

Будь здоров, Зеленоград!

№ 3 (56)

26 марта 2018

Ежемесячная газета для широкого круга читателей ■ Издаётся с 2013 года

3
СТРАНИЦА

«ЭКЗАРТА»
В ГОЛУБОМ

Уникальная европейская
технология

9
СТРАНИЦА

ГОТОВИМСЯ
К ПАСХЕ

Расписание праздничных
богослужений

10
СТРАНИЦА

КОГДА С ЧЕЛОВЕКОМ
ЛУЧШЕ ПОПРОЩАТЬСЯ

Шесть признаков,
что вас «вампируют»

11
СТРАНИЦА

ЧТО ТАКОЕ
ПРАВИЛЬНЫЙ ЭГОИЗМ

Советы психотерапевта
А. Курпатова

СОБЫТИЕ

ОТКРЫТИЕ НОВОЙ НЕЙРОРЕАНИМАЦИИ



В канун празднования 60-летия Зеленограда в городской клинической больнице им. М.П. Кончаловского открылось новое отделение реанимации и интенсивной терапии для больных с острыми нарушениями мозгового кровообращения.

Красную ленточку разрезали префект округа А.Н. Смирнов и главный врач клиники О.В. Гриднев. В торжественной церемонии приняли участие председатель окружного Совета ветеранов В.А. Шиндин, депутат МО Савелки Г.Е. Францева, председатель медицинской комиссии окружного Совета ветеранов Г.А. Кривенко, представители администрации клиники и Общественного совета больницы.

Продолжение на стр.5

РЕКОМЕНДУЕМ!

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

Медицинский
центр 338

Продолжение читайте на стр. 12

**Врач-невролог,
мануальный терапевт,
гомеопат**

**КОНДРАТЬЕВА
Жанна Викторовна**

Диагностика и лечение широкого спектра неврологических заболеваний:

- вегетативная дисфункция
- болевые синдромы опорно-мышечного аппарата
- заболевания пищеварительного тракта, связанные с расстройством вегетативной нервной системы
- заболевания бронхо-легочной системы, не поддающиеся лечению обычными методами

Стаж работы – 26 лет

Запись на прием по тел. 8-495-767-1-338,
тел./факс 8-499-736-90-36, medcentre338.ru

ПРИГЛАШАЕМ!

ЭКОНОМНАЯ АПТЕКА

ЦЕНЫ НИЖЕ ГОРОДСКИХ НА 15%

Минимальная цена создается за счет работы только с первыми федеральными поставщиками, осуществляющими ввоз лекарственных препаратов, а также прямых поставок лекарств от отечественных производителей. Формирование розничной цены при этом происходит минуя торговую наценку оптового звена, что обеспечивает возможность предложить горожанам максимально низкие цены.

ИНТЕРНЕТ- БРОНИРОВАНИЕ

Для клиентов аптечной сети «Экономная аптека» доступно интернет-бронирование любых товаров, имеющихся в аптеках, на сайте esolom-arteka.ru. Теперь покупатели могут дома или на работе зарезервировать нужное лекарство и, придя в аптеку, выкупить его. Сайт предоставляет покупателям полную информацию о цене и количестве препарата в каждой аптеке. Поэтому бронирование позволяет горожанам гарантированно приобрести нужное лекарство в удобно расположенной для них аптеке. На сайте также можно ознакомиться с описанием препарата, показаниями к применению и противопоказаниями.

НЕВЕРОЯТНЫЕ ЦЕНЫ ПРИ ПОКУПКЕ ОТ 3 000 Р.

Покупатель может еще больше сэкономить при покупке товаров на сумму от 3 000 рублей. В этом случае скидка от аптечной цены составит от 10 до 20%. Этой опцией можно воспользоваться в аптеке, обратившись к фармацевту или на сайте. Новую цену со скидкой покупатель видит сразу на сайте при заказе товара. Оформив заказ на сайте, он также получит доступ к специальным предложениям производителей. В рубрике на сайте «Лучшие предложения месяца» покупатель увидит цены на лекарства ниже закупочных и по ним сможет оформить заказ и выкупить его в аптеке.

В апреле ортопедический салон аптеки предлагает 10%-ную скидку на средства, снимающие дополнительную нагрузку на суставы и обеспечивающие их фиксацию. Это позволит людям, активно занимающимся спортом и садовыми работами в весенний период, предупредить развитие осложнений и обеспечить профилактику заболеваний от воздействия повышенной нагрузки. Ортопедические подушки и матрасы, на которые в апреле действует 15%-ная скидка, позволят обеспечить правильное положение тела во время отдыха и предупредить обострение сердечно-сосудистых заболеваний в весенний период.

Дорогие зеленоградцы!
«Экономные
аптеки» ждут вас

● Корп. 330, т. 8(495) 989-2943 ● Корп. 1106, т. 8(499) 731-4165
● Корп. 826, т. 8(499) 729-0490 ● Крюковская пл. (под ж/д мостом)

Режим работы
с 8.00 до 21.00



ФГБУЗ ЦЕНТРАЛЬНАЯ КЛИНИЧЕСКАЯ БОЛЬНИЦА ВОССТАНОВИТЕЛЬНОГО ЛЕЧЕНИЯ ФМБА РОССИИ

КИНЕЗИТЕРАПИЯ

Частой причиной болей в суставах и спине, артрозов, остеохондроза, грыж межпозвонкового диска и других заболеваний является нарушение работы глубоких мышц-стабилизаторов. Эти нарушения, как правило, возникают под влиянием нескольких факторов: психо-эмоциональные 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. Кинезиотерапевтическая 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 кинезиотерапевтической 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 межпозвонковых 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 кинезиотерапевтической 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).

ФИЗИОТЕРАПИЯ

В настоящее время существует большое количество физиотерапевтических процедур, которые применяются в лечении различных заболеваний. Одним из известных эффективных методов лечения является магнитотерапия или лечение магнитными полями. В ЦКБВЛ в комплексных лечебно-реабилитационных программах успешно применяется установка ЭОЛ «Магнитотурботрон», позволяющая воздействовать сразу на все системы организма человека во время сеанса.

ПРИНЦИП ДЕЙСТВИЯ

Аппарат «Магнитотурботрон» – это установка, имеющая форму большой капсулы, которая формирует вращающееся магнитное поле. Используется в лечении и профилактике множества болезней, а также в исследовательских целях. Настройки предусматривают изменение частоты, направления вращательного движения и скорости магнитных потоков для конкретной ситуации пациента, что позволяет максимально усилить полезное влияние устрой-

ства. Действие аппарата направлено на получение вихревых полей в теле человека, благодаря чему улучшается микроциркуляция крови, ускоряется обмен веществ и процесс энергообмена в организме.

ПРЕИМУЩЕСТВО АППАРАТА

Несомненное преимущество этого устройства заключается во всепроникающем свойстве магнитов: воздействие происходит на любую глубину тканей и по всему организму. Сеанс лечения начинается с 5 минут, с каждым последующим сеансом прибавляются по 2 минуты. Маг-

У некоторых пациентов положительный эффект возникает не во время курса магнитной терапии, а через неделю или полмесяца после окончания курса.

РЕЗУЛЬТАТ НАЛИЦО

Эффект от применения «Магнитотурботрона» отличается от других физиопроцедур тем, что распространяется сразу на весь организм и действует для лечения самые глубокие ткани тела. В организме пациента возникают магнитные токи, которые улучшают кровоснабжение органов и делают обмен веществ более быстрым, что положительно

геморрой, заболевания лимфатической системы

- Болезни органов пищеварения: язва, гастрит, панкреатит, холецистит и др.

- Повреждения нервной системы: неправильное кровообращение в го-



ЖИВИТЕЛЬНЫЙ ЭФФЕКТ МАГНИТОТУРБОТРОНА



нитотерапия не доставляет пациенту никакого дискомфорта. Сеанс длится от 10 до 20 минут, продолжительность лечения – до 15 процедур.

влияет на состояние больного и сокращает сроки выздоровления.

ПОКАЗАНИЯ

- Заболевания дыхательной системы: ОРВИ, бронхиты, тонзиллиты, фарингиты, пневмония, астма, туберкулез

- Проблемы опорно-двигательного аппарата, среди которых болезни различных отделов позвоночника (остеохондрозы), болезни суставов (остеоартроз, артрит), ушибы, переломы или вывихи и т.п.

- Психические нарушения: ВСД, депрессивные состояния и неврозы, синдром хронической усталости

- Нарушения в работе сердца и сосудов: атеросклероз сосудов конечностей, болезни вен, нарушения питания тканей (язва трофическая),

ловном и спинном мозге, эпилепсия, последствия нейроинфекций, детские дисфункции мозга и др.

