

Будь здоров, Зеленоград!

№ 9 (62)

24 сентября 2018

Ежемесячная газета для широкого круга читателей ■ Издаётся с 2013 года

7
СТРАНИЦА

**РЕКОМЕНДУЕМ!
ВРАЧИ НАШЕГО ОКРУГА**

Представляем
опытных специалистов

10
СТРАНИЦА

**КАК МЫСЛИ ВЛИЯЮТ
НА ЗДОРОВЬЕ**

Лучшая защита
от всех болезней

11
СТРАНИЦА

**ДАВАЙТЕ РЕШАТЬ
ПРОБЛЕМЫ ВМЕСТЕ!**

Открыт Центр становления
личности «ДЕЛЬФИН»

12
СТРАНИЦА

**ОЦЕНИТЕ СОСТОЯНИЕ
ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ**

Пройдите тест,
разработанный физиологами

СТАЦИОНАР

В БОЛЬНИЦЕ ОТКРЫТО ОТДЕЛЕНИЕ СОСУДИСТОЙ ХИРУРГИИ



Региональный сосудистый центр ГKB им. М.П. Кончаловского развивается и расширяет спектр медицинской помощи. 1 сентября в больнице открылось отделение сосудистой хирургии, рассчитанное на 20 коек. Возглавил его сердечно-сосудистый хирург кандидат медицинских наук А.М. КУЗНЕЦОВ. В отделении работает известный российский кардиохирург, доктор медицинских наук, профессор А.В. КОРОТЕЕВ. Врачи отделения – специалисты высокой квалификации, члены Европейской ассоциации кардиоторакальных хирургов, Российской ассоциации сердечно-сосудистых хирургов, а также Российского общества ангиологов и сосудистых хирургов.

Читайте на стр.2

ВНИМАНИЕ, АКЦИИ!

СТУДИЯ СЛУХА

5%
СКИДКА
предъявителю
купона***



СЛУХОВЫЕ
АППАРАТЫ

БЕСПЛАТНАЯ
проверка слуха*

0% РАССРОЧКА**

г. Зеленоград,
пл. Юности, д.2, стр. 1
8(495) 739-41-53, 8(495) 221-64-41

*акция бессрочна
**рассрочку предоставляет ЗАО "НьюКо" ("Студия Слуха") сроком на 6 месяцев
***информация на сайте www.ssluha.ru

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ
ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

РЕКОМЕНДУЕМ!



Мы уверены, что современная частная клиника — это, в первую очередь, команда профессионалов. Наш центр представляет собой пример оптимального сочетания лучших врачей-специалистов, самого современного оборудования, комфорта и индивидуального подхода к лечению пациентов.

Директор Медицинского
центра «338»
Эльвира МАЛЮГИНА

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

лечебно-диагностический

Медицинский
центр 338



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

ПРЕИМУЩЕСТВА КЛИНИКИ

- Взаимное доверие и уважение между врачами и пациентами, а это — залог успешного лечения
- Самое современное диагностическое оборудование;
- Широкий спектр медицинских услуг, в том числе анализов (более 7000 наименований)
- Доступные цены
- Удобный график работы с 8.00 до 20.00 без выходных
- Запись на прием в самое удобное для пациента время (даже в день обращения!)
- Вызов врача и медицинской сестры на дом
- Психологическая поддержка пациентов, уютная и доброжелательная атмосфера
- Спокойная, комфортная обстановка
- Удобное расположение клиники — в центре Зеленограда
- Мы не предлагаем ненужных медицинских услуг!

Все это дает пациентам возможность получить квалифицированную медицинскую помощь в комфортных условиях в любое время.

Более подробную информацию читайте на стр.12

аптека

МЕДИАЛ ЭКОНОМИЯ

Объявляет акцию!
ПРЕДЪЯВИТЕ ЭТОТ
КУПОН НА КАССЕ
И получите
скидку до 15%
На весь ассортимент**

Даты проведения акции:

- 25 сентября
Зеленоград, корп. 1215
- 27 сентября
Зеленоград, корп. 403
- 9 октября
Зеленоград, корп. 1106

*Скидка до 15% предоставляется при покупке от 500 руб., - 5% от 700 руб., - 7%, от 1000 руб. - 10%, от 1500 руб. - 15%. Условия предоставления скидки уточняйте в аптеке, в которой проводится акция. **Скидка не распространяется на акционный товар. Скидки не суммируются.

ОТ ВСЕЙ ДУШИ!

СПАСИБО НАШИМ ДОКТОРАМ!

Выражаю огромную благодарность и уважение заведующему кардиологическим отделением для больных с инфарктом миокарда Е.А. Беликову. Уже дважды я проходил непростые процедуры под его контролем и с его непосредственным участием и могу отметить высокий профессионализм Евгения Александровича, заботу и внимание к пациенту. Человек-позитив, который всегда найдет для вас время и добрые слова, если только не нарушать режим.

Немало благодарных слов заслуживают все врачи и сотрудники отделения, а также отделения реанимации и интенсивной терапии для больных кардиологического профиля. Всё четко, профессионально и с бережным отношением к людям. Здоровья вам всем, успехов и хорошего отдыха, потому как видел труды ваши!

А. А. Хохряков

Благодарю коллектив перинатального центра ГКБ им. М.П. Кончаловского! Я рожала здесь в третий раз. Роды прошли удачно, назначают нужное лечение, окружают заботой. Очень порадовали врачи, акушерки, санитарки и раздатчицы. Всегда пожелают хорошего дня и хорошего настроения. Заведующая отделением Тамара Федоровна Гончарова – отличный специалист. У неё такой порядок в отделении!!! Медсестры – просто супер! Отдельное спасибо акушерке Екатерине Митиной – пусть побольше будет таких специалистов! Также очень хороший врач А.И. Серых. Я не боялась за своих малышей и за себя, когда шла туда рожать!

Здоровья вам всем и успехов в вашей благородной работе!

Людмила Наам

ВАКЦИНАЦИЯ

НЕ ДОПУСТИТЕ ОСЛОЖНЕНИЙ!

Поликлиническое отделение ГКБ им. М.П. Кончаловского приглашает пациентов пройти бесплатную вакцинацию от гриппа. Полученный иммунитет сохраняется в течение всего года.

Грипп и ОРВИ – самые распространенные в мире инфекции. Но если большинство острых респираторных вирусных заболеваний протекает относительно легко, то грипп зачастую дает тяжелую клиническую картину. Осложнениями чаще всего бывают острые пневмонии, сопровождающиеся отеком легких, и отиты, в некоторых случаях приводящие к полной потере слуха. Грипп угнетает иммунитет организма, и на этом фоне часто развиваются вирусный энцефалит или менингит – крайне опасные болезни, которые могут привести к инвалидизации или гибели пациента.

Пациенты, прикрепленные к поликлиническому отделению ГКБ им. М.П. Кончаловского, могут пройти бесплатную вакцинацию в кабинете №133:

- по будням – с 8.00 до 20.00
- по субботам – с 9.00 до 18.00
- по воскресеньям – с 9.00 до 16.00

При себе необходимо иметь паспорт и полис ОМС.

Адрес: ул. Каштановая аллея, д. 2, стр. 7.

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

Медицинский центр 338

Приглашаем на работу **ВРАЧЕЙ-СПЕЦИАЛИСТОВ** с опытом работы

8-906-774-11-88

СТАЦИОНАР

В БОЛЬНИЦЕ ОТКРЫТО ОТДЕЛЕНИЕ СОСУДИСТОЙ ХИРУРГИИ

Необходимость в открытии отделения сосудистой хирургии в ГКБ им. М.П. Кончаловского назревала давно, так как лечение пациентов, нуждающихся в специализированной хирургической помощи при сосудистых заболеваниях, не проводилось в полном объеме. По этой причине больные вынуждены были обращаться в московские стационары или в частные медицинские центры. Все это доставляло людям неудобства, число пациентов с запущенными патологиями сосудов неуклонно росло. И вот 1 сентября новое отделение начало свою работу.



Начало на стр.1

С первого дня подразделение функционирует в полную силу, активно используются современные лабораторные и инструментальные методы диагностики заболеваний артерий и вен.

Одним из основных направлений работы отделения является первичная и вторичная хирургическая профилактика ишемического инсульта у больных с поражением брахиоцефальных артерий. Оперативное лечение выполняется у пациентов с атеросклеротическими бляшками и патологическими деформациями (извитость) сонных артерий. Все данные вмешательства – высокотехнологичные.

Успешно выполняются операции при патологии аорты, артерий нижних конечностей, при заболеваниях вен. В тесном сотрудничестве с отделением рентгенэндоваскулярных диагностики и лечения проводятся малоинвазивные рентгенхирургические вмешательства (ангиопластика и стентирование артерий нижних конечностей, сердца, брахиоцефальных сосудов); имплантация кава-фильтров.

Приоритетные направления:

- ✓ Хирургическое лечение сосудисто-мозговой недостаточности, обусловленной атеросклеротическим поражением или извитостью сонных и позвоночных артерий
- ✓ Рентгенэндоваскулярные и гибридные операции при поражениях аорты и артерий конечностей
- ✓ Лечение критической ишемии нижних конечностей

✓ Лечение редких форм сосудистых заболеваний (болезнь Бюргера)

✓ Тромболитическая терапия при тромбоэмболии легочной артерии.

Выбор оптимального метода лечения всегда определяется после проведения комплексного обследования и оценки степени поражения артерий, а также наличия сопутствующей патологии. Обследование больных перед операцией включает в себя ультразвуковое исследование, ангиографию. При необходимости выполняются коронарография, компьютерная томография.

Симптомы, при которых рекомендуется обратиться к сосудистому хирургу:

- Быстрое замерзание ног
- Боли в мышцах ног при ходьбе и в покое
- Судороги икроножных мышц
- Изменение цвета и структуры кожи нижних конечностей (бледность, синюшность, коричневые пятна)
- Варикозное расширение вен и усиленный сосудистый рисунок



Заведующий отделением сосудистой хирургии, сердечно-сосудистый хирург кандидат медицинских наук А.М. КУЗНЕЦОВ

• Отеки нижних конечностей (особенно одной)

• Трофические расстройства кожи в виде язв, потемнения пальцев

• Нарушения мозгового кровообращения в анамнезе, головокружение, потеря сознания.

Госпитализация в отделение производится по решению отборочной комиссии после осмотра пациента сосудистым хирургом. С этой целью на базе поликлиники ГКБ им. М.П. Кончаловского врачи ведут консультативный прием по понедельникам и четвергам с 11.00 до 13.00. Бесплатную консультацию можно получить по направлению лечащего врача из районной поликлиники. Если у вас нет направления, обращайтесь в отдел платных услуг по телефону **8 (499) 735-82-89** (по будням с 8.00 до 17.30).

БУДЬТЕ БДИТЕЛЬНЫ!

В дневном стационаре ГКБ им. М.П. Кончаловского работает кабинет диагностики, профилактики и лечения остеопороза. Прием ведет кандидат медицинских наук заведующая КДО и дневным стационаром поликлинического отделения ГКБ им. М.П. Кончаловского, врач-терапевт высшей категории Ирина Анатольевна Яроцкая.

В настоящее время каждая третья женщина и каждый пятый мужчина подвержены риску переломов, возникающих в результате остеопороза. Эту болезнь называют безмолвной эпидемией XXI века, так как зачастую она диагностируется только после свершившегося перелома.

