Лопатин**. Сочетая огромный клинический опыт с мощной харизмой и парадоксальным мышлением, специалист ставит на ноги тяжелых больных без сильнодействующих лекарств, а также с успехом лечит состояния фобии, навязчивости, панические атаки.

В современной наркологической практике неизлечимых пациентов не существует. Есть больные, не желающие менять свою жизнь, не «созревшие» для серьезного лечения, - считает главный врач наркологического отделения медцентра «АрхиМЕД»

Михаил Вадимович Лебедев, практикующий лечение алкоголизма с 1992 года.



В медицинском центре «АрхиМЕД» для продления периода трезвости наряду с традиционными методами терапии (нейрофизиологическое кодирование, гипнотерапия, опосредованная суггестия и др.) применяется новая для нашей страны методика – нейропептидная блокада клеток головного мозга, или НЕЙРОИМПЛАНТАЦИЯ.

В ее основе лежит введение в организм пациента препарата длительного действия «ПРОДЕТОКСОН» или «НАЛТРЕКСОН ПРОЛОНГ». Это лекарство способно длительно занимать опиоидные рецепторы (нервные окончания в головном мозге, на которые действует алкоголь и опиатные наркотики). В результате эти мозговые центры стойко повышают выработку «гормонов счастья» (эндорфинов), у пациентов ослабевает или исчезает патологическое влечение к алкоголю и наркотикам, повышается устойчивость к ним. Препараты принимаются через рот, вводятся инъекциями или «вшиваются» в подкожную жировую клетчатку. НЕЙРОИМПЛАНТАЦИЯ сочетается с медикаментозным и психотерапевтическим поддерживающим лечением по показаниям для конкретного больного. Подготовкой к НЕЙРОИМПЛАНТАЦИИ и другим методам лечения является дезинтоксикация организма («вывод из запоя»), которая проводится в клинике «АрхиМЕД» или на дому у пациента под наблюдением нарколога.

Записаться на прием можно по телефонам: **8 (495) 585-79-03, 8 (499) 731-22-92, 8 (499) 732-23-25**
Адрес: корпус 1205. Интернет-сайт: <http://arxi-med.ru>

Как бросить пить алкоголику?

Звоните. Мы поможем!

+7 (495) 509- 23- 25 (круглосуточно)

ЦЕНТР СЕМЕЙНОГО ЗДОРОВЬЯ

(499) 214-00-00 • Зеленоград, корп. 1130 • WWW.AKSIS-MED.RU

Лицензия № ЛО-77-01-011820 от 19.02.2016


детское отделение

КОМПЛЕКСНЫЕ ПРОГРАММЫ со скидкой 30%!

Идём в сад

~~6 480~~ ₴

4 522 ₴

Идём в школу

~~12 280~~ ₴

8 582 ₴

СОСТАВ ПРОГРАММ

1 КОНСУЛЬТАЦИИ СПЕЦИАЛИСТОВ

Педиатр, хирург, ортопед, гинеколог/уролог, офтальмолог, отоларинголог, невролог, стоматолог

2 ЛАБОРАТОРНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

Общий анализ крови, анализ крови на содержание глюкозы, общий анализ мочи, анализ кала на яйца глистов

3 ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ДИАГНОСТИКА

Только для программы «Идем в школу»
ЭКГ, УЗИ брюшной полости, УЗИ сердца, УЗИ щитовидной железы, УЗИ органов репродуктивной сферы

4 Форма N 026/у-2000

«Медицинская карта ребёнка для образовательного учреждения»
Утверждена приказом МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РФ от 03.07.2000 №241



РАЗГОВОР ПО ДУШАМ

Киноманы всего мира обожают популярную голливудскую актрису Мэг Райан (Meg Ryan). Американцы называют ее «наше сладкое сердечко». Еще бы! Мэг давно по праву стала королевой мелодрам. В конце 90-х получила статус «Женщина года» и вошла в список «50 самых красивых женщин». Вся ее жизнь до определенного момента была похожа на роман: любящий муж, сын, миллионные гонорары и неиссякаемый водопад славы. Но после 40 лет судьба актрисы кардинально изменилась...

«ОТПУСК ЗА СВОЙ СЧЕТ» НА ТРИ ГОДА

– Когда мне перевалило за сорок, я развелась, закончился длинный и важный период в моей жизни. Мне нужно было взглянуть на себя по-новому, отчасти со стороны, и всё пересмотреть, подвергнуть сомнению, – вспоминает Мэг. – И я на этот счет была совершенно непримирима. Изменила всё. Взяла «отпуск за свой счет» на три года. Сменила агента, менеджера... С той же непримиримостью взглянула и на личные отношения. Не скрою, было страшновато. Впро-

дигармонично, непознаваемо. А тебе предстоит познать. И задать себе вопросы: о твоих ценностях, планах, отношениях. Кажется, что вокруг тебя всё стремительно перемещается и изменяется, причем неизвестно, в каком направлении и по каким причинам... И самое неприятное – ты чувствуешь себя невероятно, безысходно одинокой, даже если окружена прекрасными людьми.

ПО ДРУГУЮ СТОРОНУ

Сейчас появилось новое поколение женщин, которые не намерены



МЭГ РАЙАН: «Я ИЗМЕНИЛА ВСЁ...»

чем, как любое кардинальное изменение. Но зато теперь, когда звонит телефон, я точно знаю, что не услышу голос того, с кем не хочу разговаривать. А это, согласитесь, неоценимая роскошь.

В «ЗОНЕ РАЗВИТИЯ»

Развод был определяющим событием в моей жизни – точнее, в моем понимании себя, в самоопределении. Изменения были сначала внутренними. А изменившись сама, я уже потом изменила свою жизнь. В этот период я пережила невероятную трансформацию – как бабочка, знаете? Недавно я побывала в «саду бабочек», это нечто вроде энтомологического зоопарка. Так вот, там есть особое пространство, которое называется «зона развития». Мне так понравилось это название! Экскурсовод объяснил, что когда гусеница входит в кокон, она становится ничем – бесформенной массой, жидкостью. А когда покидает его, это уже прекрасное создание, бабочка. То есть гусеница не превращается в бабочку! Гусеница прекращает существовать, и начинается жизнь бабочки! Для меня это было потрясающим открытием! И метафорой того, что происходило со мной до сорока. Будто сама природа подарила мне образ для того, чтобы я поняла себя. Я побывала в «зоне развития». Того человека, каким я была, не стало. Начался новый человек – тот, кто знает, как летать.

«Я ПРОРВАЛАСЬ СКВОЗЬ КОКОН...»

Я никогда не была особенно легким человеком. Контактным – может быть, приветливым – да, но не легким. Я никогда не строила свою жизнь, как ее строит большинство женщин. Я строила свою жизнь, как невротик. И надеюсь им остаться: чувствовать глубоко, реагировать искренне. Я не хочу жить, так сказать, по контракту, с заранее оговоренными правилами. Я хочу жить нормально, то есть с беспокойствами, передерганиями, неприятностями, опасностями. И встречать их без страха.

Я пережила и ужас, и освобождение. Я прорвалась сквозь кокон, и это было грандиозное чувство. Я знаю, насколько это трудно. Кажется, что ты оказалась внутри картины Дали. Всё смещено,

стать «невидимками за 40». Вокруг меня все женщины таковы – они будто начали самый лучший период своей жизни. Ведь наш возраст так выгодно отличается от молодости, когда ты всё пытаешься понравиться окружающим, всё сомневаешься в себе, а сомнения в себе – ужасная, никчемная потеря времени! Мои знакомые женщины приняли себя такими, какие они есть, оценили свой интеллект, опыт, ин-



туицию. Оценили – и соединили элементы воедино. И получилась гармоничная, целостная конструкция, которая уже больше не мирится с навязанными ограничениями. Эти женщины полнокровны, самодостаточны и при этом щедры – готовы делиться тем, что имеют, – и внутренним, и материальным. Женская дружба, скажу вам честно, важнее для меня, чем дружба с мужчинами. С женщиной можно обсуждать то, что тебя волнует, долго, повторяя по многу раз одно и то же, возвращаясь к непонятому. Можно позвонить и сказать: «Прости, родная, понимаю, что заладила как заезженная пластинка,

но...», и на том конце тебе не скажут, что дела, перезвонят позже...

Я понимаю, что взростеть (а значит, и стареть) может быть болезненным процессом. Но если двигаться, рано или поздно окажешься на другой стороне. И там, по другую сторону страха возраста, вообще обычных страхов, – вольно и прекрасно. Именно там я сейчас. И это, кажется, лучшее время моей жизни. Я сильнее, оптимистич-

нее и счастливее, чем когда-либо. Я много читала, думала. Я ходила к терапевту, который с самого начала сказал: «О'кей, сейчас дела таковы, каковы они есть. Теперь решим, как из этой точки двигаться вперед». По мне так лучше такая терапия – динамичная и практичная. Надо просто довериться происходящему в тебе сдвигу, смещению каких-то глубинных пласт личностей, отчуждению, отслаиванию старого в тебе. Хотя мне это давалось хуже всего – двигаться вперед и одновременно отказываться от частей себя. Но таково уж это путешествие – в него не пускаются с багажом.