- Неправильная работа желез внутренней секреции, результатом чего является сахарный диабет, изменения щитовидной железы, нарушения гипоталамуса

- Проблемы в мочеполовой системе: некоторые формы миомы матки, мочекаменная болезнь, простатит, аденома предстательной железы, пиелонефрит и т.д.

- Заболевания кожи: нейродермит, экзема и псориаз, высыпания на коже

- Иммунодефицитные заболевания

- Повторные появления злокачественных образований, а также образование метастаз

- Рак груди и других органов в до- и послеоперационный период

- Предупреждение и устранение негативных реакций на химио- и лучевую терапию

- Устранение болей при неоперабельных опухолях

- Помощь при мастопатии (если нет поводов к операции).

«Магнитотурботрон» также показан людям с непереносимостью некоторых лекарственных препаратов (например, при аллергии на антибиотики). Для таких пациентов проведение общей магнитной терапии компенсирует употребление запрещенных для них медикаментов.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

- Беременность

- Лейкоз

- Наличие в теле инородных тел как металлических, так и магнитных (к примеру, кардиостимулятора)

- Присутствие очагов воспаления

- Острые заболевания инфекционного характера

- Большая вероятность появления кровотечения

- Сложное оперативное вмешательство в недавнем времени

- Индивидуальная непереносимость магнитной терапии

- Некоторые формы глаукомы

- Гипертериоз

- Недавно перенесенный инфаркт

- Психические заболевания.

Окончательное решение об отмене магнитно-терапевтического лечения должен принимать лечащий врач.

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).

ДЛЯ ВАС, ЖЕНЩИНЫ!

ДЕНЬ ОТКРЫТЫХ ДВЕРЕЙ



7 апреля, с 9.00 до 13.00, третье акушерско-гинекологическое отделение женской консультации ГKB им. М. П. Кончаловского (корпус 1460) вновь откроет свои двери для жительниц Москвы, Московской области и других регионов России.

Каждой женщине необходимо регулярно проходить гинекологическое обследование. Своевременное обращение к врачу и ранняя диагностика – это возможность быстро и эффективно устранить возникшие нарушения здоровья.

В рамках Дня открытых дверей можно:

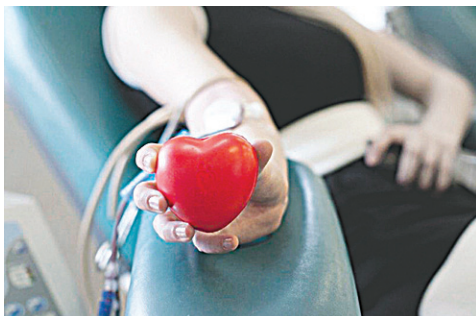
- получить консультацию врача акушера-гинеколога
- пройти цитологическое обследование, сдать мазок на флору
- сделать УЗИ органов малого таза
- пройти расширенную кольпоскопию.

Начало маршрута – в регистратуре отделения. Туда следует подойти ко времени записи и завести медицинскую карту. Все процедуры в рамках акции проводятся бесплатно. При себе надо иметь полис ОМС и паспорт (оригиналы и копии документов). Желательно взять с собой результаты прежних исследований и другую медицинскую документацию.

▶ Чтобы принять участие в акции, необходимо предварительно записаться по телефону **8 (499) 717-60-01**. На каждый вид исследования и на консультацию записываются нужно отдельно!

АКЦИЯ

ДОНОРСКАЯ СУББОТА



21 апреля, с 9.00 до 12.00, в отделении трансфузиологии ГKB им. М.П. Кончаловского пройдет День открытых дверей для доноров. Приглашаем всех, кто по состоянию здоровья может сдавать кровь, – особенно больница нуждается в донорах с отрицательным резусом.

Акция приурочена к Национальному дню донора, который ежегодно отмечается в России 20 апреля. Этот праздник посвящен, в первую очередь, тем, кто безвозмездно сдает свою кровь во благо здоровья и жизни совершенно незнакомых людей. Конечно, в этот день чувствуют и специалисты, работающих в отделениях трансфузиологии и на станциях переливания крови.

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

Ждем вас по адресу: ул. Каштановая аллея, д. 2, стр. 1 (вход со стороны приемного отделения). С собой необходимо иметь паспорт.

Контактный телефон **8 (499) 735-62-06**.

НА СОВРЕМЕННОМ УРОВНЕ

РЕЗУЛЬТАТЫ АКЦИИ В ЦИФРАХ

Экскурсии проходили в акушерском корпусе. В консультативно-диагностическом отделении прием вели акушеры-гинекологи, а самых маленьких участников акции осматривали педиатры-неонатологи.

Ультразвуковые исследования проводили сразу в трех кабинетах. Эксперты оценивали строение внутренних органов плода, скорость и качество кровотока в пуповине и маточных артериях, количество вод, расположение плаценты, степень ее зрелости и многие другие особенности развития беременности.

Проведены 21 консультация и 54 исследования – таковы результаты акции в цифрах. Но все же главный результат – это положительные эмоции, спокойствие и уверенность, которые обрели многие будущие родители, получив ответы на все свои вопросы.

В ПРИОРИТЕТЕ – КАЧЕСТВО

Уже на первом этапе гости были приятно удивлены, узнав, что родильный дом ГKB им. М.П. Кончаловского в корне меняет свою концепцию. Качество медицинской помощи при сохранении беременности, в родах и после-

РОДДОМ В НОВОМ ФОРМАТЕ



родовом периоде остается безусловным приоритетом. Главные принципы обновления: открытость, нацеленность на партнерские роды и грудное вскармливание, участие семьи в процессе восстановления здоровья деток, если что-то вдруг пошло не так.

СОВРЕМЕННЫЙ ПОДХОД

За последнее время практика родовспоможения во всем мире претерпела значительные изменения. И в зеленоградском роддоме началось внедрение современного подхода – родовспоможения, ориентированного на участие семьи (РОУС). Сейчас здесь все силы направлены на создание атмосферы максимального комфорта для беременной и рожавшей женщины, взаимопонимания и доверия между семьей и персоналом.

Что меняется в связи с этим? Приветствуются совместная подготовка к родам и материнству, партнерские роды. Никаких излишних инвазивных, неприятных и ограничительных процедур. Женщина во время схваток может садиться, ходить, принимать наиболее удобное положение, во время второй стадии схваток занимать позицию полусидя или на корточках. Можно включить любимую музыку, использовать фитболы. Сразу после родов обеспечен непосредственный физический контакт матери и ребенка: малыша выкладывают на живот мамы, прикладывают к груди, дают пуповине отпulsировать. В приорите-



Счастливые родители и их малыш Артем



Малыш почувствовал заботу своих родителей с самых первых дней жизни

Накануне 8 Марта в родильном доме ГKB им. М.П. Кончаловского прошла праздничная акция для будущих родителей. В мероприятии приняли участие более 300 человек. Программа по традиции была обширная, карта самого мероприятия не изменилась, но в этом году появилось много интересных новшеств.

те – грудное вскармливание и постоянное совместное пребывание новорожденного и матери в одной палате.

ПАРТНЕРСКИЕ РОДЫ

Совместные роды подразумевают присутствие партнера в самый ответственный момент. Обычно это будущий папа, хотя в данной роли могут быть и мама, и подруга роженицы, и психолог.

Теперь нет никаких препятствий для участия близких в родах даже при операции кесарево с-



Богатырь Марк со своим папой. Они встретились сразу после рождения в операционной

чение. Папа может находиться рядом так же, как и во время обычных родов, и взять на себя заботу о малыше на то время, пока мама приходит в себя после хирургического вмешательства. Врачи выложат ребеночка на грудь папы. Это очень важно и физиологически – отец передает малышу часть своей микрофлоры, – и психологически – папы смогут испытать непередаваемые ощущения близости с новорожденным и будут «включены» в жизнь ребенка сильнее других членов семьи.

ОТКРЫТАЯ РЕАНИМАЦИЯ

В отделении реанимации и интенсивной терапии для новорожденных и недоношенных деток теперь организован свободный доступ родителей маленьких пациентов. В условиях «открытой реанимации» возможно постоянное использование метода кенгуру для недоношенных малышей. Это способ выхаживания, при котором максимально задействуется физический контакт малыша с родителями «кожа-к-коже».

Суть метода заключается в том, что ежедневно детей на период от одного до несколь-



ких часов выкладывают на открытую поверхность груди мам или пап. Как это работает? Очень мягко и естественно малыш знакомится с окружающим миром. Происходит стимуляция всех органов чувств. Новорожденные, в уходе за которыми используется этот метод, дышат более стабильно, у них четкий сердечный ритм, лучше сохраняется температура тела, реже отмечаются заболевания органов дыхания в последующие 6 месяцев жизни.

