Будь здоров, Зеленоград!

№ 4 (45)
24 апреля 2017

Ежемесячная газета для всей семьи ■ Издается с 2013 года

4 СТРАНИЦА
ЭКСПРЕСС-ДИАГНОСТИКА ВСЕГО ЗА ОДНУ МИНУТУ!
Определите уровень мочевой кислоты, гемоглобина и глюкозы

6 СТРАНИЦА
В ГРУППЕ РИСКА ПОЖИЛЫЕ ЛЮДИ
Способы мошенничества с недвижимостью

7 СТРАНИЦА
ПРАЗДНОВАНИЕ СВЕТЛОГО ХРИСТОВА ВОСКРЕСЕНИЯ
Тысячи зеленоградцев радовались и ликовали!

11 СТРАНИЦА
НЕ ВХОДИТЕ В ЗОНУ КОНФЛИКТА!
Как сохранить спокойствие за рулем автомобиля

ОТ ПЕРВОГО ЛИЦА

ХИРУРГИЯ НА НОВОМ УРОВНЕ

С 2017 года основной операционный блок ГКБ им. М.П. Кончаловского заработал в полном объеме. После капитального ремонта и переоснащения введены в эксплуатацию 7 операционных залов. Какие изменения произошли за это время в хирургической службе? С этим вопросом мы обратились к главному врачу клиники, доктору медицинских наук, профессору Олегу Владимировичу ГРИДНЕВУ.

Читайте интервью 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

Р

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.

Платите меньше!

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

АПТЕКА НАПРОТИВ Ж/Д ВОКЗАЛА

Р

ПОЗДРАВЛЯЕМ!

С ЮБИЛЕЕМ!

От всей души поздравляем врача ультразвуковой диагностики филиала № 2 ГБУЗ «ДГП № 105 ДЗМ» Наталью Евгеньевну Погуляйло с 50-летием! С 2013 года Наталья Евгеньевна добросовестно трудится в нашей поликлинике, 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!

Коллектив филиала № 2 ГБУЗ «ДГП № 105 ДЗМ»

Поздравляем с юбилеем заведующего филиалом № 10 «МНПЦ наркологии ДЗМ» Сергея Викторовича Квасова! Сергей Викторович! Оставайтесь таким же дипломатичным и прекрасным руководителем нашего коллектива! Желаем Вам весеннего вдохновения, крепкого здоровья, душевной радости и профессиональных успехов!

Коллектив филиала № 10 ГБУЗ «МНПЦ наркологии ДЗМ»

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 грамотное лечение и внимательное отношение к пациентам!

Р.Н. Васина

Хочу выразить искреннюю признательность своему лечащему врачу А.С. Шишовой и всему коллективу 1-го кардиологического отделения ГКБ им. М.П. Кончаловского за внимательное отношение к пациентам. Особенную благодарность выражаю и. о. заведующего отделением Е.А. Беликову за профессионализм и чуткость. Это доктор, с которого надо брать пример! Всегда приветливый, с улыбкой на лице! Это помогает нам, пациентам, не терять надежды.

В.И. Федорова

Спасибо большое всем сотрудникам неврологического отделения ОНМК ГКБ им. М.П. Кончаловского за добросовестный труд и уважительное отношение к больным! Благодарим медицинскую сестру Т.В. Ивенину, весь медицинский персонал, санитарок Н.И. Карзанову, Г.И. Удальцову и всех сотрудников стационара, неравнодушных к больным людям. Спасибо за доброту!

Т.С. Митранов, Т.Н. Калашников, А.М. Бабурин, М.С. Ширенков, А.В. Соколов

Мой муж лечился в урологическом отделении ГКБ им. М.П. Кончаловского. Я ухаживала за ним и наблюдала, как внимательно персонал относится к больным людям. Везде чисто, свежий воздух, вовремя меняют постельное белье. Хочу выразить благодарность врачу-урологу Е.А. Манже за ее доброе сердце и умелые руки. Когда мой муж поступил в больницу в тяжелом состоянии, еще в приемном отделении Елена Анатольевна оказала ему квалифицированную своевременную помощь. Во время лечения была внимательна, грамотна и душевна. Операция прошла успешно, состояние здоровья мужа заметно улучшилось.

Л. Т. Котик

МЕДИАЛ
сеть аптек
ТРЕБУЮТСЯ:
• ПРОВИЗОР •
• ФАРМАЦЕВТ •
8-499-735-55-10

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ!

КОНСУЛЬТАЦИИ ВЕДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ

Лучшие врачи ГКБ им. М. П. Кончаловского ведут прием в КДО поликлиники 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:

- **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 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	435
Урология	Цыганов С. В.	Пн., ср., 13.00 – 15.00 *Отпуск с 29 мая по 9 июня*	336
Общая хирургия	Германович Ч. С.	Вт., 13.00 – 15.00	339
Гнойная хирургия	Лесовик В. С.	Вт., 13.00 – 15.00	336
Проктология	Воронин Н. И.	Пт., 10.00 – 12.00 *Отпуск с 10 по 16 мая*	336
Сосудистая хирургия	Козорин М. Г.	Пн., 11.00 – 13.00	339
Кардиология	Беликов Е.А	Вт., чт., 12.00 – 14.00	436
Кардиология	Бухтояров Д. В.	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 *Отпуск с 22 мая по 9 июня*	435
Гастроэнтерология	Беляева О. О.	Чт., 8.00 – 10.00	435
Кардиохирургия	Ситько И. Г.	Вт., 12.00 – 15.00 *Отпуск с 15 по 26 мая*	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 *Отпуск с 10 по 19 мая*	436 435
Онкология	Малахов Ю. П.	Вт., 10.00 – 12.00	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., 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

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 *Отпуск со 2 по 8 мая*
Акушерство и гинекология	**Мартынова** Ирина Викторовна	Четверг, 14.00 – 15.00
Акушерство и гинекология	**Качановская** Марина Михайловна	Понедельник – пятница 8.00 – 15.30
Акушерство и гинекология	**Кабанова** Ольга Михайловна	Понедельник – пятница 8.00 – 16.00 *Отпуск со 2 по 12 мая*
Акушерство и гинекология *(эндокринология)*	**Никитенко** Инна Викторовна	Четные дни: с 14.00 до 20.00 Нечетные дни: с 8.00 до 14.00
Акушерство и гинекология *(лечение бесплодия)*	**Ананьева** Ирина Александровна	Четные дни: с 8.00 до 14.00 Нечетные дни: с 14.00 до 20.00
Акушерство и гинекология *(невынашивание беременности)*	**Сыдыкова** Ирина Толомушевна	Четные дни: с 14.00 до 20.00 Нечетные дни: с 8.00 до 14.00 *Отпуск с 24 по 28 апреля*
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 *Отпуск с 19 по 28 апреля*

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

ДЕНЬ ОТКРЫТЫХ ДВЕРЕЙ

ДОНОРСКАЯ СУББОТА

Уважаемые зеленоградцы! 29 апреля с 9.00 до 12.00 ждем всех, кто по состоянию здоровья может сдать кровь, в отделении трансфузиологии ГКБ им. М.П. Кончаловского. Особенно нужны доноры, имеющие отрицательный резус крови.

Многим горожанам неудобно приходить в отделение трансфузиологии в рабочее время. Принимая это во внимание, руководство ГКБ им. М.П. Кончаловского решило проводить донорские субботы.

На сайте больницы действует донорский светофор, благодаря которому можно узнать, запасы какой крови нуждаются в пополнении. Также в разделе «Служба крови» размещена подробная информация о том, кто может стать донором, каковы противопоказания к донации, как подготовиться и др.

Контактный телефон **8 (499) 735-62-06**. При себе необходимо иметь паспорт.

Ждем вас по адресу: Каштановая аллея, д. 2, стр. 1 (вход со стороны приемного отделения).

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.

Заключить 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.	13.00 – 15.00
		Шашина Л. Ф.	16.00 – 17.30 *Отпуск со 2 по 14 мая*
Акушерство и гинекология	Вторник	Процкая О. В. Красоткин Ю. А.	16.00 – 17.30
Акушерство и гинекология	Среда	Златорунская М. А.	16.00 – 17.30
		Борисова М. Я.	16.00 – 17.30
		Серых А. И.	16.00 – 17.30
Акушерство и гинекология	Четверг	Липатов А. Ю.	16.00 – 17.30
		Мартынова И. В.	15.00 – 16.30
Акушерство и гинекология	Пятница	Артеменко Г. Я.	15.00 – 16.30 *Отпуск со 10 по 12 мая*
Перинатальная психология	Пятница	Шапошникова Л. Ю.	16.30 – 19.00 *Отпуск с 15 по 28 мая*

ПРИЕМ ПЕДИАТРОВ И НЕОНАТОЛОГОВ В КДО РОДДОМА

Дата	Ф.И.О. консультанта	Время
20, 24, 27 апреля 2, 5, 11, 12, 15, 17, 22, 26, 30, 31 мая	Попов И. И.	17.00 – 20.00
20, 25 апреля 3, 4, 26 мая	Воронецкая О. Е.	10.00 – 15.00
28 апреля 16, 23, 24, 29 мая		18.00 – 20.00

! Появилась новая услуга! Теперь получить консультацию лучших педиатров и неонатологов ГКБ им. М.П. Кончаловского можно на дому. Наши специалисты осмотрят малыша, дадут рекомендации по его режиму, питанию, дальнейшему обследованию и лечению. Открыта предварительная запись по телефону **8 (499) 729-27-90.**

КОНСУЛЬТАЦИИ ПЕДИАТРОВ И НЕОНАТОЛОГОВ НА ДОМУ

Дата	Ф.И.О. консультанта	Время
16, 24 мая	Попов И. И.	14.00 – 20.00
21, 24, 26, 27 апреля 2, 5 мая	Воронецкая О. Е.	9.00 – 14.00
25 апреля 3, 17, 18, 25, 30, 31 мая		14:00 – 20.00

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

Р

ОТ ПЕРВОГО ЛИЦА

ХИРУРГИЯ НА НОВОМ УРОВНЕ

Начало на стр. 1.

– Олег Владимирович, в связи с чем появилась необходимость в ремонте и переоснащении операционных блоков?

– Дело в том, что капитальный ремонт основной части операционного блока не проводился более 20 лет. В результате многие санитарно-эпидемиологические требования к помещениям (например, качество покрытий поверхностей, площадь операционных, работа вентиляционных систем и т.п.) не в полной мере соответствовали современным требованиям. Что касается нового оборудования, то необходимость его закупки и установки была продиктована потребностями жителей Зеленограда в расширении и повышении качества хирургической помощи.

– Что представляет собой основной операционный блок?

– В настоящее время в его состав входят 7 операционных залов. Они отремонтированы и оборудованы в соответствии с современными техническими стандартами и санитарно-эпидемиологическими требованиями, удобны для работы персонала. Стерилизация воздуха в помещениях оперблока осуществляется путем пропускания входящего воздушного потока через гепофильтры. Ультрафиолетовые облучатели – это дополнительные источники обеззараживания. Большая часть операционных оснащена системой видеонаблюдения. Это позволяет контролировать всё, что происходит в помещениях блока, а также в самом операционном поле. Изображение в режиме онлайн передается на мониторы, установленные в конференц-зале, у меня в кабинете, а также у моего заместителя по хирургической помощи и у заведующего оперблоком.

Достаточное количество операционных позволило нам профилизировать залы. Каждый из них теперь предназначен для выполнения определенного вида оперативных вмешательств (гинекологических, травматологических, урологических и т. д). Это позволяет избегать перемещения оборудования и инструментария из одной операционной в другую, способствует созданию привычной рабочей обстановки для сотрудников. До открытия всех оперблоков (в процессе их ремонта) в одной и той же операционной приходилось работать по очереди хирургам разных специальностей, а пропускная способность всего блока составляла лишь 60% от сегодняшней.

– Каким оборудованием оснащены операционные?

– В залах оперблока теперь установлены новые современные видеоэндоскопические комплексы. Кроме того, операционные оснащены микроскопами для нейрохирургических вмешательств и ЛОР-операций, новыми аппаратами для электрокоагуляции (остановки кровотечения из раны), мобильными рентгенологическими установками (С-дуга). Для операций на паренхиматозных органах используется ультразвуковой скальпель с водоструйным диссектором и аспиратором. Есть аппарат аргоноплазменной коагуляции. Обновлена операционная мебель, консоли. Все операционные столы рентген-прозрачны.

Здесь теперь совершенно новое центральное стерилизационное отделение. Современный парогенератор удаляет любые загрязнения. Установлены три моечные машины для инструментов, дыхательной аппаратуры, шлангов и т.д., которые одновременно моют, дезинфицируют и сушат, после чего остается только продезинфицировать инструменты в паровом стерилизаторе.

– Какие преимущества получили пациенты?

