

# Будь здоров, Зеленоград!



Медицинская специализированная газета Зеленоградского административного округа г. Москвы

№ 9 (29) НОЯБРЬ 2015

2

СТРАНИЦА

## КОНСУЛЬТАЦИИ ВЕДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ

Запишитесь на бесплатный прием!

5

СТРАНИЦА

## 1-Я ГИНЕКОЛОГИЯ В НОВОМ ФОРМАТЕ

Интервью с заведующей отделением

6

СТРАНИЦА

## ПРОФИЛАКТИКА МОЧЕКАМЕННОЙ БОЛЕЗНИ

Консультация врача-уролога

7

СТРАНИЦА

## КАК СОХРАНИТЬ ДУШЕВНОЕ РАВНОВЕСИЕ

Советы протоиерея Дмитрия Смирнова

### ВЫБОР ЗА ВАМИ!

## 5 ПРИЧИН, ЧТОБЫ ОБРАТИТЬСЯ В «НИКОР-МЕД»



Несмотря на наличие бесплатной медицины, мы всё чаще обращаемся к услугам платных клиник. В Зеленограде достаточно большое количество медицинских центров. Но как найти именно тот, где можно получить качественную медицинскую помощь, максимум разнообразных услуг и, главное, врачей, которым можно доверять?

Медицинский центр «Никор-Мед» пользуется популярностью среди горожан, ему привыкли доверять. А мы знаем, по крайней мере, 5 причин, почему стоит обращаться именно в эту клинику.

Продолжение на стр. 3.

### АКТУАЛЬНО

В наше экономически непростое время, когда доходы населения падают, а цены повсеместно растут, особенно уникальным становится предложение сети аптек «Медиал» по снижению до 15% цен на дорогостоящие лекарства. Наши корреспонденты зашли в несколько аптечных пунктов сети, чтобы проверить, действительно ли это так? И единогласно вынесли вердикт: «Да, действительно, цены на лекарства в «Медиале» самые конкурентные в округе!»



## «МЕДИАЛ»: ЛУЧШЕЕ АНТИКРИЗИСНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ!

А в аптечном пункте рядом с филиалом поликлиники № 201 (бывшей 152-й поликлиникой), в корпусе 403, цены на целые группы товаров и вовсе оказались самыми низкими в Зеленограде! Почему везде цены день ото дня растут, а в «Медиале», наоборот, их снижают? С этим вопросом мы обратились к заведующей аптечной сетью «Медиал» Наталье Сергеевне Макаровой.

– Мы уважаем наших покупателей и понимаем, что только конкурентные цены помогут зеленоградцам относительно безболезненно пережить кризисные явления. Аптечной сети «Медиал» этот шаг поможет привлечь новых покупателей и быть конкурентоспособной по сравнению с другими аптеками города. Поэтому, проведя маркетинговое исследование в зеленоградских аптеках, мы приняли решение о снижении цен на лекарства, стоимостью свыше 1 тысячи рублей. С ноября во всех аптечных пунктах нашей сети цены на все дорогостоящие лекарственные препараты снижены до 15%.

– Какая акция проходит в аптеке в корпусе 403? Почему именно там цены на лекарства оказались самыми низкими в округе?

– Аптека в 403-м корпусе была выбрана для проведения акции не случайно – мы руководствовались принципом шаговой доступности для жителей района и пациентов ближайшего медицинского учреждения, ведь рядом находится филиал 201-й поликлиники, и зачастую, посетив врача, пациенты за выписанными лекарствами идут именно в наш аптечный пункт.

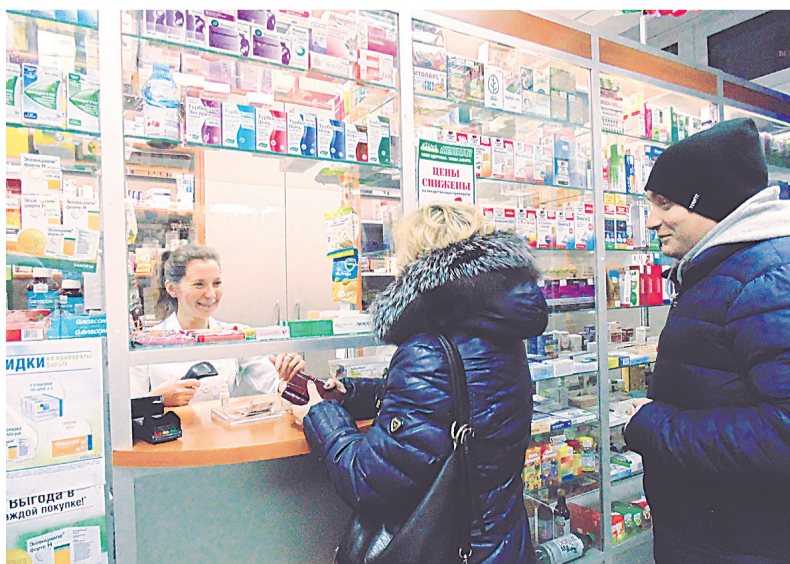
В этой аптеке цены снижены на весь ассортимент лекарственных средств, которые назначаются и выписываются по рецептам врачей именно этой поликлиники. В аптеке действительно самые низкие цены в округе по нескольким фармакологическим группам лекарств, а именно: на препараты сердечно-сосудистой группы, противовоспалительные средства, для лечения суставов и восста-

новления хрящевой ткани, на желудочно-кишечные препараты и обезболивающие. С полным перечнем лекарственных препаратов по фиксированно низким ценам можно ознакомиться на специальном информационном табло, выставленном в зале аптеки.

Кроме того, все покупатели аптеки «Медиал» в корпусе 403 могут воспользоваться традиционными для нашей сети скидками: 3%-ную скидку могут получить держатели социальных карт, скидочных карточек сети «Медиал». Такую же скидку мы даем по рецепту врача всем покупателям, пришедшим к нам в выходной день. 5%-ную скидку мы предоставляем пенсионерам. Таким образом, покупка лекарственных средств в этой аптеке с учетом скидок может обойтись покупателям еще дешевле.

Напомним, что режим работы аптеки в корп. 403 очень удобен для покупателей. Ее двери открыты ежедневно, с 9.00 до 21.00.

Продолжение на стр. 2.



## ОТ ВСЕЙ ДУШИ!

СПАСИБО НАШИМ  
ДОКТОРАМ!

Хочу поблагодарить Т.М. Рогожину за спасение моей тётушки, которая два дня мучилась от боли в животе, рвоты. По вызову на дом, на наше счастье, приехал опытный и неравнодушный врач городской поликлиники № 201 – Татьяна Михайловна Рогожина, которая осмотрела больную, поставила верный диагноз и тут же сама вызвала «скорую» для срочной госпитализации в больницу. В стационаре тётю сразу отправили в реанимацию, состояние было критическим, недалеко уж было до желчного гнойного перитонита, и, по словам врача, если бы еще немного протянули с госпитализацией, мог бы быть летальный исход. А Татьяна Михайловна даже вечером позвонила, чтобы узнать, как состояние больной. Сейчас тётя чувствует себя хорошо и очень признательна врачу Т.М. Рогожиной за спасение жизни! Огромное спасибо этому замечательному доктору и человеку за верную диагностику, профессионализм и неравнодушное отношение к больным!

Администрация городской поликлиники № 201 также выражает благодарность Т.М. Рогожиной за добросовестную работу.

Г. Уварова

Хочу отметить отличную работу и душевное отношение к пациентам секретаря заместителя главного врача по филиалу № 1 (в корп. 225) Алены Викторовны Денисовой. Благодаря ее вниманию и оперативным действиям была быстро оказана необходимая медицинская помощь пациентке с серьезным заболеванием. В данном случае было важно выиграть время, упростить формальности, что Алена Викторовна сразу и сделала. Спасибо!

И. Василевская

## АКТУАЛЬНО

«МЕДИАЛ»: ЛУЧШЕЕ  
АНТИКРИЗИСНОЕ  
ПРЕДЛОЖЕНИЕ!

Начало на стр. 1.

– Раскройте секрет, что позволяет сети «Медиал» держать такую низкую ценовую политику? Не отражается ли это на качестве предлагаемых лекарств?

– Прежде всего, нам помогает правильная закупочная политика: наши поставщики – ведущие фармацевтические компании-дистрибьюторы – осуществляют закупку препаратов непосредственно у отечественных и зарубежных фирм-производителей. Это исключает поступление фальсификатов в сеть аптек, гарантирует качество закупленных препаратов и вместе с тем снижает стоимость лекарств, поскольку сводит количество посредников к минимуму.

Отмечу, что если покупатель плохо ориентируется в аптечном ассортименте, опытные провизоры и фармацевты всегда помогут ему подобрать необходимые препараты, и в случае необходимости, проконсультируют о цене и наличии лекарств в аптечной сети, расскажут о достоинствах и недостатках тех или иных препаратов, дадут о них исчерпывающую информацию.

– А если необходимого лекарства не окажется в наличии?

