

Будь здоров, Зеленоград!

№ 6 (71)

26 июня 2019

Ежемесячная газета для широкого круга читателей ■ Издаётся с 2013 года

ДЕРЖИ ГОЛОВУ
ВЫСОКО!



МРТ

Головной мозг
Артерии
головного мозга
Шейный отдел
позвоночника

ВСЕГО ЗА
9 690₽

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

МРТ ЭКСПЕРТ

федеральная сеть диагностических центров

+7 (499) 214-01-31

пл. Шокина, д. 2, стр. 3, ком. 29

www.mrtexpert.ru

ОТ ПЕРВОГО ЛИЦА



Федеральное государственное бюджетное учреждение здравоохранения
ЦЕНТРАЛЬНАЯ КЛИНИЧЕСКАЯ БОЛЬНИЦА ВОССТАНОВИТЕЛЬНОГО ЛЕЧЕНИЯ
ФЕДЕРАЛЬНОГО МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОГО АГЕНТСТВА РОССИИ



УВАЖАЕМЫЕ ЗЕЛЕНОГРАДЦЫ!

ФГБУЗ ЦКБВЛ ФМБА России – многопрофильный реабилитационный центр, оснащенный уникальным оборудованием, где ежегодно получают высокотехнологичную медицинскую помощь более 9 тысяч пациентов, в том числе спортсмены сборных команд России, ведется лечебная и научная работа. Если вы или члены вашей семьи нуждаетесь в восстановительном лечении, мы всегда рады помочь. Доверяйте свое здоровье только профессионалам!

Главный врач ЦКБВЛ, кандидат медицинских наук, доцент
Валерий МИТЬКОВСКИЙ

Солнечногорский район, д. Голубое, 8(499) 503-99-99, 8(495) 536-22-88 info@ckbvl.net

ДИАГНОСТИКА



МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР



БОЛЕЕ 50 ВИДОВ УЗИ



С первого дня открытия приоритетом медицинского центра «338» является высокое качество оказания медицинских услуг. В клинике представлен широкий комплекс современных методов диагностики для раннего выявления заболеваний и определения эффективности проводимого лечения.

На сегодняшний день УЗИ является одним из самых распространенных диагностических исследований. В клинике «338» можно пройти более 50 различных видов ультразвуковой диагностики, процедура выполняется на новейшем оборудовании экспертного класса с высокой разрешающей способностью. Специалисты медцентра имеют не только высокую квалификацию, но и большой опыт работы. Результат исследования можно получить сразу же после его выполнения. При необходимости пациент может пройти другие виды диагностики, в том числе анализы (более 7000 видов).

РЕКОМЕНДУЕМ!



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!

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ!



ТОВАРЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ВСЕЙ СЕМЬИ

У нас покупать выгоднее!

МЫ ПРЕДЛАГАЕМ:

- ✓ Доступные цены
- ✓ Профессиональные консультации
- ✓ Большой ассортимент товаров



- Ортопедические изделия
- Компрессионный трикотаж
- Стельки и корректоры стопы
- Обувь для будущих мам
- Массажеры и аппликаторы
- Товары для спорта

Салон «Кладовая здоровья», корп. 1215
ежедневно, с 9.00 до 21.00

8-999-998-7500

Медицинский центр



Медицинский центр «338» – это современное многопрофильное хорошо оснащённое медицинское учреждение, ориентированное на оказание квалифицированной медико-консультационной и лечебно-диагностической помощи каждому пациенту. Специалисты медцентра «338» имеют не только высокую квалификацию, но и большой опыт работы. Практически каждый врач-специалист клиники сам проводит УЗИ в своем направлении.

МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР «338»

**НАТАЛИЯ
ЮРЬЕВНА
ТАРАСОВА**

УЗИ-ДИАГНОСТ,
ВРАЧ-ТЕРАПЕВТ,
ВРАЧ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ
ДИАГНОСТИКИ (ЭКГ).
ВРАЧ ВЫСШЕЙ КАТЕГОРИИ.

Стаж работы – 34 года

МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР «338»

**ЛИЛИЯ
АНАТОЛЬЕВНА
БОНДАРЕВА**

ВРАЧ УЛЬТРАЗВУКОВОЙ
ДИАГНОСТИКИ.
ВРАЧ ВЫСШЕЙ КАТЕГОРИИ.

Стаж работы – 39 лет

МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР «338»

**АННА
ЮРЬЕВНА
ЧЕРНЯЕВА**

ВРАЧ УЗИ-ДИАГНОСТ,
ФЛЕБОЛОГ.

Стаж работы – 20 лет

МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР «338»

**ЧУЛПАН
РИФОВНА
БИКБУЛАТОВА**

ВРАЧ УЛЬТРАЗВУКОВОЙ
ДИАГНОСТИКИ.
ВРАЧ ВЫСШЕЙ КАТЕГОРИИ.

Стаж работы – 20 лет

МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР «338»

**ХАЛИЛ
САБИТОВИЧ
АРСЛАНОВ**

УЗИ-ДИАГНОСТ,
ВРАЧ МАММОЛОГ-
ОНКОЛОГ.

Стаж работы – 18 лет

МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР «338»

**ЛИЛИЯ
ГЕННАДИЕВНА
ЛАТЫПОВА**

ВРАЧ УЛЬТРАЗВУКОВОЙ
ДИАГНОСТИКИ.
ВРАЧ ВЫСШЕЙ КАТЕГОРИИ.

Стаж работы – 25 лет

Режим работы:

понедельник — воскресенье: с 8.00 до 20.00

Врачи-специалисты ведут прием в медицинском центре «338» по адресу: корпус 338.

Записаться можно по телефонам: 8-495-767-1-338, тел./факс 8-499-736-90-36. Сайт центра: www.medcentre338.ru



ФГБУЗ ЦЕНТРАЛЬНАЯ КЛИНИЧЕСКАЯ БОЛЬНИЦА ВОССТАНОВИТЕЛЬНОГО ЛЕЧЕНИЯ ФМБА РОССИИ

ВСЕРОССИЙСКИЙ ФОРУМ



С 29 по 31 мая в московском выставочном комплексе «Гостиный двор» проходил Всероссийский форум «Здоровье нации – основа процветания России». Центральной темой конгресса и выставочных мероприятий стали национальные проекты развития страны, направленные на решение стратегических задач и достижение национальных целей, поставленных в майском Указе Президента России. И, прежде всего, в контексте их влияния на уровень здоровья, качество и продолжительность жизни граждан Российской Федерации.



