

Будь здоров, Зеленоград!

№7 (37)

22 августа 2016

Городская ежемесячная газета ■ Издаётся с 2013 года

2

СТРАНИЦА

**ЗАПИШИТЕСЬ
НА БЕСПЛАТНЫЙ ПРИЕМ!**

Консультации ведущих
акушеров-гинекологов

5

СТРАНИЦА

**НОВАЯ РУБРИКА
«РЕКОМЕНДУЕМ!»**

Представляем опытных
врачей-профессионалов

10

СТРАНИЦА

**ЧТО НАС ЖДЕТ
ПОСЛЕ ЖИЗНИ?**

Доктор Э. Кюблер-Росс
приоткрывает завесу

11

СТРАНИЦА

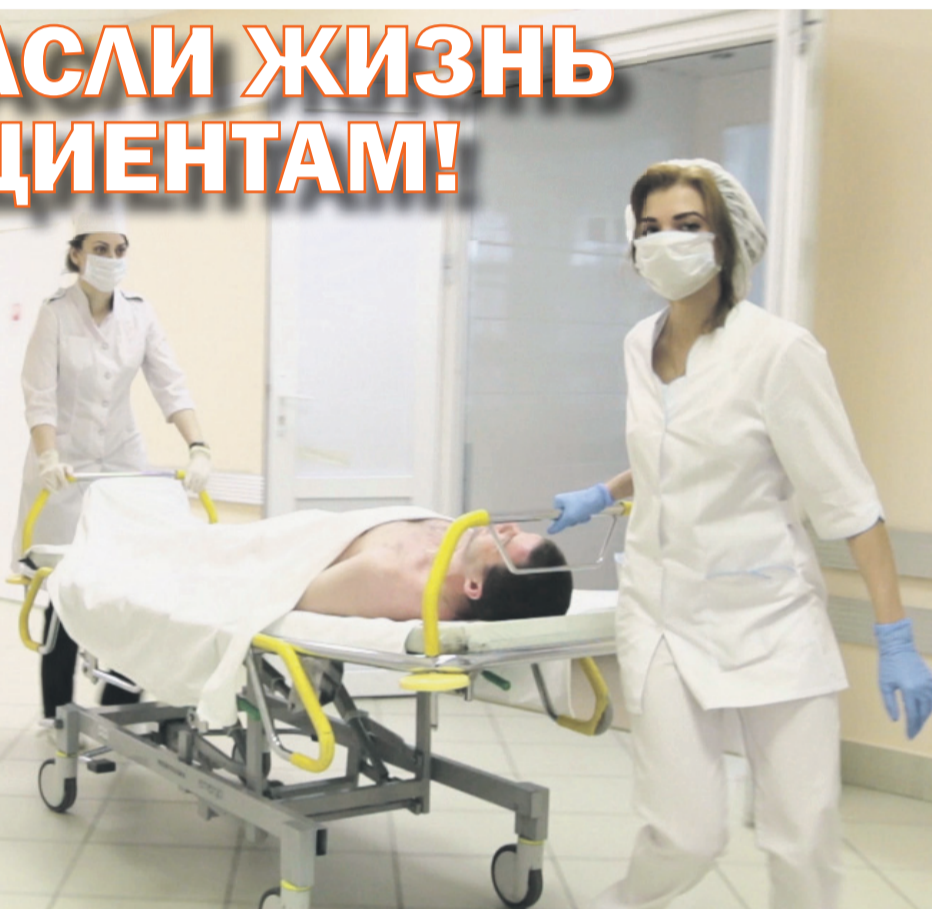
**ПРАВИЛЬНО ЛИ
ВЫ СПИТЕ?**

Проверьте себя,
пройдите тест!

ГАЗЕТА ВЫХОДИТ ПРИ ПОДДЕРЖКЕ ГРУППЫ КОМПАНИЙ **НИКОД** И СЕТИ АПТЕК **МЕДИАЛ**

ВРАЧИ СПАСЛИ ЖИЗНЬ 230 ПАЦИЕНТАМ!

В апреле 2016 года в городской клинической больнице № 3 был открыт региональный сосудистый центр. Это стало знаковым этапом развития здравоохранения в округе. За несколько месяцев спасено 230 экстренных пациентов, нуждающихся в неотложной высокотехнологичной медицинской помощи. С первого дня центр работает ежедневно, в круглосуточном режиме. И результаты не заставили себя ждать: уровень смертности от инфаркта миокарда в 2014 г. составлял 29%, а в первом полугодии 2016 г. – всего 2,6 %.



Интервью с главным врачом ГКБ № 3 читайте на стр. 3

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В РОДДОМ!

3 сентября филиал «Родильный дом» ГБУЗ «ГКБ № 3 ДЗМ» распахнет свои двери для всех, кто готовится к рождению ребенка.

С 10 до 13 часов посетители в сопровождении сотрудников роддома пройдут по маршруту: приемное отделение акушерского корпуса – родовой блок – послеродовое отделение. Гости познакомятся и лично пообщаются с врачами, которые впоследствии будут принимать роды, оценят современное оборудование, интерьер и степень комфортности пребывания в роддоме, узнают о возможностях получения дополнительных медицинских услуг.

В это же время будущие мамы смогут бесплатно проконсультироваться и пройти обследование в консультативно-диагностическом отделении родильного дома. Для посетителей будут работать кабинеты первичного приема, УЗИ. Кроме того, состоится беседа о правилах госпитализации в роддом, о подготовке к родам, врачи ответят на все вопросы гостей.

При себе нужно иметь паспорт и полис ОМС. Будущим мамам следует взять с собой обменную карту и результаты предыдущих исследований.

Справки по телефону **8 (499) 729-27-90**.

Ждем вас по адресу: ул. Александровка, д. 8, приемное отделение акушерского корпуса роддома.

ПРИГЛАШАЕМ!

В конце августа состоится торжественное открытие еще одной «Экономной аптеки» на Яблонево аллее, в корпусе 330. А это значит, что качественные товары для здоровья и красоты и услуги профессиональных фармацевтов станут ближе и доступнее еще большему числу жителей Зеленограда. В новой аптеке также будет располагаться салон оптики и кислородный бар.



НОВАЯ «ЭКОНОМНАЯ АПТЕКА»

За последние два года горожане высоко оценили преимущества «Экономной аптеки», ведь цены на многие товары здесь выгодно отличаются от других зеленоградских аптек, ниже практически на 20%! Условием создания такой конкурентной цены – минимальная торговая наценка. Все товары закупаются только у первых дистрибьютеров, аптека имеет прямые контракты по ввозу лекарственных препаратов из-за границы. Кроме того, в «Экономной аптеке» ассортимент лекарственных средств – 8000 наименований! Всегда в наличии импортные препараты и их отечественные аналоги, причем в разных ценовых категориях.

Нельзя не отметить высокое качество лекарственных препаратов, которое гарантировано покупкой товара только у проверенных дистрибьютеров. На каждую упаковку ле-

карственных препаратов есть свой сертификат.

В «Экономной аптеке» работает справочная служба. В торговом зале находится провизор, который отвечает на все вопросы покупателей, информирует о наличии лекарственных препаратов, принимает индивидуальные заказы. Здесь работают только квалифицированные специалисты, которые разъясняют покупателям правила и особенности приема лекарственных препаратов. Если определенного товара в наличии нет, покупатель может сделать индивидуальный заказ и уже на следующий день получить желаемый товар.

Ещё одним несомненным достоинством «Экономной аптеки» является скорость обслуживания покупателей. Этому способствовало введение электронной очереди, которая обеспечивает возможность

индивидуального общения между покупателем и фармацевтом. Люди не испытывают давления сзади стоящего в очереди покупателя, который нередко торопит, мешает спокойно выслушать фармацевта и задать свои вопросы. Покупатели могут спокойно присесть в торговом зале, отдохнуть, для этого в аптеке организованы диванные зоны. Можно воспользоваться дополнительными услугами, которые предлагает аптека – например, выпить кислородный коктейль, который снабдит организм необходимым количеством кислорода.

Для многих покупателей очень удобно, что на территории «Экономной аптеки» есть ортопедический салон. Здесь можно подобрать различные средства коррекции опорно-двигательного аппарата.

Продолжение на стр. 3

ВНИМАНИЕ! ОТКРЫТА ПОДПИСКА!

Первым 10 подписавшимся – подарки от редакции!
Курьер доставит газету в Ваш почтовый ящик.

Принимаем заявки по телефонам редакции:
8-916-511-10-85, 8-905-590-14-88 (с 14.00 до 22.00)
или по электронной почте: **5344769@mail.ru**.

Эксклюзивная подписка на газету «Будь здоров, Зеленоград!» – любимая газета с доставкой на дом!



ОТ ВСЕЙ ДУШИ!

СПАСИБО НАШИМ ДОКТОРАМ!

Выражаем признательность врачу-эндокринологу терапевтического отделения ГКБ № 3 А. А. Ереминой за профессиональную компетентность, за терпеливое отношение к больным людям. Это врач от Бога! Также благодарим медицинскую сестру Р. А. Свиначеву за четкое выполнение своих обязанностей и чуткое отношение к пациентам. Хорошо выполняют свои обязанности санитарка Е. А. Михалкина, медсестры Е. Г. Молод и А. Гурьянова, а также раздатчица А. В. Смирнова.

А.В. Кузина, Л.И. Мирошина, Е.С. Кондратьева

Благодарю медицинский персонал кардиологического отделения ГКБ № 3 за отличную работу. Особенно хочу отметить профессионализм В. В. Стахиной, превосходно организовавшей работу в отделении.

Н.И. Гулько

Мне хочется сказать спасибо всему коллективу отделения гнойной хирургии ГКБ № 3 за чуткое отношение к больным. Отдельно благодарю заведующего отделением А. И. Тушнова. Ещё нет 7 утра, а доктор уже в палате, справляется о твоём самочувствии, даёт полезные советы. Палатный врач Н. И. Воронин – всегда чуткий, отзывчивый, сопереживает пациентам. Медицинский персонал заботливый, понимающий: Вера Николаевна, Лера, Юлия, Надя – огромное вам спасибо! В отделении всегда чисто благодаря труду санитарок. Низкий вам поклон, дорогие медицинские работники, и большого человеческого счастья!

А.Д. Панфилова

Хочу выразить благодарность врачу-терапевту поликлинического отделения ГКБ № 3 Э. В. Хлебниковой и медсестре Г. Гасановой за грамотную, четкую работу с пациентами. Элла Викторовна провела высокопрофессиональную диагностику моего организма. Благодаря ей после назначенного лечения я в настоящее время чувствую значительное улучшение жизненного тонуса. Также благодарю врача терапевтического отделения ГКБ № 3 М. В. Заричную за проведенное обследование сердечно-сосудистой системы и назначенное лечение, результатом которого явилось восстановление моей работоспособности. Не могу не отметить отличную организацию лечебного процесса в больнице в целом.

Доктор медицинских наук В. М. Шапошников

Хочу поблагодарить врача кардиологического отделения для больных с инфарктом миокарда ГКБ № 3 Евгения Александровича Беликова за профессионализм, чуткое, внимательное отношение, оперативное обследование и эффективные назначения, а также подробные консультации по лечению заболевания. Если проблемы с сердцем возникнут снова, хотел бы лечиться именно у него.

К. Гепнер

Хочу выразить благодарность инструктору бассейна филиала № 3 ГБУЗ «ДГП № 105 ДЗМ» Юлии Николаевне Павловой за доброе отношение к ребенку и готовность оказывать помощь в любых ситуациях. Мы очень довольны посещениями бассейна. Спасибо Вам!

Е.С. Расторгуева

Благодарю участкового врача-педиатра филиала № 3 ГБУЗ «ДГП № 105 ДЗМ» Бойчука Евгения Борисовича за профессионализм, внимательность, чуткость, доброжелательность к пациентам. Также хочу отметить добросовестную работу фельдшера отделения профилактики Вероники Феликсовны Сангулия и поблагодарить за чуткое, внимательное отношение к пациентам, доброту к людям при выполнении своих функциональных обязанностей.

Н.С. Степанова

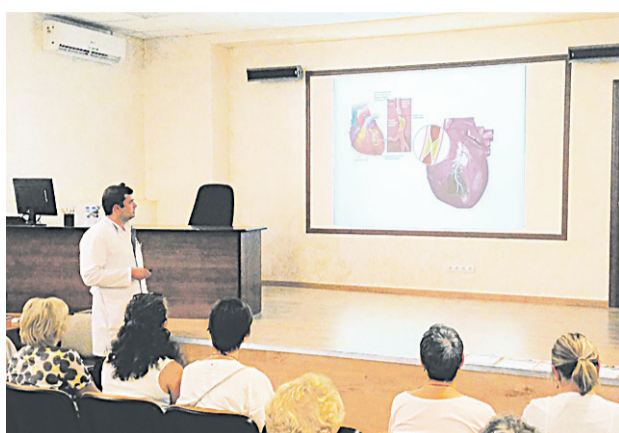
От всей души выражаем благодарность коллективу нейрохирургического отделения ГКБ № 3: заведующему отделением В. М. Серикову, лечащему врачу С. Н. Бушуеву, медсестрам, санитаркам и работникам буфета. Благодарим за ваш профессионализм, за золотые руки, доброту, чуткое отношение к пациентам. Спасибо вам огромное за ваш нелегкий труд!

В.М. Елманова, Н.П. Филиппова

НОВЫЙ ПРОЕКТ

ШКОЛА ИНФАРКТА МИОКАРДА

В ГКБ № 3 стартовал новый проект – общественная образовательная программа «Школа инфаркта миокарда». Первая конференция состоялась 10 августа. Более 30 человек получили самую актуальную информацию об инфаркте миокарда и его осложнениях, ознакомились с работой инновационного регионального сосудистого центра ГКБ № 3 и современными методами диагностики и лечения.