Что касается защиты, то в результате контакта «кожа-к-коже» малыш получает тысячи полезных бактерий, формируя микрофлору, схожую с родительской. Находясь у мамы на руках, малыш расслабляется, что способствует лучшему усвоению грудного молока и, соответственно, росту и развитию ребенка.

В инкубаторе же младенец тратит дополнительные силы на преодоление стрессовой ситуации разлуки с матерью. Метод кенгуру очень помогает в установлении отношений между ребенком и родной семьей, воспитывает чувство привязанности к малышу, повышая самооценку и уверенность мам и пап в том, что они могут помочь своим детям.

МАРШРУТ ПО СРЕДАМ

Если вы не смогли принять участие в этой акции, приглашаем на еженедельные экскурсии в консультативно-диагностическое отделение родильного дома. Каждую среду в 14.00 небольшие «туристические» группы стартуют по интересному и познавательному маршруту.

Записаться на экскурсии можно по телефону **8 (499) 729-27-90**.

СОБЫТИЕ



Начало на стр.1

Анатолий Николаевич Смирнов напомнил гостям о том, каким было отделение нейрореанимации 11 лет назад, и с удовлетворением отметил произошедшие изменения:

– Хотелось бы пожелать больнице не останавливаться в стремлении обеспечить жителей Зеленограда самыми нужными медицинскими услугами, не выходя за границы округа. Ведь мы раньше вынуждены были тяжелых больных везти в другие клиники Москвы, а это всегда сопряжено с потерей драгоценного времени. Сейчас ситуация меняется кардинально, и это только радует.



До сегодняшнего дня нейрореанимация находилась в одном блоке с общей реанимацией и кардиореанимацией, занимала площадь не более 100 кв. м, имела в своем составе всего 2 палаты по 6 коек в каждой. В отделении не было своих служебных помещений и процедурного кабинета, что значительно усложня-

ранения были закуплены прикроватные мониторы с системой централизованного слежения за жизненно важными функциями пациентов, аппараты искусственной вентиляции легких, аппараты высокопоточной и кислородной вентиляции легких, энтероматы, дефибрилляторы и т.д. Отделение оснащено сис-

темой подачи медицинских газов. Установлены современные многофункциональные реанимационные кровати-трансформеры. Созданы максимально комфортные условия, прежде всего, для пациентов и для работы персонала.

кровообращения – одно из важнейших подразделений нашего Регионального сосудистого центра, открытого 2 года назад в рамках «инфарктной сети» Москвы. Теперь мы готовимся присоединиться к «инсультной сети», которая сейчас формируется в столице. В этом году в клинике будет установ-

ОТКРЫТИЕ НОВОЙ НЕЙРОРЕАНИМАЦИИ

ло работу медицинского персонала. Чтобы снизить нагрузку на все три реанимационных отделения, было принято решение перевести реанимацию для больных с ОНМК в отдельное крыло больницы.

Теперь она размещена на втором этаже терапевтического корпуса. Отстроено новое просторное отделение на 16 коек общей площадью около 250 кв. м. Для оснащения нейрореанимации благодаря поддержке столичного Департамента здравооу-



– Отделение реанимации и интенсивной терапии для больных с острыми нарушениями мозгового

лен второй ангиограф, и мы будем оказывать нашим пациентам высокотехнологичную медицинскую помощь не только при инфарктах, но и при инсультах, – сообщил главный врач ГКБ им. М.П. Кончаловского О.В. Гриднев.

Нейрореанимация теперь находится в непосредственной близости с неврологическими отделени-

Ровно 11 лет назад (28 февраля 2007 года) в больнице было создано отделение нейрореанимации, рассчитанное на 6 коек. С 1 сентября 2010 года коечный фонд отделения увеличился до 12 коек для оказания помощи больным с цереброваскулярной патологией. В отделении занимаются лечением пациентов со всеми видами инсультов в острейший период, с транзиторными церебральными ишемическими атаками, с инсультами в остром периоде, осложненными тяжелой соматической патологией, грубыми расстройствами сознания.

Разработан детальный план маршрутизации пациентов из приемного отделения. Это позволяет максимально сократить временной интервал от момента поступления больных с ОНМК в клинику до оказания им всей необходимой экстренной помощи, полностью обследовать пациентов в течение 45 минут с момента их прибытия в больницу и принять решение о дальнейшей тактике лечения.

АЛЬТЕРНАТИВНАЯ МЕДИЦИНА

Магнитное поле создается вокруг накладываемой на скальп электрокатушки, когда протекающий по ней электрический ток высокой мощности циклически включается и выключается за счет разряда конденсаторов.

Используемое при этой методике магнитное поле имеет величину около 2–3 Тл, примерно столько в магнитно-резонансном томографе. Это почти в 400 раз больше, чем естественный уровень магнитного поля Земли.

Электромагнитный импульс беспрепятственно, без отклонений и угасания проходит через кожу, подкожную клетчатку, апоневроз и кости черепа. Он проникает через все мозговые оболочки и преодолевает ликворные пространства. При этом основные изменения под действием переменного магнитного поля возникают в мозговой ткани. А вот стенки венозных сплетений и артерий на него практически не реагируют.

Под действием магнитного поля клеточные мембраны нейронов обратимо деполяризуются, благодаря чему в головном мозге индуцируются нервные импульсы. Они параллельны и противоположны току, протекающему в катушке прибора.

Чем сильнее прикладываемое магнитное поле, тем глубже оно способно проникать в мозговую ткань и тем ощутимее будут возникающие при этом изменения. Но значительное повышение мощности воздействия может сопровождаться возникновением проходящей головной боли. Это не представляет опасности для здоровья, но снижает комфортность лечения.

Средняя эффективная глубина проникновения магнитного поля составляет около 2 см от поверхности головного мозга. Так что зона индуцированной деполяризации захватывает преимущественно корковое вещество и лишь небольшую часть подлежащего белого вещества.

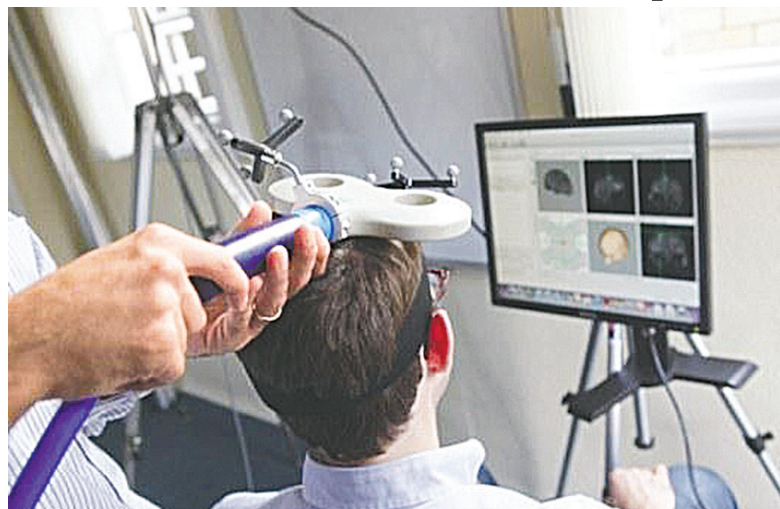
ТРАНСКРАНИАЛЬНАЯ МАГНИТНАЯ СТИМУЛЯЦИЯ

В неврологическом медцентре «ДИНАСТИЯ» для лечения различных заболеваний применяется транскраниальная магнитная стимуляция (ТКМС). Эта методика основана на неинвазивном воздействии на центральную нервную систему с помощью переменного магнитного поля. Лечебный сеанс длится 20–40 минут. Программа подбирается индивидуально в зависимости от терапевтических задач и этиологии заболевания.

Именно эта особенность обуславливает возможные клинические эффекты на фоне терапии с использованием транскраниальной магнитной стимуляции.

ПОКАЗАНИЯ

- Нарушение мозгового кровообращения (острый, восстановительный и отдаленный периоды). На ранних этапах после перенесенного инсульта ТКМС может использоваться для прогностической оценки возможности восстановления двигательной функции. Помогает уменьшить выраженность параличей и смягчить спастичность мышц
- Рассеянный склероз – преимущественно для воздействия на двигательные нарушения



- Посттравматические (в том числе послеоперационные) двигательные нарушения
- Болезнь Альцгеймера и деменции другой этиологии
- Синдром дефицита внимания и гиперактивности в детском возрасте
- Радикулопатии и миелопатии
- Паралич Белла
- Аутизм и расстройства аутистического спектра
- Задержка речевого и психомоторного развития
- Болезнь Паркинсона (с целью активации нейронов черной субстанции с целью стимуляции выработки дофамина)
- Депрессивный синдром
- Гипофизарные расстройства.