«ЗДОРОВЬЕ НАЦИИ – ОСНОВА ПРОЦВЕТАНИЯ РОССИИ»

Организаторами форума традиционно выступили Общероссийская общественная организация «Лига здоровья нации» и Министерство здравоохранения РФ. Форум проводился при поддержке Совета Федерации РФ, Государственной Думы РФ, Правительства РФ, федеральных министерств и ведомств, Торгово-промышленной палаты РФ, Федерации независимых профсоюзов РФ, Российского союза промышленников и предпринимателей, Агентства стратегических инициатив, Правительства города Москвы и региональных администраций (в этом году – из более чем 30 субъектов РФ).

Пленарное заседание форума было посвящено теме «Здоровье и качество жизни граждан – в центре национальных целей и стратегических задач развития РФ на период до 2024 года». В своем выступлении руководитель Федерального медико-биологического агентства (ФМБА) России, профессор В.В. Уйба подчеркнул, что полномасштабная, многоуровневая система промышленного здравоохранения в стране сохранилась только на предприятиях государственных корпораций, прикрепленных на медико-профилактическое обслуживание к ФМБА России. На примере концерна «Росатом» была продемонстрирована высокая экономическая эффективность работы ФМБА России в данном направлении (1-2 млрд. руб. в год), что позволяет реализовать на практике госпрограмму «Профессиональное долголетие».

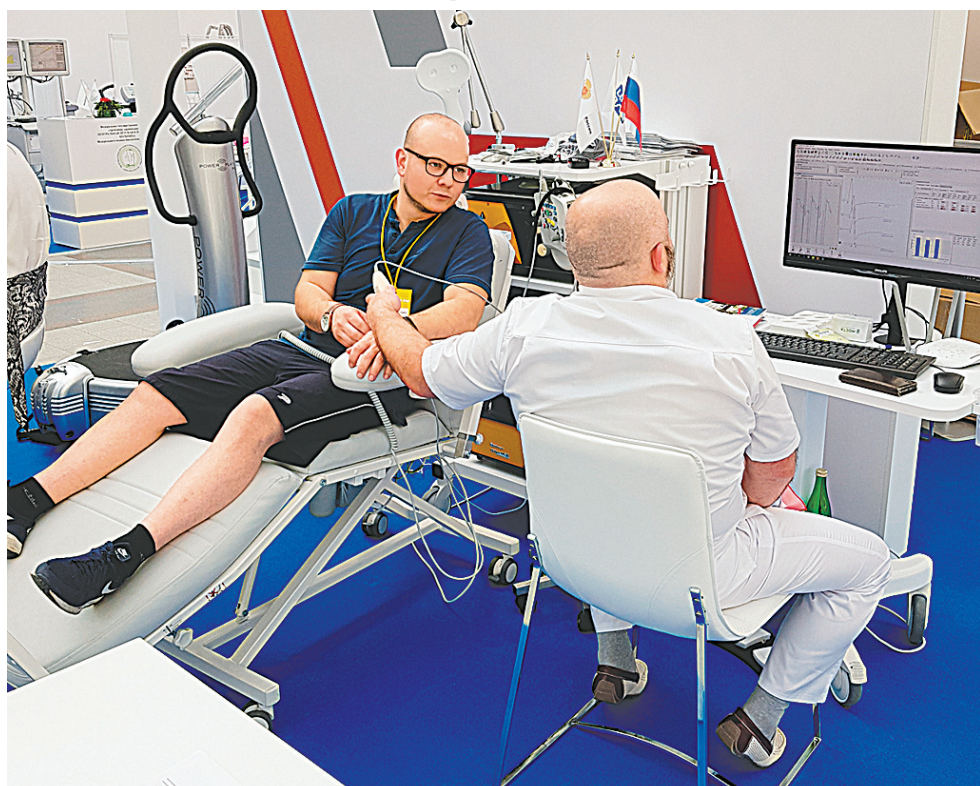
Также на форуме состоялись межотраслевые и ведомственные конференции, научно-практические симпозиумы, лекции, мастер-классы. Одной из таких площадок стала конференция,



Центральная клиническая больница восстановительного лечения (главный врач – кандидат медицинских наук В.Г. Митьковский) представила на выставке основные линейки инновационного оборудования, которые применяются в клинике в последние годы. Большой интерес присутствующих вызвали мастер-классы, которые проводили руководители клинко-реабилитационных подразделений и доктора ЦКБВЛ по сочетанному применению классических и роботизированных методов кинезотерапии (О.Я. Кочунева), новым методам физиотерапии (Н.Г. Кадникова), а также современным нейрофизиологическим методам диагностики и реабилитации (Г.А. Горбешко) и другие. Последнее направление продемонстрировало реализацию на практике тенденции на импортозамещение и было представлено новым поколением высокотехнологичного отечественного оборудования («Нейрософт», Иваново).

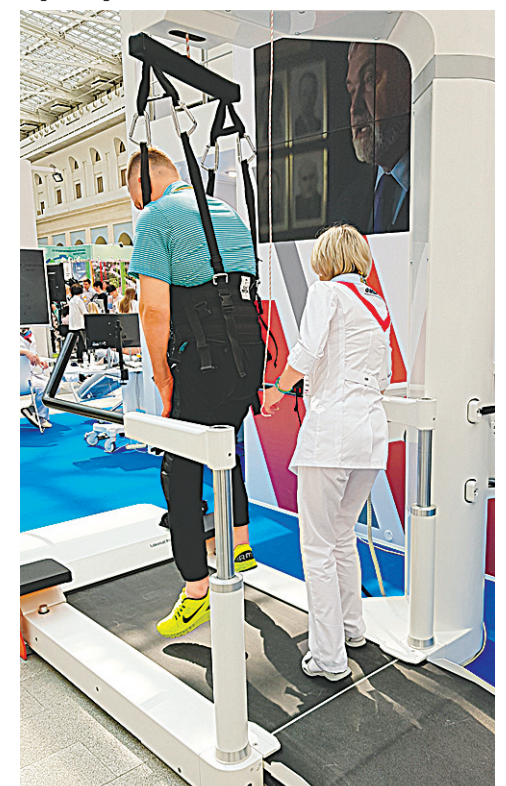
Кроме того, на выставке были представлены экспозиции, освещающие проекты развития городов, сельских поселений, современные градостроительные решения и «зеленые технологии».

В рамках экспозиции «Здоровье для всех» демонстрировались российские и зарубежные оздоровительные практики, народная медицина, а также экспресс-диагностика состояния и резервов организма человека.