– Мы отслеживаем появление новых и популярных у населения препаратов на рынке лекарственных средств и стараемся, чтобы они поступали в нашу аптечную сеть. Если какого-либо лекарства не окажется в аптеке, то наши провизоры и фармацевты предоставят покупателю информацию о том, в какой аптеке «Медиал» этот препарат есть, либо, при необходимости, сделают предварительный заказ лекарственного средства. В течение трех дней необходимое лекарство будет доставлено в аптеку. Кроме того, по телефонам: 8 (499) 734-95-15 и 8 (499) 735-55-10 покупатели могут узнать о наличии и цене лекарств, сделать предварительный заказ редких препаратов.

Сеть аптек «Медиал» – это всегда доступные цены, высокое качество и квалифицированное обслуживание. Приходите в любую из наших аптек и убедитесь в этом сами!

## СТАЦИОНАР

## КОНСУЛЬТАЦИИ ВЕДУЩИХ АКУШЕРОВ И ГИНЕКОЛОГОВ

Приглашаем всех, кто нуждается в дополнительной консультативной помощи акушеров-гинекологов, на прием к лучшим специалистам городской больницы и родильного дома.

В женской консультации ведет прием заведующая 1-м гинекологическим отделением городской больницы № 3, кандидат медицинских наук А.Н. Быковщенко.

В роддоме консультативный прием ведут лучшие акушеры-гинекологи филиала «Родильный дом» городской больницы № 3: Т.Ф. Гончарова, Ю.А. Красоткин, М.М. Качановская, А.И. Серых.

## ГРАФИК КОНСУЛЬТАТИВНОГО ПРИЕМА

| Специальность    | ФИО специалиста  | Дни и часы приема       | Кабинет                             |
|------------------|------------------|-------------------------|-------------------------------------|
| Акушер-гинеколог | А.Н. Быковщенко  | Пн., ср., 13.00 – 15.00 | 19 ЖК*                              |
| Акушер-гинеколог | Т.Ф. Гончарова   | Чт., 14.00 – 16.00      | 169 РД**<br>(акушерский корпус)     |
| Акушер-гинеколог | Ю.А. Красоткин   | Вт., 13.00 – 14.00      | 169 РД<br>(акушерский корпус)       |
| Акушер-гинеколог | М.М. Качановская | Вт., 16.00 – 17.00      | 127 РД<br>(гинекологический корпус) |
| Акушер-гинеколог | А.И. Серых       | Ср., 15.00 – 16.00      | 169 РД<br>(акушерский корпус)       |

\*ЖК – женская консультация (Каштановая аллея, д. 2, корп. 6).

\*\*РД – родильный дом (ул. Александровка, д. 8).

Также стала еще доступнее специализированная акушерско-гинекологическая помощь. Врачи отделения планирования семьи теперь ведут прием не только в корпусе 1820 (ЦПС), но и в женской консультации (Каштановая аллея, д. 2, стр. 6).

К вашим услугам врачи акушеры-гинекологи 2-го уровня:

– Никитенко Инна Викторовна – гинеколог-эндокринолог;

– Сыдыкова Ирина Толмусhevна – специалист по проблеме невынашивания беременности;

– Колосова Елена Викторовна – специалист по лечению патологии шейки матки;

– Аманжолбаева Ирина Александровна – специалист по лечению бесплодия.

В Центре планирования семьи консультативный прием ведется бесплатно, по направлениям участковых акушеров-гинекологов из городских женских консультаций.

На базе женской консультации специалисты Центра планирования семьи ведут прием как в рамках ОМС, так и на платной основе.

Предварительная запись по телефонам: 8 (499) 717-31-01, 8 (499) 735-43-83, 8 (499) 735-82-49, в регистрациях женской консультации и ЦПС, через ЕМИАС по электронному направлению врача.

Для получения услуг в рамках ОМС при себе нужно иметь: паспорт, полис ОМС, направление лечащего врача, результаты обследований (если имеются).

Будущим мамам 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, обращайтесь в отделение платных услуг. Заключить коммерческий договор и оплатить медицинские услуги можно в кабинете № 139, в приемном отделении стационара.

Подробную информацию можно получить по телефонам:

• 8 (499) 735-43-83 или 8 (499) 735-82-49 – женская консультация;  
• 8 (499) 735-82-89, 8 (499) 734-31-01 (по будням – с 8.30 до 17.00) – отдел по развитию платных услуг.

## ДЛЯ ВАС, РОДИТЕЛИ!

## ПОЛНОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ РЕБЕНКА ЗА ОДИН ДЕНЬ

Для контроля за выздоровлением детей после выписки из стационара, а также с целью выявления сопутствующих заболеваний, воспользуйтесь дополнительными медицинскими услугами, которые оказывают в детском корпусе городской больницы № 3.

Теперь по договору оказания платных услуг без направления из поликлиники можно пройти любые лабораторные, инструментальные исследования и получить консультативную помощь специалистов, которые лечили вашего ребенка, знают индивидуальные особенности его организма и подробности течения болезни. Кроме того, предоставляется отдельная палата



в блоке, где нет инфекционных больных, питание.

Подробную информацию можно получить по телефонам: 8 (499) 734-32-61 (заведующий 1-м детским отделением Иннокентий Игоревич Попов); 8 (499) 734-32-91 (заведующая 2-м детским отделением Валентина Ивановна Филимонова); 8 (499) 735-82-89 (отделение по развитию платных услуг).

Адрес детского корпуса стационара: Каштановая аллея, д. 2, стр. 4.

## ДИАГНОСТИКА

## ПРИГЛАШАЕМ НА ПРИЕМ К АРИТМОЛОГУ!



Аритмию можно и нужно лечить. Для этого важно максимально точно поставить диагноз. Благодаря новейшему оборудованию высоко-

квалифицированные специалисты городской больницы № 3 смогут с точностью до 99% определить, из какого участка сердца идет аритмия, узнать ее вид и назначить максимально эффективное лечение.

С 5 декабря врач-аритмолог начинает вести консультативный прием по субботам в поликлиническом отделении городской больницы № 3 (Каштановая аллея, д. 2, стр. 7). Заключить договор и оплатить медицинскую услугу можно в поликлиническом отделении стационара (кабинет № 113).

Предварительная запись ведется с понедельника по пятницу (с 8.30 до 17.00) по телефонам: 8 (499) 735-82-89, 8 (499) 734-31-01.

## ПЛАТНЫЕ УСЛУГИ

ПОДГОТОВКА  
К БЕРЕМЕННОСТИ

Здоровье будущей мамы требует особого внимания. Квалифицированная помощь терапевта важна как при планировании беременности, так и во время нее. В женской консультации ГБ № 3 ведет прием врач-терапевт высшей категории Елена Передерий.



Нередко уже при постановке беременных женщин на учет выясняется, что будущие мамы имеют различные заболевания, не связанные с репродуктивной сферой – например, заболевания щитовидной железы, сахарный диабет, гипертоническую болезнь и т.д. Эти недуги осложняют течение беременности, влияют на здоровье будущего ребенка и мамы и даже могут угрожать их жизни. Бессимптомно протекающие болезни также часто выявляются лишь во время беременности, когда применение лекарственной терапии может негативно отразиться на малыше.

В женской консультации ГБ № 3 можно пройти заблаговременное обследование с целью раннего выявления и коррекции ряда заболеваний. Елена Вячеславовна Передерий, врач-терапевт высшей категории, более 20 лет работает с беременными женщинами и знает, на что обязательно следует обратить особое внимание.

Время приема: понедельник, среда, пятница – с 14.00 до 15.00.

Предварительная запись по телефонам: 8 (499) 735-43-83, 8 (499) 735-82-49, а также в регистратуре женской консультации (Каштановая аллея, д. 2, стр. 6).

КОНСУЛЬТАЦИИ  
ВРАЧЕЙ-ГИНЕКОЛОГОВ

Консультации и обследование в сфере акушерства и гинекологии предлагают лучшие специалисты стационара. Ждем на прием всех желающих, независимо от места регистрации и прикрепления, без направления лечащего врача.

В женской консультации ведет прием заведующая отделением, окружной акушер-гинеколог, кандидат медицинских наук Инесса Альбертовна Пузырькова. Также беременные женщины могут пройти обследование, позволяющее выявлять пороки развития плода, сделать УЗИ в поздние сроки беременности. Кроме того, пройти исследование маточно-плацентарного и плодового кровотока. Ведет прием врач-эксперт УЗИ-диагностики Алия Анваровна Сулейманова (международный сертификат FMP).

Предварительная запись по телефонам: 8 (499) 735-43-83, 8 (499) 735-82-49, а также в регистратуре женской консультации (Каштановая аллея, д. 2, стр. 6).

Заключить договора можно в кабинете № 139 приемного отделения ГБ № 3. Более подробную информацию можно узнать, позвонив в отделение по развитию платных услуг по телефону 8 (499) 735-82-89 (по будням, с 8.30 до 17.00).

**ВЫБОР ЗА ВАМИ!**

Начало на стр. 1.