Специалисты некоторых зарубежных клиник предпринимают попытки использовать транскрани-

альную магнитную стимуляцию головного мозга для лечения психических расстройств при шизофрении.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Пациентам, в организм которых имплантирован кардиостимулятор, проводить ТКМС запрещено!

К абсолютным противопоказаниям относят:

- Наличие в теле пациента (в области головы, шеи, груди) имплантированных несъемных аппаратов с металлическими элементами. Это могут быть водители ритма, кардиостимуляторы, помпы и насосы, кохлеарные импланты, слуховые аппараты, приборы для глубокой стимуляции мозговых структур
- Наличие инородных тел и вживленных металлических медицинских имплантов в зоне действия электромагнитных волн

Также не рекомендуется проводить стимуляцию мозга, если имеющиеся у пациента заболевания сопряжены с высоким риском развития судорожного синдрома. Наличие в анамнезе черепно-мозговых травм (особенно с локальным повреждением мозговой ткани и гематомами), менингоэнцефалита, абсцессов мозга и ряда других заболеваний требует консультации с лечащим врачом.

Беременность тоже относят к относительным противопоказаниям.

Лечение откладывают при развитии лихорадочного состояния, появлении признаков любой интоксикации и инфекционного заболевания.

В большинстве случаев ТКМС не провоцирует появление значимого дискомфорта и хорошо переносится даже детьми младшего возраста и пациентами с несколькими сопутствующими заболеваниями. Поэтому эта методика считается перспективной и находит все большее применение в неврологии, реабилитологии, детской психоневрологии.

КУРС ЛЕЧЕНИЯ

Сеанс транскраниальной магнитной стимуляции включает 1–3 сессии по 100–200 высокочастотных или низкочастотных ритмичных стимулов. Зоны воздействия и режимы могут комбинироваться друг с другом, с различиями по полушариям и точками приложения. Сеансы ТКМС могут проводиться ежедневно или 1 раз в несколько дней. В среднем на курс требуется 7–10 визитов к врачу. Чаще всего рекомендуется повторение лечения через 1–3 месяца.

 Предварительная запись по телефону: **8(499)735-03-73, 8(495)227-75-05.**

Адрес: ул. Николая Злобина, корп.109а (на втором этаже ФОК «Импульс»).

Сайт: www.meddin.ru.

Лицензия № ЛО-77-01-006707

МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР

АрхиМЕД

Корп. 1205



- ▶ ВСЕ АНАЛИЗЫ, уколы, капельницы
- ▶ УЗИ ▶ ЭКГ ▶ ЭХО-КГ ▶ ЭЭГ
- ▶ СУТОЧНЫЙ ХОЛТЕР СЕРДЦА, АД
- ▶ НАРКОЛОГ ▶ ЗАПОИ ▶ КОДЫ
- ▶ ГИНЕКОЛОГ ▶ КАРДИОЛОГ
- ▶ ТРАВМАТОЛОГ ▶ ГИПС
- ▶ ОРТОПЕД ▶ ПУНКЦИИ ▶ ХИРУРГ
- ▶ вросший ноготь, родинки, папилломы...
- ▶ НЕВРОЛОГ

- ▶ ПСИХОТЕРАПЕВТ
- ▶ ЭНДОКРИНОЛОГ
- ▶ ФЛЕБОЛОГ, к.м.н.
- ▶ ЛОР
- ▶ ТЕРАПЕВТ
- ▶ больничный лист
- ▶ ОНКОМАММОЛОГ
- ▶ УРОЛОГ-АНДРОЛОГ
- ▶ ДЕРМАТОВЕНЕРОЛОГ
- ▶ ОФТАЛЬМОЛОГ

New!

- ✓ ЛАЗЕРНАЯ ХИРУРГИЯ
- ✓ ОПЕРАЦИИ НА ГЛАЗАХ: ЗАМЕНА ХРУСТАЛИКА, ГЛАУКОМА, КАТАРАКТА И ДР.
- ✓ ИЗГОТОВЛЕНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОРТОПЕДИЧЕСКИХ СТЕЛЕК
- ✓ АНАЛИЗ ДНК НА УСТАНОВЛЕНИЕ ОТЦОВСТВА И РОДСТВА
- ✓ ЛЕЧЕНИЕ И РЕАБИЛИТАЦИЯ ПРИ ГРЫЖАХ ПОЗВОНОЧНИКА

Выезд всех врачей на дом, в том числе УЗИ, ЭКГ, анализы **8-499-731-22-92, 8-499-732-24-25** www.arxi-med.ru

ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ, ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

+ ЭКОНОМНАЯ АПТЕКА

Специальное предложение!

Акция на медтехнику
в сети аптек
«ЭКОНОМНАЯ АПТЕКА»

ОМРОН
с 26 марта по 8 апреля

Скидка 10%

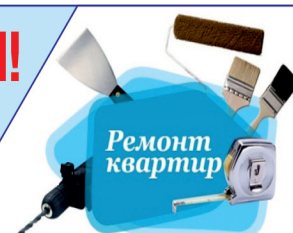


- Зеленоград, Крюковская пл., стр. 2
- Зеленоград, к. 330 • Зеленоград, к. 826
- Зеленоград, к. 1106
- Солнечногорск, ул. Молодежная, д. 1

Внимание!
Выгодное предложение!
Контактный телефон
8-925-902-75-33 (Сергей)

ОТДЕЛКА И РЕМОНТ ЛЮБОЙ СЛОЖНОСТИ!

- * Работают только славяне
- * Доступные цены
- * Без посредников
- * Услуга «Муж на час»
- * Качество и чистота гарантированы



СОСУДИСТАЯ ХИРУРГИЯ

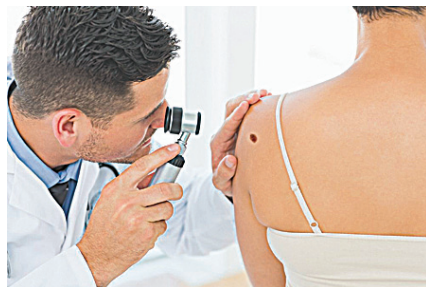
Департамент здравоохранения города Москвы
**Городская клиническая больница
имени М. П. Кончаловского**

СТАЦИОНАР КРАТКОВРЕМЕННОГО ПРЕБЫВАНИЯ

- ✓ СОВРЕМЕННОЕ ОПЕРАЦИОННОЕ ОБОРУДОВАНИЕ
- ✓ ПЕРЕДОВЫЕ МЕТОДИКИ ЛЕЧЕНИЯ
- ✓ КОМФОРТНЫЕ УСЛОВИЯ ПРЕБЫВАНИЯ



УНИКАЛЬНЫЕ ПРЕДЛОЖЕНИЯ ДЛЯ МОСКВИЧЕЙ!



УДАЛЕНИЕ КОЖНЫХ НОВООБРАЗОВАНИЙ (ПАПИЛЛОМ, КЕРАТОМ, ФИБРОМ, ЛИПОМ)

**Быстро и абсолютно
БЕСПЛАТНО!**

СКЛЕРОТЕРАПИЯ ЗА ОДИН ДЕНЬ

Это современный метод избавления от варикозной болезни на ранней стадии. В измененную вену вводится специальный препарат, после чего просвет сосуда постепенно зарастает соединительной тканью. Со временем она рассасывается, а внешний дефект в виде венозной сети исчезает.

В отделении вас осмотрит и проконсультирует сосудистый хирург. По необходимости и при отсутствии противопоказаний он запишет вас на склерозирование вен или другое малоинвазивное вмешательство.



ПО ПОЛИСУ ОМС

Контактные телефоны: 8 (499) 735-44-89, 8 (925) 680-09-79
Время работы СКП: в будни с 8.00 до 16.30
Москва, Зеленоград, ул. Каштановая аллея, д. 2, стр. 1

НОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

АУДИО-ВИДЕО-СТИМУЛЯЦИЯ



Современный человек пребывает в условиях постоянного интеллектуального и эмоционального напряжения, стресса. Поэтому многие не только больные, но и здоровые люди прибегают к помощи аудиовизуальной стимуляции. Это уникальная процедура, которая корректирует психоэмоциональное состояние без медикаментов, без воздействия посторонних установок и внушений и без формирования зависимости.