ПРИЕМНАЯ ДОЧЬ ДЕЙЗИ

Джек до недавнего времени был моим единственным ребенком. А я выросла в многодетной семье... Но осознала, что «больше» – не всегда синоним «лучше». Семья моих родителей была очень далека от идеала. Но, по-моему, неблагоприятная семья в детстве – очень сильный стимул создать собственную благополучную! Мама очень помогла мне, когда я решила зарабатывать актерством. Но потом мы расстались – когда она категорически не приняла моего бывшего мужа. Всё это подталкивало меня создать собственную семью – из друзей, чтобы отношения были как в настоящей семье, крепкие, чтобы мы были преданы друг другу... Сейчас с мамой мы не общаемся. Но я ишу компании пожилых женщин, и в этих дружбах всегда есть элемент отношений дочери и матери... Никогда не поздно подарить себе счастливое детство.

После развода мне хотелось быть с Джеком, моим сыном, ему тогда было всего девять. Хотелось посвятить ему всё время своей жизни. Не в том смысле, чтобы постоянно быть рядом и вести откровенные разговоры. Я имею в виду присутствие в жизни другого человека, когда он уверен, что ты с ним, что ответишь на его вопросы, что вы соединены не только «совместным проживанием».

Я хотела иметь еще детей. В январе 2006 года удочерила двухлетнюю девочку из Китая – Дейзи Тру. В Китае существует контроль рождаемости, дети оказываются... лишними – рождение даже второго ребенка в семье не приветствуется. Система усыновления там основана на лотерее. Мне это очень понравилось. Ты называешь только возраст ребенка, которого хочешь усыновить, ну, изредка пол. А потом – лотерея. Это похоже на настоящее рождение! Ты просто получаешь того ребенка, которого получаешь. Не проходишь через этот ужасный процесс выбора, унижительный и для тебя, и для человека, которого собираешься принять в свою семью. При этом я категорически не согласна, что девочка досталась мне по случайности. Случайностей не бывает. Тем более таких – мы слишком подходим друг другу. Она смешная, покладистая, в ней нет тревожности. Дейзи уже такая, какой я только хотела бы стать.

Подготовила Виктория Белопольская, Морин Райс
(По материалам журнала Psychologies)

ПРИТЧИ

СЕКРЕТ РАДОСТИ

Одна женщина как-то спросила свою подругу, как ей удастся всегда оставаться такой жизнерадостной. Та ответила:

– Каждый мой день наполнен заботами, я должна работать, заниматься семьей и домом. Это труд, он не всегда легкий, но мне помогает один секрет, – улыбнулась женщина.

– Открой мне свой секрет, – нетерпеливо воскликнула её подруга, – в моей жизни тоже много работы, я вынуждена заниматься детьми, у меня большое хозяйство, и не остается ни минутки на собственные радости!

– Мой секрет, – отвечала ей женщина, – в том, что каждый день я нахожу несколько минут для благодарности.

– Благодарности? – недоверчиво переспросила её собеседница. – Кого и за что ты благодаришь?

– Я благодарю этот мир за то, что он дарит мне новые впечатления. Благодарю своего мужа за то, что он меня любит, и мы вместе. Благодарю своих детишек за то, что знаю радости материнства, могу видеть их ясные глазки, наслаждаться звонким смехом. Благодарю своих друзей и родных за общение, за то, что они не оставляют меня в трудные часы. Благодарю саму природу за то, что мы живем в удивительном и красивом месте.

– Быть благодарным... – собеседница глубоко задумалась. – Неужели благодарность может изменить мою жизнь?

– Благодарность научит тебя замечать хорошее в каждом дне и сделает по-настоящему счастливой! Каждый день заслуживает отдельной благодарности.

ВКУС ЖИЗНИ

Однажды учитель спросил ученика:

– Вдохни. Чувствуешь вкус воздуха?

Юноша закрыл глаза и попробовал распознать несколько запахов.

– Да, пахнет свежим сеном и цветущей акацией.

– Нюх у тебя неплохой, но я спрашивал не о запахе, а о вкусе.

Тогда ученик высунул язык, но так ничего и не ощутил... Вдруг старец подошел сзади и зажал своему подопечному рот и нос. Оторопевший юноша сначала не сопротивлялся, но потом инстинкт самосохранения взял верх, и он вырвался, жадно глотая воздух.

– Ну, что теперь, мой друг?

– Я всё понял. Это вкус жизни. Его начинаешь ощущать, когда почти ее потерял...

– Ты прав. Постарайся чувствовать его везде: в воде, свежей еде и тепле очага, в улыбке ребенка, объятиях матери, луче солнца и каплях дождя.

Не дожидайся момента потерь, чтобы начать ценить всё то богатство, которым обладаешь: способностью видеть, слышать, двигаться, говорить, любить, познавать...

ТЫ – РЕШЕНИЕ ЧЬЕЙ-ТО ПРОБЛЕМЫ

– Каждый человек на Земле – это решение чьей-то проблемы, – сказала как-то мудрая бабушка. Я очень удивился ее словам.

– Ты тоже являешься решением чьей-то проблемы, – повторила она. И пояснила: – Каждый из нас уникален и наделен особым Даром. Дар, который дан тебе, может быть, не нужен всем, но он, безусловно, просто необходим кому-то – именно твоя улыбка, твоя любовь, твоя сила.

ПОБЕДИТЕЛЬ БЫЛ ГЛУХОЙ

Как-то раз лягушата организовали соревнования по бегу. Их целью было забраться на вершину горы. Собралось много зрителей...

Никто не верил, что лягушата смогут забраться на эту вершину: «Это слишком сложно! Нет шансов! Гора слишком высока!» – кричали они. Маленькие лягушата начали падать. Один за другим... У некоторых открылось второе дыхание – они прыгали всё выше и выше... Толпа всё кричала: «Слишком тяжело! Ни один не сможет это сделать!» Лягушата уставали и падали... В конце концов, все упали. За исключением одного лягушонка, который всё-таки сумел забраться на самую вершину горы! Один из зрителей захотел узнать, как же ему удалось найти в себе силы достичь вершины. Оказалось, что победитель был глухой!

АКЦИИ, СКИДКИ!

ТомоГрад

СЕТЬ ДИАГНОСТИЧЕСКИХ ЦЕНТРОВ

www.tomograd.ru

МРТ
ГОЛОВНОГО МОЗГА
ПОЗВОНОЧНИКА И СУСТАВОВ

НЕВРОЛОГ
УЗИ



МРТ
Всего позвоночника -
8900 руб.*

Весенняя акция до 31.03.2017

- ★ МРТ головного мозга с сосудами.....4500 руб.
- ★ Кардиологический комплекс.....2500 руб.
- ★ Комплексные УЗИ по специальной цене

г. Зеленоград, 4922-й проезд,
д. 4, стр. 5 (ТЕХНОПАРК «ЭЛМА»)

☎ 8 (499) 645-53-52

☎ 8 (495) 722-14-85

Лицензия № ЛО-50-01-006918 от 26 августа 2015 г.

ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ. ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

ТОНУС КЛУБ

ЕВРОПЕЙСКАЯ СЕТЬ
ЖЕНСКИХ КЛУБОВ

**ГАРАНТИРУЕМ ХОРОШУЮ ФИГУРУ!
МУЖЧИНАМ ПОНРАВИТСЯ!**

ТЕРЯЕМ САНТИМЕТРЫ НА ЖИВОТЕ И БЁДРАХ

В 3 раза больше тренировок
за **3 месяца!**



Абонемент

«Плоский живот и упругие ягодицы»

19 000 рублей

Адрес: корп. 445

Тел.: 8-909-150-11-00, 8-968-404-26-20

Сайт <http://zel-welness.ru>

САЛОНЫ

МЕДИАЛ.ОРТО

Корп. 612 8-499-734-96-72

Корп. 826 8-499-729-04-90

Корп. 1414 8-499-729-35-10

Пл. Юности, д. 2 8-499-734-83-13

Скидка 10%

НА ВСЕ СТЕЛЬКИ

с 20 по 31 марта

ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ

И ПРОФИЛАКТИКИ

ПЛОСКОСТОПИЯ



ВНИМАНИЕ! ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

АКТУАЛЬНО

Не за горами лето... Так хочется встретить его во всеоружии, радоваться солнышку, открытым нарядам, пляжному сезону. Как же хочется гордиться своей стройной красивой фигурой, а не прятать тело под балахонистыми нарядами. Как этого достичь? Разработать четкую программу, задать сроки ее реализации и начать действовать!

ПРОЙДИТЕ ТЕСТ!

Определите, есть ли у вас ожирение. Для этого разделите свой вес на свой рост в квадрате – например, 90 кг / (1,7x1,7). Полученный результат – это индекс массы тела. В нашем примере он равен 31.

- При коэффициенте от 25 до 30 наблюдается избыток массы тела.
- При коэффициенте более 30 ставится диагноз «ожирение». ИМЕННО ДИАГНОЗ!

Многие думают, что ничего страшного не происходит: подумает, десяток лишних килограммов, они даже придают человеку некий шарм, да и все вокруг говорят: «Хорошего человека должно быть много!» Это большое заблуждение! Хороший человек должен быть здоровым, излучать энергию, а не мучиться от болей в коленях и одышки.

Что такое лишний вес? Это, прежде всего, показатель любви к себе и безразличного отношения своему здоровью.



САМО НЕ РАССОСЕТСЯ!

Вспомните, сколько времени вы живете с лишним весом? Если вы будете продолжать делать то же, что делали все эти годы, вес никуда не денется, сама собой проблема не решится!

Многие считают, что нужно «сесть» на диету. Но это не поможет кардинально решить проблему. Нельзя бесконечно худеть и толстеть, наше тело не гармошка, постоянные колебания веса приводят к дисбалансу нормальных физиологических процессов в организме и, в конце концов, к нарушению обмена веществ.