Руководитель Регионального сосудистого центра, заведующий отделением реанимации и интенсивной терапии для больных кардиологического профиля, ассистент кафедры терапии, клинической фармакологии и скорой медицинской помощи МГМСУ им А.И. Евдокимова А.М. Грищанчук рассказал о причинах развития инфаркта миокарда и методах его диагностики и лечения. Заведующий отделением рентген-хирургических методов диагностики и лечения И.Г. Ситько объяснил зеленоградцам, что такое коронарография и стентирование, каковы преимущества малоинвазивных хирургических методов лечения ишемической болезни сердца. После презентации проекта ведущие кардиологи Зеленограда, научные сотрудники МГМСУ им. А.И. Евдокимова ответили на все вопросы

слушателей. Весьма ценными для многих оказались советы по профилактике инфаркта. Гостям объяснили, при каких симптомах необходимо как можно раньше обращаться к врачу.

Слушатели активно интересовались вопросами организации взаимодействия амбулаторного звена и стационара, а также лечебного процесса в больнице. Были подняты такие темы, как аритмология, пороки сердца, сердечная недостаточность.

Первый «урок» в Школе инфаркта миокарда показал, что тема профилактики и лечения заболеваний сердечно-сосудистой системы весьма актуальна для жителей Зеленограда. Следующее занятие в рамках новой образовательной программы состоится в сентябре и будет посвящено аритмологии. Приглашаем всех, кого интересует эта тема, на занятия.

ДЛЯ ВАС, ЗЕЛЕНГРАДЦЫ!

КОНСУЛЬТАЦИИ ЛУЧШИХ СПЕЦИАЛИСТОВ

Приглашаем всех, кто нуждается в дополнительной консультативной помощи ведущих акушеров-гинекологов, на прием к специалистам филиала «Родильный дом» ГКБ № 3. Запись по телефону **8 (499) 729-27-90**.

ГРАФИК ПРИЕМА

№ п/п	Специализация	Ф.И.О. консультанта	Часы приема	Номер кабинета
1	Акушерство и гинекология	Гончарова Тамара Федоровна Врач акушер-гинеколог	Понедельник 15.00 – 16.00	169 (акушерский корпус)
2	Акушерство и гинекология	Мартынова Ирина Викторовна Зав. отделением патологии беременности	Четверг 15.00 – 16.00	169 (акушерский корпус)
3	Акушерство и гинекология	Качановская Марина Михайловна Заведующая КДО, оперирующий врач акушер-гинеколог высшей категории	Понедельник – пятница с 8.00 до 16.00	КДО
4	Акушерство и гинекология	Кабанова Ольга Михайловна Оперирующий врач акушер-гинеколог высшей категории	Понедельник – пятница с 8.00 до 16.00	КДО
5	Акушерство и гинекология (эндокринология)	Никитенко Инна Викторовна Врач акушер-гинеколог высшей категории	Понедельник – пятница с 8.00 до 16.00	КДО
6	Акушерство и гинекология (лечение бесплодия)	Ананьева Ирина Александровна Врач акушер-гинеколог высшей категории (в отпуске с 5 по 26 сентября)	По четным числам: с 8.00 до 14.30 По нечетным числам: с 13.30 до 20.00	КДО
7	Акушерство и гинекология (невынашивание беременности)	Сыдыкова Ирина Толмусhevна Врач акушер-гинеколог высшей категории	По четным числам: с 13.30 до 20.00 По нечетным числам: с 8.00 до 14.30	КДО
8	Акушерство и гинекология (патология шейки матки)	Колосова Елена Викторовна Врач акушер-гинеколог высшей категории	По четным числам: с 8.00 до 14.30 По нечетным числам: с 13.30 до 20.00	КДО

Возможны изменения в графике в связи с отпусками и т.п. Уточнять по телефону **8 (499) 729-27-90**.

! При себе нужно иметь: паспорт, полис ОМС, направление лечащего врача, результаты обследований (если имеются). Беременным необходимо также взять с собой обменную карту.

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 телефонам: **8 (499) 735-82-89, 8 (499) 729-30-31** (по будним дням, с 8.30 до 17.00).

НА ЗАМЕТКУ

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ УСЛУГИ



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

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

Предварительная запись по телефону **8 (499) 729-27-90** (по будням, с 8.00 до 20.00).

ГРАФИК ПРИЕМА

День недели	Ф.И.О. консультанта	Часы приема
Понедельник	Новикова В.В. (в отпуске до 5 сентября 2016 г.)	13.00 – 15.00
	Шашина Л.Ф.	16.00 – 17.30
Вторник	Процкая О.В. (в отпуске до 5 сентября 2016 г.)	16.00 – 17.30
	Красоткин Ю.А.	16.00 – 17.30
Среда	Златорунская М.А.	16.00 – 17.30
	Борисова М.Я.	16.00 – 17.30
Четверг	Серых А.И.	16.00 – 17.30
	Липатов А.Ю.	16.00 – 17.30
Пятница	Мартынова И.В.	16.30 – 17.30
Пятница	Артемченко Г.Я.	15.00 – 16.30

! Возможны изменения в графике в связи с отпусками и т.п. Уточнять по телефону **8 (499) 729-27-90**.

ВАКАНСИИ

ПРИГЛАШАЕМ НА РАБОТУ!

В городской клинической больнице № 3 (женской консультации филиала «Поликлиническое отделение») открыты следующие вакансии:

- врач акушер-гинеколог;
- акушерка;
- врач ультразвуковой диагностики, специалист по акушерству и гинекологии.

Занятость полная. График посменный: утро/вечер.

Для получения дополнительной информации звоните по телефонам: **8 (499) 735-73-23** (отдел кадров); **8 (499) 734-14-93** (заведующая женской консультацией).

СВЕТЛАЯ ПАМЯТЬ



ГАЛИНА НИКОЛАЕВНА ЦЫГАНОВА

4 августа 2016 года после продолжительной болезни ушла из жизни Галина Николаевна Цыганова. Ей исполнилось всего 63 года. Это был светлый, добрый, отзывчивый, энергичный человек. С 22 февраля 2000 года Галина Николаевна работала в должности начальника хозяйственного отдела в городской больнице № 3. Прекрасный организатор, чуткий руководитель, ответственный сотрудник, она внесла неоценимый вклад в благоустройство территории и обеспечение порядка и уюта в корпусах и отделениях всего больничного комплекса.

Выражаем искренние соболезнования семье, родственникам, друзьям, коллегам в связи с такой тяжелой утратой. Светлая и добрая память о Галине Николаевне Цыгановой навсегда сохранится в сердцах всех, кто работал и дружил с этой замечательной женщиной.

Коллектив ГКБ № 3, коллеги, друзья

СТАЦИОНАР



Начало на стр. 1

– Актуальность создания регионального сосудистого центра в Зеленограде сложно переоценить, – отмечает главный врач ГКБ № 3 Олег Владимирович Гриднев. – В прошлом году мы вынуждены были направить в сосудистые центры Москвы 800 пациентов. Время их доставки составляло 1,5 часа и более. Сейчас среднее время с момента, когда человеку вызвали «скорую помощь», до прибытия пациента в наше приемное отделение – около 45 минут. Расстояние от центра Зеленограда до больницы – 3 км, а до ближайшего сосудистого центра большой Москвы (ГКБ № 81 в северном округе) – 27 км. Разница очевидна. К тому же, наша больница обслуживает не только 250 тысяч местного населения, но и жителей ближайших районов Московской области. К нам их доставлять, однозначно, значительно проще и быстрее.

– **Олег Владимирович, как организована маршрутизация больных?**

– Она продумана до мелочей. Пациенты, госпитализируемые по каналу скорой медицинской помощи с направительным диагнозом «острый коронарный синдром с подъемом сегмента ST» или с острым инфарктом миокарда, направляются непосредственно в отделение кардиореанимации, минуя приемное отделение, и далее – в операционную, что позволяет значительно сократить время, затраченное на подготовку к оперативному вмешательству.

В отделении ангиографии открыт кабинет первичного осмотра, оснащенный аппаратурой функциональной диагностики экспертного класса. Благодаря этому пациенты с инфарктом миокарда госпитализируются, минуя не только приемное отделение, но и кардиореанимацию, непосредственно в рентгеноперационную, что позволяет еще больше сократить временные затраты. Тесное взаимодействие всех служб центра обеспечивает его бесперебойную работу.

– **Какие отделения входят в структуру сосудистого центра?**

– Центр находится в здании больницы и включает в себя 10 отделений: неврологическое для больных с острым нарушением мозгового кровообращения; кардиологическое для больных с инфарктом миокарда; 2 отделения реанимации и интенсивной терапии для больных с острым нарушением мозгового кровообра-

щения и для больных кардиологического профиля; нейрохирургическое отделение и нейрохирургическую операционную; рентгенологическое отделение; отделение функциональной диагностики; клиничко-диагностическую лабораторию. Ядром регионального сосудистого центра является отделение рентгенэндоваскулярных диагностики и лечения.

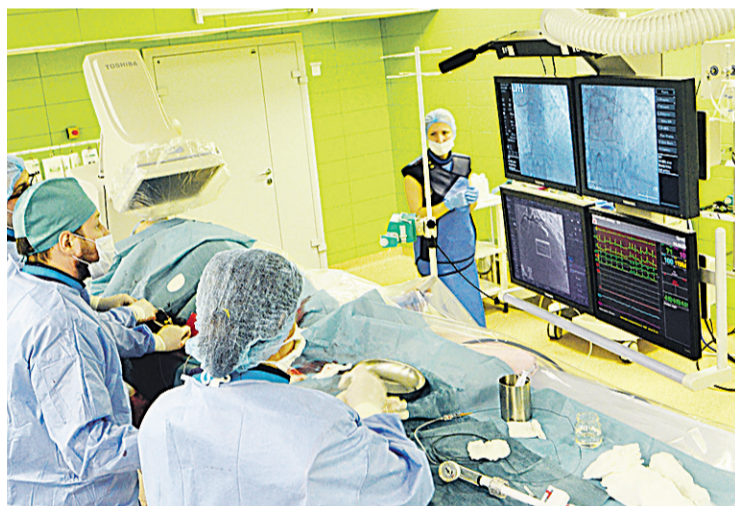
Рентгеноперационная оснащена современной ангиографической установкой последнего поколения, которая обеспечивает минимальную лучевую нагрузку на пациента и медицинский персонал, аппаратурой для регистрации ЭКГ, проведения электроимпульсной терапии, искусственной вентиляции лёгких, медицинским аспиратором, кардио-стимуляторами, а также аппаратом УЗИ экспертного класса с возможностью внутрисердечной визуализации. Установлены аппараты поддержания жизнедеятельности основных функций органов и систем. Внутриаггностическое и внутривенное введение лекарственных препаратов осуществляет-

заслуженные врачи Российской Федерации. Многие имеют несколько специализаций. Так, например, все кардиологи и кардиореаниматологи имеют сертификаты по функциональной диагностике и профессионально выполняют ЭХО КГ, ХМ ЭКГ. Врачи анестезиологи-реаниматологи имеют сертификаты по кардиологии.



ВРАЧИ СПАСЛИ ЖИЗНЬ 230 ПАЦИЕНТАМ!

За 4 месяца работы в сосудистом центре было проведено более 200 рентгенэндоваскулярных диагностических исследований, из них 103 – с последующим стентированием в остром периоде инфаркта миокарда, имплантирован 31 электрокардиостимулятор. 21 больному в острой стадии ишемического инсульта проведена тромболитическая терапия. Имплантированы 3 кава-фильтра для профилактики угрожающих жизни тромбоэмболических осложнений. Впервые в больнице была выполнена операция по эмболизации маточных артерий, реканализация маточных труб.



ся с помощью автоматических дозаторов.

– **Расскажите, пожалуйста, о специалистах центра.**

– В составе сосудистого центра работают 40 врачей – специалистов высшей квалификационной категории: кардиологи, неврологи, сосудистые хирурги, специалисты по рентгенэндоваскулярным методам диагностики и лечения, анестезиологи-реаниматологи, нейрохирурги, врачи клинической лабораторной диагностики, рентгенологи. Среди них кандидаты и доктора медицинских наук, отличники здравоохранения,

– **Какие виды медицинской помощи оказывают в центре?**

– Высокотехнологичную и высококвалифицированную экстренную помощь больным с острым коронарным синдромом и острым нарушением мозгового кровообращения. Производятся артерио- и флебографии любых сосудистых бассейнов. Выполняются ангиопластика и стентирование артерий любых локализаций, селективная тромболитическая терапия при ишемических острых нарушениях мозгового кровообращения.

Кроме того, в центре уже есть первый опыт эмболизации (искусственной закупорки) чревной артерии, снабжающей кровью желудок. Эта операция позволяет остановить желудочное кровотечение, когда другие методы лечения неэффективны или непереносимы для больного.

Расширен спектр услуг по кардиологии в части аритмологии. Имплантируем постоянные системы электрокардиостимуляции. Производим ультразвуковое исследование сердца (стресс-ЭХО), чреспищеводное электрофизиологическое исследование сердца (ЧП-ЭФИ) и др.

Что касается гинекологического профиля, то в отделении производят органосохраняющие операции при миоме матки (эмболизация маточ-

ных артерий) и операции, направленные на сохранение репродуктивной функции (реканализация маточных труб).

– **Как попасть на диагностику или плановое лечение?**

– Для этого нужно обратиться в районную поликлинику к врачу-специалисту за направлением. Лучше,

конечно, прийти на консультативный прием в наше поликлиническое отделение, где руководитель, заведующие отделениями и лучшие специалисты сосудистого центра еженедельно принимают пациентов. Врач определит, в каких диагностических или лечебных вмешательствах вы нуждаетесь, и при наличии показаний направит вас в сосудистый центр.

Экстренная медицинская помощь оказывается всем без исключения пациентам, госпитализированным в региональный сосудистый центр по каналу скорой медицинской помощи с направительным диагнозом: острый инфаркт миокарда или острое нарушение мозгового кровообращения.

