

Будь здоров, Зеленоград!

№ 1 (66)

27 января 2019

Ежемесячная газета для широкого круга читателей ■ Издаётся с 2013 года

ТОНУС КЛУБ

ЕВРОПЕЙСКАЯ СЕТЬ ЖЕНСКИХ КЛУБОВ

г. Зеленоград, корп. 445

8-909-150-11-00

- УМНЫЕ ТРЕНИРОВКИ
- ЛИМФОДРЕНАЖ
- ТЕРМОПОХУДЕНИЕ
- LPG МАССАЖ
- EMS ТРЕНИРОВКИ
- STYX ОБЕРТЫВАНИЯ
- КЕДРОВАЯ ФИТОБОЧКА – ЛЕГКИЙ И ПРИЯТНЫЙ ПУТЬ К КРАСОТЕ И ЗДОРОВЬЮ

Без возрастных ограничений!

LPG
Акция!
ВАШ КЮПОН НА СКИДКУ 30%

ПРИГЛАШАЕМ!

РЕАБИЛИТАЦИЯ? ТОЛЬКО В ГОЛУБОЕ!



Недалеко от Зеленограда, в пос. Голубое, находится Центральная клиническая больница восстановительного лечения Федерального медико-биологического агентства России (ФГБУЗ ЦКБВЛ ФМБА России). Сегодня это одна из ведущих клиник страны, оснащенная уникальным оборудованием. Ежегодно здесь получают высокотехнологичную медицинскую помощь более 10 тысяч пациентов, в том числе спортсмены сборных команд России. Ведется лечебная и научная работа.

Читайте интервью с главным врачом ЦКБВЛ кандидатом медицинских наук, доцентом Валерием МИТЬКОВСКИМ на стр.3.

РЕКОМЕНДУЕМ!

АрхиМЕД
Медицинский центр
Лицензия ЛО-77-01-006707

МИКРОХИРУРГИЯ ГЛАЗА

Офтальмологи КМН, ученики С.Фёдорова

- Восстановление зрения
- Лечение катаракты с имплантацией хрусталика (всего за 10 минут)
- Лечение глаукомы (эффект за 3 – 5 минут)
- Удаление папиллом и др. образований
- Лечение заболеваний сетчатки глаза
- Улучшение зрения при сахарном диабете, гипертонии, близорукости и др. заболеваниях

Новейшие научные разработки
Современное лазерное, ультразвуковое и радиоволновое оборудование
Полная диагностика

arxi-med.ru
8-499-732-2425, 8-499-731-2292

Зеленоград, Панфиловский пр-т, к. 1205
ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ – ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ!

Лиц. № ЛО-77-01-005055 от 02.07.2012 г.

Берегите
свое здоровье!



лечебно-диагностический
**Медицинский
центр 338**



8-495-767-1-338
8-499-736-90-36
www.medcentre338.ru



Мы уверены, что современная частная клиника – это, в первую очередь, команда лучших профессионалов, и от эффективности нашего лечения зависит качество жизни пациентов. Для настоящего врача успех в жизни невозможен без успеха в работе, поэтому чем качественнее будет наша работа, тем счастливее будет и наша жизнь!

Коллектив медцентра «338»



Читайте на стр. 8

ВНИМАНИЕ, АКЦИИ!

аптека

МЕДИАЛ

ЭКОНОМИЯ

**Супер
СКИДКА!**
до 15%

Даты проведения
акции:

13 и 27 февраля

г. Зеленоград,
пл. Юности, д. 2

* Скидка от 500 руб. - 5%; от 700 руб. - 7%; от 1000 руб. - 10%; от 1500 руб. - 15%. Скидка не распространяется на акционный товар, товар из распродажи, интернет заказ. Скидка не может быть больше себестоимости товара.

НА СОВРЕМЕННОМ УРОВНЕ



УЛЬТРАЗВУКОВЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

Медцентр оснащён ультразвуковым аппаратом экспертного класса последнего поколения. Все виды УЗИ проводятся в день обращения: ЭКГ (электрокардиография), ЭКГ по Холтеру, ЭХО-кардиография (ультразвуковое исследование сердца), СМАД (суточное мониторирование давления), ЭЭГ, КТГ плода и др. Исследования проводят квалифицированные врачи ультразвуковой диагностики с большим опытом работы. Большинство врачей-специалистов (гинекологи, урологи, кардиологи и др.) владеют методиками проведения ультразвукового исследования в рамках своих специальностей.

Выявить заболевание еще до появления первых симптомов – значит подарить себе шанс на полное излечение без последствий для организма и высокое качество жизни на долгие годы. Исследования, проведенные в медцентре «338», служат точным, быстрым и самым доступным способом раннего выявления болезней.

ДИАГНОСТИКА –



ЛАБОРАТОРНЫЕ АНАЛИЗЫ

Зачастую лабораторный анализ дает более достоверные данные о состоянии здоровья пациента, чем другие диагностические методы.

✓ Более 7000 анализов и исследований биологического материала (биохимия, гормоны, генетика и др.);

✓ клиника сотрудничает с крупнейшими лабораторно-диагностическими центрами, которые работают в строгом соответствии с требованиями международных стандартов (ГЕМОТЕСТ, СИТИЛАБ, ЛИТЕХ, СМД, ГЕНОМЕД, ИНВИТРО и др.);

✓ сдать анализы и произвести забор биологического материала можно ежедневно в день обращения с 8.00, без выходных, избежав очередей и долгого ожидания результатов;

✓ результаты анализов можно получить по электронной почте;

✓ если для вас важна анонимность, клиника «338» гарантирует неразглашение результатов исследований;

✓ возможен выезд медицинской сестры на дом или в офис для взятия анализа в любое удобное для вас время;

✓ при взятии биологического материала для исследования используются только одноразовые инструменты;

✓ готовые комплексные лабораторные исследования.

- ✓ Т13 (синдром Патау);
- ✓ моносомию по X-хромосоме (синдром Тёрнера);
- ✓ XXX (трисомию по X-хромосоме);
- ✓ ХХУ (синдром Клайнфельтера);
- ✓ ХУУ (синдром Якобса);
- ✓ пол плода (XX или XY);
- ✓ отцовство;
- ✓ риск многих наследственных заболеваний;
- ✓ заболевания различных органов и систем;
- ✓ переносимость лекарств;
- ✓ моногенные наследственные заболевания.

Полный перечень генетических исследований можно узнать на сайте клиники или у администратора.

ПРОЦЕДУРНЫЙ КАБИНЕТ

- ✓ Внутривенные, внутримышечные инъекции – от 150 руб.;
- ✓ введение препаратов капельным путем (капельницы) – всего за 400 руб.;
- ✓ блокады;
- ✓ **NEW!** Плазмолифтинг.