Самостоятельно распознать недуг на ранних стадиях довольно трудно. Болезнь может долго не проявляться. Иногда единственным симптомом является боль в спине, слабость и уменьшение роста. Заболевание требует к себе пристального внимания, так как грозит инвалидностью, приводит к нарушениям мобильности и, как следствие, к зависимости от посторонней помощи.

ФАКТОРЫ РИСКА

- ✓ Возраст: у женщин – старше 50, у мужчин – старше 70 лет
- ✓ Женский пол
- ✓ Низкая масса тела или выраженное ожирение
- ✓ Гипогонадизм
- ✓ Наличие вредных привычек (курение, алкоголизм)
- ✓ Низкое потребление кальция и витамина Д
- ✓ Менопауза, в том числе хирургическая
- ✓ Заболевания эндокринной системы

osteoporosis. В финале диагностического поиска, после оценки результатов обследования, устанавливается диагноз, выдаются полные рекомендации по питанию, образу жизни, режиму двигательной активности, медикаментозному лечению или профилактике заболевания.

Курс инфузионной терапии можно пройти в палатах по-

В дополнение к общим рекомендациям о коррекции образа жизни и характере физической активности в кабинете можно получить:

- ✓ консультацию и индивидуальный комплекс упражнений от врача ЛФК
- ✓ выполнить необходимые физиопроцедуры на современном оборудовании

БОЛЕЗНЬ БЕЗ СИМПТОМОВ

- ✓ Ревматические заболевания
- ✓ Заболевания органов пищеварения
- ✓ Заболевания почек
- ✓ Прием некоторых препаратов.

В дневном стационаре зеленоградской больницы применяется индивидуальный подход, в основе которого не «растягивание» процесса диагностики и лечения, а скорейшее достижение результата. Здесь делают все для того, чтобы каждый пациент находился в комфортных условиях, был полностью информирован о своем состоянии, о самом заболевании и плане лечения.

При обращении в кабинет профилактики и лечения остеопороза обследование пациента проводится в несколько этапов. Сначала оцениваются факторы риска, производится расчёт 10-летнего риска переломов при помощи российской версии компьютерной модели FRAX. Затем решается вопрос о проведении денситометрии и специальных лабораторных исследований. При необходимости пациент направляется на рентгеновскую денситометрию, которая является «золотым стандартом» ранней диагностики



вышенного комфорта. Обычно внутривенные вливания антиостеопорозных препаратов проводятся от одного до четырех раз в год и не требуют госпитализации в круглосуточный стационар.

В случае необходимости назначается дополнительная консультация специалистов: ведущих травматологов, нейрохирургов, неврологов, гинекологов, эндокринологов, ревматологов стационара ГКБ им. М.П. Кончаловского.

✓ получить курс лечебного массажа у высококвалифицированных массажистов.

Все данные пациентов вносятся в специальный регистр и находятся под постоянным наблюдением врача.

Записаться на прием в кабинет профилактики и лечения остеопороза можно на втором этаже поликлиники, в дневном стационаре, в кабинете №228.

Телефон для записи на прием **8 (499) 735-13-92.**



ФГБУЗ ЦЕНТРАЛЬНАЯ КЛИНИЧЕСКАЯ БОЛЬНИЦА ВОССТАНОВИТЕЛЬНОГО ЛЕЧЕНИЯ ФМБА РОССИИ



ЮБИЛЕЙ

В начале сентября прошли торжественные мероприятия, посвященные 50-летию юбилею ЦКБВЛ ФМБА России. Ведущая праздничного вечера Ангелина Вовк рассказала об истории больницы и о трудовом пути ее сотрудников, которые ежедневно ставят на ноги пациентов, в том числе и людей самых экстремальных профессий.

является научно-клиническим учреждением, в котором осуществляется подготовка кадров, разрабатываются новые методики и нормативы, создана структура и основа для последовательного научно-практического приложения.

В.В. Уйба вручил коллективу больницы ведомственный знак отличия «Золотой крест ФМБА России»



ЦЕНТРАЛЬНОЙ КЛИНИЧЕСКОЙ БОЛЬНИЦЕ ВОССТАНОВИТЕЛЬНОГО ЛЕЧЕНИЯ – 50 ЛЕТ!



за достигнутые успехи в труде и в связи с 50-летием со дня основания и прикрепит его к знамени больницы. Затем состоялось вручение памятных знаков, Золотого, Серебряного и Бронзового креста ФМБА, Почетных грамот и благодарностей.

Ответные, полные искренней благодарности слова в адрес руководителей ФМБА и сотрудников ЦКБВЛ прозвучал главный врач ЦКБВЛ Валерий Геннадьевич Митьковский. Он вручал награды персоналу больницы, были аплодисменты, улыбки и общее фото на память.

Заслуженный врач Российской Федерации Президент ФГОУ ДПО «Института повышения квалификации ФМБА» В.Д. Рева поблагодарил коллектив больницы не только как бывший руководитель ФМБА, но и как бывший пациент клиники.

Главный специалист Министерства здравоохранения России по восстановительной медицине и реабилитации А.Н. Разумов в своем поздравлении отметил, что успех любого дела определяется людьми. У коллектива, формирующегося годами, есть своя «коллективная философия», и ЦКБВЛ удалось достигнуть успеха именно благодаря этому фактору, что способствовало развитию клиники и плодотворному взаимодействию с другими учреждениями.

Свои поздравления коллективу больницы принесли и другие почетные гости мероприятия. Летчик-космонавт Герой России А.И. Лазуткин от Федерации космонавтики и Центра подготовки космонавтов вручил медали имени Юрия Гагарина, Германа Титова и Валентины Терешковой. Представитель Храма Христа Спасителя Т.С. Корабельникова передала поздравления

от митрофорного протоиерея Русской православной церкви М.И. Рязанцева. Священник Михаил Вокуев, ныне действующий настоятель храма преподобного Агапита Печерского при ЦКБВЛ, который существует в стенах больницы уже 25 лет, благословил благородный труд медиков.

В завершение торжественной части состоялось чествование сотрудников-ветеранов, стоявших у истоков больницы. Минутой молчания были поминуты сотрудники, который уже отошли в мир иной.

Завершением праздничного вечера стал концерт с участием известных артистов: Вячеслава Малежика, Юрия Кононова, Бориса Щербакова, Прохора Шалапина и др. Праздничная атмосфера, тепло и искренность поздравлений вызвали самые радостные чувства и отзывы в сердцах зрителей.

Руководитель ФМБА России В.В. Уйба тепло поздравил всех собравшихся и отметил, что реабилитация сегодня – востребованная отрасль медицины, необходимая пациентам, пережившим кризисный период в своей жизни, «которых здесь собирают буквально по крупицам. И за это низкий поклон всем сотрудникам!».

Этап восстановительного лечения требует от медиков не только глубоких профессиональных знаний, но и благородства души, терпения, милосердия. Всеми этими качествами обладают сотрудники больницы, которая по праву считается флагманом среди реабилитационных учреждений России. Сегодня ЦКБВЛ



6 сентября состоялась конференция «Клиническая и спортивная реабилитация». В ее работе приняли участие представители крупнейших научных и клинических центров ФМБА России из Москвы, Санкт-Петербурга, Нижнего Новгорода, Волгограда, Омска.

Главный врач Центральной клинической больницы восстановительного лечения к.м.н. В.Г. Митьковский передал всем участникам конференции слова благодарности руководителя ФМБА России

В.В. Уйба, который высоко оценил достижения клиники за полувековой период, вклад ее коллектива в процесс становления и развития лечебно-реабилитационного направ-

ЮБИЛЕЙНАЯ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ

ления в агентстве и наградил клинику высшей ведомственной наградой – «Золотым крестом ФМБА России». В.В. Уйба подчеркнул современные успехи в деле освоения и внедрения в клиническую практику новых высокотехнологичных методов реабилитации.

На пленарном заседании «Эффективная медицинская реабилитация на стационарном этапе» прозвучали доклады на темы: перспективы развития медицинской реабилитации; «дорожная карта» развития кардиореабилитационного направления в России; состояние медицинской реабилитации в г.Санкт-Петербурге: проблемы и пути решения; стратегия устойчи-

вого развития. Итоговый документ – «Реабилитация-2030: призыв к действиям».

На симпозиуме «Междисциплинарный подход и инновационные технологии моторного восстановления при выраженной патологии ЦНС» был проведен глубокий анализ 50-летнего развития направления кинезотерапии в ЦКБВЛ.

С докладами по наиболее перспективным высокотехнологичным направлениям двигательной реабилитации: робототехнике, функциональной неинвазивной стимуляции мозга, мониторингу нейропластичности выступили представители научных центров неврологии. Наиболь-

ший интерес вызвали секции: «Смежные проблемы реабилитационной и паллиативной медицины», «Междисциплинарный подход в клинической вертебрологии» и «Молекулярно-генетические аспекты реабилитационной медицины».

Блестящие доклады сделали на них представители ведущих научных и клинических центров ФМБА России: проф. Дербенев В.А.; доц. Заречнова Н.В.; проф. Орлова О.С.; проф. Ильницкий А.Н.; д.м.н. Генерозов Э.В. и к.м.н. Пономарева Н.Ю. (ЦКБВЛ).

В заключительном симпозиуме «Функциональное восстановление и медицинская реабилитация в спорте высших достижений» своим опытом работы со спортсменами выс-

шей квалификации поделились проф. Смоленский А.В., руководители профильных реабилитационных служб ЦСМ и ЦКБВЛ ФМБА России (к.м.н. Попогребский М.А., доц. Вершинин А.В.). В этих докладах выделяется существенный рост уровня научно-методического сопровождения и темпов внедрения как хирургических, так и консервативных инновационных методов лечения и реабилитации.

Итоги конференции были подведены в дискуссии, в которой всеми участниками был отмечен высокий уровень содержательной и иллюстративной частей представленных докладов, сделан акцент на позициях доказательной медицины, сформулированы пожелания на дальнейшую работу.

АКТУАЛЬНО

АЛЛЕРГИЯ — НЕ ПРИГОВОР!

ЛЕЧИТЕСЬ У ПРОФЕССИОНАЛОВ!

Вряд ли сегодня нужно кому-то объяснять, что такое аллергия. Симптомы очевидны: человек кашляет, чихает, чешется – ощущения не из приятных! Всемирную помощь человечеству в избавлении от этого недуга оказывает наука аллергология, которая напрямую связана с иммунологией, так как при возникновении аллергических заболеваний задействованы именно иммунные механизмы человека.

Аллергическая реакция не проходит сама по себе. И временное сезонное облегчение вовсе не означает, что в будущем неприятные приступы прекратятся. Можно, конечно, заняться самолечением и попросить в аптеке «что-нибудь от аллергии». Фармацевты охотно посоветуют «что-нибудь» и с не меньшим удовольствием это вам продадут. Желательно подороже. Но результат такого лечения – на риске покупателя.

Лечить аллергию без диагностики – это все равно что идти к известной цели неизвестным путем. Самолечение – верный способ нанести вред собственному организму.

Причины возникновения аллергии давно известны: это пищевые продукты, пыльца растений, споры грибов, обычная домашняя пыль, шерсть животных и т.п.