**✓ ПРИЕМ ВЕДУТ  
ВЫСОКОКЛАССНЫЕ  
СПЕЦИАЛИСТЫ**

Когда вы выбираете медицинское учреждение, чем вы руководствуетесь в первую очередь? Квалификацией персонала? И это правильно, ведь именно от профессионализма врача зависит точность постановки диагноза, а, следовательно, и успешность лечения. В медицинском центре «Никор-Мед» работают только врачи высшей категории, кандидаты медицинских наук. Поэтому пациенты могут быть уверены, что здесь они получат высококвалифицированную медицинскую помощь.

Вам нужна консультация узкого специалиста? В «Никор-Мед» вы в любое время можете записаться на первичный прием к врачу. Здесь ежедневно принимают пациентов: терапевт, кардиолог, офтальмолог, невропатолог, травматолог, гинеколог, уролог, проктолог, гастроэнтеролог, ортопед, хирург. Приятное дополнение к медицинским услугам – курс массажа.

**✓ ОДНА ИЗ ЛУЧШИХ  
ДИАГНОСТИЧЕСКИХ БАЗ  
В ГОРОДЕ**

Успешность лечения на 100% зависит от правильной диагностики. В «Никор-Мед» вы сможете сделать УЗИ органов брюшной полости, поджелудочной железы, щитовидной железы, почек, мочевого пузыря, лимфоузлов, органов малого таза, доплеровское сканирование сосудов, а также современное высокоточное исследование – 3D УЗИ, позволяющее получить полное представление о состоянии всех внутренних органов. Исследования проводятся на современном качественном оборудовании.



**5 ПРИЧИН, ЧТОБЫ  
ОБРАТИТЬСЯ В «НИКОР-МЕД»**



Также в «Никор-Мед» можно сделать эхокардиографию, эхоэнцефалографию, тест на хеликобактер пилори, холтеровское мониторирование, доплеровское сканирование и т. д.

Кроме того, в клинике есть уникальная возможность провести генетическую диагностику. Надежная и высокоинформативная технология позволяет на молекулярном уровне обнаружить генные мутации, провоцирующие возникновение многих наследственных заболеваний.

**✓ БОЛЕЕ 3 000 ВИДОВ  
ЛАБОРАТОРНЫХ АНАЛИЗОВ!**

В лаборатории клиники «Никор-Мед» можно сделать гематологические,

иммунологические, общеклинические исследования крови и мочи, анализы на гормоны. Медцентр работает с ведущими лабораториями Москвы – Syneco и Litex, что позволяет проводить полный спектр диагностических исследований. В клинике все процедуры проводятся быстро, аккуратно и безболезненно. Забор крови выполняют опытные медицинские сестры. Кроме того, по результатам лабораторных исследований можно получить консультации врачей различного профиля.

**✓ ВАМ ПОМОГУТ СТАТЬ  
НЕ ТОЛЬКО ЗДОРОВЫМИ,  
НО И КРАСИВЫМИ!**

Если здоровое тело, согласно пословице, – залог здорового духа, то красивое тело – залог уверенности в себе и отличного настроения! Современные косметологические процедуры и аппараты могут решить многие проблемы. Поэтому главное – принять решение заняться собой, а «Никор-Мед» поможет вам выглядеть на все 100%! Здесь оказывают весь спектр косметологических услуг: озонотерапию, ударно-волновую терапию, различные виды

контурной пластики, уход за лицом и телом и др.

Хотите выглядеть моложе? Опытные врачи дерматологи-косметологи порекомендуют вам курс процедур на уникальном итальянском аппарате «Mantis MR991». В России всего 20 таких аппаратов, и один из них находится в «Никор-Мед». Это вакуумная система, которая может на всех этапах работы одновременно с вакуумом подавать еще и импульсное магнитное поле. Широчайший спектр его воздействий приводит к омоложению кожи, разглаживанию морщин, коррекции фигуры, снятию отеков, восстановлению утраченных функций и структур кожи, а также к общему поднятию тонуса организма.

Не знаете, как бороться с доброкачественными новообразованиями, старением кожи, акне, растяжками, рубцами, пигментацией и другими кожными заболеваниями? В «Никор-Мед» вас избавят от этих проблем. В косметологическом отделении центра используется уникальный лазерный аппарат «DINAMIS Fotona XS». Приятным «побочным эффектом» от его применения станет воздействие аппарата на глубокий дермальный слой, что позволит омолодить кожу и подкожные структуры.

**✓ ЕСЛИ ВЫ НЕ МОЖЕТЕ  
ПРИЙТИ К ВРАЧУ, ВРАЧ  
ПРИДЕТ К ВАМ!**

Если вы по какой-то причине не можете лично прийти в «Никор-Мед», то не стоит расстраиваться. Врач придет к вам на дом, проведет первичный осмотр, поставит предварительный диагноз, а если понадобится, медсестра проведет забор анализов. После этого доктор определит схему лечения и при необходимости направит вас на консультации к врачам других специальностей.

Записаться на прием в медицинский центр «Никор-Мед» (корп. 330) можно по телефонам: **8 (499) 736-95-56, 8 (499) 736-85-03.**

Сайт клиники: <http://nikormed.ru>. P

**СТОМАТОЛОГИЯ**

В стоматологической поликлинике № 31 в рамках территориальной программы ОМС оказывают многие виды хирургической помощи: удаление зубов, хирургические вмешательства при обострившихся процессах – таких, как периодонтиты, перикорониты, парадонтальные абсцессы и другие.

С перечнем услуг, оказываемых по территориальной программе ОМС, можно ознакомиться на информационных стендах поликлиники.

**– В каких случаях применяется синуслифтинг?**

Необходимость этой операции связана с анатомическими особенностями челюстно-лицевой области. Около 50% пациентов, которым планируется установка имплантов в боковые отделы верхней челюсти, нуждаются в предварительном проведении синуслифтинга.

Верхняя челюсть имеет внутри большую воздушную полость, которая соединяется с полостью носа. Специалисты называют ее верхнечелюстной, а большинству пациентов более привычно название «гайморовой» пазухи. Размеры пазухи и ее форма индивидуальны для каждого человека: у кого-то она большая и воздушная, у другого – довольно компактная, с толстыми стенками. Наличие достаточного объема костной ткани между полостью рта и верхнечелюстной пазухой – обязательное условие для протезирования зубов с помощью установки имплантов. При помощи синуслифтинга мы можем искусственно увеличить объем костной ткани в зоне имплантации.

**– Можно ли избежать операции, если установить имплант вскоре после потери зуба?**

– Действительно, при длительном отсутствии зубов альвеолярный отросток атрофируется, из-за чего расстояние между полостью рта и пазухой еще больше уменьшается. Поэтому после потери зуба лучше не откладывать решение вопроса об имплантации. Однако близкое расположение верхнечелюстной пазухи, глубокая альвеолярная бухта – это, скорее, анатомическая особенность, не зависящая от уровня атрофии костной ткани. Впрочем, ничего страшного в этом нет. Синуслифтинг был разработан более 50 лет назад и активно применяется уже три десятка лет. Методика операции прекрасно отработана, у нас есть все необходимые материалы и оборудование для ее успешного проведения.

**ЧТО ТАКОЕ СИНУСЛИФТИНГ?**

**Еще совсем недавно хирурги отказывали пациентам в установке зубных имплантов из-за недостатка костной ткани в зоне операции. Сегодня современные методики и материалы позволяют решить эту проблему практически в любом случае. Синуслифтинг – это костнопластическая операция, применяемая в дентальной имплантологии. Более подробно об этой методике рассказывают стоматологи-хирурги поликлиники № 31, врачи высшей категории Л.С. Молоканов и В.А. Солнцев.**

**– Как происходит подготовка к операции?**

– Предоперационное обследование включает в себя ортопантографию и 3D-томографию для диагностики и измерения объемов костной ткани. Необходимое оборудование есть в нашей поликлинике. Конечно же, определяется наличие противопоказаний. Их не так много: это недавно проведенная операция на верхнечелюстной пазухе и полости носа, обострение хронических воспалительных заболеваний или наличие опухолевого процесса в этой зоне, противоопухолевая лучевая или химиотерапия, аутоиммунные заболевания и активное табакокурение (больше двух пачек в день).

В ходе операции мы не проникаем в просвет верхнечелюстной пазухи, поэтому пациентам с необостренным хроническим гайморитом и полипами слизистой оболочки синуслифтинг делать можно. В некоторых случаях перед операцией мы рекомендуем профилактический прием антибактериальных препаратов.

**– Как проводится синуслифтинг?**

– Методика операции выбирается в зависимости от конкретного клинического случая. Это может



быть латеральный синуслифтинг (с доступом через боковую стенку верхнечелюстной полости), его также называют «большим» или «открытым» синуслифтингом. Другая методика предусматривает доступ через лунку импланта, она известна под названием вертикального, трансcrestального, «малого» или закрытого синуслифтинга.

В ходе операции хирург создает в костной ткани верхней челюсти небольшую полость. В нее помещается костная ткань аутоиммунного происхождения (взятая у того же пациента) или современные костно-пластические материалы, созданные на основе последних достижений молекулярной биологии и тканевой инженерии.