реция, подготовленная ФМБА России. Она была посвящена трем основным направлениям, которые представляло в этом году на форуме ФМБА России – промышленному здравоохранению (модератор – директор ГНЦ ФМБЦ им. А.И. Бурназяна ФМБА России, профессор А.С. Самойлов), диспансеризации (директор ФКЦ ВМТ ФМБА России, профессор К.В. Агапов) и медицинской реабилитации (зам. главврача ФГБУЗ ЦКБВЛ ФМБА России, профессор А.В. Кочетков). В выступлениях и в дискуссиях была подчеркнута исключительно высокая роль профильных структур агентства в развитии данных направлений практического общественно-здравоохранения.

На выставке были представлены лучшие практики по темам: «Здравоохранение», «Демография», «Образование», «Жилье и городская среда» и «Экология». Это дало возможность продемонстрировать реальное воплощение таких актуальных вопросов, как организация профилактических медосмотров, обеспечение оптимальной доступности медуслуг, производство отечественных фармпрепаратов, медстрахование и санаторно-курортное лечение, а также программы «Активного долголетия», здоровьесбережения на рабочем месте, организации сдачи норм ГТО, здорового фастфуда, детского оздоровительного отдыха, экотуризма и др.



НЕВРОЛОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР «ДИНАСТИЯ»

Метод начали применять в Англии в середине прошлого века в госпиталях для военных, в психиатрических клиниках, а затем в социальной сфере.

Арт-терапию называют «мягкой», оттого что степень воздействия психотерапевта на личность клиента в этом случае минимизирована, а сам процесс лечения больше похож на занятие хобби. При этом значение и пользу такой терапии не стоит недооценивать.

Занимаясь творчеством, человек проецирует внутренние переживания на свое творение. Такая проекция не осознается: чувства, эмоции, мысли, переживания и воспоминания выходят наружу, минуя сферу сознания, и оттого не поддаются ни коррекции, ни критике разума. Поэтому методики арт-терапии относятся к числу проективных методов психодиагностики.

Одно из главных преимуществ арт-терапии – безмедикаментозное воздействие на психику. Метод основан на научном представлении о саморегуляции и восстановлении организма за счет внутренних ресурсов. Запуск внутренних резервов психики происходит через изобразительную деятельность человека. Когда человек рисует, он обращается к компенсаторным возможностям психики. Умение рисовать здесь совсем не важно: рисунок не имеет художественной ценности.

Еще одно преимущество арт-терапии – возможность не объяснять свое душевное состояние словами, а отобразить его в рисунке так, как хочется. Особенно это важно для людей с повышенной чувствительностью, стеснительностью, речевыми и коммуникативными трудностями.

Многие психосоматические заболевания возникают в результате стрессов, постоянного нервного на-

пряжения, душевного дискомфорта. Поэтому и выздоровление должно начинаться с обретения душевного равновесия.

Арт-терапия, восстанавливая психику, способствует мобилизации сил для борьбы с телесными недугами. Множество арт-терапевтических методик позволяет работать с раз-

личными проблемами личности и с людьми любого возраста.

Терапия искусством назначается, если человек переживает:

- пониженное настроение;
- стресс;
- кризис (возрастной или экзистенциальный);

- различного рода зависимости;
- межличностные конфликты (семейные, рабочие и другие);
- любой внутренний конфликт.

Арт-терапия позволяет естественным образом скорректировать психоэмоциональное состояние, а именно:

Кроме гармонизации психического состояния личности, терапия искусством:

- помогает раскрыть творческий потенциал личности, развить способности и таланты;
- применяется в качестве вспомогательного метода лечения многих заболеваний;

АРТ-ТЕРАПИЯ – ИСЦЕЛЕНИЕ ИСКУССТВОМ

Термин «арт-терапия» говорит сам за себя, так как дословно с латыни переводится как «лечение искусством». Это эффективный психотерапевтический метод, который включает в себя и диагностику, и коррекцию, и непосредственно саму терапию психологических проблем личности. Основоположником является швейцарский психолог К.Г. Юнг, считавший, что в творческой деятельности человека находят отражение все протекающие в нем глубинные процессы.



- эмоциональную неустойчивость: импульсивность, вспыльчивость, ранимость и прочее;
- апатию, потерю интереса к жизнедеятельности;
- депрессию, в том числе связанную с потерями;
- физическую и/или психологическую травму;
- страхи, фобии, повышенную тревожность;
- низкую самооценку, негативные чувства к себе, негативную Я-концепцию;

- выразить негативные чувства и эмоции (агрессию, обиду, ревность, зависть и другие) в приемлемой форме;
- избавиться от стресса, иного рода напряжений и тревог;
- избавиться от страхов и фобий;
- избавиться от стереотипов и ограничений за счет появления более широкого, креативного взгляда на окружающий мир;
- повысить самооценку и уверенность в себе.

- способствует установлению доверительных отношений между терапевтом/психологом и пациентом;

- предоставляет возможность сконцентрироваться на внутренних переживаниях и развить эмоциональный самоконтроль;

- является способом социальной адаптации (особенно это заметно, когда арт-терапия проводится в группе);

- является прекрасным способом выразить чувства и мысли для тех, кто не умеет/не хочет/не имеет возможности сделать это на словах;

- применяется как воспитательная и развивающая педагогическая методика.

▶ В неврологическом медицинском центре «ДИНАСТИЯ» прием ведет арт-терапевт Валентина Алексеевна Морозова, член Российской арт-терапевтической ассоциации (опыт работы – более 20 лет).

Запись на прием по телефонам: **8(499)735-03-73, 8(495)227-75-05.**

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

Сайт: www.meddin.ru.

P

КОМПЛЕКСНОЕ ЛЕЧЕНИЕ

Проблема выпадения волос беспокоила людей во все времена. Термин «алопеция», обозначающий утрату волосяного покрова, был введен еще Аристотелем, но продолжает использоваться и в современной медицинской практике. О формах и причинах этого заболевания рассказывает врач-трихолог, косметолог филиала «Зеленоградский» МНПЦДК ДЗМ Ринат Раилевич Загидуллин.

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

ТЕЛОГЕНОВАЯ АЛОПЕЦИЯ

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

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

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫПАДАЮТ ВОЛОСЫ?



за и результатов обследования установит причину алопеции и подберет курс терапии.