Как известно, чтобы победить врага, нужно его изучить. Эффективно бороться с аллергией под силу только профессионалу – это аксиома, не тре-



бующая доказательств. Опытный врач-аллерголог не только проведет всю необходимую диагностику, но и назначит оптимальную схему лечения, которая приведет к желаемому результату: облегчению и избавлению от аллергических страданий.

Точное определение причины болезни поможет не

только избавиться от ее проявлений в результате правильно назначенного лечения, но и предотвратит развитие аллергии в будущем.

Чтобы не допустить хронических осложнений, обращайтесь к врачу-специалисту при первых признаках аллергического синдрома:

- ✓ хроническая усталость
- ✓ частые инфекционные заболевания
- ✓ многочисленные патологии
- ✓ постоянные расстройства пищеварения
- ✓ покраснение глаз.

И это далеко не полный перечень проявления заболевания.

Представляем
врача аллерголога-
иммунолога,
пульмонолога,
терапевта
Медицинского
центра «338» Марию
Владимировну
КОЖЕЛУПЕНКО.
Стаж работы –
25 лет.



Мария Владимировна ведет консультативный прием и занимается лечением аллергических заболеваний, герпетических и ВПЧ-инфекций, дерматита, крапивницы, бронхиальной астмы, ринита, фурункулеза, атипичной пневмонии. Проводит диагностику аллергозаболеваний и иммунодефицитных состояний, таких как:

- ✓ аллергии
- ✓ атипичная пневмония (тяжёлый острый респираторный синдром)
- ✓ бронхиальная астма
- ✓ бронхит, в том числе хронический
- ✓ дерматит
- ✓ акне
- ✓ ринит
- ✓ поллиноз
- ✓ крапивница
- ✓ дыхательная недостаточность
- ✓ аутоиммунный тиреоидит.

Владеет методиками:

- ✓ диетотерапия
- ✓ элиминационные мероприятия
- ✓ аллерген-специфическая иммунотерапия
- ✓ иммуномодулирующая и заместительная терапия при первичных и вторичных иммунодефицитных состояниях
- ✓ иммуномодулирующая терапия при вторичных иммунодефицитных состояниях
- ✓ неспецифическая и симптоматическая терапия больных с аллергическими и иммунодефицитными состояниями.

Всегда лучше убедиться в том, что аллергией вы не страдаете. Но если диагноз подтвердился, это еще не повод для паники! Это всего лишь означает, что вы на пути излечения от недуга. При комплексном подходе вполне возможно избавиться от любых видов аллергии и ее последствий.

Записаться можно по телефону 8 (495) 767-1-338.

Сайт: www.medcentre338.ru



Май 2018 года выдался для юных регбистов нелёгким: окончание учебного года совпало с участием в юбилейном международном фестивале по регби «Золотой овал» и подготовкой к предстоящим финальным играм Первенства Москвы среди спортивных школ. Но благодаря ежедневным тренировкам, упорству, желанию победить и в очередной раз доказать, что «Зеленоград – регбийный город», ребята завоевали достойное 1-е место среди зеленоградских команд 2006 – 2007 г.р.

Многие мальчишки пришли в секцию регби в 6-летнем возрасте, начинали они заниматься ещё в спортзале 7-го микрорайона. Сейчас все ребята зачислены в Спортивную школу олимпийского резерва №111 и имеют статус «спортсмен».

Юные регбисты побывали на многих турнирах и соревнованиях в Польше, Санкт-Петербурге, Сочи. Недавно вернулись из Калининграда.

Нередко ребята занимают призовые места. Регбисты гордятся своими победами и бережно хранят медали и кубки.

Но иногда бывают и поражения. Конечно, ребята переживают неудачи. Но тренер анализирует игру и разбирает ошибки не только одного конкретного игрока, а всей команды в целом. Ведь регби – командная игра, а значит, за исход игры отвечают все игроки.

ЮНЫЕ РЕГБИСТЫ ЗЕЛЕНОГРАДА

Не все ребята могут выдержать тяжёлую нагрузку тренировок. Иногда игроки покидают команду, но потом некоторые все же возвращаются. Ведь регби – это не просто спорт, а дружная семья, где все друг другу рады, вместе ходят в кино, в музеи, отмечают дни рождения и проводят совместные мероприятия.

Огромную роль в воспитании молодого поколения играет гуру зеленоградского регби Владимир Иванович Евдокимов. Прививая детям патриотизм, уважение к товарищам и к старшему поколению, для многих зеленоградских мальчишек Владимир Иванович стал родным человеком. Долгие годы Евдокимов работал тренером, и даже на заслуженном отдыхе, он, как и прежде, занимается приобщением детей к спорту. Многие из его воспитанников приводят на занятия уже своих детей.

Свой опыт и любовь к регби Владимир Иванович передаёт подрастающему поколению. Один из его воспитанников, Дмитрий Алексеевич

Гаврилов, принял эстафету и уже несколько лет, оставаясь действующим игроком команды МИЭТа, тренирует команду 2006 – 2007гг. (более 30 ребят). Определяя главную цель, тренер последовательно ведет свою команду к её достижению, уде-

ляя внимание не только спортивным тренировкам, но и воспитанию ребят. Одна из задач наставника – научить ребят высоко ценить дружбу, взаимовыручку, ставить цель и добиваться её, оставаясь при этом порядочным человеком.



Зеленоград – один из ведущих регбийных центров России. ГБУ «Спортивная школа олимпийского резерва №111» проводит набор юношей 2006 – 2007 годов рождения в секцию регби. Занятия БЕСПЛАТНЫЕ. Среди выпускников школы – чемпионы мира, участники Олимпийских игр, члены сборной команды России по разным видам спорта.

Записаться в секцию регби можно по телефону 8(926)430-08-92. Тренер – Дмитрий Алексеевич Гаврилов. Тренировки проходят в спорткомплексе с регбийным стадионом на Озерной аллее, дом №10.

ДИАГНОСТИКА



**Главный врач «МРТ Эксперт Зеленоград»
Н.И. ЕМЕЛЬЯНОВА**

В 2004 году окончила медицинский факультет Мордовского государственного университета.

С 2004-го по 2005 год проходила интернатуру по специальности «Терапия», а с 2012-го по 2013 год – по специальности «Рентгенология».

– **Наталья Ивановна, когда и для чего назначают МРТ головного мозга?**

– В первую очередь, для того, чтобы исключить опухоль и аневризму. Это две самые частые причины, по поводу которых назначается данное исследование. Некоторые другие показания: эпилептические приступы, аномалии развития головного мозга, головные боли, головокружения, потери сознания, нарушения равновесия и координации движений, нарушения чувствительности в любой части тела, травмы головы, воспалительные процессы головного мозга и его оболочек, нарушение зрения, боли в области глаз.

– **Расскажите, пожалуйста, о показаниях для назначения МРТ сосудов головного мозга. Какие именно сосуды исследуются при этой диагностике – артерии или вены?**

– Исследовать можно как артерии, так и вены. Поводы (жалобы, симптомы), при которых рекомендуется проведение МРТ сосудов головного

мозга (например, S-образная извитость, петлеобразование, перегиб артерии), нарушение венозного оттока. Также МРТ сосудов используется для изучения области кровоснабжения какой-либо артерии в головном мозге при инсульте, а также для определения вида инсульта (артериальный или венозный).

бом режиме исследования именно самого головного мозга.

– **В чём отличие МРТ головного мозга от МРТ сосудов головного мозга?**

– При МРТ головного мозга изучается вещество самого головного мозга. В основе МР-ангиографии

головного мозга никакой патологии не обнаружено; имеются признаки сосудистых изменений, выявлена опухоль, инфаркт мозга; есть подозрение на тромбоз сосуда.

– **Нужна ли какая-то подготовка к этим исследованиям?**

– Нет. Человек просто приходит в день обследования, и ему проводят процедуру.

– **Есть ли противопоказания к проведению МРТ головного мозга и его сосудов?**

– Только те, что относятся к МРТ вообще. В каждом конкретном случае перед исследованием доктор определяет их индивидуально.

– **Используется ли при этих исследованиях контрастное вещество?**

– Если врач решит, что это нужно, – да.

– **Необходимо ли направление от врача, чтобы пройти эти исследования в вашем центре?**

– Их можно пройти как по направлению, так и без него.

– **Наталья Ивановна, предположим, что человек решил прийти к вам без направления. Может ли он самостоятельно определить, какое именно исследование ему нужно?**

– Если под этим понимается исследование, наиболее информативное для пациента, то я бы рекомендовала посоветоваться с врачом, который будет проводить диагностику.

▶ **Записаться на обследование можно ежедневно с 8.00 до 22.00 (с учётом желаемого времени) по телефонам: 8(499) 214-01-31, 8(985) 812-90-33 – или через сайт www.mrtexpert.ru.**

Адрес: Площадь Шокина, дом 2, стр. 3 (вход рядом с центральным входом в АО «Ангстрем»).

МРТ ГОЛОВЫ И СОСУДОВ ГОЛОВНОГО МОЗГА

Болят или кружится голова? Ухудшилась память? Есть множество поводов, по которым могут понадобиться такие исследования как МРТ головного мозга и его сосудов. Чтобы рассказать нашим читателям о них подробнее, мы побывали на приёме у врача-рентгенолога, главного врача «МРТ Эксперт Зеленоград» Натальи Ивановны ЕМЕЛЬЯНОВОЙ.



– **Можно ли при МРТ сосудов головного мозга увидеть мелкие сосуды, например капилляры?**

– Совсем мелкие кровеносные сосуды (в том числе капилляры) на МР-томограммах не видны. Это связано с тем, что скорость кровотока в них настолько низкая, что МРТ на сегодняшний день не позволяет оценивать эти сосуды. Однако имеется патология, которая называется «капиллярная телеангиэктазия». И вот её можно увидеть на МРТ головного мозга в специальном режиме. Те есть не при МР-ангиографии, а при осо-

лежит другая методика, основанная на исследовании тока крови. В этом случае оценить структуру головного мозга невозможно, так как мы видим именно сосудистое русло и его характеристики.

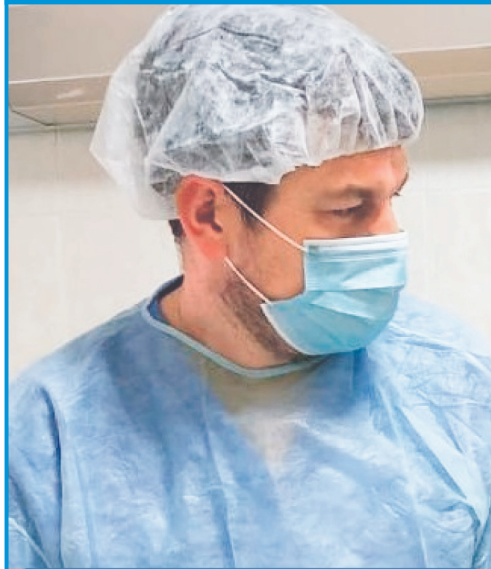
– **В каких ситуациях оба исследования необходимы одновременно?**

– Как пример – при поиске причин головной боли. На практике часто происходит так: пациент с какими-то жалобами приходит на МРТ головного мозга. Дополнить её исследованием сосудов мы советуем, например, в ситуациях, когда при МРТ самого го-

го мозга (иначе – МР-ангиографии), практически те же, что и для МРТ головного мозга. МР-ангиография используется для обнаружения или исключения таких патологий как аневризма, артериовенозная мальформация, гипоплазия артерии, расслоение стенки артерии, врождённые особен-

СОСУДИСТЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР

ЛО-77-01-009577 от 12.05.2015 г.