В зависимости от показаний, одновременно с синуслифтингом или через 3-4 месяца производится имплантация. Формирование костной ткани завершается уже вокруг установленного импланта, что облегчает процесс его закрепления.

**– Сколько длится операция и послеоперационная реабилитация?**

– Операция проводится около 30-40 минут под местной анестезией, процедура совершенно безболезненна благодаря использованию современных препаратов. После операции пациент может сразу идти домой.

В течение 2-3 недель нужно ограничить физические нагрузки (спорт, сауна и т. п.) и соблюдать осторожность при очищении носовых ходов, избегая интенсивного сморкания или чихания. Любителям дайвинга придется отложить ближайшее погружение примерно на 3 месяца. При строгом выполнении рекомендаций врача осложнений, как правило, не возникает. И совсем скоро вы будете радовать себя и своих близких лучезарной улыбкой.

**▶ Режим работы стоматологической поликлиники № 31:**

понедельник-пятница – с 8.00 до 20.00, суббота – с 9.00 до 18.00.

Телефон единой справочной службы **8 (499) 735-53-33.**

Телефон отделения платных услуг **8 (499) 735-09-97.**

## ПРОВЕРЬТЕ СВОЙ ОРГАНИЗМ!



# ПЕРВИЧНАЯ ПРОФИЛАКТИКА РАКА

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

## ВЫЯВИТЕ ПРЕДРАСПОЛОЖЕННОСТЬ!

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

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

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

## УНИКАЛЬНАЯ МЕТОДИКА ДОКТОРА ПЛЕТНЕВА

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

левание в течение длительного времени не проявляется.

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

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

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

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

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

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

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

## ИССЛЕДОВАНИЕ РЕКОМЕНДОВАНО ЛЮДЯМ:

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

• имеющим плоскостопие, низкое артериальное давление (гипотоникам);

• курящим; употребляющим алкоголь в любом количестве;

• часто находящимся в стрессе;

• употребляющим большое количество изделий из дрожжевого теста, импортные продукты питания;

• проживающим около высоковольтных линий передач, трансформаторных подстанций, вышек мобильной связи, электростанций;

• имеющим дома современные большие телевизоры, компьютеры, холодильники, микроволновые печи, усилители спутниковых антенн;

• часто летающим на самолетах, переезжающим на большое расстояние на автомобилях и поездах;

• любителям загорать под активным солнцем;

• работающим на вредном производстве, включая артистов, выступающих на сцене, где большое количество колонок, электроники, различных спецэффектов;

• людям, затаившим обиду; тому, кто постоянно чем-то или кем-то недоволен и т.п.

Записаться на исследование можно по телефону неврологического медицинского центра «Династия»: **8 (499) 735-03-73, 8 (495) 227-75-05, 8 (929) 919-03-03.** Сайт центра: [www.meddin.ru](http://www.meddin.ru)



Неврологический Медицинский Центр «Династия»  
г. Москва, Зеленоград  
ул. Николая Злобина, корпус 109А  
ФОК «Импульс» 2-й этаж

## КИНЕЗИТЕРАПИЯ



**Знакома ли вам острая, всепоглощающая боль в пояснице, не дающая ни согнуться, ни разогнуться? Не знакома? Примите наши искренние поздравления! Вы счастливчик, ведь большинство жителей земного шара рано или поздно встречаются с виновником этих весьма неприятных проблем – остеохондрозом.**

– Да бросьте, – скажете вы. – Что в этом остеохондрозе страшного? Им страдают только пожилые люди.

Да, раньше считалось, что остеохондроз возникает лишь с возрастом и является показателем старения организма. Но в наши дни урбанизация и недостаточная двигательная активность привели к тому, что первые симптомы остеохондроза появляются уже у детей и подростков! Сегодня около 80% трудоспособного населения Земли страдают остеохондрозом в той или иной его форме. Это заболевание, которым мы расплачиваемся за благо, дарованные нам цивилизацией.

– Не страшно, – возрадите вы. – Что такое эти боли? Ну, засиделся за компьютером, ездю только на автомобиле, мало двигаюсь... Подумаешь, спина заболела –

выпил обезболивающую таблетку, отлежался – и с утра снова на работу.

А знаете ли вы, какие процессы в это время происходят в костно-мышечной системе организма? Остеохондроз поражает почти все ткани позвоночника. Однако самой уязвимой его зоной являются межпозвоночные диски: болезнь как бы «высушивает» их, вызывая нарушения обмена веществ, и из-за этого резко снижаются их амортизирующие свойства. А ведь именно способность межпозвоночных дисков к амортизации (смягчению толчков, ударов) дарит нам способность ходить, бегать, прыгать, работать и вообще жить полноценной жизнью.

# ПОЧЕМУ БОЛИТ СПИНА?

При остеохондрозе также резко ухудшается и состояние околопозвоночных мышц и связок, особенно при воздействии нагрузок. Если эти нарушения не лечить и пустить на самотек, то обезвоживание наиболее важных частей межпозвоночных дисков будет прогрессировать, а нарушение обмена веществ в тканях – усиливаться. В результате диски теряют свою упругость, усыхают, уменьшаются в размерах и не могут эффективно помогать позвоночнику справляться с физической нагрузкой. А это значит, что в какой-то момент даже небольшое давление на позвоночный столб может вызвать разрыв диска и сильнейшие боли! Причина этого – серьезное осложнение остеохондроза – грыжа межпозвоночного диска. Когда это происходит, оболочка межпозвоночного диска разрывается, и его содержимое (ядро), как крем из тубика, выходит в спинномозговой канал и сдавливает при этом нервные корешки и даже спинной мозг. Из-за этого возникают боли, нарушения чувствительности, нарушения движения и другие проблемы, связанные с этим тяжелым заболеванием.

– Да, согласен, – вздохнете вы, – не хотелось бы оказаться в такой ситуации. Но лечиться некогда – совсем заработался. О себе подумать времени не хватает...

Так, может, именно сейчас и наступило время подумать о своем здоровье? Не лучше ли, не дожидаясь осложнений, обратиться в Центр кинезитерапии? Здесь применяют наиболее эффективные методики лечения, позволяющие в короткие сроки избавиться от боли и восстановить нормальную подвижность позвоночника.

Сначала нужно записаться на прием. При первом знакомстве пациента обследует врач-кинезитерапевт. Затем разрабатывается индивидуальная система упражнений, назначаются определенные дни и часы по-



сещений реабилитационного зала, происходит знакомство с персональным инструктором. Лечение проводится, учитывая в качестве самого важного фактора текущее состояние пациента и осложнения, которые могут возникнуть в процессе лечения.

Специалисты Центра (врачи, инструкторы-методисты) обучат вас приемам контроля боли, способам ее устранения и облегчения, упражнениям для укрепления не только мышц спины, но и брюшного пресса и ног, которые, в свою очередь, обеспечивают нормальную работу мышц спины. Кроме того, пациенты получают рекомендации, как вести себя в повседневной жизни (на улице, дома, на работе, во время отдыха).

Конечно, вам придется потрудиться с помощью гимнастических упражнений или тренажеров. Но, работая над собой, выполняя физические упражнения, вы самостоятельно сможете восстановить функции опорно-двигательной системы без таблеток, физиотерапевтических процедур и операций. После лечения вы сможете бегать, прыгать, копать в огороде, поднимать тяжести, то есть жить полноценной жизнью, без каких-либо ограничений.

Записаться на прием можно по телефону: **8 (499) 736-66-91, 8 (499) 736-56-84.**

Сайт Центра: [www.zelkinezis.ru](http://www.zelkinezis.ru)

СТАЦИОНАР



**О главных задачах, планах и перспективах развития 1-го гинекологического отделения городской больницы № 3 рассказывает акушер-гинеколог высшей категории, кандидат медицинских наук, заведующая отделением Анна Быковщенко.**

# ГИНЕКОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ НА ВЫСОКОМ УРОВНЕ

– Анна Николаевна, поскольку это Ваше первое знакомство с читателями, расскажите немного о себе...

– В 1995 году я окончила Московскую медицинскую академию им. И.М. Сеченова. Там же прошла ординатуру по специальности «акушерство и гинекология». В 2001 году окончила аспирантуру, защитила кандидатскую диссертацию. Потом в течение 10 лет работала в отделении оперативной гинекологии. С 2011 года веду гинекологическим отделением. Являюсь членом Международной ассоциации гинекологов-эндоскопистов. Владею техникой лапароскопических, пластических, влагалищных, гистероскопических и полостных операций. В Зеленоград пришла работать с удовольствием. Больница новая, интересная. Есть много идей по организации лечебного процесса, которые будут реализованы в ближайшее время.

– Что, на Ваш взгляд, нужно изменить в работе гинекологической службы?

– Сегодня главная задача – поменять идеологию работы отделения, настроить сотрудников на активное освоение прогрессивного оборудования, внедрение новых методик лечения. В первую очередь это эндоскопические технологии, которые облегчают реабилитационный период после операции и сокращают его.

Стационар оснащен современным оборудованием немецкой фирмы «Karl Storz», что позволяет выполнять все виды операций на высоком уровне.

– Многие считают, что в первой гинекологии можно получить только экстренную помощь. Так ли это?

