

# Будь здоров, Зеленоград!

2016

Медицинская специализированная газета Зеленоградского административного округа г. Москвы № 10(30) ДЕКАБРЬ 2015

**2** ПРЕКРАСНОЕ ВРЕМЯ  
ДЛЯ ДОБРЫХ ДЕЛ  
Вы можете помочь  
детям-сиротам!

**3** СТРАНИЦА  
РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВЬЯ  
ОТ ИЗВЕСТНЫХ АКТЕРОВ  
Как сохранить бодрость  
на долгие годы

**10** СТРАНИЦА  
В ПРЕДДВЕРИИ  
НОВОГО ГОДА  
Генеральная уборка  
своей жизни

**11** СТРАНИЦА  
КАКОВЫ ВАШИ МЫСЛИ,  
ТАКОВА И ЖИЗНЬ  
Поучения старца  
Фаддея Витовницкого

## С НОВЫМ ГОДОМ И РОЖДЕСТВОМ!

Уважаемые жители Зеленограда!  
Дорогие медицинские работники!  
Поздравляю вас с наступающим  
Новым годом! Мне бы хотелось выразить  
глубокую признательность коллективам  
всех подразделений городской больницы.  
Пусть новый год принесет каждому из вас  
благополучие, здоровье и успех.  
Пусть в ваших семьях царят мир  
и взаимопонимание, а любовь близких людей  
согревает вас каждую минуту.  
Хочу пожелать вам выбросить всё старое  
и ненужное перед встречей Нового года,  
в том числе все обиды и огорчения, ложь  
и ненависть, зависть и корысть, всё,  
за что порой бывает так стыдно...  
И начнем дарить друг другу всё  
самое лучшее, что есть  
в нашей душе! Пусть это станет  
новой доброй традицией.  
С Новым годом! С Рождеством!  
И.Я. Голоусиков

Уважаемые жители Зеленограда,  
дорогие коллеги!  
Поздравляю вас с самым прекрасным  
и волшебным праздником!  
Пусть Новый год принесет  
всем нам успех и счастье!  
Пусть он будет полон позитивных  
событий, радостных встреч  
и замечательных открытий.  
Пусть новости будут хорошими,  
знакомства – приятными,  
дела – удачными. Пусть ваши  
дома будут полны любви, света  
и тепла, все задуманное свершится,  
а здоровье не подведет.  
Желаю вам благополучия и процветания!  
С Новым годом и Рождеством Христовым!  
Главный врач городской больницы № 3 О.В. Гриднев

Дорогие, любимые коллеги и жители нашего  
замечательного города!  
Поздравляем вас с самыми любимыми  
и долгожданными праздниками –  
Новым годом и Рождеством!  
Пусть наступающий 2016 год принесет вам удачу  
в делах, исполнение намеченных планов, станет  
временем добрых перемен! Пусть все желания, которые  
вы загадаете на Новый год, исполнятся, и этот  
год станет годом сбывшихся надежд, достигнутых  
целей и приятных открытий! Желаю вам любви,  
счастья и крепкого здоровья, чтобы ваши  
близкие были здоровы и счастливы,  
а любовь окружала и наполняла ваш дом!  
А мы всегда рады видеть вас в сети наших  
медицинских клиник и салонах красоты!  
Генеральный директор Н.А. Коробкова  
и многочисленный коллектив  
группы компаний "Никор"

Дорогие жители нашего города,  
коллеги и сотрудники поликлиники!  
От всего сердца поздравляю вас с наступающим  
2016 годом и Рождеством!  
Пусть Новый год оправдает все ваши надежды, наполнит  
вашу жизнь светом и радостью, и гарантией этому будет  
ваша неиссякаемая жизненная энергия и трудолюбие.  
Хочу от всей души пожелать всем вам, вашим родным  
и близким добро, спокойного и счастливого  
Нового 2016 года. Пусть в предстоящем году  
вам сопутствует удача, пусть будут живы  
и здоровы близкие вам люди, пусть  
вас согревает тепло домашнего очага.  
Счастья, успехов во всех начинаниях,  
исполнения желаний и самого  
главного – здоровья!  
Главный врач городской  
поликлиники № 201 Е.Е. Сваровский

Дорогие зеленоградцы, уважаемые коллеги и гости нашего города!  
От всей души поздравляем вас с наступающим  
Новым годом и Рождеством!  
Пусть 2016 год принесет вам много счастья, удачи, улыбок,  
тепла и света. Пусть он будет полон ярких красок, приятных  
впечатлений и радостных событий. Желаем всем  
в новом году быть здоровыми, красивыми,  
любимыми и успешными!  
Коллектив медицинского центра «338»

ДОРОГИЕ ЗЕЛЕНОГРАДЦЫ!  
Поздравляем вас с наступающими праздниками –  
Новым годом и Рождеством! В эти праздники хочется пожелать,  
прежде всего, здоровья! Когда человек здоров, то счастье,  
любовь и успех сами идут к нему навстречу. А мы будем делать  
все, чтобы помочь вам его сохранить. Сегодня мы хотим сказать  
каждому пациенту, обратившемуся в наш медицинский Центр,  
слова благодарности и пожелать благополучия, успехов во всех  
начинаниях, оптимизма, осуществления самых сокровенных  
надежд и желаний! Пусть каждый день наступающего  
года будет ознаменован новыми открытиями,  
правильными решениями, радостными встречами,  
маленькими и большими победами!  
Пусть ваши дома будут наполнены  
любовью и согласием!  
Генеральный директор медицинского Центра "ЗелМедЦентр-2" Л.Я. Кузьмина

**ПОЗДРАВЛЯЕМ!**

**С ЮБИЛЕЕМ!**

Поздравляем Людмилу Владимировну Маркову с 50-летием! Людмила Владимировна много лет добросовестно трудится медицинской сестрой отделения профилактики в филиале № 2 ГБУЗ «ДГП № 105 ДЗМ» (ранее – детской городской поликлинике № 84), с душой относится к своему делу и пользуется заслуженным уважением коллег и любовью пациентов.

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

\*\*\*

Поздравляем врача отделения профилактики филиала № 2 ГБУЗ «ДГП № 105 ДЗМ» Алевтину Александровну Пимченко с 75-летием!

Алевтина Александровна – один из лучших участковых педиатров нашего города, с 1971 года работает в детской поликлинике № 84 участковым педиатром, с 2010 года – врачом отделения профилактики. Награждена орденом «Знак Почета». А.А. Пимченко помогает быть здоровыми уже третьему поколению юных зеленоградцев.

Мы желаем этому замечательному врачу и человеку сохранить высокий профессионализм, творческую энергию и позитивное отношение к жизни, а также крепкого здоровья, счастья и благополучия во всем!

**Коллектив филиала № 2 ГБУЗ «ДГП № 105 ДЗМ»**

**В ОНЛАЙН-РЕЖИМЕ**

**ПРИКРЕПЛЯЙТЕСЬ К ПОЛИКЛИНИКЕ, НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА!**

На портале госуслуг появилась возможность оформить прикрепление к городской поликлинике в онлайн-режиме. С декабря 2015 года все жители столицы могут прикрепиться к поликлинике, не выходя из дома!

Подать заявление можно только от своего имени и при наличии московского полиса ОМС, после чего уже через три дня записаться к врачу выбранной поликлиники – через Интернет или через инфоматы самозаписи, установленные в поликлиниках. Такой сервис доступен только для пациентов от 18 лет. Это новшество поможет сэкономить время москвичей, которым не придется идти в поликлинику и писать заявление вручную. А по истечении трех дней каждый, воспользовавшийся новым сервисом, получит sms-сообщение или письмо на электронную почту с информацией о статусе прикрепления.

**ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ!**

**РАБОТА МЕДИЦИНСКИХ УЧРЕЖДЕНИЙ В ПРАЗДНИЧНЫЕ ДНИ**

ГБУЗ «Городская поликлиника № 201» и ее филиалы:

с 1 по 8 января и 10 января – с 9.00 до 16.00; 9 января – 9.00 до 18.00.

**Оказание специализированной помощи** (хирург, невролог, офтальмолог, оториноларинголог) – с 9.00 до 16.00:

- 1, 5, 9 января – в корпусе 911;
- 2, 7 января – в филиале № 2 (корп. 1460);
- 3, 6, 10 января – в филиале № 1 (корп. 225);
- 4, 8 января – в корпусе 2042.

**Работа женских консультаций** – с 9.00 до 16.00:

- 1, 3, 5, 8, 9 января – в корпусе 911;
- 2, 4, 6, 7 января – в филиале № 2.

**Работа травматологического пункта:** круглосуточно, с 1 по 10 января.

**Работа аптечного пункта:**

1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 10 января – в филиале № 1, с 9.00 до 16.00;

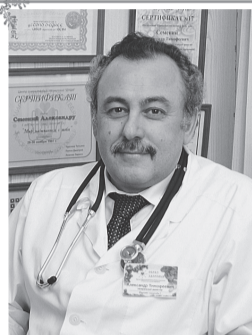
9 января – в филиале № 1, филиале № 2, корпусе 911, с 9.00 до 18.00.

**С НОВЫМ ГОДОМ!**



*Дорогие жители и гости Зеленограда! Сердечно поздравляю вас с наступающим Новым годом и Рождеством Христовым! Пусть эти светлые праздники наполнят вашу жизнь душевным теплом, подарят радость общения с близкими людьми. Пусть в каждой семье царят мир, любовь и согласие! Пусть наступающий год будет лучше предыдущего! Желаю всем крепкого здоровья, счастья и исполнения самых заветных желаний! С Новым годом, с новыми надеждами!*

**Руководитель филиала «Зеленоградский» МНПЦДК, окружной дерматовенеролог-косметолог, кандидат медицинских наук Ильяс Абдуллоевич Якупов**



*Дорогие и любимые зеленоградцы! Позвольте всех вас поздравить с наступающим Новым годом и Рождеством!*

*Я желаю вам в Новом году больше энергии и оптимизма, несмотря ни на какие реформы в нашем обществе. Ведь только наше отношение к жизни способно дать нам всем Веру, Надежду и Любовь.*

*Это самые сильные лекарства в мире, причем не имеющие побочных действий. Я желаю вам в Новом году повысить свою ответственность за здоровье и прилагать усилия для его сохранения, от этого никому лучше не станет.*

*Берегите и любите себя и своих близких, ибо эти ценности во все времена являются самыми главными. Будьте здоровы и счастливы в новом году!*

**Директор Научно-Практического Центра Информационной и Оздоровительной Медицины «Образ Здоровья» А.Т. Семений**



*Дорогие друзья, коллеги, зеленоградцы! Поздравляю вас с наступающим Новым годом и Рождеством!*

*Всем коллегам-медикам желаю здоровья, благополучия, успехов в нелегкой, но такой нужной во все времена профессии. Пусть новый 2016 год принесет нам новые возможности для профессионального роста и новых достижений, которые послужат нашей главной задаче – дарить здоровье людям. Сегодня большое внимание уделяется улучшению качества медицинской помощи и повышению ее доступности для всех категорий населения в рамках программы ОМС. И здесь нам уже есть чем гордиться, но есть и к чему стремиться.*

*Всем зеленоградцам хочу пожелать семейного и материального благополучия. Пусть все трудности останутся позади, и наступающий год принесет вам только добрые события и приятные сюрпризы. А главное – будьте здоровы и не забывайте приходить на профилактический осмотр к стоматологу два раза в год. Пусть ваши улыбки будут красивыми, а жизнь даст вам больше поводов улыбаться почаще!*

**Главный врач стоматологической поликлиники № 31, М.В. Тамазов**

*Дорогие коллеги! Поздравляю вас с наступающим Новым годом и Рождеством! Хочу пожелать вам в новом году высоких профессиональных достижений, крепкого здоровья, мира и любви в семьях, счастья и благополучия! Честь вам и хвала за ваш благородный труд! Сердечное спасибо за годы совместной и плодотворной работы! Пусть новый год станет временем добрых перемен, новых возможностей и свершений, удач, воплощения планов и надежд! Пусть ваш труд всегда будет источником радости и вдохновения!*

**Заслуженный врач РФ, бывшая заведующая 1-м гинекологическим отделением ГБ № 3 Н.В. Бучинчик**

**КОНКУРС**



**В городской больнице подвели итоги конкурса детских рисунков «Мамочка любимая моя!», в котором приняли участие 130 ребят. Победителей определяли в трех возрастных номинациях: от 5 до 8, от 9 до 12, от 13 до 16 лет.**

**«МАМОЧКА ЛЮБИМАЯ МОЯ!»**

Все работы соответствовали тематике, и каждая была по-своему интересна. Конкурсанты использовали краски и карандаши, цветные ручки и фломастеры, мелки, соленое тесто, рисовали на шелке, декорировали свои работы различными элементами.

Руководство городской больницы № 3 приняло решение поблагодарить каждого участника и всем без исключения вручить небольшие подарки. Лучшими были признаны работы: «Мамино счастье» Ивана Скороходова (5 лет), рисунок на шелке в технике батик «Моя любимая мамочка» Марии Курочкиной (11 лет), «Готовим вместе с мамой» Дарины Голиковой (13 лет). Лауреатам вручили дипломы и планшетные компьютеры.