Самый эффективный способ – обратиться за помощью к врачу-диетологу и записаться в фитнес-центр. Профессионалы на основании ваших показателей грамотно сформируют индивидуальный план питания и физических нагрузок.

МЕХАНИЗМ ОЖИРЕНИЯ

Когда возникает ожирение? Когда потребление энергии превышает ее затраты в течение длительного промежутка времени.

Очень незначительное, но постоянное избыточное потребление энергии приводит к выраженному накоплению жировой ткани в организме. Так, употребление всего лишь 5% «лишних» калорий может способствовать накоплению около 5 кг жировой ткани в

год. Если в течение 30 лет потребление превышает затраты всего на 8 килокалорий в день, это может привести к увеличению массы тела на 10 кг.

Механизм ожирения таков: в теле среднего человека содержится около 30 миллиардов жировых клеток, а при ожирении их бывает до 300 миллиардов. Когда человек полнеет, эти жировые клетки сначала увеличиваются в размере, а затем растет и их число. При похудении размер клеток уменьшается. Тем не менее, независимо от того, насколько человек похудел, количество жировых клеток остается

тем же. Этим отчасти объясняется то, что набравшим вес похудеть значительно тяжелее.

ЛИШНИЙ ВЕС = ЗАБОЛЕВАНИЯ

Избыточная масса тела – так скромно и необидно называют многие люди это состояние. Ожирение – так называют это заболевание врачи. Ожирение приводит к развитию таких серьезных заболеваний, как ишемическая болезнь сердца, артериальная гипертония, инсульт, нарушение ритма сердца, сахарный диабет, к наруше-



нию репродуктивной функции, ортопедическим нарушениям, росту онкологических заболеваний.

Кроме того, избыточный вес приводит к снижению качества жизни и создает психологические проблемы. Это заболевание, и его необходимо лечить!

ОТ 21 ДО 40 СУТОК

Изменения вашего образа жизни должны быть не временными, а глобальными. Всё, что требуется, – это начать действовать. Ожирение похоже на дурную привычку, которая вырабатывалась годами. Вы привыкли есть нездоровую пищу, мало двигаться, не заниматься спортом. Пришло время изменить привычки, которые разрушают ваше здоровье, и постепенно изменить образ жизни, который помог их выработать. Для этого потребуются контролировать себя где-то от 21 до 40 суток. За этот период новый навык будет взят разумом на баланс и станет неотъемлемой частью психики и организма.

ПРИВЕДИТЕ СЕБЯ В ФОРМУ!

Нельзя ставить задачу абстрактно, типа «я хочу быть стройным». Должна быть четкая созидательная программа, заданные сроки ее реализации, ежедневный самоконтроль за выполненной работой. Шаг за шагом, качество вашей жизни будет меняться в лучшую сторону, тогда достижение цели станет гораздо важнее, чем лишний кусок торта. До лета еще немало времени, и если вы зададите целью привести себя в форму, это вполне осуществимо. Ваш организм станет гораздо лучше функционировать, сбросив ненужную нагрузку в виде лишних килограммов. Вы будете выглядеть свежее и моложе, поднимется самооценка, поменяется взгляд на себя и мир в лучшую сторону. Ваши усилия этого стоят!

СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

Дело в том, что наш разум живет расчетом и логикой, его высшая цель – это стремление к абсолютному порядку. Его задача – сберечь жизнь любым способом, упорядочить и сохранить в нетронутом виде информацию и опыт, которые однажды он принял на хранение. Он стремится к покою и сопротивляется всему новому. Это приземленный и меркантильный консерватор, хранитель – заведующий огромным архивом, где берегутся привычки, мысли, стремления, пережитые ощущения, испытанные чувства – всё!

Что происходит, когда вы захотели поменять привычку или образ жизни? Сначала разум всё примет «в штыхы» с отчаянным сопротивлением, приводя контраргументы, ссылаясь на прежний опыт, неудачи, сомнения, неверие. Но настойчивость души и сила духа будут с каждым днем это сопротивление уменьшать, уменьшать, уменьшать – и примерно через сорок дней разум сдастся, заберет новую привычку, новую информацию, наклеит бирочку и поставит на полочку. Новый навык будет взят разумом на баланс и станет неотъемлемой частью психики и организма.

Приведем наглядный пример. Представьте себе бильярдный шарик, лежащий на дне глубокого сосуда (в точке «А»). Вдруг этому шарiku приходит в голову мысль: «А не перебраться ли мне жить в другой сосуд – в точку «Е»? И шарик начинает медленно карабкаться вверх.

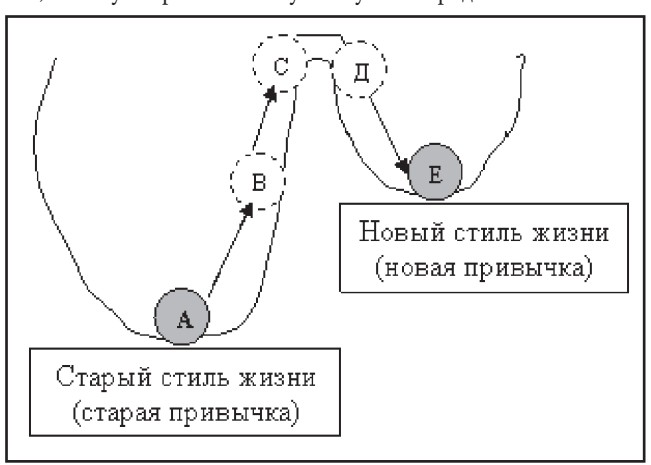
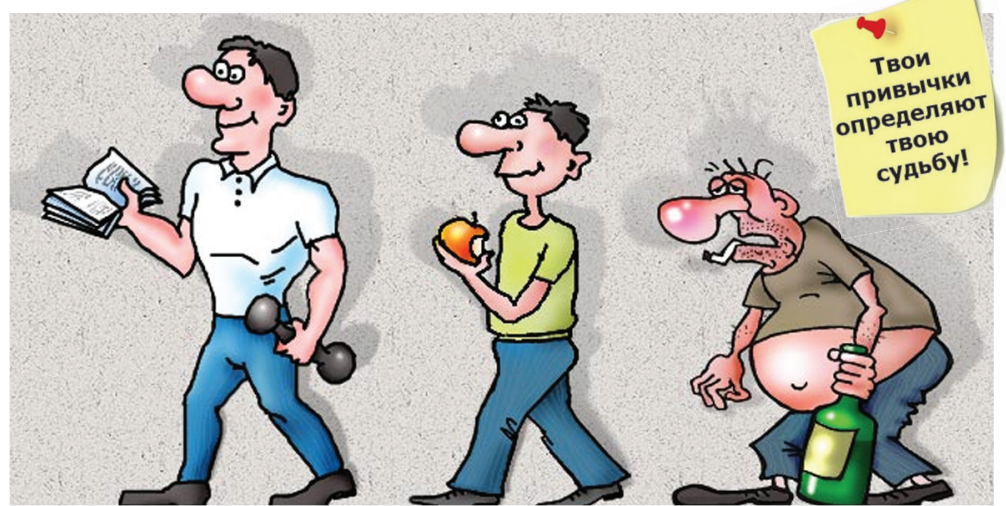
Все, кто пробовали начать новую жизнь, знают, что справиться со старыми привычками очень сложно. Лень вдруг начинает пробуждаться в каждой клеточке тела. Какие-то внутренние голоса нашептывают: «Да ладно тебе, сегодня можно разрешить себе небольшую поблажку, всего один разок...». Что-то происходит с памятью – почему-то забывается всё, связанное с новыми планами. Почему старые привычки всегда одерживают верх?

КАК ИЗМЕНИТЬ ПРИВЫЧКУ

У него даже хватает сил, чтобы добраться до точки «В» (т.е. до той же высоты, на которой живет точка «Е»). Но если он там остановится, что случится? Верно! Он быстро скатится обратно, к точке «А», которая всё еще тянет его, как магнит. То же самое произойдет и в том случае, если у шарика иссякнут

силы в точке «С», когда, казалось бы, он находится даже выше нужной ему точки «Е». И лишь только перейдя рубликон, оказавшись в точке «Д», можно расслабиться и уверенно устремиться к новой точке равновесия – к точке «Е».

А это значит, если вы хотите изменить свою жизнь, нужно проделать такой же



пусть, как и шарiku. Сначала напрячь все свои силы для того, чтобы преодолеть притяжение старой привычки, и только потом, когда перевал уже пройден, расслабиться и начать наслаждаться новой жизнью. В точке «Е» (новая привычка) шарик уже не напрягается, ему там уютно и комфортно, он находится в равновесии. Точка «А» (старая привычка) уже не имеет никакой власти над шариком.

Как это применимо для нас? Нужно учитывать, что новая привычка укрепится только в том случае, если в ее создание вы вложите достаточно сил и времени. Главное – не сдаваться раньше времени. Сколько же времени требуется, чтобы новая привычка сменила старую? По оценкам психологов, от 21 до 40 суток. Это значит, что у вашей старой привычки есть определенный запас сил. И этих

сил хватает на то, чтобы 5-6 недель сопротивляться вашему желанию начать жить по-другому.

Согласитесь, ведь обидно упускать победу из рук только из-за того, что не хватило терпения поработать над созданием нового стиля жизни еще несколько дней. Сорок дней некомфортной жизни, потраченных на борьбу со старой привычкой, потом окупятся сторицей, и качество вашей жизни значительно улучшится!