– Раньше из-за большой загруженности действующих операционных плановые хирургические вмешательства зачастую заканчивались во второй половине дня, удлинялось время ожидания начала операции хирургами и пациентами. Сегодня количество еженедельно выполняемых операций выросло со 100 до 135-150. В блоке оборудованы две послеоперационные палаты на четыре койки с постом сестры-анестезиста. Это также позволяет сократить время пребывания больных на операционном столе после выполнения вмешательства. Но главное преимущество – возросшие возможности выполнения эндоскопических вмешательств и, следовательно, повышение безопасности, сокращение длительности операций. Малоинвазивные методы хирургического лечения позволяют облегчить течение послеоперационного периода, сократить время реабилитации пациентов. Безусловным плюсом является расширение спектра хирургической помощи.

– Какие операции прибавились к имеющемуся спектру стандартных?

– Эндоваскулярные операции на сосудах сердца и нижних конечностей, торакоскопические вмешательства (малоинвазивные операции на органах грудной полости), лапароскопические (малоинвазивные) грыжепластики, операции на щитовидной железе, лечебные артроскопии (при заболеваниях и травмах коленных суставов), открытые операции на сосудах шеи при их сужении и угрозе инсульта.

– Каковы ближайшие планы по развитию хирургической службы?

– На сегодняшний день операционный блок стационара оснащен достаточно для выполнения большого числа оперативных, в том числе высокотехнологичных, вмешательств по всем профилям. В ближайшее время планируем внедрить и «поставить на поток» малоинвазивные (лапароскопические) операции при заболеваниях толстой кишки, почек и мочевого пузыря.

ИННОВАЦИИ

СКОРО! ОТКРЫТИЕ ЦЕНТРА ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИНЕКОЛОГИИ!

Эстетические несовершенства женщины в интимной сфере не только доставляют дискомфорт и порождают комплексы, но и могут привести к краху семейной жизни. Обычно дамы стесняются обращаться к доктору со столь деликатной проблемой, а если всё-таки решаются, то нет гарантии, что помощь будет квалифицированной. Но выход есть!
Скоро на базе гинекологического отделения ГКБ им. М.П. Кончаловского откроется уникальный инновационный Центр эстетической гинекологии.

Основные направления:

- интимная пластика наружных половых органов, или интимный филлинг (аугментация);
- лабиопластика (коррекция малых половых губ);
- безоперационная пластика промежности гидрофильными нитями.

ИНТИМНАЯ ПЛАСТИКА НАРУЖНЫХ ПОЛОВЫХ ОРГАНОВ

Это инъекционная контурная пластика. Метод позволяет восполнить объем мягких тканей путем введения препаратов гиалуроновой кислоты. Благодаря этому устраняются эстетические и функциональные недостатки, связанные с возрастными изменениями или индивидуальными особенностями, возрастает чувствительность интимных зон (клиторопластика, аугментация точки G), повышаются привлекательность и психологический комфорт женщины, качество сексуальной жизни.

Возможности интимного филлинга:

- коррекция малых и больших половых губ;
- клиторопластика;
- аугментация точки G;
- коррекция преддверья и стенок влагалища;
- коррекция возрастных изменений интимных зон, в том числе увлажнение и повышение тонуса;
- снижение гиперподвижности уретры при недержании мочи.

ЛАБИОПЛАСТИКА

Это процедура пластической хирургии, которая позволяет улучшить внешний вид малых половых губ, исправить дефекты, в том числе медицинского характера. Показанием для ее проведения являются врожденные и приобретенные дефекты малых половых губ, которые вызывают эстетический дискомфорт у женщин, нарушают нормальную половую жизнь, вносят физические неудобства – например, мешают при ходьбе.

ПЕРИНЕОПЛАСТИКА ГИДРОФИЛЬНЫМИ НИТЯМИ

Это достойная альтернатива хирургическому вмешательству. Процедура малотравматичная и малоболезненная. Отсутствуют разрезы, шрамы и рубцы. Организм быстро восстанавливается, запускаются собственные процессы омоложения, достигается сужение входа во влагалище. Эффект от процедуры сохраняется надолго. Пластика выполняется в любом возрасте, успешно проходит у рожавших и у нерожавших женщин.

Более подробную информацию можно узнать по телефону Центра эстетической гинекологии **8 (906) 039-33-37**, а также на консультативном приеме специалистов Центра. В женской консультации по субботам будут организованы семинары и «круглые столы».

КОНСУЛЬТАЦИЯ

ПРИЕМ ВЕДЕТ ВРАЧ-ПУЛЬМОНОЛОГ

В КДО поликлинического отделения больницы в кабинете № 142 по понедельникам с 12.00 до 20.00, со вторника по пятницу с 8.00 до 16.00 ведет прием пациентов опытный врач-пульмонолог Зинаида Федоровна ДЕМИДОВА.

Запишитесь на прием, если у вас: бронхиальная астма, затяжные пневмонии, обструктивная болезнь легких, плеврит (в том числе – злокачественный), фиброзирующий альвеолит, эмфизема, лихорадки неизвестного генеза, бронхоэктатическая болезнь, хроническая дыхательная недостаточность, легких, саркоидоз, легочный фиброз, инфаркт легкого, силикоз, гемоторакс и другие заболевания органов дыхания.

Предварительная запись ведется по телефонам: **8 (499) 734-14-41, 8 (499) 734-14-62**, а также в холле поликлиники, у информационной стойки по адресу: Каштановая аллея, д. 2, стр. 7.

! Если вы не прикреплены к поликлинике больницы, обращайтесь в кабинет платных услуг (№ 442) или запишитесь на прием по телефону **8 (499) 734-31-01**.

ГИНЕКОЛОГИЯ

БЕЗ ЗАПИСИ И ОЖИДАНИЯ

Уважаемые пациенты! Теперь, чтобы назначить дату госпитализации в гинекологическое отделение ГКБ им. М П. Кончаловского, не нужно предварительно записываться и ждать. Как только вы собрали весь пакет документов, получили результаты исследований, приходите в женскую консультацию за решением отборочной комиссии.

В приемные дни (с понедельника по четверг) с 15.00 до 17.00 заведующая гинекологическим отделением, кандидат медицинских наук, член Международной ассоциации гинекологов-эндоскопистов А.Н. Быковщенко и оперирующий акушер-гинеколог высшей категории Е.Е. Мосина принимают пациентов, полностью готовых к госпитализации, по живой очереди. При себе надо иметь паспорт, полис ОМС, направление врача и результаты обследования.

Для тех, кто нуждается в дополнительной консультации ведущих акушеров-гинекологов, открыта предварительная запись на прием к лучшим специалистам стационара и женской консультации ГКБ им. М.П. Кончаловского по телефонам: **8 (499) 735-43-83 или 8 (499) 735-82-49**, а также в регистратуре женской консультации по адресу: Каштановая аллея, д. 2, стр. 6.

Бесплатную консультацию могут получить пациенты поликлинического отделения больницы, а также граждане, прикрепленные к другим поликлиникам столицы, по направлениям лечащих врачей.

Если вы решили проконсультироваться у специалиста по собственной инициативе, и у вас нет направления лечащего врача, а также в случае отсутствия полиса ОМС, можете обращаться в отделение платных услуг по телефону **8 (499) 735-82-89** (по будням, с 8.30 до 17.00).

ВАКАНСИИ

ПРИГЛАШАЕМ НА РАБОТУ!

Городская клиническая больница им. М.П. Кончаловского объявляет открытыми следующие вакансии:

- **операционные сестры в оперблок.**

График работы: дневная смена + сутки. Возможен набор молодых специалистов с обучением на месте. Контактный телефон **8 (499) 734-20-42**;

- **санитарка в женскую консультацию.**

График работы посменный: утро/вечер. Пятидневка с одной рабочей субботой в месяц. Контактный телефон **8 (499) 734-14-93.**

АКЦИЯ

ВЫБОР ЗА ВАМИ!

С 24 по 30 апреля под девизом «Вакцины приносят результат!» пройдет Европейская Неделя Иммунизации.

В рамках акции вы можете бесплатно сделать необходимые прививки (энцефалит, дифтерия, корь, краснуха, столбняк и т.д.) в поликлиническом отделении ГКБ им. М. П. Кончаловского (бывшая поликлиника № 65), независимо от места проживания и прикрепления. Возьмите с собой паспорт и полис ОМС, данные о предыдущей иммунизации (если есть).

Также здесь можно пройти диаскинтест. Он применяется для выявления скрытых форм туберкулеза. Этот современный препарат позволяет практически безошибочно определять, инфицирован человек туберкулезными бактериями или нет.

Узнать о наличии вакцин и пройти иммунизацию можно в прививочном кабинете (№ 133) по будням с 8:00 до 14:00.

Адрес: ул. Каштановая аллея, д. 2 стр. 7.

НА ЗАМЕТКУ

ЭКСПРЕСС-ДИАГНОСТИКА ЗА 1 МИНУТУ!

В неврологическом медицинском центре «ДИНАСТИЯ» можно всего за одну минуту определить уровень мочевой кислоты, гемоглобина и глюкозы!

Дополнительная информация по телефонам: **8 (499) 735-03-73, 8 (495) 227-75-05.** Центр располагается на втором этаже ФОК «Импульс» по адресу: ул. Николая Злобина, корпус 109а. Сайт клиники: **www.meddin.ru.**

МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР «АРХИМЕД»

НА ПРИЕМ К УРОЛОГУ

Большое место в работе многофункционального медицинского центра «АрхиМЕД» отведено диагностике и лечению болезней мочеполовой системы мужчин и женщин. В штате клиники работают урологи с большим опытом работы, которые внимательно относятся к каждому пациенту. Высокая квалификация врачей и современное оборудование позволяют на ранних сроках выявить заболевание и успешно его вылечить.

Окружной уролог-андролог Ольга Александровна Икан

СРОЧНО ОБРАЩАЙТЕСЬ К УРОЛОГУ

Если вы обнаружили у себя:

- проблемы с мочеиспусканием;
- изменение цвета и запаха мочи;
- наличие выделений из уретры;
- жжение и зуд;
- боли или ощущение дискомфорта внизу живота, в паху и половых органах, в пояснице;
- изменение внешнего вида половых органов;
- видимые изменения семени (у мужчин);
- травму мочеполовых органов.

! Пациентам гарантируется полная конфиденциальность – как при обследовании, так и при лечении.

Урологи медцентра «АрхиМЕД» – окружной уролог-андролог Ольга Александровна Икан и врач высшей категории Максим Викторович Иванов ведут ежедневный прием, включая выходные дни.

ЛЕЧЕНИЕ ПРОСТАТИТА

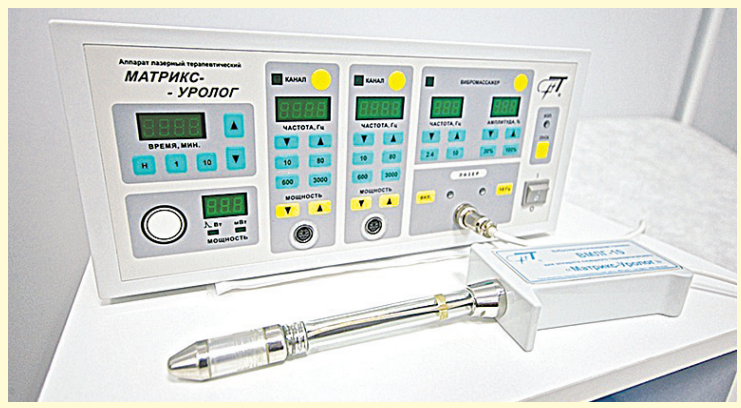
В последнее время наиболее частым заболеванием у мужчин становится простатит, который является причиной серьезных осложнений, ведущих к необратимым последствиям. Если вы вовремя обратитесь к специалисту, врач с помощью анализов (которые вы сможете сделать в тот же день), УЗИ простаты, мочевого пузыря, почек проведет диагностику и назначит оптимальную схему лечения. Своевременное обращение к урологу позволит сохранить мужское здоровье и продлить молодость.

СОВРЕМЕННОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Урологи медицинского центра «АрхиМЕД» используют в своей работе современное лазерное оборудование «Матрикс-уролог», УЗИ последнего поколения. Отличные результаты показывает лазерная и ультразвуковая терапия. Применение комплексного лечения (лазерное и медикаментозное) позволяет эффективнее бороться с недугом, гарантирует полное выздоровление, уменьшает сроки лечения и сводит к минимуму вероятность рецидива.

ОПЕРАЦИИ – АМБУЛАТОРНО!

Кроме того, в клинике «АрхиМЕД» проводятся операции при парафимозе, осуществляется реконструкция и эстетическая хирургия внешних половых органов (пластика малых половых губ, иссечение крайней плоти, удаление папиллом, кондилом и многое другое) амбулаторно.



ВЫЕЗД СПЕЦИАЛИСТОВ НА ДОМ

Если вы по каким-либо причинам не можете прийти на прием в медцентр, то можно вызвать уролога на дом. Медцентр «АрхиМЕД» имеет возможность проводить ультразвуковую диагностику и на дому, что позволит быстро установить причину заболевания и назначить лечение. По направлению врача медсестра также может произвести забор анализов на дому.