КОЗОРИН

Максим Георгиевич

Кандидат медицинских наук по сердечно-сосудистой хирургии, ангиохирург

Более 10 лет работал в отделении хирургии сосудов и ИБС МОНИКИ, где постоянно сталкивался с актуальными проблемами сердечно-сосудистой хирургии. Это атеросклеротические поражения различных артериальных бассейнов (коронарных артерий, брахиоцефальных артерий, брюшной аорты и артерий нижних конечностей), варикозная болезнь вен нижних конечностей и тромбозы глубокой венозной системы нижних конечностей. Имеет большой опыт выполнения различных операций при заболеваниях сосудов.

ПРОБЛЕМА ЗАБОЛЕВАНИЙ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ

Возможности ультразвуковой диагностики

Проблема заболеваний сердечно-сосудистой системы крайне актуальна и требует особого внимания. В первую очередь стоит обратить внимание на две основные патологии сосудистой системы: атеросклероз брахиоцефальных артерий, артерий нижних конечностей и варикозная болезнь нижних конечностей.

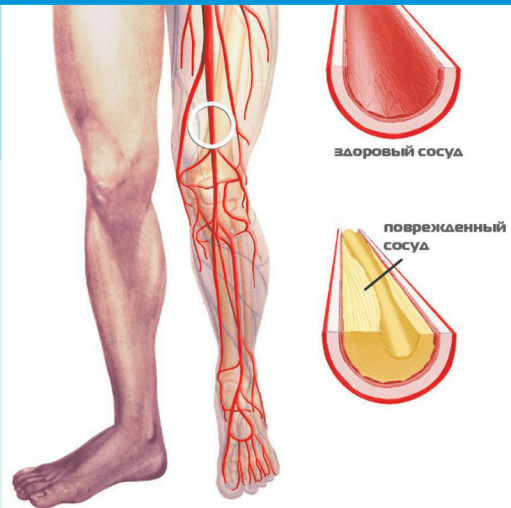
При появлении характерных симптомов необходимо сразу обратиться к хирургу или более узким специалистам: ангиохирургу и флебологу. Врач назначит обследование: дуплексное сканирование вен или артерий нижних конечностей, брахиоцефальных артерий.

Дуплексное сканирование артерий и вен на данный момент является «золотым» стандартом в диагностике патологии сосудов. Метод безопасен, имеет высокую чувствительность (95 – 97%). На основании исследования специалист может выявить локализацию атеросклеротической бляшки в брахиоцефальных артериях, брюшной аорте и артериях нижних конечностей, степень сужения сосуда, характер кровотока. При исследовании венозной системы нижних конечностей определяется диаметр вены, функция клапанного аппарата, наличие тромботических масс. На основании полученных данных врач назначит либо консервативное лечение, либо поставит вопрос о проведении операции.

Специалисты Сосудистого центра выполняют полный комплекс диагностических исследований брахиоцефальных артерий, брюшной аорты и артерий нижних конечностей, венозной системы нижних конечностей.

Существуют различные методы оперативного лечения варикозной болезни, которые с успехом применяются в центре: эндовенозная лазерная и радиочастотная облитерация в сочетании со склеротерапией и минифлебэктомией.

Оперативное лечение атеросклеротического поражения брахиоцефальных артерий и артерий нижних конечностей имеет ряд сложностей и проводится в специализированных хирургических отделениях.



ХАРАКТЕРНЫЕ СИМПТОМЫ ЗАБОЛЕВАНИЙ АРТЕРИЙ И ВЕН, ТАКИХ КАК:

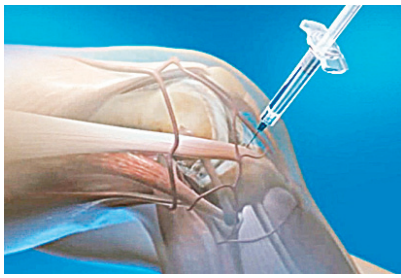
- головокружение
- эпизоды потери сознания
- боли в икроножных мышцах при ходьбе и в покое
- трофические изменения кожных покровов нижних конечностей
- тяжесть и отеки нижних конечностей к вечеру
- судороги икроножных мышц (особенно в ночное время)
- появление «звездочек» и расширенных подкожных вен

Предварительная запись на прием в Сосудистый медицинский центр по телефонам: 8(499)738-59-55, 8(499)738-03-77. Адрес центра: корпус 1639. Сайт: www.varicozu.net.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ!

КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД

КАБИНЕТ ЛЕЧЕНИЯ БОЛИ



В дневном стационаре поликлинического отделения ГКБ им. М.П. Кончаловского работает кабинет лечения боли. Здесь практикуется комплексный подход к избавлению от болевого синдрома различного происхождения, применяется инъекционно-локальная терапия

(блокады). Прием ведет заведующая КДО и дневным стационаром, врач-терапевт высшей категории кандидат медицинских наук И.А. ЯРОЦКАЯ.

Основная задача работы этого кабинета – устранение причины боли медикаментозными и немедикаментозными методами. Однако важной составляющей является и борьба с самим болевым синдромом, которая должна быть проведена достаточно быстро, с минимальным процентом побочных эффектов, материальных и временных затрат. Метод медикаментозных блокад полностью отвечает всем этим требованиям.

Решение о необходимости проведения блокады и применения того или иного препарата принимает только лечащий врач исходя из показаний, противопоказаний и степени владения методикой введения препаратов.

Блокады могут быть периапартулярными (в околоуставные ткани) и периневральными (в каналы, где проходят нервы). Их делают непосредственно в зоне поражения, в зоне измененной реакции ткани, под очаги поражения или вокруг них, там, где есть воспаление, рубец и др.

ПРЕИМУЩЕСТВА МЕТОДА ЛЕЧЕБНЫХ БЛОКАД

- ✓ Быстрый обезболивающий эффект
- ✓ Минимальные побочные эффекты
- ✓ Комплексные терапевтические эффекты
- ✓ Возможность многократного применения.

Следующий этап после проведения блокады – комплекс мероприятий, включающий инфузионную терапию и методы физического воздействия (физиотерапию, индивидуальные занятия ЛФК).

Запись в кабинет лечения боли осуществляется на 2-м этаже поликлинического отделения больницы, в дневном стационаре, в кабинете №228.

Телефон для записи **8 (499) 735-13-92**.

Услуга платная. Заключить договор можно в кабинете №442.

Более подробную информацию можно узнать по телефону: **8 (499) 734-31-01** (будни с 9.00 до 16.00) или **8 (499) 735-82-89** (будни с 8.30 до 17.00).



ПО ПОЛИСУ ОМС



СТАЦИОНАР КРАТКОВРЕМЕННОГО ПРЕБЫВАНИЯ
СОВРЕМЕННОЕ ОПЕРАЦИОННОЕ ОБОРУДОВАНИЕ
ПЕРЕДОВЫЕ МЕТОДИКИ ЛЕЧЕНИЯ
КОМФОРТНЫЕ УСЛОВИЯ ПРЕБЫВАНИЯ

ВНИМАНИЕ!

В стационаре кратковременного пребывания
ГКБ им. М. П. Кончаловского
МОСКВИЧИ по полису ОМС могут быстро и абсолютно **БЕСПЛАТНО** избавиться от различных кожных новообразований (папиллом, кератом, фибром, липом).

По вопросам, касающимся лечения в стационаре кратковременного пребывания, обращайтесь по телефонам:

8 (499) 735-44-89, 8 (919) 776-26-28

Время работы СКП: по будням с **8.00 до 16.30**

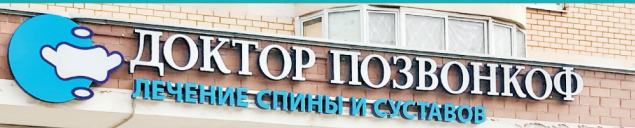
Наш адрес: г. Москва, Зеленоград, ул. Каштановая аллея, д. 2, стр. 1



ЦЕНТР КИНЕЗИТЕРАПИИ СПИНЫ И СУСТАВОВ

Номер лицензии: ЛО-77-01-006725

Для исключения противопоказаний проводится консультация врача



ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ БОЛИ

- дегенеративные заболевания позвоночника,
- мелкие травмы,
- болезни внутренних органов,
- аномалии развития опорно-двигательного аппарата,
- длительная неподвижность,
- интенсивная физическая нагрузка,
- ушибы и переохлаждение,
- психическое перенапряжение, стрессы,
- ношение давящей одежды и аксессуаров, медицинских бандажей,
- интоксикация, связанная с длительным приемом некоторых медикаментозных препаратов.

ПРИХОДИТЕ НА БЕСПЛАТНЫЕ ДНИ ЗДОРОВЬЯ! Среда, 18.00, суббота, 15.00.

Вы узнаете, как проходит лечение и подбор программ.

Открыты лечебные группы для пациентов разной подготовленности и возраста:

- «ПРОБУЖДЕНИЕ И ПОХУДЕНИЕ»
- «ВАШ ЗДОРОВЫЙ ПОЗВОНОЧНИК»
- «МОЛОДОСТЬ СУСТАВОВ»
- «ОСТАНОВИ ВОЗРАСТ»

Найдите свою... И будьте здоровы!

Адрес: корп. 118,
сайт www.zelkinezis.ru

БОЛИ В СПИНЕ И КОНЕЧНОСТЯХ? ВЫХОД ЕСТЬ!

Сколько бессонных ночей проведено, сколько видов лечения испытано, сколько средств потрачено, но «преследование» продолжается. Что это? Как с этим справиться? Заболевание, при котором в мышцах конечностей и тела возникает рефлекторный спазм, называется миофасциальный болевой синдром.

ПЕРВЫЕ ПРОЯВЛЕНИЯ

Боли разной интенсивности, усиливающиеся при напряжении мышц. Из-за длительного спазма в них скапливается молочная кислота, которая нарушает крово- и лимфообращение, что ведет к замедлению обмена веществ, застойным явлениям, образованию воспалительного процесса. В дальнейшем это приводит к дегенеративно-дистрофическим изменениям в позвоночнике или суставах, при которых в воспалительный процесс вовлекается хрящевая и костная ткань.

ПОСЛЕДСТВИЯ

В тяжелых случаях миофасциальный болевой синдром может привести к постоянным изнуряющим болям, нарушению сна, потере трудоспособности. А желание каждого человека – быть подвижным. Любой прогрессивный врач это понимает и наряду с медикаментозным лечением обращает внимание пациента на «активную» часть лечения. Да, физические упражнения являются основой лечебных мероприятий.

ЛЕЧЕНИЕ В ЦЕНТРЕ КИНЕЗИТЕРАПИИ

Центр кинезитерапии предлагает различные варианты лечения: по индивидуальной программе и групповые лечебные сеансы. Дозированное физическое воздействие – определенное сочетание упражнений, последовательность и «плотность» нагрузки – подбирается индивидуально для каждого пациента с учетом его особенностей. При выполнении упражнений работают не только здоровые мышцы, но и мышцы, находящиеся в спазме или гипертонусе. При регулярных занятиях происходит восстановление кровообращения и иннервации в зоне воспаления, увеличивается сила и эластичность мышц и связок. А главное – боли уходят.