Важно понимать, что за 40 дней у вас появляется только привычка к определенному стилю жизни (например, та же утренняя зарядка). Результат, который вытекает из этого стиля жизни – здоровое тело – появится немного позже. За сорок дней вы не похудеете на 20 кг, но за это время сможете привыкнуть к тому стилю жизни, который

со временем приведет вас к желаемому результату. Так, если для вас будет само собой разумеющимся 20 минут перед сном читать книги по саморазвитию или делать зарядку, то такой образ жизни рано или поздно изменит качество вашей жизни.

«А если я привыкну делать по утрам зарядку, мне что, тоже 40 дней придется бороться с этой привычкой, чтобы ее сменить?» – можете спросить вы. Если вернуться к нашей картинке с бильярдным шариком, то легко увидеть, что первый сосуд гораздо глубже второго, и из второго сосуда вернуться обратно в первый гораздо проще. Так же и в жизни: далеко не сорок, а всего дней 5–10 вы будете чувствовать дискомфорт от того, что не делаете зарядку. А потом это перестанет уже вас беспокоить. Поэтому полезные привычки следует очень беречь: потерять их гораздо легче, чем приобрести.

ДНЕВНОЙ СТАЦИОНАР

А знаете ли вы, что каждая третья женщина и каждый пятый мужчина подвержены риску переломов, возникающих в результате остеопороза?

Эта болезнь считается «безмолвной» эпидемией XXI века и зачастую диагностируется лишь после того, как перелом уже случился. В дневном стационаре поликлинического отделения ГКБ им. М.П. Кончаловского открыт кабинет диагностики, профилактики и лечения этого заболевания.

Факторов риска развития остеопороза достаточно много:

- возраст старше 50 лет у женщин и старше 70 лет у мужчин;
- женский пол;
- низкая масса тела или выраженное ожирение;
- гипогонадизм (недостаточность функций половых желёз);
- наличие вредных привычек (курение, алкоголизм);
- низкое потребление кальция и витамина D;
- менопауза, в том числе хирургическая;
- заболевания эндокринной системы;
- ревматические заболевания;
- заболевания органов пищеварения;
- заболевания почек;
- прием некоторых лекарственных препаратов.

Первостепенной целью лечения остеопороза является решение конкретной проблемы, а также максимальное улучшение качества жизни пациента в целом.

В дневном стационаре основополагающей является концепция медицинской помощи, ориентированной на пациента. Здесь используется индивидуальный подход, в основе ко-

При обращении в кабинет профилактики и лечения остеопороза обследование пациента проводится в несколько этапов. Сначала оцениваются факторы риска, производится расчет 10-летнего риска переломов при помощи российской версии компьютерной модели FRAX. Затем решается вопрос о проведении денситометрии (измерения минеральной плотности костной ткани) и специальных лабораторных исследований. При не-

по образу жизни, питанию, режиму двигательной активности, медикаментозному лечению или профилактике заболевания.

Все данные пациентов вносятся в специальный регистр и находятся под постоянным наблюдением врача.

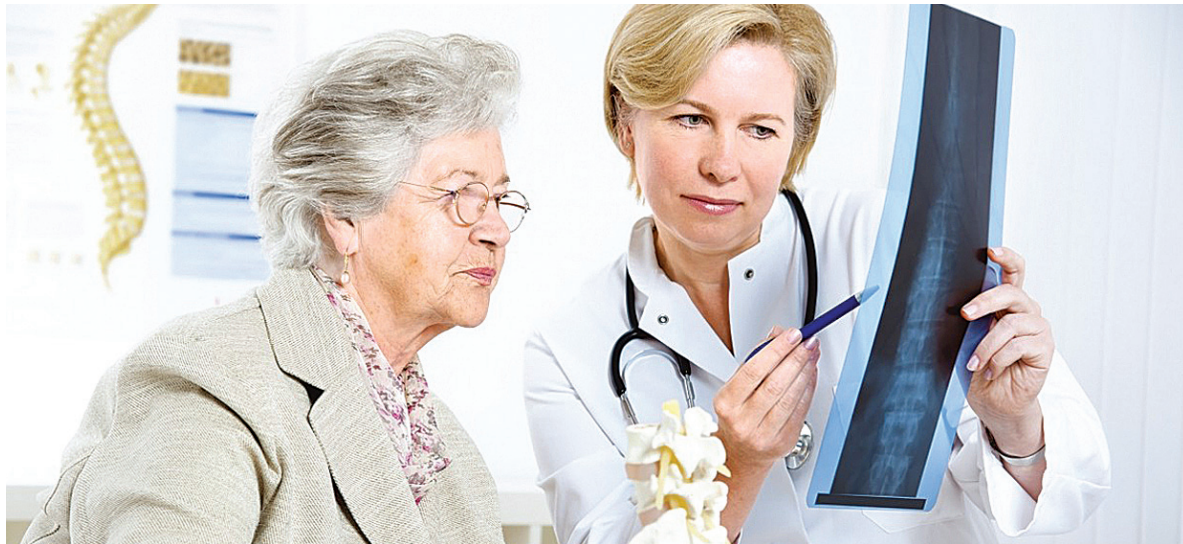
В случае необходимости пациенту назначают дополнительную консультацию специалистов: ведущих травматологов, нейрохирургов, неврологов, гинекологов, эндокри-

тов производится от одного до четырех раз в год и не требует госпитализации в круглосуточный стационар.

В дополнение к общим рекомендациям в кабинете можно получить:

- консультацию и индивидуальный комплекс упражнений от врача ЛФК;
- выполнить необходимые физиопроцедуры на современном оборудовании;
- получить курс лечебного массажа у высококвалифицированных массажистов.

ПРОФИЛАКТИКА И ЛЕЧЕНИЕ ОСТЕОПОРОЗА



торого лежит не «растягивание» процесса диагностики и лечения, а скорейшее достижение результата. Важно, чтобы каждый пациент, пришедший в дневной стационар, находился в комфортных условиях, был полностью информирован о своем состоянии, заболевании и плане лечения.

необходимости пациента направляют на рентгеновскую денситометрию, которая является «золотым стандартом» ранней диагностики остеопороза. В финале диагностического поиска, после оценки результатов обследования, врач устанавливает диагноз и дает рекомендации

ноголов, ревматологов стационара ГКБ им. М.П. Кончаловского.

В дневном стационаре можно провести внутривенные вливания антиостеопорозных препаратов в палатах повышенного комфорта. Обычно введение данных препара-

Самостоятельно распознать недуг на ранних стадиях трудно. Болезнь может долго не проявляться, единственным симптомом является боль в спине, слабость и уменьшение роста. Тем не менее, это коварное заболевание требует к себе пристального внимания, так как грозит инвалидностью, приводит к нарушениям мобильности и, как следствие, к зависимости от других.

В дневном стационаре прием ведет врач-терапевт высшей категории, кандидат медицинских наук, заведующая клиничко-диагностическим отделением и дневным стационаром поликлинического отделения ГКБ им. М.П. Кончаловского Ирина Анатольевна Яроцкая.

Запись на прием производится на втором этаже поликлинического отделения ГКБ им. М.П. Кончаловского, в дневном стационаре, в кабинете № 228.

Телефон для записи **8 (499) 735-13-92**. Услуга платная. Заключить договор и оплатить ее можно в кабинете № 442. Более подробную информацию можно узнать по телефону **8 (499) 734-31-01** (по будням, с 9.00 до 16.00).

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

Отделение рентгенэндоваскулярных методов диагностики и лечения является инновационной и наиболее высокотехнологичной структурой Регионального сосудистого центра ГКБ имени М. П. Кончаловского. Оснащено одним из лучших в Москве современным цифровым ангиографическим комплексом TOSHIBA последнего поколения. Он позволяет исследовать все сосудистые области организма, реконструировать в 3D формате ангиоархитектонику исследуемых органов при помощи уникального программного обеспечения и на основании этой информации планировать и осуществлять эффективное лечение.

Отделение работает в тесном контакте со всеми подразделениями клиники. Высочайшая квалификация специалистов, современное оборудование и инструменты, оптимальные алгоритмы диагностики и лечения, индивидуальный подход к пациенту позволили Региональному сосудистому центру ГКБ им. М. П. Кончаловского занять лидирующие позиции в рейтинге московских клиник 2016–2017 гг.