– **Каковы ближайшие планы по развитию сосудистого центра?**

– В настоящее время в Департамент здравоохранения Москвы направлены заявки объемов ВМП на 2017 год, после выделения которых мы сможем оказывать плановую высокотехнологичную медицинскую помощь пациентам со стабильной стенокардией, стенозами брахиоцефальных артерий, артерий конечностей, почечных артерий и др. В ближайшее время сосудистый центр приступит к оказанию плановой хирургической помощи больным с ишемической болезнью сердца.

В будущем планируем выполнять операции на сосудах шеи, а также радиочастотную абляцию. Это один из самых современных малоинвазивных методов лечения аритмии. Не менее перспективным направлением работы центра является помощь пациентам, страдающим нарушением проходимости артерий нижних конечностей. Остановить прогрессирующую ишемию, нередко заканчивающуюся гангреной, поможет стентирование магистральных сосудов.

Расчетное количество пациентов, которым будет оказана помощь в нашем сосудистом центре, составляет около 800 в год.

ПРИГЛАШАЕМ!

НОВАЯ «ЭКОНОМНАЯ АПТЕКА»

Начало на стр. 1.

Эти товары востребованы среди многих групп населения – например, пенсионеров, имеющих возрастные изменения опорно-двигательного аппарата, или спортсменов, которые активно тренируются и в целях профилактики приходят в салон за различными биндажами и корректорами. Здесь много товаров для поддержания здорового образа жизни, широко представлены различные бренды антиварикозного трикотажа, ортопедических подушек и матрасов. Всегда в наличии большой ассортимент ортопедических стелек, корректирующих и обеспечивающих профилактику различных особенностей стопы. С помощью плантоскопа можно бесплатно пройти диагностику стопы, консультанты аптеки всегда помогут подобрать оптимальные ортопедические стельки.

На территории аптеки находится также салон оптики. Врач-офтальмолог бесплатно проверит зрение, а также поможет подобрать качественные очки.

Приходите в новую аптеку по адресу: Яблоневая аллея, корпус 330. График работы: ежедневно, без выходных и праздников, с 8.00 до 21.00.

ОТ ВСЕЙ ДУШИ!

СПАСИБО НАШИМ ДОКТОРАМ!

Наша семья сердечно и от всей души благодарит И. А. Ананьеву, работающую в консультативно-диагностическом отделении филиала «Родильный дом» ГКБ № 3. То, что казалось несбыточным, стало явью. Мы, спустя 9 лет стараний, стали родителями прекрасной девочки! И не случилось бы с нами этого чуда, если бы не Ирина Александровна. Это прекраснейший врач, отлично знающий своё дело! Это женщина с чистым, добрым сердцем, которая отдаёт все свои силы, умение, свою любовь и заботу всем пациентам без исключения. Будем благодарить её всю жизнь, ведь своим счастьем мы обязаны ей! СПАСИБО!!!

Е. Ильенко

Выражаю огромную благодарность всему коллективу дневного стационара филиала «Поликлиническое отделение» ГКБ № 3 за добросовестный труд, вежливость и заботу о пациентах. Хочу отметить добросовестную работу доктора О. Д. Слесаревой и медсестер Е. В. Костровой и А. Н. Гостевой.

А.Н. Коротков

Очень признательна заведующему отделением эндоскопии ГКБ № 3 А. В. Крылову! Очень добрый, вежливый, обходительный, терпеливый, приветливый и приятный доктор! Спасибо!

Н. Кулигина

Хочу выразить благодарность заведующей отделением трансфузиологии ГКБ № 3 В. В. Данилец за лояльность в отношениях с пациентами, внимание и понимание. Большое спасибо всему персоналу отделения переливания крови. Желаю всем крепкого здоровья, счастья и удачи во всем!

Л.А. Сарипова

Спасибо всему коллективу отделения гнойной хирургии. Особенно хочется поблагодарить за чуткое и внимательное отношение лечащего врача В. С. Лесовик, процедурных сестер Н. М. Белугину и А. А. Полетаеву. Огромная благодарность постовым медсестрам В. Н. Тонких, Т. М. Костиной, О. Петровой, В. Митрофановой, Н. Лобачевой, А. Ерошиной, старшей медсестре С. А. Юдиной, а также перевязочным сестрам Н. Н. Истоминой и Г. М. Фроловой.

Н.Н. Криндасова

ЭКОНОМНАЯ АПТЕКА

ТРЕБУЮТСЯ:

- ПРОВИЗОР • ФАРМАЦЕВТ
- ФАСОВЩИК
- КОНСУЛЬТАНТ

для работы в кислородном баре

Места работы:

Зеленоград, Яблоневая аллея, корп. 330
Солнечногорск, ул. Советская, 7/16

8-499-735-55-10



ГИГИЕНА ПОЛОСТИ РТА



Вы долго думали, консультировались и, наконец, установили импланты. Однако, став владельцем красивых зубов, многие пациенты моментально о них забывают. Чтобы зубные протезы служили вам верой и правдой на протяжении многих лет, необходимо соблюдать некоторые правила ухода за ними, – рекомендует врач-гигиенист стоматологической клиники «НИКОР» Наталья Борисовна Пшеничникова.

ПРАВИЛО № 2

Обязательно посещайте гигиениста для проведения профессиональной гигиены полости рта. Первое гигиеническое наблюдение за состоянием протезов на имплантах должно производиться через месяц после установки постоянной ортопедической конструкции. Все последующие встречи с врачом-гигиенистом проводятся 1 раз в 3 месяца.

Регулярная профилактика с использованием Air-flow perio, имплан-

ИМПЛАНТЫ ТРЕБУЮТ УХОДА

Уже после хирургического этапа лечения начинается очень важный период в процессе приживления, который требует большой ответственности от пациента. После операции в некоторых случаях хирург-стоматолог назначает антибиотики, прием которых строго обязателен. Необходима специальная диета, исключая алкоголь, жесткую и грубую пищу. Питание должно состоять из фруктовых и овощных пюре, круп, мясные блюда нужно готовить из фарша.

Чтобы избежать осложнения после установки имплантов, следует ограничить физическую активность. Швы после имплантации снимаются на седьмые сутки. Могут быть болевые ощущения, в этих случаях доктором назначаются обезболивающие средства. Гигиена полости рта после имплантации проводится щеткой с мягкой щетиной два раза в день. Необходимо ополаскивать полость рта антисептиком после чистки и в течение дня.

Имплантация и протезирование – два неразрывно связанных этапа в создании красивой улыбки, поэтому заботы требуют как имплант, так и

Приведем некоторые правила ухода за ними.

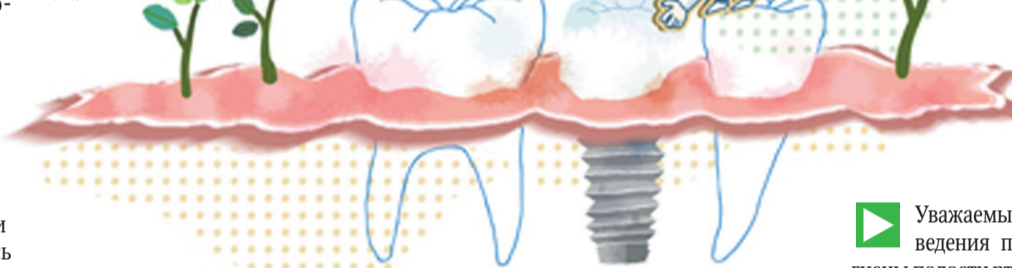
ПРАВИЛО № 1

Стоматологические импланты, хотя и являются искусственной заменой натуральных зубов, нуждаются в более тщательном уходе. Если у вас стоят зубные импланты, то риск возникновения пародонтита (периимплантита) в этой области в несколько раз выше, чем у «своих» зубов. В связи с этим ежедневная чистка, не менее 2 раз в день, своих зубов и имплантов просто необходима.

При плохой гигиене полости рта зубной налет одинаково хорошо прикрепляется и к металлокерамике, и к съемным протезам, и к самому импланту. Чистят импланты так же, как и обычные зубы: плавно двигая зубной щеткой круговыми движениями вниз-вверх и двигаясь «метелкой», очищая все поверхности имплантов.

Для очищения контактирующих поверхностей имплантов необходимо регулярно пользоваться флоссом (зубными нитями). Для очище-

ния шеек, межзубных промежутков и труднодоступных мест имплантов рекомендуется использовать ирригатор для имплантов, который имеет специальную насадку для ухода за ними, улучшает кровообращение в деснах и удаляет остатки пищи. Больше проблем, возник-



ющих после имплантации зубов, чаще всего связано с прилипанием бактериального налета к титановому импланту, развитием инфекции в окружающих тка-

нях, разрушением опорной кости и отторжением импланта, что напрямую зависит от некачественной чистки.

кером, керамических зондов, специальных полиров и ершиков предотвращает периимплантит и его последствия, лечение которых требует больших финансовых затрат. Оригинальная технология Air-flow perio распространяется на самые глубокие области поддесневые области и чистит сам имплант, обеспечивая эффективность и качественный уход за конструкциями в полости рта.

Уважаемые читатели! Для проведения профессиональной гигиены полости рта вы можете записаться на прием к врачу-гигиенисту в стоматологическую клинику «НИКОР» по телефонам: 8-499-272-48-58 (многоканальный), 8-499-729-32-81.

Ждем вас по адресу: корп. 1825.





СЕМЕЙНЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР НИКОР-МЕД Андреевка

Поликлиника

Дневной стационар

Стоматология

Косметология

Диагностика

- УЗИ, ЭКГ, ЭЭГ;
- Доплерография;
- Холтеровское мониторирование;
- Комплексная рентгеновская диагностика.

Медицинская документация

- Больничные листы;
- Предварительные и периодические осмотры;
- Предрейсовые и послерейсовые осмотры;
- Справки в детский сад и школу;
- Справка 086/у (для абитуриентов);
- Справки в бассейн, ГИБДД и на оружие;
- Мед. осмотры.

ВСЕ ВИДЫ для детей и взрослых МЕДИЦИНСКИХ УСЛУГ

ВЫЗОВ ВРАЧА НА ДОМ

NIKOR-MED.RU

+7 (495) 255 55 33

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

Зеленоград, корпус 330

+7 (499) 736 95 56

РЕКОМЕНДУЕМ!

ВРАЧИ *нашего округа*

Уважаемые читатели! Представляем вам опытных врачей-специалистов, подтвердивших на практике свой профессионализм и заслуживших любовь и благодарность многих пациентов. Если вы хотите порекомендовать зеленоградцам врача, у которого проходили лечение и высоко оцениваете его профессиональные навыки — звоните по телефонам: 8 (916) 511-10-85, 8 (905) 590-14-88 или присылайте кандидатуры на адрес редакции: 5344769@mail.ru.

Городская клиническая больница № 3

МАРГАРИТА ЯКОВЛЕВНА БОРИСОВА

Оперирующий врач акушер-гинеколог высшей категории

Заведует послеродовым акушерским физиологическим отделением филиала «Родильный дом» ГКБ № 3 ДЗМ. Оказывает экстренную и плановую, оперативную и консервативную медицинскую помощь, консультативную помощь женщинам во время беременности, после родов и операций. Владеет всеми видами родовспоможения, техникой УЗИ-диагностики в акушерстве и гинекологии. Профессиональные навыки: подготовка беременных к родам, индивидуальное ведение родов, диспансерное наблюдение беременных, ведение беременных группы высокого риска. Поможет разработать план индивидуального наблюдения за беременной женщиной и подготовки ее к родам, проконсультирует по вопросам грудного вскармливания, составит оптимальную программу питания.

Стаж работы – 22 года

Ведет прием в консультативно-диагностическом отделении филиала «Родильный дом» ГКБ №3. Телефоны для предварительной записи на прием: 8 (499) 729-27-90, 8 (499) 729-30-31.



Медицинский центр «НИКОР-МЕД»

МАРИНА ВЯЧЕСЛАВОВНА ПРОКОФЬЕВА

Врач-косметолог, озонотерапевт

Сертифицированный специалист в области инъекционных методик омоложения, контурной пластики, ботулинотерапии, тредлифтинга (мезонити), мезотерапии и химических пилингов. В совершенстве владеет методикой волюметрического или объемного моделирования лица. Область интересов - лазерная косметология. Активно использует в своей работе лазерную систему "FOTONA". Проводит фракционные шлифовки, пилинги, "SMOOTH" программу, глубокое дермальное омоложение без повреждения кожи. Проводит диагностику и составляет алгоритм правильного выбора препаратов и методик. Разрабатывает индивидуальные программы лечения.

Стаж работы – 26 лет

Ведет прием в медицинском центре «НИКОР-МЕД» (корп. 330). Телефон для предварительной записи на прием 8 (499) 736-95-56.



Медицинский центр «АКСИС»

КОНСТАНТИН АРКАДЬЕВИЧ МОСКАЛЕВ

Врач-колопроктолог, врач-хирург высшей квалификационной категории, ветеран военной службы

Специализируется на обследовании и диагностике заболеваний толстой и прямой кишки (более 20 различных заболеваний), в том числе онкологических заболеваний. Проводит оперативное лечение по показаниям заболеваний толстой и прямой кишки (геморроя 3-й стадии, тромбоза геморроидальных узлов, полипов анального канала и прямой кишки, хронической анальной трещины, остроконечных кондилом, свищей и т. д.) с послеоперационным сопровождением больных до выздоровления.

Стаж работы – 16 лет

Ведет прием в медицинском центре «АКСИС» в корп. 1130. Телефон для предварительной записи на прием 8 (499) 214-00-00.



Городская клиническая больница № 3

ИНЕССА АЛЬБЕРТОВНА ПУЗЫРЬКОВА

Врач акушер-гинеколог высшей категории

Кандидат медицинских наук. Заведует женской консультацией филиала "Поликлиническое отделение" ГКБ № 3 ДЗМ. С 2004 г. является главным внештатным специалистом в округе по акушерству и гинекологии. В совершенстве владеет навыками: диспансерное наблюдение беременных, ведение беременных группы высокого риска, консультирование пациентов с тромбофилиями, функциональная оценка состояния плода, подготовка к беременности, работа с бесплодными парами, консультирование по контрацепции, введение и удаление ВМС, методика медикаментозного прерывания беременности, кольпоскопия. С 1994 г. имеет специализацию – врач ультразвуковой диагностики, проводит исследования органов малого таза, УЗИ плода в I, II и III триместры беременности, владеет методикой доплерографии в акушерстве и гинекологии.