Благодаря профессионализму врачей вы можете быть уверены в точности расшифровки полученных результатов анализов, в правильности поставленного диагноза и назначения лечения. Для вас работают квалифицированные врачи более 25 направлений.

В клинике «338» комфортная атмосфера, на все медицинские услуги доступные цены. Узнать, как подготовиться к сдаче того или иного анализа, можно на сайте клиники или у администратора.



КЛЮЧ К ЗДОРОВЬЮ И ДОЛГОЛЕТИЮ!



АНАЛИЗЫ (БОЛЕЕ 7000 ВИДОВ)
ДОСТУПНЫЕ ЦЕНЫ!!!

ГЕНЕТИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

В развитии многих распространенных заболеваний лежат генетические нарушения. Как правило, это такие заболевания как гипертония, ишемический инсульт, тромбофилия, ожирение, остеопороз, алкоголизм и др. Генетические анализы позволяют избежать развития многих патологий или свести к минимуму их ущерб для здоровья.

Исследования ДНК (анализ локусов HLA)

Для диагностики некоторых форм мужского и женского бесплодия все чаще используются исследования ДНК. Бесплодие наблюдается, в среднем, у 15-20% супружеских пар. В каждом третьем случае бесплодие или привычное невынашивание беременности могут быть обусловлены генетическими особенностями одного или обоих супругов. Для выяснения причин применяется анализ локусов HLA.

Неинвазивный пренатальный скрининг (НИПС)

Это высокоточный безопасный неинвазивный ДНК-тест, который определяет риск наследственных заболеваний у ребенка, дает важную информацию о беременности на ранних сроках. Точность – более 99%. Можно делать уже на 9-10-й неделе с помощью обычного забора крови.

Основанный на анализе ДНК плода, НИПС позволяет определить:

- ✓ трисомию по 21-й хромосоме – Т21 (синдром Дауна);
- ✓ Т18 (синдром Эдвардса);

НЕИНВАЗИВНЫЙ ПРЕНАТАЛЬНЫЙ ТЕСТ «PANORAMA»

Надежная уверенность в здоровье малыша



Диагностика синдрома Дауна, Эдвардса, Патау и другой хромосомной патологии

ТОЧНОСТЬ БОЛЕЕ **99%**

МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР 338

8 (495) 767-1-338, 8 (499) 736-90-36

Адрес: корп. 338 Сайт: www.medcentre338.ru

СТУДЕНТАМ, ДЕРЖАТЕЛЯМ СОЦКАРТ, ВОВ – СКИДКИ НА ВСЕ УСЛУГИ!

ПРИГЛАШАЕМ!

Начало на стр. 1.

– **Валерий Геннадьевич, пациенты с какими заболеваниями проходят лечение в Центральной клинической больнице восстановительного лечения?**

– Приоритетные направления нашей клиники – медицинская реабилитация пациентов неврологического, кардиологического, ортопедо-травматологического профиля и спортивная медицина.

Мы оказываем высокотехнологичную медицинскую помощь пациентам с сосудистыми заболеваниями головного и спинного мозга; с последствиями нарушения мозгового кровообращения; с заболеваниями и последствиями травм периферической нервной системы; после оперативных вмешательств на позвоночнике, головном и спинном мозге; с выраженными двигательными и когнитивными расстройствами; с ишемической болезнью сердца; с гипертонической болезнью, перенесшим острый инфаркт миокарда; протезирование клапанов сердца; пациентам после тотального эндопротезирования суставов и ортопедических операций; пациентам с хроническими обструктивными заболеваниями легких, заболеваниями желудочно-кишечного тракта.

– **Сколько отделений в стационаре?**

– ЦКБВЛ – это многопрофильный лечебно-реабилитационный центр, который располагает почти 500-кочным фондом и имеет в своем составе 11 клинических отделений, в том числе 5 неврологических, кардиологического, травматолого-ортопедического, терапевтического, отделения реабилитации и интенсивной терапии.

В больнице представлен полный спектр функциональных и лабораторных исследований, консультируют специалисты почти всех клинических направлений, в том числе доктора и кандидаты медицинских наук. 60% врачей и среднего медперсонала имеют высшую и первую квалификационные категории.

С 2009 года больница участвует в осуществлении медико-биологического обеспечения спортсменов олимпийских и паралимпийских сборных команд России и их ближайшего резерва.

– **Что составляет основу лечебно-реабилитационного процесса?**

– Методы классической (отечественной и зарубежной) и инновационной кинезитерапии, которая рационально сочетается с методами аппаратной физиотерапии, гибербарической оксигенации, бальнео- и пелоидотерапии, традиционными методами лечения.

Эти индивидуально подобранные комплексные программы, проводимые высококлассными специалистами, составляют основу лечебно-реабилитационного процесса у всех категорий пациентов.

На базе больницы 17 лет работает кафедра восстановительной медицины Института повышения квалификации ФМБА России. Основным приоритетом её работы является на-

учно-методическая разработка и клиническая апробация новых, преимущественно высокотехнологичных методов реабилитации.

– **Какими средствами медицинской реабилитации пациентов оснащена больница?**

– На сегодняшний день клиника оснащена всем арсеналом необходимых средств физической реабилитации больных с выраженными двигательными нарушениями: многофункциональным бассейновым комплексом; специ-

граммы восстановления моторики с успехом установлены разработками отечественной авиационно-космической медицины.

В кардиореабилитационном направлении широко используется индивидуальный подбор интенсивности физических нагрузок на кардиотренажерах «ERGOLINE». Интенсивно используются инновационные методы усиленной наружной контрпульсации и ударно-волновой терапии миокарда.

ческие методы аппаратной физиотерапии. У нас имеются кабинеты озокерито- и грязелечения, ванный зал, душевая галерея, сушевоздушные углекислые ванны.

– **Не так давно в клинике появилось отделение персонифицированной медицины...**

– Да, в 2016 году было открыто отделение персонифицированной медицины с медико-генетическим кабинетом.

РЕАБИЛИТАЦИЯ? ТОЛЬКО В ГОЛУБОЕ!

Ведется консультирование по врожденной и наследственной патологии, мультифакториальным заболеваниям. Проводятся молекулярные исследования для выявления генов, ассоциированных с заболеваниями, фармакогенетическое тестирование с оценкой индивидуального ответа на лечение.