Консультации пациентов по вопросам рентгенэндоваскулярной диагностики и лечения проводят:

ГРИЦАНЧУК Александр Михайлович



Руководитель регионального сосудистого центра
* врач - кардиолог высшей квалификационной категории
* врач - аритмолог высшей квалификационной категории
* врач - анестезиолог - реаниматолог высшей квалификационной категории
* член Европейского общества кардиологов

СИТЬКО Игорь Геннадьевич



Заведующий отделением ОРДЛ
* врач - хирург высшей квалификационной категории
* врач - рентгенолог высшей квалификационной категории
* член Российского общества специалистов по рентгенэндоваскулярной диагностике и лечению

СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ И ИННОВАЦИИ В КАРДИОХИРУРГИИ И АНГИОХИРУРГИИ

- ✓ **КОРОНАРОГРАФИЯ И ШУНТОГРАФИЯ**
- ✓ **АРТЕРИОГРАФИЯ И ФЛЕБОГРАФИЯ ВСЕХ СОСУДИСТЫХ БАССЕЙНОВ**
- ✓ **ЧРЕСКОЖНОЕ СТЕНТИРОВАНИЕ И ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПРОХОДИМОСТИ СОСУДОВ**
- ✓ **ЭМБОЛИЗАЦИЯ ГЕАНГИОМ И НОВООБРАЗОВАНИЙ РАЗЛИЧНОЙ ЛОКАЛИЗАЦИИ**

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Диагностика:

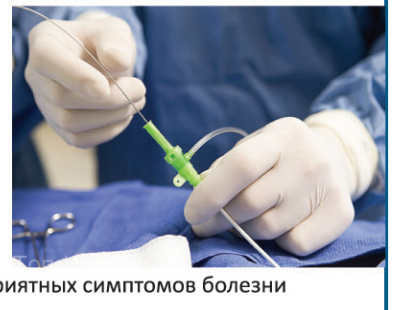
- Коронарография, вентрикулография, шунтография сосудов сердца
- Ангиография брахиоцефальных сосудов, в т.ч. сонных, подключичных и позвоночных артерий
- Ангиография интракраниальных артерий
- Ангиопульмонография
- Ангиография висцеральных ветвей аорты, в т.ч. почечных и брыжеечных артерий, чревного ствола и др.
- Ангиография артерий таза: подвздошных артерий и их ветвей (в т.ч. маточных артерий)
- Ангиография артерий нижних конечностей
- Каваграфия и флебография нижних конечностей
- Определение сосудистой структуры различных органов и образований

Лечебные вмешательства:

- Эндоваскулярное удаление тромбов при остром инфаркте миокарда и ишемическом инсульте
- Баллонная ангиопластика и стентирование коронарных артерий
- Баллонная ангиопластика и стентирование брахиоцефальных, в т.ч. сонных, подключичных и позвоночных артерий
- Баллонная ангиопластика и стентирование почечных артерий
- Баллонная ангиопластика и стентирование артерий таза, верхних и нижних конечностей
- Эндоваскулярная окклюзия аневризм головного мозга
- Эмболизация маточных артерий (стандартный и авторский методы)
- Эмболизация других сосудистых бассейнов, в т.ч. при кровотечениях, соустьях, артериовенозных мальформациях и другой патологии
- Эмболизация кавернозных гемангиом и опухолей печени
- Восстановление проходимости маточных труб при бесплодии
- Имплантация и удаление каво-фильтра
- Лечение аритмий методом радиочастотной абляции (RFA-ablation)
- Имплантация и настройка электрокардиостимуляторов различных видов

ПРЕИМУЩЕСТВА ЭНДОВАСКУЛЯРНЫХ МЕТОДИК:

- ✓ Органосохраняющие операции, позволяющие избежать ампутаций
- ✓ Минимальный риск возможных послеоперационных осложнений (менее 0,1 %)
- ✓ Возможность лечения пациентов, которым противопоказаны или малоэффективны традиционные хирургические вмешательства
- ✓ Отсутствие послеоперационных рубцов. Все вмешательства осуществляются путем единственного прокола кожи верхней или нижней конечности
- ✓ Малая длительность оперативного вмешательства (до 60 минут)
- ✓ Не требует наркоза, применяемого при традиционной операции
- ✓ Возможность полноценного восстановления организма в кратчайшие сроки
- ✓ Минимальный срок пребывания в стационаре (около 1-3 дней)
- ✓ Немедленное улучшение состояния пациента, быстрая реабилитация и исчезновение неприятных симптомов болезни
- ✓ Сохранение и восстановление функциональной и репродуктивной способности пациента



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

Для записи на консультацию Вы можете обратиться в отдел развития платных услуг

8 (499) 735-82-89

НЕТРАДИЦИОННАЯ МЕДИЦИНА



Термин аутизм (от греч. autos – сам) ввел в 1912 году Э. Блейлер для обозначения особого вида мышления, которое регулируется эмоциональными потребностями человека и не зависит от реальной действительности. Происхождение этого заболевания может быть различным. В легкой степени оно может встречаться при конституционных особенностях психики (акцентуация характера, психопатия), в условиях хронической психической травмы (аутистическое развитие личности), а может выступать как грубая аномалия психического развития (ранний детский аутизм). Но, несмотря на тяжесть нарушений психического развития, с возрастом у детей (в 20-30% случаев) проявляется тенденция к спонтанному сглаживанию патологических черт.

В настоящее время наиболее значимыми в клинической картине считаются следующие признаки:

- аутизм как предельное («экстремальное») одиночество ребенка, формирующее нарушение его социального развития вне связи с уровнем интеллектуального развития;
- стремление к постоянству, проявляемое как стереотипные занятия, сверхпристрастие к различным объектам, сопротивление изменениям в окружающем мире;
- особая характерная задержка и нарушение развития речи, также вне связи с уровнем интеллектуального развития ребенка;

• раннее проявление (до 2,5 лет) патологии психического развития (причем эта патология в большей степени связывается с особым нарушением психического развития, чем с его регрессом).

Как известно, в наибольшей степени трудности аутичного ребенка проявляются в нарушении возможности устанавливать и раз-

имодействии семьи с социумом. Всё больше специалисты признают необходимость оказания психологической помощи не только аутичному ребенку, но и всей его семье. Выявлено, что эмоциональные и бытовые проблемы такой семьи выражены острее, чем в семьях детей с другими нарушениями психического развития.

идеях Л.С. Выготского о единстве аффекта и интеллекта, о зоне ближайшего развития ребенка. Важным для работы является понятие асинхронии психического развития при детском аутизме, разработанное В.В. Лебединским, понимание аутистического дизонтогенеза как искажения в развитии психических функций ребенка. Используются идеи этологического направления в психологии

ЛЕЧЕНИЕ РАННЕГО ДЕТСКОГО АУТИЗМА ПО МЕТОДИКЕ ДОКТОРА ПЛЕТНЕВА

Синдром раннего детского аутизма – это аномалия психического развития, состоящая в субъективной изолированности ребенка от внешнего мира. Это заболевание встречается в 3-6 случаях на 10 тысяч детей, причем чаще бывает у мальчиков. Методика доктора Плетнева (в комплексе с другими методами), которую применяют в неврологическом медицинском центре «Династия», способствует восстановлению утраченных функций и реабилитации ребенка.

вивать эмоциональные связи с другими, даже самыми близкими людьми. Понятно, что вне эмоционального контакта невозможна социализация ребенка, развитие его высших психических функций. Нарушение эмоциональной связи с ребенком не может не отразиться и на его близких, формируя особые отношения внутри семьи и особые установки во вза-



Родителям детей с аутизмом, при всей их направленности на помощь ребенку, достаточно трудно осваивать способы коррекционного взаимодействия с ним. Этому препятствует их неуверенность в себе, обусловленная исходно затрудненной обратной связью с ребенком, отсутствием общего аффективного опыта, который обычные родители и дети получают в ранних формах эмоционального взаимодействия.

Система психологической помощи детям с аутизмом, которую применяют в неврологическом медицинском центре «Династия», базируется на классических положениях отечественной психологии:

(М. Ainsworth, J. Bowlby) о важности формирования ранней привязанности ребенка к матери для его последующего развития и представление об аффективном развитии ребенка как формировании системы механизмов организации сознания и поведения, разработанном О.С. Никольской, Е.Р. Баенской.

▶ Записаться в неврологический медицинский центр «Династия» можно по телефонам: **8 (499) 735-03-73, 8 (495) 227-75-05**. Центр располагается на втором этаже ФОК «Импурс» по адресу: ул. Николая Злобина, корпус 109а. Сайт клиники: www.meddin.ru.

ВЫГОДНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ

СРОЧНО ПРОДАЕТСЯ!

Новая функциональная электрическая кровать с принадлежностями для ухода за больными и недееспособными людьми.



Регулировка кровати осуществляется электроприводами посредством дистанционного пульта управления. Поднимаются спинная, тазобедренная секции и высота всей кровати. Есть ограждения по бокам, четырехсекционный матрас, наматрачник и надкроватьный столик.

В качестве бонуса – прогулочная коляска и опорный костыль.

Цена договорная. Телефон **8 (916) 555-72-01**.

ВАКАНСИИ



В связи с расширением штата мы проводим набор на вакансию «Менеджер по продажам»

Резюме отправляйте на почту: yartseva-job@mail.ru

ПИЛОТНЫЙ ПРОЕКТ

В феврале этого года на базе ГКБ им. М. П. Кончаловского был открыт стационар кратковременного пребывания (СКП) по профилям: гинекология, хирургия и урология. Теперь пациенты могут получать квалифицированную медицинскую помощь с применением передовых технологий и современного оборудования, сократив пребывание в стационаре до минимума – нескольких часов.

СТАЦИОНАР КРАТКОВРЕМЕННОГО ПРЕБЫВАНИЯ

Отбор пациентов на плановую госпитализацию проходит в рамках консультативного приема в поликлиническом отделении больницы по направлению врачей первичной амбулаторной сети.

Оперативную помощь в короткие сроки можно получить:

при доброкачественных опухолях кожи и подкожной клетчатки (мягких тканей тела), полипах желудочно-кишечного тракта, если необходимо удалить стенты и камни из мочевыводящих путей, провести диагностические и лечебные выскабливания, малые гинекологические операции и др.

Госпитализация пациентов проводится в приемном отделении клиники с 8.00 до 9.00. Врачи-анестезиологи осматривают пациентов с 9.00 до 10.00. Операционные работают с 10.00 до 16.00.

При себе нужно иметь:

- паспорт;
- страховой полис;
- направление в стационар кратковременного пребывания;
- результаты анализов и обследований с указанными сроками годности;

- халат, чистую ночную сорочку, сменную обувь, прокладки, х/б носки.

Оставить дома: крупные суммы денег и банковские карты, драгоценности и украшения.