Грамотами за активное участие в конкурсе наградили также педагогов из 10 образовательных учреждений: ГБОУ школа № 854, ГБОУ лицей № 1557, гимназии № 1528, ГБУ «Энергия» (студия «Палитра»), ФГБДОУ «Центр развития ре-

бенка – д/с № 138 «Теремок», ГБОУ школа № 1912 (группа № 5), ГБОУ школа № 853 (подразделение «Логотон»), ГБОУ школа № 609, ТСП «Орленок», ПДО «Восток», а также ГБУ «Заря».

Для маленьких гостей подготовили анимационную программу, а самым приятным сюрпризом стала дегустация шоколадных конфет ручной работы от зеленоградской фирмы «Ruma's», «сладкого» спонсора конкурса, предоставившего вкусные призы каждому участнику. Огромную помощь в организации конкурса «Мамочка любимая моя!» оказали префектура округа, районные управы и муниципальные округа. Городская больница № 3 также благодарит за активную информационную поддержку все зеленоградские порталы и газеты. Детские рисунки вскоре украсят отделения и холлы родильного дома ГБ № 3.

Подробная информация о конкурсе и фотоальбом размещены на официальном сайте городской больницы № 3 <http://gb3zelao.ru>

**БЛАГОТВОРИТЕЛЬНОСТЬ**

**В постоянной беготне за улучшением собственного благосостояния мы не думаем о тех, кто нуждается в самых элементарных вещах... Новый год может стать для вас не просто праздником, но и временем совершения добрых дел. Если у вас есть возможность – проведите собственную благотворительную акцию! Вы можете выбрать любой детский дом и самостоятельно предложить им помощь. Подумайте над этим, ведь это так важно!**

В декабре прошлого года, вместо того, чтобы покупать дорогостоящие подарки и с размахом отмечать Новый год, мы решили оказать конкретную помощь детям-сиротам – позвонили в детский дом на окраине Москвы и узнали, в чем конкретно нуждаются дети и само учреждение. Нам ответили, что в холле детского дома нет дивана, и детям во время проведения различных мероприятий приходится сидеть на неудобных стульях. За несколько недель нам удалось собрать 30 000 рублей и приобрести новый диван. Также мы собрали огромное количество детской одежды – везти пришлось на пяти автомобилях – и доставили подарки в детский дом.

**ВРЕМЯ ДОБРЫХ ДЕЛ**

Наша поездка прошла интересно. Актер из театра «Ведогонь» профессионально исполнил роль Деда Мороза. Дети были просто в восторге! Они смеялись и очень радовались неожиданному гостю. И мы вместе с ними! Каждый ребенок получил вкусный подарок, потом дети с удовольствием читали нам стихи. Прощаясь, мы в глазах воспитанников детского дома видели столько счастья, что трудно передать словами... Улыбки и радостные лица детей – это самый лучший новогодний подарок.

По уже сложившейся традиции, в конце декабря мы планируем поездку в еще один подмосковный детский дом-интернат. Это не будет волонтерской поездкой, просто мы хотим, чтобы у наших маленьких друзей появился еще один шанс на нормальную жизнь. Мы принесем в детский дом не мешки пыльных игрушек и кучу вещей, от которых кто-то отказался (поверьте, у детей этого хватает), а то, чего в нем не было уже очень дав-



но, а может, даже и не было никогда – СЕМЬЮ, ЛЮБОВЬ и ЗАБОТУ.

Мы проводим предновогоднюю благотворительную акцию! Все средства, собранные в этот день, пойдут на организацию праздника в детском доме. Чтобы праздник для детишек получился интересным, с нами поедут аниматоры, музыканты и единомышленники.

В социальной сети есть специальная группа – <http://vk.com/blagozel>. Вы можете связаться с организаторами и помочь нуждающимся детям.

Мы призываем всех, кто может, поучаствовать в одной из наших поездок в детские дома либо самостоятельно помочь детям-сиротам материально.

**Группа активистов Благотворительность «Зеленоград»**



ИНТЕРВЬЮ

# КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ НА ДОЛГИЕ ГОДЫ?

**Прекрасный внешний вид и здоровье неотделимы друг от друга, это аксиома. В современном мире, где скорости увеличиваются с каждым десятилетием, поток внешней информации превышает возможность восприятия, искусственная пища вытесняет с прилавков магазинов натуральную, сложно оставаться относительно здоровым человеком, планировать свое время и творчески работать. Как звезды кино и эстрады заботятся о своем душевном и физическом здоровье?**



**ЭЛИНА БЫСТРИЦКАЯ**

Элина Авраамовна – одна из тех немногих женщин, которые красивы в любом возрасте.

«Категории «зрелый возраст» для меня не существует, – говорит Быстрицкая. – Вопрос ведь не в том, сколько лет человеку, а в том, как он живет, чем интересуется, что делает. Мне интересно жить. Сегодня мне хочется поделиться с людьми тем, что я успела узнать и понять в жизни».

– Элина Авраамовна, Вы, как никто другой, знаете, как сохранить здоровье и молодость на долгие годы. Как Вам это удается?

– Я знаю об этом не так много, но в одном уверена точно: заботиться о своем здоровье нужно начинать не тогда, когда появились проблемы, а гораздо раньше, пока еще всё хорошо, и нет намеков на заболевания. Я это поняла где-то в 29 лет. Поскольку я выросла в медицинской среде и по первому образованию фельдшер, то интересовалась, что такое геронтология, и понимала, что с возрастом особенно важно заботиться о себе, постоянно тренируя память и орга-

низм в целом. С тех пор ежедневно по 2 часа в день занималась гимнастикой. Я еще тогда прекрасно понимала, что это фундамент, который закладываю в свое будущее.

– Есть ли у Вас правила, которых Вы придерживаетесь в жизни?

– Я соблюдаю определенный режим питания, мой рацион основан на разумном самоограничении. Никогда не употребляла спиртные напитки, даже если на каком-нибудь торжестве нужно было кого-то поздравить, я могла пригубить вина, но не более того. Я и сейчас ежедневно занимаюсь гимнастикой, но, в силу возраста, уже не по два часа в день.

– Как Вы заботитесь о своем душевном здоровье?

– Я придерживаюсь правил, которые были заведены у нас в семье. Стараюсь жить достойно: не желать и не делать плохого другим, не мешать окружающим. Но и не допускаю, чтобы мне мешали. Я благодарна родителям, которые воспитали меня так, чтобы ничего не бояться и уметь побеждать.

С самых ранних лет моя жизнь складывалась непросто. Всё время нужно было что-то преодолевать. Я всегда была самостоятельной, независимой, принимала решения и поступала так, как считала нужным. В моей жизни была определенная самодисциплина, я всегда ставила перед собой недостижимую цель и старалась трудиться, чтобы приблизиться к своей заветной мечте.

– Вы чувствуете себя счастливой?

– Да. Я сама – конструктор своей жизни и считаю, что сложила ее достаточно хорошо, мне удается никому не мешать и самой не маяться. Мне интересно жить. У меня получилось организовать свою жизнь так, чтобы иметь всё необходимое: друзей, учеников, любимое дело, книги, Интернет.

– От чего, на Ваш взгляд, зависит внутреннее ощущение счастья?

– Если душа спокойна, ее ничто не мучает, нет раздражения, обид – человек счастлив. Не надо делать того, к чему не лежит душа. Бывает непросто следовать этому принципу. Но всё, что в моих силах сделать, чтобы получилось так, как хочу, я стараюсь делать. В этом смысле иду до конца, а если не получается – значит, это просто не мое. Счастье – это ведь не что-то глобальное, нужно уметь наслаждаться простыми радостями жизни. Для меня счастье – это вставать утром и знать, что у тебя есть дело. Друзьями я не обделена.

– Что бы Вы пожелали нашим читателям?

– Не бояться трудиться, ставить перед собой задачи и стараться их осуществить. Можно поставить себе цель – в любом возрасте быть в хорошей форме. Выяснить, с помощью каких средств можно добиться желаемого состояния, и начать действовать. Относительно душевного здоровья... Нельзя пускать мусор в свою душу, нужно держать ее в чистоте. Не нужно жаловаться и ныть – это грех. Человеческое сознание очень хрупкое, его нужно оберегать.

КОЛОНКА РЕДАКТОРА

## ЗДОРОВЬЯ И СЧАСТЬЯ В НОВОМ ГОДУ!

Дорогие наши читатели!

Поздравляю вас с наступающим Новым годом! Желаю вам, чтобы уже с первых его минут у вас началась новая, осознанная жизнь, наполненная интересными событиями и приятными моментами!



Спасибо, что вы читаете нашу газету, присылаете в редакцию отзывы, пожелания и благодарности медицинским работникам. Новые идеи и публикации у нас появились во многом благодаря вашему участию и заинтересованности.

В преддверии Нового года мне хотелось бы поблагодарить людей, которые помогли нам сохранить газету, несмотря на глобальные перемены, произошедшие за короткое время в зеленоградском здравоохранении. В первую очередь хочу сказать большое спасибо бывшему руководителю Дирекции здравоохранения Зеленограда Ивану Яковлевичу Голоусикову, благодаря которому наша газета была создана, развивалась и продолжает ежемесячно выходить и распространяться в каждом лечебном учреждении округа. Также хочу выразить свою признательность администрации аптечной сети «Медиал» и лично Наталье Сергеевне Макаровой за длительную поддержку нашего издания. Благодарю всех руководителей медицинских центров и организаций, которые за эти годы стали нашими постоянными партнерами и друзьями! Я надеюсь, что 2016 год станет для всех нас еще одним годом плодотворного сотрудничества, успеха и процветания!

И, конечно же, хочется пожелать всем нам здоровья! Это величайшая ценность! Пусть оно будет крепким и никогда не подводит! Тогда и настроение будет хорошим, и счастье – полным, и все вершины станут достижимыми. А мы будем стараться помогать вам в этом, дорогие читатели, публикуя полезные и интересные статьи.

Главный редактор газеты «Будь здоров, Зеленоград!»  
Ирина Федюнина

ОТ ВСЕЙ ДУШИ!

## СПАСИБО НАШИМ ДОКТОРАМ!

Хочу выразить признательность заведующей хирургическим отделением городской поликлиники № 201 Марине Николаевне Игнатьевой. Случайно попав к этому врачу, я осталась очень довольна: внимательное отношение, быстрота обслуживания, а главное – профессионализм. Спасибо!

Юлия Рунова

Благодарю заведующую 1-м терапевтическим отделением городской поликлиники № 201 Викторию Евгеньевну Савину за внимательное отношение к пациентам, за профессионализм. Это отличный врач и хороший человек.

Также хочу поблагодарить прекрасного врача-невролога городской поликлиники № 201 Татьяну Леонидовну Осипову, которая за три года буквально поставила меня на ноги. Я очень рада, что в нашей поликлинике работают такие замечательные специалисты!

И.Н. Богачева

При каждом посещении процедурного кабинета возникает чувство глубокого удовлетворения, гордости, что в нашей городской поликлинике (филиал № 1 ГБУЗ ГП № 201) так замечательно работают медсестры процедурного кабинета: Т.В. Шитова, Т.В. Андреева, М.А. Ульянова, Н.А. Майорова, Н.А. Денисова, И.В. Крюкова! Молодцы! Также хочу поблагодарить врача-гематолога Е.В. Ованесову за самоотверженный труд. Наблюдаю у этого доктора уже в течение 11 лет и за это время сделал обоснованные выводы о ее добросовестной работе.

А.И. Тараненко



**АЛЕКСАНДР РОЗЕНБАУМ**

Известный и всеми любимый исполнитель Александр Розенбаум – личность многогранная. Народный артист России, поэт, певец, композитор, полковник медслужбы, побывавший во многих горячих точках, врач анестезиолог-реаниматолог...

«Без медицины у меня, как у певца-стихотворца, ничего бы не вышло», – утверждает Розенбаум.

– Александр Яковлевич, как Вы считаете, насколько сильна взаимосвязь между душевным и физическим здоровьем человека?

– Взаимосвязь сильнейшая. Масса этиологий имеют под собой нейроморальную подоплеку. И онкологические заболевания, к стати, тоже.

Существует одна из гипотез, что механизм рака запускается в результате накопления определенных стрессов. Течение заболеваний тоже напрямую зависит от настроения больного, его внутреннего духовного состояния, контакта с медицинскими работниками, которые его лечат.

Врач может назначить лучшие лекарства, но если он не сумеет наладить контакт с пациентом, лечение и выздоровление будут протекать неизмеримо дольше.

– Есть ли у Вас правила, которых Вы придерживаетесь в жизни, чтобы сохранить внутреннюю целостность?

– Да, я периодически подхожу к зеркалу и, образно выражаясь, трясусь себя за шкуру. Стараюсь слушать людей. Понимаю, что я – не истина в последней инстанции, а обычный человек, со своими плюсами и минусами. Поэтому стараюсь жить не только в согласии с собой, но и с окружающими. Если же этого не получается, то просто с такими людьми не общаюсь. На мой взгляд, это тоже признак душевного здоровья. Потому что общаться с людьми, с которыми ты не сочетаешься – это мазохизм, какое-то странное удовлетворение путем нанесения себе периодических побоев.

– Есть ли у Вас свой рецепт здоровья? Как сохранить бодрость на долгие годы?

– Позволяет сохранять здоровье ощущение своей нужности. Если ты нужен людям, то будешь делать всё для того, чтобы эту нужность поддерживать. Если ты знаешь, что у тебя впереди ответственная работа, и без тебя там не справятся, ты не пойдешь на улицу без шарфа. О себе необходимо заботиться. Я бы и хотел заболеть, да не получается – не до этого, нет времени.