– **Через какое время после выписки из стационара лучше начинать реабилитацию?**

– К сожалению, зачастую после выписки из стационара пациент отправляется домой и перестает получать медицинскую помощь в необходимом объеме. А родственники не знают, как правильно ухаживать за выздоравливающим, и этот процесс либо сильно затягивается, либо не происходит вовсе. Первые 40 дней – это как раз то время, когда может сработать реконструктивный механизм головного и спинного мозга. Поэтому проходить реабилитацию лучше сразу после выписки из стационара.

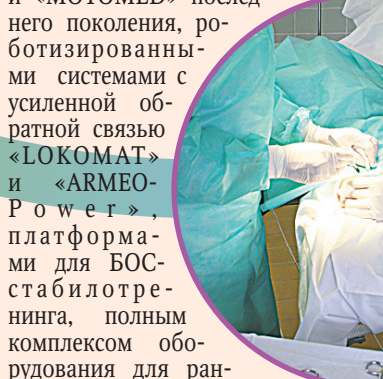
Адрес: Солнечногорский р-н, пос. Голубое.
Телефон: 8 (495) 536-22-88.
Сайт: www.ckbvl.com.



ализированными залами с пассивно-активными реабилитационными тренажерами «THERA-VITAL» и «MOTOMED» последнего поколения, роботизированными системами с усиленной обратной связью «LOKOMAT» и «ARMEO-POWER», платформы для БОС-стабилотренинга, полный комплекс оборудования для ранней вертикализации и последовательного обучения ходьбе при тяжелых поражениях головного и спинного мозга. В про-

В программах лечения пациентов ортопедо-травматологического профиля с успехом применяются малоинвазивные методы остеосинтеза переломов костей конечностей с применением интрамедуллярных стержней, блокируемых пластин и биодеградируемых материалов, артроскопия коленных, голеностопных, локтевых суставов.

В комплексных программах реабилитации применяются все класси-



– **Адрес: Солнечногорский р-н, пос. Голубое.**

Телефон: 8 (495) 536-22-88.
Сайт: www.ckbvl.com.

УНИКАЛЬНАЯ ТЕХНОЛОГИЯ

Частой причиной болей в суставах и спине, артрозов, остеохондроза, грыж межпозвоночного диска и других заболеваний является нарушение работы глубоких мышц-стабилизаторов. Эти нарушения, как правило, возникают под влиянием нескольких факторов: психоэмоциональные перегрузки, малоподвижный образ жизни, нахождение в вынужденной позе длительное время, физические перегрузки, избыточный вес, заболевания внутренних органов и др.

Чтобы избавиться от патологических состояний позвоночника и суставов, необходимо, прежде всего, восстановить работу мышц. Кинезитерапевтическая технология «Экзарта», которая включает в себя методику «Neugas», разработанную норвежскими специалистами, и оборудование «Redcord», успешно решает эту задачу.

Эта технология предназначена для лечения заболеваний опорно-двигательного аппарата с использованием нервно-мышечной активации. Цель нервно-мышечной активации – восстановление нервно-мышечного контроля глубоких мышц-стабилизаторов, стимуляция дезактивированных и слабых мышц, восстановление нормальной функции и снижение напряжения в других мышцах. Комплекс специально подобранных упражнений и приемов с использованием специализированных подвесных систем дает быстрый и долговременный результат при лечении опорно-двигательного аппарата.

Ещё одной особенностью лечения в подвесных системах «Экзарта» является отсутствие боли (в том числе и при наличии острого болевого синдрома). Это достигается за счёт устранения гравитации и специально разработанной лестницы прогрессии. То есть одно и то же упражнение подходит для тренированного спортсмена и для пациента с острым болевым синдромом. Всё зависит от уровня сложности. Клинический опыт показывает, что уже после первого сеанса лечения удается устранить болевой синдром и улучшить функции мышц.

ЕВРОПЕЙСКАЯ МЕТОДИКА «ЭКЗАРТА»

Наша клиника обладает уникальной кинезитерапевтической технологией «Экзарта», которой более 10 лет успешно пользуются ведущие специалисты западной Европы и Японии. Уникальность этой технологии в том, что она с успехом может применяться для лечения, реабилитации и профилактики. И позволяет одинаково эффективно работать как с обездвиженными больными, так и со спортсменами олимпийского уровня.

Использование специальных тестов «Экзарта» для выявления слабых и неработающих мышц позволяет создавать индивидуальные программы корректирующих упражнений для поддержания и усиления эффекта, достигнутого во время «Экзарта»-терапии.

Программа корректирующих упражнений дает оптимальный результат и долгосрочный эффект.

ПОКАЗАНИЯ

• Заболевания опорно-двигательного аппарата (позвоночника и суставов): остеохондроз, боли в спине, артрозы крупных суставов, нестабильность сегментов позвоночника (шейного и пояснично-крестцового отделов), плече-лопаточный периартроз, сколиоз, нарушение осанки,



грыжи межпозвоночных дисков с рефлекторно-мышечными синдромами;

• функциональные нарушения опорно-двигательного аппарата: болевые ощущения в области крупных суставов и позвоночника с функциональными нарушениями;

• последствия травм костно-мышечной системы.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

• Острые травмы с разрывом сухожилий и мышц;

• декомпенсация сердечно-сосудистой, дыхательной систем, печени и почек выше I степени;

• онкологические заболевания позвоночника и суставов;

• состояния после операций на позвоночнике с формированием анкилозов;

• оперативные вмешательства на суставах.

Занятия на кинезотерапевтической установке «Экзарта» проводятся в отделении ЛФК. Заведующая отделением Ольга Яковлевна Кочунова. Телефон для предварительной записи 8 (495) 536-07-59.

Получить более подробную информацию и записаться на прием к специалисту можно в регистратуре по телефонам: 8 (495) 536-09-22, 8 (967) 053-15-65, 8 (499) 503-99-99 (многоканальный).

КИНЕЗИТЕРАПИЯ

ИСЦЕЛЕНИЕ ЗАВИСИТ ТОЛЬКО ОТ ВАС!

Что делать, если в силу возраста, гиподинамии или чрезмерных физических нагрузок работа опорно-двигательного аппарата нарушена, и мы из-за болей в спине и суставах не в состоянии полноценно работать, отдыхать, да и просто нормально жить? Есть ли способ преодолеть это состояние?

Да, такой способ есть. Человеку, испытывающему проблемы с опорно-двигательным аппаратом, достаточно позвонить по телефону **8 (499) 736-66-91** и записаться на прием в Зеленоградский Центр Кинезитерапии «Доктор Позвонкоф».

При первом знакомстве пациента обследуют врачи-кинезитерапевты. С учетом текущего состояния для пациента разрабатывается индивидуальная система упражнений, затем происходит знакомство с персональным инструктором, который назначает определенные дни и часы посещений реабилитационного зала.