Аудиовизуальная стимуляция эффективна в решении следующих задач:

- Снижение стресса, быстрой релаксации, снятия усталости
- Улучшение памяти и интеллектуальных функций
- Активизация процессов обучения и творческих возможностей
- В комплексной терапии синдрома дефицита внимания и гиперактивности
- Нормализация сна (бессонница)
- Активизация восстановительных процессов (активация иммунной системы, кровообращения, клеточного и тканевого питания, нормализация обмена веществ)
- Уменьшение выраженности хронического болевого синдрома

- Уменьшение метеочувствительности, профилактика десинхронозов при смене часовых поясов
- Улучшение физической работоспособности
- Улучшение настроения и самочувствия
- Изменение отношения к психотравмирующим ситуациям
- Уменьшение уровня тревожности у взрослых и детей (фобия, СДВГ, гиперактивность)
- В комплексной терапии соматизированных расстройств вегетативной нервной системы (вегетативных расстройств).

При наличии избыточной массы тела это также чрезвычайно действенный способ снижения аппетита.

При использовании этого метода отмечается улучшение функционального со-

стояния нервной системы в целом, устраняется вегетативный дисбаланс, повышается физическая (в том числе двигательная) и психическая активность. Длительная сохранность эффекта обеспечивается выработкой стойкого условного рефлекса. Время процедуры – один час.

Противопоказаниями для проведения аудиовизуальной стимуляции являются эпилепсия, повышенная судорожная готовность, повышенная фоточувствительность, беременность, возраст до 18 лет, а также наличие психических расстройств и ношение кардиостимуляторов.

▶ Пройти процедуру можно в медицинском центре «НОРМА-XXI». Предварительная запись по телефонам: **8-499-735-97-87, 8-495-944-53-53, 8-964-583-06-60.**

Адрес: корп.403А.

КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ



В филиале «Зеленоградский» МНПЦДК (бывшем КВД №30) работает кабинет подологии – единственный в нашем городе. Здесь можно с помощью самых современных безоперационных методик быстро и безболезненно решить любую проблему с ногтевыми пластинами, – утверждает руководитель филиала кандидат медицинских наук Ильяс Абдуллович Якупов.

- удаление утолщений на коже стоп, эстетическая обработка ногтей и околоногтевых валиков;

- лечение грибковых поражений ногтей, повышенной потливости ног;
- исправление формы ногтей с установкой корригирующей пластины;

- частичное или полное безоперационное удаление ногтевых пластин.

– **Ильяс Абдуллович, каковы причины онихокриптоза (вросшего ногтя)?**

– В большинстве – до 95% случаев – к появлению вросшего ногтя приводит неправильно выполненный педикюр. Другими причинами заболевания являются:

- постоянное ношение неудобной обуви с узкими мысами, которая сдавливает пальцы ног, особенно при занятиях спортом и другой двигательной активности;

- ортопедические патологии – вальгусная деформация стопы, плоскостопие;

- грибковые инфекции ногтевых пластин пальцев ног (онихомикоз);

- наследственная предрасположенность, которая может выражаться в избыточном объеме мягких тканей в подногтевой подушке, особенностях направления роста ногтя, искривлении большого пальца.



– **Как врач-подолог решает эту деликатную проблему?**

– При помощи корригирующих пластин, которые фиксируются на ноготь, чуть приподнимают его края и служат направляющими для правильного роста. Форма ногтя со временем приходит в норму под постепенным и мягким воздействием силы натяжения (принцип действия, аналогичный стоматологическим брекетам). Корригирующие скобы и пластины незаметны, они могут быть покрыты лаком для ногтей, задекорированы с помощью нейл-дизайна.

Грамотное лечение практически сразу останавливает воспалительный процесс, уменьшает отек и болевой синдром. В результате исправления формы ногтя устраняется главная причина воспаления и достигается стойкий эффект от лечения. Своевременное использование скоб и пластин для коррекции ногтей позволит избежать оперативного удаления вросшего ногтя в 99% случаев.

– **А если эту проблему своевременно не решить, чем это опасно?**

– Основную опасность представляет постоянно развивающийся воспалительный процесс, который может вызвать:

- околоногтевой панариций (паронихий) – воспаление ногтевых валиков;

- костный панариций (остеомиелит фаланг пальцев), который распространяется на кость с прилежащих мягких тканей;

- флегмону – гнойное воспаление мягких тканей пальцев;

• сепсис – воспалительный процесс всего организма, вызванный заражением крови и нередко приводящий к летальному исходу.

– **Кто входит в группу риска?**

– Люди с сахарным диабетом или облитерирующим энтертеритом, у которых онихокриптоз чаще всего приводит к флегмоне или гангрене стопы. Вросший ноготь опасен раз-

витием тяжелых осложнений у людей со сниженным иммунитетом и синдромом диабетической стопы. В запущенной стадии может развиваться контактный остеомиелит (гнойное воспаление кости). Далее возможно образование гангрены, которая может повлечь за собой ампутацию части стопы.

– **Как предупредить это заболевание?**

– Достаточно соблюдать несколько простых рекомендаций:

- всегда носите обувь по размеру, подбирая удобный, не жмущий пальцы мысок;
- во время педикюра не стригите слишком коротко ногти, не скругляйте уголки, особенно на больших пальцах;
- соблюдайте тщательную гигиену стоп, особенно в жаркое время года, летом давайте отдых ногам, выбирая обувь с открытыми мысками;

• уделяйте внимание здоровью ног и не откладывайте визит к врачу, в особенности при наличии плоскостопия или при подозрениях на грибковые инфекции.

▶ Более подробную информацию о работе кабинета подологии можно узнать, позвонив по телефону **8 (499) 731-01-39**. Оказание платных медицинских услуг во всех подразделениях МНПЦДК ДЗМ осуществляется по государственным расценкам Департамента здравоохранения г. Москвы.

ПРОФЕССИОНАЛЫ

Департамент здравоохранения города Москвы
Городская клиническая больница
имени М. П. Кончаловского

ФИЛИАЛ «РОДИЛЬНЫЙ ДОМ»
КОНСУЛЬТАТИВНО-ДИАГНОСТИЧЕСКОЕ ОТДЕЛЕНИЕ



МАРКОВ
ВЛАДИМИР БОРИСОВИЧ

Врач-хирург,
онколог-маммолог
кандидат медицинских наук

ВНИМАНИЕ!

На прием к В.Б. Маркову можно попасть бесплатно (по направлению лечащего врача из женской консультации и полису ОМС) либо на платной основе.

Уточнить дату, время и записаться на прием можно по телефону КДО
8 (499) 729-27-90 ПО БУДНЯМ С 8.00 ДО 20.00

ЦЫГАНОВ
СЕРГЕЙ ВЛАДИМИРОВИЧ

Врач уролог-андролог высшей категории.
Член Российского общества урологов,
Российского общества онкоурологов.
Владеет техникой полостных,
эндоскопических, реконструктивно-
пластических операций на органах
мочеполовой системы.

Стаж работы
по специальности – 16 лет.

ЛЕЧЕНИЕ МУЖСКОГО БЕСПЛОДИЯ



Ведет прием по четвергам с 16.00 до 18.00 на базе КДО филиала «Родильный дом» ГKB им М.П. Кончаловского
Записаться на прием можно по телефону 8 (499) 729-27-90

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ!

аптека

МЕДИАЛ

ЭКОНОМИЯ

Полезные и
доступные подарки!



Механические тонометры – точный контроль
аритмии и предупреждение инсульта

Ингаляторы лечат осложнения ОРВИ



Электронные термометры – удобные, быстрые, надежные



AMRUS
Enterprises, Ltd.

*Amrus и MediTech сохраняют здоровье,
экономят деньги!*

Департамент здравоохранения города Москвы
Городская клиническая больница
имени М. П. Кончаловского

ФИЛИАЛ «РОДИЛЬНЫЙ ДОМ»
ГЕНЕТИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ
КОНСУЛЬТАТИВНО-ДИАГНОСТИЧЕСКОЕ ОТДЕЛЕНИЕ



Практически каждая беременная женщина задается вопросами: «Все ли в порядке с малышом?», «Нет ли у него врожденной патологии (Синдром Дауна, Патау, Шерешевского)?». При беременности с абортивным исходом: «Почему это произошло?»

Тем более, если речь идет о планировании беременности: «Будет ли здоровым малыш?», «Нет ли у меня наследственных заболеваний, которые я могу передать?».

**Сегодня вы можете получить ответ с достоверностью 99,9%
на эти и многие другие вопросы, сдав анализы на базе КДО.**

Это очень просто.
Осуществляется забор
крови из вены и, через
оговоренное время,
результат приходит на
Вашу электронную почту.