Стаж работы – 24 года

Ведет консультативный прием в женской консультации. Телефоны для предварительной записи на прием: 8 (499) 735-82-49, 8 (499) 735-82-89.



Семейный медицинский центр «НИКОР-МЕД»

НАТАЛЬЯ ВИКТОРОВНА КАРПОВА

Врач-педиатр высшей категории

Специализируется на диагностике и лечении заболеваний детей. Ведет лечебно-диагностический, диспансерный и профилактический прием пациентов, оформляет медицинскую документацию. Наблюдает детей с первых дней жизни. Занимается организацией вскармливания детей раннего возраста. Определяет тактику выполнения вакцинации. Лечит коклюш, ветрянку, корь, паротит, краснуху, скарлатину, дифтерию, заболевания органов дыхания, сердца, органов пищеварения, почек, костно-мышечной системы, кожи. Имеет опыт в семейной практике.

Стаж работы – 30 лет

Ведет прием в медицинском центре «НИКОР-МЕД Андреевка». Телефон для предварительной записи на прием 8 (495) 255-55-33.



Многопрофильная клиника «ДОБРОМЕД»

ГОШГАР ХАТЕМИ

Врач-стоматолог, имплантолог, кандидат медицинских наук

Специализируется на дентальной имплантологии, хирургической парадонтологии, хирургическом лечении одонтогенных кист, воспалительных процессах челюстно-лицевой области.

Стаж работы – 12 лет

Ведет прием в клинике «ДОБРОМЕД» в корп. 107в. Телефоны для предварительной записи на прием: 8 (495) 944-73-73, 8 (495) 944-72-72.



ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ!

Под воздействием ежедневных нагрузок на позвоночник происходит постепенное разрушение связок. Межпозвоночные диски смещаются, что приводит к возникновению костных разрастаний, которые задевают нервные окончания спинного мозга и постепенно травмируют их. Это и есть основная причина возникновения болевого синдрома, с которым пациенты обращаются к врачу.

После первичной консультации врач назначает больному индивидуальный комплекс медикаментозных и безлекарственных способов. При необходимости после лечения в дневном стационаре пациента направляют в центр реабилитации.

ПРОГРАММА КОМПЛЕКСНОГО КУРСОВОГО ЛЕЧЕНИЯ

- ✓ Консультация врача-специалиста;
- ✓ Медикаментозное лечение:
 - внутривенные капельные инъекции (капельницы),
 - внутривенные струйные инъекции,
 - внутримышечные инъекции;
- ✓ Немедикаментозное лечение (физиотерапия):
 - электролечение и светолечение;
 - массажи (ручной, гидромассаж, пневмомассаж);
 - теплотечение (озокерит и парафин).

Физиотерапевтические методы лечения применяются с учетом возраста пациента, возможных сопутствующих заболеваний, общей клини-



ЛЕЧЕНИЕ ОСТЕОХОНДРОЗА В ДНЕВНОМ СТАЦИОНАРЕ

Современная медицина позволяет полностью избавиться от остеохондроза. Но лечение будет эффективным только в случае своевременного обращения к специалисту и диагностирования заболевания на ранней стадии. В дневном стационаре «Поликлинического отделения» ГКБ № 3 прием ведут специалисты высшей категории: врач-терапевт, кандидат медицинских наук И.А. Яроцкая, врач-хирург, заслуженный врач РФ, доктор медицинских наук С.И. Яковлев.



ческой картины, степени тяжести поражения суставов и решаемых задач.

При лечении остеохондроза 60% процедур – это различные виды электротерапии:

- Гальванизация – лечение постоянным током низкого напряжения (до 80 вольт). В клинической практике чаще используется электрофорез, введение через кожу лекарственного вещества постоянным током.

- Амплипульстерапия – лечение синусоидальными модулированными токами. Назначается для достижения обезболивающего, трофического противоотечного и противовоспалительного действия. Усиливает кровоток, стимулирует функцию симпатoadrenalовой системы и обменных процессов, улучшает проницаемость и повышает защитные свойства тканей.



- Интерференцтерапия – лечение токами низкой частоты. Клинически имеет место снижение болевого синдрома, уменьшается спазм мускулатуры.

- Ультразвуковая терапия – лечение механическими колебаниями упругой среды. При введении с помощью ультразвука лекарственного вещества достигается больший обезболивающий и противовоспалительный эффект.

Ручной массаж, пневмомассаж и ручной подводный массаж. Применяется после снятия острого воспаления. Массаж снимает болевой синдром, улучшает кровообращение и оказывает успокаивающее действие на пораженные мышцы.

Тепловые процедуры. Озокерит (горный воск) и парафин применяют в виде расплавленной массы определенной температуры методом аппликаций: накладывают на участок тела и укутывают его.

Длительность лечения остеохондроза может определить только лечащий врач.

Самостоятельно прерывать курс терапии категорически запрещено, даже если кажется, что боль ушла навсегда.

Записаться на прием или на процедуры можно, позвонив по телефону 8 (499) 735-13-92 или придя по адресу: Каштановая аллея, д. 2, стр. 7, 2-й этаж, медицинский пост отделения «Дневной стационар».

Более подробную информацию можно узнать на сайте ГКБ № 3 <http://gb3zelao.ru>



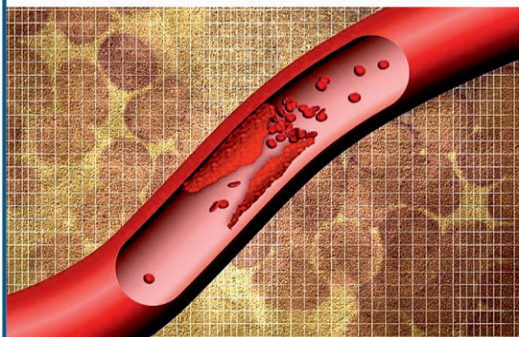
Департамент здравоохранения города Москвы Городская клиническая больница №3

Нарушения баланса в системе гемостаза приводят к кровоизлияниям или формированию артериальных и венозных тромбов различной локализации.

Тромбы и кровотечения каждые 37 секунд уносят 1 человеческую жизнь!

Проблема эффективной диагностики нарушений свертывания крови является крайне острой и актуальной. Классические локальные тесты гемостаза имеют значимые недостатки: они нефизиологичны, характеризуют состояние только отдельных звеньев системы свертывания, обладают низкой чувствительностью к гипокоагуляционным состояниям. Это приводит к неоднозначности в интерпретации результатов и проведению недостаточно полноценных профилактики и лечения.

ТЕСТ ТРОМБОДИНАМИКИ — это передовая современная методика, позволяющая оценить риски кровотечений и тромбообразования индивидуально для каждого пациента и выявить нарушения в системе свертывания крови еще до появления симптомов заболеваний.



РЕКОМЕНДАЦИИ К ПРОВЕДЕНИЮ ИССЛЕДОВАНИЯ:

- ишемическая болезнь сердца;
- перенесенные инсульты, ТЭЛА, инфаркты и тромбы различной локализации;
- варикозная болезнь вен и тромбозы;
- аутоиммунные заболевания;
- обильные и длительные кровотечения;
- заболевания щитовидной железы;
- ожоговая болезнь и обширные травмы;
- длительные хронические воспалительные процессы;

- контроль состояния свертывающей системы крови у пациентов с имплантированными сосудистыми стентами и протезами, кардиостимуляторами и искусственными клапанами сердца;
- предстоящие обширные хирургические вмешательства и операции на различных органах и системах;
- химиотерапевтическое лечение;
- проведение гормональной терапии;
- подбор эффективной заместительной или антикоагулянтной терапии;
- длительный прием антикоагулянтных препаратов;
- оценка системы свертывания крови в составе диагностического комплекса;
- обильные менструации;
- контроль состояния системы свертывания крови при подготовке и во время ведения беременности;
- невынашивание беременности; • подбор оральных контрацептивов.



ТРОМБОДИНАМИКА

Уникальный тест для ранней диагностики нарушений системы свертывания крови

ПРЕИМУЩЕСТВА МЕТОДА:

- ✓ Возможность точного персонализированного моделирования процесса тромбообразования у конкретного пациента.
- ✓ Диагностика гиперкоагуляционных состояний и склонности свертывающей системы крови к тромбообразованию, в том числе в послеоперационном периоде.
- ✓ Персональный мониторинг и контроль эффективности антикоагулянтной терапии.
- ✓ Диагностика гипокоагуляционных состояний при дефиците факторов свертывания.
- ✓ Контроль эффективности заместительной терапии дефицита факторов свертывания.

За подробной информацией обращайтесь в раздел развития платных услуг.

☎ 8 (499) 735-8289

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

ДИАГНОСТИКА

Проведение традиционного МРТ-исследования предполагает помещение человека в закрытый тоннель. Но далеко не все пациенты могут спокойно переносить длительное нахождение в замкнутом пространстве. Это не подходит людям с подвижной психикой, с лишним весом (до 150-170 кг), пожилым людям, детям, а также тем, кому необходим постоянный врачебный контроль или непрерывные медицинские процедуры. Во всех этих случаях единственным выходом – МРТ открытого типа.

КАК ПРОИСХОДИТ ПРОЦЕДУРА?

Томограф открытого типа – это кушетка, на которую укладывают пациента. Сверху и снизу находятся магнитные катушки, создающие магнитное поле. Особенностью МРТ открытого типа является доступ к пациенту во время исследования на 270 градусов. В течение всего сеанса, который длится в среднем 15-20 минут, пациент остается под постоянным наблюдением специалистов. Подобная конструкция прибора позволяет кому-либо из родственников не только находиться рядом с больным, но и держать его за

МРТ ОТКРЫТОГО ТИПА – ПРЕИМУЩЕСТВА НАЛИЦО!



руку, разговаривать, что актуально для психически нездоровых людей и особенно важно для детей. Кроме того, при работе открытого томографа создается более низкий уровень шума, чем при исследовании на томографе закрытого типа. Согласитесь, что это очень комфортно. По окончании исследования пациенту на руки выдают снимки и заключение врача, а при необходимости – диск или флэшку. Пациент может проконсультироваться у врача-невролога.

ШИРОКИЙ ПЕРЕЧЕНЬ ИССЛЕДОВАНИЙ

С помощью МРТ-исследований можно обнаружить на ранних стадиях:

- инсульты и абсцессы мозга;
- травмы черепа с подозрением на повреждение вещества головного мозга;

- травмы позвоночника с повреждением спинного мозга и окружающих мягких тканей, а также патологические процессы в позвонках, связочном аппарате, спинном мозге и межпозвоночных дисках;

▶ МРТ – это единственный метод, позволяющий диагностировать на ранней стадии такое заболевание, как РАССЕЯННЫЙ СКЛЕРОЗ!

- методика незаменима для наблюдения за изменениями в позвоночнике после операции, она дает возможность оценивать состояние грыжи межпозвоночных дисков;

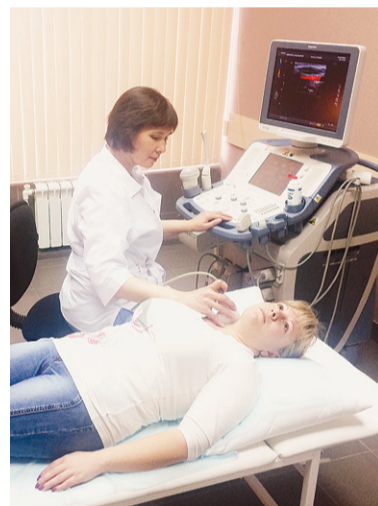
- чувствительна МРТ и к определению заболеваний суставов: хронических артритов, деформирующих артрозов, разрывов менисков, сухожилий, связок и мышц.

Рекомендуется проводить обследование на МРТ и с целью профилактики. Это прекрасная возможность предупредить болезнь или начать лечение на начальной стадии заболевания.

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

В ШАГОВОЙ ДОСТУПНОСТИ

Проблема в том, что медицинские центры, где установлены МРТ именно открытого типа, найти не так уж просто. Зеленоградцам повезло: на территории Технопарка



Из письма в редакцию: «В прошлом году я делала МРТ на закрытом томографе. Никогда не догадывалась о наличии у меня клаустрофобии, пока впервые не оказалась внутри замкнутой трубы, в которой довольно громко что-то щёлкало и постукивало. В самый ответственный и неподходящий момент у меня стали сдавать нервы, я испытала сильнейший стресс. В следующий раз выбрала обследование на открытом томографе и написала в медицинский центр «Томоград». И сразу же ощутила разницу! Прошла процедуру буквально за 20 минут, перенесла совершенно спокойно. Особенно приятно, что врач тебя держит за руку, разговаривает, поддерживает. Получив на руки заключение и снимки, я сразу же направилась к неврологу, врач мне всё объяснил и дал рекомендации. Спустя некоторое время я пришла на прием к своему неврологу, доктор посмотрел снимки, описание и сказал, что полностью удовлетворен. Хорошо, что такой медицинский центр есть в нашем городе, у меня остались только положительные эмоции!»

Алевтина Романченко, корп. 451.

ОАО «ЭЛМА» открыт Диагностический центр магнитно-резонансной томографии, который входит в крупную сеть диагностических центров «ТОМОГРАД», функционирующих на всей территории России. В Центре установлен современный магнитно-резонансный томограф открытого типа 2013 года выпуска. Отсутствие лучевой нагрузки дает возможность проводить несколько исследований подряд.