Лечение включает в себя назначение препаратов для внутреннего и наружного применения. Кроме того, в данном случае эффективна мезотерапия – обкалывание волосистой части головы специальными препаратами, содержащими витамины, минеральные элементы, аминокислоты, вещества, улучшающие кровоток и т.д. Применяется также аутоплазменная терапия (плазмалифтинг) – внутрикожное введение плазмы крови человека, богатой форменными элементами – тромбоцитами, которые содержат особые факторы роста и белки, а также аминокислоты, микроэлементы, витаминами и другими полезными веществами.

Для достижения оптимального эффекта требуется курс процедур с определенными интервалами.

АНДРОГЕНЕТИЧЕСКАЯ АЛОПЕЦИЯ

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

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

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

ГНЕЗДНАЯ АЛОПЕЦИЯ

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

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

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

▶ В филиале «Зеленоградский» МНПЦДК прием ведет врач-трихолог, записаться на консультацию можно по телефону **8-495-454-61-11**. Адрес филиала: корп. 910.

СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

Как это сделать? Прежде всего, не быть ориентированным на результат, а наслаждаться процессом, получать удовольствие от каждого мгновения собственной жизни, радоваться любой мелочи, понимая, что мелочей нет. Быть открытым Жизни и знакам Вселенной. Быть собой, настоящим.

ник для нового опыта и новых идей.

- Все идеи, которые приходят вам в голову, записывайте: если даже не получится реализовать идею сразу, вы можете вернуться к ней позже.

- Берите больше от окружающих вас людей: примеры, идеи, слова, отношения, ошиб-

- Ежедневно анализируйте прошедший день. Что удалось? Что нет? Что можно было бы сделать иначе? И не забывайте благодарить Жизнь за ее дары.

- Отслеживайте все расходы, бесполезные покупки, «пожиратели» бюджет, и учитесь избегать их. Эти средства можно

- Будьте приветливы и улыбаемы в течение дня. Это вселяет оптимизм и поднимает настроение.

- Ищите в жизни и повседневности что-то смешное или веселое. Это улучшает настроение и существенно облегчает жизнь.

ЖИТЬ + РАДОВАТЬСЯ = ВКУС ЖИЗНИ

Подавляющее большинство людей ориентировано на достижение определенных результатов. Так в ежедневной гонке – семья, успех, карьера, комфорт, деньги, общественное признание... – мы безжалостно уничтожаем ежесекундное наслаждение самим процессом жизни.

Мы все – ценители результата, за которым можно гнаться до опупения и никогда его не достичь, а если он и достигается, он тут же обесценивается, потому что впереди уже маячит новая цель. Мы живем будущим, которого пока нет, забывая, что есть только здесь и сейчас.

Люди, ориентированные на процесс, умеют наслаждаться сегодняшним днем, а не ожиданием светлого завтра...

Попробуйте применить новые навыки, которые не потребуют от вас больших усилий, но могут заметно улучшить ваш день и, как следствие, всю жизнь.

- Живите с широко открытыми глазами и старайтесь замечать всё хорошее, что происходит вокруг вас. Окружающая жизнь – отличный источ-

Чтобы жить и радоваться, требуются всего две вещи. Во-первых, жить насыщенной жизнью, во-вторых – радоваться, то есть пребывать в хорошем настроении ежедневно. А для этого нужно изменить образ восприятия своей жизни.



ки, опыт. Мотайте на ус и используйте в своей жизни.

- Любой промежуток времени проводите с пользой: в метро читайте, вяжите, общайтесь. Не теряйте времени даром в дороге, очереди, в ожидании результатов. Это тоже часть вашей жизни, так пусть она будет насыщенной и интересной!

потратить на настоящие удовольствия.

- Сделайте что-нибудь впервые. Или найдите новый способ для выполнения какого-то обыденного дела – это тренирует умственные способности.

- Читайте развивающие книги и смотрите мотивирующие фильмы, ежедневно растите как личность.

- Старайтесь делать всё в своей жизни качественно: честно, чисто и красиво – от чистки зубов до глобальных проектов. Чем больше в вашей реальности красивых действий, вызывающих в вас радость, тем сильнее становится вера в себя.

- Каждый день снимайте на камеру красивый кадр в окружающем мире. Каждый кадр вы научитесь наполнять радостью – и будете наполняться ею сами.

- Старайтесь сказать хотя бы одному человеку приятные слова.

- Замечайте красивые качества в людях, которые встречаются на вашем пути.

- Сделайте что-то красивое дома, на работе и в мире вокруг.

- Сделайте кому-то маленький подарок или комплимент.

- Каждый день находите повод для благодарности себе, людям, миру.

- Узнавайте каждый день что-то новое.

- Составьте список дел, которые вы давно хотели сделать, но откладывали, начинайте возвращать себе свои же долги.

- Ничего не откладывайте на потом – начинайте прямо сейчас жить радостно.

ВАКАНСИИ

ПРИГЛАШАЕМ НА РАБОТУ!



Центральной клинической больнице восстановительного лечения ФМБА России требуются:

- ✓ врач-терапевт;
- ✓ врач клинической лабораторной диагностики;
- ✓ фельдшер-лаборант;
- ✓ медицинская сестра приемного отделения;
- ✓ программист 1С;
- ✓ буфетчица;
- ✓ слесарь-сантехник;
- ✓ врач мануальной терапии;
- ✓ врач-невролог;
- ✓ уборщица;
- ✓ уборщица служебных помещений;
- ✓ врач-кардиолог (филиал ФГБУЗ ЦКБВЛ ФМБА России – медсанчасть № 169).

Адрес: Солнечногорский р-н, дер. Голубое. Тел. 8 (495) 536-26-13.

ВЫБОР ЗА ВАМИ

ПОБОЧНЫЙ ЭФФЕКТ

С детства мы видим, как люди стареют. В сознании откладывается установка: я тоже когда-то буду таким. В то же время учёные утверждают, что человек не использует свой потенциал и способен жить значительно дольше. В самом деле, если наше тело обновляется каждые 7 лет, куда исчезают молодость и здоровье? Для человека, владеющего определенными знаниями и практикующего особый образ жизни, молодость и здоровье – лишь побочный эффект его развития.

ИЗМЕНИТЕ СВОЙ ВОЗРАСТ!

Прежде всего, разорвите связь между паспортом и своим состоянием. Не надо оправдывать свою немощ датой своего рождения. Например, человек может легко делать то, что 30 лет назад не мог, лишь потому, что не тренировался. Не отмечайте свой день рождения или каждый год отнимайте, а не добавляйте годы!

НАМЕРЕНИЕ – ЭТО ВСЁ!