Уникальная услуга клиники – «нарколог на дом 24 часа». Тел.: **8 (495) 509-23 25, 8 (495) 543-84 47, 8 (495) 585-79-03.**

СПАСИБО, ЧТО ВЫ ЕСТЬ!

Постоянные пациенты, пройдя лечение в медцентре «АрхиМЕД», говорят: «Спасибо, что вы есть!». Дорогие зеленоградцы! Обращайтесь в наш медцентр, и вам захочется сказать то же самое. И тогда вас ждет скидка – 15%!

Предварительная запись по телефонам: **8-499-731-22-92, 8-499-732-24-25**. В экстренных случаях звоните по круглосуточному телефону **8-925-509-23-25**. Адрес: Панфиловский проспект, корп. 1205. Сайт: **http://arxi-med.ru**

Р

Магазин «Медформа+»

Производство спецодежды и униформы из профильных тканей для медиков, косметологов, мастеров салонов красоты и работников общепита

Наша форма отвечает всем требованиям, имеет сертификаты качества и соответствия!

- Комфортная, идеальна для трудовых будней
- Элегантная, для модников и модниц-дам
- Размерный ряд от 38 до 72
- Нанесение логотипа компании любой сложности
- Создание индивидуального корпоративного стиля клиники

Халат.....от 800 р.
Блуза.....от 750 р.
Брюки.....от 500 р.
Фартук.....от 300 р.
Обувь н/к .....от 1500 р.

Скидка с 1 по 10 мая

10% на весь ассортимент!

Корп. 2003 (за зданием суда)
8-916-025-91-65
пн.-пт. с 10.00 до 20.00 (без перерыва), сб.-вс. с 10.00 до 18.00 (без перерыва)
http://vk.com/profodegda

Р

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 24 апреля по 10 мая 10%

НА АНТИВАРИКОЗНЫЕ ЧУЛКИ И ГОЛЬФЫ

ВНИМАНИЕ! ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

Р

ДИАГНОСТИКА

УЗИ-ОБСЛЕДОВАНИЕ В «ТОМОГРАДЕ»: ИСКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ТОЧНОСТЬ!

В диагностическом Центре магнитно-резонансной томографии «ТОМОГРАД» на УЗИ-аппаратуре экспертного класса можно проверить состояние сосудов практически всех областей тела, контролировать их строение и функцию на всем протяжении лечения, вовремя определить показания к операции.

В «ТОМОГРАДЕ» проводятся УЗИ-исследования:

- сосудов головы и шеи;
- лицевой области;
- брюшной полости и малого таза;
- сосудов конечностей;
- внутренних органов.

УЛЬТРАЗВУКОВОЕ ДУПЛЕКСНОЕ СКАНИРОВАНИЕ

Это самый передовой, объемный и информативный метод диагностики заболеваний кровеносной системы, который сочетает в себе сразу два способа исследования – допплерографию (УЗДГ) и сканирование в режиме реального времени. УЗДС является «золотым стандартом» современной диагностики заболеваний артерий и вен. С помощью этого метода можно увидеть форму, размер и положение сосудов, найти участки бифуркации сосудов (разделения на более мелкие), отследить состояние сосудистой стенки и состояние клапанов вен, выявить наличие внутрисосудистых образований: тромбов, атеросклеротической бляшки, увидеть внесосудистые образования, оценить скорость кровотока, проходимость поверхностных, глубоких вен нижних конечностей.

ЭХО-КАРДИОГРАФИЯ

Это стандартный метод обследования пациентов с сердечными заболеваниями. Эхо сердца имеет целый ряд преимуществ: метод имеет высокую точность полученных результатов, здесь не используются рентгеновские лучи, процесс совершенно безболезненный. Первым показанием к проведению диагностики являются жалобы на боли в области сердца, шумы и нарушения сердечного ритма. Если в прошлом у вас уже диагностировали такие заболевания, как сердечная недостаточность, инфаркт миокарда, гипертония, кардиомиопатия, следует регулярно проходить обследования для контроля за состоянием сердца. Это касается и пациентов, страдающих воспалительными заболеваниями сердца – такими, как, например, перикардит, эндокардит, миокардит.

НА РАННЕЙ СТАДИИ

Благодаря эхокардиографии можно узнать о недостатках и изменениях в сердечных клапанах, вовремя выявить такие серьезные заболевания, как стеноз, пролапс или сердечная недостаточность. Врач получает точную информацию о структуре сердца (толщина стенок, дефекты, изменения после перенесённого инфаркта). Только данная процедура может точно определить насосную функцию сердца (силу выброса крови в организм), а также уточнить такие диагнозы, как гипертрофия миокарда, аневризма сердца, ишемическая болезнь, тромбозы, эндокардит, пороки сердца – как врожденные, так и приобретенные.

Эхокардиограмма особенно важна после перенесенного инфаркта миокарда: после гибели какого-то объема мышечных клеток нужно оценить, как сердце будет сокращаться без них. Еще одно показание для проведения ЭХО-КГ сердца – наличие у пациента тромбофлебита или варикозного расширения вен нижних конечностей.

Проведение профилактического УЗИ сердца необходимо людям, которые интенсивно тренируются физически или испытывают повышенную нагрузку на сердце вследствие частого эмоционального напряжения.

Записаться на обследование можно по телефонам: **8 (499) 645-53-52, 8 (495) 722-14-85**. Сайт центра: **www.zelenograd.tomograd.ru**. Адрес: 4922-й проезд, д.4, стр. 5 (Технопарк «Элма»).

УЗИ-АППАРАТ TOSHIBA XARIO

Это экспертная диагностическая система, функционал которой позволяет проводить широкий спектр ультразвуковых исследований с исключительной точностью. УЗИ-аппарат оснащен 17-дюймовым дисплеем с высоким разрешением, на котором отлично видны малейшие объекты исследования.

УЗИ-аппарат TOSHIBA XARIO отлично продемонстрировал себя в таких сферах, как:

- ангиология (исследование кровеносных и лимфатических сосудов);
- акушерство;
- абдоминальные и интраоперационные исследования;
- кардиология;
- костно-мышечная система;
- неонатология;
- педиатрия;
- транскраниальные исследования (сосудов головного мозга).

Благодаря усовершенствованной платформе формирования эхосигнала устройство гарантирует отличное качество изображения как в режиме цветного допплера, так и в В-режиме.

Исследования могут проводиться в 3D или 4D, что позволяет изучить объект в объемном виде. Специальный пакет кардиологических расчетов TDI-Quantification превращает TOSHIBA XARIO в эффективный инструмент исследования сердечно-сосудистой системы.

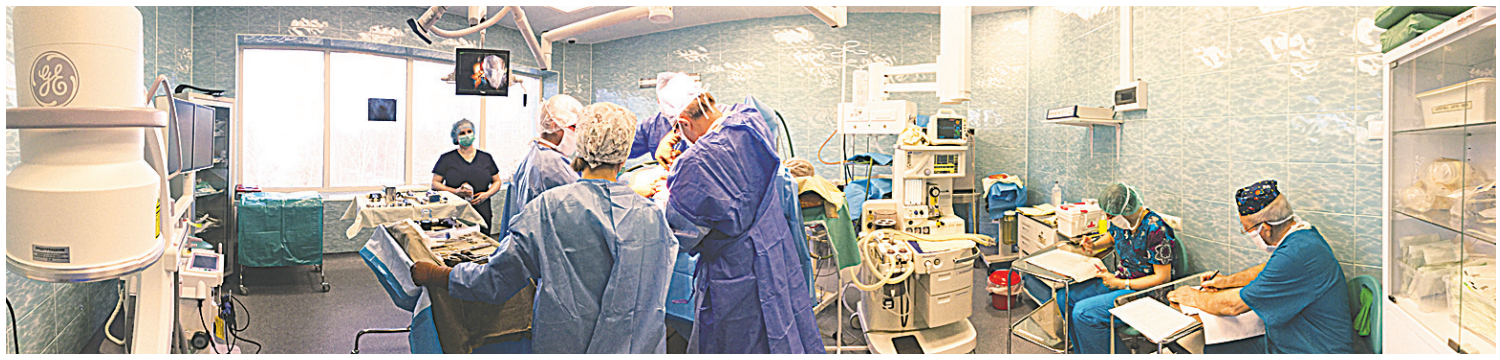
Для того, чтобы упростить процесс проведения исследований и увеличить информативность результатов диагностики, предусмотрены режим улучшенной визуализации кровотока MFI и технология повышения контрастного разрешения ApliPure.

Р

ВЫСОКИЕ ТЕХНОЛОГИИ

ЛЕЧЕНИЕ НА МИРОВОМ УРОВНЕ

Многих из нас на протяжении жизни сопровождают различные травмы и заболевания опорно-двигательного аппарата. Это ухудшает качество жизни, а лечение отнимает много времени, сил и средств. Сегодня городская клиническая больница им. М.П. Кончаловского располагает всеми возможностями для успешного лечения заболеваний опорно-двигательного аппарата и спортивных травм.

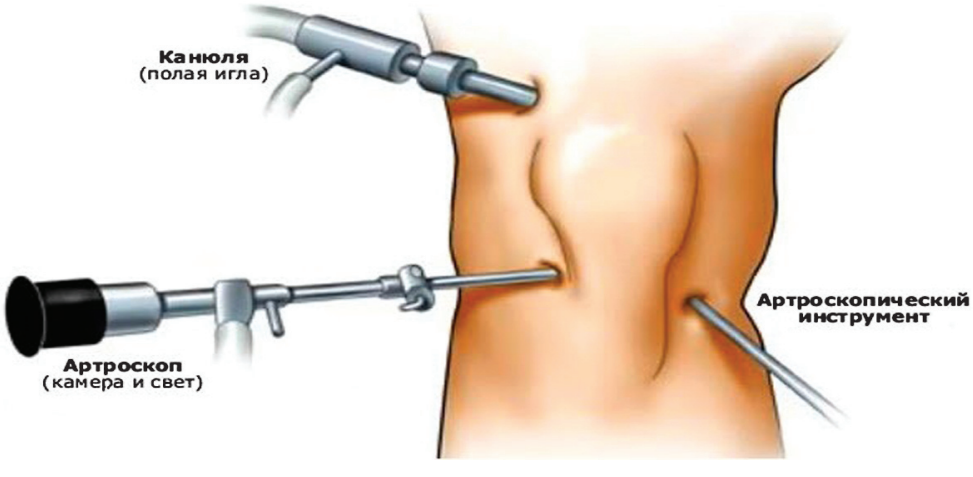


Операционные блоки оснащены новейшими комплексами эндовидеохирургического оборудования фирмы KARL STORZ для выполнения внутрисуставных диагностических и лечебных эндоскопических вмешательств на мировом уровне качества.

АРТРОСКОПИЯ И ЭНДОПРОТЕЗИРОВАНИЕ СУСТАВОВ

Наиболее эффективный метод диагностики и лечения повреждений коленного сустава – артроскопия. Травматолог может не только «увидеть» патологию, но и устранить ее! Эта процедура малотравматична и безопасна. Доступ производится через два прокола размером 3-5 мм. Как правило, пациент выписывается уже через 1-3 дня после проведения операции, тогда как при использовании открытого метода период лечения в стационаре достигает 2-4 недель.

Нередки случаи, когда при проведении артроскопии выявляются заболевания и травмы, требующие замены коленного сустава. В отделении травматологии и ортопедии ГКБ им. М.П. Кончаловского в таких случаях врачи применяют эндопротезирование, используя высококлассное оборудование и лучшие современные эндопротезы, изготовленные из высококачественных полимеров, керамики, металлов и обладающие высокой прочностью и приживаемостью.



Операция по эндопротезированию длится около двух часов. Уже через сутки больному разрешают двигаться в постели. Далее с ним занимается инструктор по ЛФК. Еще через день пациент может понемногу ходить с костылями или манежем. Выписка при отсутствии осложнений производится на 7-10-е сутки. После эндопротезирования уходит болевой синдром, и человек может вести привычный образ жизни.

МНОГОЛЕТНИЙ ОПЫТ И МАСТЕРСТВО

Гордостью отделения травматологии и ортопедии ГКБ им. М.П. Кончаловского является команда ведущих травматологов-ортопедов Зеленограда и квалифицированных медицинских сестер. Их многолетний опыт и мастерство позволяют проводить все виды современных травматологических вмешательств и операций с максимальной результативностью. Возглавляет отделение один из наиболее крупных специалистов европейского уровня в сфере эндопротезирования крупных суставов, автор многих оригинальных авторских решений и инноваций Владимир Николаевич Макеев.

ВИДЫ ОПЕРАТИВНЫХ ВМЕШАТЕЛЬСТВ:

- ✔ эндопротезирование тазобедренного, коленного и плечевого суставов;
- ✔ металлоостеосинтезы;
- ✔ диагностическая артроскопия коленного сустава;
- ✔ артроскопическая резекция мениска;
- ✔ артроскопическое удаление свободных хондромных тел.