☎ **8(499) 736-6691**

☎ **8(499) 736-5684**

ПРОФЕССИОНАЛЫ

ВРАЧИ нашего округа

Медицинский центр «338»

ВИКТОРИЯ АЛЕКСАНДРОВНА ГУНЧИКОВА

Врач-терапевт, ревматолог

Имеет сертификат по специальностям "Ревматология" и "Терапия". Проводит диагностику, лечение, профилактику заболеваний суставов и соединительной ткани. В том числе все виды артритов; диффузные заболевания (системная красная волчанка, склеродермия и другие); заболевания, при которых помимо суставов поражаются мышцы, кости, внутренние органы и сосуды.

Стаж работы – 18 лет

Предварительная запись по телефонам:
8 (495) 767-1-338, тел./факс 8 (499) 736-90-36.
Адрес: корп. 338
Сайт: medcentre338.ru.



Медицинский центр «338»

ОЛЬГА АЛЕКСАНДРОВНА ИКАН

Врач уролог-андролог, УЗИ-диагност
врач высшей категории

Работает врачом-урологом в Зеленограде с 1986 года. Владеет всеми методами урологического обследования. Имеет сертификат для работы на литотриптере, урофлуометре. Проводит четкую работу по раннему выявлению заболеваний предстательной железы, выявлению рака предстательной железы. Проводит квалифицированное лечение пациентов с урологической патологией.

Стаж работы – 35 лет

Предварительная запись по телефонам:
8 (495) 767-1-338, тел./факс 8 (499) 736-90-36.
Адрес: корп. 338.
Сайт: medcentre338.ru.



ГКБ им. М.П. Кончаловского

АННА НИКОЛАЕВНА БЫКОВЩЕНКО

Оперирующий врач-акушер-гинеколог высшей квалификационной категории кандидат медицинских наук, член Международной ассоциации гинекологов-эндоскопистов.

Владеет техникой лапароскопических, пластических, влагалищных, гистероскопических и полостных операций. Руководит гинекологическим отделением, возглавляет Центр эстетической гинекологии в ГКБ им. М.П. Кончаловского.

Стаж работы – 19 лет

Ведет платный консультативный прием в перинатальном центре (ул. Александровка, д. 8) по четвергам с 15.00 до 17.00.
Телефоны для записи: 8(499)729-27-90, 8(499)735-82-89



ГКБ им. М.П. Кончаловского

ПАВЕЛ ЮРЬЕВИЧ ТЮРИКОВ

Врач функциональной диагностики, терапевт, кандидат медицинских наук

Возглавляет отделение ультразвуковой и функциональной диагностики ГКБ им. М.П. Кончаловского. Специализируется на диагностике заболеваний сердечно-сосудистой системы и органов дыхания. В совершенстве владеет методиками трансторакальной и чреспищеводной ЭХО-КГ, стресс-ЭХО-КГ, ультразвукового ангиосканирования и доплерографии сосудов, исследования функции внешнего дыхания, холтеровского и АД-мониторирования.

Стаж работы – 14 лет

Проводит обследование на базе отделения УЗ и функциональной диагностики в ГКБ им. М. П. Кончаловского.
Телефоны для записи:
8 (495) 944-75-01, 8 (499) 735-82-89.



БУДУЩИМ РОДИТЕЛЯМ

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

«ПЕРИНАТАЛЬНЫЙ ЦЕНТР» 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 abortивным 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 «Перинатальный центр»
Режим работы:
по будням, с 08.00 до 20.00
8 (499) 729-27-90
<http://gb3zelao.ru/>
KDOgor.bol@mail.ru



НАЕДИНЕ С СОБОЙ

ЕСЛИ НЕ СЕЙЧАС, ТО КОГДА?

Найдите время, когда у вас есть возможность побыть наедине с собой и подумать, и честно ответьте себе на эти важные вопросы, желательно письменно. Здесь нет правильных или неправильных ответов. Но ведь иногда правильно заданный вопрос – уже и есть ответ!

✓ Сколько вы дали бы себе лет, если бы не знали своего возраста?

✓ Что хуже: потерпеть неудачу или так и не попробовать?

✓ Почему, если жизнь так коротка, мы делаем так много того, что нам не нравится делать, и так мало делаем из того, что любим?

✓ Если бы вы могли изменить только одну вещь в мире, что бы это было?

✓ Если счастье было бы национальной валютой, какая работа сделала бы вас богатым?

✓ Вы делаете то, во что верите, или пытаетесь верить в то, что делаете?

✓ Если бы в среднем человеческая жизнь длилась 40 лет, что бы вы изменили в своей жизни, чтобы прожить ее максимально интересно?



✓ Насколько вы контролируете то, что происходит в вашей жизни?

✓ Если бы вы могли дать маленькому ребенку только один совет, что бы вы сказали?

✓ Что в этой жизни вы делаете иначе, чем другие люди?

✓ Что вы очень хотели сделать, но так и не сделали? Что вас останавливает?

✓ За что вы держитесь, что вам давно пора отпустить?

✓ Если бы вам предложили навсегда переехать в другую страну, куда бы вы переехали и почему?

✓ Хотели ли бы вы себе такого лучшего друга, как вы?

✓ За что вы больше всего благодарны в этой жизни?

✓ Ваш самый большой страх когда-нибудь стал бы реальным?

✓ Вспомните, как вы были ужасно расстроены из-за чего-то лет 5 тому назад! Сейчас это имеет значение?

✓ Какие события из вашего прошлого заставили вас чувствовать себя настоящим, живым?

✓ Как бы вы действовали, если бы вам нечего было терять?

✓ У вас было такое, что вы просто находились с кем-то рядом, ничего не говорили, но это был один из лучших моментов в вашей жизни? Кто был этот человек?

✓ Если бы вам подарили миллион долларов, вы уволились бы с этой работы?

✓ Если все, кого вы знаете, умрут завтра, кого вы навещаете сегодня?

✓ В чем разница между жизнью и существованием?

✓ Когда в вашей жизни наступит время начать делать то, что вы всегда хотели?

✓ Если мы учимся на своих ошибках, почему мы так боимся их совершать?

✓ Что бы вы стали делать по-другому, зная, что никто вас не осудит?

✓ Кого вы любите? Как ваши действия выражают эту любовь?

✓ Вы сами принимаете решения, или кто-то принимает их за вас? Когда и почему вы отдали другому человеку свое священное право выбора?

ПОЗАБОТЬТЕСЬ О СЕБЕ!

Помните, как легко дышится после июньской грозы? Чистый, вкусный воздух наполняет тело свежестью, заряжает его здоровьем и энергией. Увы, с наступлением осени мы реже бываем на природе: много времени занимает работа или учеба, а тут еще холода, дожди, сезон простуд...

Чтобы сохранить здоровье, бодрость, хорошее настроение и самочувствие в любое время года, зеленоградская производственная компания «НПО ФерроТех» предлагает новую серию современных озонаторов – мобильных приборов для ионизационной очистки воздуха в квартирах, офисах, производственных помещениях.

Озонирование воздуха применяют:

✓ для очистки воздуха от микробов, аллергенов и загрязнений

✓ для повышения иммунитета человека и его работоспособности

✓ для создания комфортной обстановки в помещении

✓ для восстановления природной биологической активности воздуха.

Эффективность очистки воздуха составляет: по формальдегидам – 99,2%; по бензолу – 99,0%.

Приборы отличают высокая производительность – от 10 до 36 г озона в час, – простота в эксплуатации, компактные габариты и привлекательная цена. Так ОВ «АТМОС» (12 900 руб.), предназначенный для работы в помещениях от 10 до 150 кв.м,

В линейке озонаторов НПО «ФерроТех» имеется также современное устройство ОВ-1 «SPARK» для очистки воды. Озонирование бассейнов, купелей, воды в системе бытового и промышленного назначения применяется все шире, позволяя эффективно очищать и обеззараживать воду без применения соединений хлора.

СВЕЖИЙ ВОЗДУХ – В ЛЮБОЕ ВРЕМЯ ГОДА!



имеет размеры всего 21x21x24 см. Его старший брат ОВ-2 «THUNDER» (17 800 руб.) чуть крупнее, зато способен сделать чистым и свежим воздух в помещении площадью до 500 кв.м.

Время обработки составляет от 15 до 120 минут. Рекомендуемая периодичность использования: очистка от загрязнений – 1 раз в 3 – 4 дня; профилактическая очистка – 1 раз в 7 – 11 дней; а для бытовой очистки прибор достаточно применять 1 раз в 15 – 20 дней.

Фото и подробное описание озонаторов смотрите на сайте <http://npoferroteh.ru/>

Подарите себе, коллегам, родным и друзьям удовольствие дышать свежим воздухом! Закажите озонаторы у производителя по телефону: **8(968) 70-30-144, 8(916) 670-01-84, 8(903) 500-16-29, 8(977) 946-14-16** – или отправив заявку по адресу: ferroteh@mail.ru

ЭНДОСКОПИЯ – НОВЕЙШИЕ МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ЛЕЧЕНИЯ

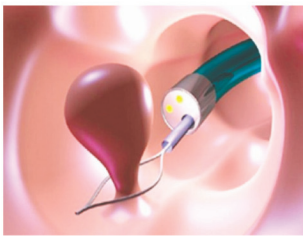
Департамент здравоохранения города Москвы
Городская клиническая больница имени М. П. Кончаловского



Эндоскопическое исследование желудочно-кишечного тракта (ЖКТ), трахеи и бронхов – важнейший метод диагностики. Он позволяет визуально осматривать полости органа и его стенки в натуральном виде, выявлять даже самые маленькие по размеру опухоли на ранней стадии их развития, выполнять биопсию или забор физиологических жидкостей на анализ, удалять полипы, останавливать кровотечение, выявлять наличие бактерии *Helicobacter pylori*. Играет огромную роль в профилактике, поскольку дает возможность определять риск возникновения заболевания и предотвращать его развитие.

Процедуры практически безболезненны. Легкое першение в горле после гастроскопии и кратковременное вздутие живота после колоноскопии – вот и все «ужасы».

Можно выполнять данные исследования во сне под контролем врача-анестезиолога, который осуществляет индивидуальный подбор препарата и его внутривенное введение (после процедуры не рекомендуется управлять автомобилем в течение 1 часа).



✓ **СОВРЕМЕННЫЙ ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС** ✓ **ЭФФЕКТИВНЫЕ МЕТОДИКИ**
✓ **КРУГЛОСУТОЧНЫЙ ПРИЕМ** ✓ **ИССЛЕДОВАНИЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ МЕДИКАМЕНТОЗНОГО СНА**

Большинство проблем со здоровьем возникают, когда человек даже не подозревает о них. Особенно это касается заболеваний желудка и других органов пищеварительной системы. Если вовремя не начать лечение, это может привести к развитию осложнений: кровотечению, перфорации, рубцовому сужению просвета внутреннего органа, а иногда и к раку.

СПЕЦИАЛИСТЫ РЕКОМЕНДУЮТ ПРОХОДИТЬ:

- **гастроскопию** – не реже 1 раза в год, а при наличии в анамнезе язвенной болезни – дважды (весной и осенью – в период наиболее частых обострений)
- **колоноскопию** – по достижении 40 лет не реже 1 раза в 3 – 5 лет

Если вовремя не предотвратить заболевание, возникает необходимость в операции. Сегодня в ГКБ им. М.П. Кончаловского традиционные открытые оперативные вмешательства заменяются малоинвазивными, при которых ткани травмируются минимально, а пациент не ощущает боли.