НАШИ КОНТАКТЫ:

г. Москва, Зеленоград,
ул. Александровка, д. 8, стр.3
гинекологический корпус
филиала «Родильный дом»
Режим работы:
по будням, с 08:00 до 20:00
8 (499) 729-27-90
<http://gb3zelao.ru/>
KDOgor.bol@mail.ru

ПЕРЕЧЕНЬ НАИБОЛЕЕ ПОПУЛЯРНЫХ ГЕНЕТИЧЕСКИХ ИССЛЕДОВАНИЙ

➤ **Неинвазивные пренатальные тесты – НИПТ**

- ✦ Неинвазивный пренатальный ДНК тест. Базовая панель.
- ✦ Синдромы Дауна, Эдвардса, Патау
- ✦ Неинвазивный пренатальный ДНК тест. Расширенная панель. Хромосомные и микроделеционные синдромы с определением носительства мутаций связанных с наследственными заболеваниями

➤ **Скрининг на носительство наследственных заболеваний**

- ✦ Скрининг на наследственные заболевания (5 заболеваний, 15 мутаций)
- ✦ Скрининг на наследственные заболевания (2500 генов)

➤ **Невынашивание беременности и бесплодие**

- ✦ Молекулярное кариотипирование абортивного материала ОПТИМА
- ✦ Хромосомный микроматричный анализ абортивного материала стандартный
- ✦ Определение генотипа по резус-фактору включая гетерозиготное носительство

➤ **Пренатальная диагностика**

- ✦ Хромосомный микроматричный анализ пренатальный расширенный
- ✦ Неинвазивное определение Резус-фактора плода
- ✦ Неинвазивное определение пола плода. Экспертный тест

➤ **Установление отцовства и родства**

- ✦ Установление отцовства для 2 участников по 19 аутосомным маркерам. Информативный тест
- ✦ Установление отцовства для 3 участников по 19 аутосомным маркерам. Информативный тест
- ✦ Установление материнства для 2 участников по 19 аутосомным маркерам. Информативный тест
- ✦ Выделение из нестандартного образца (высохшие пятна крови, обрезки ногтей, волосы) (1 человек) + 1рд



ВЕСТНИК НИКОЛЬСКОЙ ЦЕРКВИ

ПО БЛАГОСЛОВЕНИЮ БЛАГОЧИННОГО ХРАМОВ ЗЕЛЕНОГРАДСКОГО ОКРУГА ПРОТОИЕРЕЯ КОНСТАНТИНА МИХАЙЛОВА

1 апреля. Вход Господень в Иерусалим, Вербное воскресенье.

Праздник Входа Господня в Иерусалим – радостный и печальный. Радостный потому, что мы видим, как Господа встречают со славой, слышим голоса младенцев, восхваляющих Царя Израильского. Печальный – потому, что знаем: Христос входит в Иерусалим, чтобы претерпеть страдания и добровольную смерть на Кресте.

Начало Всенощного бдения 31 марта, в 16 час., – в храмах свт. Николая, прп. Сергия и свт. Филарета; в 17 час. – в храмах блгв. вел. кн. Александра Невского и вмч. Георгия Победоносца.

В самый день праздника, 1 апреля, в Никольской и Филаретовской церквях Литургия будет совершаться дважды, в 7 и 10 час. В храмах прп. Сергия, блгв. вел. кн. Александра и вмч. Георгия богослужение начнется в 9 час.

СТРАСТНАЯ СЕДМИЦА

Последняя неделя перед Пасхой посвящена воспоминаниям о последних днях земной жизни Спасителя, о Его страданиях, распятии, крестной смерти, погребении.

2–4 апреля. Первые три дня этой седмицы посвящены усиленному приготовлению к страстям Христовым. В соответствии с тем, что Иисус Христос пред страданиями все дни проводил в храме, богослужение в эти дни особенно продолжительно. Последние беседы Спасителя с учениками и народом, различные многозначительные события, которые имеют самое близкое отношение к страстям Христовым, благоговейно воспоминаются Святой Церковью в те самые дни, в которые они совершились.

В Никольском, Сергиевском и Филаретовском храмах в эти дни начало богослужений в 9 час., в храме блгв. вел. кн. Александра – в 7 час.

5 апреля – Великий Четверток. Воспоминание Тайной Вечери, на которой была установлена Пасха новая – великое таинство святейшей Евхаристии. В этот день православные христиане стараются быть в храме и причаститься Святых Христовых Таин.

В Никольском и Филаретовском храмах Литургия будет совершаться дважды, в 7 и 10 час. В храме блгв. вел. кн. Александра богослужение начнется в 8 час., в храмах прп. Сергия и вмч. Георгия – в 9 час.

Утренняя с чтением двенадцати Евангелий Страстей Христовых будет совершаться в Филаретовском, Князь-Александровском и Георгиевском храмах в 17 час., в Никольском и Сергиевском – в 18 час.

6 апреля – Великий Пяток. Воспоминание Святых спасительных Страстей Господа нашего Иисуса Христа, строгий пост.

В 9 часов во всех храмах Зеленограда совершаются Великие часы и изображения (в храме свт. Филарета – в 8 час.). Вечерня с выносом Плащаницы начнется в 14 час. (в храме блгв. вел. кн. Александра – в 15 час.). Утренняя с чином погребения – в 17 час. в Филаретов-



НА ВСТРЕЧУ ПРАЗДНИКА!

Впереди главные дни православного календаря. Дорогие зеленоградцы! Приглашаем вас стать участниками предпраздничных богослужений и разделить с Церковью Пасхальную радость в дни празднования Светлого Христова Воскресения.

«Приидите поклонимся и припадем Самому Христу, Царю и Богу нашему!»



ском, Князь-Александровском и Георгиевском храмах, в 18 ч. – в храмах свт. Николая и прп. Сергия.

7 апреля – Великая Суббота. Церковь вспоминает погребение Иисуса Христа, пребывание Его тела во гробе, сошествие во ад и возведение победы над смертью. **В этом году Великая суббота выпадает на день празднования Благовещения Пресвятой Богородицы.** Этот праздник совершается в воспоминание явления Пресвятой Деве Марии архангела Гавриила и возведения им тайны воплощения от Нее Иисуса Христа – Сына Божьего и Спасителя мира.

Божественная Литургия совершается в храмах города в 7 час. (в Георгиевском храме – в 9 час.).

В этот день у храмов пройдут благотворительные ярмарки.

С 10 до 20 часов освящаются куличи и пасхи (в храме вмч. Георгия Победоносца – до 15 час., в Филаретовском храме – с 11 до 18 час.). Освящение продуктов к пасхальному столу является благочестивой традицией, которой мы выражаем Богу благодарность за Его дары и заботу о нас.

ПАСХА, СВЕТОЕ ХРИСТОВО ВОСКРЕСЕНИЕ

В субботу, в 23.30, начинается полунощница, которая предвещает праздничное пасхальное богослужение.

В полночь с 7 на 8 апреля во всех храмах города Пасхальная утренняя начнется с Крестного хода, по завершении которого будет совершена праздничная Божественная Литургия.

В самый день Пасхи, 8 апреля, Божественная Литургия будет совершена также в 7 и 10 час. в храме свт. Николая Мирликийского и в 10 час. – в храме свт. Филарета. Великая вечерня начнется в храмах в 17 час. (в храмах свт. Филарета и блгв. вел. кн. Александра – в 16 час.).

9 – 14 апреля – Светлая седмица. В течение всей Светлой седмицы в храмах совершается Литургия, а затем крестный ход. Начало богослужений в 9 час. (в храме блгв. вел. кн. Александра – в 8.40 час.).

10 апреля, в Светлый вторник, в КЦ «Зеленоград» состоится праздничный концерт «Пасхальный венок», подготовленный учащимися воскресных школ Никольского, Спасского и Князь-Александровского храмов. Начало в 18.30 час, вход свободный.

13 апреля будет совершен водосвятный молебен в честь Пресвятой Богородицы ради Ее «Животного источника» (празднование в честь этой иконы установлено в пятницу Светлой седмицы).

В храме блгв. вел. кн. Александра – в 8.40 час., в храмах свт. Николая, свт. Филарета и прп. Сергия – по окончании Литургии, а также в молебных комнатах родильного дома, городской больницы и хосписа.

В храме свт. Николая вечернее богослужение в течение всей Светлой седмицы – ежедневно в 17 час.

В Светлую субботу Всенощное бдение в храме блгв. вел. кн. Александра начнется в 17 час. в других храмах – в 16 час.

15 апреля – неделя Антипасхи (Фомино воскресенье).