Перед операцией:

- выполнить все рекомендации врача, направившего вас в СКП;
- накануне вечером принять душ или ванну, переодеться в чистое проглаженное белье;
- утром в день операции обрить волосы на участке тела, указанном лечащим врачом;
- прийти в приемное отделение больницы в назначенное время натощак (не есть и не пить в день операции, не жевать жевательную резинку, не курить);
- в отделении нужно выполнить следующие действия: опорожнить мочевой пузырь, надеть бахилы и шапочку.

После операции:

- в течение 2-3 часов после выхода из наркоза осуществляется мониторинг жизненно важных функций организма;
- вы будете находиться под контролем и надзором постовой медсестры и лечащего врача;

- после выписки необходимо сопровождение, поэтому заранее попросите родственника или друга встретить вас после операции и проводить домой;

- необходимо строго соблюдать письменные рекомендации, полученные от лечащего врача и указанные в выписном эпикризе.

- пациент переводится на стационарное лечение в профильное отделение больницы.

Если после выписки возникли недомогания:

- звоните на «горячую линию» СКП по телефону **8-925-680-09-79** (круглосуточно). В зависимости от тяжести описываемых симптомов вам дадут устные рекомендации;



Выписка производится с 14.00 до 16.30 после осмотра врача, который даст вам рекомендации, памятку по послеоперационному уходу.

В случае необходимости:

- пациент при выписке получает направление на послеоперационный осмотр в СКП;
- рекомендуется контрольный осмотр и наблюдение в поликлинике или в женской консультации по месту жительства;

- вызовите на дом бригаду скорой медицинской помощи.

График работы: ежедневно, по будням, с 8.00 до 16.30.

▶ Уважаемые зеленоградцы! В случае, если у вас нет полиса ОМС и направления врача, плановое оперативное лечение в СКП можно пройти, заключив коммерческий договор. Для этого обратитесь в отделение по развитию платных услуг по телефону **8 (499) 735-82-89**.

КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ



В филиале «Зеленоградский» МНПЦДК (бывшем КВД №30) работает кабинет подологии – единственный в нашем городе. Здесь можно с помощью самых современных безоперационных методик быстро и безболезненно решить любую проблему с ногтевыми пластинами, – утверждает руководитель филиала, кандидат медицинских наук Ильяс Абдуллоевич Якупов.

ВАШИ НОЖКИ ВАМ СКАЖУТ: «СПАСИБО!»

В филиале «Зеленоградский» работают опытные и квалифицированные врачи-подологи, которые применяют технологии ортониксии – исправления формы ногтевой пластины без хирургического вмешательства. Процедура абсолютно безболезненна, безопасна и высокоэффективна. Коррекция вросшего ногтя проводится с помощью педикюрного аппарата Podomaster TurboJet 40 (Германия).

Особое место среди всех услуг занимает эффективное лечение онихокриптоза (вросшего ногтя). Это патология, при которой ногтевая пластина травмирует кожную складку сбоку от ногтя. Чаще всего это заболевание возникает на больших пальцах ног, в основном с внешнего края, хотя бывает и двусторонним. Вросший ноготь часто вызывает сильную боль, воспаление ногтевого валика (паронихий) – достаточно серьезное нарушение работы организма, которое может вызывать системные осложнения. При отсутствии своевременного лечения развивается воспалительный процесс, палец опухает, появляются гнойные выделения и грануляция (разрастание тканей).

В кабинете подологии проводятся также и другие процедуры:

- медицинский уход за кожей стоп с обработкой глубоких и болезненных трещин, мозолей;

- удаление утолщений на коже стоп, эстетическая обработка ногтей и околоногтевых валиков;

- лечение грибковых поражений ногтей, повышенной потливости ног;

- исправление формы ногтей с установкой корригирующей пластины;

- частичное или полное безоперационное удаление ногтевых пластин.

– **Ильяс Абдуллоевич, каковы причины онихокриптоза (вросшего ногтя)?**

– В большинстве – до 95% случаев – к появлению вросшего ногтя приводит неправильно выполненный педикюр. Другими причинами заболевания являются:

- постоянное ношение неудобной обуви с узкими мысами, которая сдавливает пальцы ног, особенно при занятиях спортом и другой двигательной активности;

- ортопедические патологии – вальгусная деформация стопы, плоскостопие;

- грибковые инфекции ногтевых пластин пальцев ног (онихомикоз);

- наследственная предрасположенность, которая может выражаться в избыточном объеме мягких тканей в подногтевой подушке, особенностях направления роста ногтя, искривлении большого пальца.

ное лечение практически сразу останавливает воспалительный процесс, уменьшает отек и болевой синдром. В результате исправления формы ногтя устраняется главная причина врастания и достигается стойкий эффект от лечения. Своевременное использование скоб и пластин для коррекции ногтей позволит избежать оперативного удаления вросшего ногтя в 99% случаев.

- сепсис – воспалительный процесс всего организма, вызванный заражением крови и нередко приводящий к летальному исходу.

– **Кто входит в особую группу риска?**

– Люди с сахарным диабетом или облитерирующим эндартериитом, у которых онихокриптоз чаще всего приводит к флегмоне или гангрене стопы. Вросший



– **Как врач-подолог решает эту деликатную проблему?**

– При помощи корригирующих пластин, которые фиксируются на ноготь, чуть приподнимают его края и служат направляющими для правильного роста. Форма ногтя со временем приходит в норму под постепенным и мягким воздействием силы натяжения (принцип действия, аналогичный стоматологическим брекетам). Корригирующие скобы и пластины незаметны, они могут быть покрыты лаком для ногтей, задекорированы с помощью нейл-дизайна. Грамот-

– **А если эту проблему своевременно не решить, чем это опасно?**

– Основную опасность представляет постоянно развивающийся воспалительный процесс, который может вызвать:

- околоногтевой панариций (паронихий) – воспаление ногтевых валиков;

- костный панариций (остеомиелит фаланг пальцев), который распространяется на кость с прилегающих мягких тканей;

- флегмону – гнойное воспаление мягких тканей пальцев;

ноготь опасен развитием тяжелых осложнений у людей со сниженным иммунитетом и синдромом диабетической стопы. В запущенной стадии может развиться контактный остеомиелит (гнойное воспаление кости). Далее возможно образование гангрены, которая может повлечь за собой ампутацию части стопы.

– **Как предупредить это заболевание?**

– Достаточно соблюдать несколько простых рекомендаций:

- всегда носите обувь по размеру, подбирая удобный, не жмущий пальцы мысок;

- во время педикюра не стригите слишком коротко ногти, не скругляйте уголки, особенно на больших пальцах;

- соблюдайте тщательную гигиену стоп, особенно в жаркое время года, летом давайте отдых ногам, выбирая обувь с открытыми мысками;

- уделяйте внимание здоровью ног и не откладывайте визит к врачу, в особенности при наличии плоскостопия или при подозрениях на грибковые инфекции.

▶ Более подробную информацию о работе кабинета подологии можно узнать, позвонив по телефону **8 (499) 731-01-39**. Оказание платных медицинских услуг во всех подразделениях МНПЦДК ДЗМ осуществляется по государственному расценкам Департамента здравоохранения г. Москвы.

ПРОВЕРЬТЕ СЕБЯ



Приходилось ли вам задумываться о том, насколько у вас развито шестое чувство? В повседневной жизни вы чаще полагаетесь на логические и практические доводы или же действуете интуитивно? С помощью этого теста вы сможете определить, на каком этапе развития интуиции вы находитесь, и какими способами можно достичь максимального уровня.

НАЧАТЬ ТЕСТ

Не анализируя, отметьте первые пришедшие в голову ответы.

✓ **Друг перенес встречу с вами, его оправдания кажутся обманом. Как вы это почувствуете?**

а) Ложь выдают жесты, частая жестикуляция, касания рукой носа, рта и т.п. (2).
б) Чувствую сердцем (3).
в) Рассказ сбивчив и запутан (1).

✓ **Случалось ли вам за несколько секунд понять, что телефон вот-вот зазвонит, или заранее знать, кто вам звонит, еще не взяв телефон в руки?**

а) Да, я почти всегда знаю, кто мне звонит, даже не посмотрев на телефон (3).
б) Нет, я никогда не угадываю звонившего (1).
в) Иногда я могу предчувствовать, что телефон зазвонит, но знаю заранее – кто, я не могу (2).

✓ **Бывало ли так, что вы, не отдавая себе в том отчета, продолжали фразу за другого человека?**

а) Да, мне всегда удается предугадать то, что хочешь сказать другой (3).
б) Иногда я правильно угадываю конец предложения (2).
в) Нет, я не перебиваю говорящего, пока он не закончит свою мысль (1).

✓ **Вы ходили на собеседование. Друг просит описать руководителя. Как вы это сделаете?**

а) Расскажу, что он говорил, делал, ничего не придумывая (2).
б) Опишу его внешность, цвет глаз и волос, рост (1).
в) Я, прежде всего, расскажу, каким мне показался его характер, ориентируясь на свои чувства (3).

✓ **Вас попросили объяснить какое-то незнакомое понятие. Как вы это сделаете?**

а) Не стану объяснять, просто покажу его толкование в словаре (1).
б) Объясню всё подробно, как я это понимаю (2).
в) Буду задавать наводящие вопросы так, чтобы человек сам догадался о значении слова (3).

✓ **Представьте себе, что вы вышли на новую работу. Как вы определите, кто в этом коллективе неформальный лидер?**

а) Лидер будет сидеть на самом удобном месте (3).
б) Обычно лидера все слушают и не перебивают (2).
в) Лидер всегда ведет себя раскованно (1).