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

Специализация Центра Кинезитерапии – лечение заболеваний позвоноч-



ника, таких как остеохондроз, радикулит, грыжа позвоночника или межпозвонковая грыжа, сколиозы, кифозы, вялая осанка, мышечная недостаточность, а также заболеваний верхних и нижних конечностей – артрита, артрозов, коксартрозов тазобедренного сустава, плоскостопия и др. Также можно пройти курс реабилитации после различных травм позвоночника и суставов, компрессионного перелома позвоночника, эндопротезирования тазобедренного сустава, операций на позвоночнике.

Главными механизмами воздействия на больного являются реабилитационные тренажеры, суть которых состоит в последовательном обучении правильным движениям с целью нейрорефлекторного закрепления упражнений и их использования для восстановления трофики костно-мышечной системы в целом. Но результат зависит от желания и готовности пациента выполнять, порой преодолевая боль, все упражнения. Шаг за шагом, каждый раз все с меньшими болями, человек выбирается из лабиринта, в котором так долго блуж-

дал. Возрастает мотивация, появляется вера в свои силы, человек устанавливает полный контроль над болезнью.

Но лучше всего о лечении в Центре Кинезитерапии расскажут сами пациенты, которые пришли туда растерянными, ослабевшими, потерявшими веру в исцеление, а, пройдя курс реабилитации, смогли восстановить утраченное здоровье, почувствовали себя сильными, обрели уверенность, не сдались болезни и выиграли!

Многие годы я страдала от сильных болей в спине, с трудом вставала с постели, отнимались ноги. Думала, всё – жизнь заканчивается, скоро меня ждет инвалидное кресло. И вот случай привел меня в Центр Кинезитерапии. Директор Центра Игорь Морозов сказал тогда: «Если будете трудиться и выполнять все рекомендации специалистов Центра, о болях забудете». И я трудилась, очень старалась. Со временем боли прошли, качество жизни изменилось, мне хочется двигаться, идти вперед, жить.

Т.Д.



Случайно проходил мимо Центра Кинезитерапии и рискнул зайти. Я не надеялся решить безнадежную проблему с правой рукой. Хотя бы снять боль. Доктор уверила: «Пройдете три цикла, и рука будет как новая». Еще два года назад врачи рекомендовали принимать обезболивающие таблетки. Теперь у меня был драгоценный лист с волшебным названием «Обезболивающие упражнения», пять-десять минут занятий – и боль отступала. Каждое пятое занятие сопровождалось осмотром врача, упражнения корректировались, явно наблюдался прогресс.

В результате онемение пальцев прошло! Они стали так же подвижны и чувствительны, как на левой руке.

А.Ф.

Года два назад, в одно прекрасное утро, я проснулась и... не смогла поднять правую руку. Если сказать, что я испугалась, то это не сказать ничего – я была просто в шоке. Я направилась в поликлинику, где мне поставили диагноз – грыжа позвоночника. Вспомнила про Центр Кинезитерапии и отправилась на консультацию. Попала к очень хорошему доктору, который внимательно выслушал, успокоил и объяснил: дело поправимое, если набраться терпения и мужественно, шаг за шагом, идти к выздоров-



лению. Я решилась и начала ходить на занятия. С первого дня мне разработали индивидуальную программу занятий на тренажере. Признаюсь, каждое занятие давалось через боль, но замечательный инструктор постоянно поддерживал меня и профессионально руководил моими действиями. Боль постепенно отступала, и настал тот день, когда рука начала действовать. Спасибо всем сотрудникам Центра Кинезитерапии!

Н.К.

Адрес: г. Зеленоград, корп. 118.

Сайт: zelkinezis.ru

ТОЧКА ЗРЕНИЯ



Согласно мировой статистике, с каждым годом количество людей с онкологическими диагнозами неуклонно растет. С 2000 года возросла детская смертность от онкологических заболеваний. В чем же причины этого трагического феномена? На этот вопрос отвечает руководитель Научно-Практического Центра Информационной и Оздоровительной Медицины «ОБРАЗ ЗДОРОВЬЯ», кандидат медицинских наук Александр Тимофеевич СЕМЕНОВ.

– Безусловно, существует множество очевидных факторов риска, но среди онкопсихологов бытует мнение, что у подавляющего большинства больных присутствует так называемое «раковое мышление». Дли-

тельные негативные эмоции – такие, как обида, подавленный гнев, агрессия, чувство вины, страха и т.д., в народе именуются стрессом. Если стресс носит затяжной характер, то он становится толчком к началу развития онкопроцесса, так как подавляет иммунную систему, которая участвует в своевременном распознавании и уничтожении раковых клеток. В личности многих онкобольных харак-

в различных органах, а также наличием в организме патогенной микрофлоры – вирусов, бактерий, грибов, паразитов. Это одна сторона интоксикации, другая же – некачественная работа желудочно-кишечного тракта. Качество продуктов, попадающих к нам на стол, с каждым годом ухудшается. Растет число подделок, суррогатов, ГМО-продуктов, гормонов в мясных продуктах, пищевых краси-

рабатываются новые виды биологического оружия, которые могут уничтожить человека в считанные дни – например, от молниеносной пневмонии. Таких разрушающих факторов можно было бы привести еще множество, но я бы хотел заострить внимание на том, что в условиях снижения покупательной способности населения за последние годы люди стали экономить на самой главной ценности – на сво-

Изучая восточную медицину более 30 лет, я убедился, что любое заболевание, в том числе онкологическое, начинается задолго до того, как появляются первые признаки на уровне физического тела. Первыми симптомами являются банальные усталость, уныние, депрессия, потеря смысла жизни, и всё это сопровождается снижением уровня энергетических резервов. Именно эти показатели лежат в фундаменте здоровья. Но, к сожалению, в классической медицине нет диагностических инструментов, измеряющих эти важнейшие параметры жизнедеятельности. Но они существуют в центре «Образ Здоровья». Это диагностические методы: РОФЭС, «ДеПульт», кроуноскопия, адаптометрия и «Кристалл». Каждый из них с разных сторон показывает уровень здоровья по всем органам и системам и относится к методам ранней и сверхранней диагностики заболеваний, на уровне рисков их возникновения. А далее, в соответствии с выявленными отклонениями от нормы, врач разрабатывает индивидуальную стратегию восстановления здоровья пациента и профилактики основных рисков, причем без использования медикаментов. Это уникальная авторская методика, которая продолжает развиваться. В нее входят биофизические методы и индивидуальные психологические консультации, которые неотъемлемы от процесса выздоровления. Кроме того, в центре «Образ Здоровья» еженедельно в рамках международного образовательного проекта «Психология 3000 – Наука Жизни» проходят клубные занятия.