**ИВАН ОХЛОБЫСТИН**

Замечательный актер, сценарист, любящий муж и многодетный отец. В первые же минуты личного общения невольно попадаешь под бесконечное обаяние этого светлого, умного, искреннего человека.

– Иван, как Вы заботитесь о своей физической форме?

– Максимум движения. По возможности, не нужно сидеть – двигаться, двигаться и двигаться. Весь костяк должен всё время работать. Сейчас, слава Богу, молодежь старается придерживаться здорового образа жизни, смотришь вокруг – все на велосипедах, на роликах. Ведь что такое болезнь? Это нарушение гармонии, когда тело и душа приходят между собой в разногласие. Тело – это наш дом, мы должны подружиться с ним, заботиться о нем, уважать его так же, как мы уважаем свою душу. Я максимально, насколько могу, стараюсь пребывать в движении. Сейчас у меня не хватает времени на регулярные занятия в спортзале, но если вечер освободается, мы всей семьей садимся на велики и проезжаем где-то километров двадцать. Это очень здорово!

– У Вас шестеро детей, как Вы их приучали к здоровому образу жизни?

– Я с раннего возраста водил детей в разные спортивные секции. Сначала им нравилось, потом они уставали и уходили, в каких-то секциях держались год-два, потом меняли. Но они постоянно чем-то занимались, двигались, их тело работало в комплексе. Чувствовать себя легкими, свободными возможно только имея здоровое тело.

– Как, на Ваш взгляд, можно определить, что человек здоров душой?

– Умиротворенный. Таких людей всегда чувствуешь. Возле них хочется находиться, к ним хочется прийти – не для того, чтобы решить какие-то дела, а просто побыть рядом. От них заражаешься оптимизмом, рядом с ними мир становится светлее, и ты начинаешь уже по-другому смотреть на какие-то свои внутренние разногласия. От этих людей исходит тепло, свет, такая благодать! Они как солнышко, в лучах которого хочется греться.

Это трудно объяснить. Вот ты смотришь, как опьяненный дурачок, на окружающий мир и улыбаешься. Начинаешь видеть всё каким-то новым, свежим взглядом. И внутри тебя самого появляется умиротворение, гармония. Таким людям хочется соответствовать.

Беседовала Ирина Федюнина

## ОТ ВСЕЙ ДУШИ!

## СПАСИБО НАШИМ ДОКТОРАМ!

Выражаю огромную благодарность медсестрам 2-й неврологии ГБ № 3 Н.К. Лариной, Е.Я. Медведевой, Е.С. Щепихиной, А.С. Белицкой, О.М. Корнышевой, В.И. Захаровой за чуткость, внимание и великое терпение.

Также хочу поблагодарить заведующую отделением переливания крови ГБ № 3 В.В. Данилец и весь коллектив отделения за человеческое отношение к пациентам, понимание, доброту и желание помочь.

**Ю. В. Фомин**

Благодарю персонал первого гинекологического отделения ГБ № 3 за квалифицированную помощь, чуткое и добросовестное отношение к пациентам. Особенно признательна заведующей отделением А.Н. Быковченко за профессионализм и внимание к пациентам.

**С. Коноплева**

Хочется выразить искреннюю признательность врачу женской консультации ГБ № 3 Е.Н. Абрамовой. Это приветливый, внимательный и душевный человек! Одно удовольствие приходит на прием – ощущение, что тебя окутали облаком заботы. Также хочется поблагодарить Н.Е. Каргашеву. На протяжении пяти лет хожу в женскую консультацию, и именно с лучезарной улыбки Натальи Евгеньевны начинается прием! Она большая умница – всегда с участием и пониманием выслушает и обязательно поможет. Спасибо вам огромное!

**А. Г. Чураева**

Безмерно благодарна врачам, медсестрам и заведующему терапевтическим отделением ГБ № 3 за профессионализм в лечении моей бабушки В.В. Горюновой.

**М. В. Дронова**

Адресую самые искренние и теплые слова благодарности врачу-гастроэнтерологу ГБ № 3 О.О. Беловой за отличную работу, знание своего дела, отзывчивость и доброжелательное отношение к пациентам. Это Врач с большой буквы, профессионал в своем деле. За многие годы жизни не встречал таких врачей.

**А.А. Погрельцев**

Благодарю медицинский персонал урологического отделения ГБ № 3 за прекрасное отношение к больным. Спасибо С.В. Цыганову, который быстро и безболезненно сделал мне операцию. Он профессиональный хирург. Лечащим врачом и ассистентом на операции была Е.А. Манжа. Это лучший врач, с которым я сталкивался за всё время, и невероятной доброты человек. К каждому пациенту относится очень заботливо, как к другу.

**А. А. Росяев**

Хотим выразить благодарность сотруднику отдела оплаты ГБ № 3 Ксении Валерьевне Нестеровой за внимательное и неравнодушное отношение к судьбам больных. Желаем успехов всему коллективу стационара!

**Семья Ставцевых**

Хочу поблагодарить врачей и инструкторов Центра кинезитерапии за высокий профессионализм, чуткое и бережное отношение к ребенку 12 лет, который с большим удовольствием прошел полный курс лечения. Оздоровительный процесс приносит только тогда хороший результат, когда в нем участвуют неравнодушные люди, специалисты своего дела.

**Е.К. Кирилюк**

Я очень счастлива, что неожиданно (по рекомендации знакомой) попала в Центр кинезитерапии. После сильного падения я сломала сустав правого плеча (со смещением). За три цикла занятий мое самочувствие улучшилось. Я просто расцвела от счастья! Я очень, очень благодарна коллективу Центра кинезитерапии!

**Н.Н. Будылина, 77 лет**

Хочу выразить огромную благодарность всему коллективу Центра кинезитерапии за внимательное и сердечное отношение. Спасибо вам за счастье выздоровления, за ваш профессионализм. Правильно подобранное лечение, день ото дня, помогло мне избавиться от сильных болей в спине (протрузии двух дисков). За три цикла я обрела здоровье и жизнь без боли, научилась правильно дышать, снимать боли с помощью упражнений. А теперь я совсем про них забыла.

**М.К. Гришкевич, 61 год**

## СТАЦИОНАР

– Александр Михайлович, на какой стадии находятся работы по запуску регионального сосудистого центра в стационаре?

– Завершается ремонт помещения, а также его оснащение. Набран штат врачей. Пришли новые кардиологи, которые учились в лучших вузах столицы, работали в ведущих медицинских центрах и клиниках, военных госпиталях, вели инфарктных больных, занимались аритмологией, имеют серьезный опыт работы с ангиографией, стентированием в сосудистых центрах.

**Уходящий год был посвящен борьбе с сердечно-сосудистыми заболеваниями. Сотрудники отделения реанимации и интенсивной терапии для больных кардиологического профиля городской больницы № 3 ежедневно спасают своих пациентов, параллельно осваивая и внедряя высокие технологии, готовясь к открытию регионального сосудистого центра. О главных задачах, планах и перспективах развития кардиологической помощи в стационаре рассказывает заведующий отделением Александр Грицанчук.**

трепетании предсердия или нарушении ритма при тахикардии пациенту нужен препарат, который нельзя применять при врожденной аномалии проводящей системы сердца.

Многие молодые люди страдают от аритмии, которая спонтанно начинается и так же внезапно прекращается. В случаях, когда ни ЭКГ, ни холтеровское исследование не позволяют выявить аритмию, аппарат чреспищеводного исследования провоцирует ее, диагностирует, записывает и купирует.

– Что дает пациенту предварительное консультирование с врачами стационара?

– Оно позволяет снять многие психологические барьеры, особенно когда человек понимает, что именно этот врач будет его вести в период госпитализации и после нее. По мере того, как мы назначаем обследование и ставим диагноз, формируются доверительные отношения между врачом и пациентом. При такой системе преемственности и пациенту спокойно, и мера ответственности врача совершенно иная. Причем если первично

до критической. Если пациент негативно настроен в отношении госпитализации, можно объяснить ему, что у нас изменилось, наладить взаимоотношения. Ведь главное условие успешного лечения – конструктивное сотрудничество больного с лечащим врачом.

– Кто ведет консультативный прием по кардиологическому профилю?

– Я принимаю пациентов по вторникам и четвергам в поликлиническом отделении больницы (бывшая поликлиника № 65) с 12.00 до 14.00. Мой коллега Артур



Рахматуллово, заведующий кардиологическим отделением для больных с инфарктом миокарда, ведет прием с 14.00 до 16.00. Также по вторникам с 12.00 до 15.00 консультирует врач-хирург высшей категории Игорь Ситко, заведующий отделением рентгенэндоваскулярных диагностики и лечения.

С декабря по субботам начал у нас принимать кардиолог-аритмолог. Пока мы пригласили высококвалифицированного врача из другой клиники, который консультирует на платной основе. Если услуга окажется востребованной, будем готовить своего аритмолога либо пригласим специалиста работать на постоянной основе. Предварительная запись по этой специальности ведется по будням с 8.30 до 17.00 по телефонам: **8 (499) 735-82-89, 8 (499) 734-31-01**. Чтобы попасть на прием к аритмологу, не нужно брать направление у лечащего врача. Надо только принести с собой выписки, результаты пройденных обследований, чтобы специалист смог составить объективное мнение о состоянии здоровья пациента.

– Что бы Вы посоветовали нашим читателям?

– Если человек не заботится о себе сам, то, как бы мы ни совершенствовались, мы не сможем ему вовремя помочь. Будьте крайне внимательными к себе, вне зависимости от возраста. Прислушайтесь к своему сердцу. Если появились одышка, потливость, дискомфорт в области сердца, грудины, где-то под лопаткой, между лопатками – обязательно пройдите обследование. Идите на консультацию, не тяните. На профилактике кардиологических заболеваний экономить не стоит.

Не ставьте себе диагнозы самостоятельно. Давайте исключим худшее, сердечную патологию, а потом уже можете идти к ортопедом, остеопатам, гастроэнтерологам и т.д. В «сердечных делах» плата за халатное отношение к своему здоровью зачастую бывает слишком высокой.

– Какие заболевания планируется лечить в сосудистом Центре?

– Наша основная задача – решение проблем с коронарными сосудами: коронарография, стентирование. Центр будет круглосуточно принимать экстренных пациентов с острым коронарным синдромом, а также выполнять плановые операции на сосудах сердца. В перспективе мы сможем лечить угрожающие жизни нарушения ритма и проводимости сердца, инфаркты, нестабильную стенокардию, узловые тахикардии, врожденные пороки сердца (дополнительные пути проведения). Уже приняты в штат больницы и ждут открытия Центра врачи, у которых за плечами тысячи таких операций. Давно формируется «лист ожидания» пациентов. Мы ведем консультативный прием в поликлиническом отделении больницы. Раньше попасть к врачу стационара до госпитализации и после нее было непросто. Сегодня – без проблем.

попасть на бесплатный консультативный прием к специалистам стационара можно по направлению врача из поликлиники, а если направления нет, то пациенту придется оплачивать консультацию как дополнительную медицинскую услугу, то после госпитализации, имея больничную выписку, пациент может получать консультации бесплатно, независимо от того, в каком стационаре он лечился.

Представьте себе экстремальную ситуацию, когда врач впервые знакомится с пациентом, принимая его из рук бригады «скорой помощи», часто в бессознательном состоянии. Счет идет на минуты. У врача очень мало времени на изучение истории болезни и принятие взвешенного решения, каким методом лечить больного. А здесь мы заблаговременно можем наблюдать динамику развития патологии по амбулаторной карте, внимательно изучать выписку, если человек уже лечился в стационаре, спокойно обследовать больного, определять стратегию и тактику дальнейшего лечения и госпитализировать его в плановом порядке, не доводя ситуацию

ОТ ПЕРВОГО ЛИЦА



**В 2016 году городская больница № 3 отметит свой 50-летний юбилей. Почти полвека это лечебное учреждение стоит на страже здоровья жителей нашего округа. Наверное, если бы была возможность точно подсчитать, скольким пациентам здесь оказали помощь за эти 50 лет, то людей набралось бы на целый город, еще один Зеленоград. Об изменениях, которые в последнее время происходят в больнице, о планах на будущий, юбилейный год рассказывает главный врач Олег Гриднев.**

– Олег Владимирович, в конце года принято подводить итоги. С чем Вы подошли к финалу года?

– Мы ввели в строй операционную, оснащенную по последнему слову техники, перевели отделение ультразвуковой диагностики в новое помещение. На базе поликлиники открыли дневной стационар и консультативно-диагностическое отделение. Сейчас близятся к окончанию ремонтно-подготовительные работы в региональном сосудистом центре. Вскоре представители компании-производителя начнут устанавливать ангиограф.

Ведется ремонт также на базе гинекологического корпуса роддома. Весной мы рассчитываем открыть консультативно-диагностическое отделение с дневным стационаром и операционной. Здесь в рамках программы государственных гарантий, как и во всех отделениях нашей больницы, будут оказывать бесплатную медицинскую помощь.

Замечательный акушер-гинеколог, кандидат медицинских наук Анна Быковщенко, которая теперь возглавила 1-е гинекологическое отделение стационара, успешно решает важнейшие задачи по освоению прогрессивного оборудования, внедрению новых методик лечения, проведению органосберегающих операций.