✓ **Часто ли вы пугаетесь, когда кто-то неожиданно подходит к вам со спины?**

а) Да, меня легко напугать подобным образом (1).
б) Часто я спиной ощущаю, что кто-то вошел, и сразу оборачиваюсь (3).
в) Бывает, но редко. Если я увлечена, то не замечу вошедшего (2).

✓ **Бывает ли в вашей жизни так, что все близкие советуют вам поступить одним образом, а вы делаете по-своему и оказываетесь правы?**

а) Да, я всегда принимаю решения, основываясь на своих чувствах (3).
б) Я прислушиваюсь к совету близких (2).
в) Однажды, приняв такое решение, я серьез-

но ошиблась и теперь стараюсь слушать советы (1).
✓ **В комнате вы потеряли ключи или мобильный телефон. Как быстро вы его найдете?**

а) Быстро, иногда в неожиданных местах (3).
б) Нет, я никогда не теряю нужных вещей, потому что всегда могу сказать, где они (1).
в) Ищу долго, даже если лежат на видном месте (2).

✓ **Чутко ли вы спите?**

а) Я очень чутко сплю и могу проснуться от любого шороха (2).
б) Вообще я крепко сплю, но иногда просыпаюсь даже от слабого звука (3).
в) У меня очень крепкий сон, поэтому меня трудно разбудить (1).

РЕЗУЛЬТАТЫ ТЕСТА

От 21 до 30 баллов

Вы обладаете хорошей интуицией и обычно не анализируете ситуацию, а просто знаете, как нужно поступить, и это существенная поддержка для вас в жизни. Однако только на интуицию полагаться нельзя, она может ошибиться: вы почувствовали одно, но вдруг резко изменилась ситуация, а ваша интуиция за ней не успела, и вы совершили ошибку. Поэтому полезно периодически задавать подсознанию волнующие вопросы, записывать, что к чему в итоге привело. И вы увидите, насколько точны ваши ощущения.

От 11 до 20 баллов

Вы человек, обладающий хорошими интуитивными способностями, но при этом в них не верите, поскольку любую ситуацию пытаетесь осмыслить с позиции логики и холодных фактов. И даже если интуиция будет просто «вопить» в уши, что вы делаете ошибку, вы постараетесь ее не услышать. Чтобы ваша интуиция проявилась в полной мере, нужно абстрагироваться от потока мыслей, отсечь логику, сконцентрировавшись только на внутренних ощущениях.

Интуитивные ответы можно получить, не задавая вопросы, а утверждая что-либо. То есть вместо вопроса: «Делать ли мне это?» произнести утверждение: «Мне нужно сделать это». Любое утверждение, не соответствующее интуитивному знанию, будет давать яркое ощущение внутреннего сопротивления, что сразу укажет на его ложность.

До 10 баллов

Ваша интуиция пока по каким-то причинам «спит». В сложной ситуации вы вынуждены опираться на факты или мнения окружающих, что повышает риск ошибок. Однако вы можете получить интуитивные ответы из внешней среды.

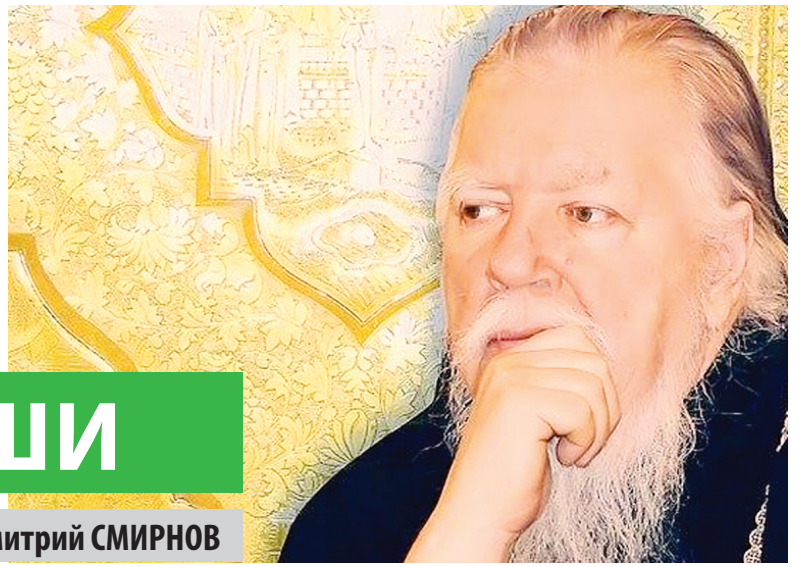
Для этого нужно задать вопрос и «отпустить» его – ответ придет сам, и вы непременно его узнаете (позвонит друг с необходимой информацией, попадет статья из журнала – знаки самые разнообразные). Но параллельно вам надо пытаться развивать интуицию, учиться слушать самого себя. Чем внимательнее мы к своим ощущениям, тем быстрее наступит такое состояние, при котором задавать вопросы уже не потребуется – ответы будут приходить сами.

ВЕЛИКИЙ ПОСТ

Продолжается Великий пост... К сожалению, для многих людей он стал не более чем разгрузочной диетой. Но телесное – самое легкое воздержание, это только первая ступенька к настоящему посту. Время поста дано нам, чтобы мы научились следить за своими мыслями, воздерживались от дурных поступков, страстей, нездоровых развлечений, пересмотрели и изменили свою жизнь. Это гораздо важнее и гораздо труднее...

вай, хочешь – в детдом отдай... Эту свободу он может употребить как на добро, так и на зло. Кипит в тебе зло – ругайся; а можешь взять – и зло преодолеть: выйди в другую комнату, потерпеть, не кричать, сделать красивый поступок. Не можешь каждый день так делать – через день: день ругайся, день не ругайся. И то будет хорошо.

Постепенно хоть что-то начни делать, потихонечку гребь против течения. Посмотри на свою душу: какой у тебя самый главный грех, что самое гнусное,



ВРЕМЯ ОЧИЩЕНИЯ ДУШИ

На вопросы читателей отвечает протоиерей Дмитрий СМЕРНОВ



ют чувства, мысли? Хороши ли они?». Если затрудняешься понять, смотри по плодам: если плоды плохие, значит, всё, что я делал до того, было весьма нехорошо. Ты думал, что ты прав? Почему же тебе тогда так плохо?

Нормальное состояние души человека – когда он спокоен, приветлив, весел, тих, отзывчив.

– Может ли человек кардинально измениться? Или врожденный характер уже не переделать?

– Это корова, какой она родилась, такой и умрет, у нее только один удел – телиться, давать молоко и ждть, пока зарежут. А человек может родиться от папаша-пьяницы, гуляющей мамыши, которая курит и скверно ругается, и стать святым. Было бы желание, а Бог поможет. У человека всегда есть выбор: хочешь – в церковь ходи, хочешь – в кабак, хочешь – женись тридцать раз, хочешь – будь верен своей жене, хочешь – детей воспитывай,

самое противное, чего ты перед людьми стыдишься, что вызывает у тебя наибольшее отвращение? С него и начинай, а Господь поможет – только обратись к Нему.

– Как я могу по-христиански любить человека, если он ко мне плохо относится, старается меня унижить и оскорбить?

– Говоря нам, чтобы мы любили врагов, Господь вовсе не хочет такого извращения, чтобы мы, как мазохисты, испытывали пламенные чувства к человеку, который постоянно делает нам гадости. Надо просто принять как данность, что люди несовершенны. Многие из нас завистливы, обидчивы, жадны, глупы, исполнены всяческих страстей, и, естественно, что кому-то мы нравимся, а кому-то – нет. Нужно научиться отделять человека от его греха, как врач отделяет пациента от заболевания. Тот человек, который всё время к нам цепляется, оскорбляет – несчастнейший из людей, он болен грехом. Если отвечать ему тем же, ругаться, никакого толку не будет, так как ни один человек не в состоянии исправить другого. Но можно изменить свое отношение к данной ситуации.

Это вовсе не значит, что следует терпеть обиды и копить раздражение. Нужно постараться постепенно истребить в своем сердце источник раздражения, чтобы мирное устроение духа стало постоянным нашим состоянием и не менялось от негативных проявлений со стороны других людей. Можно уклоняться от встречи с такими людьми, это будет разумно, в Евангелии есть рекомендация: «Будет тебе, как язычник и мытарь». Язычник и мытарь – это такие люди, которых нужно обходить за три версты.

– Почему Господь не прощает тому человеку, который не прощает сам?

– Дело в том, что обиды, ссоры, недоброжелательство отталкивают людей друг от друга. А Бог есть любовь, и, сотворив человека по Своему образу и подобию, Господь хочет, чтобы люди жили в любви и согласии. Тот, кто участвует в ссоре, служит силам зла и тем самым отделяет себя от Бога, выступает против заповеди «Да любите друг друга».

А что такое прощение? Вот два человека поругались, а потом помирились, простили друг друга – и нет между ними этой стены, они опять пребывают в

мире, в любви. Зло, которое стояло между ними, ушло.

– Почему с посторонними люди ведут себя вежливо и корректно, а свое раздражение, злость выплескивают дома, на самых родных и близких, которые их любят?

– Дома человек распускается, так как хочет расслабиться. А на работе, в транспорте он хочет выглядеть коммифо, старается сохранять определенный имидж. Люди стремятся показать себя перед окружающими лучше, чем они есть на самом деле. Но домашние ведь знают, кто ты есть, они давно тебя изучили, поэтому перед ними «держать лицо» нет никакого смысла.

А страсти – гнев, раздражение, недоброжелательство, осуждение – мучают, распирают изнутри и требуют выхода. Куда их выплеснуть? Проще всего – на домашних, которые любят тебя и всегда простят.