▶ Предварительная запись на прием по телефонам: **8-499-732-29-43, 8-926-436-03-03.**

Адрес: Панфиловский проспект, корп. 1205.

Сайт www.lido-zel.ru.

Блог www.centrzdorovia.ru.

«РАКОВОЕ» МЫШЛЕНИЕ



терно проявление ярко выраженного эгоизма, такой тип людей нередко руководствуется принципом: «Бери от жизни всё!».

Следующий фактор, обессточивающий иммунную систему – интоксикация. Как правило, этот процесс длительный, связанный с наличием хронических воспалительных процессов

телей и других медленных пищевых ядов. Алкоголь, курение, наркотики, антибиотики завершают печальную картину.

Инфекция – бич современной медицины – уже перестала реагировать на бесконтрольно применяемые при каждом чихе антибиотики. Она мутирует сама по себе, а, кроме того, раз-

ем здоровье, рассчитывая на авось. Но болезнь не прощает беспечности и невежества. Именно поэтому я вот уже в течение 20 лет, кроме ранней диагностики и поиска самых эффективных технологий в области восстановления здоровья, неуклонно занимаюсь просветительской деятельностью в средствах массовой информации.

ВРАЧИ нашего округа

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

Медицинская клиника «СТОМАТОЛОГИЯ»



ВСЕ ВИДЫ ТЕРАПЕВТИЧЕСКОЙ И ОРТОПЕДИЧЕСКОЙ СТОМАТОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ

Телефон для предварительной записи **8-910-468-1502**
Зеленоград, ул. Гоголя, д. 11а (10 мин. от ТЦ «Иридиум» в сторону музея)

- ▶ **Николай Николаевич Кочетков**,
врач стоматолог-терапевт.
Стаж работы 5 лет.
- ▶ **Денис Сергеевич Высоцкий**,
врач стоматолог-терапевт.
Стаж работы 15 лет.
- ▶ **Виктория Анатольевна Голик (Терехова)**,
врач стоматолог-терапевт.
Стаж работы 20 лет.
- ▶ **Олег Николаевич Захаров**,
врач стоматолог-ортопед.
Стаж работы 19 лет.
Все виды ортопедических стоматологических услуг.
- ▶ **Анна Вячеславовна Фетисова**,
врач стоматолог-терапевт.
Стаж работы 14 лет.
- ▶ **Марина Леонидовна Белова**,
врач стоматолог-терапевт.
Стаж работы 15 лет.

СОСУДИСТЫЙ ЦЕНТР



Врач-хирург высшей категории по сердечно-сосудистым заболеваниям
флеболог
Александр МАТВИЕНКО

ПРИЧИНА ТРОМБООБРАЗОВАНИЯ

В варикозно измененных венах кровоток значительно замедлен. Образовавшиеся тромбы могут привести к воспалению венозной стенки (тромбофлебиту). Кроме того, тромбы «растут» и распространяются на глубокие вены, приводя к их тромбозу. Но самое опасное осложнение может возникнуть, когда тромб отрывается и попадает в легочные артерии. Возникает тромбоэмболия легочных артерий – тяжелейшее, зачастую фатальное осложнение.

Кроме того, заболевания вен нижних конечностей резко снижают качество жизни пациентов, так как сопровождаются такими проявлениями венозной недостаточности как отеки, тяжесть в ногах, судороги, нарушения чувствительности, изменения кожи.

НА ПРИЕМ К ФЛЕБОЛОГУ

К специалисту обращаются не только для лечения варикозного расширения вен нижних конечностей и осложнений (например, тромбофлебита), но и для лечения заболеваний глубоких вен, в том числе тромбозов и их последствий. Отдельным блоком стоит лечение трофических язв. Язвы, которые долго и безуспешно лечили, заживают в течение нескольких недель, если пациент наконец-

ЛЕЧЕНИЕ ВАРИКОЗА БЕЗ РАЗРЕЗОВ И БОЛИ

ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ЛЕЧЕНИИ ВЕНОЗНОЙ ПАТОЛОГИИ

Варикозная болезнь – не просто косметический дефект, как это принято считать. Это прогрессирующее заболевание, которое таит в себе опасность развития трофических язв нижних конечностей и тромботических осложнений. Внедрение в рутинную флебологическую практику высоких технологий позволяет устранять заболевания ног не только безболезненно и безопасно, но и в невероятно короткие сроки.

то попал к флебологу. Не на последнем месте стоит устранение «сосудистых звездочек». У многих пациентов имеются симптомы венозной недостаточности, но при обследовании они не обнаруживаются. И здесь на помощь приходит флеболог. После анализа причин, приведших к появлению симптомов, пациенту даются рекомендации, выполнение которых устраняет симптомы венозной недостаточности и повышает качество его жизни. Важным направлением деятельности флеболога является дифференциальная диагностика других, конкурирующих заболеваний. Проанализировав симптомы, данные ультразвукового сканирования и других методов обследования, даже если не выявлена сосудистая (артериальная или венозная) патология, вас направят к профильному специалисту.



При лечении варикоза в Сосудистом центре скидка пенсионерам **20%!**



В АМБУЛАТОРНЫХ УСЛОВИЯХ

Основой лечения варикоза во всем мире является эндовенозная лазерная и радиочастотная облитерация в сочетании со склеротерапией и малоинвазивными хирургическими вмешательствами через микроскопические проколы. В современных условиях использование инновационных технологий позволяет диагностировать и лечить заболевания венозной системы амбулаторно, атравматично, безболезненно, без потери

трудоспособности, без отрыва от повседневной жизни. Те лечебные задачи, на которые раньше уходило месяцы восстановления пациента, в настоящее время, благодаря высоким технологиям, даже не требуют госпитализации.

Предварительная запись на прием в Сосудистый медицинский центр – по телефонам: **8(499)738-59-55, 8(499)738-03-77.**

Адрес центра: корпус 1639.
Сайт: www.varicozu.net.

ПРИТЧИ

БУДЬ СЧАСТЛИВ!

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

– Будь счастлив!

Крестьянин, наблюдавший за происшедшим, спросил:

– Неужели ты такой смиренный?

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

ПЯТЬ БОГАТСТВ

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

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

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

Своим лицом ты можешь дарить улыбки.

Своими глазами ты можешь смотреть любящим взглядом.

Своим ртом ты можешь произносить что-то приятное.

Своим сердцем ты можешь желать счастья.

Своими руками ты можешь делать что-то полезное.

ДУХ ТВОРИТ АТМОСФЕРУ

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

ОСКОРБЛЕНИЯ – ЭТО ТЕ ЖЕ ЛОХМОТЯ

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

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

Мудрец ответил:

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

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

– Примерь, это тебе под стать.