ПРЕИМУЩЕСТВА ЛЕЧЕНИЯ В ГКБ ИМ. М. П. КОНЧАЛОВСКОГО:

- ✔ широкое применение современных малоинвазивных методик и высокотехнологичных вмешательств;
- ✔ индивидуальный подход к тактике лечения каждого пациента;
- ✔ максимальное снижение болевого синдрома в послеоперационном периоде;
- ✔ минимизация риска послеоперационных осложнений;
- ✔ ранняя активизация и восстановление функций конечностей;
- ✔ сокращение сроков реабилитации и нетрудоспособности;
- ✔ максимальное сохранение функций опорно-двигательного аппарата и качества жизни.

Более подробную информацию можно узнать в отделе развития платных услуг по телефону **8 (499) 735-82-89** или в приемном отделении стационара (каб. 139).

Адрес: Каштановая аллея, д. 2, стр. 1.

Время работы: с 8.00 до 17.00.

Р

ЗДОРОВЬЕ ДУШИ

ПРОСТО О СЛОЖНОМ

Человек, живущий в современном мире, постоянно сталкивается с различными ситуациями, у него возникают вопросы, ответы на которые хочется услышать из уст священника. Но не каждый имеет возможность подойти к священнику в храме, чтобы спросить о том, что беспокоит... Сегодня на вопросы читателей отвечает протоиерей Дмитрий СМИРНОВ.

– До какой степени должно распространяться терпение? Сейчас люди стали такими агрессивными, порой переходят все допустимые границы... А я что же, должен всё терпеть?

– Бывает, что человек доводит какие-то принципы до абсурда. В таком терпении нет никакой нужды. Некоторые с покорностью терпят, когда кто-то из членов семьи наносит другим побои. Спрашивается, зачем? Ему это не полезно. Маленьким детям, которые это видят, тоже. Иногда просто необходимо вмешаться. Бывает, ситуация так складывается, что даже с точки зрения Евангелия нужно как следует дать человеку, и это будет хорошо и правильно. Но при этом важно не прогневаться, действовать в спокойном состоянии, сначала поразмыслить, а потом уже принимать решения в соответствии со сложившейся ситуацией.

– Как быть, когда одолевает одиночество?

– А что такое одиночество? Этим страдают больные или в высшей степени эгоистичные люди. Разве все вокруг сыты, накормлены, разве нет больных или узников, которые нуждаются в участии? Подошел ко мне както в храме один человек и спрашивает: «Чем я могу помочь?» Ну, я ему: «Бери лопату и чисти снег». И этот человек всю зиму чистил снег на территории храма. Потом опять подходит ко мне и говорит: «А может, я еще чем-то могу помочь?» Оказалось, что он очень состоятельный человек. Я попросил его помочь бедствующей семье, в которой все больные. И он взял на себя заботу об этой семье. Покупал лекарства, одежду, обувь. Полностью обеспечивал эту семью целых 15 лет! Так что если вы хотите не чувствовать себя одиноким, делайте людям добро.

– В Евангелии сказано: «Кто ударит тебя в правую щеку твою, обрати к нему и другую». Как это правильно понимать?

– Это значит, что не нужно отвечать злом на зло, лучше пусть тебя оскорбят дважды, нежели ты. Это значит попробовать, когда тебя обидели, не рассердиться, не нахамить в ответ, а побороть свои чувства. Когда мы сможем совершить такой поступок, то увидим, что в нас нечто изменилось. Когда мы научимся давать, а не брать, то почувствуем огромную радость. А у нас обычно как бывает? Некоторые говорят: «Вот ты ей всё, а она тебе взамен ничего; ты своим детям всё отдаешь, а они такие неблагодарные». То есть надо жить как? Ты – мне, а я – тебе; если уж кому-то что-то делаешь, то обязательно, чтобы самому какая-то от этого была польза. А Господь учит поступать наоборот – делай добро, не ожидая ничего взамен. Может быть, даже в ответ получишь зло, но совершай благородные поступки ради самого добра.

– В книге Бытия сказано, что нехорошо человеку быть одному. А вот апостол Павел говорит наоборот: хорошо вам оставаться как я, то есть одному. Как это сочетать?

– Дело в том, что между этими словами разрыв в 1000 лет. Человек – существо общественное, созданное Богом не как индивидуум, а как семья, он должен жить в любви. Вот рождается ребеночек, он сразу входит в атмосферу любви. Но апостол Павел уже видел, что семьи его современников далеки от идела– там царят злоба, предательство, жадность, побои, бывает, доходит и до убийства. Зная об этом, он говорил, что лучше не вступать в брак, но это вовсе не означает, что он был противником семьи. Если семья строится на любви как домашняя церковь, то она как бы возвращает человека в ту райскую жизнь, когда нехорошо быть человеку одному. То есть в семье должна царить атмосфера любви. А если это атмосфера борьбы и греха, то, конечно, лучше оставаться одному, как апостол Павел.

– Почему люди так трагично воспринимают смерть своих близких?

– Потому что душа, которая есть у каждого из нас, со смертью никак не может согласиться. Спрашивается, почему? Это же такая обычная вещь. Мы же не воспринимаем как горе, когда идет дождь или когда в марте вдруг ударит двадцатиградусный мороз. Почему же мы считаем горем смерть отца, матери, брата? Это такая же обычная вещь, люди должны умирать. Но ни один человек никогда не согласится со смертью, потому что смерть для человека – вещь противоестественная, нарушение порядка жизни, аномалия.

Почему? А потому, что каждый человек внутри себя знает и ощущает, что он – существо вечное. Слово «человек» в переводе на современный язык значит «вечная личность». Любой, даже очень пожилой человек, никогда не ощущает себя старым, его душа продолжает быть молодой. Он уже не может сделать того, что мог двадцать лет назад, но внутри чувствует себя тем же. Сколько бы ему ни было лет, если бы позволило здоровье, он продолжал бы трудиться, заниматься своими делами, только болезни ограничивают эту деятельность. И никому, ни молодому, ни старому, умирать не хочется, кроме тяжелобольного, или психически нездорового человека или человека, поставленного в невыносимые жизненные условия. И не потому, что смерть им приятна, а просто потому, что жизнь тошна.

БУДЬТЕ БДИТЕЛЬНЫ!

В ГРУППЕ РИСКА – ПОЖИЛЫЕ ЛЮДИ

Сегодня мы расскажем о наиболее распространенных способах мошенничества с недвижимостью.

По официальной статистике, около 25 % российских пенсионеров живут в одиночестве. Зачастую от немощных и больных стариков отворачиваются даже близкие родственники и тем самым подвергают пожилых людей смертельной опасности. Ежегодно тысячи пожилых людей попадают в поле зрения аферистов и лишаются не только жилья, но подчас и жизни.

СМЕРТЕЛЬНЫЙ «СОБЕС»

Один из наиболее популярных приемов, с помощью которых мошенники втираются в доверие к своим жертвам – использование образа соцработника. Предъявляя липовые документы (а зачастую – полагаясь исключительно на собственное красноречие), жулики проникают в жилища пожилых людей, а затем под видом бумаг для оформления дополнительной пенсии подсовывают на подпись доверенность на право распоряжаться недвижимым имуществом. После этого пенсионеров вывозят на периферию и оставляют в одиночестве в заброшенных деревнях – в холоде и голоде, без коммунальных удобств.

ОПАСНАЯ РЕНТА

Частыми жертвами квартирных мошенников становятся пенсионеры, заключившие договоры пожизненной ренты. Известны случаи, когда пенсионеры отписывали преступникам квартиру и вскоре умирали. Однако опасность может прийти и с другой стороны. Сначала злоумышленники, заключив договор ренты, окружают жертву вниманием и заботой, регулярно навещают, стабильно выплачивают рентные платежи, оплачивают коммунальные услуги. По договору ренты мошенники уже являются собственниками квартиры. Но, во-первых, они вправе отчуждать переданное им в обеспечение пожизненного содержания недвижимое имущество только с предварительного согласия получателя ренты. Во-вторых, в случае отчуждения такого имущества плательщиком ренты его обязательства переходят на приобретателя имущества. Чтобы обойти эти ограничения, установленные законом в целях защиты прав получателей ренты, злоумышленники подсовывают доверчивым иждивенцам вместо хозяйственных расписок сначала документы о расторжении рентных правоотношений, а затем доверенность на распоряжение недвижимостью, дарственные, договоры купли-продажи.

НЕРАВНОЦЕННЫЙ ОБМЕН

Особая группа риска – старики, имеющие задолженность по оплате жилищно-коммунальных услуг, и люди с алкогольной зависимостью. Как правило, эта категория собственников недвижимости попадает в поле зрения не жуликов-одиночек, а организованных преступных групп. Их участники, представляясь риелторами или адвокатами, предлагают обменять жилье на другое. Разумеется, с привлекательной доплатой, размера которой с лихвой хватило бы расплатиться с долгами. Получив согласие, мошенники добиваются переоформления недвижимости на подставные лица, а после регистрации сделки переселяют жертву в расположенные на отшибе аварийные квартиры и деревенские дома. Освободившуюся жилплощадь аферисты перепродают.

КВАРТИРЫ БЕЗ ПРИСМОТРА

В последнее время участились мошенничества, связанные с захватом временно пустующих квартир, принадлежащих пенсионерам. Нередко пожилые люди не в состоянии не только самостоятельно распоряжаться такой недвижимостью (например, сдавать излишки жилплощади в аренду), но и просто регулярно присматривать за ней. Такими «бесхозными» квадратными метрами пытаются завладеть преступники, вооруженные поддельными решениями суда для регистрации права собственности. После оформления документов квартиры немедленно перепродаются. Реальные собственники недвижимости нередко узнают о сделке слишком поздно – когда во время «контрольного» визита обнаруживают в своей квартире незнакомцев.

ОБМАНЧИВАЯ ЗАБОТА

Квартирных рейдеров пенсионеры рискуют встретить даже в домах престарелых и в интернатах для психически нездоровых граждан. Криминальная схема основана на обмане юридически неграмотных пожилых пациентов. Члены преступной группы из числа соцработников подыскивают одиноких стариков, желающих переехать в интернат, и заключают с ними договоры, согласно которым квартиры и иное имущество пенсионеров принимаются в счет оплаты за внеочередное социальное обслуживание и оформление в дом-интернат. Полученная таким путем недвижимость сначала реализуется подставным лицам по бросовым ценам, а затем вторично перепродается уже на рыночных условиях. Как правило, пожилые люди не подозревают о манипуляциях с их жилплощадью либо получают за молчание мизерную сумму, эквивалентную инвентаризационной стоимости жилья. Стоит, впрочем, заметить, что иногда одинокие пенсионеры добровольно меняют собственное жилье на койку в доме престарелых, так как боятся стать жертвой бандитов, мечтающих завладеть беззащитной жилплощадью.

ВЕСТНИК НИКОЛЬСКОЙ ЦЕРКВИ

Все люди радовались и ликовали, ибо Воистину Воскресе Христос!

ПО БЛАГОСЛОВЕНИЮ БЛАГОЧИННОГО ХРАМОВ ЗЕЛЕНОГРАДСКОГО ОКРУГА ПРОТОИЕРЕЯ КОНСТАНТИНА МИХАЙЛОВА

Пасха в Зеленограде

В Великую субботу и в день празднования светлого Христова Воскресения тысячи зеленоградцев пришли в храмы, чтобы поклониться святой плащанице, освятить традиционные пасхальные куличи, а главное – всем вместе помолиться и причаститься святых Христовых Тайн во время самой торжественной и радостной Пасхальной литургии.

С раннего утра и до самого вечера люди стекались к храмам. Многие приходили целыми семьями, приносили в нарядных корзинах с любовью украшенные куличи, творожные пасхи, окрашенные во все цвета радуги и даже вручную расписанные яйца. Здесь же приходские миссионеры и ученики взрослой группы воскресной школы отвечали на вопросы прихожан, раздавали листовки о православной вере, о главных таинствах Церкви, а также Пасхальное послание Святейшего Патриарха Московского и всея Руси Кирилла. Все желающие могли поучаствовать в благотворительной ярмарке, средства от которой, по традиции, направляются на пасхальные подарки и благотворительность.

Незадолго до полуночи прихожане вновь собрались в храмах. Людей было так много, что не все смогли попасть внутрь, но это никого не смущало, тем более что весенняя ночь выдалась тихой и безветренной. Снегопад начался только в воскресенье, во второй половине дня, когда после богослужения успели вернуться домой не только участники ночной литургии, но и те, кто отправился утром в храмы святителя Филарета и святителя Николая, где праздничная Пасхальная литургия совершалась снова.

Участниками одного из богослужений в храме святителя Николая стали детские хоры воскресной школы и школы «Звонница». Под руководством педагогов А. Мосалевой и Е. Дремовой дети исполнили песнопения Божественной литургии. Юные певчие в память об этом событии получили от настоятеля в подарок расписанные деревянные яйца.

Затем в актовом зале Никольской церкви состоялся традиционный пасхальный концерт воскресной школы. Программа получилась по-настоящему праздничной и разнообразной: музыка, песни, стихи, танцы... Детей ждал сюрприз – к ним в гости приехали артисты «Шоу мыльных пузырей». Необычный и веселый спектакль очень понравился юным зрителям.