Записаться на исследование можно по телефонам: **8 (499) 645-53-52, 8 (495) 722-14-85.** Сайт Центра: **www.tomograd.ru.**

КИНЕЗИТЕРАПИЯ

– Ключевой вопрос здесь – пережатие нервов, – считает врач-невролог Центра кинезитерапии Н.М. Никулина. – Между двумя соседними позвонками имеется пара отверстий: одно – справа, одно – слева. Эти отверстия еще называют межпозвоночными или фораминарными. Если рассмотреть позвоночник со сколиотической дугой, то будет видно, что по внутреннему краю дуги межпозвоночные отверстия будут пережаты, по наружному краю – излишне раскрыты. Даже самые незначительные изменения в размерах межпозвоночного отверстия раздражают или сдавливают расположенный в них корешок спинномозгового нерва, что неминуемо провоцирует неправильное проведение нервного импульса к соответствующему органу. Вы только задумайтесь: через отверстия между позвонками проходят нервы ко ВСЕМ органам, сосудам, железам, конечностям, мышцам человека, за исключением головы!

– **Наталья Михайловна! Каковы могут быть последствия сколиоза и других проблем с позвоночником?**

– Перечислю некоторые из возможных заболеваний... Вегетососудистая дистония, боли в сердце (кардиалгии), бронхиты, бронхоспазмы вплоть до бронхиальной астмы, плевриты, гастриты вплоть до язвы желудка, холециститы, панкреатиты, дискинезия желчевыводящих путей, нарушения мочеиспускания и дефекации, заболевания женской половой сферы (сальпингоофориты, кисты яичников, фибромиомы), заболевания мужской половой сферы (простатиты, аденома простаты, импотенция).

– **Как обнаружить наличие сколиоза?**

– Сколиоз – это заболевание, которое развивается в период роста позвоночника. Первые его признаки можно заметить уже в раннем возрасте (5-8 лет), а если сколиоз прогрессирует, то более выраженные изменения видны в период полового созревания (11-15 лет). Ди-



Все мы знаем, что сколиоз – это нарушение осанки, дискомфорт или боли в спине. Но мало кто связывает другие проблемы со здоровьем с состоянием позвоночника. А ведь верно говорили эскулапы древности: «Когда болезней много, то болезнь одна – позвоночник». Оказывается, причина нарушений деятельности того или иного органа может скрываться не в самом органе, а в позвоночнике.

ЧЕМ ОПАСЕН СКОЛИОЗ?



агностика и определение типа сколиоза устанавливаются с помощью рентгенодиагностики и тщательного изучения ее результатов.

Понять, есть ли сколиоз, можно по следующим признакам:

- разница в высоте плеч или бедер;
- одна лопатка выступает больше, чем другая;
- разница в высоте ребер;
- искривление белой линии живота;

- ключицы и соски находятся не на одной горизонтальной линии.

▶ Лечение сколиоза ребенка нужно начать как можно раньше, в школьный период, позже лечение будет затруднительно ввиду завершения процесса окостенения.

– **Можно ли вылечить это заболевание самостоятельно?**

– Самостоятельно применять упражнения лечебной гимнастики, взятые

из книг или Интернета, категорически нельзя! Ведь лечение сколиоза – это целая система, которая включает не только упражнения на тренажерах, но и применение партерной гимнастики, массажа и других вспомогательных методик. Комплекс лечебных занятий подбирается индивидуально для каждого конкретного случая. Вы можете неправильно определить нагрузку, что приведет к ухудшению состояния. Только опытный врач после проведенных обследований смо-

жет правильно подобрать эффективный курс лечения.

– **Почему современная кинезитерапия считается самым эффективным и безопасным методом лечения проблем с позвоночником?**

– Потому что это самый здоровый, естественный и эффективный метод коррекции нарушенной осанки, которая проводится под контролем специалиста. Коррекционные упражнения лечебной физкультуры создают условия для разгрузки и вытяжения позвоночника благодаря декомпрессионному режиму воздействия. Кинезитерапия позволяет создать устойчивый мышечный корсет, который удержит позвоночник в строго вертикальном положении, правильно разовьет позвонки, выработает правильную осанку, распределит нагрузку на позвоночник равномерно.

Индивидуальная лечебная программа упражнений, которая составляется на первичной консультации врача после проведения диагностики и функционального тестирования на реабилитационных тренажерах, позволяет достичь отличного результата. Кроме того, в дошкольном и школьном возрасте необходимы домашние занятия специальной лечебной гимнастикой, которой обучает врач. Он подбирает индивидуальный курс тренировки лечебной физкультуры для каждого юного пациента.

▶ Степени сколиоза обозначают римскими цифрами от I до IV. III и IV степени – это наиболее выраженный сколиоз, обычно S-образный, который виден как горб или выраженная сутулость. Если у вас или у вашего ребенка выявлены эти степени сколиоза, обязательно обратитесь в Центр кинезитерапии и пройдите лечение под контролем специалистов.

Записаться на прием можно по телефону: **8 (499) 736-66-91.** Интернет-сайт: **www.zelkinezis.ru.**

В августе на первичную консультацию предоставляется скидка!

КОМПЛЕМЕНТАРНАЯ МЕДИЦИНА

ЗДОРОВЬЕ – ПОНЯТИЕ МНОГОМЕРНОЕ



– Здоровье – понятие многомерное, включающее в себя несколько составляющих, – считает руководитель Научно-Практического Центра Информационной и Оздоровительной Медицины «Образ Здоровья», кандидат медицинских наук Александр Тимофеевич Семенов. – Ну, с физическим состоянием всё более или менее ясно. Наше физическое тело изучено вдоль и поперек, и им плотно занимается целая армия узких специалистов. Придуманы и применяются сотни анализов и исследований различных структур, органов и тканей, вплоть до генома. Появилась высокотехнологичная аппаратура, медицинские услуги становятся всё дороже и сложнее, но больных почему-то меньше не становится. На уровне социального благополучия пока близкие позитивные перспективы также особенно не заметны, поэтому фокус внимания было бы неплохо переместить на зону духовности, по крайней мере – психофизику. Ближайшими подступами к этому подходу являются методы и диагностические комплексы комплементарной медицины.

В центре «Образ Здоровья» это направление постоянно совершенствуется и расширяется. Один и тот же пациент, проходя диагностику на разных комплексах, выглядит совершенно по-разному, из чего складывается объемная многомерная картина его

Измерение здоровья, согласитесь, термин не самый распространенный. Куда понятней и известней – диагностика заболеваний. Что такое здоровье? Как и чем его измерить? По определению специалистов ВОЗ, здоровье – это не только отсутствие болезней, а состояние полного физического, духовного и социального благополучия.

здоровья. Причем ценность этих методов возрастает при повторных измерениях. Человек видит положительную динамику от проводимого лечения, и это, безусловно, способствует его позитивному настрою и оздоровлению.



В центре «Образ Здоровья» применяется метод РОФЭС (экспресс-оценка физического и психического статуса). Исследование занимает 3 минуты и оценивает уровень функциональной активности по 16 органам и системам, а также их энергетические ресурсы.

«Омега-М», «Оникс» – это интегральная оценка адаптационных возможностей человека, его функциональных резервов, психоэмоционального состояния, иммунитета, биологического возраста на основе регистрации и анализа ритма сердца.

Кроуноскопия – это метод, предназначенный для визуализации энергетического, психофизиологического и адаптационного состояния человека, основанный на свечении кончиков пальцев в электромагнитном поле высокого напряжения (эффект Кириlian).

Вегеторезонансный тест (ВРТ) – это высокоточная диагностика, позволяющая выявить первопричину болезненного состояния пациента, уточнить наличие и характер инфекции в организме (бактерии, вирусы, гельминты, грибки, простейшие), а также определить возможные пути ликвидации или компенсации этих изменений, подобрать гомеопатические средства и т.д.

Метод энергоинформационной адаптометрии (ЭА) предназначен для получения данных об энергоинформационной матрице человека, он позволяет на базе электроакуптурных измерений создать графическую картину биополя человека в 3D и оценить воздействие на него любых внешних факторов.

Записаться на прием в Научно-Практический Центр Информационной и Оздоровительной Медицины «Образ Здоровья» можно по телефонам: 8 (499) 732-29-43, 8 (495) 943-37-57. Сайты центра – www.lido-zel.ru, www.obraz-zdorovja.ru

ВОПРОС – ОТВЕТ

После авиакатастрофы в Египте у меня появился панический страх летать на самолетах. Мы с семьей привыкли отпуск проводить в разных странах, но теперь меня перед каждым полетом просто трясет. Как мне справиться с этим страхом?

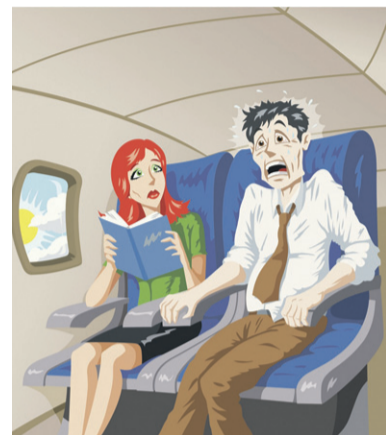
«БОЮСЬ ЛЕТАТЬ НА САМОЛЕТАХ»

– Первое, что Вам нужно сделать, это трезво проанализировать ситуацию. Самолеты – один из самых безопасных видов транспорта. По статистике, риск того, что Вы попадете в дорожно-транспортное происшествие, в 50 раз выше, чем авиакатастрофа, но Вы ведь ежедневно, не задумываясь, без всякого страха, передвигаетесь на автомобиле или автобусе. Во-вторых, поймите, что Вы не можете, да Вам и не нужно контролировать самолет. Вы приняли решение лететь и передали ответственность за свою жизнь пилоту. Он как хирург: Вы легли на операционный стол, заснули под наркозом и проснетесь, когда всё закончится. Не надо пытаться «рулить» пилотом. Это его дело, он профессионал и явно лучше нас в этом разбирается. В конце концов, он не камикадзе, у него есть семья, дети, и он так же, как и Вы, крайне заинтересован в собственной безопасности.

Подготовьтесь заранее, спланируйте, чем Вы будете заниматься во время полета. Возьмите с собой книги, фильмы или заранее напишите список планов или дел, над которыми Вы давно хотели подумать, но не хватало времени. Заняв свое место в самолете, расслабьтесь, глубоко и ровно дышите и займитесь тем, что Вы спланировали.

В-третьих, перестаньте прокручивать в голове страшные картинки «грядущей катастрофы». Страх порождает лишь Ваша фантазия: то, что Вы рисуете себе в своем воображении, никакого отношения к реальности не имеет. Не надо придумывать будущее, всё равно не угадаете. Рассуждайте здраво: «Я сяду в самолет. Пристегнусь, прочитаю или посмотрю интересный фильм. Потом пообедаю» и т.п.

И, наконец, задайтесь вопросом: зачем Вы боитесь? Задумайтесь: может ли Ваш страх спасти Вас от чего-либо? У человека часто возникает иллюзия,



что бояться – это полезно. Но это только иллюзия. Ваш страх не влияет ни на шасси, ни на состояние пилота, ни на диспетчера в аэропорту. Вы просто вхолостую тратите собственные нервы и подтачиваете здоровье, и ничего больше. У каждого человека своя индивидуальная жизненная история и судьба, поэтому сравнивать свои ситуации и события с жизнью других людей и бояться своих фантазий – занятие абсолютно бессмысленное. Если Вы проанализируете свои страхи с позиции здравого смысла и не будете от них убежать, а наоборот, смело посмотрите им в лицо, они исчезнут.

КЛИНИЧЕСКИЙ СЛУЧАЙ

Деформирующий остеоартроз тазобедренного сустава (ДОА) – это дегенеративное и дистрофическое заболевание опорно-двигательного аппарата. Оно заключается в постепенном разрушении хряща с разрастанием костной ткани, приводящим к образованию костных синостозов (сращениям), полностью ограничивающих подвижность сустава.

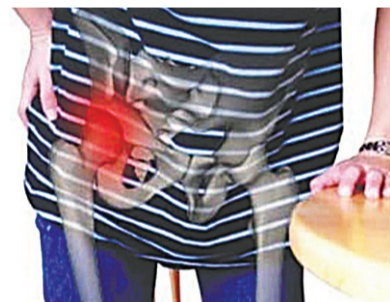
В неврологическом медицинском центре «Династия» для лечения ДОА используют патентованную методику доктора Плетнева. Рассмотрим на примере одного клинического случая результаты лечения этого заболевания.

Пациентка Т., 61 год. Клинический диагноз: коксартроз левого и правого тазобедренных суставов. Бурсит большого вертела правой бедренной кости.

Первого ноября 2014 года женщина обратилась в медицинский центр «Династия» с жалобами на боль в тазобедренных суставах при нагрузке. При обследовании: температура тела 36,6°С. Дыхание везикулярное, 18 движений в минуту. Тоны сердца ритмичные. Артериальное давление: 145/80 мм рт. ст. Пульс: 75 ударов в минуту. Живот мягкий, безболезненный. Печень, селезенка не пальпируются. Дизурических явлений нет. Отеков нет.

Большой рекомендовано пройти лечение по методике доктора Плетнева. Кроме этого, отказаться от курения, употребления алкоголя, посещения бань, саун, приема горячих ванн (оставить только прием душа) и посещения пляжей. Показаны: ежедневные занятия любимыми гимнастическими упражнениями на растяжку в течение 10-15 минут. Не употреблять первое, второе и третье блюда в горячем виде, отказаться от пряностей, дрожжевого теста, импортных продуктов питания. Ежедневно добавлять в пищу 20 г сливочного масла и минимум растительного, из мясных блюд оставить только нежирную рыбу, белое мясо птицы, кролика, телятину.