– Конечно, нет. В нашем отделении есть всё необходимое для оказания экстренной и плановой помощи. Выполняем операции любыми доступами (лапароскопическим, влагалищным, лапаротомным) при доброкачественных опухолях яичников и матки, бесплодии, стрессовом недержании мочи, при опущении и выпадении органов малого таза. При выборе метода лечения мы отдаем предпочтение органосохраняющим операциям, чтобы женщины в дальнейшем могли иметь детей.

В настоящее время доля поступления пациентов по экстренным показаниям, действительно, преобладает. Во-первых, мы единственный гинекологический круглосуточный стационар в Зеленограде. Поликлиники тоже пока направляют к нам больных, в основном, на консервативное лечение и экстренную помощь. Укрепление связей с амбулаторным звеном и увеличение потока пациентов для проведения плановых операций – еще одна задача, которая требует скорейшего конструктивного решения. Поскольку именно лечение в плановом порядке приносит лучший результат с наименьшим риском для здоровья и жизни пациентов.

В ближайшее время мы постараемся решить вопросы, связанные с усилением преемственности в работе стационара и амбулатории. Консультативный прием ведущих вра-



чей. Тогда мы сможем обнаружить патологию в самом начале ее развития. После лечения в стационаре женщины должны быть под постоянным динамическим наблюдением своих лечащих врачей. Москва этого лишена – слишком большой город. А у Зеленограда есть такое преимущество. Если с чем-то не смогут справиться в женской консультации, первая гинекология обязательно примет пациентку и сделает всё, чтобы ей помочь.

– Говорят, что с января 2016 года все плановые гинекологические операции станут платными. Правда ли это?

– Ни в коем случае! В рамках обязательного медицинского страхования любой гражданин России – москвич, житель Московской области или других регионов – может получить у нас высокотехнологичную плановую помощь в рамках про-

женской консультации, на Каштановой аллее, и по телефонам: 8 (499) 735-43-83, 8 (499) 735-82-49.

– Может ли сокращение времени пребывания пациентов в стационаре отрицательно сказаться на состоянии их здоровья?

– Нет. Просто новые медицинские технологии позволяют выписывать пациентов гораздо быстрее, чем 10 лет назад, когда лапаротомным доступом устраняли внематочную беременность. Малоинвазивные, лапароскопические и даже роботические технологии активно используются в гинекологии. Пациентки знают, что после такой операции живот перестает болеть

уже на вторые сутки, про швы забываешь, и, в случае необходимости, можно даже приступать к работе при соблюдении определенных рекомендаций.

Все манипуляции делаются под видеоэндоскопическим контролем, и врач четко знает, когда пациентку можно выписать без угрозы для ее жизни и здоровья. А реабилитацию (курс противовоспалительных, рассасывающих свечей) женщина может проводить дома в более комфортных для себя условиях. После выписки из стационара пациентки имеют возможность дальнейшего амбулаторного наблюдения у врачей нашего отделения через консультативно-диагностическое отделение больницы.

– Для женщин очень важна эстетика, остаются ли после операции какие-либо косметические дефекты?

– Практически нет. Во-первых, мы накладываем внутрикожные швы. Стараемся и большие, лапаротомные, операции проводить при помощи косметических разрезов. Мы всегда помним о важности эстетики и в перспективе планируем развивать эстетическую гинекологию.

– Каковы Ваши ближайшие планы?

– Сегодня мы готовимся к лицензированию на оказание высокотехнологичной помощи. В следующем году надеемся получить лицензию. Тогда больница сможет закупать импланты и прочие необходимые материалы, и мы сможем оказывать все виды высокотехнологичной помощи бесплатно, за счет ОМС.

Нужно только немного практики в работе с новейшими технологиями. Весь мой опыт и знания будут максимально использованы для развития гинекологической помощи в городской больнице.

▶ Дорогие женщины! Присылайте ваши отзывы и предложения на сайт городской больницы (<http://gb3zelao.ru>). Мы заинтересованы в обратной связи с пациентами, ведь наша главная задача – оказывать гинекологическую помощь в полном объеме, на высоком профессиональном и технологическом уровне.

БЛАГОДАРНОСТИ

## СПАСИБО НАШИМ ДОКТОРАМ!

Выражаем благодарность всему медицинскому персоналу 1-й хирургии ГБ № 3 и особенно – лечащему хирургу А.А. Лобанову за профессионализм, чуткое и внимательное отношение к больным. Большое спасибо доктору за его «золотые» руки и доброе сердце.

Л.Н. Комплектова,  
А.В. Давыдова, Н.В. Короткая

Хочу выразить искреннюю признательность коллективу 2-го гинекологического отделения ГБ № 3 под руководством М.М. Качановской за высококвалифицированную медицинскую помощь в проведении плановой операции, за внимательное и корректное отношение медицинского персонала к пациентам.

О.В. Молчанова

Выражаю огромную благодарность Е. Митиной за профессионализм, терпение и хорошее отношение к роженицам! Это акушер от Бога! Всем персоналу 2-го акушерского отделения ГБ № 3 большое спасибо за помощь и за сына! Отдельное спасибо заведующему родильным отделением ГБ № 3 Г.Я. Артеменко.

М. А. Петунина

Хочу выразить благодарность всему персоналу отделения нейрореанимации ГБ № 3 и лично заведующему отделением Н.В. Кинцлеру. Большое спасибо медсестрам и нянечкам. С их помощью выздоравливаю!

Г.С. Тишавва

Благодарю сотрудников 2-й неврологии ГБ № 3, а также руководителя отделения В.И. Козлова. Отдельное спасибо моему лечащему врачу А.В. Иванову за профессионализм и хорошее отношение.

А.И. Тимонькин

Огромное спасибо медсестре отделения кардиологии ГБ № 3 Т.В. Садовской за профессионализм и внимательное отношение к больным людям. Во время ее дежурства пациентам спокойно и надежно. Она рождена для медицины – это факт. Благодарим администрацию стационара за отличных специалистов!

Р.Г. Руднева, Т.А. Кузнецова

Хочу от всей души поблагодарить ортопеда поликлинического отделения ГБ № 3 Н.А. Мазаеву. Прекрасный доктор, великолепный человек, который не считается со своим временем, всегда готова помочь! Побольше бы таких докторов! Низкий Вам поклон, Наталья Александровна, крепкого Вам здоровья и большого счастья – столько, сколько Вы дарите людям.

И.Н. Родионова



не. Все наши врачи имеют высшую категорию, выполняют лапароскопические и эндоскопические операции.

Кроме того, важно организовать оказание круглосуточной высокотехнологичной медицинской помощи. Необходимо, чтобы дежурные врачи имели соответствующую квалификацию, и экстренная помощь в вечерние и ночные часы была столь же качественной, как и в дневное время.

чей больницы в поликлиническом отделении – главный мостик, помогающий соединить эти два звена. Я сама веду прием в женской консультации при горбольнице дважды в неделю. Рассматриваю случаи, которые непонятны участковым акушерам-гинекологам, помогаю с определением тактики лечения.

Важно, чтобы наши пациентки регулярно проходили диспансеризацию в поликлинике и женской консульта-

граммы государственных гарантий совершенно бесплатно. И в новом году мы по-прежнему будем оказывать все виды бесплатной гинекологической помощи. Запись на плановое оперативное лечение я производжу лично на консультативном приеме, по понедельникам и средам, с 13 до 15 часов. С направлениями лечащих врачей ко мне можно попасть бесплатно, по предварительной записи, которая ведется в регистратуре

**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 проф. импортных тканей.
- \* Комфортная, идеальна для трудовых будней.
- \* Элегантная, для модниц и модниц-дам.
- \* Размерный ряд от 38 до 72, индивидуальный пошив изд.
- \* Нанесение логотипа комп. любой сложности.
- \* Создание индивидуального корпоративного стиля клиники!
- \* Не статична, в составе тканей от 50 до 100% хлопка.
- \* Ткани дышат, плотность ткани и цвет - на ваш выбор.
- \* Идеально сидит на фигуре и легко стирается.

**Гибкая система скидок!**

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

## СОВЕТЫ СПЕЦИАЛИСТА



**Мочекаменная болезнь продолжает оставаться одним из наиболее распространенных урологических заболеваний. Лечение и профилактикой этой серьезной проблемы занимаются высококвалифицированные врачи клиники «ЗелМедЦентр-2». О причинах возникновения заболевания и способах его предупреждения мы попросили рассказать специалиста с многолетним опытом работы, врача-уролога высшей категории Ольгу Александровну Икан.**

Ольга Александровна многие годы была главным урологом Зеленограда и заведующей урологическим отделением амбулаторного центра, это профессионал, владеющий всеми методами урологических обследований, имеющий сертификат для работы с диагностическим и операционным оборудованием – литотриптером. Освоила две смежные профессии – врач УЗИ и врач-андролог.