Юноша возмутился:

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

И бросил рваный халат обратно.

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

ЛЮБОВЬ – ЭТО НЕКТАР

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

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

– Но почему?

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

– Я сильнее запираю ее.

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

ТЕМА ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ

В редакцию часто звонят и пишут люди, потерявшие близкого человека. Вопрос один: «Моя жизнь потеряла смысл. Как жить дальше?» В это страшное время человек ощущает себя разбитым вдребезги, душа всё время нестерпимо болит. К сожалению, жизнь устроена так, что всем нам приходится терять близких. В помощь скорбящим мы публикуем выдержки из книги доктора медицины Элизабет КЮБЛЕР-РОСС «Жизнь, смерть и жизнь после смерти».

будете потрясены их совершенством, красотой, сиянием, полным принятием своего настоящего положения и их безусловной любовью....

После того, как душа выскальзывает из земного тела – она находится в таком бытии, в котором нет пространства и времени. Можно отправиться со скоростью мысли туда, куда пожелаешь. Если вы думаете о ком-то, то преодолеваете силой мысли расстояние и мгновенно оказываетесь возле этого человека. Расстояния отсутствуют. На третьей фазе, прежде чем душа примет форму, которой обладает в вечности, она пройдет через фазу перехода, через тоннель или некие врата, в конце которого сияет белее белого Свет. И по мере приближения к нему душа наполняется огромной, неопишуемой, безусловной любовью. Этот Свет берет начало из источника чистой духовной энергии и не имеет ничего общего с физической или психической энергией. В присутствии Света душа осознает те возможности, которые у нее могли быть, если бы она прожила свою жизнь иначе. Каждый из нас увидит «фильм», в котором наглядно отразятся все наши земные дела, слова и мысли. И поймет всю последовательность событий, которые

И благодаря этому наша душа бессмертна. Чтобы никогда не заблудиться и знать, что делать со своей жизнью, нужно слушать свой внутренний голос. Не тратьте слишком много времени на то, что не является важным. Начните, наконец, делать вещи, которые действительно необходимы.

С начала существования и до возвращения к Богу мы сохраняем собственную идентичность и энергетическую структуру. Среди многих миллиардов людей во Вселенной нет второй такой энергетической структуры. Нет человека, который был бы идентичен другому. Если кто-то сомневается в величии Творца, представьте себе, какой гений требуется, чтобы создать миллиарды энергетических структур, и чтобы среди них не нашлось ни одного повтора. Это чудо можно сравнить только с бесконечным количеством снежинок, среди которых нет двух идентичных. Если вы целиком и полностью откроете себя Высшему и отбросите страх, вас ожидает откровение. Существуют только два природных страха. Первый – страх перед падением, и второй – страх перед шумом. Все остальные страхи были нам навязаны. Возможность больше



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

– Телесная смерть – это не конец, – утверждает Элизабет Кюблер-Росс, – а просто переход в другую форму жизни, на иную частоту. Это подобно выходу бабочки из кокона. Кокон вместе с личинкой – это человеческое тело, преходящая оболочка, которую «одевает» на время наше бессмертное «Я». Это подобно тому, как мы убираем старое зимнее пальто при наступлении весны, зная, что оно уже нам не пригодится.

В момент смерти нас не охватывает ни паника, ни страх, мы чувствуем полное освобождение. На этом этапе сознание проходит три фазы. На первой фазе человек осознает, что находится на месте происшествия, где произошла смерть. С небольшого расстояния он наблюдает, например, за членами реанимационной бригады или группой прохожих, знает, что каждый из присутствующих говорит и думает, но «видит» всё происходящее уже при помощи нового восприятия. В тот момент, когда человек уже не дышит, но пульс и мозговые волны еще могут быть зарегистрированы, бабочка находится уже снаружи кокона. К этому времени его душа переходит во второе тело – в эфирное. Человек замечает, что вновь стал полноценным и совершенным. Те, которые были слепы, могут видеть, глухие и немые слышат и говорят.

Никто не может умереть в одиночестве. Каждый человек с момента своего первого вдоха до момента смерти окружен духовными руководителями и ангелами-хранителями, которые ждут его и помогают при переходе на ту сторону от смерти. Ими могут быть и члены семьи, которые умерли раньше и приветствуют человека во время перехода. Обычно первыми мы встречаем по ту сторону тех, кто нам наиболее дорог. Вы

происходили с ним из-за каждой мысли, слова и поступка. Это и будет наш суд над самими собой. Во время «ревизии» жизни происходит понимание, что мы были сами себе наихудшими врагами и оставили неиспользованными так много возможностей для развития! Во время всех «ударов судьбы» речь шла о бесчисленных возможностях роста. Но вместо того, чтобы использовать предложенные шансы, человек с каждым разом всё больше и больше предавался ожесточению.

Ни один человек, который увидел этот свет, больше не стремится назад, ему хорошо, он испытывает чувство мира, сбалансированности и целостности. В этом сиянии душа ощущает полное принятие, понимание и никакого осуждения, переживает безусловную любовь, которую нельзя описать словами. И в присутствии этой Любви или Света осознаёт, что земная жизнь была ничем иным, как школой, через которую нужно было пройти, выдержать определенные экзамены и получить необходимые знания. Важно было выполнить свою жизненную задачу. Для каждого человека предназначены свои уроки. Но есть одно общее, чему должен к концу жизни научиться каждый – безусловной любви. Если человек этому научился и применяет это в жизни, значит, он выдержал самый главный экзамен.

Земная жизнь, которую мы проживаем в своем физическом теле, лишь очень короткий промежуток времени в пределах общего существования. Однако в рамках всего пути нынешняя жизнь имеет огромное значение, так как мы находимся здесь не случайно, а по определенной причине. Каждый из нас отмечен божественной искрой, мы несем в себе часть источника бытия.

не ощущать страха состоит в осознании: смерти нет, и всё, что нам встречается в жизни, служит определенной цели. Каждое страдание – это основа роста. Большинство людей видят в тяжелых жизненных условиях, которыми их испытывает Бог, проклятие, наказание, нечто, безусловно, негативное. Но на самом деле, ничего из того, что он встречает на своем пути, не является негативом. Все удары судьбы, страдания и самые большие потери, через которые приходится пройти, – на самом деле это возможности духовного роста. Это единственная причина нашего пребывания на Земле. Нельзя вырасти духовно, проводя всё время в чудесном цветнике. Спустя некоторое время вы обязательно обнаружите в происшедшем нечто такое, что сделало вас сильнее, мудрее и научило важнейшим вещам.