ОСТЕОАРТРОЗ ТАЗОБЕДРЕННОГО СУСТАВА



ИНСТРУМЕНТАЛЬНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

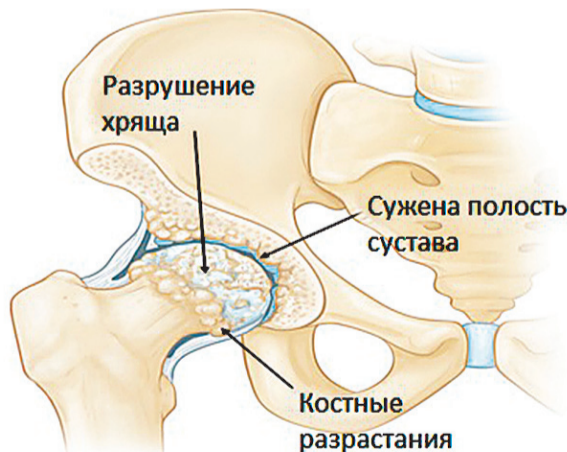
28 ОКТАБРЯ 2014 ГОДА

УЗИ левого тазобедренного сустава: контуры костей ровные, четкие. Определяются остеофиты (наросты на поверхности костной ткани) в незначительном количестве размером до 8х6,5 мм максимально (по наружному контуру суставной щели), снижение толщины гиалинового хряща до 1,3-1,4 мм (в норме 2,2-2,4 мм).

Заключение: УЗ-признаки остеоартроза левого тазобедренного сустава. УЗИ правого тазобедренного сустава: контуры костей ровные, четкие. Определяются остеофиты в умеренном количестве размером до 10х5 мм максимально, снижение толщины гиалинового хряща до 1,0 мм (в норме 2,2-2,4 мм).

Заключение: УЗ-признаки остеоартроза правого тазобедренного сустава. Контуры большого вертела правой бедренной кости неровные, четкие, определяется оссификат (патологическое новообразование костной ткани в мягких тканях организма) 8 мм, в сумке большого вертела – гипозоженная жидкость в умеренном количестве. УЗ-признаки бурсита большого вертела правой бедренной кости.

Вид человека, медленно передвигающегося по улице с помощью тросточки, стал для нас вполне привычным. Но мы даже не догадываемся, какие боли и страдания вынуждены переносить эти люди. Винай всему является остеоартроз тазобедренного сустава – тяжелый недуг, который поражает до 15% человечества. Если вовремя не лечить это заболевание, то со временем развивается стойкое нарушение подвижности сустава, приводящее к инвалидности.



2 ДЕКАБРЯ 2014 ГОДА

УЗИ левого тазобедренного сустава: контуры костей ровные, четкие. Определяются остеофиты в незначительном количестве размером до 4х3,5 мм максимально (по наружному контуру суставной щели), снижение толщины гиалинового хряща до 1,7-1,8 мм (в норме 2,2-2,4 мм).

Заключение: УЗ-признаки остеоартроза левого тазобедренного сустава. УЗИ правого тазобедренного сустава: контуры костей ровные, четкие. Определяются остеофиты в умеренном количестве размером до 5,3х4 мм максимально, снижение толщины ги-

алинового хряща до 1,3-1,4 мм (в норме 2,2-2,4 мм).

Заключение: УЗ-признаки остеоартроза правого тазобедренного сустава. Контуры большого вертела правой бедренной кости неровные, четкие, определяется оссификат 5 мм, в сумке большого вертела – гипозоженная жидкость в умеренном количестве. УЗ-признаки бурсита большого вертела правой бедренной кости.

27 ЯНВАРЯ 2015 ГОДА

УЗИ левого тазобедренного сустава: контуры костей ровные, четкие. Определяются остеофиты в незначительном количестве размером до 2,5 мм

максимально (по наружному контуру суставной щели), снижение толщины гиалинового хряща до 2,1-2,2 мм (в норме 2,2-2,4 мм).

Заключение: УЗ-признаки остеоартроза левого тазобедренного сустава. УЗИ правого тазобедренного сустава: контуры костей ровные, четкие. Определяются остеофиты в умеренном количестве размером до 3,5 мм максимально, снижение толщины гиалинового хряща до 1,7-1,8 мм (в норме 2,2-2,4 мм).

Заключение: УЗ-признаки остеоартроза правого тазобедренного сустава. Контуры большого вертела правой бедренной кости неровные, четкие, определяется оссификат 5 мм, в сумке большого вертела – гипозоженная жидкость в умеренном количестве. УЗ-признаки бурсита большого вертела правой бедренной кости.

РЕЗУЛЬТАТЫ ЛЕЧЕНИЯ

С 1 ноября 2014 года пациентке было проведено 4 курса (по 90 дней каждый) лечения по авторской методике доктора Плетнева с положительным эффектом. Состояние больной: самочувствие хорошее, жалоб нет. Температура тела 36,6°С. Дыхание везикулярное, частота: 18 движений в минуту. Тоны сердца ритмичные. Артериальное давление: 115/75 мм рт. ст. Пульс: 60 ударов в минуту. Живот мягкий, безболезненный. Печень, селезенка не пальпируются. Дизурических явлений нет. Отеков нет. Комментарии, как говорится, излишни.

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

КОНСУЛЬТАЦИЯ ПСИХОЛОГА

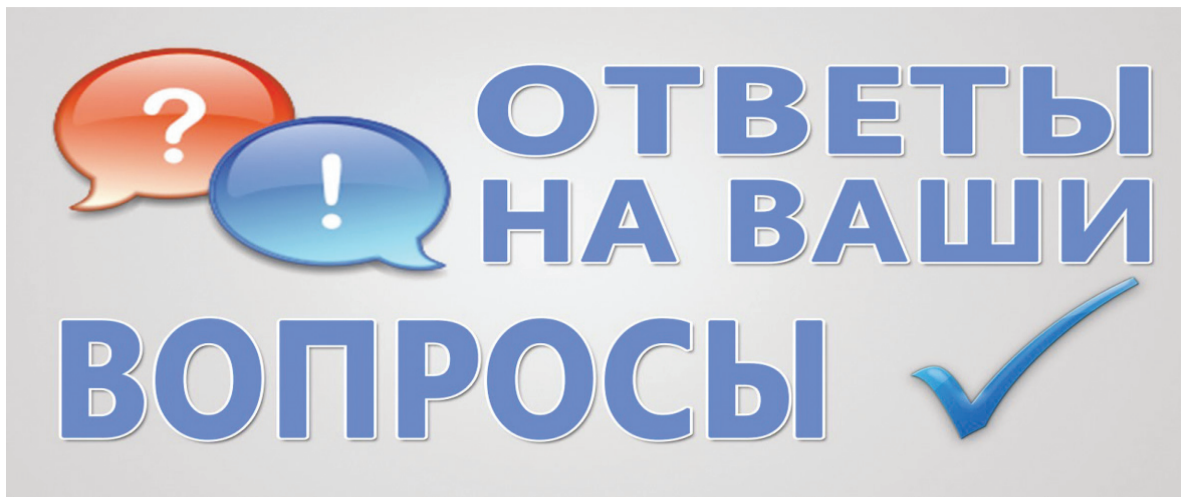
ОТКАЖИТЕСЬ ОТ ОЖИДАНИЙ

Что делать, если я слишком остро, неадекватно реагирую на малейшую критику – могу вспылить, накричать? Как с этим справиться?

Оксана Л., 42 года, продавец

– Самое важное – отказаться от ожидания, что другие люди не будут вас критиковать. «Да, в отношении меня всегда кто-то будет высказывать некие суждения» – это надо принять как факт неотвратимый. А дальше уже думать, как в конкретной ситуации повести себя правильно и с наименьшими для себя негативными последствиями. У людей есть право говорить, а у нас есть право воспринимать это, скажем, как шум дождя. Зимой в России, к примеру, довольно холодно, хотим мы этого или нет. Но мы же не сидим и не думаем: «Вот ужас, я не могу выйти на улицу в шортах!» Нет, мы понимаем неизбежность необходимости одеваться тепло, поэтому не ропщем, набрасываем шубу и выходим на улицу.

С критикой такая же история. В одном случае я просто сокращаю свои



контакты с таким «критиком». В другом случае, если мой «критик» мне важен, я что-то приму к сведению, потому что если другого человека что-то сильно раздражает, иногда легче это убрать и таким образом избавиться от его раздражения. Ну, а в третьем случае я этого «критика» вообще в упор не вижу. В общем, надо искать одежду под температуру.

О СЕБЕ НУЖНО ЗАБОТИТЬСЯ

Вот сейчас все говорят, что «надо любить себя». Мол, если будешь себя любить, то тебя будут любить другие. Я не очень понимаю смысл этого выражения. Нас же всегда учили, что надо стараться помогать людям, а свои интересы ставить на последнее место...

Елена Р., 37 лет, менеджер

– Не надо каким-то особенным образом любить себя, о себе нужно просто заботиться. Мы же заботимся о своих зубах, когда чистим их по утрам и вечерам, или о своем желудке – не пичкаем себя продуктами сомнительного качества. Точно так же нужно заботиться и о своем психологическом состоянии: не перетруждать себя, если это грозит нервным срывом, не вступать в конфликты, не портить отношения с другими людьми, не мучить себя страшными фантазиями: «А вдруг то...», «А вдруг это...», не изводить себя излишними требованиями к себе («Я старая и некрасивая!»), к другим («Вы не должны так поступать!»), к окружающему миру («Кругом несправедливость!»).

А любить нужно других. Они будут благодарны нам за такое к ним отно-

шение. А если они будут благодарны нам за это, то они будут любить нас в ответ. Мы живем в обществе и, протягивая руку, надеемся, что ее примут, а не оттолкнут. Возможно, что по ней ударят, тогда Бог им судья. Мы не будем больше иметь с ними дела. Если же примут, а свою руку мы протягивали от чистого сердца, то, значит, мы будем любить их, а они – нас. Согласитесь, всегда приятнее, когда тебя любит другой человек, чем когда ты любишь только сам себя. Поэтому дарите любовь, и вы будете купаться в любви.

БУДЬТЕ ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС

Если происходит что-то не слишком приятное, я после этого несколько дней прокручиваю в воображении эту ситуацию: как было бы лучше поступить, что сказать и т.п. Кончается тем, что довожу себя до нервного срыва. Как быть?

Андрей П., 21 год, студент

– Есть подозрение, что вы не в курсе главного правила времени, которое гласит: «Прошлого уже нет, будущего еще нет, есть только сейчас». Попытки нарушить это правило неизменно заканчиваются неврозом. Вы не можете

изменить случившееся, вы не знаете, каким будет будущее. Поэтому, когда вы пытаетесь в воображении изменить то, что уже случилось, вы просто даром тратите время и силы. Когда вы пытаетесь забежать в будущее и понять, каким оно будет, вы лишь вводите себя в заблуждение. Примите прошлое как данность и думайте о том, что происходит в вашей жизни сейчас. Только это позволит вам сделать ваше будущее лучше, потому что прошлое уже умерло, а будущее произрастает из настоящего, из ваших поступков сейчас.

ПЕРЕКЛЮЧИТЕ ВНИМАНИЕ

У меня большие проблемы, я не могу открыто общаться, чувствую скованность. Причем в любом разговоре мне есть что сказать, но мысли приходят уже после, когда я могу спокойно подумать. А в разговоре какой-то тормоз включается, и я говорю какую-то глупость, нелепые фразы. И сам потом поражаюсь...

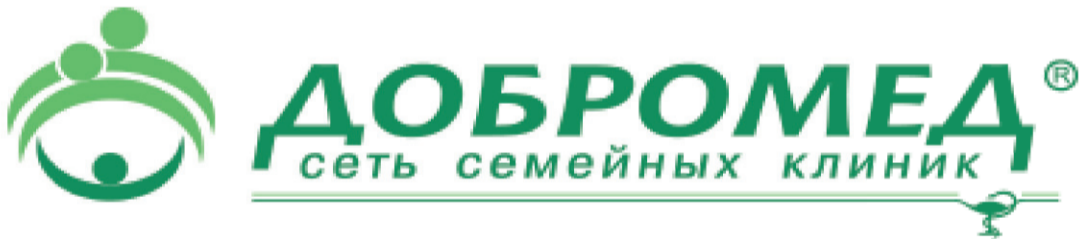
Иван Н., 31 год, дизайнер

– Ситуация понятна, есть для нее название – социофобия. Вы уже привыкли испытывать тревогу в ситуации, когда вокруг другие люди, и вам надо высказываться. И когда эта тревога у вас начинается, вы думаете не о том, что происходит вокруг вас, а боретесь со своей тревогой. В результате, поскольку ваша голова занята посторонними вещами, вы говорите какие-то глупости. Поскольку же вы говорите глупости, то это подтверждает ваши представления о том, что вы обязательно скажете какую-то глупость. Получается замкнутый круг.

Задача состоит в том, чтобы этот круг разорвать. Для этого надо переключиться с внутреннего ощущения на внешнее, полностью сосредоточившись на действии или процессе.



СЕМЕЙНАЯ КЛИНИКА



УСЛУГИ КЛИНИКИ:

- СТОМАТОЛОГИЯ-ИМПЛАНТОЛОГИЯ
- АКУШЕРСТВО И ГИНЕКОЛОГИЯ
- ДЕРМАТОЛОГИЯ • ВЕНЕРОЛОГИЯ
- УРОЛОГИЯ • ТЕРАПИЯ • АНАЛИЗЫ
- РЕНТГЕН • УЗИ



Тел.: +7 (499) 944-73-73,
+7 (499) 944-72-72
г. Зеленоград, к.107в
(район Матушкино)

Тел.: +7 (499) 732-93-00
+7 (499) 731-72-75
г. Зеленоград,
ст. «Крюково», к.833

ПРИТЧИ

БУДЬ СЧАСТЛИВ!

У дороги стоял нищий и просил подаяния. Всадник, проезжавший мимо, ударил нищего по лицу плетью. Тот, глядя вслед удаляющемуся всаднику, вздохнув, произнес:

– Будь счастлив!

Крестьянин, наблюдавший за происшедшим, спросил:

– Неужели ты такой смиренный?

– Нет, – ответил нищий. – Просто если бы всадник был счастлив, он бы не стал бить меня по лицу.

ПЯТЬ БОГАТСТВ

Однажды один бедняк встретил мудреца и спросил: «Почему я так беден?» Старец ответил: «Потому что ты не практикуешь щедрость».

– Но как мне практиковать щедрость, если у меня ничего нет, чтобы отдать другим?

– У тебя есть целых пять богатств, чтобы ими делиться.