Вечером 16 апреля традиционный праздничный концерт состоялся в Центре культуры и досуга «Зеленоград». Открыл его клирик храма святителя Николая иерей Димитрий Попов. Тропарь праздника Воскресения Христова исполнил вокальный ансамбль воскресной школы, а пасхальное стихотворение великолепно прочитал ученик школы Илья Яговисин. В концерте выступили также ведущие зеленоградские коллективы и творческие объединения. Это молодежный хор «Возрождение», вокальные студии «Амадеус» и «Радуга звезд», хореографические коллективы «Грация», «Вдохновение» и «Юнион», студия «Зеленоградский бал», танцевально-спортивный клуб «Весна», этно-клуб «Дикое поле», музыкально-театральная студия «МилАко» и театр танца «Сапфир». Украшением концерта стало виртуозное исполнение произведений И.-С. Баха и Ф. Листа пианисткой Наталией Карташевой.

Очень важно в праздничные дни не забывать о тех, кто особенно нуждается в нашей помощи и поддержке. В день Пасхи, 16 апреля, протоиерей Павел Глазунов посетил зеленоградские исправительные учреждения, а иерей Михаил Ильин – зеленоградский хоспис. А в Светлый вторник социальная служба Никольской церкви навестила воспитанников структурного подразделения школы № 854 для детей с ограниченными возможностями. После праздничного спектакля, подготовленного педагогами и учениками, батюшка освятил куличи и подарил их ребятам.

25 апреля – особое пасхальное поминовение усопших. Этот праздник в церковном календаре называется Радоница. В зеленоградских храмах в этот день будут совершены Божественная литургия и панихида.

Елена Смирнова

ОТ ВСЕЙ ДУШИ

СПАСИБО НАШИМ ДОКТОРАМ!

Проходила лечение в ГКБ им. М. П. Кончаловского – сначала в отделении кардиореанимации, а потом в кардиологическом отделении. Мне поставили кардиостимулятор, сделали всё быстро и качественно. Хочу сказать большое спасибо докторам М.В. Емельяненко и А.М. Грицанчуку, это грамотные и внимательные специалисты.

А.И. Суслова

Спасибо руководителю Регионального сосудистого центра ГКБ им. М.П. Кончаловского А.М. Грицанчуку. Это замечательный врач, блестящий диагност, высококлассный специалист! Также благодарю за добросовестную работу врача-кардиолога 1-й кардиологии Д.Л. Шаклеина. 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. Особенно благодарю своего лечащего врача А.С. Шишову за оказанную мне высококвалифицированную помощь, правильно подобранное лечение, внимание, соблюдение всех принципов деонтологии, что очень важно для больного человека.

Н.Я. Гарджун

Я в восторге от работы медицинской сестры поликлинического отделения ГКБ им. М.П. Кончаловского А.А. Синдеевой. Ей удается всем нам, бабушкам, быстро отвечать на все вопросы и помогать в решении сложнейших для нас проблем. Спасибо огромное за выдержку и внимание!

З.К. Ждан

Благодарим сотрудников пищеблока ГКБ им. М.П. Кончаловского за вкусное и разнообразное меню, приветливость и чуткое отношение.

А.Н. Иванова, А.Д. Сидорова, Д.М. Самарханова

Большое спасибо лечащим врачам хирургического отделения ГКБ им. М.П. Кончаловского и лично М.Г. Козорину за грамотное лечение и внимательное отношение к пациентам.

А.Д. Сидорова, В.С. Зотова

Выражаю благодарность всему медицинскому персоналу хирургического отделения ГКБ им. М.П. Кончаловского за хорошо проведенную операцию и уход. Отдельное спасибо медсестре Т.С. Алексеевской за душевность. А также работникам столовой за вкусное питание.

А. Д. Мелешкин

Спасибо сотрудникам отделения трансфузиологии ГКБ им. М.П. Кончаловского за атмосферу, способствующую комфортному донорству. Чистота, уют, спокойствие. Вежливый и приветливый персонал. Отношение к донорам является «визитной карточкой» отделения. Прихожу сюда с удовольствием уже 11-й раз.

И.В. Пьянов

С 13 по 16 марта проходил лечение в ЛОР-отделении ГКБ им. М.П. Кончаловского, потом был переведен в терапевтическое отделение, где мне назначили дальнейшее лечение. Хочу поблагодарить за профессиональное лечение врача-оториноларинголога З.Г. Исалова. Он подробно объяснил, что делать после выписки, какие принимать препараты. Спасибо всему медперсоналу. Также выражаю благодарность заведующей терапевтическим отделением Н.Н. Владимировой. Спасибо лечащему врачу М.В. Заричной, которая часто заходила в палату, беседовала, объясняла, какие препараты принимать. Огромное спасибо дежурным на посту, всем медсестрам. Желаю всем здоровья! Также благодарю заместителя главного врача Т.А. Правову. Спасибо за доброе и внимательное отношение к нашим проблемам.

А.Ф. Сорок

КОНКУРС

ЛУЧШИЕ МЕДСЕСТРЫ НАШЕГО ОКРУГА

В Зеленограде прошел I этап городского конкурса профессионального мастерства «Лучшая медицинская сестра 2017 года».

Председатель оргкомитета по проведению окружного тура, главный врач ГКБ им. М.П. Кончаловского О.В. Гриднев, был рад приветствовать участниц в филиале «Зеленоградский» медицинского колледжа № 7. Он отметил, насколько сложна и важна профессия медсестры, как часто приходится им возлагать на себя огромную ответственность. Это специальность, значимость которой трудно переоценить. По существу, ни один врач не сможет справиться со своими обязанностями, если у него не будет такой помощницы. Олег Владимирович пожелал всем участницам успехов в работе, а финалисткам – удачи на городском этапе конкурса.

В состязании участвовали лучшие сотрудницы ГКБ им. М.П. Кончаловского, туберкулезной больницы им. А.Е. Рабухина, городской поликлиники № 201 и детской поликлиники № 105. Медсестры преодолели сложный путь: отборочные состязания, оценку профессиональных навыков, тестирование. Борьба за звание лучшей медсестры округа прошла в пяти номинациях. В каждой из них три призовых места. Экспертной комиссией во главе с председателем, главной медсестрой больницы, внештатным специалистом по сестринскому делу ЛПУ Зеленограда С.А. Сухановой, были определены 15 победительниц в номинациях:

«ЛУЧШАЯ МЕДИЦИНСКАЯ СЕСТРА СТАЦИОНАРА»:

1-е место – **Анастасия Викторовна Ковалева** – медицинская сестра ГКБ им. М.П. Кончаловского;

2-е место – **Елена Александровна Петренко** – медицинская сестра ТБ им. А.Е. Рабухина;

3-е место – **Ольга Викторовна Игнашина** – медицинская сестра ТБ им. А.Е. Рабухина.

«ЛУЧШАЯ МЕДИЦИНСКАЯ СЕСТРА ПЕДИАТРИЧЕСКАЯ»:

1-е место – **Марина Николаевна Мальчикова** – медицинская сестра ДГП № 105;

2-е место – **Надежда Владимировна Печникова** – медицинская сестра ДГП № 105;

3-е место – **Людмила Николаевна Крылова** – медицинская сестра ДГП № 105.

«ЛУЧШАЯ ОПЕРАЦИОННАЯ МЕДИЦИНСКАЯ СЕСТРА»:

1-е место – **Наталья Владимировна Микрюкова** – операционная медицинская сестра ГКБ им. М.П. Кончаловского;

2-е место – **Светлана Юрьевна Шкробот** – операционная медицинская сестра ГКБ им. М.П. Кончаловского;

3-е место – **Ольга Владимировна Сергеева** – операционная медицинская сестра ГКБ им. М.П. Кончаловского.

«ЛУЧШАЯ МЕДИЦИНСКАЯ СЕСТРА АНЕСТЕЗИОЛОГИИ-РЕАНИМАЦИИ»:

1-е место – **Анастасия Алексеевна Роганова** – медицинская сестра ГКБ им. М.П. Кончаловского;

2-е место – **Ирина Александровна Диканёва** – медицинская сестра ГКБ им. М.П. Кончаловского;

3-е место – **Мария Владимировна Лоцманова** – медицинская сестра ТБ им. А.Е. Рабухина.

«ЛУЧШАЯ МЕДИЦИНСКАЯ СЕСТРА ПЕРВИЧНОЙ МЕДИКО-САНИТАРНОЙ ПОМОЩИ»:

1-е место – **Мария Владимировна Заграничная** – медицинская сестра ГП № 201;

2-е место – **Виктория Владимировна Лобачева** – медицинская сестра ГП № 201;

3-е место – **Анжела Андреевна Котай** – медицинская сестра ГП № 201.

Студенты и преподаватели колледжа подготовили для гостей насыщенную программу. Музыкальные номера, фото- и видеоматериалы были посвящены главной теме 2017 года – экологии. Участницы конкурса поблагодарили заместителя председателя оргкомитета, председателя Совета профсоюза работников ЛПУ Зеленограда В.Г. Степанову за прекрасную организацию мероприятия и ценные подарки.

Впереди городской этап конкурса. Финалисткам предстоит «сразиться» с лучшими медсестрами других округов. Пожелаем удачи участницам, и пусть победит сильнейшая!

ПИЛОТНЫЙ ПРОЕКТ

В РАМКАХ ОДНОГО ДНЯ

В феврале этого года на базе ГКБ им. М.П. Кончаловского был открыт стационар кратковременного пребывания (СКП). Теперь пациенты могут получать квалифицированную медицинскую помощь, сократив пребывание в стационаре до нескольких часов. О преимуществах лечения в СКП рассказывает заместитель главного врача горбольницы по хирургической помощи Алексей Николаевич БЫКОВ.

– Алексей Николаевич, какие возможности у пациентов появились с открытием стационара кратковременного пребывания?

– Впервые появилась возможность вылечить пациента за один день, выполняя оперативное вмешательство небольшого объема. Не секрет, что многие люди предпочитают решать определенные проблемы со здоровьем, не оставаясь в больнице даже на ночь. Раньше это можно было сделать лишь в платных частных медицинских центрах. Это хорошая практика, однако нужно помнить, что после любой, даже самой небольшой операции (инвазивной манипуляции) может развиться осложнение. Поэтому лучше, чтобы любое вмешательство выполнялось в условиях стационара, где есть всё необходимое для своевременного устранения этих проблем.

– Каковы профильные направления стационара?

– Гинекология, хирургия и урология. Перечни оперативных вмешательств по каждому из них определены нормативными документами и достаточно широки. Наиболее часто выполняемые операции – удаление доброкачественных образований кожи и других мягких тканей, пластика пупочной и паховой грыжи, эндоскопическое удаление новообразований желудочно-кишечного тракта, диагностические выскабливания в гинекологии, обрезание крайней плоти в урологии, диагностическая пункция предстательной железы и др.

В отделении есть отремонтированные палаты для больных, процедурный кабинет, своя операционная и, конечно, свой персонал. В случае необходимости для выполнения манипуляций могут использоваться и другие операционные стационара. При наличии показаний применяется общая анестезия.

– Какое обследование необходимо пройти перед операцией?

– Обследование назначает осмотревший пациента хирург поликлиники. Стандартными являются общий анализ крови и мочи, биохимическое исследование крови, анализ крови на ВИЧ, гепатит, сифилис, флюорограмма, ЭКГ и осмотр терапевтом. В зависимости от характера основной патологии может быть назначено дополнительное инструментальное исследование.

– Сколько времени пациент проводит в стационаре?

– Утром в приемном отделении оформляется история болезни, и пациент размещается в палате. После выполнения операции в течение нескольких часов ведется динамическое наблюдение за больным, выполняются необходимые назначения. Во второй половине дня пациент выписывается, имея на руках выписной эпикриз, рекомендации и контактный телефон стационара кратковременного пребывания для связи с врачом в случае необходимости.

– Лечение в СКП бесплатное?

– Бесплатно лечение в стационаре кратковременного пребывания проводится по направлению лечащего врача из районной поликлиники или женской консультации при наличии полиса ОМС. Если у вас нет полиса ОМС и направления врача, можно заключить коммерческий договор. Для этого нужно обратиться в отделение по развитию платных услуг по телефону **8 (499) 735-82-89**. С подробным порядком госпитализации в СКП, показаниями и противопоказаниями можно ознакомиться на сайте больницы **http://gb3zelao.ru/**

НЕВРОЛОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР «ДИНАСТИЯ»

ЛЕЧЕНИЕ БОЛЕЗНИ КРОНА

ПО МЕТОДИКЕ ДОКТОРА ПЛЕТНЕВА

В.В.ПЛЕТНЕВ
Врач-онколог, клинический фармаколог. Кандидат медицинских наук. Защитил 12 патентов РФ на изобретения в области медицины.