В самых трудных испытаниях нужно обращаться к вере, которая находится внутри вас. Глубоко внутри вас покоится знание, что вы располагаете силой и мужеством, чтобы в одиночестве перенести все выпавшие на вашу долю муки.

Нужно научиться всю эту боль отпускать и стараться стать тем Образом и Подобием Божиим, кем, согласно творению, мы должны были быть. Самое важное – научиться любить. Истинная Любовь не имеет никаких притязаний и не ставит никаких условий. Как часто мы говорим: «Я буду любить тебя, если...». Так мы никогда не сможем полюбить ни себя, ни других. Только живя безусловной Любовью, мы будем в состоянии выполнить определенные нам задачи в нашей земной жизни.

ВЕСТНИК НИКОЛЬСКОЙ ЦЕРКВИ

ПО БЛАГОСЛОВЕНИЮ БЛАГОЧИННОГО ХРАМОВ ЗЕЛЕНОГРАДСКОГО ОКРУГА ПРОТОИЕРЕЯ КОНСТАНТИНА МИХАЙЛОВА



«ПРИИДИТЕ, ПОКЛОНИМСЯ ХРИСТУ!»

Рождество Христово – пожалуй, самый «детский» праздник в календаре. К этому особенному дню самые юные прихожане и готовились особо: в нескольких храмах прошли «детские» Литургии, где ученики воскресных школ исповедовались и причастились Святых Христовых Таин, а также участвовали в богослужебном чтении и пении.

рительных ярмарок: разнообразные рождественские композиции и настольные елочки из самых невероятных материалов, нарядные игрушки, поздравительные открытки и свечечные изнутри вертепы... Чего здесь только не было!

Вырученные на ярмарках средства пошли на дела милосердия. Так, прихожане храма святого

2045, 1528, 719 и 1692. Средства были направлены на образовательные проекты и подарки детям.

СВЕТЛЫЙ ПРАЗДНИК РОЖДЕСТВА

С 7 января во всех приходах зазвучали традиционные колядки, зазвенел веселыми колокольчиками детский смех.

После рождественского богослужения во дворе храма святого Филарета закружились хоры воды. Подарков было море: малышам достались забавные мягкие игрушки, деткам постарше – книги из серии «Жития святых». В лекционном зале состоялся концерт и представление необыкновенного вертепного спектакля. А перед «вкусной» праздничной елкой с печеньем, конфетами и мандаринами не устояли и родители.

У Георгиевского храма прошли народные гуляния, а чтобы гости не замерзли, всех угощали горячим чаем и вкусным пловом.

В воскресной школе храма подобного Сергея Радонежского в один из праздничных дней для прихожан организовали просмотр замечательного фильма о святом Луке, исповеднике, архиепископе Симферопольском и Крымском.

ма. Приходской праздник открыло зажигательное выступление ансамбля народной песни «Зеленоградские зори». А затем юные артисты православного музыкального театра воскресной школы «Вербочки» показали спектакль «Снежная ко-



ПУСТЬ МИРОМ ПРАВИТ ЛЮБОВЬ!



3 января Литургию в храме подобного Сергея Радонежского совершил управляющий Северо-Западным викариатством епископ Бронницкий Парамон. Еще одним подарком для прихожан этого храма стало начало регулярных занятий в воскресной школе.

Канун Рождества и Святки – это чудесное время, чтобы оставить житейскую суету и вновь обрести чистую детскую веру, искреннюю любовь и радость о Родившемся в Вифлееме Спасителе.

И вот уже наступает рождественская ночь... Из года в год на Рождество храмы переполняются желающими помолиться и поучаствовать в главном Таинстве Церкви – Святом Причащении. Множество людей приходят в храм и в дни празднования Крещения Господня. Всего два дня в году, 18 и 19 января, совершается чин Великого освящения воды. Раздавать великую святыню всем желающим помогали добровольцы из числа прихожан.

Водосвятные молебны состоялись и там, где особенно требуется благодатная помощь Божия, – в молельных комнатах лечебных учреждений, горбольниц, роддома, хосписа и наркологического диспансера. По традиции были освящены Черное и Школьное озера, после чего желающие последовать благочестивой народной традиции смогли погрузиться «во иордань».

СОТВОРИ БЛАГО

Есть еще одна добрая традиция – разделить свою радость с тем, кто больше других нуждается в душевном тепле и участии. На всех приходах были организованы мастер-классы, собирались сделанные своими руками рождественские подарки для благотво-

Филарета поздравили с праздником одиноких стариков, а ученики и педагоги средней общеобразовательной православной школы «Звонница» помогли нескольким детям, страдающим тяжелыми заболеваниями. «Звонница», школа № 1557 и прихожане Георгиевского храма вместе собрали сладкие подарки и порадовали малышей, оказавшихся в праздничные дни на больничной койке в детских отделениях зеленоградской больницы и двух московских – Морозовской и НИИ скорой помощи им. Склифосовского.

«Георгиевские Добровольцы» и приходской молодежный клуб совместно с волонтерской группой «Твори Добро» подарили рождественские подарки, а также посуду для кухни и столовой приюту мальчиков при Саввино-Сторожевском монастыре. В акции участвовали также волонтеры движения «Рука к руке», ученики 853-й школы и воспитанники Центра поддержки семьи и детства.

В рамках VII образовательных Никольских чтений прошла совместная ярмарка воскресной школы Никольского храма и общеобразовательных школ № 609, 1194, 1151, 1739, 1150, 1557, 1353,



Молодежные объединения храмов великомученика Георгия и святого Николая совместно подготовили рождественский концерт для пациентов и сотрудников зеленоградского хосписа.

В Князь-Александровском храме по традиции состоялись рождественский бал, а также квест – занимательная игра-приключение, во время которой команды искали Дары Волхвов, для чего им пришлось преодолеть немало препятствий и помочь сказочным героям: хлопотливой Белочке, Ученному Коту, Художникам, Дворнику. Они доказали Волку, что знают старые добрые песенки, подняли настроение грустившей тетюшке Зиме и прошли испытание на сообразительность у Сказочницы. В результате все мешочки с Дарами Волхвов были найдены. Закончился праздник чаепитием в теплой компании. С успехом прошла и премьера спектакля воскресной школы «Тайны зимнего леса».

Театральная премьера состоялась и в актовом зале Никольского хра-

ролева». Главным героям пришлось пережить множество приключений: пленение заколдованными Снежинками, встречу с прекрасной Принцессой и обаятельными Разбойниками, а в финале – одолеть саму Снежную королеву. Но вера, надежда и любовь помогли им всё преодолеть. Наградой артистам и юным зрителям стали сладкие подарки.