Эмоционально-психологический настрой важнее всего. В каком состоянии будете находиться, такой результат и получите. Что бы вы ни делали, создавайте в себе состояние, соответствующее результату, который намерены получить. Намеревайтесь быть молодыми и здоровыми! Намерение – это всё! Остальное – лишь приложение для его поддержания.

ВЕРНИТЕСЬ В ТО ВРЕМЯ!

Чем отличаются 5-летние от 75-летних? Дети – гибкие, пытливые, беззаботные; старики – закостеневшие, скованные привычками, ослабленные комфортом. Для детей всё возможно, а старикам уже ничего не надо.

Возьмите своё фото, где вы молоды и здоровы. Вернитесь в то время

и вспомните, как вы тогда себя чувствовали. Верните себе это ощущение молодости и здоровья, запомните его. Каждый вечер, ложась спать, вызовите это состояние и держите его, пока не уснёте. Будьте твёрдо уверены, что сейчас вы те же, что и в молодости. Проснувшись утром, верните в тело состояние молодости и здоровья (бодрость, лёгкость, свежесть: впереди – ещё целая жизнь!).

ВЕРНИТЕ ГЛАЗАМ СИЯНИЕ!

Обратите внимание, какие чистые, сияющие глаза у детей и какие тусклые у стариков. Смотрите иногда в молодые глаза, чтобы использовать их для настройки своих глаз. Это как настраивают музыкальные инструменты, используя камертон или по «внутреннему слуху». Запомните это ощущение!

в себе положительные эмоции. Двигайтесь: ходите на фитнес, катайтесь на лыжах, плавайте... Делайте всё, что даёт здоровье, работает на молодость. Займитесь творчеством, слушайте музыку, которая заряжает вас хорошим настроением. Чаще бывайте на природе, слушая птиц, ветер, море и т.п.

Ищите компании молодых, увлечённых и жизнерадостных людей. Начните творить свою жизнь, живите по сердцу!

МОЖНО ЛИ ВЕРНУТЬ МОЛОДОСТЬ И ЗДОРОВЬЕ?

Вне всякого сомнения! Прежде всего, прекратите медленно умирать! Смените установки! Сейчас уже мало кто будет спорить, что именно наши представления и убеждения управляют нашей жизнью. Поверните время вспять! Дайте своему организму шанс проявить свой безграничный потенциал! Начните вести образ жизни молодых и здоровых!

Почувствуйте себя молодыми и здоровыми без тени сомнения! Практикуйте это состояние и днём, как только вспомните об этом в суете обыденности.

Важный момент! Разрыв между сегодняшним и желаемым возрастом должен быть таким, чтобы вы смогли поверить себе.



ВОЙДИТЕ В ОБРАЗ!

Молодые и здоровые не могут сидеть целыми днями, охая, сплетничая и жалуясь. Молодости свойственна активность как физическая, так и социальная. Войдите в образ и постепенно начинайте жить в соответствии с ним.

Найдите себе дело по душе, радуйтесь жизни, ищите и культивируйте

ЧИСТОТА ОРГАНИЗМА

Мы молоды, пока в наших клетках есть энергия. Здоровье человека напрямую зависит от того, насколько чистый у него организм. А чистота организма зависит от пищи. Обычный рацион современного человека состоит, в основном, из приготовленных продуктов. Это мертвая

пища. В результате в теле скапливается огромное количество шлаков. А живая еда – та, которая употребляется в натуральном виде. Такой, какой создала ее природа.

Резервы у нашего организма, конечно, очень велики, но рано или поздно они заканчиваются. И мы начинаем испытывать последствия загрязнения уже в середине жизни. Появляются болезни, лишний вес, постоянная усталость.

НЕ СДАВАЙТЕ ВОЗРАСТНЫХ ПОЗИЦИЙ!

Заставьте свое тело и психику работать с максимальной эффективностью. При этом включаются резервные возможности, спящие в обычных условиях, и тело начинает перестраиваться на оптимальный режим работы. Удаляется лишнее, прибавляется энергия, увеличивается способность к самовосстановлению. Разрушается старое и появляется новое, молодое.

Чтобы заставить тело правильно работать, нужны три вида активности: эмоциональная, физическая и волевая. Ставьте и решайте новые задачи, стремитесь получать новые впечатления. Молодой человек всегда в форме, а старый каждое утро как бы собирает себя для жизни.

Правильная совокупность видов активности позволяет дольше держать форму. Одна из сторон формы – желание встать утром, предвкушая интересный день. Как контраст: вставать не хочется, всё надоело, заставляешь себя подняться, потому что надо, – это и есть собирать себя.

Главное, не сдавайте возрастных позиций! То, что физически и эмоционально вы могли делать в 20 – 25 лет, необходимо продолжать и в более зрелом возрасте.

ТЕМА ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ

Энергия нашей души – это любовь. Чем больше в нас любви, тем более мы энергичны и счастливы. Наверно, вы обращали внимание: когда находишься рядом с человеком, у которого много любви в сердце, чувствуется, что от него исходит мощная позитивная энергия. Или вспомните то чувство полета и лёгкости, когда вы были в кого-то влюблены. Любовь даёт столько энергии, что даже не хочется есть... Как же научиться жить так, чтобы энергия любви стала нашим естественным состоянием?

ЭТО ПАРАДОКС!

Вы не задумывались над тем, что люди часто ищут удовлетворения своих потребностей вне самих себя, совершенно не беря во внимание тот печальный факт, что точно так же поступают все остальные? Многие склонны думать, что любовь, которой им не хватает, есть у НЕГО или у НЕЕ. В свою очередь, ОН или ОНА предполагают то же самое относительно нас. Получается какой-то парадокс, прямо заколдованный круг, состоящий из людей, ищущих и страждущих любви. Но из него необходимо выйти!

Невозможно создать истинные любовные отношения, если не можешь

НЕ ЖДИТЕ СОЛНЦА – СВЕТИТЕ САМИ!



любить сам. Что же делать? А СТАТЬ САМОМУ ЛЮБОВЬЮ! Оставить надежду на чужую любовь. Не ждать солнца – светить самому. Перестать искать любовь – начать её излучать, генерировать в мир. Почему? А потому что хочется быть с любовью – и всё тут. Потому что любовь необходима душе, как кислород, без неё душа умирает. Как только станешь любящим, неизбежно придут и счастливые отношения.

ЛЮБОВЬ КАК ДЫХАНИЕ

Секрет в том, что настоящая любовь изначально уже заложена в каждом из нас. Истинная любовь – это состояние души, ее можно сравнить с дыханием. Если в тебе живет любовь, где бы ты ни был, с кем бы ты ни был, даже если ты совсем один, любовь постоянно переполняет тебя. Когда ты с женой, ты любишь свою жену; когда ты с детьми, ты любишь своих детей; когда ты с друзьями, ты любишь друзей; когда ты с деревьями, ты любишь деревья...