Своим лицом ты можешь дарить улыбки.

Своими глазами ты можешь смотреть любящим взглядом.

Своим ртом ты можешь произносить что-то приятное.

Своим сердцем ты можешь желать счастья.

Своими руками ты можешь делать что-то полезное.

ДУХ ТВОРИТ АТМОСФЕРУ

Однажды у одного мудреца спросили: «Как можно распознать хорошего человека?» И старик ответил: «Это не то, что человек говорит, и не то, каким он кажется, а та атмосфера, которая создается в его присутствии. Вот что является свидетельством. Ибо никто не в состоянии создать атмосферу, не принадлежащую его духу».

ОСКОРБЛЕНИЯ – ЭТО ТЕ ЖЕ ЛОХМОТЯ

Один человек публично оскорблял старца, но мудрый человек в ответ лишь улыбнулся. Наблюдавший эту сцену хорошо одетый юноша спросил:

– Как же ты можешь терпеть подобные оскорбления? Неужели тебе не обидно?

Мудрец ответил:

– Если ты хочешь узнать мой секрет, тебе придется пройти со мной.

Старик зашел в пыльный чулан, зажег лучину и, порывшись в сундуке, нашел рваный, грязный старый халат, бросил его юноше и сказал:

– Примерь, это тебе под стать.

Юноша возмутился:

– Зачем мне надевать на себя эти грязные обноски? Ты видишь, я одет в приличную и добротную одежду. Ты, наверное, спиал!

И бросил рваный халат обратно.

– Обрати внимание, – сказал мудрец, – ты почему-то не захотел примерять грязные лохмотья. Точно так же и я не стал принимать грязные слова того человека. Станешь ли ты обижаться на оскорбления, если будешь понимать, что оскорбления – это те же лохмотья с чужого плеча, которые тебе швыряют недобрые люди? Ты можешь примерить их и даже носить, это – твой выбор.

ЛЮБОВЬ – ЭТО НЕКТАР

Учитель узнал, что один из его учеников настойчиво добивается любви женщины.

– Не требуй любви, так ты ее не получишь, – сказал учитель.

– Но почему?

– Скажи, что ты делаешь, когда в твою дверь ломятся непрошенные гости, когда они стучат, кричат, требуя отворить, и возмущаются, что им не открывают?

– Я сильнее запираю ее.

– Не ломись в двери чужих сердец, так они еще сильнее закроются пред тобой. Стань желанным «гостем», и пред тобой откроется любящее сердце. Просто люби! Это ключ, который может открыть замок любого сердца, даже тот, который давно не открывался. Возьми пример с цветка, который не гоняется за пчелами, а даря им нектар, привлекает их к себе. Любовь – нектар, на который «слетаются» люди.

ТОЧКА ЗРЕНИЯ



Доктор медицины Элизабет Кюблер-Росс стала первым профессиональным врачом, начавшим изучать околосмертные переживания. Эта удивительная женщина была признана ведущим на протяжении последних 20 лет авторитетом в области смерти, умирания. Именно Кюблер-Росс ввела данную тематику как область узаконенного дискурса в медицинском сообществе. В 1999 году, подводя итоги уходящего столетия, журнал «Time» назвал имя доктора Кюблер-Росс среди ста выдающихся мыслителей XX века.

– Телесная смерть – это не конец, – утверждает Элизабет Кюблер-Росс, – а просто переход в другую форму жизни, на иную частоту. Она подобна выходу бабочки из кокона. Кокон вместе с личинкой – это временное человеческое тело, это только преходящая оболочка, которую «одевает» на вре-

смотрите при помощи нового восприятия.

Вы знаете, что каждый из присутствующих говорит и думает, и как он себя ведет. Замечаете, что вновь стали полноценны и совершенны. Люди, которые были слепы, могут видеть, глухие и немые слышат и говорят.

или психической энергией. В присутствии Света мы теряем способность мыслить негативно.

Находясь стоя в этом Свете, мы осознаем те возможности, которые у нас могли быть, если бы мы прожили свою жизнь по-другому. Каждый из нас увидит «фильм», в котором вновь отразятся все наши земные дела, слова и мысли. И это будет наш суд над самими собой. Потусторонний ад или потусторонние небеса мы создаем прямо сейчас – избранным нами образом жизни. Теперь вы всё знаете о каждой мысли, которую вы когда-либо обдумывали, о каждом поступке и каждом слове, которое когда-либо произносили. Вы понимаете все последовательности событий, которые происходили из-за каждой мысли, слова и поступка. Во время «ревизии» жизни вы узнаете, что были сами себе наихудшим врагом и оставили неиспользованными так много возможностей для развития. Теперь вы знаете, что во время всех «ударов судьбы» речь шла о бесчисленных возможностях роста – роста в понимании, в любви, во всех тех вещах, которым мы еще должны учиться. «И вместо того, чтобы использовать предложенные шансы, – будете сожалеть вы, – я с каждым разом всё больше и больше предавался ожесточению, и моя ярость и негатив возрастали...»

Ни один человек, который увидел этот свет, больше не стремится назад. Вы испытаете чувство мира, сбалансированности и целостности. И в этом

времени тратить на то, что не является важным. Начните, наконец, делать вещи, которые действительно важны и необходимы.

Важно понимать, что мы с начала существования до возвращения к Богу всегда сохраняем собственную идентичность и энергетическую структуру, и что среди многих миллиардов людей во Вселенной нет второй такой энергетической структуры, нет человека, который был бы идентичен другому. Если кто-то сомневается в величии Творца, представьте себе, какой гений требуется, чтобы создать миллиарды энергетических структур, и чтобы среди них не нашлось ни одного повтора. Я могу сравнить это чудо только с бесконечным количеством снежинок, среди которых нет двух, которые были бы идентичными.

Если вы целиком и полностью открываете себя Высшему и отбросите страх, вас ожидает откровение. Существуют только два страха. Первый – это страх перед падением, и второй – это страх перед шумом. Все остальные страхи были нам навязаны. А возможность больше не ощущать страха состоит в знании: смерти нет, и всё, что нам встречается в жизни, служит определенной цели.

Каждое страдание – это основа роста. Большинство людей видят в тяжелых жизненных условиях, которыми их проверяет Бог, проклятие, наказание, нечто, безусловно, негативное. Если бы только человек смог понять: ничего из того, что он встреча-

ЖИЗНЬ ПОСЛЕ ЖИЗНИ

В последнее время в редакцию часто звонят и пишут люди, потерявшие близкого человека. Вопрос один: «Жизнь потеряла смысл. Как мне жить дальше?» В это страшное время человек ощущает, что жизнь его разбита вдребезги, душа всё время нестерпимо болит. В помощь скорбящим мы публикуем выдержки из книги доктора медицины Элизабет Кюблер-Росс «Жизнь, смерть и жизнь после смерти».

мя наше бессмертное «Я». Это так же, как мы убираем старое зимнее пальто при наступлении весны, зная, что оно уже нам не пригодится.

В момент смерти нас не охватывает ни паника, ни страх, мы освобождаемся от всех забот. На этом этапе сознание проходит три фазы. На первой фазе человек осознает, что находится на месте происшествия, где произошел несчастный случай и смерть. С небольшого расстояния он видит, например, членов реанимационной бригады или группу прохожих, воспринимает разговоры присутствующих, читает их мысли. В тот момент, когда человек уже не дышит, но пульс и мозговые волны еще могут быть зарегистрированы, бабочка находится уже снаружи кокона. Наше второе тело, в которое мы переходим к этому времени, не психическое, а эфирное.

Как только кокон непоправимо повреждается, душа освобождается, вы существуете уже на уровне психической энергии. Вы замечаете, что «видите» всё происходящее вокруг, но



Никто не может умереть в одиночестве. Каждый человек с момента своего первого вдоха до момента смерти окружен духовными руководителями и ангелами-хранителями, которые ждут его и помогают при переходе на ту сторону от смерти. Ими могут быть члены семьи умирающего, которые умерли раньше и приветствуют его во время перехода. Первыми мы встречаем по ту сторону тех, кто нам наиболее дорог. Вы будете потрясены их здоровьем, красотой, сиянием, полным принятием своего настоящего положения и их безусловной любовью....

После того, как мы выскальзываем из земного тела – мы находимся в таком бытии, в котором нет пространства и времени. Мы можем отправиться со скоростью мысли туда, куда пожелаем. Если вы думаете о ком-то, то преодолеваете силой мысли расстояние и мгновенно оказываетесь возле этого человека. Расстояния отсутствуют.

На третьей фазе, прежде чем вы примете форму, которой обладают в вечности, вы пройдете через фазу перехода, через тоннель или некие врата, в конце которого вам навстречу сияет белее белого Свет. И по мере приближения к нему вы наполняетесь огромной, неопишуемой, безусловной любовью. Этот Свет берет начало из источника чистой духовной энергии и не имеет ничего общего с физической

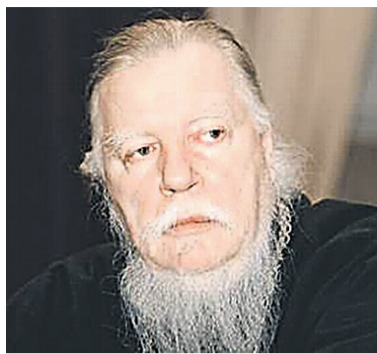
сиянии вы ощутите только понимание и никакого осуждения, вы переживаете безусловную любовь, которую вообще нельзя описать словами. И в присутствии этой Любви или Света вы осознаёте, что земная жизнь была ничем иным, как школой, через которую вы должны были пройти, что вы выдерживали определенные экзамены и получили важные знания. Важно выполнить свою задачу. Для различных людей предназначены совсем разные уроки. Но есть одно общее, чему должен к концу жизни научиться каждый – безусловной любви. Если вы этому научитесь и начнете практиковать, значит, вы выдержали самый главный экзамен.

Земная жизнь, которую вы проживаете в своем физическом теле, лишь очень короткий промежуток времени в пределах общего существования. Однако в рамках всего вашего пути нынешняя жизнь имеет огромное значение, так как вы находитесь здесь по определенной причине. Ничто в жизни не бывает случайным. И не случайна данность вашего рождения. Каждый из нас с момента своего рождения из божественного источника отмечен божественной искрой. Мы несем в себе часть источника бытия. И благодаря этому мы бессмертны. Если слушать внутренний голос, вы никогда не заблудитесь и будете знать, что должны делать со своей жизнью. Не нужно слишком много

ет на своем пути, не является негативом, я подчеркиваю – совсем ничего! Все удары судьбы, страдания и самые большие потери, через которые приходится пройти, – на самом деле это подарки. Это возможность духовного роста. Это единственная причина нашего пребывания на Земле. Нельзя расти духовно, если проводить всё время в чудесном цветнике. Возможно, не в этот самый момент, а спустя некоторое время вы обнаружите в происшедшем нечто такое, что дало вам силы и научило вещам, которым вы иначе вообще не научились бы. В самых трудных испытаниях нужно обращаться к вере, которая находится внутри вас. И эта вера происходит от глубоко внутри покоящегося знания, что вы располагаете силой и мужеством, чтобы в одиночестве перенести все выпавшие на вашу долю муки.

Нужно научиться всю эту боль отпускать и стараться стать тем, кем, согласно творению, мы должны были быть. Самое важное – научиться любить. Истинная Любовь не имеет никаких притязаний и не ставит никаких условий. Как часто мы говорим: «Я буду любить тебя, если...». Это слово создает у нас веру, что мы должны заслужить любовь. Так мы никогда не сможем полюбить ни себя, ни других. Живя безусловной Любовью, мы будем в состоянии выполнить определенные нам задачи и цели в нашей земной жизни.

ЗДОРОВЬЕ ДУШИ



Сегодня на вопросы читателей отвечает протоиерей Дмитрий СМИРНОВ. Задавайте свои вопросы по телефонам редакции или присылайте их на электронный адрес: 5344769@mail.ru.

Слышала такое выражение: «Красота есть критерий истины». Как это правильно понимать?

С потерей Бога красота, даже понятие о красоте, утрачивается. То, что всегда, во все эпохи считалось уродливым, теперь многие находят красивым. По этому признаку можно наглядно видеть, как человек деградирует.

Но красота – вещь абсолютная. Никто не может сказать, что небо некрасиво или что некрасив уссурийский тигр, или бабочка махаон. Почему? Да потому что красоте, созданной Богом, покоряются абсолютно все. Именно поэтому красота может стать критерием истинности нашей жизни.

Каждый из нас всегда имеет в душе, в уме очень много вопросов: что мне делать? как мне поступить? что сказать? Попробуйте критерием сделать красоту. Вот ты хочешь что-то совершить – а подумай: красиво ли это? И если это некрасиво, то это будет и безбожно, потому что то, что имеет

хоть какое-то касание к Богу, всегда гармонично и красиво.