По сравнению с другими заболеваниями болезнь Крона – это достаточно редкая патология, которая встречается примерно в 20 случаях на 100 тысяч человек, однако частота этого заболевания в последнее время увеличивается, причем диагностируется оно нередко на поздней стадии. Обычно болезнь Крона начинается в возрасте 20-40 лет. Мужчины, по статистике, болеют чаще женщин.

Причины возникновения болезни неизвестны, однако доктор В.В. Плетнев, методика которого используется в неврологическом медицинском центре «Династия», исходя из собственного клинического опыта, среди причин болезни называет инфекции (особенно носовая инфекция), синдром вегето-сосудистой дистонии и нарушение функций иммунной системы. Авторская методика доктора В.В. Плетнева позволяет качественно улучшить самочувствие больных с данной патологией и во многих случаях довести заболевание до полной ремиссии.

Болезнь Крона – это хроническое воспалительное заболевание, поражающее весь желудочно-кишечный тракт – от полости рта до анального отверстия. В воспалительный процесс вовлекаются все слои стенки кишки. Этим болезнь Крона отличается от язвенного колита. Воспаление в большинстве случаев сначала возникает в подвздошной кишке, а затем переходит на другие отделы кишечника. Симптомы не отличимы от симптомов острого аппендицита, поэтому больных часто оперируют и лишь во время операции ставят истинный диагноз.

! Если у вас возникли боли в животе, которые не проходят в течение 6 часов, необходимо обратиться к хирургу.

Учитывая, что болезнь Крона может поражать любой отдел желудочно-кишечного тракта, картина заболевания весьма многогранна и зависит от локализации основного очага воспаления.

В клинической картине можно выделить местные, общие и внекишечные проявления болезни.

ОБЩИЕ СИМПТОМЫ

К общим симптомам болезни Крона относят лихорадку с ознобами, похудение, слабость и недомогание. Возникают они из-за расстройств иммунной системы и наличия интоксикации. При лихорадке, которая может быть вызвана гнойными осложнениями, температура достигает 39-40°С.

Нарушение всасывания питательных веществ, микроэлементов, витаминов, желчных кислот из-за протяженного воспаления стенок кишечника приводит к нарушению обмена веществ, потере массы тела, остеопорозу (потери прочности костной ткани), образованию холестериновых камней в желчном пузыре.

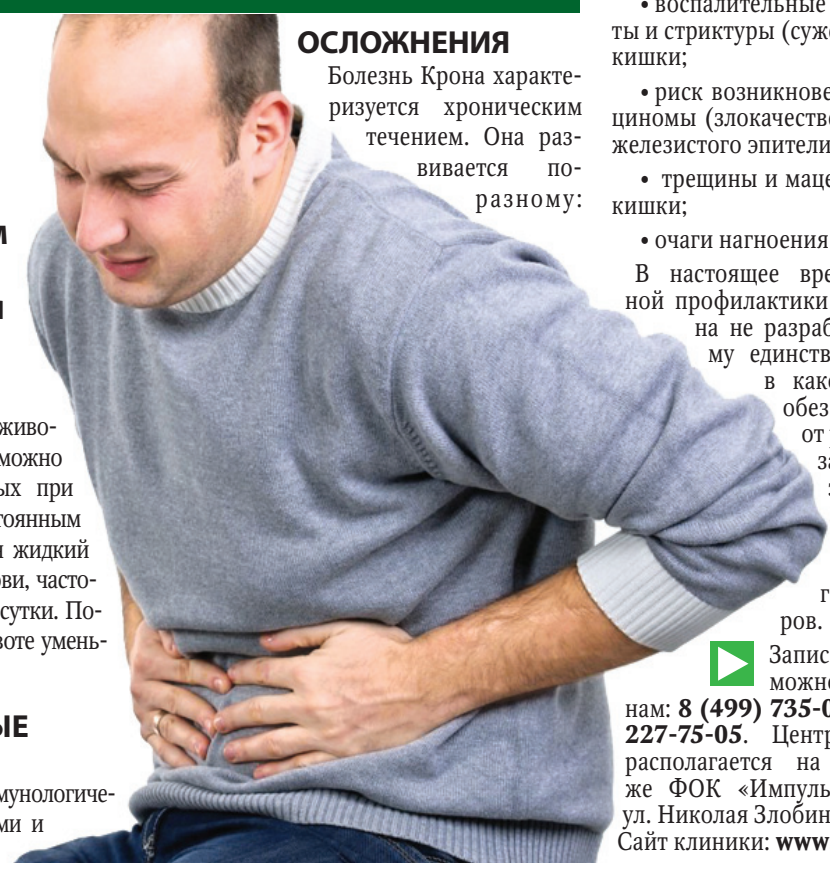
МЕСТНЫЕ ПРОЯВЛЕНИЯ

Боли в животе могут быть неинтенсивными, схваткообразного характера, с ощущением тяжести и вздутия. Часто они локализуются в правом нижнем квадранте живота, порой их невозможно отличить от таковых при аппендиците. Постоянным симптомом является жидкий стул с примесью крови, частотой от 3 до 10 раз в сутки. После стула боль в животе уменьшается.

ВНЕКИШЕЧНЫЕ ПРОЯВЛЕНИЯ

Связаны с иммунологическими расстройствами и включают в себя:

- несимметричное поражение крупных суставов, сопровождающееся болью и ограничением подвижности;
- воспаление крестцово-подвздошного сочленения с интенсивными болями в области крестца;
- снижение зрения;
- кожную сыпь (узловая эритема, гангренозная пиодермия);
- язвы в ротовой полости.



ОСЛОЖНЕНИЯ

Болезнь Крона характеризуется хроническим течением. Она развивается по-разному: у одних пациентов симптомы могут быть легкими и не особо отражаться на самочувствии, тогда как у других обострение заболевания может стать опасным для жизни. При поздней диагностике или длительном течении болезни возможно развитие следующих осложнений:

- перфорация кишечной стенки, с присоединением перитонита;
- кишечная непроходимость;
- обильные кровотечения;
- наружные и внутренние свищи, язвы. Развитие свища является грозным осложнением, так как при этом имеется высокий риск нагноения и формирования абсцесса;
- воспалительные инфильтраты и стриктуры (сужение просвета) кишки;
- риск возникновения аденокарциномы (злокачественной опухоли железистого эпителия);
- трещины и мацерации прямой кишки;
- очаги нагноения (абсцессы).

В настоящее время действенной профилактики болезни Крона не разработано. Поэтому единственный способ в какой-то степени обезопасить себя от развития этого заболевания – это здоровый образ жизни, исключение предрасполагающих факторов.

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

Р

ИНТЕРЕСНЫЕ СОВЕТЫ

ПОЮЩАЯ ЕДА

Есть две разновидности еды. Первая – это «зовущая еда», то, что вам нравится, к чему вы питаете пристрастие. Эта пища очень привлекательна, когда вы ее видите. Вы входите в ресторан – откуда-то доносится запах... Вы не думали о еде, но внезапно она начинает вас интересовать. Это умственная идея, а не ваша настоящая потребность. Вы можете съесть эту еду, но она не принесет вам насыщения, удовлетворенности. А ведь именно неудовлетворенность вызывает переедание, заставляет вас набивать себя чем попало. Вы чувствуете наполненность, но удовлетворенности нет. Потому что эта еда не была настоящей потребностью. Когда ощущается удовлетворение, человек никогда не ест больше, чем нужно, желание набивать себя исчезает.

Каждый день, прежде чем принимать пищу, закройте глаза и почувствуйте свой организм, ощутите, что бы вам хотелось? Не думайте о том, что у вас есть; просто прислушайтесь к собственному существу, почувствуйте, какой именно продукт хочет ваше тело. Доктор Леонард Пирсон называет это «поющей едой» – едой, которая с вами резонирует, вам «поет». Выберите именно этот продукт и ешьте его, это принесет удовлетворенность. Тело интуитивно выбирает то, в чем нуждается. Когда вы едите, не глотайте торопливо, почувствуйте запах, вкус пищи. Откусите небольшой кусочек и прожуйте, наслаждаясь этим процессом. Достаточно будет небольшого количества пищи, чтобы пришло удовлетворение.

Несколько дней просто следуйте этому правилу. Мало-помалу вы увидите, что никакая еда вас больше не «зовет», вы начнете чувствовать, выбирать тот продукт, который действительно необходим для вашего организма.

ВОССТАНОВИТЕ РИТМ СНА!

Установите одно и то же определенное время отхода ко сну. Это может быть любое время, которое вам удобно (если, например, вы решили, что ложитесь спать в одиннадцать, пусть так и будет, но оно должно быть постоянным). Не изменяйте это время. Есть определенный биологический ритм, его нужно создать заново, тело должно снова его уловить.

Прежде чем лечь в постель, полчаса танцуйте, со всей возможной энергией, чтобы тело смогло выбросить все напряжения. Таким образом, если вы собираетесь лечь спать в одиннадцать, в десять начните танцевать и продолжайте это делать до половины одиннадцатого. Затем примите горячий душ или горячую ванну (вы можете полежать в ванне 15-30 минут и расслабиться). Затем съешьте что-нибудь, подойдет что-то теплое – например, стакан горячего молока, и ложитесь в кровать. И не читайте, прежде чем заснуть, никогда.

Это должно стать ежедневным ритуалом, часовой программой: потанцевать, искупаться, что-то съесть (лучше всего выпить горячего молока) и тогда лечь спать, выключить свет и заснуть. Приходит сон или нет, не беспокойтесь. Если он не приходит, просто тихо лежите в постели и наблюдайте дыхание. Не дышите слишком глубоко, иначе это вас разбудит. Пусть дыхание остается таким, как есть. В молчании вы просто продолжаете его наблюдать: вдох и выдох, вдох и выдох... Это такой монотонный процесс, что вскоре вы крепко уснете. Поможет всё, что монотонно. Можете даже повторять про себя эти слова: «вдох» и «выдох», «вдох» и «выдох»...

Если сон не приходит, не вставайте больше. Не идите к холодильнику и не начинайте есть, или читать, или делать что бы то ни было. Что бы ни происходило, оставайтесь в постели, в расслаблении. Даже если сон не приходит, расслабление настолько же ценно, что и сон; немного менее ценно, вот и всё. Если сон дает сто процентов отдыха, расслабление в постели даст девяносто процентов. Но не вставайте, иначе вы нарушите ритм.

Через несколько дней вы увидите, что сон придет. Утром тоже возьмите себе за правило вставать в определенное время. Даже если вы всю ночь не спите, неважно; когда звенит будильник, вы должны встать. И не спите днем, потому что это может нарушить ритм. Даже если вам хочется спать, сходите на прогулку, читайте, пойте, слушайте музыку, но не засыпайте. Сопротивляйтесь искушению. Дождитесь ночи, но в одиннадцать вы снова должны быть в постели. Пусть тело начнет жаждать сна. И тогда вы обязательно вернете телу его циклический ритм.

РАБОТА КАК ФЛИРТ

Обычно когда мы произносим слово «работа», в нашем сознании возникает образ труженика-мученика, который вкалывает не покладая рук, не получая никакой отдачи, а если что и получает, то сумма никак не компенсирует затраченных им усилий... А не попробовать ли относиться к своей работе как к флирту, игре?

Флирт, если его использовать в качестве инструмента по организации своего профессионального роста, означает:

- ✔ быть увлеченным своим делом;
- ✔ уметь налаживать эффективный контакт с людьми. Если вы проявляете искреннюю заинтересованность в другом человеке, то он с высокой долей вероятности ответит вам тем же, а, следовательно, распространит эту заинтересованность и на то, что вы делаете;
- ✔ реализовывать в своем деле «игровой момент»;
- ✔ использовать нестандартные ходы и решения;
- ✔ развиваться, повышать свой потенциал и энергию;
- ✔ испытывать неподдельную радость от того, что имеете эту работу.

Если вы подходите к работе с ощущением флирта, то данный процесс перестает быть для вас проблемой, мукой, повинностью, а, напротив, обретает динамику и насыщенность, развлекает и увлекает, поэтому вы имеете все шансы на успех.

МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ С МЕЛАНОМОЙ

КАК НЕ ПОПАСТЬ В «ЗОНУ РИСКА»

Существование родинок на теле вовсе не так безобидно, как это принято считать. Проблема в том, что со временем доброкачественные новообразования кожи могут переродиться в злокачественные. Например, в меланому – самый опасный вид рака кожи. О том, как не попасть в «зону риска», рассказывает руководитель филиала «Зеленоградский» МНПЦДК, кандидат медицинских наук Ильяс Якупов.

– Ильяс Абдуллович, какова цель Всемирного дня борьбы с меланомой?

– Основная цель Всемирного дня борьбы с меланомой – привлечь внимание людей к профилактике и ранней диагностике меланомы кожи и добиться снижения уровня смертности. Ведь чем раньше диагностировано это заболевание, тем выше шансы на успешное лечение. Для этого проводится осмотр широких слоев населения. У людей, имеющих пигментные новообразования, при помощи специальных методов проводится оценка степени риска развития меланомы.

Московский научно-практический Центр дерматовенерологии и косметологии ДЗМ ежегодно принимает участие в благотворительной акции, благодаря этому всего за один день удается спасти немало жизней.