**– Ольга Александровна! Как часто встречается мочекаменная болезнь?**

– Она занимает лидирующее положение среди урологических заболеваний: почти каждый второй пациент обращается к урологу по поводу этой патологии. Причем хирургическое удаление камня или его самостоятельное отхождение не избавляет от возможного рецидива этой болезни, поскольку основные причины, приводящие к образованию камней, сами собой не исчезают. Говоря о профилактике, мы имеем в виду людей, не имевших камней, но с наследственной предрасположенностью – когда этой болезнью страдает или страдал кто-либо из ближайших кровных родственников.

**– В чем же причина этого заболевания?**

– Причинами могут быть нарушения обменных процессов, пороки анатомического развития мочевыводящих путей, инфекции, наследственные нефроподобные и нефритоподобные синдро-

мы. Отмечу, что развитие болезни связано с рядом сложных физико-химических процессов – как во всем организме, так и на уровне мочевыводительной системы. Возникновению болезни способствуют самые разные факторы: возраст, климатические условия, состав воды, гиподинамия, обилие белка в пище, применение некоторых лекарств. Имеет значение и работа околощитовидных желез.

**– Какие камни могут образоваться в мочевыводительной системе?**

– Всемирно признана классификация мочевых камней по химическому составу. Примерно 70-80% мочевых камней являются неорганическими соединениями кальция – это оксалаты, фосфаты, карбонаты. Камни, содержащие соли магния, встречаются в 5-10% случаев, они часто сочетаются с мочевой инфекцией. Камни, являющиеся производными мочевой кислоты, составляют до 15% всех мочевых камней. Наиболее редки белковые камни, они свидетельствуют о нарушении обмена соответствующих аминокислот в организме больных. Часто образуются смешанные по составу камни.

**– Что делать, чтобы избежать развития или повторения этой болезни?**

– Комплекс лечебных мероприятий включает в себя несколько правил. Это определенная диета и соблюдение питьевого режима – не менее 1,5-2 литров жидкости в сутки (можно пить воду, чай, морсы из клюквы или брусники, натуральные соки), а также прием лечебных трав и медикаментов, физиотерапия, лечебная физкультура, минеральные воды, лечение в санаториях.

**– Какие продукты нужно исключить из рациона или ограничить при мочекаменной болезни?**

– Диета зависит от типа камней. При наличии кальций-оксалатных камней надо ограничить употребление кофе, шоколада, крепкого чая, щавеля, шпината, салата, петрушки, ревеня, свеклы, моркови, сельдерея, огурцов, капусты, перца, черной

**– Что же рекомендуется есть?**

– Отварное мясо и рыбу, виноград, зеленые яблоки, груши, сало, мучные изделия, растительные жиры, квашеную капусту, бруснику, красную смородину, кефир, сметану. В профилактике мочекаменной болезни важен витамин В<sub>1</sub>, который в большом количестве содержится в печеном картофеле, бананах, орехах, фасоли.

Известно, что пища животного происхождения подкисляет мочу, а молочно-растительная – подщелачивает. Разумным сочетанием или употреблением тех или иных продуктов можно успешно влиять на кислотно-щелочной баланс (рН) мочи. Контролировать рН мочи можно самостоятельно – с помощью специальных индикаторных полосок, которые продаются в аптеках.

## КАК ИЗБЕЖАТЬ МОЧЕКАМЕННОЙ БОЛЕЗНИ И ЕЕ РЕЦИДИВОВ?



смородины, клубники, орехов, цитрусовых, молока. Эти продукты богаты оксалатами, а соединяясь с кальцием, они образуют твердые осадки, то есть камни. При уратных камнях необходимо ограничить в своем рационе белковую пищу, те же кофе и шоколад, алкоголь, жареные и острые блюда. Если речь идет о фосфорно-кальциевых камнях, исключаются щелочные минеральные воды, молоко, пряности, острые закуски. Пряное, острое, соленое, копченое – все эти продукты раздражают почечную ткань. Нельзя пересаливать пищу и есть соленое мясо и рыбу, кислую капусту, чипсы.

**– Какие методы профилактики и лечения применяются в «ЗелМедЦентре-2»?**

– Стоит помнить, что лишь удаление камня из почки и верхних мочевых путей тем или иным способом создает необходимые условия для полной ликвидации мочевой инфекции. Поэтому мочекаменную болезнь проще предупредить, чем лечить.

В нашей клинике можно получить квалифицированную помощь по всем проблемам мочекаменной болезни, сделать необходимые анализы и получить профессиональную консультацию, при этом гарантируется самое высокое качество всех диагностических и лечебных мероприятий. В своей работе мы используем инновационное диагностическое оборудование, позволяющее оценить общее состояние пациента, составить полную клиническую картину болезни и назначить эффективное лечение.

▶ Записаться на прием в «Зеленоградский медицинский центр-2» можно по телефонам: **8 (499) 738-59-55, 8 (499) 738-81-11, 8 (495) 589-96-76.** Адреса клиники: корпус 531 (МЖК), корп. 1640. Р

## БЛАГОДАРНОСТИ

### СПАСИБО НАШИМ ДОКТОРАМ!

Хочу поблагодарить врача филиала «Зеленоградский» МНПЦДК ДЗМ Елену Павловну Афанасенкову. Приятно, когда приходишь на прием к профессионалу своего дела. Кроме того, Елена Павловна – добрый и отзывчивый человек. Доктор быстро выявила причину моей проблемы и назначила грамотное лечение. В результате заболевание быстро прошло. Спасибо за такое добросовестное отношение к своей работе!

**И.Ю. Афанасьева**

Сердечно благодарю коллектив 2-го неврологического отделения ГБ № 3: милую, заботливую врача М.Ю. Хрусталева, всех сестричек с их добрыми, умелыми руками, великую труженицу Н. Железнову, поваров. Все вместе они мне очень помогли в трудную минуту и вселили надежду на будущее.

**Р.В. Орешина**

Хочу выразить благодарность заведующей отделением функциональной диагностики ГБ № 3 Л.Н. Серых и всему медицинскому персоналу за внимательное, уважительное, грамотное отношение к своей работе.

**В.В. Комуштайтес**

Выражаем искреннюю, глубокую благодарность лечащему врачу О.С. Лисуновой, замечательной медсестре Ю. Кулагинной, всем медсестрам первой неврологии ГБ № 3 за доброе, внимательное и ответственное отношение к работе, за профессионализм.

**Н. Абрамова, А. Нежувасова, Л. Серегина, В. Бывшева, Н. Чеботарева**

Выражаю признательность самому лучшему врачу 1-го хирургического отделения городской больницы № 3 Алексею Викторовичу Харчуку за «золотые» руки, доброжелательное и внимательное отношение к пациентам. Также хочу поблагодарить весь коллектив 1-го хирургического отделения за добросовестный труд и лично заведующего отделением А.Н. Каншина.

**С.М. Аблова-Соколинская**

## НЕТРАДИЦИОННАЯ МЕДИЦИНА

## СВЕРХРАННЯЯ ДИАГНОСТИКА



**У медиков есть такая поговорка: кто хорошо диагностирует, тот хорошо лечит. И это очевидно, ведь когда понятны причина и механизм развития заболевания, влияющие факторы – стратегия дальнейшего лечения сразу проясняется.**

информационная фаза. Она может длиться месяцами и годами, и при этом человек не ощущает никаких симптомов, а между тем заболевание развивается. Именно на распознавание этой скрытой угрозы и направлено внимание специалистов Центра. Соответственно, и методы коррекции подбираются с целью улучшения энергетического состояния организма и возвращения больному органу потенциала для регенерации и восстановления. Только нехватка жизненной энергии не позволяет человеку поддерживать свое физическое и психоэмоциональное равновесие на должном уровне.

К нам обращаются здоровые люди за оценками рисков, советами, так как именно здоровье, а не болезнь, находится в фокусе нашего внимания. В центре «Образ Здоровья» ведется история выздоровления, а не история болезни.

В медицинском центре «Образ Здоровья» можно пройти следующие виды диагностики:

• РОФЭС – 5-минутная оценка функционального энергетического ресурса 17 органов и систем;

• «Омега-М» – кардиоритмография с оценкой ЭКГ, индекса

стресса, вегетативного равновесия, биоритмов мозга и многих других показателей;

• кроуноскопия – визуализация ауры и энергетического уровня всех органов и систем, мозга, чакр, уровня адаптации;

• видеокомпьютерный психоанализ – психологическая характеристика человека по его фото;

• биометрическое тестирование – компьютерная обработка папиллярных узоров с определением склонностей к учебе, способностей к спорту, виду деятельности и т. д.;

• вегетативный резонансный тест – глубокое и всестороннее исследование, позволяющее обнаружить очаги инфекции, бактерии, вирусы, паразиты, грибки, отягощения тяжелыми металлами и тысячи других невидимых причин, в том числе онкопроцесс в зачаточном состоянии.

Задумайтесь пока не поздно! И проверьте свое здоровье в Научно-Практическом Центре Информационной и Оздоровительной Медицины «Образ Здоровья».