С августа клинично-диагностическая лаборатория в родильном доме стала работать круглосуточно, а раньше в ночное время анализы приходилось возить через весь город на Каштановую аллею.

– Удалось ли наладить взаимодействие между стационаром и амбулаторным звеном?

– Да, сегодня стационар и амбулаторное звено непосредственно связаны между собой и работают, соблюдая принципы преемственности. Если человеку, который наблюдается в поликлинике, необходима госпитализация, его направляют на консультативный прием к специалистам больницы, врачам высшей квалификации. Затем он к ним попадает в стационар на лечение и находится под их контролем в период выздоровления. Для всех жителей Зеленограда в поликлинике открыто консультативно-диагностическое отделение, которое работает в полную силу. Единственное условие – для бесплатного консультирования нужны полис ОМС и направление ле-

– В первую очередь скажу о главном: ни одна койка в наших детских отделениях не будет сокращена. Кроме того, в декабре прошло рабочее совещание с представителями Департамента здравоохранения и проектировщиками, и в 2016 году начнется капитальный ремонт и реконструкция бывшего роддома и детского корпуса. В последующем здесь будет создана многопрофильная детская клиника. Мы определились со строителями, что работы будут проходить поэтапно. Сначала они займутся реконструкцией бывшего роддома, затем перейдут на детский корпус. Тогда будем рассматривать вопрос о переводе педиатрических коек на новые площади. Планируем провести ремонт так, чтобы работа детских отделений не прерывалась.

– Удалось ли Вам реализовать планы по оснащению больницы современным оборудованием?

– Здесь нужно учитывать, что заявка на оборудование, которое позволит оказывать зеленоградцам медицинскую помощь любой сложности и значительно расширит спектр оказываемых услуг, была сформирована и подана во втором квартале этого года. Сейчас больница активно оснащается, благодаря чему выросло количество таких высокотехнологичных операций, как лечебная торакоскопия, трансплантация крупных суставов, реконструктивно-восстановительная операция в абдоминальной и сосудистой хирургии. Вскоре будут введены в эксплуатацию ангиограф, аппарат

обновляем, и он станет еще насыщеннее и удобнее для пользователей. Также вскоре всю необходимую информацию о работе горбольницы можно будет узнать по телефону 09.

У нас работает «горячая линия». На сайте есть рубрики «Вопрос врачу» и «Ваше мнение». В каждом отделении размещены боксы для сбора обращений пациентов. Я и мои заместители ведем прием по личным вопросам. График размещен в отделениях больницы, на сайте, в СМИ. Мы прорабатываем каждое замечание и впредь будем благодарны жителям за их неравнодушие, ведь благодаря им мы становимся лучше.

Кроме того, мы ввели традицию дней открытых дверей по выходным, чтобы жители могли в нерабочее время пройти обследование, получить консультации врачей. Провели конкурс детских рисунков, чтобы восприятие образа больницы стало более позитивным. Все работы конкурсантов интересны и станут лучшим украшением нашего роддома.

– Больница скоро отметит свое 50-летие. Как Вы готовитесь к этому событию?

– Приказом о назначении Валентины Ивановны Григорьевской на должность первого главного врача зеленоградской больницы был издан 31 декабря 1965 года, а сама больница начала работу уже в 1966 году. В 2016 году мы планируем вместе с городом отметить юбилей, а пока собираем исторические данные, формируем

ПОЗДРАВЛЯЕМ!

С ЮБИЛЕЕМ!

От всей души поздравляем старшую медицинскую сестру 2-го неврологического отделения городской больницы № 3 Валентину Андреевну Ивленькову с 70-летием!

Валентина Андреевна работает в этой должности с 1987 года. Это человек, который всей душой переживает за свою работу, ответственно относится к своим обязанностям, щедро делится опытом с молодыми сотрудниками, за что заслуженно пользуется авторитетом у коллег и уважением у больных. Неоднократно награждалась почетными грамотами, имеет медали «Ветеран труда» и «В память 850-летия Москвы».

Валентина Андреевна, примите наши самые искренние поздравления! Желаем Вам крепкого здоровья, долгих лет жизни, исполнения всех Ваших планов, счастья Вам и Вашим близким!

Коллектив городской больницы № 3

ОТ ВСЕЙ ДУШИ!

СПАСИБО НАШИМ ДОКТОРАМ!

Хочу выразить признательность врачу УЗИ-диагностики ГБ № 3 Е.Г. Кошкиной за профессионализм, за тактичный подход к больным, внимательное и углубленное обследование. Профессия доктора – это, прежде всего, любовь в своим пациентам. Спасибо!

Л. Гаврилова

Очень благодарна всем сотрудникам пульмонологического отделения ГБ № 3. Особенно хочется отметить добросовестную работу доктора А.И. Гжелиной. Также спасибо всем медсестрам этого отделения!

Н. В. Панахшева

Выражаю глубокую благодарность лечащему врачу 2-й неврологии стационара М.Ю. Хрусталева и заведующему отделением В.И. Козлову за тщательное обследование и точный диагноз. Желаю им крепкого здоровья, чтобы они могли еще долгие годы трудиться на благо людям, и, конечно, терпения.

Р.И. Крюкова

Хочу поблагодарить заведующую терапевтическим отделением ГБ № 3 Н.Н. Владимирову за блестящую организацию работы, профессиональный подбор медицинского персонала. Особенно хочется отметить работу лечащего врача В.С. Юсова. Это вдумчивый, грамотный специалист, всегда внимателен к жалобам пациентов, терпелив и владеет знаниями геронтологии, геронтопсихологии. Спасибо среднему и младшему персоналу, все назначенные процедуры выполнялись неукоснительно, в отделении чистота и порядок.

Н. Я. Гарджун

В БУДУЩЕЕ СМОТРИМ С ОПТИМИЗМОМ!



чащего врача из районной поликлиники. В этом отношении прикрепленные к нам пациенты, конечно, находятся в более выгодном положении. Но мы уверены, что городской амбулаторно-поликлинический центр заинтересован в направлении пациентов к специалистам больницы.

Поликлиническое отделение, женская консультация и дневной стационар тоже входят в состав амбулаторной службы, поэтому пациентам доступна вся диагностическая база городской больницы. У нас работают сильнейшие врачи-диагносты, и поспать к ним на прием не составляет большого труда. Проводятся УЗИ, эндоскопия, рентгенологические исследования. Всеми ресурсами больницы сегодня располагает также и ее филиал – роддом.

– Каковы реалии и перспективы развития педиатрии в горбольнице?

контактной литотрипсии, оториноларингологический микроскоп, аппарат гемодиализа, микроскоп для выполнения нейрохирургических, сосудистых операций.

В следующем году надеемся получить лицензию на оказание высокотехнологичной помощи. Тогда больница сможет закупать импланты, прочие необходимые материалы, и мы получим возможность оказывать все виды высокотехнологичной помощи в рамках ОМС.

– Эффективно развиваться без учета мнения и потребностей пациентов невозможно. Как вы поддерживаете обратную связь?

– Мы стремимся к открытости и максимальному информированию. Наш сайт <http://gb3zela0.ru> в рамках окружной веб-олимпиады был представлен к награде. Сейчас мы его

архив, надеемся на участие и помощь зеленоградцев.

– С какими надеждами Вы вступаете в 2016-й год?

– В будущее смотрю с оптимизмом. Я уверен в наших людях, в коллективе. На базе городской больницы № 3 будет организован полноценный лечебно-диагностический процесс на уровне современных стандартов. Мы планируем максимально обеспечить горожан всеми видами квалифицированной и специализированной помощи, независимо от характера выявленных патологий. Будем развивать профилактику и диагностику заболеваний на ранней стадии, повышать доступность и уровень медицинской помощи, усиливать контроль за ее качеством. Мы сейчас закладываем базу для того, чтобы в будущем году в этом направлении обязательно сделать большой рывок.

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 медиков и модниц-дам
- \* Размерный ряд от 38 до 72, индивидуальный пошив изделий
- \* Нанесение логотипа компании 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

с 28 декабря по 10 января **СКИДКА 20%** на весь ассортимент!

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

## НАТУРАЛЬНЫЕ ПРОДУКТЫ

Ассортимент «БиоТочки» разнообразен. Прежде всего, это здоровая еда: натуральные сладости, хлебцы, какао-продукты, гранола, печенье, цельнозерновая мука, живые злаки для проращивания, мед, варенье, мюсли, пасты, зерновые и бобовые, подсолнечное, льняное, облепиховое масло и многое другое. Здесь можно найти самые разные травяные чаи, в том числе имбирные и облепиховые, а также необычные напитки — льянные кисели, растворимый шиповник, коктейли на основе сока пихты, сбитни, ячменный напиток талкан, травяные сборы и алтайские бальзамы. Недавно в продаже появился вкусный мед-суфле, приготовленный по специальной технологии — он не засахаривается и при этом сохраняет все полезные свойства.



Быстрый завтрак или обед — это вовсе не фаст-фуд и не перекус на ходу, а цельные хлопья, клетчатка, отруби из различных злаков, биоэнергетические завтраки, сублимированные фрукты и ягоды, супы, каши, которые имеются в магазине «БиоТочка». Для дачников и любителей турпоходов будут актуальны котлеты из нута, чечевицы, гречки, основы для приготовления различных блюд из сухих грибов, овощей и трав. Для тех, кто хочет поддержать свою форму, похудеть, набраться сил, в магазине есть суперфуды. Это не БАДы и не лекарства, а натуральные продукты с высоким содержанием питательного или фитохимического вещества.

# «БИОТОЧКА»: ВКУСНО И ПОЛЕЗНО!

**Магазин «БиоТочка» уже запомнился зеленоградцам — здесь продаются натуральные продукты без консервантов, ароматизаторов, химических наполнителей и заменителей, натуральная косметика и натуральные средства для уборки, экологичная посуда, эко-тестеры и многие другие сопутствующие материалы. За год из небольшого киоска магазин превратился в клуб единомышленников: продавцы-консультанты всегда внимательны и компетентны, а покупатели знают, что найдут здесь много полезного и приятного.**

Эффективная и безопасная альтернатива современным чистящим средствам, содержащим едкие химические вещества, представлена в «БиоТочке» несколькими линейками натуральных средств для стирки, уборки кухни, мытья посуды, чистки плит и любых поверхностей. В частности, здесь можно купить натуральный экологичный отбеливатель «Перкарбонат», разработанный компанией «Мико».

В «БиоТочке» также представлены минеральная косметика, косметика для спа-процедур, для детей, мужчин, натуральные дезодоранты, косметические и эфирные масла. Те, кто пользуется методами естественного оздоровления, смогут приобрести в «БиоТочке» живицу, водные и масляные бальзамы, пребиотики, шунгит, бальзамы с острова Бали, избавляющие и от головной боли, и от насморка, и от синяков.

В преддверии Нового года в «БиоТочке» можно найти по-настоящему полезные и приятные



подарки в красивой упаковке — наборы с натуральными продуктами, натуральной косметикой и сувенирами. Впрочем, любой товар из этого магазина станет отличным подарком и себе, и своим родным и близким. Магазин работает ежедневно с 10.00 до 21.00. Заказ можно оформить на сайте магазина: <http://biotchka.ru>, а также заказать доставку на дом.

Свой проект создатели «БиоТочки» называют club-market, что означает не просто магазин, а сообщество единомышленников. В планах сообщества — развитие, обучение, расширение ассортимента, участие в проектах, поддерживающих осознанный здоровый образ жизни, встречи, лекции, мастер-классы. Всех заинтересованных людей приглашают присоединиться к «БиоТочке», вносить свои предложения, вступать в социальные группы сообщества.



«БиоТочка»: Зеленоград, Савелкинский проезд, дом 2, ТЦ Савелки, 1-й этаж (отдельный вход со стороны префектуры), павильон 134.

8 (925) 305-58-15

8 (916) 579-36-40

<http://biotchka.ru>

<http://vk.com/biotchka>

## ВЫБОР ЗА ВАМИ!

Вода способствует нормальному функционированию всех клеток, тканей, органов и систем человеческого организма. Она является важнейшим компонентом организма человека, обеспечивающим транспортировку веществ между клетками и органами, важным фактором его здоровья и долголетия. При её участии формируются клеточные мембраны, транспортные частицы крови, молекулярные образования. Содержание воды в разных тканях варьируется от 10% в жировой ткани до 83-90% в почках и крови. При дефиците воды происходит дисбаланс, который может привести к гибели клетки и нарушить жизнедеятельность организма.

Вода помогает транспортировать к клеткам минералы, витамины и микроэлементы, предварительно растворив их, а также обеспечивает хороший и здоровый цвет кожи, отличную работу головного мозга и хорошую фигуру. Вода растворяет в организме токсины, шлаки, другие вещества, ненужные организму, и выводит их через пот и мочу.

С возрастом количество воды в организме уменьшается, зато увеличивается отложение солей и количество свободных радикалов, именно это провоцирует процесс старения. Вода способна нейтрализовать действие свободных радикалов.