Начиная с этого дня, полагается совершать Таинство Брака. Богослужения в храмах совершаются по расписанию воскресного дня.

В течение Светлой седмицы, как в первый день Пасхи, Церковь славит Воскресшего Спасителя и молится за всех своих чад, но умершие за Литургией не поминаются и их захоронения не посещаются.

17 апреля – особое пасхальное поминовение усопших.

Этот праздник в церковном календаре называется Радоница. Такое название знаменует радость живых и усопших о Воскресении Христовом. В зеленоградских храмах в этот день будет совершена Божественная литургия и панихида.

Пасха – Воскресение Христово – есть подтверждение и твердое обетование того, что все мы воскреснем. Своей смертью Христос победил саму смерть, и теперь за трагедией смерти следует триумф жизни. У каждого человека появилась реальная возможность спастись и наследовать блаженную жизнь с Богом.

В храме Всех Святых на старом кладбище Литургия совершается по воскресным дням, а также на Радоницу. Богослужение начинается в 10 часов.

На Вербное воскресенье и Пасху ожидается освящение домовых церквей и первая Литургия в общеобразовательной православной школе «Звонница» (корп. 411а).

НАЕДИНЕ С СОБОЙ

Каждый хочет, чтобы рядом с ним был сильный, надежный и ухоженный человек. Следовательно, и нас хотят видеть такими, а потому мы должны подумать, как такими – желанными – стать. Правильный эгоизм – это делать мир вокруг себя счастливым и испытывать радость, осознавая и ощущая это счастье, - считает известный психотерапевт Андрей КУРПАТОВ.

Пока мы сами своей жизнью не займёмся, она складываться не будет. Нужно научиться быть счастливыми и дарить счастье окружающим. В первую очередь – принять и полюбить себя. Если ты любишь себя, значит, заботишься; если заботишься, значит, развиваешься и хорошеешь.

Непросто встать одним прекрасным утром и сказать себе: «А с сегодняшнего дня ты, дорогуша, собираешься с силами и строишь свою жизнь, потому что любовь – это то, чего ты достойна, то, без чего тебе никак не обойтись!». Но это сделать необходимо.

ЧТО ЗА ЭТИМ СТОИТ

Когда мы совершаем тот или иной поступок, нам нужно быть честными с самими собой. Мы должны знать ответ на вопрос: если мы поступаем так-то и так-то, что за этим стоит? Наш страх, смутнение, ужас, гнев, бессилие, раздражение или же наше собственное искреннее желание? Только во втором случае мы становимся хозяевами своей жизни и потому можем её благоустраивать.

Найти в себе источник того или иного поступка – задача первостепенной важности. Если мы заставляем молчать свои истинные желания, перекладываем ответственность на обстоятельства, ждём, что всё как-то решится само собой, от этого не будет легче. А главное – нет решения, нет движения, и наша жизнь катится под гору. И это зло мы делаем для себя.

Ради себя нам следует «потерять» отягощающее нас бремя, чтобы жизнь наша не застаивалась и не превращалась в невыносимую муку. Мы должны сделать для себя свою жизнь такой, чтобы хотелось жить. Нам хочется быть хорошими. Но «хороший» или «плохой» – это оценка, и только «счастливый», «радостный» – это состояние.

Мы словно выслуживаемся перед кем-то вместо того, чтобы жить. Если бы мы нашли в себе силы признаться: всё, что я делаю, я делаю для себя, – мы не делали бы глупостей, потому

роса. Первый: «Кто мой настоящий хозяин – я сам или мои комплексы, установки, предрасудки, страхи и т.д.?». Второй: «Чего я хочу на самом деле, каковы мои истинные желания?». Просто научиться быть честными с самими собой.

ГДЕ Я, А ГДЕ МОЯ РОЛЬ

Наши реакции, как правило, несоразмерны нашему фактическому внутреннему состоянию, нашему действительному отношению к человеку. Наша роль – это вовсе не мы сами.

ЧТОБЫ ХОТЕЛОСЬ ЖИТЬ



что никто из нас в этом не заинтересован. Мы не искали бы объяснений, а находили решения.

Когда в человеке хозяйничают его страхи и комплексы, настоящие, подлинные его цели подменяются мнимыми, он размывается по мелочам и делает глупости.

Силы появляются только тогда, когда ты чувствуешь, что это тебе **ДЕЙСТВИТЕЛЬНО НУЖНО**, а мозг начинает по-настоящему работать. Нужно решить для себя два важных воп-

росы. Первое: наше поведение не соответствует нашему внутреннему состоянию. И это никуда не годится!

Нужно определить для себя, кто здесь кто, где я, а где моя роль. Иначе мы перестаем быть настоящими. Мы не общаемся друг с другом, между нами нет контакта, нет искренности – мы лишь имитируем общение.

Нужно прекратить эту игру: ведь в результате мы теряем человека, наш с ним эмоциональный контакт и близость. Пример: испытывая раздра-

жение, я спросил бы себя: «А насколько ты действительно раздражён, насколько играешь?». Потом узнал бы у своего здравого смысла: «А чего, собственно, ты хочешь добиться своим раздражением?». Потом ответил бы и понял, что таким образом я никогда не добьюсь того, что ищу – понимания, поддержки, и главное – возможности понимать и поддерживать.

Уже следующий мой шаг в этом случае будет правильным: правда. Он будет только первым – неумелым, неловким, но МОИМ. Когда вы хоть на миг прекращаете игру, вы уже **ПРОЯВЛЯЕТЕСЯ**. Вы можете в таком состоянии прочувствовать самого себя, ощутить удовольствие и радость своей естественности.

Впервые человек находит самого себя только после того, как он перестаёт лукавить, решает-ся пожертвовать своим благонравным тщеславием. Это путь искренности, с неё начинается движение навстречу другому человеку, без которого (и без счастья которого) он никогда не будет счастлив.

РАДОСТЬ ОБЩЕНИЯ

Когда мы говорим что-то, важно не то, что мы говорим, а то, насколько нас понимают, важно то, что слышит наш визави. Если мы хотим добиться от человека какого-то определённого поведения, то дело, которое он делает, и которое мы хотим, чтобы он делал, должно приносить ему положительные эмоции. Тогда он сам захочет этим заниматься, а нам не придётся на него давить. И ведь это от нас зависит, какие эмоции он испытывает!

Радость – и наша собственная, и радость наших близких – это та цементирующая сила, которая и делает возможными наши отношения. Когда мы радуемся друг другу, наши отношения налаживаются. Как мы понимаем, что нас любят? Мы чувствуем, что нам радуются, ищут с нами общения. В свою очередь, мы сами, любя, радуемся и ищем встреч. Без интереса и радости наши отношения разваливаются. Но если мы умеем наслаждаться чужой радостью, побуждать эту радость – нам никогда не грозит чувство одиночества, ощущение покинутости и ненужности.

(По материалам книги
А. Курпатова
«Пособие для эгоиста»)

ЭТО ИНТЕРЕСНО

КОЛЕСО ЖИЗНИ

Жизнь любого человека складывается из различных аспектов: финансы, здоровье, любовь, отдых и т.д. Очень важно стараться соблюдать баланс во всех направлениях. Иначе за вас это сделает сама Жизнь.

Возьмите лист бумаги и перерисуйте на него колесо с картинками. Теперь оцените свои успехи в каждой сфере по шкале от 1 до 10. А потом соедините отметки ваших успехов линией по кругу. В результате получите свое персональное Колесо Жизни, а вместе с ним и понимание, чему лично вам нужно уделить больше внимания, а чему – меньше, в каких областях у вас дисбаланс.

Кстати, не отчаивайтесь, если у вас ни в одной шкале нет оценки в 10 баллов! Оценка 10 – признак того, что человека в этой сфере ждут скорые качественно новые перемены, переоценка ценностей.

Это упражнение надо делать минимум раз в месяц, чтобы видеть, на чем вы едете по своему жизненному пути.



Разобраться в отношении к себе довольно сложно. Ответив на вопросы («да» или «нет»), вы узнаете, насколько высоко вы себя цените.