Записаться на прием можно по телефонам: **8 (499) 732-29-43, 8 (495) 943-37-57.** Сайт центра – [www.lido-zel.ru](http://www.lido-zel.ru). Р

## ОБРАЗ ЖИЗНИ

### ЛИЧНЫЙ ОПЫТ

**Здоровый образ жизни – это тот, единственно возможный образ жизни, который позволяет нам себя хорошо чувствовать, живя в большом городе, с его неблагоприятной экологией и неизбежными стрессовыми ситуациями. Сегодня наши читатели делятся своими личными способами оздоровления.**

**Елена Пичугина, дизайнер, 37 лет:**

– Впервые я всерьез задумалась о своем образе жизни, когда начались проблемы с желудком, и я попала в больницу. Подлечившись, пришлось сесть на строгую диету. Я сбросила лишний вес, стала чувствовать себя гораздо легче и, разумеется, лучше выглядеть. А потом мне уже не захотелось возвращаться к прежнему стилю питания, и я поставила перед собой цель – привести все стороны своей жизни в полный порядок. Стала высыпаться, больше ходить пешком, плавать. И еще я стараюсь избегать всякого рода стрессов, полностью исключила общение с хамами и недобрыми людьми. Круг моего общения заметно поменялся. Так, постепенно, шаг за шагом, я пришла к тому, что прекрасно себя чувствую и очень хорошо выгляжу.

**Андрей Устинов, программист, 34 года:**

– Еще Гиппократ говорил, что «еда должна быть нашим лекарством, а лекарство – едой». Я исключил из своего рациона довольно большой список продуктов, не переедаю, всегда читаю этикетки. В моем рационе простая пища, чистая вода, много фруктов, овощей, зелени. Стараюсь чаще двигаться, поддерживать вес в норме. Еще я взял за правило всегда высыпаться, сон – это важно, это восстановление организма. И на здоровье не жалею!

**ЗДОРОВЬЕ ДУШИ**



**Все мы иногда пребываем в замешательстве: как лучше поступить в той или иной жизненной ситуации? Сегодня на вопросы читателей отвечает протоиерей Дмитрий Смирнов.**

– Для меня разговоры не о духовном пусты и бесполезны. Как общаться с людьми, далекими от веры, чтобы их не обидеть и в то же время проявить любовь?

– Отношения между людьми мало зависят от разговоров. Знание имеет только одно: любят они друг друга или нет. Каждый день мы встречаемся с множеством людей, но кто-то становится нам другом, иногда даже это общение продолжается целые годы, а кто-то – нет. Когда у двух людей совпадает общий уровень ума, образования, душевного развития, они резонируют, как две струны. А когда этого нет, общение затруднено. Поэтому – как не обидеть? Зачем во что бы то ни стало общаться, если нет взаимных, глубоких интересов? В этом просто нет никакого смысла.

– Что делать, если соседи по ночам пьют, орут, дебоширят, не

дают никому спать? Терпеть или вызывать милицию?

– Конечно же, нужно сразу принимать меры, уже без пяти одиннадцать вызывать милицию, чтобы в 11.15 милицкий наряд был на месте. А как же? Этим вы оказываете милость соседям. Приучая их к дисциплине, вы учите их любить других людей, помнить о них, заботиться.

даже ехать и этого как бы не замечают, считая, что ты еще им во всем обязан. Но, тем не менее, можно найти приемлемую форму общения, чтобы не было недоброжелательности. Надо ее преодолеть, потому что любой человек – это образ Божий, и Господь думает, как его спасти. Лучше строить добрые отношения и не провоцировать ненужные конфликты.

дите в храм не потому, что вас там однажды обругали, а просто нашли себе удобную отговорку. Сейчас везде могут нахамить – и в поликлинике, и в автобусе, и на работе... Что же теперь, дома целыми днями сидеть? Вы сначала разберитесь в себе, зачем вы идете в храм?

Одна из фундаментальных христианских добродетелей – смире-

– **Схигумен Савва говорит о грехе «гордого хождения в храм». О чем это?**

– К сожалению, бывает так, что человек свое хождение в храм ставит себе в заслугу и источает по этому поводу слезы умиления и восторга. Более того, он считает, что в церкви его должны обслужить не хуже, чем в ресторане «Пекин». И если он вдруг сталкивается с чем-то другим, то всячески возмущается. Это случается потому, что человек приходит в храм не с чувством покаяния, смирения и просьбой прощения у Бога, а с гордым чувством: вот я соизволил прийти, давайте – трубите в медные трубы и расстилайте ковры. А Бог гордым противится.

– **Кого я должен больше любить, жену или маму?**

– Конечно, жену. Маму надо почитать, а жену – любить. Сказано: «Оставит человек отца и мать и прилепится к жене своей».

– **Нужно ли терпеть хамство от собственных детей?**

– Нет, хамства терпеть не надо, потому что этим мы развращаем своих детей. Нужно последовательно и очень твердо этому сопротивляться. Сказать: «Нет, браток, в таком тоне мы с тобой разговаривать не будем. Если ты переходишь на эти рельсы, тогда вон за дверь. А если ты хочешь жить по-человечески, пока я жив, хамства в нашей семье не будет никогда. Усвоил? Усвоил». Можно еще так сказать: «Давай договоримся. Если ты еще раз так себя проявишь, я тебя выпорю, уж не обижайся». И всё, после такого разговора дело очень быстро наладится. И ребенок будет знать, за что он вами наказан. Но ни в коем случае не нужно раздражаться, орать на детей, употреблять те же самые слова в его адрес, произносить в этот момент какие-то воспитательные речи.

## КАК ОБРЕСТИ ДУШЕВНОЕ РАВНОВЕСИЕ

– Как быть, если с человеком невозможно примириться?

– Апостол Павел говорил: «Если возможно с вашей стороны, будьте в мире со всеми людьми». Старайтесь, чтобы это разделение шло не от вас, ваше сердце должно быть всегда открыто к примирению, к любви. Когда Петр спросил: «Господи! Сколько раз прощать брату моему, согрешающему против меня? до семи ли раз?», Иисус ответил ему: «Не говорю тебе: до семи раз, но до седмижды семидесяти раз». Надо сделать над собой усилие и простить человека, который причинил нам зло, стараться не испытывать к нему неприязни за те горькие моменты, которые мы из-за него пережили.

– **Бывает, что внутри сидит необъяснимое чувство неприязни к человеку. И ничего с этим не сделаешь. Человек хороший, придаться не к чему, а вот мне неприятен.**

– Ну что ж, надо потерпеть. Такое отношение к человеку неверно. Хороший человек или дрянный, всё равно. Кто я такой, чтобы осуждать чужого раба? Он сам перед Богом стоит или падает, какое мое дело? Я должен быть отзывчив и доброжелателен. Это не значит, что я готов выполнять каждую его сумасшедшую просьбу. Очень многие люди склонны сидеть на твоей шее и



– **Я пришел в церковь, а меня там обругали. После этого больше не хочется туда идти...**

– Вы знаете, у меня был абсолютно такой же опыт. Пошел однажды в булочную, и там кассирша меня обругала... С тех пор я в булочную не хожу. Понятно, что подобные заявления просто абсурдны. Вы не хо-

ние. Это качество души приобретается только одним способом – долготерпением. Если вы хотите быть христианином, то некоторые вещи придется претерпеть. Нужно всё время работать над своей душой, стараться не злиться, снисходительно относиться к слабостям людей.

**ЭТО ИНТЕРЕСНО**

## О ЧЕМ ЛЮДИ СОЖАЛЕЮТ В СТАРОСТИ?



**Австралийская медсестра Бронни Вэр (Bronnie Ware) много лет работала в отделении паллиативной помощи. Женщина ухаживала за людьми во время их последних 3-12 недель жизни, много беседовала с ними и записывала их мысли. «Когда я спрашивала людей, о чем они сожалеют, – говорит она, – в ответ я слышала почти одни и те же ответы».**

**«ЖАЛЬ, ЧТО У МЕНЯ НЕ ХВАТИЛО СМЕЛОСТИ ПРОЖИТЬ СВОЮ ЖИЗНЬ ТАК, КАК ХОТЕЛОСЬ МНЕ, А НЕ ОКРУЖАЮЩИМ...»**

Это самое распространённое сожаление. Когда человек начинает осознавать, что его жизнь подходит к концу, он объективно её оценивает и понимает, что многие мечты так и остались мечтами. Практически все не сумели реализовать даже половины того, о чем мечтали. На пороге смерти люди осознают, что причина неосуществления главных желаний скрыта в тех решениях, которые они приняли или не приняли в своё время. Здоровье дарит человеку невероятную свободу, но многие, к сожалению, понимают это лишь тогда, когда теряют его.

**«ЖАЛЬ, ЧТО Я СТОЛЬКО ВРЕМЕНИ ОТДАВАЛ РАБОТЕ...»**

Это сожаление свойственно абсолютно всем пациентам мужского пола. Они пропустили, как росли их собственные дети, мало внимания и времени уделяли супругам. Об этом сожалели и некоторые женщины, однако большинству женщин не нужно было самостоятельно зарабатывать себе на жизнь. Но огромное количество времени, потраченное на тяжелый труд или рутину, – это сожаление каждого пожилого человека.