Хотя, по логике, нужно, наоборот, оберегать близких, не портить им нервы, здоровье, относиться к ним как к величайшей драгоценности! На свете очень мало людей, которые нас по-настоящему любят, которым есть до нас дело.

ИМЕЙТЕ В ВИДУ!



Врачам известно, что благодарные и довольные жизнью люди намного легче переносят заболевания и быстрее выздоравливают. Дело в том, что когда мы испытываем чувство удовлетворения или, напротив, обделенности, в нашем организме создается определенное химическое состояние. Постоянное повторение негативных или позитивных эмоций переходит в привычку, и в результате мы имеем здоровье или болезнь, прилив сил или бессилие.



БЛАГОДАРНОСТЬ ТВОРИТ ЧУДЕСА!

СПАСИБО ЗА УРОК

Сравнительно легко испытывать чувство благодарности, когда мы счастливы. Гораздо сложнее в трудные времена, когда жизнь идет совсем не так, как, по нашему мнению, ей следовало бы. Тогда благодарность – последнее, что приходит нам в голову. В эти моменты мы больше склонны быть обиженными, растерянными и сердитыми, что, впрочем, совершенно естественно. Интересно, однако, что, пережив тяжелое время, оглянувшись назад, мы нередко видим в пережитом нечто важное и необходимое. Вспомнив прошлое спустя месяцы или даже годы, в конце концов, понимаем, что получили очень нужный урок или, возможно, в результате событий, казавшихся нам негативными, в нашей жизни открылась новая замечательная возможность.

ВСЕЛЕННАЯ ПОДОБНА СОЛНЦУ

Благодарность может полностью изменить нашу жизнь. Каким образом? Во Вселенной всё является энергией. А самый могущественный закон – притяжения, который регулирует все энергии, притягивая подобные энергии друг к другу. Все наши мысли и эмоции также обладают определенной энергией и частотой. Когда мы сосредоточены на благодарности, говорим о ней, а более

всего – когда мы её ощущаем, то поднимаем свою энергетическую частоту на уровень одной из самых могущественных частот. Пребывая в сильных энергетических вибрациях, мы привлекаем к себе подобные энергии, которые (по закону подобия) приносят нам ещё больше того, за что можно благодарить. То есть чем большую благодарность мы проявляем, тем большее изобилие к нам приходит. Вселенная подобна Солнцу, которое постоянно освещает нам жизнь, изливая на нас свою животворящую энергию. Мы ощущаем действие Солнца, когда поворачиваемся к нему лицом, но если мы отвернёмся, то не будем ощущать в полной мере солнечную энергию. Если же человек не испытывает благодарности, всё время чем-то недоволен, он, соответственно, излучает низкие вибрации, которые негативно сказываются на его успехах.

ВАША ЖИЗНЬ ПРЕОБРАЗИТСЯ

Попробуйте сделать эксперимент, создать свой личный дневник изобилия. Каждый день, в течение недели, кратко записывайте 10 замечательных вещей, которые произошли с вами за этот день. Если вам трудно вспомнить даже три таких момента, это означает, что в своей жизни вы не привыкли замечать хорошее, многое воспринимае-

те как должное. Пункты в вашей книге не должны быть всплесками чего-то необычного. Вспомните, ведь когда летом отключают горячую воду, мы начинаем по-особенному ценить возможность помыть посуду или принять душ, не нагревая всякий раз воду. А многие люди, в отличие от нас, берут воду из колодца и не имеют водопровода вовсе. И не переживают по этому поводу! Нам всегда есть за что благодарить Бога (Вселенную). У нас, как минимум, есть крыша над головой, еда, какая-никакая работа, доход, друзья или родные, которые нас любят, руки-ноги на месте, глаза видят и т.д. А такая роскошь есть далеко не у всех людей.

Перечень изобилия поможет вам по-новому проводить свой день, отыскивая всё больше хорошего в своей жизни. А секрет здесь в том, что когда вы начинаете искать хорошее, ваше внимание автоматически отвлекается от плохого. Через некоторое время вы выработаете привычку замечать хорошее, и ваша жизнь преобразится коренным образом.

! Секрет в том, что вы не можете одновременно испытывать благодарность и чувствовать себя несчастным.

Сила благодарности – это одно из самых сильных и могущественных чувств, она создает глубоко-

кое чувство радости и совершенно чудесным образом привлекает всё самое хорошее в жизни – события, обстоятельства, интересных людей. Настроившись на волну благодарного отношения к жизни, вы вскоре начнете замечать, сколько, оказывается, прекрасных событий происходит за 24 часа.

ВЫ ОБЛАДАЕТЕ ДАРМ ЖИЗНИ

Люди, добившиеся успеха, акцентируют свое внимание на благоприятных возможностях, а трудности сознательно обесценивают. Можно, например, обозначить ситуацию как ужас-ужас, а можно – как небольшую проблемку, которую, раз уж жизнь нам послала, то мы, конечно же, сумеем ее решить. Возможно, придется и поднапрячься. Как говорится, Бог не посылает человеку испытаний больше, чем он может вынести. Выбор всегда остается за нами: считаем ли мы себя довольными и счастливыми или обделенными и несчастными? Конечно, можно выражать неудовольствие, что у розовых кустов есть шипы, но можно также испытывать благодарность, что на некоторых кустах с шипами есть розы. Один факт, что мы обладаем даром жизни, – уже необыкновенная удача.

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>-20% ДЛЯ ВETERANОВ ВОВ И СТУДЕНТОВ</p>	<p>ДЕРЖАТЕЛЯМ СОЦИАЛЬНЫХ КАРТ НА ВСЕ ВИДЫ УСЛУГ -5%</p> <p>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 назал. 256⁰⁰ руб.	МЕЗИМ ФОРТЕ №80 таб. 245⁰⁰ руб.
АЛМАГЕЛЬ 170 мл суспензия д/приема внутрь 171⁰⁰ руб.	МИГ 400 мг №20 таб. 130⁰⁰ руб.
АМИКСИН 125 мг №6 таб., покрытые оболоч. 605⁰⁰ руб.	НАЯТОКС 20 г мазь д/наруж. прим. 187⁰⁰ руб.
АНАФЕРОН ДЕТ. №20 таб. д/рассас. д/детей 187⁰⁰ руб.	НЕО-АНГИН №24 таб. д/рассас. с сахаром 139⁰⁰ руб.
АНТИГРИППИН №10 таб. шипучие д/взрослых 247⁵⁰ руб.	НЕОСМЕКТИН 3 г №10 порошок Ваниль 131⁰⁰ руб.
БИФИФОРМ №30 капс. 416⁵⁰ руб.	НО-ШПА 40 мг №100 таб. 195⁰⁰ руб.
БЫСТРУМГЕЛЬ 2,5% 50 г гель 234⁵⁰ руб.	ОТИПАКС 16 г (15 мл) капли ушные 224⁵⁰ руб.
ВИТРУМ №30 таб., покр. пленочной оболочкой 424⁰⁰ руб.	ОЦИЛЛОКОКЦИНУМ 1 доза №12 гр. гомеопат. 670⁰⁰ руб.
ГЕРБИОН ПОДОРОЖНИК 150 мл сироп 254⁵⁰ руб.	ПЕНТАЛГИН №24 таб. (с дротаверином) 172⁰⁰ руб.
ГЛИЦИН БИО 0,1 г №50 таб. подъязычные 28⁰⁰ руб.	САНОРИН 0,1% 10 мл эмульсия назальная 159⁰⁰ руб.
ДИФЛЮКАН 150 мг №1 капс. 379⁰⁰ руб.	СПАЗМАЛИН №20 таб. 110⁰⁰ руб.
ИМУДОН №40 таб. д/рассасывания 596⁰⁰ руб.	ТАНТУМ ВЕРДЕ 30 мл спрей д/мест. прим. 269⁰⁰ руб.
КАЛЬЦИЙ-ДЗ НИКОМЕД №50 таб. жев. Апел. 286⁰⁰ руб.	ТРОМБЛЕСС 50 г гель д/наруж. прим. 255⁰⁰ руб.
КАРДИОМАГНИЛ 75 мг + 15,2 мг №30 таб. 106⁰⁰ руб.	ЦИКЛОФЕРОН 150 мг №10 таб. 192⁰⁰ руб.
ЛАЗОЛВАН 30 мг/5 мл 100 мл сироп 257⁵⁰ руб.	ЭНТЕРОЛ 250 мг №30 капс. блистер 467⁵⁰ руб.

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

1 сб 18.00 «Театр кошек» Юрия Куклачева» Цирковое представление «Коты-мореходы» ³⁺	19 ср 19.00 Концерт Ирины Круг ¹²⁺ Программа «Промежутки любви»	26 ср 20.00 Юбилейный концерт группы «Дюна» ¹²⁺	<p>Афиша КЦ «Зеленоград» г. Зеленоград, Центральная площадь, дом 1</p> <p>АПРЕЛЬ</p> <p>Справки по телефону 8-499-734-31-71 www.zelcc.ru, dkzelenograd@pf</p>
8 сб 18.00 Спектакль «Любовь глазами сыщика» ¹⁶⁺ В ролях: Д. Сливаковский, М. Козакова, В. Зайцев	21 пт 20.00 Юбилейный концерт группы «Пикник» ¹²⁺	27 чт 19.00 Спектакль «Выход через спальню» ¹⁴⁺ В ролях: Б. Ключев, Е. Волкова, О. Хохлова, Ю. Сазонов	