Ты сам становишься источником любви. Сначала ты начинаешь с любовью относиться к себе. Изобилие любви к себе рождает любовь к другим. Любовь к другим ведет к переживанию счастья. Счастье – это та энергия, которая ускоряет осуществление наших глубинных желаний.

ВСЁ НАЧИНАЕТСЯ С МЫСЛЕЙ

Ответьте, пожалуйста: вы дружите с собой? Ощущаете счастье быть собой, блаженство любить себя, уважать себя, чувствовать себя комфортно с самим собой? Или вы утратили счастье дружбы с самым драгоценным человеком в вашей жизни – с собой? Разрешите себе любить, переломите в себе старые, не действующие стереотипы!

Попробуйте сменить привычные модели поведения: начните встречать каждое утро с любовью, пить утренний чай с любовью, смотреть на себя в зеркале с любовью, приветствовать каждого человека, которого вы встре-

чаете, с любовью... Всё начинается с наших мыслей, наполненные любовью мысли приводят к полным любви поступкам и полным любви переживаниям.

Начните прямо с сегодняшнего дня проявлять щедрость! Посылайте в окружающий мир только позитивные, радостные и любовные мысли! Если вы не можете подарить кому-то что-то материальное, то подарите свою улыбку. Вселенная возвращает нам всё, что мы отдаем, но в удвоенном, утроенном и даже в удесятенном виде. То есть если вы посылаете любовь, то и любовь будет искать вас, она сама поспешит к вам. Ее у вас будет в избытке, в изобилии. Тогда никто не может сделать вас несчастным.

ПО ПРИНЦИПУ БУМЕРАНГА

Как вы думаете, куда посылаются ваши мысли? Их дорога – напрямую в невидимую электронную почту Вселенной, Абсолюта, Творца. Взаимоотношения вас и Жизни развивают-

ся по принципу бумеранга. Если вы посылаете «негативные низкочастотные мысли», то, разумеется, получаете аналогичные мысли и последствия. Чем позитивнее и радостнее ваше отношение к окружающим материям и событиям, тем выше и светлее энергия, посылаемая вам Вселенной. Как следствие, эта «высокочастотная» виртуальная энергия воплощается в конкретные, осязаемые события, происходящие в вашей жизни.

Как гениально сказал Сан Лайт: «Вы всегда носите свой ад или рай в себе. Как паук несет в себе паутину. Куда бы паук ни пришел, он тотчас же распространяет вокруг себя свою паутину. А когда он хочет идти дальше, он вбирает паутину в себя. Куда бы вы ни пришли, вы тотчас же создаете вокруг себя свой образец... Если в вас ад, то, куда бы вы ни пришли, вы всегда создаете вокруг себя ад. Ад и рай не географические понятия, они не существуют в пространстве внешнем. Они существуют в пространстве внутреннем».

ТЕСТ



Наверное, вы замечали, что некоторые люди, будучи молодыми по своим физическим данным, думают и поступают так, словно принадлежат к числу пожилых. Но есть и другие люди, те, которые с годами не стареют. Именно поступки и образ мыслей человека, в первую очередь, свидетельствуют о его настоящем возрасте. Проверьте себя с помощью теста.

МОЛОДЫ ЛИ ВЫ ДУШОЙ

Отвечая на нижеприведенные вопросы, за ответ «всегда» начисляйте себе 4 балла, «иногда» – 3, «редко» – 2, «никогда» – 1 балл.

- ✓ Перемены и риск вам по душе?
- ✓ Вы чувствуете, что думают и (или) ощущают другие люди?
- ✓ Стремитесь завязывать новые знакомства?
- ✓ Строите планы на будущее?
- ✓ Вам симпатичны люди, не похожие на вас?
- ✓ Вы получаете удовольствие, возясь с маленькими детьми, в том числе чужими?
- ✓ Считаете ли свою работу важной и интересной?
- ✓ Вам нравится прикасаться к другим людям: целовать при встрече друзей, обнимать приятелей?
- ✓ На ваш взгляд, приятно ли людям ваше общество?
- ✓ Вы ощущаете себя счастливым и довольным жизнью?
- ✓ Делаете зарядку и (или) занимаетесь каким-нибудь спортом для себя?

- ✓ Для вас увлекательно решать сложные задачи?
- ✓ Вы любите танцевать и (или) петь?
- ✓ Можете заплакать, смотря романтическую мелодраму или наблюдая какую-нибудь трогательную сцену в жизни?
- ✓ Вы мечтаете и фантазируете?
- ✓ Смотрите в будущее смело, веря в лучшее?
- ✓ Расцениваете ли вы свою работу как игру?
- ✓ Размышляете ли о новых, нестандартных способах делать самые разные дела?
- ✓ Думаете, что самому воплотить в жизнь ту или иную идею – это заманчиво и очень увлекательно?
- ✓ Получаете удовольствие от каждого нового дня?

Теперь суммируйте баллы и ознакомьтесь с результатами.

80–60 баллов. В душе вы остались молодым. Не бойтесь удивлять других и удивляетесь сами. Готовы разделить слова

мудреца: жизнь коротка, дыши полной грудью здесь и сейчас! Прощай быстро. Смейся неудержимо. Танцуй, будто никто не смотрит. Пой, будто никто не слышит. Люби, будто никто не причинял тебе боль. Остается вам пожелать – не терять себя, какие бы испытания ни преподносила судьба.

59–36 баллов. Ваш психологический возраст примерно соответствует биологическому. Не забывайтесь, что счастье – в мелочах. Наслаждайтесь жизнью каждый день, посмотрите на всё свежим взглядом, не пропускайте «маленькие» радости жизни!

35–20 баллов. Чувствуете себя утомившимся? Попробуйте вспомнить, каким вы были в юности, что любили, к чему стремились, что вас радовало? Найдите внутри себя те забытые черты, которые помогут вам взглянуть на вашу жизнь под другим углом, станьте более открытым и непосредственным, тогда и физически вы начнете себя ощущать гораздо моложе!