**«ЖАЛЬ, ЧТО Я НЕ ПОЗВОЛЯЛ СЕБЕ ОТКРОВЕННО ВЫРАЖАТЬ СВОИ ЭМОЦИИ И ЧУВСТВА...»**

Многие говорили о том, что скрывали свои истинные чувства только для того, чтобы сохранить определенные отношения с окружающими. В результате они соглашались на посредственное существование и никогда не становились такими, какими бы они хотели себя видеть. Возникновение многих болезней было связано с испытываемыми чувствами горечи и негодования.

Мы не можем управлять реакциями других. Хотя первоначально люди могут реагировать на изменения, которые вы вносите в отношения, нежелательным для вас образом, в конечном счете это поднимает отношения на новый, более здоровый уровень. Лучше всего тем или иным способом устранять нездоровые отношения из вашей жизни.

**«ЖАЛЬ, ЧТО Я МАЛО ОБЩАЛСЯ С ДРУЗЬЯМИ...»**

Как правило, практически до конца своих дней люди не осознают ценности настоящей дружбы. Большинство из нас так заняты своими ежедневными делами, что попросту растрачивают такие ценные дружеские отношения.

Каждый находящийся на смертном одре человек скучает по друзьям, понимая, что уделял им недостаточно внимания и времени.

**«ЖАЛЬ, ЧТО Я НЕ ПОЗВОЛЯЛ СЕБЕ БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМ...»**

Этот вид сожаления был на удивление общим. Многие до конца не понимали, что их счастье – это вопрос выбора. Они были подчинены привычкам и сложившимся представлениям. Они находились в плену «комфорта» привычного образа жизни. Из-за страха перед переменами они притворялись перед другими и перед самими собой в том, что довольны своей жизнью.

Грустно, что понимание истинной ценности жизни приходит только в конце. А О ЧЕМ ЖАЛЕЕТЕ ВЫ?

**КОНСУЛЬТАЦИЯ ЭКСПЕРТА**

## А ТАК ЛИ БЕЗОБИДНО ПИВО?

**Вокруг пива сложились определенные мифы, которые утверждают, что пиво – это вовсе не алкогольный напиток, что пивные дрожжи обогащают организм витаминами, что для здоровья полезно ежедневно выпивать бокал пива и т.д. Но исследования экспертов-специалистов говорят обратное.**



✓ Пиво – алкогольный напиток, причем в некоторых его сортах содержание алкоголя достигает 14%, что соответствует вину. В процессе спиртового брожения в пиве в полном объеме сохраняются сопутствующие алкоголю ядовитые соединения (побочные продукты брожения).

✓ Алкоголь влияет на клетки мозга – нейроны, которые погибают и вымываются вследствие мочегонного эффекта.

✓ У человека быстрыми темпами развивается пивная зависимость, приводящая к снижению работы высших психических функций – памяти, внимания и т.д.

✓ При систематическом употреблении пива возникает варикозное расширение вен и границ сердца (так называемое «бычьё сердце»). Эти изменения связаны с тем, что в пиво добавляется кобальт, применяемый для стабилизатора пивной пены и углекислого газа.

✓ Идет нагрузка на клетки печени, под воздействием пива этот орган увеличивается в размере, из-за метаболической перегрузки начинаются дистрофические процессы, переходя в некроз клеток. Сначала развивается гепатит, потом острый гепатит и в итоге – цирроз печени.

✓ Пиво оказывает токсическое воздействие на поджелудочную железу.

✓ У мужчин снижается половая потенция, у женщин – количество здоровых яйцеклеток, что приводит к рождению нездорового потомства.

✓ При употреблении пива кормящей матерью у малыша могут начаться эпилептические судороги.

✓ У женщин, регулярно употребляющих пиво, возрастает вероятность заболеть раком молочной железы, раньше положенного срока наступает климактерический период.

✓ Крайне вредно употребление пива для подростков. Дети падают в обмороки, попадают в ДТП, различные экстремальные ситуации. Систематически употребляя пиво «за компанию», чтобы расслабиться, уйти от проблем, подросток быстро становится зависимым. И в результате приобретает пивной алкоголизм, который можно преодолеть только с помощью врача-специалиста.

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

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



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

- КАРДИОЛОГ
- ЭХО-КГ, УЗД
- 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!

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

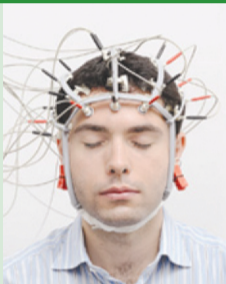
-25%

Прием МАММОЛОГА-УЗИ с 1 по 31 ноября



-20%

На ЭЭГ для справки в ГИБДД! Ежедневно и без очереди!



ДЕРЖАТЕЛЯМ СОЦ. КАРТ

НА ВСЕ ВИДЫ УСЛУГ -5%  
-20% ДЛЯ ВETERANОВ ВОВ И СТУДЕНТОВ  
ПОСТОЯННЫМ КЛИЕНТАМ -10%

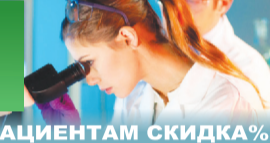


Обращаем внимание на АКЦИИ, которые мы регулярно проводим в нашем Медицинском Центре

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 МОЛОДЕЖНЫЙ»**  
ВСЕМ СТУДЕНТАМ  
скидка 20%



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

# НОВАЯ ФИГУРА - К НОВОМУ ГОДУ

+ СУПЕР ПОДАРОК от **ТОНУС КЛУБ**



Хотите быстро и без вреда для здоровья привести фигуру в форму к празднику? Легкий и приятный путь к красоте и совершенству подскажут специалисты EMS-тренинга в Зеленограде. Рекомендуем EMS! Новая фигура к Новому году – что может быть лучше! Надеть новое платье на праздник – желанный подарок для любой женщины, ведь каждая хочет выглядеть на празднике королевой. Но не каждая знает, как правильно и с пользой для здоровья поработать над своей фигурой. Поэтому единственная в городе студия EMS запускает проект – минус два размера к Новому году! Уменьшить объемы и укрепить мышцы сейчас самое время – теперь мы точно знаем – за полтора месяца результат гарантирован, и это работает!

**Главный приз конкурса — клубная карта на 3 месяца!  
И три абонемена Лайт для трех Вице-МИСС!**

**Подумайте сами!  
Всего за 1 МЕСЯЦ тренировок:**

**ТРИ ПРИЧИНЫ сейчас сделать выбор в пользу ЭМС-тренировок:**

1. ИНТЕРЕСНО И СТАТУСНО – инновационная методика ЭМС-тренировок – это тренд сезона! В Европе этот вид фитнеса уже завоевал огромную популярность. В России только немногие элитные фитнес-центры используют ЭМС. В Зеленограде мы первые и единственные!
2. РЕЗУЛЬТАТИВНО – с вами готовы работать индивидуально сертифицированные специалисты (нутрициолог, инструктор центра «BODY FORMING»)
3. ВЫГОДНО – самые активные и мотивированные получают не только хорошую фигуру, но и подарки от «ТОНУС-клуба», потому что мы объявляем конкурс «МИСС ПРЕОБРАЖЕНИЕ»\*!

- Минус 2-8 кг жира
- Уменьшение объемов до 15 см
- Похудение на 2 размера
- Избавление от целлюлита
- Ускорение обмена веществ
- Минус 10 лет биологического возраста

**И еще ДВЕ предпраздничные НОВИНКИ:**

1. **ВЫЕЗДНОЙ КОРПОРАТИВНЫЙ ФИТНЕС «Всегда рядом с вами»** – предложение студии EMS в Зеленограде – не имеет аналогов на рынке фитнес-услуг! Мы предлагаем корпоративным клиентам следить за своим здоровьем и фигурой прямо на рабочем месте. Наши тренеры с необходимым оборудованием и специальными костюмами приедут к вам прямо в офис.
2. **ГОТОВИМСЯ К ПРАЗДНИКУ ВСЕЙ СЕМЬЕЙ!** Теперь мы рады пригласить и мужчин! Поскольку мы первые и единственные в Зеленограде счастливые обладатели волшебного оборудования для ЭМС-тренировок – в специальные часы в нашей студии проводим ЭМС-тренинг для мужчин. Ведь обычный спортзал-качалка – уже вчерашний день, а ЭМС – это фитнес будущего! Буквально несколько тренировок – и мужская фигура станет более рельефной, подтянутой и привлекательной. Для подготовленных предложим программу продвинутого уровня – т.н. хардкор. Это не для слабаков! Сачкануть не выйдет, но и результат будет потрясающий!

**Записаться, задать вопросы про ЭМС и узнать обо всех текущих акциях можно по телефонам – 8-909-15-11-00 или 8-968-404-26-20**

\*Условия конкурса узнавайте по телефонам клуба у администраторов и на нашей страничке ВК



**Занятия проходят в нашей студии, на Центральном проспекте, в корп.445, в помещении «ТОНУС-клуба»**

Вопросы выездного тренинга обсуждаются с руководителем студии EMS по телефону 8-910-416-42-01 (9.00-22.00) – Маргарита ответит на любой Ваш вопрос