Живая вода «Самарянин» помогает снизить уровень холестерина, препятствует образованию камней в почках. Это очень мягкая, бесцветная жидкость со вкусом, напоминающим воду, набранную из колодца или родника, pH = 7,2-7,5. При комнатной температуре воздуха и выше «Самарянин» дает ощущение охлажденной воды. Свои свойства вода сохраняет в течение одного года. Она легко проникает через биологические мембраны, стимулирует ферментативные системы, деятельность клеток, окислительно-восста-

новительные процессы, предотвращает перекисное окисление липидов клеточных мембран. Вода «Самарянин» полезна, дает отличный заряд бодрости и настроения и даже способствует заживлению поврежденной слизистой оболочки. Воду также можно использовать при приеме лекарственных препаратов. На качество воды

скакой активацией химическая формула воды сохраняется. Она не содержит хлора и его органических соединений, солей тяжелых металлов, нитратов, пестицидов, ксенобиотиков, бактерий, вирусов, грибков, паразитов, простейших. Вода «Самарянин» имеет низкое поверхностное натяжение, слабощелочную реакцию, высокий окислительно-восстановительный потенциал и кристаллическую структуру. При её замора-

- ✓ нормализации микроциркуляторного русла, т.е. снятия ишемии и гипоксии тканей и органов;
- ✓ улучшения функций нервной и эндокринной систем;
- ✓ усиления функций иммунной системы;
- ✓ профилактики различных заболеваний;
- ✓ ускорения процесса регенерации тканей и органов;

терапии мочекаменной и желчнокаменной болезни;

- ✓ борьбы с отеками и запорами;

- ✓ нормализации функций желудочно-кишечного тракта, снижения повышенной кислотности в организме;

- ✓ повышения качества стандартного лечения различных заболеваний, первичной профилактики рака с применением капель Плетнева и стандартной терапии этого заболевания.



## КАЧЕСТВО ВОДЫ ИМЕЕТ ЗНАЧЕНИЕ!

**Как известно, тело человека состоит в среднем на 60% из воды. Чтобы все биохимические процессы в организме человека протекали нормально, вода должна обладать определенным качеством. Врач-онколог, клинический фармаколог, кандидат медицинских наук В.В. Плетнев рекомендует своим пациентам воду «Самарянин», обладающую уникальными свойствами: она мобилизует возможности организма для борьбы с любым заболеванием, нормализует биохимические процессы в организме и улучшает общее самочувствие.**

не влияют температура и транспортировка. Она не дает осадка и не изменяется со временем.

В процессе производства воды «Самарянин» используется высокоэффективное оборудование, обеспечивающее необходимый уровень очистки воды путем её трехэтапной фильтрации. В процессе очистки с последующей биологиче-

живании образуются кристаллы правильной шестилучиковой формы.

**Вода «Самарянин» является уникальным средством для:**

- ✓ улучшения функционирования биомембран клеток;
- ✓ более активного насыщения клеток кислородом и питательными веществами и выведения токсинов и отходов жизнедеятельности клеток;
- ✓ улучшения метаболизма и энергообеспечения тканей и органов;

- ✓ повышения жизненного тонуса организма и снятия утомления и стрессов;

- ✓ нормализации показателей крови, повышения работоспособности и улучшения сна;

- ✓ благотворного влияния на подвижность клеток крови, поддержания в норме кислотно-щелочного равновесия;

- ✓ нормализации веса;

- ✓ выведения солевых отложений из организма;

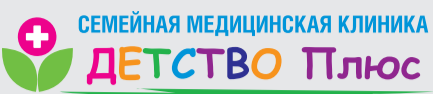
- ✓ повышения качества стандартной

Постоянное употребление воды «Самарянин» способствует сохранению и восстановлению здоровья, продлению молодости или активного долголетия.

▶ Воду «Самарянин» можно заказать по телефону **8 (495) 532-70-92**. При заказе от 6 бутылок по 1,5 литра доставка по Зеленограду бесплатно. Центр располагается на втором этаже ФОК «Импурс» по адресу: ул. Николая Злобина, корпус 109а.



**ПОЗДРАВЛЯЕМ!**



**ДОРОГИЕ  
ЗЕЛЕНОГРАДЦЫ!**

От всей души поздравляем вас с наступающим Новым 2016 годом и Рождеством! Желаем в Новом году крепкого здоровья, семейного тепла, удачи, позитивного настроения, осуществления намеченных планов и исполнения самых заветных желаний. Пусть наступающий 2016 год оправдает все ваши надежды и мечты, станет благополучным для вас и ваших близких!

**Коллектив семейной  
медицинской клиники  
«ДЕТСТВО Плюс»**

**НИКОР**  
Традиционные  
Рождественские скидки!  
**10%** На все виды  
стоматологических  
услуг

**с 15 декабря  
по 15 января**

**NIKOR-N.RU +7 (499) 272 48 58**

\*скидки не распространяются на услуги ортодонтии

**ГОТОВИМСЯ К ПРАЗДНИКУ**



**ДАРИТЕ НЕОБЫЧНЫЕ ПОДАРКИ!**

20-30% дешевле, чем в других аптеках Зеленограда. У наших постоянных и новых покупателей есть еще один повод прийти в «Экономную аптеку» – в декабре мы открыли второй зал и, соответственно, расширили ассортимент лечебной продукции.

В качестве подарка великолепно подойдет нужный для любой семьи медицинский прибор, – рекомендует Елена Владимировна. – Например, тонометр (для контроля давления для всех членов семьи), глюкометр (для определения уровня сахара в крови) или электронный термометр, которым можно измерять температу-

метика известных брендов – Vichy, La Roche-Posay, Кора и других, тем более что цена на них в «Экономной аптеке» самая доступная в Зеленограде. Для малышей подойдут специально адаптированные кремы, пенки для ванн, присыпки и шампуни, которые можно использовать с первых дней жизни, а, значит, такой подарок будет особенно уместен родителям новорожденных и детей раннего возраста.

Если вы затрудняетесь с выбором подарка (равно как и любого лекарственного препарата или медицинского прибора), наши высококвалифицированные консультанты – провизоры-фармацевты помогут вам сориентироваться в многообразии лечебных товаров, дадут профессиональный совет по приему или использованию лекарственных препаратов и, конечно же, подбе-

рут стоящий, нужный, и, главное, – доступный по цене презент для ваших близких. Мы будем рады помочь вам принести праздник в каждый дом!

Напоминаю нашим покупателям, что в аптеке работает система предварительных заказов «Индивидуальный заказ». Если нужного лекарственного препарата нет в наличии, то его можно заказать. В течение 1-2 рабочих дней он будет доставлен в аптеку. Покупателя проинформируют по телефону о прибытии заказа, после чего он сможет подъехать и выкупить лекарство в удобное для себя время.

▶ Приходите в «Экономную аптеку» за подарками и лекарствами ежедневно, без праздничных и выходных дней, с 8.00 до 21.00. Мы находимся по адресу: Солнечная аллея, корп. 826. Телефон для справок: **8 (499) 729-04-90.**

**В преддверии светлых новогодних и рождественских праздников все мы хотим для наших родных и близких счастья и здоровья. А чтобы подарить им немного тепла и любви, мы стараемся подобрать подарки, которые отражали бы все эти чувства и показывали нашу заботу, внимание и чуткость. Возможно, именно поэтому, приобретая подарок, мы стремимся, чтобы он был не только приятен, красив или функционален, но и полезен для здоровья.**



С каждым годом всё больше горожан за подарком идут не в магазин, а в... аптеку, чтобы приобрести детям, родителям, любимым новогодние подарки из аптечного ассортимента. Для тех, кто привык экономить, кто просто рачительно подходит к семейному бюджету, предлагаем заглянуть за новогодним подарком в «Экономную аптеку» (корп. 826).

– Согласитесь, что во время инфляции и стремительного падения рубля

цена при выборе подарка играет значительную роль. В нашей аптеке можно купить не только лекарственные препараты, но и медицинские приборы, лечебную косметику, биоактивные добавки и витамины, различные травяные чаи, бальзамы и сиропы, – советует заведующая «Экономной аптекой» Елена Владимировна Данилина. – Всё это, а также десятки других идей для подарков вы найдете у нас. При этом покупка вам обойдется на

ру тела даже у самых маленьких детей и который, в отличие от ртутного, совершенно безопасен. Думаю, что родители и друзья обязательно оценят такой подарок и вашу заботу.

Универсальный подарок для детей, женщин и мужчин – лечебная косметика. В аптеке в ассортименте представлены различные шампуни, кондиционеры, крема, соли для ванн и многое другое. Женщинам наверняка понравится лечебная кос-



**Десяточка** магазин

**Уважаемые зеленоградцы!**  
В отделе парфюмерии и бытовой химии супермаркета «Десяточка» вы сможете приобрести оригинальные подарки для ваших коллег по работе, близких и друзей.

В магазине много различных товаров для красоты и здоровья. Всегда для вас широкий ассортимент

**КОСМЕТИКИ, ПАРФЮМЕРИИ, БЫТОВОЙ ХИМИИ И СРЕДСТВ  
УХОДА ЗА ДОМОМ, ПРЕДМЕТОВ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ и др.**

**БОЛЬШОЙ ВЫБОР ПОДАРКОВ  
НА НОВЫЙ ГОД!**

Вас порадует доброжелательное и внимательное отношение сотрудников супермаркета, которые обязательно помогут вам определиться с выбором. И, что немаловажно в преддверии праздника, в «Десяточке» доступные цены и гарантированное качество товаров!

**Спешите! Новогодняя акция! Скидки на подарочные наборы!**

**Адрес супермаркета «Десяточка»: 4-й микрорайон, корпус 426а**





## ЦЕНТР ДЕТСКОЙ И ВЗРОСЛОЙ СТОМАТОЛОГИИ

# «Валерия»

Оказывает весь спектр современных стоматологических услуг – от гигиенических процедур до имплантации зубов. Специалисты центра постоянно следят за новейшими достижениями в области стоматологии, регулярно посещая конгрессы, стоматологические конференции и мастер-классы. Поэтому зеленоградцам гарантировано качественное лечение зубов и дёсен на самом современном уровне.

Уже несколько десятилетий в мировой детской стоматологии применяется общий наркоз или так называемая поднаркозная санация полости рта, которая в нашей стране в последние годы становится всё более популярной. Приказом Минздравсоцразвития России № 946н от 3 декабря 2009 года этот метод лечения закреплён законодательно.

### Показаниями к лечению в общем наркозе являются:

- маленький возраст пациента (до 3 лет)
- большой объем необходимого лечения
- панический страх (стоматофобия)
- аллергическая реакция на большинство видов местных анестетиков
- желание пациента (родителей);
- некоммуникабельность (нет контакта между пациентом и доктором – например, при отсутствии речевого развития у ребенка)

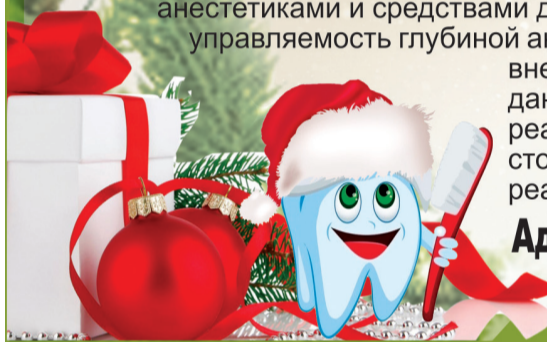


Общий наркоз – это четко просчитанная, научно обоснованная и высокотехнологичная процедура. Она требует серьезной подготовки со стороны медперсонала. В Центре детской и взрослой стоматологии «Валерия» услуги по общему обезболиванию и санации в наркозе оказывают исключительно высококвалифицированные врачи на современном оборудовании. Немаловажным является и выбор средства для ингаляционного наркоза.

В клинике «Валерия» таким препаратом является самое передовое средство – препарат «Севоран», обладающий перед ингаляционными анестетиками и средствами для внутривенной анестезии рядом преимуществ. К ним можно отнести быстрый вход в наркоз, хорошую управляемость глубиной анестезии, высокую безопасность для сердечно-сосудистой системы и печени, быстрый выход из наркоза, вне зависимости от длительности анестезии и др. Внимание, есть противопоказания! Перед проведением данной манипуляции необходимо сдать ряд анализов и получить рекомендации анестезиолога-реаниматолога. В Центре детской и взрослой стоматологии «Валерия» вы можете получить весь спектр стоматологических услуг и подробно проконсультироваться с опытными докторами анестезиологами-реаниматологами по всем интересующим вопросам.

**Адрес Центра: корп. 1561, записаться на прием можно по тел. 8 (499) 738-77-77**

**Более подробно ознакомиться с услугами Центра можно на сайте: <http://centerstom.com>**



### РЕАЛЬНЫЕ ОТЗЫВЫ



**Многие слышали о том, что в Зеленограде есть Центр кинезитерапии, но мало кто из горожан знает, что генеральный директор Центра, Игорь Владимирович Морозов, прежде чем создать его, сам прошел долгий и мучительный путь восстановления своего здоровья. Сегодня мы публикуем реальные отзывы людей, которые благодаря кинезитерапии добились полного выздоровления.**

#### РЕЗУЛЬТАТ БЫЛ ПОТРЯСАЮЩИМ

Я не понаслышке знаю, что такое боли в спине, ограничения в движении и постоянный страх в ожидании очередного обострения. Где-то к 27 годам у меня начались серьезные проблемы с поясницей. Я обратился к врачу. Мне назначили уколы, физиотерапевтические процедуры, массаж... Дальше – больше: мануальные терапии, иглоки, пиявки, доктора медицинских наук, профессора и т.д. и т.п. На протяжении 10 лет я честно выполнял все назначения и рекомендации врачей, но с каждым годом мне становилось всё хуже.