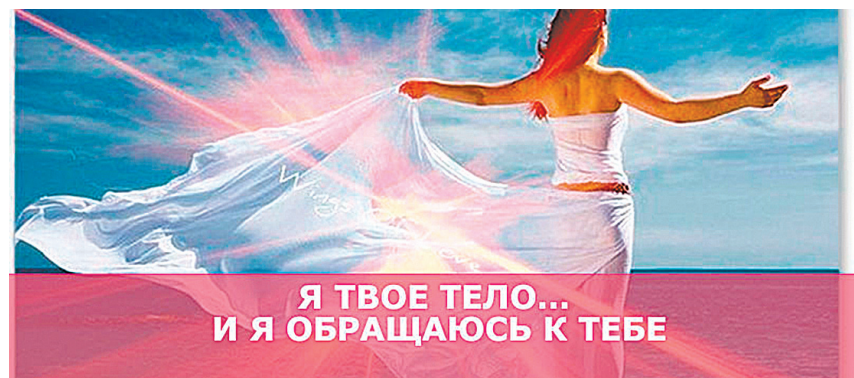
ЭТО ИНТЕРЕСНО

- Я выгляжу так, как ты думаешь обо мне. Если ты будешь думать обо мне, что я красивое, я и буду таковым.
- Когда ты думаешь о болезнях и пытаешься выискивать их во мне, то мне приходится подстраиваться под твои мысли, и я начинаю болеть.
- Когда ты много времени уделяешь мыслям, которые вызывают у тебя негативные эмоции, я тоже начинаю болеть. Потому что драгоценная жизненная сила уходит на эти мысли.
- А когда у тебя радостные мысли, я буквально расцветаю и молодею на глазах.

слышать меня, я всегда тебе отвечу. И это будет нам с тобой только на пользу. Ты же употребляешь пищу на автопилоте или начитавшись очередных «умных» книг.

• Еще раз хочу коснуться Красоты. Не пичкай меня, пожалуйста, всевозможными таблетками, силиконами, ботоксами, акрилами, гелями и так далее. Я могу быть красивым и без всего этого. Просто помоги мне, внимательно заботясь обо мне. И я с радостью приму нужные формы для тебя.

• Я очень люблю гулять на свежем воздухе, плавать, бегать, танце-



Я ТВОЕ ТЕЛО... И Я ОБРАЩАЮСЬ К ТЕБЕ

• Мои резервы и возможности очень высоки. Просто верь в меня... Я способно к регенерации, способно восстанавливаться. Я могу выздороветь, даже когда врачи поставят мне неизлечимый диагноз. Просто помоги мне своим желанием и верой в мои возможности.

• Я так устроено, что легко могу функционировать много лет. Зачем же ты уже в 35-40 лет, а то и раньше, начинаешь думать о старении? Ты старишь меня своими мыслями. Ибо в вашем обществе витает заразная программа, что 100 лет – это почти предел.

• Когда ты собираешься что-то съесть, хотя бы иногда спроси меня: а что нужно мне? Если ты научишься

вать. Нравится массаж и все занятия, которые приносят тебе радость. А вот у компьютера и телевизора сидеть целыми днями – не очень... Я очень верю тебе и реагирую на твои мысли, и если, съев кусок торта, ты думаешь, что потолстеешь, я реализую твою мысль – и толстею.

• Я тебя очень люблю. И мне очень хочется услышать слова благодарности за мою работу от тебя. Хотя бы иногда... Но если ты не сделаешь этого, я всё равно безусловно люблю тебя.

• Я твоё тело, твоё Вселенная. И ты тоже часть Огромной Вселенной. Благодарю тебя. Я существую потому, что ты этого пожелал. И я такое, каким ты желаешь видеть меня. Давай помогать друг другу.

60 ЛЕТ ПАСТЫРСКОГО СЛУЖЕНИЯ!



В начале июля мы будем поздравлять протоиерея Василия Скоробогатова с 60-летием служения в священном сане.

В наше динамичное время мир меняется слишком быстро, и усталому разуму, как воздуха, не хватает надежной опоры. Многие мятущиеся души находят ее в церкви, где незыблемая вера сохраняется уже две тысячи лет. Вера христианская преподается людям через добрых пастырей, смиряющих себя перед Богом и отдающих всю свою жизнь на служение в храме.

Одним из таких пастырей является протоиерей Василий Скоробогатов, уже шестьдесят лет служащий у престола священник, своим терпением подающий пример молодым батюшкам и прихожанам. Более двадцати лет мы его видим в нашем Никольском храме в алтаре и на исповеди.

Ему уже много лет, и он не говорит лишнего, но человек, приходящий к нему за советом, получает от него совет и молитву. Его добрые руки крестили многих младенцев, теперь ставших уже взрослыми прихожанами нашего храма.

У отца Василия много церковных наград, но есть и особая награда – служение литургии с открытыми царскими вратами до молитвы «Отче наш». Такая служба проходит более радостно и легко, ведь обычно так служат на светлой седмице после Пасхи, а тут такая Пасхальная радость круглый год.

«Боже, милостив буди нам грешным!» – основной совет отца Василия на исповеди. Добрый пастырь призывает себя и нас не гордиться и помнить, что Господь спасает нас, прежде всего, за смирение и искреннее покаяние в своих грехах.

Хочется пожелать дорогому пастырю еще долгих лет жизни, здоровья и сил, так необходимых ему для дальнейшего служения.

Максим ТЕРЕХОВ,
прихожанин Никольского храма, член Союза писателей России

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАЛЕНДАРЬ

ПЕТРОВ ПОСТ

Начинается один из четырех многодневных постов, установленный в память о том, как апостолы постились перед евангельской проповедью всему миру.

• Петров пост начинается всегда в понедельник, на следующий день после праздника Всех святых (через неделю после праздника Троицы). В 2019 году пост начинается 24 июня.

• Последний день Петрова поста всегда 11 июля, накануне дня памяти святых первоверховных апостолов Петра и Павла. В честь этого праздника пост и именуется Петровым, или Апостольским.

• Петров пост – нестрогий. Во все дни поста, кроме среды и пятницы, верующие могут есть рыбу. Мясо, яйца и молочные продукты тем, кто постится по всей строгости, есть нельзя.

• Как и любой из четырех многодневных постов в году, Петров пост призывает нас к самосовершенствованию, к победе над грехами и страстями, устремлению к Богу. Кроме того, пост объединяет людей, верующих во Христа. Вместе постясь, мы ощущаем себя членами единой Церкви, единой общины верных Спасителю и Его заповедям. Не каждый из нас может поститься так строго, как это предписывает Церковь, но каждый из нас может засвидетельствовать то, что он христианин, соблюдая пост в меру своих сил и со всей искренностью. Мету поста лучше всего согласовать с духовником.