Рождественский вечер в гостеприимном КЦ «Зеленоград» впервые включал два больших отделения. Первое – большой рождественский бал, где танцевальные номера чередовались с выступлениями приходских и семейных музыкальных коллективов, спектаклем театральной студии «Звонницы», малыши мастерили легкокрылых ангелов и разноцветные снежинки, а подкрепить силы можно было в бесплатном буфете. Второе отделение – концерт. Выступления были яркими и разнообразными: фольклорные коллективы храма святого Филарета порадовали рождественскими колядками; хореографический ансамбль «Виктория», представлявший воскресную школу Спасского храма в Андреевке, – зажигательными народными танцами; хоры Никольского, Князь-Александровского храма и «Звонницы» – рождественскими и детскими песнями, молодежное объединение храма великомученика Георгия – отрывком мюзикла и сольными номерами. А в финале все участники и зрители исполнили песню, название которой отлично передает рождественское настроение и наши пожелания друг другу в эти праздничные дни: «Пусть миром правит любовь!»

ПРИГЛАШАЕМ В КЛИНИКУ «338»!

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

Обратите внимание!

ДНЕВНОЙ СТАЦИОНАР

400 РУБ. КАПЕЛЬНИЦА

СУТОЧНОЕ МОНИТОРИРОВАНИЕ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ – 1500 РУБ.

-10% НА ЛЮБУЮ ПРОГРАММУ ЗДОРОВЬЯ

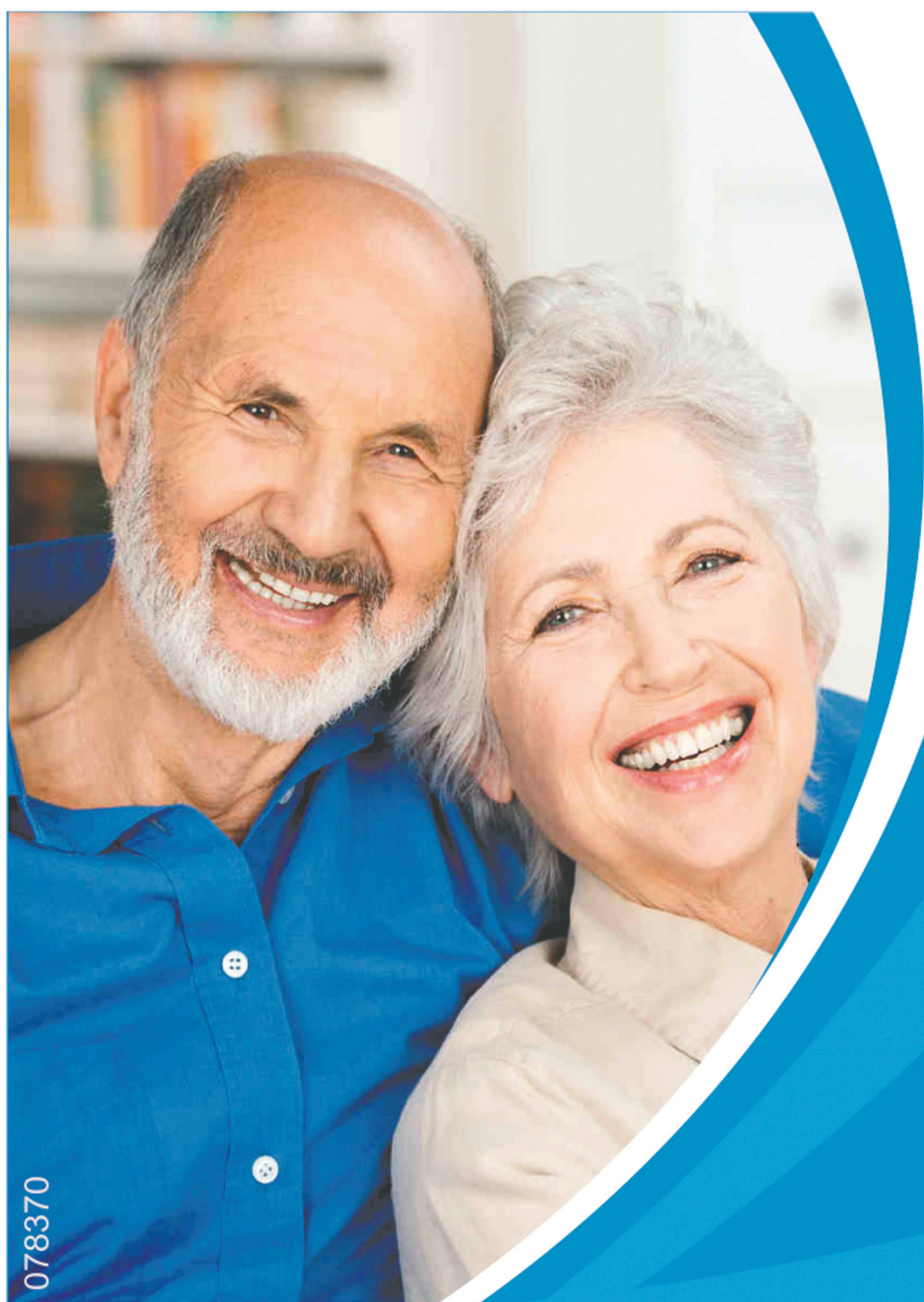
В НАШЕМ МЕДЦЕНТРЕ ПРИНИМАЮТСЯ СКИДОЧНЫЕ (ДИСКОНТНЫЕ) КАРТЫ ВСЕХ МЕДИЦИНСКИХ ЦЕНТРОВ И АПТЕК!

ШИРОКИЙ СПЕКТР МЕДИЦИНСКИХ УСЛУГ

- АНАЛИЗЫ - более 7 000 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 и др.

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

ГАЗЕТА ВЫХОДИТ ПРИ ИНФОРМАЦИОННОЙ ПОДДЕРЖКЕ



ПЕРЕЕЗЖАЙТЕ В ПАНСИОНАТ НА ПОСТОЯННОЕ ПРОЖИВАНИЕ

- ☑ полное обеспечение
- ♥ внимание персонала
- 🗨 постоянное общение
- + забота 24 часа



8(495) 120-1003

ООО «Полное доверие»

ОГРН 1157746545483

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

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.

14+

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!» № 1 (66)
Номер подписан 25.01.2019 г. Дата выхода в свет: 27.01.2019 г.
Время подписания в печать по графику – в 18.00, фактически – в 22.00.
Отпечатано в типографии ООО «ВМГ-Принт».
127247, Москва, Дмитровское шоссе, 100.
Тираж: 10 000 экземпляров. Периодичность: 1-2 раза в месяц.
Издаётся с 2013 года. Распространяется бесплатно. Заказ 154.