Я сам в 1998 году, после многолетних поисков чудотворных решений, прошел лечение по методу кинезитерапии и получил потрясающий результат. И после собственного выздоровления решил создать Центр кинезитерапии для зеленоградцев. Каждому, обратившемуся в Центр, мы назначаем реальную программу действий,

выполнив которую, он достигнет нужного ему результата без иллюзий и фантазий о чудесах исцеления. Только такой подход можно считать истинным выздоровлением!

**Игорь Владимирович Морозов, генеральный директор Центра кинезитерапии**

#### СРАЗУ ПРИШЛА МЫСЛЬ: ЭТО МОЙ ШАНС!

Несколько лет назад, в одно «прекрасное» утро, я проснулась и... не смогла поднять правую руку. Сказать, что я испугалась – значит, не сказать ничего – я была просто в шоке. Первая мысль – всё, это навсегда! И я направилась в поликлинику. Доктора довольно быстро поставили диагноз – грыжа позвоночника. Объяснили: виноват малоподвижный образ жизни.

Как-то я проходила мимо корпуса 118 и увидела вывеску: «Центр кинезитерапии». Сразу пришла мысль: это мой шанс!

На консультацию попала к очень хорошему доктору. Он внимательно выслушал, успокоил и объяснил: дело поправимое, если набраться терпения и мужественно, шаг за шагом, идти к выздоровлению. Я решилась и начала ходить на занятия. С первого дня для меня разработали индивидуальную программу занятий на тренажере. Признаюсь, каждое занятие давалось через боль. Не скрою, хотелось всё бросить, но замечательный инструктор, чувствуя мое настроение, постоянно поддерживал морально и при этом профессионально руководил моими действиями.

Боль постепенно отступала. Настал день, когда рука начала действовать,

здесь работает команда настоящих профессионалов, где каждый заботится о здоровье пациента.

**Н.П. Кононенко**

#### ИСЧЕЗЛИ ИЗМАТЫВАЮЩИЕ БОЛИ

В Центр кинезитерапии я не пришла, а, можно сказать, «приползла» с таким букетом проблем, что уже не надеялась, что кто-либо мне поможет.

А началось всё с судорог икроножных мышц. С каждым годом болезнь усугублялась: стало сводить мышцы ног, корпуса, шеи. Боли в пояснично-крестцовом отделе позвоночника уже

пила к занятиям. Трудно ли было? Да, но, к моему удивлению, никаких обострений не было. С каждым занятием я становилась увереннее в себе, в успехе. Начала ходить по лестницам, уже не так тяжело заходила в автобус, стала ездить на дачу. Исчезли изматывающие боли в ногах и пояснице. Ночи сплю спокойно, не просыпаясь от боли. Появилась уверенность при ходьбе. В общем, комфортность моей жизни заметно повысилась.

Конечно, теперь я занимаюсь постоянно, так как чувствую, что мне это необходимо. А ведь сколько было потрачено сил и средств на уколы и таблетки! На деле всё оказалось гораз-

## НА ЛИЧНОМ ОПЫТЕ



но, как показывает практика, здоровье – это огромный, ежедневный труд!

В заключение я хотела бы сказать вот что: я знакома с деятельностью многих медицинских центров, но именно в Центре кинезитерапии я поняла, как много зависит от коллекти-

не снимали никакие мази, бальзамы, массажи, блокады и т.д. В итоге в позвоночнике обнаружили две грыжи.

3 июня 2015 года я записалась на первую консультацию к врачу-кинезитерапевту. Мне составили индивидуальную программу, и уже 5 июня я присту-

до проще. Главное – правильно подобрать упражнения и начать заниматься. И успех обязательно придет.

**Ж.Л. Буянова**

▶ Напомним, что основная специализация Центра кинезитерапии – лечение заболеваний позвоночника – таких, как остеохондроз, радикулит, грыжа позвоночника или межпозвоноковая грыжа, нарушение осанки (сколиозы, кифозы, вялая осанка, мышечная недостаточность), а также заболеваний опорно-двигательного аппарата (верхних и нижних конечностей) – артритов, артрозов, коксартрозов тазобедренного сустава, плоскостопия и др. Также в Центре можно пройти курс реабилитации после различных травм позвоночника и суставов, компрессионного перелома позвоночника, эндопротезирования тазобедренного сустава, операций на позвоночнике.

Человеку, испытывающему проблемы с опорно-двигательным аппаратом, достаточно позвонить по телефону 8 (499) 736-66-91 и записаться на прием.



ДЕЛИКАТНАЯ ПРОБЛЕМА



**Проблема выпадения волос беспокоила людей во все времена. Термин «алопеция», обозначающий утрату волосяного покрова, был введен еще Аристотелем, но продолжает использоваться и в современной медицинской практике.**

**О формах и причинах этого заболевания рассказывает врач-трихолог, косметолог филиала «Зеленоградский» МНПЦДК ДЗМ Евгения Владимировна Андреева.**

Существует несколько видов выпадения волос. Наиболее часто к врачу обращаются пациенты с такими видами алопеции, как телогеновая, андрогенетическая и очаговая.

**ТЕЛОГЕНОВАЯ АЛОПЕЦИЯ**

При этом виде алопеции большая часть волос переходит из фазы роста (анагена) в фазу выпадения (телоген). Выпадение волос начинается через 2-4 месяца после воздействия таких неблагоприятных факторов, как эмоциональное перенапряжение, инфекционные заболевания, прием ряда лекарственных препаратов, некоторые хронические заболевания, дефицит ви-

таминов, микроэлементов и других веществ в организме.

При телогеновой алопеции волосы выпадают ежедневно и обильно, особенно это заметно при мытье или расчесывании. Данный вид алопеции обратим: когда причина себя исчерпала, волосы перестают выпадать. Однако зачастую процесс приобретает хронический характер. Поэтому надо как можно быстрее обратиться к специалисту, который на основании анамнеза и результатов обследования установит причину алопеции и подберет курс терапии.

Лечение включает в себя назначение препаратов для внутреннего и наружного применения. Кроме того, в дан-

# ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫПАДАЮТ ВОЛОСЫ?

ном случае эффективна мезотерапия – обкалывание волосистой части головы специальными препаратами, содержащими витамины, минеральные элементы, аминокислоты, вещества, улучшающие кровоток и т.д. Применяется также аутоплазменная терапия (плазмолифтинг) – внутривенное введение плазмы крови человека, богатой форменными элементами – тромбоцитами, которые содержат особые факторы роста и белки, а также аминокислотами, микроэлементами, витаминами и другими полезными веществами.

Для достижения оптимального эффекта требуется курс процедур с определенными интервалами.

**АНДРОГЕНЕТИЧЕСКАЯ АЛОПЕЦИЯ**

Это самая частая причина выпадения волос – как у мужчин, так и у женщин. Волосы выпадают медленно, постепенно и в течение длительного времени. Причина выпадения может заключаться в повышении уровня андрогенов – мужских половых гормонов, что для мужчин вполне естественно. Однако у женщин это нередко является следствием эндокринных заболеваний. В таких случаях лечение проводит эндокринолог.

Но как правило андрогенетическая алопеция наблюдается при повышении чувствительности рецепторов (специальных клеток) на волосных фолликулах к андрогенам, что постепенно приводит к замедлению роста и истончению волос. Это может наблюдаться у лиц обоего пола, имеющих генетическую предрасположенность к данному процессу.

В настоящее время существуют специальные препараты (для приема внутрь и наружного применения), способные остановить прогрессирование этого вида облысения. В лечении андрогенетической алопеции, особенно запущенных случаев, также применяется мезотерапия и аутоплазменная терапия.

**ГНЕЗДНАЯ АЛОПЕЦИЯ**

Этот вид облысения связан с иммунными нарушениями и возникает как у мужчин, так и у женщин, начиная с детского возраста. Могут образовываться единичные или множественные очаги алопеции, вплоть до полного выпадения волос на голове и всем теле. Нередко гнездная алопеция сочетается с внутренними заболеваниями, а также с поражением ногтей, гладкой кожи.

Восстановить волосы в такой ситуации можно. Очень важно провести обследование пациента для выявления сопутствующей патологии. Комплексное лечение включает прием медикаментов, обкалывание очагов препаратами (в основном, на основе гормонов).

Лечение выпадения волос – достаточно длительный процесс, требующий большого терпения – как от врача, так и от пациента. Главное – вовремя обратиться к специалисту для определения вида облысения, его причины и грамотного подбора терапии. Самолечение зачастую приводит к прогрессированию процесса и переходу его в хроническую стадию.

В филиале «Зеленоградский» МНПЦДК прием ведет врач-трихолог. Адрес филиала: корп. 910.

**МОСКОВСКИЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР ДЕРМАТОВЕНЕРОЛОГИИ И КОСМЕТОЛОГИИ**

НОВЕЙШИЕ ТЕХНОЛОГИИ - ДЛЯ ВАС!

- АППАРАТНОЕ ЛЕЧЕНИЕ КОЖИ СТОП И НОГТЕЙ
- ИСПРАВЛЕНИЕ ФОРМЫ НОГТЕЙ
- ЛЕЧЕНИЕ ВРОЩЕГО НОГТЯ
- КОНСУЛЬТАЦИЯ ТРИХОЛОГА И КОСМЕТОЛОГА
- АНОНИМНОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ И ЛЕЧЕНИЕ ПОЛОВЫХ ИНФЕКЦИЙ
- БЕЗРУБЦОВОЕ УДАЛЕНИЕ НОВООБРАЗОВАНИЙ НА КОЖЕ
- КОСМЕТИЧЕСКАЯ КОРРЕКЦИЯ ДЕФЕКТОВ КОЖИ
- УДАЛЕНИЕ СОСУДИСТЫХ ЗВЕЗДОЧЕК
- ЛЕЧЕНИЕ ЖИДКИМ АЗОТОМ
- ПРОФ. ОСМОТР
- СПЕРМОГРАММА
- КОНСУЛЬТАЦИЯ НА ДОМУ

тел. 8-499-731-01-39

# СОСУДИСТЫЙ МЕДЦЕНТР

ЛО-77-01-004505 от 12 января 2012 г. (бессрочная)



“Сосудистый Медицинский Центр” основан в 2007 году. В настоящее время представлен отделениями в Москве и Зеленограде. Врачи нашего центра одними из первых в России начали внедрение в широкую практику современных, малоинвазивных, высокотехнологичных методов лечения патологии венозной и артериальной систем, заменяющих традиционные операции без потерь в безопасности и надежности. Врачебный коллектив представлен опытными, широко практикующими и оперирующими специалистами в области флебологии и сосудистой хирургии, кандидатами медицинских наук и врачами высшей категории. Ежегодно в клинике выполняется более 1000 операций при варикозном расширении вен.

Центр оснащен оборудованием экспертного класса ведущих мировых и российских фирм-производителей, аппаратами для эндоваскулярной лазерной коагуляции, радиочастотной облитерации (BioLitec, COVIDIEN и др.), ультразвуковыми сканерами Mindray, Toshiba.

Использование мирового опыта и наличие оборудования экспертного класса позволяет “Сосудистому Медицинскому Центру” лечить варикоз в амбулаторных условиях и делать это на высочайшем уровне. Предпочтение отдается современным миниинвазивным и безоперационным методам лечения: эндовенозной лазерной коагуляции (ЭВЛК), радиочастотной облитерации (РЧО), минифлебэктомии, Foam-fortm склеротерапии под ультразвуковым контролем и микросклеротерапии.

- ✓ ФЛЕБОЛОГ
- ✓ СОСУДИСТЫЙ ХИРУРГ
- ✓ ЛАЗЕРНЫЙ ХИРУРГ
- ✓ ВРАЧ УЗИ-ДИАГНОСТИКИ
- ✓ КАРДИОЛОГ
- ✓ ДЕРМАТОЛОГ
- ✓ ЭНДОКРИНОЛОГ
- ✓ ТЕРАПЕВТ
- ✓ СПРАВКИ, ЛИСТКИ НЕТРУДОСПОСОБНОСТИ

## ЗЕЛМЕДЦЕНТР-2

- Гинеколог
- Эндокринолог
- Уролог-андролог
- Терапевт
- Невролог
- Кардиолог
- Трихолог
- Окулист
- Гирудотерапия
- Функциональная диагностика
- УЗИ-диагностика
- Массажист
- Анализы
- в/в, в/м инъекции
- Капельницы
- Справки
- Листки нетрудоспособности

Будьте внимательны к своему здоровью!

**ЭХО - ЭКГ**

Зеленоград, МЖК, корп. 531. Тел. 8 (495) 589-96-76  
Панфиловский пр-т, корп. 1640  
Тел.: 8 (499) 738-81-11, 8 (499) 738-59-55

ЛО-77-01-009577 от 12.05.2015 г.