Указом Святейшего Патриарха Московского и всея Руси Кирилла во внимание к усердным трудам на благо Святой Церкви ордена преподобного Серафима Саровского II степени были удостоены протоиерей Василий Скоробогатов и протоиерей Филипп Филатов. Протоиерей Владимир Гаркуша был удостоен медали святого равноапостольного князя Владимира во внимание к усердным трудам на благо Святой Церкви.

ОБРАЗОВАНИЕ

В Зеленограде каждая школа имеет свою миссию. Православная общеобразовательная школа «Звонница» ориентирована на поддержку семьи, воспитание детей на фундаменте православных духовно-нравственных ценностей.

Школе нет и трех лет, а результаты уже высокие. Независимая аттестация Московским центром качества образования свидетельствует о полном соответствии православного образования государственным стандартам. Среди последних достижений этого года – победа ученика школы в московском городском конкурсе проектных и исследовательских работ и командная победа в суперфинале олимпиады «Музеи. Парки. Усадьбы», не говоря о многочисленных достижениях в других олимпиадах и конкурсах из перечня городского методического центра города Москвы.

ПРАВОСЛАВНАЯ ШКОЛА «ЗВОННИЦА»



«Звонница» вовлечена в разработку новых образовательных стандартов в сфере воспитания в общем образовании, и в этом ей помогают ведущие духовные школы – такие, как Иосифо-Волоцкий монастырь с его традициями просвещения, а также

тесное сотрудничество с ведущими педагогическими вузами Москвы. Школа является базовой площадкой двух номинаций межрегионального фестиваля-конкурса «Алтарь Отечества» как части значимого проекта «Знание. Вера. Нравственность».

Одна из номинаций позволяет отстаивать российские духовно-нравственные ценности средствами иностранного языка. Другая, отмеченная грантом мэра Москвы, предоставляет возможность активного участия в проектной и исследовательской деятельности детям с особыми образовательными потребностями.

Есть у «Звонницы» и уникальный фестиваль-конкурс «Чаепитие у Петра и Февронии» (школа находится в одном здании с одноименным храмом святых благоверных князей Муромских, и каждое утро начинается с молитвы в нем). Этот проект вошел в межправительственную программу перекрестного года культуры России и Японии.

Многодетные семьи Зеленограда формируют свой социальный запрос. Это и проект по развитию дошкольников «Лучик», и семейный клуб «Горница», и разнообразная внеурочная деятельность.

В «Звоннице» учатся и представители других христианских конфессий, и мусульмане. Это свидетельствует о том, что в школе для каждого юного гражданина России может быть выстроена индивидуальная образовательная траектория успешности.

Администрация школы бесконечно признательна прихожанам Зеленограда за их поддержку в становлении учебного заведения, в создании необходимых условий для растущего с каждым годом количества детей. В школе будут рады видеть новых учеников – от первоклассников до шестиклассников. Зачисление в школу проводится по результатам собеседования и по благословению духовника школы.

Адрес: корпус 411а.
Телефон для справок 8 (499) 734-35-87.

Для желающих помочь школе и внести пожертвование на ее деятельность – реквизиты АНО СОПШ «Звонница»: ИНН 7735146390, КПП 773501001, р/с 40703810238000003260, к/с 30101810400000000225 в ПАО Сбербанк, г. Москва, БИК 044525225.



АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ

**СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРАВОСЛАВНАЯ ШКОЛА
«ЗВОННИЦА»**

Приглашаем

г. Зеленоград, корп. 411А
8 (499) 734-35-87



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 И ДРУГОЕ



Акции!

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

Рекомендации врачей-специалистов!

Минимум 1 раз в год проходить обследования по программам:

- ЗДОРОВАЯ ПЕЧЕНЬ
- МУЖСКОЕ ЗДОРОВЬЕ
- ЗДОРОВОЕ СЕРДЦЕ
- ЖЕНСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

- БАЗОВАЯ ДИАГНОСТИКА ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ
- БАЗОВАЯ ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ ДЛЯ ЖЕНЩИН
- БАЗОВАЯ ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ ДЛЯ МУЖЧИН

- КОМПЛЕКСНОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ «БУДУЩАЯ МАМА»
- КОМПЛЕКСНОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ «БУДУЩИЙ ПАПА»

Обращаем внимание на АКЦИИ, которые мы регулярно проводим в нашем Медицинском центре (подробности на сайте)

ДЕРЖАТЕЛЯМ СОЦ. КАРТ
НА ВСЕ ВИДЫ УСЛУГ -5%
ВСЕМ СТУДЕНТАМ -20%
ДЛЯ ВЕТЕРАНОВ ВОВ -50%

В нашем медцентре принимаются скидочные карты всех медицинских центров и аптек!



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

ГАЗЕТА ВЫХОДИТ ПРИ ИНФОРМАЦИОННОЙ ПОДДЕРЖКЕ



ВНИМАНИЕ, АКЦИЯ!

ЭКОНОМНАЯ АПТЕКА

Дюфа Мишки



2 по цене 1

г. Зеленоград, корп. 826 • г. Зеленоград, корп. 330

* Условия акции уточняйте в аптеке. Количество товара ограничено.

БАД НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ. ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

СПОРТ

ПРИ ИНФОРМАЦИОННОЙ ПОДДЕРЖКЕ
МЕДИЦИНСКОГО ЦЕНТРА 338



Поздравляем юных регбистов!
1 июня зеленоградская команда спортшколы олимпийского резерва № 111 стала победителем на 41-м Международном фестивале по регби «Золотой овал» (капитан команды – Владимир Малюгин).

«ЗОЛОТОЙ ОВАЛ» ОСТАЛСЯ В ЗЕЛЕНОГРАДЕ

В Зеленоград приехали 48 команд детей в возрасте 11-12 лет из 20 регионов России, а также из Казахстана, Латвии и Литвы.

Участников турнира приветствовал Генеральный директор – председатель Правления Федерации регби России Станислав Дружинин: «Развитие детского регби – это одна из главных задач Федерации. Сегодня мы все увидели, какая замечательная смена растет у нашей национальной сборной. Любите регби, играйте в регби!».

Зеленоград не случайно называют регбийным центром столицы. «Золотой овал» традиционно стал

большим спортивным праздником для детей, родителей и всех увлеченных игрой с овальным мячом. Каждый

юный регбист увез с фестиваля не только незабываемые впечатления, но и многочисленные призы.



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!» № 6 (71)
Номер подписан 24.06.2019 г. Дата выхода в свет: 26.06.2019 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.
Издается с 2013 года. Распространяется бесплатно. Заказ 1649.