– Что такое меланома?

– Меланома – это одна из наиболее агрессивных и непредсказуемых по течению опухолей, формирующаяся из меланоцитарных (пигментных) клеток кожи. Меланома сравнительно небольшого размера может быстро метастазировать в другие органы. Эта опухоль составляет от 4 до 11% всех видов злокачественных новообразований кожи и является причиной 75% онкологических смертей.

– Как диагностируется это заболевание?

– Меланому порой сложно определить невооруженным глазом, на первый взгляд опухоль похожа на родимое пятно или простой невус. Для изучения кожных образований, в том числе проведения ранней оценки их характера (доброкачественного или злокачественного), мы организуем диагностическое исследование – дерматоскопию (процедура абсолютно безболезненна, без хирургического вмешательства).

– В каком случае необходима срочная консультация онколога-дерматолога?

– Срочная консультация необходима, если вы заметили тревожные признаки *ABCDE*:

Asymmetry: асимметрия. Асимметричный рост образования на коже, когда одна его половина отличается от другой.

Border: границы. Меланомы часто отличаются неправильными, зазубренными и размытыми краями.

Color: цвет. Многоцветность или неравномерное распределение цвета.

Diameter: диаметр. Тщательно следите за родинками, диаметр которых превышает 6 миллиметров.

Evolving: развитие. Родинка может не вписываться ни в один из вышеуказанных критериев, но отличаться достаточно быстрым развитием.

– Влияет ли посещение солярия на рост заболеваемости?

– Мета-анализ 23 исследований, проведенный в 2007 году, показал, что рак кожи значительно чаще регистрируется именно у людей, регулярно посещавших солярии. При этом наибольший риск развития рака отмечается у молодых людей до 35 лет. Именно поэтому в некоторых странах детям и подросткам закрыт доступ в эти заведения. Помните, что такого понятия, как безопасный загар, не существует.

– Защищают ли солнцезащитные кремы от развития меланомы?

– Абсолютного блокатора солнечных лучей не существует. Если крем наносить регулярно и находиться под солнцем непродолжительное время, его профилактическое действие не вызывает сомнений. Нужно избегать чрезмерного пребывания на солнце в часы его наибольшей активности (11.00-16.00).

– Кто находится в «зоне риска» развития меланомы?

– Меланома может развиться у любого человека. Вероятность возрастает, если у вас: большое количество родимых пятен (более 50) или аномальные родимые пятна и частая травматизация невусов, наличие рака кожи у родственников, светлый фототип кожи, повторяющиеся солнечные ожоги в возрасте до 15 лет, танорексия – интенсивное увлечение соляриями.

Уважаемые зеленоградцы!

22 мая с 8.00 до 19.30 в филиале «Зеленоградский» МНПЦДК ДЗМ будет принимать врач-дерматолог. Запись на прием по телефонам: **8-800-200-03-45, 8 (499) 731-01-39.**

НЕТРАДИЦИОННАЯ МЕДИЦИНА

АЛЛЕРГИЯ ПРЕОДОЛИМА!

Справиться с аллергией довольно просто, если применять технологии здоровья Научно-Практического Центра Информационной и Оздоровительной Медицины «Образ Здоровья», который уже 19 лет успешно работает в Зеленограде, считает руководитель Центра, кандидат медицинских наук, академик АМТН А.Т. Семений.

После затяжной зимы стремительно и радостно вступает в свои права долгожданная весна, начинает пышно расцветать природа – и вот тут приходят известные многим людям мучения... Сама по себе пыльца растений, трав и деревьев является аллергеном только для людей с искаженным, извращенным ответом иммунной системы, для всех же остальных цветущая природа приносит радость, а не слёзы.

Поэтому бороться с природой или с домашними животными (шерсть), подушками (перо), книгами (пыль), продуктами, медикаментами путем их уничтожения или удаления из жизни – это малоперспективная затея. Ведь те же самые факторы окружающей среды для здоровых людей совершенно безобидны, естественны и приносят одно лишь удовольствие. Поэтому нужно разобраться, какова причина аллергии у данного конкретного человека, какие механизмы самозащиты вышли из строя и как вернуть утраченное здоровье, а не бороться «с ветряными мельницами», вычисляя врага (аллергена).

Разобраться с причинами невозможно, не проведя комплексную оценку состояния здоровья с помощью комплексного обследования, разработанного Центром Информационной и Оздоровительной Медицины «Образ Здоровья», которое позволяет на клеточном уровне распознать сбои в функционировании тех или иных органов и систем. Нарушение функции какого-либо органа или системы (например, толстого кишечника, печени или почек) влечет дополнительную нагрузку на другие органы (легкие, сердце, и т.д.). Сначала они напрягаются, перенапрягаются, затем истощаются, усугубляя количество страдающих органов и качество здоровья в целом. Организм – это сложная саморегулирующаяся система, его успешное функционирование возможно при согласованной работе всех систем. Главное – вовремя обнаружить слабое звено на уровне клеток и адекватно его поправить, восстановить. Всего за 40-50 минут можно выявить те патогенные факторы, которые провоцируют аллергические реакции – грибковую инфекцию, вирусы, паразиты.

А когда ясна причина – разрабатывается лечебная стратегия. В Центре Информационной и Оздоровительной Медицины «Образ Здоровья» вам предложат целый арсенал методов. Это известная многим информационно-волновая терапия (аппараты «Минитаг» и «Камертон») и новые информационные технологии оздоровления – устройства серии DeVita (Германия) и технологии BioTrEM.

При аллергии более чем в 80% случаев встречаются отклонения в деятельности центральной нервной, эндокринной, иммунной систем, органов желудочно-кишечного тракта (кишечника, печени, желчного пузыря), почек в различных сочетаниях. Не восстановив их полноценную работу, надеяться на исчезновение аллергии не имеет смысла, даже если вы избавились от кошки, выкинули подушки и перины, раздали все книги, перестали употреблять шоколад, клубнику, апельсины, креветки и регулярно принимаете супрастин, зодак или кларитин. Любой симптом является внешним проявлением внутренней, часто сочетанной патологии. Нужно провести тщательный и всесторонний анализ, и лишь тогда можно надеяться на успех – излечение, когда удалены корни проблемы, в том числе психологические. Именно такой подход применяется в Центре Информационной и Оздоровительной Медицины «Образ Здоровья».

Записаться на прием можно по телефонам: **8 (499) 732-29-43, 8 (495) 943-37-57, 8 (926) 436-03-03.** Адрес: корп. 1205 (вход со двора). Время работы: с 9.00 до 18.00. Сайт центра – **www.lido-zel.ru.** Блог: **centrzdorovia.ru**

АФИША

КУЛЬТУРНЫЙ ЦЕНТР «ЗЕЛЕНОГРАД»

Афиша КЦ «Зеленоград»

г. Зеленоград, Центральная площадь, дом 1

Апрель 2017

26 ср 20.00 — Концерт группы **«Дюна»** 16+ Юбилейный тур - 30 лет

27 чт 19.00 — Спектакль **«Выход через спальню»** 16+ В ролях: Е. Волкова, Ю. Сазонов, Б. Клюев, О. Хохлова

28 пт 18.00 — Тесла-шоу **«Битва мегавольтов»** 6+ - гром и 7-метровые молнии, превращенные в музыкальное шоу; - эксперименты с высоким напряжением; - аттракцион «Клетка страха»

27.04-22.05 10.00-21.00 — Выставка **«Жизнь, опаленная войной»**, посвященная Дню Победы 6+

29 сб 18.00 — **Бал** в рамках Международного дня танца 18+

27.05-23.06 Группа 1 9.00-13.00, Группа 2 14.00-18.00 — **ОТКРЫТА ЗАПИСЬ** Программа для детей от 6 до 14 лет в дни летних каникул **«Мастерская увлечений»** Консультации по телефонам: 8-985-492-34-58, 8-985-112-82-93

Справки по телефону 8-499-734-31-71
www.zelcc.ru, дкзеленоград.рф

СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

НЕ ВХОДИТЕ В ЗОНУ КОНФЛИКТА!

Количество ДТП неумолимо растет, а взаимоотношения между участниками дорожного движения по-прежнему накалены до предела. Никого не останавливает даже тот факт, что 80% аварий на дорогах происходит по вине тех, кто вполне сознательно хулиганит или нарушает правила дорожного движения.

А В ЧЕМ ПРИЧИНА?

Поведение на дороге во многом определяется личностными качествами человека и комплексами, которые обостряются во время стресса (а вождение автомобиля — всегда стресс). По манере вождения человека и поведению на дороге довольно просто распознать уровень его культуры и характер. Первое, что влияет на поведение водителя, — это ощущение анонимности и защищенности. Ведь он находится в некой «скорлупе», за стеклами своего авто (особенно тонированными). Водитель оторван от социума и воспринимает машину как свою личную территорию, где ему всё дозволено. Ну, разве можно представить, что этот же человек будет разговаривать матом с начальником или коллегами по работе, даже если его кто-то сильно раздражает? В реальной жизни подобное поведение считается недопустимым, а на дороге он может ни с кем не церемониться.

На самом деле хамство — это защитная реакция. Если человек несчастен, недолюблен родителями или не состоялся в какой-то области жизни, он стремится хотя бы на дороге показать, что он «чего-то стоит». Поэтому разумнее относиться к нему не с агрессией, а с сочувствием: «Ну, не повезло бедняге, бывает...» Некоторыми водителями движет жажда признания. Неуверенный в себе, но опытный водитель компенсирует свою робость в общении лихачеством на дороге. Бывает, что по дороге едет (и, не дай Бог, опаздывает) человек, которому родители в детстве привили уверенность в том, что он на свете самый главный. И поэтому, если ему очень надо, то он не стесняется и начинает всех распихивать... Есть люди с суицидальным типом поведения. В обществе их называют экстремалами. Еще одна причина хамства — довольно ощутимая в нашем обществе разница между богатыми и бедными. Богатых у нас в стране недолюбливают, но в то же время любыми способами стремятся им подражать.

Например, чтобы самоутвердиться, человек с небольшим доходом покупает в кредит дорогую машину. Отсюда соответствующее поведение.

ЕСЛИ ВАМ «ВЕЗЕТ НА ДУРАКОВ»

Если вы замечаете, что именно вас периодически обижают дорожные хамы, выпихивают из ряда, не дают проехать, стремясь обогнать, короче говоря, если именно вам «везет на дураков», то присмотритесь к себе. Это неспроста! Очень может быть, что и у вас проблемы с уверенностью в себе, адаптацией в обществе, и вы притягиваете хамов своим стилем движения, слишком осторожной ездой, раздумчивыми перестроениями в другой ряд, медленным троганием с места и т.д. Нет ли у вас стойкого убеждения, что на дорогах ездят одни хамы и «чайники»? Если это так, то именно их вы и притягиваете этими мыслями в свою реальность.

ПРОВЕДИТЕ ЭКСПЕРИМЕНТ

На дороге у водителя должна быть одна главная цель — не стать участником ДТП и вернуться домой живым и здоровым. Всё остальное — второй план. Ведь в нашей стране, где всё продается и покупается, за рулем можно встретить кого угодно — и шизофреника, стоящего на учете, и эпилептика, и людей с органическим поражением головного мозга, и пьяных, и обкуренных... Лучшая реакция на хамство — спокойствие. Не стоит вестись на провокации и опускаться до уровня неумных озлобленных людей. Ибо они опасны не только тем, что создают аварийные ситуации, но и тем, что распространяют «по цепочке» зло и эмоциональное напряжение.

Научитесь не входить в зону конфликта! Этим вы сохраните свою нервную систему, а, значит, и здоровье. Попробуйте провести эксперимент: весь день пропускайте пешеходов, первым уступайте дорогу водителям во дворах или тем, кому надо перестроиться, сразу освобождайте левый ряд тем, кто едет быстрее. Поверьте, вы получите массу удовольствия! Люди улыбаются, благодарят, мигая фарами, пешеходы довольны... Настроение будет прекрасным, и домой вы приедете спокойным и веселым!

ПРИТЧИ

«Я СТРОЮ ПРЕКРАСНЫЙ ХРАМ!»

Путешественник увидел трех рабочих, которые толкали тяжело нагруженные тачки, и спросил каждого, что он делает.

Первый ответил: «Толкаю эту тяжелую тачку, будь она проклята».

Второй сказал: «Зарабатываю на хлеб для своей семьи».

Третий гордо произнес: «Я строю прекрасный храм».

НАСЛАЖДАЙТЕСЬ СВОИМ КОФЕ!

Группа выпускников, успешных, сделавших замечательную карьеру, пришла в гости к своему старому профессору. Конечно же, вскоре разговор зашел о работе – выпускники жаловались на многочисленные трудности и жизненные проблемы. Предложив своим гостям кофе, профессор пошел на кухню и вернулся с кофейником и подносом, уставленным самыми разными чашками – фарфоровыми, стеклянными, пластиковыми, и простыми, и дорогими, и изысканными.