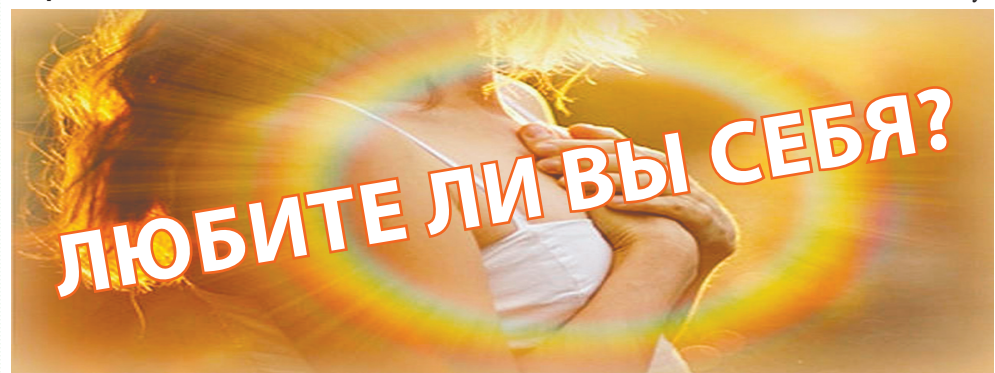
1. Принимаете ли вы себя таким (ой), какой (ая) вы есть?
2. Считаете ли, что вас преследуют неудачи?
3. Соотносите ли вы свои поступки с мнением окружающих?
4. Имеете ли вы привычку вспоминать прежние разговоры и ситуации, чтобы понять, что предпринимали в подобных случаях другие люди?
5. Испытываете ли вы смущение, когда вас хвалят в вашем присутствии?
6. Можете ли вы длительное время находиться в одиночестве?
7. Чувствуете ли вы явную зависимость между материальным положением и ду-

шевным комфортом?

8. Часто ли вы испытываете опасение, что случится самое плохое?
9. Трудно ли вам проявлять свои чувства к другим?
10. Можете ли вы спокойно противопоставить свое мнение мнению большинства в семье, в коллективе?

ете не в полной мере. У вас бывают минуты неприязни к самой(ой) себе. Тогда вам трудно отвлечься от собственной личности, а следовательно, – дарить внимание и любовь другим, получать ответную привязанность.

0–10 баллов: Вы определенно не любите себя. Почти всегда ждете, что с вами слу-



ХВАТАЕТ ЛИ ВАШЕМУ ОРГАНИЗМУ МАГНИЯ?

Ответьте на следующие вопросы:

- ✓ **У вас всегда сухие руки?**
 - Не всегда, часто они бывают влажными – 1
 - Да – 2
 - Когда как – 0
- ✓ **Часто ли вы употребляете спиртное?**
 - Только по праздникам – 0
 - Регулярно – 1
 - Очень редко – 2
- ✓ **Часто ли ночью вы просыпаетесь от судорог в икрах ног?**
 - Да, частенько – 1
 - Не часто, но случается – 0
 - Почти никогда – 2
- ✓ **Вы сильно переживаете по мелочам?**
 - Никогда не переживаю по пустякам – 2

- Иногда такое бывает – 0
- Да, это про меня – 1
- ✓ **Вы склонны к депрессиям?**
 - Случается, что это меня беспокоит, но очень редко – 0
 - Очень часто – 2
 - Время от времени бывает – 1
- ✓ **Вы едите пищу с белым хлебом?**
 - Да, только с белым – 1
 - Нет – 0
 - С черным – 2
- ✓ **Вас часто беспокоят боли в затылочной части головы?**
 - Да, я часто чувствую боль и тяжесть в затылке – 1
 - Иногда – 0
 - Практически никогда – 2

✓ Бывает ли у вас повышенное давление?

- Да, часто – 2
- Иногда – 1
- Не бывает – 0

РЕЗУЛЬТАТЫ:

Менее 4 баллов: Магния вам явно не хватает. Пересмотрите свой рацион и пейте минеральную воду с повышенным содержанием магния.

От 5 до 12 баллов: Следите за пищей, которую вы употребляете. Чаще ешьте: рыбу, шоколад, бананы, семечки подсолнуха, свеклу, морковь, ржаной хлеб, мед, сухофрукты, орехи; какао, каши.

Больше 12 баллов: Магния вашему организму вполне хватает.

ПОДВЕДЕМ ИТОГИ

За каждый ответ «нет» на вопросы 2 – 9 получаете 5 баллов, а за ответ «да» – 0 баллов. За ответы «да» на вопросы 1 и 10 – 5 баллов, за ответы «нет» – 0 баллов.

РЕЗУЛЬТАТ:

35–50 баллов: Вы себя любите, значит, любите и других. Благодаря этому получаете от окружающих положительные стимулы. Умеете оценивать чужие достоинства, но и свои – тоже. Это придает вам внутреннюю устойчивость и предохраняет от различных крайностей в отношениях с людьми.

15–30 баллов: Вы обращаете чрезмерное внимание на свои слабости, а свои способности использу-

чится что-то плохое, и часто эти ожидания сбываются. Бывают мгновения, когда вы ненавидите себя, и тогда вы совершаете ошибочные поступки, принимаете неверные решения. Одним из таких глобальных поступков может быть самоотверженное, без меры служение вашим близким. Не удивляйтесь, если однажды вместо благодарности вас откровенно отвергнут. Это очень больно. Но никогда не поздно признать, что дело именно в вас. Пришло время освободить себя и своего близкого от чрезмерной опеки и переключиться на собственные интересы. Если вам это удастся, вы с радостью заметите, что вам стало легче дышать.

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

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



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

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

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



Акции!

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

Прием
ТЕРАПЕВТА,
НЕВРОЛОГА

-20%

-10%

Комплексное лабораторное исследование по различным направлениям

КАПЕЛЬНИЦА 400 руб.



-25%

Прием
МАММОЛОГА-УЗИ



-20%

ЭЭГ ЕЖЕДНЕВНО
Без очереди!



ДЕРЖАТЕЛЯМ СОЦ. КАРТ

НА ВСЕ
ВИДЫ УСЛУГ

-5%

-20%

ДЛЯ ВETERANОВ
ВОВ И СТУДЕНТОВ

ПОСТОЯННЫМ
КЛИЕНТАМ

-10%

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



ПОБЕДА НАД ВЕСОМ!
ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД!
ПРОСТО И НАДЕЖНО!

акция! скидка 30%

ПРИЕМ ВЕДЕТ ДИЕТОЛОГ-ЭНДОКРИНОЛОГ

АНАЛИЗЫ
(более 5 000 видов)
ДОСТУПНЫЕ ЦЕНЫ!

ПОСТОЯННЫМ ПАЦИЕНТАМ СКИДКА%



«МУЖСКОЕ ЗДОРОВЬЕ»

скидка 15%



«ТАРИФ МОЛОДЁЖНЫЙ»

ВСЕМ СТУДЕНТАМ
скидка 20%



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

ГАЗЕТА ВЫХОДИТ ПРИ ИНФОРМАЦИОННОЙ ПОДДЕРЖКЕ



Ортопедические
САЛОНЫ

МЕДИАЛ.ОРТО

Здоровье ваших суставов!

ШИРОКИЙ АССОРТИМЕНТ ПОЗВОЛЯЕТ ПОДОБРАТЬ ЭФФЕКТИВНОЕ РЕШЕНИЕ ДЛЯ КАЖДОГО ПОКУПАТЕЛЯ:

- для профилактики и лечения травм
- при обострении артроза и артритах
- в период реабилитации
- при физической нагрузке
- при занятиях спортом

Скидка 10%
01.04.18 - 30.04.18

Коленный сустав

детский, взрослый



Бандаж на коленный сустав



Бандаж на коленный сустав

Голеностопный сустав

детский, взрослый



Ортез на голеностопный сустав переменной фиксации



Бандаж на голеностопный сустав

Лучезапястный сустав

детский, взрослый



Ортез на лучезапястный сустав сильной степени фиксации



Бандаж на лучезапястный сустав

Ортопедическая продукция
зарегистрирована как изделия
медицинского назначения

С её помощью вы улучшите качество жизни и продлите на долгие годы молодость ваших суставов!

Возможность получить
СКИДКУ от 20%
при покупке от 3 000 руб.

г.Зеленоград, корпус 612 (с 8.00 до 20.00), тел. 8(499)734-9672
г.Зеленоград, корпус 826 (с 9.00 до 21.00), тел. 8(499)729-0490
г.Зеленоград, пл. Юности, д. 2 (с 8.00 до 20.00), тел. 8(499)734-9515

Локтевой сустав

взрослый



Бандаж на локтевой сустав

Плечевой сустав

взрослый



Бандаж на плечевой сустав

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 (ПН № 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!» № 3 (56)

Номер подписан 23.03.2018 г. Дата выхода в свет 26.03.2018 г.
Время подписания в печать по графику – 18.00, фактически – 23.30.

Отпечатано в типографии ООО «ВМГ-Принт»

127247, Москва, Дмитровское шоссе, 100
Тираж 15 000 экземпляров Периодичность: 1 – 2 раза в месяц
Издаётся с 2013 года Распространяется бесплатно Заказ 671.