Зеленоград, корп. 1639. Тел.: 8 (495) 638-05-08 (многоканальный), 8 (499) 738-03-77  
Москва, ул. Митинская, д. 12 (м. «Волоколамская»)  
Тел.: 8 (495) 638-05-08 (многоканальный), 8 (495) 759-90-15, www.varicozunet

**ПРОЙДИТЕ ТЕСТ**

**ЯВЛЯЕТЕСЬ ЛИ ВЫ СОЗАВИСИМЫМ?**

**Вы устали от попыток исправить пьющего человека? Вы постоянно натываетесь на неудачи, когда пытаетесь помочь ему бросить пить? Возможно, тому причиной является ваша созависимость. Потратьте 10 минут на тест для определения созависимости и узнайте результаты тестирования.**

- Направляете ли вы свою энергию на решение проблем других людей, которые они должны решать сами?
- Теряете ли вы сон из-за проблем и поведения других людей?
- Чувствуете ли вы ответственность за действия, выбор, потребности других людей?
- Чувствуете ли вы злость, когда ваша помощь оказывается неэффективной?
- Пытаетесь ли вы доставлять удовольствие другим людям в ущерб своим самым необходимым потребностям?
- Даете ли вы другим людям советы, когда они вас об этом не просят?
- Считаете ли вы себя жертвой, не оцененной людьми, которым вы помогли?
- Чувствуете ли вину, когда тратите деньги на себя?
- Бойтесь ли вы отвержения близких людей?
- Часто ли вы испытываете болезненное чувство вины?
- Даете ли вы событиям течь естественным путем?
- Терпите ли вы оскорбления, чтобы удерживать рядом близких людей?
- Можно ли сказать, что вы не умеете говорить слово «нет»?
- Поддерживаете ли вы такие отношения, в которых люди причиняют вам страдания?
- Стараетесь ли вы подавлять свои чувства?
- Приходится ли вам лгать, чтобы прикрывать алкогольную или другую зависимость близкого человека?
- Есть ли у вас ощущение, что спиртное значит для члена вашей семьи больше, чем вы?
- Думаете ли вы, что патологическая зависимость члена вашей семьи связана с тем, что он дружит с определенной компанией?
- Высказывали ли вы угрозы, например, такого содержания: «Если ты не бросишь пить, я выгоню тебя из дома!» или нечто подобное?
- Бойтесь ли вы огорчить члена семьи из страха, что это спровоцирует срыв?
- Не кажется ли вам, что из-за алкогольной зависимости члена семьи вы не можете уехать куда-то надолго, оставив его дома одного?
- Есть ли у вас такое чувство, что если бы член семьи вас любил, то он прекратил бы употреблять спиртное, чтобы доставить вам удовольствие?
- Испытываете ли вы иногда чувство вины за то, что контролируете жизнь зависимого члена семьи?
- Думаете ли вы, что если бы член семьи изменил свой пагубный образ жизни на здоровый, то другие ваши проблемы были бы решены?
- Относились ли вы когда-нибудь к детям, сослуживцам, родителям несправедливо только потому, что были в тот момент рассержены на зависимого члена вашей семьи?
- Приобрели ли вы какую-нибудь болезнь в связи с проживанием с зависимым от алкоголя человеком?
- Пробовали ли вы разорвать взаимоотношения с людьми, которые вас неоднократно обижали?

**Варианты ответа:**

- нет – 0,
- иногда – 1,
- да – 2.

Высоким считается показатель свыше 12 баллов.

Если вам нужна помощь – ознакомьтесь с материалами по этой теме на сайте <http://alcoholismhls.ru>.

**ЭТО ИНТЕРЕСНО**

В преддверии Нового года колоссальный приток новой энергии может придать генеральная уборка своей жизни. Принцип – выкинуть всё, что только можно, и даже немного больше. Суть – поставить точку под каждым незакрытым вопросом: либо завершить дело, либо отменить, если его необходимость уже не так важна. Главное – навести порядок и убрать задачи из списка ожидания или запустить их в процесс, если они там зависли больше, чем на несколько недель.

**✓ ИЗБАВЛЯЕМСЯ ОТ ВСЕГО МУСОРА**

Для начала очистим от хлама свой дом. Что такое мусор? Это всё, чем вы не пользуетесь. То есть всё, что вы не использовали в течение года, надо убрать-раздать-продать-выкинуть: одежда, кото-



ют переплеты цитат великих людей... У информации есть свойство накапливаться, она никуда не уходит из нашего подсознания, поэтому ее надо тщательно фильтровать. Это пища для ума, и от ее качества напрямую зависит... работа вашего ума. Впускайте только то, что ценно, и сразу запускайте в реализацию – тогда она учит и развивает нас, в обратном случае – захламляет каналы, создавая мощнейший информационный шум. А это приводит к невозможности слышать голос своей души. Настройте свои каналы так, чтобы к вам поступала только качественная, полезная информация в умеренных количествах, и вы увидите, как преобразится ваш мир.

**✓ ДОДЕЛЫВАЕМ НЕЗАКОНЧЕННЫЕ ДЕЛА**

Важно завершить все дела из списка «ожидание»: либо переве-

же регулярностью, как положено в квартире – хотя бы раз в неделю.

Что такое ментальный мусор? Это установки и убеждения, которые вас тормозят, не дают радоваться здесь и сейчас. То, что мешает сдвинуться с места. То, что приводит к тому, что одинаковые ситуации раз за разом повторяются в нашей жизни.

Ваша задача – раскопать свой собственный ментальный мусор и избавиться от него. Как узнать, есть ли он у вас? Задайте всего один вопрос себе: живете ли вы на 100% той жизнью, которой хотите? Драйв есть?

Когда последний раз вы шерстили свои убеждения и меняли некоторые из них? Буквально каждую вашу убежденность по четырем ключевым сферам жизни (дело, тело, душа, отношения) надо беспристрастно рассмотреть под увеличительным стеклом и задать вопрос: «А так ли это?».

Как правило, то, во что особенно крепко веришь (по вопросу, который пробуксовывает), на поверку оказывается главной подножкой для преобразований.

Ментальный мусор выкидываете одним из двух способов:

- Обнуляете эту установку. До вас до глубины души доходит, что это убеждение – полная ерунда, которая только тянет вас вниз, но вы больше не хотите и не собираетесь так считать.

- Заменяете старую установку новой – конструктивной, подкрепляя примерами из своей жизни и опытом других людей. Обязательно надо зафиксировать – подкрепить реальным опытом из чьей-то жизни. Найти человека, пусть даже в Интернете, у которого получилось вопреки вашим былым мыслям.

Что касается вас самих – ищите в себе то, что вам нравится, оставляйте только самые возвы-

**Новый год – это время радостных ожиданий и светлых надежд. Мы встречаем этот праздник с верой в счастливые перемены, в то, что очередной год будет лучше, чем предыдущий, загадываем желания под бой новогодних курантов... Но не все знают, что для того, чтобы с Нового года открылась новая, чистая страница жизни, необходимо избавиться от всего старого и отжившего, всего того, что мешает нам двигаться вперед.**

**В ПОЛНЫЙ СТАКАН ВОДЫ НЕ НАЛЬЕШЬ**

рую вы не носите; большая часть сувениров, кроме тех, которые действительно создают уют в интерьере; непригодная или устаревшая посуда, техника и т.д. Но не по принципу «сложу в коробку, как-нибудь завезу в церковь». А увозим сразу, ничего не оставляем в списке «ожидание». Каждая вещь – это частица вашей энергии, поэтому берите в свой новый опыт только то, что вам там понадобится и будет радовать.

Иногда, зайдя в квартиры некоторых знакомых, видишь настоящий музей хлама из прошлого. О каких переменах может идти речь? В полный стакан воды не нальешь. Вы сами опустошаете свой стакан. Сколько выльете, столько и вольется. Пожадничаете – не удивляйтесь, что большим переменам просто будет некуда войти. В общем, генеральная уборка дома – это игра под названием «Насколько я готов(а) впустить новый опыт в свою жизнь».

Кстати, это касается всех ваших жизненных пространств, включая дачу, машину и т.п.

Далее – наводим порядок во всем, что есть. Гармоничный порядок (не фанатичный, а систематизированный – когда у вещи есть свое место) – это залог хорошего и эффективного ведения дел.

**✓ ЧИСТИМ ВИРТУАЛЬНОЕ ПРОСТРАНСТВО**

Как много времени вы проводите за компьютером и в сети? Это тоже ваше жизненное пространство, хотя и виртуальное, и оно является частью вашей энергии. Здесь принцип такой же: очищение – это высвобождение энергии. Оставляйте только то, что вам нравится и дорого. Зачем хранить просмотренный фильм, держать какие-то старые файлы? Очищение требует не только ваш личный, но и рабочий компьютер, а также виртуальные аккаунты: социальные сети, блоги, сайты.

Информационная интоксикация – это распространенный недуг, которым заражены сейчас многие люди. Они читают и смотрят всё подряд, бесконечно дела-



сти их в статус «в процессе» и реально делать и сделать, либо обнулить. Лучше решить для себя, что «на этом этапе дело закрывается, и я его больше не делаю», чем «носить» с собой эту ношу. Вы должны почувствовать изнутри, что все ваши дела сделаны, текущие процессы – в графике, подвисших вопросов не осталось. Это первый шаг на пути к осознанным переменам.

**✓ МЕНТАЛЬНЫЙ МУСОР ПРОШЛОГО**

Теперь пора переходить к нашему уму, в котором скопилось не меньше мусора, чем в ящиках нашего стола, особенно если там (в уме) не устраивается уборка с той



Внимательно посмотрите на свои ключевые мнения о себе и своей жизни. Повертите их, поинтересуйтесь, откуда они взялись, какие ситуации или люди их сформировали? Как правило, в вопросах отношений очень многое к нам перешло из мнений наших прошлых знакомых и партнеров о нас. Задайте себе вопрос: «А мне это надо сегодня?» Это как старые вещи, которые когда-то были в по-ру, но сейчас морально устарели.

**✓ ОБНУЛИТЕ ИЛИ ЗАМЕНИТЕ**

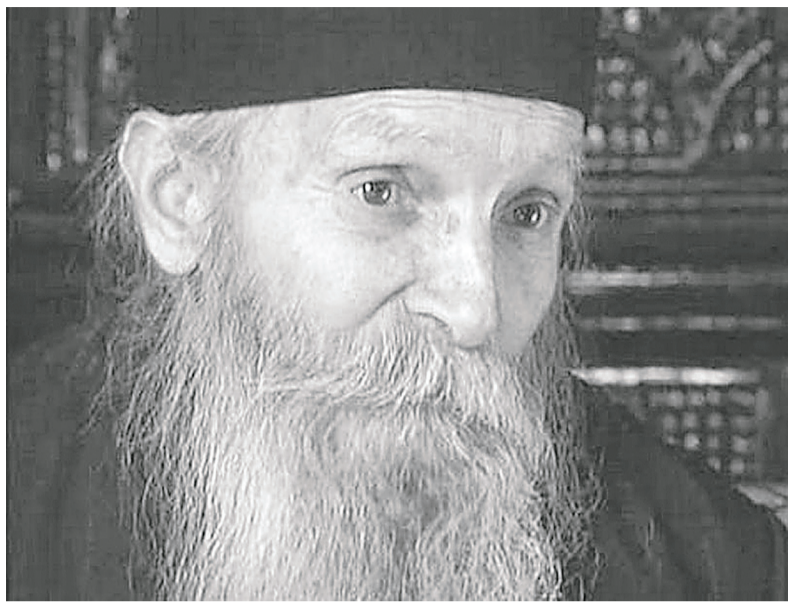
Пока вы верите в то, во что верили вчера, вы будете получать то, что получали вчера. Любопытство прошлого, особенно тот, которому мы придавали значение, оседает в нашем сознании в виде сделанных выводов и умозаключений по тому или иному вопросу. Очень многие из этих выводов не являются вашим выбором, они были сделаны неосознанно, вы их не контролировали. А сегодня они формируют вашу жизнь. Отсюда и получается, что пока мы осознанно не контролируем процесс, мы сотканы из ткани нашего же прошлого.

шленные мнения о себе и своих возможностях. Хватит уже компромиссов. Выкидывайте на помойку сомнения, страхи, неуверенность и прочий хлам. осознанное отношение к жизни и способность ее создавать начинается с понимания, что мы лучше, чем привыкли о себе думать.

Перестаньте говорить о прошлом, останавливайте себя, если пойдет на автомате. Забудьте имена бывших супругов и друзей и удалите фото (особенно если была боль). Отцепите все «присоски», которые найдете. Перестаньте вспоминать. Перестаньте бесцельно мечтать. Скажите «Привет» сегодняшнему дню. Сделав шаг вперед, в настоящее, вы почувствуете колоссальный прилив сил. Вы даже не представляете, как энергетически наполнен настоящий момент, но мало кто черпает из него, так как вечно пребывает в воспоминаниях или ожиданиях. Процесс создания нового возможен только из новой материи, которая рождается каждое мгновение.

Более подробную информацию на эту тему читайте на сайте: <http://re-self.ru/>

**ЗДОРОВЬЕ ДУШИ**



**Отец Фаддей Витовницкий – сербский старец и духовник, человек с открытым сердцем, который достиг этого состояния, пройдя через множество жизненных испытаний. С 80-х годов прошлого века началось его старческое служение. Ежедневно множество людей приходило к нему за советом, поддержкой и утешением. Поучения старца Фаддея были крайне просты, но несли всю полноту евангельской мудрости.**

**О ТАЙНЕ МЫСЛИ**

Всё начинается с мысли: и добро, и зло. Наши мысли материализуются. Всё, что существует во Вселенной, есть материализованная во времени и пространстве Божественная мысль, а мы созданы по Образу Божьему. Великая награда досталась роду человеческому, но мы не осознаем этого и не понимаем, как наши мысли влияют на других. Мы можем приносить большое добро или большое зло, всё зависит от наших желаний и мыслей.