Когда выпускники разобрали чашки, профессор сказал: «Если вы заметили, все дорогие чашки разобраны. Никто не выбрал чашки простые и дешевые. Желание иметь для себя только лучшее и есть источник ваших проблем. Поймите, что чашка сама по себе не делает кофе лучше. Иногда она просто дороже, а иногда даже скрывает то, что мы пьем. То, что вы действительно хотели, было кофе, а не чашка. Но вы сознательно выбрали лучшие чашки. А затем разглядывали, кому какая чашка досталась.

А теперь подумайте: жизнь – это кофе, а работа, деньги, положение, общество – это чашки. Это всего лишь инструменты для хранения Жизни. То, какую чашку мы имеем, не определяет и не меняет качества нашей Жизни. Иногда, концентрируясь только на чашке, мы забываем насладиться вкусом самого напитка. Наслаждайтесь своим кофе!».

ПРОВЕРЬТЕ СЕБЯ!

СКЛОННЫ ЛИ ВЫ К ТРЕВОЖНОСТИ?

Тревожность – это склонность испытывать беспокойство по любому поводу. Если ситуация действительно таит в себе опасность, то состояние тревоги естественно: оно помогает быть осторожнее и избежать неприятностей. Но если тревога возникает на пустом месте, это мешает нормально жить, делает человека нервозным, доставляет психологический дискомфорт как ему, так и окружающим.

ВОПРОСЫ ТЕСТА

На все высказывания отвечайте либо «да», либо «нет».

1. Я могу долго работать без устали.
2. Я всегда выполняю то, что обещаю, независимо от испытываемых в связи с этим неудобств.
3. Как правило, руки и ноги у меня теплые.
4. Я редко страдаю от головных болей.
5. Я уверен в своих силах.
6. Ожидание раздражает меня.
7. Иногда я сам себе кажусь ни на что не годным.
8. В большинстве случаев я чувствую себя вполне счастливым.
9. Мне трудно сосредоточиться на каком-то одном предмете.
10. В детстве я с готовностью выполнял все данные мне поручения.
11. Не реже одного раза в месяц я страдаю от расстройства желудка.
12. Часто я испытываю тревогу по какому-нибудь поводу.
13. Не считаю себя более нервным, чем большинство людей.
14. Я не застенчив.
15. Жизнь для меня почти всегда связана с большим напряжением.
16. Иногда бывает, что я говорю о вещах, в которых не разбираюсь.
17. Я краснею не чаще, чем другие.
18. Часто расстраиваюсь из-за пустяков.
19. Я редко замечаю у себя сердцебиение и одышку.
20. Не все люди, которых я знаю, мне нравятся.
21. Я не могу уснуть, если меня что-то тревожит.
22. Обычно я спокоен, и меня нелегко расстроить.
23. Меня иногда мучают ночные кошмары.
24. Я склонен все принимать всерьез.
25. Когда я нервничаю, у меня усиливается потливость.
26. У меня беспокойный и прерывистый сон.
27. В играх я предпочитаю скорее выигрывать, чем проигрывать.
28. Я более чувствителен, чем большинство других людей.
29. Бывает, что нескромные шутки и остроты вызывают у меня смех.
30. Я хотел бы быть так же доволен жизнью, как, вероятно, довольны другие.
31. Мой желудок сильно беспокоит меня.
32. Я постоянно озабочен своими материальными и служебными делами.
33. Я настороженно отношусь к некоторым людям, хотя знаю, что они не могут причинить мне вреда.
34. Мне порой кажется, что передо мной нагромождены такие трудности, которых мне не преодолеть.
35. Я легко прихожу в замешательство.
36. Временами я становлюсь настолько возбужденным, что это мешает мне заснуть.
37. Я предпочитаю уклоняться от конфликтов и затруднительных положений.
38. У меня бывают приступы тошноты и рвоты.
39. Я никогда не опаздываю на свидания или работу.
40. Временами я определенно чувствую себя ненужным.
41. Иногда мне хочется выругаться.
42. Почти всегда я испытываю тревогу в связи с чем-либо или с кем-либо.
43. Меня беспокоят возможные неудачи.
44. Я часто боюсь, что вот-вот покраснею.
45. Меня нередко охватывает отчаяние.
46. Я – человек нервный и легковозбудимый.
47. Я часто замечаю, что мои руки дрожат, когда я пытаюсь что-нибудь сделать.
48. Я почти всегда испытываю чувство голода.
49. Мне не хватает уверенности в себе.
50. Я легко потею даже в прохладные дни.
51. Я часто мечтаю о таких вещах, о которых лучше никому не рассказывать.
52. У меня очень редко болит живот.
53. Я считаю, что мне очень трудно сосредоточиться на какой-либо задаче или работе.
54. У меня бывают периоды такого сильного беспокойства, что я не могу долго усидеть на одном месте.
55. Я всегда отвечаю на письма сразу же после прочтения.
56. Я легко расстраиваюсь.
57. Я практически никогда не краснею.
58. У меня гораздо меньше различных опасений и страхов, чем у моих друзей и знакомых.
59. Бывает, что я откладываю на завтра то, что следует сделать сегодня.
60. Обычно я работаю с большим напряжением.

ИНСТРУКЦИИ

Поставьте себе 1 балл за положительные ответы на высказывания под номерами 6, 7, 9, 11, 12, 13, 15, 18, 21, 23, 24, 25, 26, 28, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 40, 42, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 53, 54, 56, 60 и отрицательные ответы на высказывания под номерами 1, 3, 4, 5, 8, 14, 17, 19, 22, 39, 43, 52, 57, 58.

Ответы «да» на высказывания 2, 10, 55 и «нет» на высказывания 16, 20, 27, 29, 41, 51, 59 считаются лживыми. В случае если таких ответов больше 5, результаты теста могут быть недостоверными.

РЕЗУЛЬТАТЫ ТЕСТА

Подсчитайте общую сумму баллов.

40-50 баллов говорит об очень высоком уровне тревоги.

25-40 баллов – о высоком уровне тревоги.

15-25 баллов – о среднем уровне тревоги с тенденцией к его повышению.

5-15 баллов – о среднем уровне тревоги с тенденцией к его понижению.

0-5 баллов – о низком уровне тревоги.

Медицинский Центр «338»

Медицинский центр 338 корпус

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

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

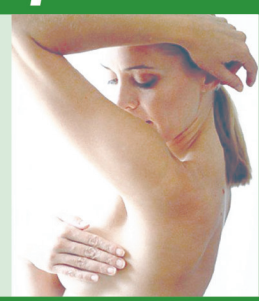
Медицинский Центр «338» в Зеленограде – это современное, многопрофильное, хорошо оснащённое медицинское учреждение, ориентированное на оказание квалифицированной медико-консультационной и лечебно-диагностической помощи каждому пациенту.

- АНАЛИЗЫ - более 5000 видов
- УЗИ-ДИАГНОСТИКА
- ГЕНЕТИЧЕСКИЕ АНАЛИЗЫ, ТЕСТЫ НА ОТЦОВСТВО
- ГИНЕКОЛОГ
- ГИНЕКОЛОГ-ЭНДОКРИНОЛОГ
- ВЕДЕНИЕ БЕРЕМЕННОСТИ
- УРОЛОГ-АНДРОЛОГ
- МАММОЛОГ-УЗИ
- ЭНДОКРИНОЛОГ-УЗИ
- ДИЕТОЛОГ-ЭНДОКРИНОЛОГ
- КАРДИОЛОГ
- ЭХО-КГ, УЗДГ
- ЭКГ, ЭКГ по Холтеру
- ТЕРАПЕВТ
- ПУЛЬМОНОЛОГ
- РЕВМАТОЛОГ-УЗИ
- НЕВРОЛОГ, ЭЭГ
- ГАСТРОЭНТЕРОЛОГ
- АЛЛЕРГОЛОГ-ИММУНОЛОГ
- МАССАЖ
- ПСИХОЛОГ
- БОЛЬНИЧНЫЕ ЛИСТЫ
- ПРОЦЕДУРНЫЙ КАБИНЕТ
- ПРОГРАММЫ ЗДОРОВЬЯ
- ВЫЗОВ ВРАЧА НА ДОМ

Акции!

Традиционные праздничные скидки (смотрите на сайте)

-25% Прием МАММОЛОГА-УЗИ



-20% ЭЭГ ЕЖЕДНЕВНО Без очереди!

ДЕРЖАТЕЛЯМ СОЦИАЛЬНЫХ КАРТ НА ВСЕ ВИДЫ УСЛУГ -5%

-20% ДЛЯ ВЕТЕРАНОВ ВОВ И СТУДЕНТОВ

ПОСТОЯННЫМ КЛИЕНТАМ -10%

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

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

АНАЛИЗЫ (более 5000 видов) доступные цены! ПОСТОЯННЫМ ПАЦИЕНТАМ СКИДКА%

«МУЖСКОЕ ЗДОРОВЬЕ» скидка 15%

тариф «МОЛОДЁЖНЫЙ» всем студентам скидка 20%

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

Р

ГАЗЕТА ВЫХОДИТ ПРИ ИНФОРМАЦИОННОЙ ПОДДЕРЖКЕ ZELAO.RU Инфопортал www.netall.ru ЗЕЛЕНОГРАДА Zelenograd24.ru ГОРОДСКОЙ ПОРТАЛ

ЭКОНОМНАЯ АПТЕКА

АКВАЛОР СОФТ спрей 125 мл 354 50 руб.
АЛМАГЕЛЬ 170 мл сусп. д/приема внутрь 171 00 руб.
АНТИГРИППИН №10 таб. шипучие д/взрослых 259 00 руб.
***БЕНЕГАСТ РЕДУФЛЮКС** таб. жеват. 1 г N20 241 00 руб.
БЫСТРУМГЕЛЬ 2,5% 50 г гель 231 00 руб.
ВОЛЬТАРЕН ЭМУЛЬГЕЛЬ 2% 50 г гель 472 00 руб.
ГЛИЦИН БИО 0,1 г №50 таб. подъязычные 28 00 руб.
ЗИРТЕК 10 мг №7 таб., покрытые плен. оболочкой 209 00 руб.
ЗИРТЕК 10 мг/мл 10 мл капли д/приема внутрь 313 50 руб.
КАЛЬЦИЙ-Д3 НИКОМЕД №50 таб. жеват. Апельсин 286 00 руб.
КАРДИОМАГНИЛ 75 мг + 15,2 мг №30 таб. 99 00 руб.
КЛАРИТИН 10 мг №10 таб. 228 00 руб.
ЛАЗОЛВАН 30 мг/5 мл 100 мл сироп 257 50 руб.
МАГНЕЛИС В6 48 мг + 5 мг №50 таб. покр. обол. 282 50 руб.
*не является лекарством

МИКРАЗИМ 10000 ЕД №20 капс. 213 00 руб.
МИРАМИСТИН 0,01% 150 мл р-р фл. с расп. 329 00 руб.
НАЯТОКС 20 г мазь д/наружного применения 187 00 руб.
НЕКСТ №10 таб., покрытые пленочной обол. 169 00 руб.
НЕО-АНГИН №24 таб. д/рассасыв. с сахаром 139 00 руб.
НЕОСМЕКТИН 3 г №10 порошок Ваниль 129 00 руб.
ОМРОН ТЕРМ. эл. Эко Темп Бэйсик МС-246 290 00 руб.
ОТИПАКС 16 г (15 мл) капли ушные 224 50 руб.
ПИМАФУЦИН 2% 30 г крем д/наруж. прим. 265 00 руб.
САБ СИМПЛЕКС 30 мл сусп. д/приема внутрь 269 00 руб.
САНОРИН 0,1% 10 мл эмульсия назальная 159 00 руб.
СПАЗМАЛИН №20 таб. 110 00 руб.
ТАНТУМ ВЕРДЕ 30 мл спрей д/мест. прим. 269 00 руб.
ТРОМБЛЕСС 50 г гель д/наруж. прим. 252 50 руб.
ЦИКЛОФЕРОН 150 мг №10 таб. 192 00 руб.
ЭНТЕРОЛ 250 мг №30 капс. блистер 467 50 руб.

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

Р

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

Р

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

Учредитель - Федюнина Ирина Юрьевна
Адрес: 124498, г. Москва, Зеленоград, Березовая аллея, дом 6А
Издатель — ИП Федюнина И.Ю.
Газета зарегистрирована в Управлении Федеральной службы по надзору в сфере связи, ИТ и массовых коммуникаций по Центральному федеральному округу (ПИ № ТУ50-02162) от 25.12.2014
При перепечатке ссылка на газету "Будь здоров, Зеленоград!" обязательна с письменного разрешения редакции.

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

«Будь здоров, Зеленоград!» № 4 (45)
Номер подписан 21.04.2017 г. Дата выхода в свет 24.04.2017 г.
Время подписания в печать по графику – 18.00, фактически – 19.00.
Отпечатано в типографии ООО «ВМГ-Принт»
127247, Москва, Дмитровское шоссе, 100
Тираж 15000 экземпляров Периодичность: 1-2 раз в месяц
Издается с 2013 года Распространяется бесплатно Заказ № 997 .