Эндоскопическая полипэктомия – удаление полипов с использованием токов высокой частоты. Обеспечивает необходимый радикализм вмешательства даже при раннем раке в полипе.

Эндоскопическая ретроградная панкреатохолангиография (ЭРХПГ) – эффективный метод диагностики и лечения при заболеваниях желчевыводящих путей и протоков поджелудочной железы. Во время процедуры при необходимости выполняются биопсия и срочная операция. Можно произвести остановку внутреннего кровотечения, освободить перекрытые желчевыводящие протоки. При помощи специальных инструментов извлекаются камни. При выявлении стеноза (сужения) желчевыводящих путей в просвете протока устанавливается стент.

Как правило, на следующий день все анализы приходят в норму, и пациент может вести активный образ жизни, что является несомненным плюсом по сравнению с «открытой» операцией.

Такие симптомы как потеря аппетита и веса, дискомфорт в брюшной полости, неприятные ощущения, связанные с приемом пищи, изжога, отрыжка, нарушения стула, патологические примеси в стуле (кровь, слизь, гной) являются серьезными основаниями для внеплановых эндоскопических исследований.

Преимущества лечения в эндоскопическом отделении ГКБ им. М.П. Кончаловского:

- Солидный опыт. Эндоскопические методы диагностики и лечения успешно применяются в больнице более 30 лет.
- Современное и надежное оборудование. Цифровые видеоэндоскопические системы нового поколения производства фирмы «Olympus» (Япония) с высоким качеством (HD+) изображения и функцией NBI (исследование в узком спектре частот).
- Точное определение локализации образования и возможность прицельной биопсии.
- Дезинфекция и стерилизация эндоскопов и инструментов в соответствии с международными стандартами.
- Исследования можно пройти без очереди и долгого ожидания, в любой удобный для вас день. Результаты выдаются сразу же на руки.
- Амбулаторный прием осуществляется круглосуточно не только по будням, но и в выходные дни (по согласованию и предоплате).
- Демократичные цены и широчайший спектр услуг.



За подробной информацией вы можете обращаться:

- в эндоскопическое отделение ГКБ им. М.П. Кончаловского - 8 (499) 735-0910
 - в отдел развития платных услуг (время работы – с 8.30 до 17.00) - 8 (499) 735-8289
- Адрес: г. Москва, Зеленоград, ул. Каштановая аллея, д. 2, стр. 1, сайт: gb3zelao.ru

ВЕСТНИК НИКОЛЬСКОЙ ЦЕРКВИ

ПО БЛАГОСЛОВЕНИЮ БЛАГОЧИННОГО ХРАМОВ ЗЕЛЕНГРАДСКОГО ОКРУГА ПРОТОИЕРЕЯ КОНСТАНТИНА МИХАЙЛОВА



Уделяется внимание и развитию творческих способностей. В школе действуют хоровая, театральная и хореографическая студии, школа акварели, проводятся еженедельные занятия для юных мастеров и рукодельниц. Дети учатся применять свои таланты во славу Божию и на радость ближним: участвуют в концертах и спектаклях в центрах социальной помощи, делают своими руками поделки для благотворительных ярмарок, чтобы поддержать нуждающимся. Детский хор регулярно участвует в богослужениях.

Для взрослых организованы группы по изучению Закона Божия и церковно-славянского языка.

Преподаватели школы – профессиональные педагоги, выпускники



С раннего детства человек начинает познавать себя и этот мир, приобретает не только знания, но и нравственные ориентиры. В самом слове «образование» заложено значение всестороннего становления, возрастания не только физического и умственного, но и духовного. На протяжении жизни продолжается формирование системы знаний и ценностей, происходит переоценка ценностей. И зачастую обнаруживается, что человеку остро не хватает знаний, связанных с духовной жизнью.

ДУША ОБЯЗАНА ТРУДИТЬСЯ



дежь приглашают в Евангельский кружок и на занятия хоровым пением, взрослых – на уроки Закона Божия, церковно-славянского языка и хор. По четвергам в 18 час. работает приходской семейный кино клуб, который ведет выпускник ВГИК имени С.А. Герасимова Олег Федоров. В планах на ближайшее будущее – курсы рукоделия и игры на гитаре, регулярные паломнические поездки.

Записаться в школу можно по субботам с 15 до 16 часов и в воскресенье после Литургии в лекционном зале №1. В будни запись проводится в иконной лавке. Можно записаться в группе vk.com/filarethram_school или по тел.: **8(985)051-78-03, 8(926)188-72-92.**

Совсем скоро начнутся занятия в школе при строящемся храме во имя великомученика Георгия Победоносца в 17 мкрн.: уроки по основам православной веры для детей дошкольного возраста и Закону Божию для школьников и взрослых, откроются творческие объединения различных направлений. А подростковый военно-патриотический клуб «Юный десантник» уже провел несколько занятий. Запись ведется в иконной лавке при храме.



светских и духовных высших учебных заведений. Директор школы – священник Артемий Дунаевский.

Запись – в дни работы школы: в субботу и воскресенье. Телефон учительской **8(499)736-58-20.**

КНЯЗЬ-АЛЕКСАНДРОВСКИЙ ХРАМ

Несколько лет назад при строящемся храме святого благоверного князя Александра Невского в 14 микрорайоне открылась школа во имя иконы Божией Матери «Неувядаемый Цвет».

В школе обучаются дети в возрасте от 4 до 17 лет. Для самых маленьких учеников проводится комплексное занятие «Божий мир». Дети постарше изучают Закон Божий, церковно-славянский язык, занимаются хоровым пением, скульптурой, игрой на гитаре, конструированием. Для старшего школьного возраста действует литературно-театральный кружок, воспитанники которого участвуют в театральных постановках и праздничных концертах. Регулярно организуются паломнические поездки, различные формы туристических походов. При взрослой иконописной студии «Мафорий» работает художественный класс для детей с 7 лет.

В воскресной школе для взрослых каждую субботу проходят занятия, посвященные изучению Нового Завета. По воскресным дням после Литургии изучаются догматы (православное вероучение) и литургия, а также проходят занятия, называемые Библиодрамой, которые помо-



гают изучать Библию. В школе трудятся квалифицированные педагоги. Руководит школой диакон Роман Еремин, тел. **8(916)644-49-43.**

ШКОЛЫ-2018

С началом строительства новых храмов открываются и новые воскресные школы. На этот учебный год объявлен набор в школу при храме святителя Филарета. Для малышей с 3 лет будут проводиться развивающие занятия, танцевальные уроки, пение, рисование и др., а с 5 – 6 лет – классы подготовки к школе по программе «Русская классическая школа» (методика К.Д. Ушинского). Для школьников планируются занятия по Закону Божию, церковнославянскому языку и пению, фотокружок, танцевальная и изостудия, занятия ОФП, волейболом, фехтованием, шахматами, дополнительные занятия по математике, русскому и иностранным языкам и т.д. Моло-

ведется строительство воскресной школы при храме преподобного Сергия Радонежского. К концу этого года планируется завершить работы и начать занятия детских групп. А уже сейчас по воскресеньям в 13 час. проходят встречи молодежной группы и беседы по иконописи, тел. **8(916)629-47-62.**

ПРИВОДИТЕ ДЕТЕЙ, ПРИХОДИТЕ САМИ!

По традиции учебный год в воскресных школах начинается немного позже, чем в школах светских. Поэтому не бойтесь опоздать! Приводите детей, приходите сами и начинайте этот путь, полный чудесных открытий! Ведь душа, как и тело, нуждается в пище и подобно уму требует участия в постоянном познании мира. Помните: «Душа обязана трудиться...»? И пускай этот путь и этот труд всегда будут в радость!

Где же можно приобрести такие знания? Куда пойти учиться? И как сделать, чтобы в чистую душу второго ребенка вовремя упали и дали всходы семена веры, добра, любви и милосердия, не оставив места для терния и волчков – губительных грехов и пороков, подстерегающих юную душу на пути взросления?

НИКОЛЬСКАЯ ЦЕРКОВЬ

В этом году Никольский храм отмечает 30-летие своего возрождения. Как только возобновились богослужения, возникла острая необходимость в открытии воскресной школы. И уже в следующем году она начала действовать.

С тех пор выпускниками школы стали сотни девочек и мальчиков, которые затем привели сюда своих детей. А в наши дни многие из первых учеников приводят на занятия своих внуков.

Принимаются в школу дети школьного возраста и дошколята. Для самых маленьких знакомство с основами православной веры проходит в доступной форме игровых и творческих занятий. В следующих классах изучаются Ветхий и Новый Завет, история Церкви, катехизис, жития святых. Дети знакомятся с устройством храма, учатся понимать и любить православное богослужение, церковно-славянский язык.

Как и в общеобразовательных школах, они участвуют в конкурсах и профильных олимпиадах окружного и всероссийского уровня, показывая достойные результаты.

Важная часть обучения – знакомство с основами христианской нравственности. Прочные моральные установки станут опорой на всю дальнейшую жизнь, помогут не сбиться с пути и устоять в сложных ситуациях.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

КАК ПРОЖИТЬ ДОЛГО?

Все долгожители имеют свои собственные уникальные рецепты, и вот что они советуют:

- ✓ Будьте сильным, активным и думающим человеком. Живите так, как сами чувствуете, что это правильно. Бейте в свой барабан. Живите одним днем и продолжайте путь. Делайте то, что должно. Не анализируйте, просто делайте.
- ✓ Не смотрите на календарь и забудьте сколько вам лет. Просто продолжайте праздновать каждый день.
- ✓ Включите в свой ежедневный распорядок дня любой вид движения, который доставляет вам удовольствие!
- ✓ Путешествуйте всегда! Не волнуйтесь о деньгах, просто заставьте их работать. Опыт куда более ценен.
- ✓ Не сравнивайте себя с другими, иначе никогда не будете счастливы.
- ✓ Не умирайте, если не хотите умирать.
- ✓ Жить – это весело. Будьте довольны тем, что вам дано. Просто научитесь делать из лимона лимонад.
- ✓ Если вы позитивны, то у вас всё хорошо. Когда вы думаете о плохом, вы отравляете ваше тело.
- ✓ Улыбайтесь! Проживете дольше, если будете находить во всем смешное. Вы не можете одновременно смеяться и сердиться, грустить, завидовать.
- ✓ Долгие годы я не принимал вообще никаких лекарств. Возможно, именно в этом причина моего долголетия.
- ✓ Занимайтесь тем, что вам нравится.
- ✓ Думаю, что люди должны быть любопытными и интересоваться жизнью за пределами своего маленького мирка. Быть в восторге от всего нового, от знакомства с новыми людьми, от новой пьесы – и просто обожать жизнь.

ЭТО ИНТЕРЕСНО

На Востоке говорят: «Худшие враги человека не пожелали бы ему тех бед, которые могут принести ему собственные мысли». Один из самых знаменитых врачей древности Авиценна говорил: «У врача есть три средства в борьбе с болезнью: слово, растение, нож». Обратите внимание: слово – на первом месте.