К сожалению, мы как люди душевные и плотские, а не духовные, часто за красоту принимаем красоту. Духовную красоту мы не видим и не ощущаем, это требует от человека слишком большой высоты. Почему маленьким детям нравится всё очень яркое, броское, сильно звучащее? Потому что у них чувства

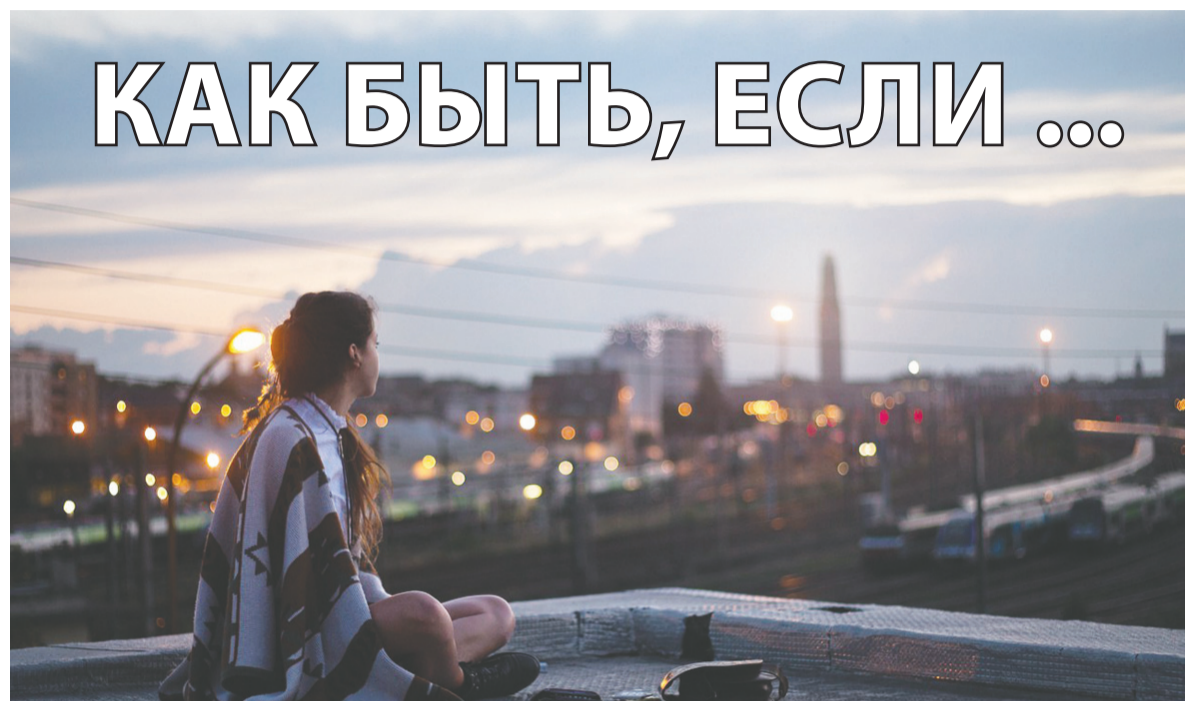
этом всегда, везде присутствует гармония, нет никакой какофонии. Те картины, которые создавал Бог, творя землю, прекрасно сгармонизированы, ни один предмет не вылезает, каждый имеет свое место. Вот разные птицы: скворец, иволга, жаворонок – начинают петь, и хотя они не знают ни нот, ни законов гармонии, и каждая поет свою песню, но в этом просто удивительная

Для этого надо его достать. Поэтому Господь говорит: «Любите врага». Потому что никто тебя не достанет так, как враг. Один только враг может найти тебе такие слова, самые наиобиднейшие, только он может сочинить, придумать, как бы побольше уколоть. И вот тут-то твоя душа и покажет, что в ней там, внутри: злорада, раздражение, желание отомстить или смирение и

грешил тем, что съел больше, чем нужно, или выпил, грубое слово сказал. Это всё по поверхности. А покаяние – это когда человек меняет всё направление жизни с неправильного на правильное. Вот я сегодня в обед хотел быть начальником. А тут – наоборот, захотел всем служить. Окружающие люди не поймут, но нам это не надо. Нам нужно, чтобы Бог нас понял. Потому что сам Христос всем служил. Он дал нам образ, для чего Он пришел на землю.

Христос, будучи Богочеловеком, отдал Свою жизнь во искупление многих. И прошло две тысячи лет, и вновь и вновь находится немалое количество людей, которых благородство этого поступка восхищает, и они начинают постепенно изменять свою жизнь. Жить не как все: в злобе, в ненависти, в зависти, в постоянных взаимных оскорблениях, в том, чтоб козни друг другу строить, чтоб отстаивать свою собственную правду, чтоб мне было всё выгодно – мне, моей доченьке, моему мужу; чтоб у меня всё было, вы мне это дайте, вы мне то дайте, вы мне все должны кругом.

А жить по Божьим заповедям – точно наоборот. Это когда человек крутит голову и думает, кому бы еще чего дать. То есть нужно изменить свою точку зрения с той, чтобы смотреть вокруг в поисках, с кого бы что еще взять, на ту, чтобы кому бы еще чего дать. Конечно, для большинства ты будешь полный дурак, это понятно. Потому что люди живут не так, хоть к тем, кто так живет, они, конечно, проявляют некоторое уважение, потому что одни божья перешагивают, а другие его поднимают, оттащивают в теплое место. Разный же подход. У одного жалость к человеку, потому что он добр, а другому всё равно. А нам нужно постараться возродить в себе подлинные, заложенные Богом человеческие свойства. Каждый человек, независимо от того, царь он, министр, пожарный, должен служить. И если мы так свою жизнь устроим, то мы уподобимся Ангелам, потому что Ангелы – это есть служебные духи.



КАК БЫТЬ, ЕСЛИ ...

еще не развиты. У многих современных взрослых людей тоже не развиты чувства, в том числе и чувство красоты, поэтому они впадают в те же ошибки.

Если мы посмотрим на любое создание Божие, то увидим, что Господь в Своем творении употребляет удивительные краски. Не может человек создать такую голубизну, какую создал Господь в небе, и такую синеву, какую Господь создал в море, и такое изумительное сочетание разных цветов в природе. Какие оттенки оперения птиц или шкур животных! И при

красота! В эту гармонию птичьих звуков даже шум ветра входит органично, и шум листья, и плеск волн.

А если каждый из нас начнет говорить свое или каждый начнет петь свое? Это в хорах часто видно: один одно поет, другой другое – и всё расплылось. А то, что создано Богом, не расплывается. Поэтому если человек старается свою жизнь сделать красивой, гармоничной – это и есть стремление к Богу.

Как можно узнать, каков человек изнутри?

любовь, терпение и желание как-то всё умиротворить.

Поэтому Господь нам помогает, Он нам посылает испытания, попускает искушения, чтобы каждому из нас продемонстрировать, кто мы есть на самом деле. А то многие думают, что они, в общем, ничего, а на деле-то, когда кто-то заденет за живое, сразу суть-то и вылезает.

Что такое истинное покаяние?

Покаяние – это не по поверхности скользить: согрешил осуждением, со-

ПРОВЕРЬТЕ СЕБЯ!

СПАТЬ НУЖНО ТОЖЕ УМЕТЬ

Треть нашей жизни мы проводим во сне. Именно сон – источник нашей бодрости, хорошего настроения и отличного самочувствия. В то время как бессонница – причина многих серьезных недугов. Узнайте, правильно ли вы спите, или, быть может, вам пора обратиться за помощью к сомнологу – специалисту по сну?

Придерживаетесь ли вы правила – не есть после 18 часов?

- а) Никогда – я обязательно наедаюсь перед сном.
- б) Редко.
- в) Стараюсь, но не всегда хватает силы воли.

Вы позаботились о звукоизоляции своей спальни?

- а) Даже не приходило подобное в голову.
- б) Вряд ли это возможно в многоквартирном доме.
- в) Конечно! Позаботились и о стенах, и о потолке.

В вашей спальне стоит телевизор?

- а) Без него никуда!
- б) Стоит, но включается он исключительно вечером.
- в) Нет.

Под какие звуки вы быстрее всего засыпаете?

- а) Под шум телевизора.
- б) Под храп мужа.
- в) В полной тишине.

Какие способы релаксации перед сном вы используете?

- а) Плотный ужин.
- б) Спокойная музыка.
- в) Расслабляющий массаж.

В какой цветовой гамме оформлен интерьер вашей спальни?

- а) Яркой.
- б) Пастельной, но в комнате есть яркие элементы декора.
- в) Все цвета приглушенные и очень светлые.

Вы проветриваете комнату, в которой спите?

- а) Только в теплые времена года.
- б) Обязательно, но только перед сном.
- в) Окна открыты в течение всего дня.

Есть ли в вашей спальне цветы и комнатные растения?

- а) Люблю букеты в вазах.
- б) На подоконнике стоят вазоны.
- в) Никаких растений!

Как вы чувствуете себя утром, после пробуждения?

- а) Будто и не спал.
- б) Раз на раз не приходится.
- в) Как правило, с ясной головой и хорошим настроением.

Сколько времени вам необходимо для того, чтобы заснуть?

- а) Как минимум, полчаса.
- б) 5-10 минут.
- в) 2-5 минут.

РЕЗУЛЬТАТЫ

ТЕСТА

Преобладают ответы А

Сон для вас – не лекарство, а настоящая мука. Ваш организм изможден от хронической усталости, но вы почему-то до сих пор не придаете этому факту особого значения. А зря! Помните о том, что хороший сон продлевает нам жизнь на 5 лет, а вам рекомендуется срочно обратиться к специалисту, перестать употреблять снотворное и заняться ежедневными физическими упражнениями.

Преобладают ответы Б

Вы активный человек, весь день на ногах, и вас можно назвать трудолюбивым. Но тяжелый график выдерживать долго вы не сможете – и организм уже дал вам первые сигналы тревоги: вы не можете заснуть до тех пор, пока не спланируете следующий день или не проанализируете прошедший. Да и сны ваши частенько превращаются в кошмары. Совет: отвлекитесь от рутины хотя бы вечером, меньше смотрите телевизор и читайте прессу, а отдайте предпочтение легкому ужину и вечерним семейным прогулкам.

Преобладают ответы В

Вы счастливчик. О таких, как вы, говорят, что у них сон, будто у младенца – глубокий, ровный и крепкий. И в этом одна из главных причин вашей железной выдержки и умения с юмором смотреть на большинство жизненных проблем. Не меняйте свой способ жизни, а лишь усовершенствуйте его, скажем, уроками медитации и йогой.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

- Старайтесь каждый день вставать с постели и ложиться спать приблизительно в одно и то же время. Дело в том, что наш мозг хорошо работает по графику, ему легче приспособиться к упорядоченной системе, нежели жить рывками.
- Напишите свой собственный ритуал подготовки ко сну (проветривание комнаты, прогулка, принятие ванны и т. д.). И соблюдайте его каждый вечер неукоснительно, чтобы закрепить привычку. Тогда организм будет автоматически готовиться ко сну.
- Больше находите на солнце в дневные часы.

напряженные мышцы. Однако не следует принимать ванну непосредственно перед сном, потому что это окажет стимулирующее действие на организм и не даст заснуть.

- Организуйте в спальне благоприятные условия: удобную кровать и хорошее постельное белье, минимизируйте шум и освещенность.
- Поддерживайте в спальне комфортную, слегка пониженную температуру.
- Используйте кровать только для сна (не читайте и не смотрите телевизор в постели, если только это не является ритуаль-

ПРОЧЬ, БЕССОННИЦА!

Расстройством сна страдает огромное количество людей на нашей планете. Об этом говорит широкое распространение и применение снотворных средств. Казалось бы, выпил таблетку – и нормальный сон обеспечен. Но не тут-то было. Такие средства не решают проблему, к тому же длительный прием лекарств вызывает привыкание. Но есть и другие методы борьбы с бессонницей.

- Регулярно занимайтесь физическими упражнениями, но избегайте интенсивных физических нагрузок за 6 часов до сна.
- Научитесь уходить от конфликтов, не входите в состояние длительного стресса, старайтесь сразу решать любую проблему и закрывать вопрос.
- Возьмите за правило: не приносить рабочие проблемы в свой дом. За порогом дома – территория отдыха и восстановления.
- Избегайте приема кофеина и алкоголя меньше чем за 4-6 часов до сна (помимо кофе, кофеин содержат шоколад, кола и чай).
- Избегайте большого количества пищи меньше чем за 4-6 часов до сна.
- Перед сном ограничьте прием жидкости.
- Расслабьтесь, примите теплую ванну за час до того, как лечь спать. Это расслабит

ным действием, способствующим засыпанию).

- Если вам не спится, не лежите в постели в состоянии бодрствования более получаса. Вместо этого встаньте с кровати, займитесь какой-либо спокойной деятельностью и возвращайтесь в постель тогда, когда вам захочется спать. Если вам опять не удалось уснуть, повторите эти действия снова столько раз, сколько потребуется.
- Не рекомендуется считать овец. Счет подразумевает концентрацию внимания на определенной задаче. Напротив, помечтайте о чем-нибудь приятном или попробуйте представить себя в какой-либо расслабляющей обстановке – на природе, на берегу моря.
- На то, чтобы установить новый, естественный режим сна и бодрствования, возможно, потребуется несколько недель.

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
- 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!

-10% На любую готовую "Программу здоровья" Вы можете приобрести ПОДАРОЧНЫЙ СЕРТИФИКАТ своим близким!

Прием ТЕРАПЕВТА на дому **-20%**
-10% Комплексное лабораторное исследование по различным направлениям
КАПЕЛЬНИЦА 400 р.



-25%
Прием МАММОЛОГА-УЗИ



-20%
На ЭЭГ для справки в ГИБДД! Ежедневно и без очереди!



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

Обращаем внимание на АКЦИИ, которые мы регулярно проводим в нашем Медицинском Центре



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!

ГАЗЕТА ВЫХОДИТ ПРИ ИНФОРМАЦИОННОЙ ПОДДЕРЖКЕ

Информпортал www.netall.ru
ЗЕЛЕНОГРАДА

Zelenograd.ru

Zelenograd 24 ГОРОДСКОЙ ПОРТАЛ

ЭКОНОМНАЯ АПТЕКА



Поверхность – ткань с волокнами вискозы

Внутренний слой – нетканое полотно Холлофайбер®



Шарики пенополистирола для расслабления мышц за счет массажного эффекта

в сентябре **скидка 10%** на ортопедические

МАТРАСЫ и ПОДУШКИ



АКЦИЯ

ПЛАЗМОЛИФТИНГ

4500 Р за одну зону

+ ВТОРАЯ ЗОНА В ПОДАРОК

NIKOR-MED.RU

+7 (499) 736-95-56

+7 (499) 736-85-03

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!

- Качественная, только из профес. импортных тканей
- 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
- Не статична, в составе тканей от 50 до 100% хлопка

Халат.....от 750 р.
Блуза.....от 700 р.
Брюки.....от 500 р.

Скидка с 1 по 10 сентября

12%

Корп. 2003 (за зданием суда)

на весь ассортимент! 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>