Если наши мысли мирные и тихие, добрые и великодушные, то это влияет не только на наше собственное состояние, но мы еще источаем умиротворение всюду вокруг себя, мы создаем Божественную гармонию, тишина и покой распространяются повсюду. Если в нас живут негативные мысли, то зло на-

ходит в нас, мы передаем его, изливаем – на родных, в семье, в любом кругу, где находимся. Лучше быть добрым ради собственного же блага! Потому что разрушительные мысли разрушают наш мир, и нет нам покоя.

**О МИРЕ ДУШИ**

Что самое главное для духовной жизни? Я думаю, хранение мира в сердце. Любой ценой не допускайте в сердце тревогу. В нем должны царить мир, безмолвие, тишина. Мысленный хаос – это состояние падших духов. Наш ум должен быть собран, внимателен, сосредоточен. Только в такой ум может вселиться Бог.

Всякое дело здесь, на земле – дело от Господа, и нам надлежит исполнять его от всего сердца, без остатка. Нужно постоянно держать в уме, что Господь на-

нас смотрит. С Ним мы должны вставать и ложиться, работать, есть и ходить.

**ВСЕ ЗАБОТЫ БОГУ ПЕРЕДАДИМ**

Когда нам уже не под силу выносить то, что обременяет нас, воззовем к Богу: «Господи, я не могу и своей немощи понести, а теперь на меня возложили еще это и то... Я не знаю, как мне решить все эти проблемы, не имею таких сил...». И когда мы от всего сердца помоллимся Богу, когда предадим Ему наши беды

ненавидеть врага, он желает ему добра. И это добро устраняет дисгармонию – и в нем самом, и в душе врага – у него уже нет сил нападать. А когда мы держим в уме зло, то придаем ему силы, увеличиваем его потенциал.

Если мы будем обращать внимание на негативные качества людей, мы потеряем мир. До тех пор, пока мы держим в себе мысль об обиде, которую нам нанесли враги, друзья, родные и близкие, нет нам ни мира, ни покоя, и мы живем в адском состоянии. Необходимо освободиться от этого зла, выбросить его, как будто ничего не было, простить всё.

близких людей. И вам сразу станет легче, потому что Бог так нас сотворил, что мы связаны друг с другом. Когда близкие соучаствуют нашим страданиям, мы получаем утешение и силы.

Нам нужно духовно измениться; жизнь очень калечит нас. А если мы обратимся к Источнику жизни – Богу, Он даст нам сил укоренить в себе мирные, полные добра и любви мысли. Потому что Бог – Любовь, Радость и Мир, Которые исполняют всякое творение, которое обращается к Нему всем сердцем.

**КАКОВЫ ВАШИ МЫСЛИ, ТАКОВА И ЖИЗНЬ...**

и беды близких, когда сложим их к Его ногам, тогда Он ослабит наши узы и устроит всё по милости Своей. Пока мы не научимся этого делать, мы изо дня в день будем всё больше и больше сгибаться под тяжестью забот, своих и чужих, и однажды уже вообще не сможем разговаривать со своими близкими, будем напряженными и раздражительными и скажем: «Прошу тебя, оставь меня, я не знаю, что мне с моими проблемами делать, куда мне еще твои?».

**КАК БОРЬСЯ ПРОТИВ ГНЕВА**

Если мы не будем ставить себя на место судьи и превозноситься перед другими, гнева не будет. То же самое и с немирностью; наши немирные мысли вызывают беспокойство у людей, с которыми мы общаемся. Необходимо научиться владеть своими мыслями, вносить в них порядок, тогда и мысли других людей не повредят нам.

**ПОЧЕМУ БОГ НАМ ЗАПОВЕДАЛ ЛЮБИТЬ ВРАГОВ**

Любить врагов нужно не ради них, а ради нас, потому что, пока мы носим в себе обиду, мы не находим покоя, а когда прощаем, то наступает мир. Хороший, благородный человек не умеет

**НЕ ВСТУПАЙТЕ В МЫСЛЕННУЮ БРАНЬ С БЛИЖНИМИ**

Трудно жить с близкими, если мы вступаем с ними в мысленную брань. Недостаточно воздерживаться от открытой войны в словах и делах, не вступайте с ними и в мысленную войну! Иначе потеряете душевный мир и любовь. Не нужно противопоставлять себя ближним, переубеждать их, это бесполезно. Хоть на голове перед ними стойте, ничего не добьетесь. Их надо просто любить ради Христа, ибо Господь верит в них, даже если они и не веруют в Него, иначе разве были бы они вообще живы?

**ЛУЧШЕ ПРЕТЕРПЕТЬ ОБИДУ, ЧЕМ ЕЕ НАНЕСТИ**

Невозможно стяжать мир, если душа полна зависти и злобы, это адские чувства. Счастливая



жизнь возможна, только когда человек от них освободится. Нужно от всей души помолиться Господу, потому что только Он один может изменить состояние нашей души. Лучше претерпеть обиду, чем ее нанести; если нас обижают, то нам останется наш мир, а если обидим – совесть не даст нам покоя.

**ЧТО ТАКОЕ ПОКАЯНИЕ**

Покаяние – это перемена жизни. Когда нас что-то тревожит, мучит, необходимо пойти к священнику на исповедь или поговорить с кем-то из

**СТОМАТОЛОГИЯ**

**Стоматологическая поликлиника № 31 работает в Зеленограде уже более 45 лет. За последние годы здесь значительно расширился спектр медицинских услуг, принципы работы сегодня складываются из трех составляющих: новые технологии, высокое качество и оптимальная цена. О новых методах работы рассказывает и.о. главного врача поликлиники Олег Захаров.**

– Олег Николаевич, некоторые считают, что качественную стоматологическую помощь оказывают только в коммерческих клиниках, так ли это?

– Это не так, в государственной поликлинике оказывают точно такие же услуги с теми же современными материалами и анестезией. Кроме того – и это немаловажно, – каждому пациенту в течение года дается гарантия на оказанные услуги. Главный плюс обращения в государственную поликлинику – гарантированная и доступная стоматологическая помощь по программе обязательного медицинского страхования.

В стоматологической поликлинике № 31 можно получить бесплатную кон-

сультацию по лечению зубов и дёсен, эстетическому восстановлению зубов, протезированию и имплантации. Записаться при этом можно к любому врачу, а в случае необходимости пациента осмотрит другой специалист или соберется консилиум врачей. Здесь представлены все направления современной стоматологии: терапия, ортопедия, пародонтология, хирургия, имплантология; работает физиотерапевтический кабинет.

– Какие медицинские услуги сегодня наиболее востребованы у горожан?

– Особенно актуально имплантация зубов. Сейчас пациентам уже не надо объяснять, чем отличается имплант от протеза – надежность и долговечность гово-

ма, знания множества нюансов. Если перед установкой импланта не сделать костную пластику, то очень скоро может возникнуть необходимость его удаления – и в этом случае костной ткани теряется ещё больше. А при таком методе имплант надежно фиксируется, поскольку при расщеплении кости формируется закрытый карман, хорошо удерживающий подсаженное костное вещество и сам имплант. Кроме того, снижается травматичность операции и сокращается время её проведения. Время заживления составляет 4-6 месяцев. Потом уже можно приступить к установке протеза.

– Как проводится эта процедура?

– Надрез в десне выполняется следующим образом: врач безболезненно и акку-



**КАЧЕСТВЕННО, СОВРЕМЕННО, ДОСТУПНО**

ратно производит вертикальный продольный распил или рассекает его скальпелем либо пьезохирургическим инструментом. Один из расщепленных фрагментов кости отодвигается наружу с образованием щели, в которую помещается подсадка и в большинстве случаев – винтовой имплант, обладающий уникальной способностью расщеплять гребень кости и увеличивать ее размер.

К каждому пациенту и каждой клинической ситуации надо подходить индивидуально и выбирать метод костной реконструкции. Предоперационную диагностику проводят по классической схеме, в числе прочих применяется компьютерная томография, позволяющая детально изучить

область предстоящей операции, спланировать её ход и минимизировать возможные осложнения – как в раннем, так и в позднем послеоперационном периодах.

– Расскажите, пожалуйста, о врачах, которые занимаются установкой имплантов...

– Имплантацией в поликлинике № 31 занимаются опытные стоматологи-хирурги. Это Леонид Сергеевич Молоканов, окончивший Тверскую государственную медицинскую академию и прошедший профессиональную переподготовку по хирургической стоматологии в Московском государственном медико-стоматологическом университете. Вячеслав Александрович Солнцев окончил Красноярскую

государственную медицинскую академию и Центральный научно-исследовательский институт стоматологии и челюстно-лицевой хирургии. Один из опытейших врачей поликлиники – стоматолог-хирург Ирина Ильинична Кротенко. Она окончила Московский медицинский стоматологический институт ещё в 1973 году, прошла переподготовку по хирургической стоматологии в Российской медицинской академии последипломного образования, работает в хирургии 26 лет, имеет огромный опыт работы в стационаре и поликлинике, в том числе со сложными челюстно-лицевыми случаями.

▶ 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. Сайт поликлиники <http://stomatolog31.ru>.



# Медицинский Центр «338»

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

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

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

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

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

- КАРДИОЛОГ
- ЭХО-КГ, УЗДГ
- ЭКГ, ЭКГ по Холтеру
- ТЕРАПЕВТ
- ПУЛЬМОНОЛОГ
- РЕВМАТОЛОГ-УЗИ
- НЕВРОЛОГ, ЭЭГ
- ГАСТРОЭНТЕРОЛОГ

- АЛЛЕРГОЛОГ-ИММУНОЛОГ
- МАССАЖ
- ПСИХОЛОГ
- БОЛЬНИЧНЫЕ ЛИСТЫ
- ПРОЦЕДУРНЫЙ КАБИНЕТ
- ПРОГРАММЫ ЗДОРОВЬЯ
- ВЫЗОВ ВРАЧА НА ДОМ



## Акции!

### Традиционные рождественские скидки (смотрите на сайте)

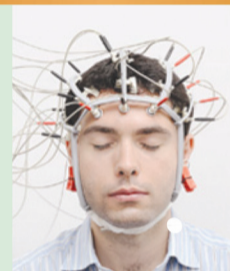
**-25%**

Прием **МАММОЛОГА-УЗИ**  
с 1 по 31 декабря



**-20%**

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



ДЕРЖАТЕЛЯМ СОЦ. КАРТ

НА ВСЕ ВИДЫ УСЛУГ **-5%**

ДЛЯ ВETERANОВ ВОВ И СТУДЕНТОВ **-20%**

ПОСТОЯННЫМ КЛИЕНТАМ **-10%**



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

ПОБЕДА НАД ВЕСОМ!  
ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД!  
ПРОСТО И НАДЕЖНО!

**АКЦИЯ! СКИДКА 30%**  
ПРИЕМ ВЕДЕТ ДИЕТОЛОГ-ЭНДОКРИНОЛОГ

**АНАЛИЗЫ**  
(более 5000 видов)  
ДОСТУПНЫЕ ЦЕНЫ!

ПОСТОЯННЫМ ПАЦИЕНТАМ СКИДКА %

«МУЖСКОЕ ЗДОРОВЬЕ»  
скидка 15%

тариф «МОЛОДЁЖНЫЙ»  
ВСЕМ СТУДЕНТАМ  
скидка 20%

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

# ТОМОГРАД

СЕТЬ ДИАГНОСТИЧЕСКИХ ЦЕНТРОВ  
www.tomograd.ru

**НЕВРОЛОГ**

УЗИ ЭЭГ



**МРТ**  
ГОЛОВНОГО МОЗГА  
ПОЗВОНОЧНИКА И СУСТАВОВ



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



г. Зеленоград, пр-д № 4922  
(Озерная аллея), дом 4, стр. 5  
**8 (499) 645-53-52**  
**8 (499) 722-14-85**

ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ. ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

## НАРКОЛОГИЯ КРУГЛОСУТОЧНЫЙ СТАЦИОНАР

- НАРКОЛОГ НА ДОМ
- ВЫВОД ИЗ ЗАПОЯ
- КОДИРОВАНИЕ
- БОЛЬНИЧНЫЕ ЛИСТЫ
- СПРАВКИ НА РАБОТУ
- МЕДИЦИНСКИЕ АНАЛИЗЫ
- ПРИЕМ СПЕЦИАЛИСТОВ:  
(по предварительной записи)  
психиатр, нарколог, психотерапевт, психолог, терапевт, кардиолог, невролог, генетик

Зеленоград, корп. 1006-б, 2-й этаж, «Аксон» (495) 649-41-03 • (499) 729-74-60  
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

**24**  
часа

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

18+

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

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

«Будь здоров, Зеленоград!» № 10 (30)  
Номер подписан 24.12.2015 г. Дата выхода в свет 28.12.2015 г.  
Время подписания в печать по графику - 18.00, фактически - 19.00.  
Отпечатано в типографии ООО «ВМГ-Принт»  
127247, Москва, Дмитровское шоссе, 100  
Тираж 12000 экземпляров Периодичность: 1-2 раз в месяц  
Издается с 2013 года Заказ №