В одном из парижских госпиталей молодой психолог Эмили Кьи на свой страх и риск, ссылаясь на главврача, вменила в обязанность своим больным три раза в день вслух или мысленно повторять по 10 раз фразу «С каждым днем я чувствую себя все лучше и лучше». Причем повторять это не механически, а по возможности ярко.

И что вы думаете? Удивительно, но факт: тяжелобольные выздоравливали в течение месяца, у некоторых больных даже исчезла необходимость в хирургическом вмешательстве. Уже через месяц пациенты этого врача стали главным источником разговоров медицинского персонала госпиталя, а затем и всей Франции.

То есть подтвердилась догадка великого ученого древности Парацельса, который утверждал, что чудеса творит вера.

Наше здоровье – прямое следствие мышления человека. Никто уже не ставит под сомнение, что между психическим и физическим состоянием людей существует прямая связь.

«Лучшая защита от всех болезней, от любой инфекции – это твердая вера в собственное здоровье и положительные эмоции, – говорит психотерапевт с более чем двадцатилетним стажем Андрей Метельский. – Негативные мысли разрушают. Например, злость вызывает болезни желудочно-кишеч-

ного тракта. Обида со временем приводит к болезням печени, поджелудочной железы, холециститу».

Один из самых важных психологических законов гласит: словесное выражение любви, симпатии и восхищение усиливают жизненную энергию того, к кому они обращены. А злые и недобрые слова уменьшают энергию слушателя.

о чем мы постоянно думаем, перерастает в убеждение, что это должно или может случиться. И эта вера рождает событие...

Именно поэтому с сегодняшнего дня начинаем думать только о хорошем, надеяться только на лучшее!

И еще – никогда не переживайте по пустякам!

КАК НАШИ МЫСЛИ ВЛИЯЮТ НА ЗДОРОВЬЕ



Общее число заболеваний, связанных с плохими мыслями, продолжает неуклонно расти.

Чтобы противостоять им, надо следовать совету древних мудрецов: радоваться жизни, как бы тяжела она ни была!

Итак, здоровье, жизнь и судьба человека напрямую зависят от его мыслей.

Думаешь о хорошем – жди хорошего. Думаешь о плохом – плохое и получишь. То,

возьмем на вооружение два золотых правила американского кардиолога Роберта Элиота, признанного специалиста по профилактике инфарктов и сердечной недостаточности.

ПРАВИЛО ПЕРВОЕ: НЕ ОГОРЧАЙТЕСЬ ПО ПУСТЯКАМ. ПРАВИЛО ВТОРОЕ: ПОЧТИ ВСЁ – ПУСТЯКИ.

ЭТО НУЖНО ЗНАТЬ



Традиционные представления о витамине D связаны, прежде всего, с его ключевой ролью в кальциево-фосфорном обмене и влиянием на минеральную плотность костной ткани. Однако сегодня известно, что витамин D является по сути стероидным гормоном, обладающим целым рядом важных эффектов, которые крайне необходимы для обеспечения широкого спектра физиологических процессов и оптимального состояния здоровья человека.

Витамин D включает целую группу веществ, из которых наиболее известны холекальциферол – витамин D3 – и эргокальциферол – витамин D2.

Витамин D3 синтезируется в коже человека и животных из производного холестерина под воздействием ультрафиолетовых лучей солнечного света и поступает в организм в основном из пищевых продуктов животного происхождения (рыбьего жира, сливочного масла, яиц, молока). Витамин D2 можно получить только из пищи растительного происхождения (дрожжей, хлеба, грибов, некоторых овощей).

Витамины D2 и D3 биологически инертны. Для активации и превращения их в активную форму D-гормона в организме должны пройти два процесса химического превращения (гидроксильирования). Первый происходит преимущественно в печени и превращает витамин D3 в 25-гидроксивитамин D [25(OH)D], известный как кальцидол. Второй происходит преимущественно в почках с участием фермента CYP27B1 – альфагидроксилазы, его результатом является синтез биологически активного 1,25-дигидроксивитамина D [1,25(OH)2D], или кальцитриола.

В клетках органов и тканей выявлены специфические рецепторы (Vitamin D Receptors – VDR), что позволяет классифицировать витамин D как D-гормон. Функции его состоят в способности генерировать и модулировать биологические реакции в тканях-мишенях за счет регуляции транскрипции генов.

Новые представления о витамине D как о мощном стероидном гормоне привели к существенной переоценке его физиологической роли в организме человека в разные периоды жизни. Оказалось, что достаточный уровень D-гормона необходим ему от внутриутробного развития до самой глубокой старости.

Последние эпидемиологические и экспериментальные данные показали, что низкий уровень витамина D тесно связан с высоким риском общей смертности, сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний (в основном рака молочной железы, простаты и толстого кишечника), ожирения, метаболического синдрома, а также инсулинорезистентности и сахарного диабета первого и второго типов.

Лабораторная диагностика концентрации витамина 25(OH)D является ключевым моментом в оценке его дефицита и недостаточности. С 1995 года в мире функционирует международная программа стандартизации определения витамина D – DEQAS. Поэтому при определении уровней

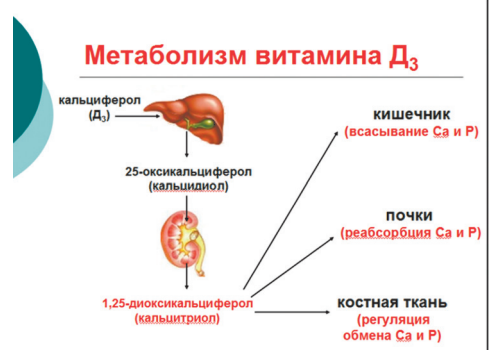
25(OH)D в динамике лечения рекомендуется использование одного и того же метода исследования в одной и той же лаборатории.

Наряду с определением 25(OH)D в крови целесообразна также оценка основных параметров фосфорно-кальциевого обмена и уровня маркеров костного ремоделирования в начале лечения и после коррекции уровня витамина D.

Заведующая клинико-диагностической лабораторией ЦКБВЛ (д.Голубое) Г.И. Ермакова

В клинико-диагностической лаборатории ЦКБВЛ (д.Голубое) для определения витамина 25(OH)D используются реагенты фирмы «ROCHE» (Швейцария) и иммунохемилюминесцентный анализатор COBAS e 411 (Япония – Германия). Качество используемых реагентов и аппаратуры соответствует требованиям DEQAS, что обеспечивает достоверные результаты проводимых исследований.

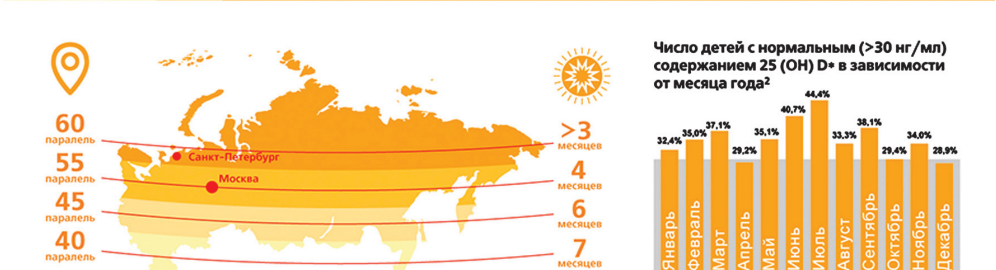
ВИТАМИН D – СТЕРОИДНЫЙ ГОРМОН?



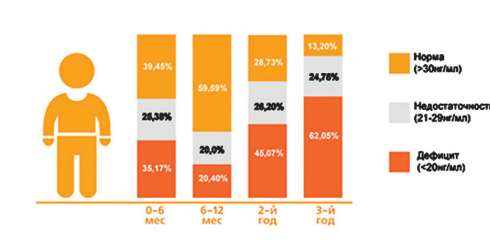
Сегодня дефицит витамина D (гормона) – это новая метаболическая пандемия XXI в. Особенно подвержены развитию дефицита витамина D люди, проживающие севернее 35-й параллели, что обусловлено недостаточным уровнем инсоляции большую часть года. Согласно данным современных исследований, не менее 50% населения Земли имеют дефицит витамина D.

Среди лиц старшего возраста дефицит витамина D наблюдается уже в 80 – 90% случаев, что сопровождается развитием возрастных ассоциированных заболеваний.

КОЛИЧЕСТВО МЕСЯЦЕВ В ГОДУ, КОГДА ВОЗМОЖЕН СИНТЕЗ ВИТАМИНА D ПОД ВОЗДЕЙСТВИЕМ СОЛНЕЧНОГО СВЕТА¹



Дефицит витамина D у детей в России²



13% Только 13% детей в возрасте 3-х лет имеют нормальный уровень витамина D

К 3-м годам обычно прекращается прием витамина D для профилактики рахита, при этом 87% детей испытывают дефицит и недостаточность витамина D



✓ Почему Центр называется «ДЕЛЬФИН»

Дельфин – производное от греческого слова "дельфос" – "брат". Дельфины живут стаями, в которых все – родственники, поэтому и взаимопомощь у них развита так хорошо. Они всегда помогают ослабшему дельфину держаться у поверхности, чтобы тот не захлебнулся; дельфины не раз приходили на помощь тонущим людям. Они никогда, в отличие от людей, не ведут себя враждебно.

ДАВАЙТЕ РЕШАТЬ ПРОБЛЕМЫ ВМЕСТЕ!

ЕСЛИ ВАС БЕСПОКОЯТ:

- ✓ НЕВЫСОКАЯ САМООЦЕНКА
- ✓ КОМПЛЕКСЫ
- ✓ СТРЕССЫ
- ✓ НЕДОВОЛЬСТВО СВОЕЙ ВНЕШНОСТЬЮ
- ✓ СЛОЖНОСТИ ВО ВЗАИМООТНОШЕНИЯХ
- ✓ ПРОБЛЕМЫ В ОТНОШЕНИЯХ С РОДИТЕЛЯМИ
- ✓ ОДИНОЧЕСТВО

- ✓ ВЫ НЕ НАХОДИТЕ ОБЩИЙ ЯЗЫК СО СВОИМ РЕБЕНКОМ
- ✓ КОНФЛИКТЫ В СЕМЬЕ
- ✓ РАЗРЫВ ОТНОШЕНИЙ
- ✓ ЛИШНИЙ ВЕС
- ✓ ЗАВИСИМОСТИ ИЛИ СТРАХИ
- ✓ У ВАС НЕТ НАСТОЯЩИХ ДРУЗЕЙ

ЗВОНИТЕ, ЗАПИСЫВАЙТЕСЬ НА КОНСУЛЬТАЦИЮ!

В Центре становления личности «ДЕЛЬФИН» вы научитесь самостоятельно справляться с любыми жизненными ситуациями. А главное – избавиться от состояний, которые давно вас тяготят, ухудшая качество вашей жизни. Здесь вы найдете друзей и поддержку. Впоследствии вы всегда сможете позвонить в центр и задать любой беспокоящий вас вопрос.

ЦЕНТР СТАНОВЛЕНИЯ ЛИЧНОСТИ «ДЕЛЬФИН»

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ КОНСУЛЬТАЦИИ

Хотите стать сильным, уверенным в себе человеком, который наконец-то всерьез взялся за улучшение собственной жизни? Решить свои затянувшиеся проблемы? Научиться мыслить позитивно? Запишитесь на индивидуальный прием, и мы начнем работать над вашей конкретной проблемой. И обязательно вместе ее решим! Вполне возможно жить счастливо, просто для этого нужно привести себя и свой мир в порядок.

ОСОБОЕ ВНИМАНИЕ МЫ УДЕЛЯЕМ ЛЮДЯМ, КОТОРЫЕ ПОТЕРЯЛИ БЛИЗКИХ

Здесь вы получите реальную помощь людей, которые сами прошли этот непростой путь и смогли выйти из состояния горя и вернуться к нормальной полноценной жизни. Если вовремя не принять меры, то можно приобрести целый букет различных заболеваний и стать тяжелой ношей для своих родственников и друзей. Разве вы этого хотите?

КОГО МЫ ЖДЕМ? Тех, кто действительно готов создавать свою новую, более интересную и счастливую реальность. Мы не занимаемся с людьми, имеющими психические заболевания, в этих случаях мы рекомендуем обращаться за помощью к врачам-специалистам.



Сделайте первый шаг!

Записаться на консультацию можно по телефонам: +7 (916)511-10-85, +7 (905)590-14-88

В отдельных случаях возможна консультация на дому или консультация по скайпу или по телефону.

НАШ ДОМ

УНИЧТОЖАЕМ ХАОС

Кондо не верит в то, что "лягушку надо есть по частям". Нет, одним махом – убираем весь хлам. Конечно, к такому серьезному дню нужно подготовиться. И лучше, чтобы домашние не отвлекали от процесса. Порядок расхламления следующий: одежда, книги, документы и бумаги, все остальное, сувениры и памятные вещи.

Чтобы разобрать одежду, нужно собрать ее всю из всех комнат, ящиков и шкафов в большую кучу. Теперь возьмите каждую вещь в руки и прислушайтесь к себе: что вы чувствуете? Задайте себе вопросы: «Приносит ли она мне радость? Приятна мне эта вещь, удобна? Или она раздражает, вызывает неприятные ассоциации, недовольство собой или обиду на того, кто ее подарил?». Если есть хоть малейшее сомнение, с вещью надо расстаться.

По этому принципу выбрасывать нужно всё: вещи, книги, фотографии и даже рисунки повзрослевших детей. По мнению Кондо, дом должен быть наполнен только любимыми вещами. Когда вы берете такой минимум, все остальное – по мешкам и вон из дома. Не важно, выкинете ли вы вещи на помойку, продадите или отдадите. Главное – не припрятывайте в шкафах на случай: а вдруг кофточка, которая действует на нервы, однажды пригодится. Для очистки совести поблагодарите каждую вещь на прощанье за выполненную ею функцию.

С книгами принцип тот же. Выгребайте все из шкафов. Погладьте обложки, поддержите книги в руках, "разбудите" их. А теперь выбирайте самые любимые и ставьте их обратно. Все остальные – уходят из вашего дома.

Документы – это всевозможные инструкции к бытовой технике (которые и так есть в интернете), вырезки с рецептами (то же самое), старые счета и тому подобное. Почти все, кроме, конечно, официальных бумаг, не стоит держать дома.

вениры и подарки. Свою работу – принести вам радость – они уже выполнили. Вы не обязаны в качестве благодарности превращаться в вечного музейного сторожа.

И еще один совет от Мари: возвращаясь домой, первым делом

что на этот ритуал у нее уходит не более пяти минут.

ОРГАНИЗУЕМ ПОРЯДОК

Теперь, когда в квартире образовалась звенящая и пугающая пустота, необходимо навести по-

химии. Затем расставьте всё так, чтобы легко брать нужное. Мэри даже против традиции убирать сезонные вещи на антресоли – пусть будут под рукой.

После расчистки вам не потребуются никакие специальные орга-

МАГИЧЕСКАЯ УБОРКА ПО-ЯПОНСКИ

Японка Мари Кондо сумела наведение порядка в доме из скучного рутинного занятия превратить в искусство. Метод Кондо заключается в том, что надо сделать генеральную уборку один раз и навсегда, при этом полностью изменив облик дома, свои привычки, мышление и, как следствие, свою жизнь. Процесс состоит из двух стадий: полностью избавиться от хлама и организовать хранение оставшихся вещей.



Затем разбирается бытовая техника, посуда, косметические принадлежности, даже мебель (к этому моменту кое-какие тумбочки могут уже оказаться ненужными). Последними оценке подвергаются су-

опустошайте свою сумку. Вынимайте буквально все и раскладывайте по своим местам. Лишние бумажки и другие ненужные мелочи – долой. Дамская сумка должна остаться пустой. Мари утверждает,

рядок. Каждой вещи должно найтись свое место: бездомные предметы приводят к новым завалам. Для начала разложите всё по категориям: книги к книгам, постельное белье к белью, химия к

найзеры, вакуумные мешки и иные приспособления для хранения кроме тех, что и так есть в доме. Кондо – против траты денег на все эти хламоборники.

Мари – также враг всевозможных стопочек. Всю одежду (кроме той, что должна висеть на плечиках) она складывает квадратиками в аккуратные рядочки в выдвижные ящики. Одежда занимает гораздо меньше места, если ее хранить не горизонтально (стопками на полках), а вертикально. Каждую вещь нужно складывать ровным прямоугольником в несколько раз до того момента, пока этот прямоугольник не будет помещаться вертикально в ящик комода или коробку на полке шкафа. Причем квадратиками делаются устойчивыми. Вынешь одну вещь, а остальные не перепутаются.

Еще Мари не оставляет вещей на полу, убирает всё с бортиков ванной или раковины на кухне.

Многие советы Мари на первый взгляд кажутся странными и даже неприменимыми. Но система работает! Попробуйте сами выполнить эти два действия – вам понравится!

Елизавета Пономарева

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.



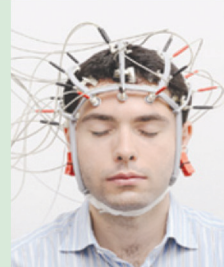
-25%

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 (подробности на сайте)



ПОБЕДА НАД ВЕСОМ!
ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД!
ПРОСТО И НАДЕЖНО!
АКЦИЯ! СКИДКА 30%
ПРИЕМ ВЕДЕТ ДИЕТОЛОГ-ЭНДОКРИНОЛОГ

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



ПРОЙДИТЕ ТЕСТ

ПОЗВОНОЧНИК

Здоровый позвоночник, можно сказать без преувеличения, – основа нашего здоровья. И так, раздеваемся по пояс и смотрим на себя любимого в зеркало. Одно плечо выше другого? Теперь поворачиваемся бочком и внимательно смотрим на верхнюю часть спины. Она образует «горку»? Плечи покатые, а подбородок выдается вперед? Если «да», то у вас явные признаки нарушения осанки.

А теперь нагнитесь вперед и постарайтесь коснуться ладонями пола, а ваш помощник пусть проведет пальцем по позвоночнику и внимательно на него посмотрит – все позвонки должны быть выстроены в одну линию. Изгиб вправо или влево – явный признак сколиоза. Это заболевание отнюдь не безобидно, поскольку может привести к нарушению правильного расположения внутренних органов.

Садимся на пол, прямые ноги раздвигаем в стороны, а между ступнями кладем линейку – нулевое деление на уровне пяток. Медленно наклоняемся, руки вытянуты вперед, колени не сгибать. Смотрим, куда же мы дотянулись.

Больше 15 см – отличный результат, если от 5 до 15 см – тоже неплохо, но стоит уделить дополнительное внимание развитию гибкости и укреплению мышц спины. Ну, а если результат менее 5 см, это говорит о плохой подвижности позвоночных суставов и низкой эластичности связок и мышц.

Здоровый позвоночник, а в особенности его шейный отдел влияет на качество снабжения кровью нашего мозга и соответственно на его работу.

СЕРДЦЕ

Для начала определим частоту сердечных сокращений. Для этого сядьте и 5 минут посидите спокойно в тишине. Затем возьмите вашу руку и положите четыре пальца другой руки на внешнюю сторону запястья. Нащупай-



ОЦЕНИТЕ СОСТОЯНИЕ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ!

ТЕСТ РАЗРАБОТАН РОССИЙСКИМИ И ЗАРУБЕЖНЫМИ ФИЗИОЛОГАМИ

те пульс. Засеките на часах одну минуту и посчитайте количество сердечных сокращений.

Норма – 60 – 80 ударов в минуту. Менее 60 ударов – признак брадикардии. Но у спортсменов может быть нормой.

Выше 80 ударов – признак тахикардии. Но такая частота может быть реакцией на стресс и переутомление.

Выполните 60 подскоков за 30 секунд и сразу же замерьте пульс. Чем меньше он отличается от пульса в состоянии покоя,

тем лучше. Увеличение частоты на 3/4 от величины в состоянии покоя говорит о нарушениях возможности приспособления вашей кардиосистемы и риске появления сбоев в работе сердца. Рекомендуется провести обследование.

ЩИТОВИДНАЯ ЖЕЛЕЗА

Обычно отклонения в работе щитовидной железы сопровождаются дрожанием пальцев, но на это практически никто не обращает внимания. Чтобы обнаружить дрожь, нужно закрыть глаза, вытянуть руки вперед, раздвинуть пальцы в стороны и попросить кого-нибудь положить на них лист тонкой бумаги. Если лист начнет отчетливо дрожать вместе с пальцами, то стоит посетить эндокринолога.

ДЫХАТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА

Проба Штанге определяет максимальную продолжительность задержки дыхания после вдоха.

Проба Генча определяет максимальную продолжительность задержки дыхания после выдоха.

При хронических заболеваниях лёгких или сердца, переутомлении время задержки на вдохе и выдохе может резко уменьшиться. Если такое произойдет, повторите пробу после отдыха. Если ваш результат не улучшился, стоит пройти тщательное обследование.

Зажгите спичку и вытяните руку со спичкой перед собой. Сделайте глубокий вдох через нос, а выдыхайте через рот, при этом стараясь задуть пламя. Сколько попыток вам потребовалось? Если несколько, то не исключено, что ваша дыхательная система ослаблена. Возможные причины: курение, отсутствие занятий спортом, какие-либо хронические заболевания дыхательных путей.

ЯЗЫК

Ваш язык может многое рассказать о вашем здоровье. Изменения, происходящие с ним, помогают врачам установить не только наличие стоматита и кариса, но и выявить на ранней стадии заболевания ряда внутренних органов.

Домашнюю диагностику лучше всего проводить утром. В норме ваш язык должен иметь розовый цвет, блестящий, равномерно окрашенный по всей поверхности, допустим тонкий белый налет. Если весь язык покрыт беловатым налетом, то это чаще всего говорит о перенесенных простудах или гастрите. Если налет желтовато-коричневый – неважная работа печени и желчного пузыря. Если язык красный, словно полированный, как и уголки рта, – налицо признак дефицита витаминов группы В.

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.

14+

Газета зарегистрирована в Управлении Федеральной службы по надзору в сфере связи, ИТ и массовых коммуникаций по Центральному федеральному округу (ПИ № ТУ50-02162) от 25.12.2014
При перепечатке ссылка на газету "Будь здоров, Зеленоград!" обязательна с письменного разрешения редакции.

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

«Будь здоров, Зеленоград!» № 9 (62)

Номер подписан 21.09.2018 г. Дата выхода в свет 24.09.2018 г.
Время подписания в печать по графику – 18.00, фактически – 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 2351.