

Будь здоров, Зеленоград!

№ 9 (74)

25 сентября 2019

Ежемесячная газета для широкого круга читателей • Издается с 2013 года



МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР
АКСОН
www.mosgornarkolog.ru



ВЫВОД ИЗ ЗАПОЯ 24 ЧАСА
Зеленоград, корп. 1006Б, 2-й эт.
КРУГЛОСУТОЧНЫЙ СТАЦИОНАР

☎ **8(495) 649-4103**
☎ **8(499) 729-7460**

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

• КОДИРОВАНИЕ АЛКОГОЛИЗМА • ПСИХОТЕРАПИЯ
• МОТИВАЦИЯ • АНАЛИЗЫ • БОЛЬНИЧНЫЕ ЛИСТЫ
• ТЕСТ НА НАРКОТИКИ • СПРАВКИ

НА СОВРЕМЕННОМ УРОВНЕ

ДОСТОЙНАЯ АЛЬТЕРНАТИВА ЖЕНСКОЙ КОНСУЛЬТАЦИИ



Гинекология – одно из приоритетных направлений работы медицинского центра «338». Клиника оснащена самым современным оборудованием, позволяющим оказывать медицинские услуги высокого качества. Кроме того, акушеры-гинекологи клиники не только являются успешными специалистами с многолетним опытом работы, но и сами – любящие многодетные мамы!

Читайте на стр. 2.



МЕДИЦИНСКИЙ
ЦЕНТР



ДОСТУПНЫЕ ЦЕНЫ!



СЕТЬ
САЛОНОВ

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 детей и взрослых
- Массажеры и аппликаторы
- Товары для спорта

Салон «Кладовая здоровья», корп. 1215
ежедневно, с 9.00 до 21.00
☎ **8-999-998-7500**

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ!



НОРМА XXI
медицинский центр

8-499-735-97-87
8-495-944-53-53
8-964-583-06-60

г. Зеленоград, корп. 403А
с 7:00 до 20:00
WWW.NORMA21.RU

• ГИНЕКОЛОГИЯ • ЛОР • УРОЛОГИЯ • ЭКГ • ХИРУРГИЯ • ЭХО • СТОМАТОЛОГИЯ •

NEW!

ТЕПЕРЬ МЫ ВИДИМ
ВАС НАСКВОЗЬ!!!

- Флюорография
- Все виды цифровой рентгенографии
- Панорамные снимки зубов
- Современная рентген-аппаратура с низкой лучевой нагрузкой
- Обследование и результат в день обращения
- Запись на диск, цифровой носитель



Имеются противопоказания, необходимо получение консультации специалистов

РЕКОМЕНДУЕМ!



Лицензия ЛО-77-01-006707

НАРКОЛОГИЯ:

25 лет
в Зеленограде

- ▶ Вывод из запоя на дому и в медцентре
- ▶ стационар ▶ кодирование

24
часа

☎ **8-495-585-7903**

☎ **8-495-509-2325**

arxi-med.ru

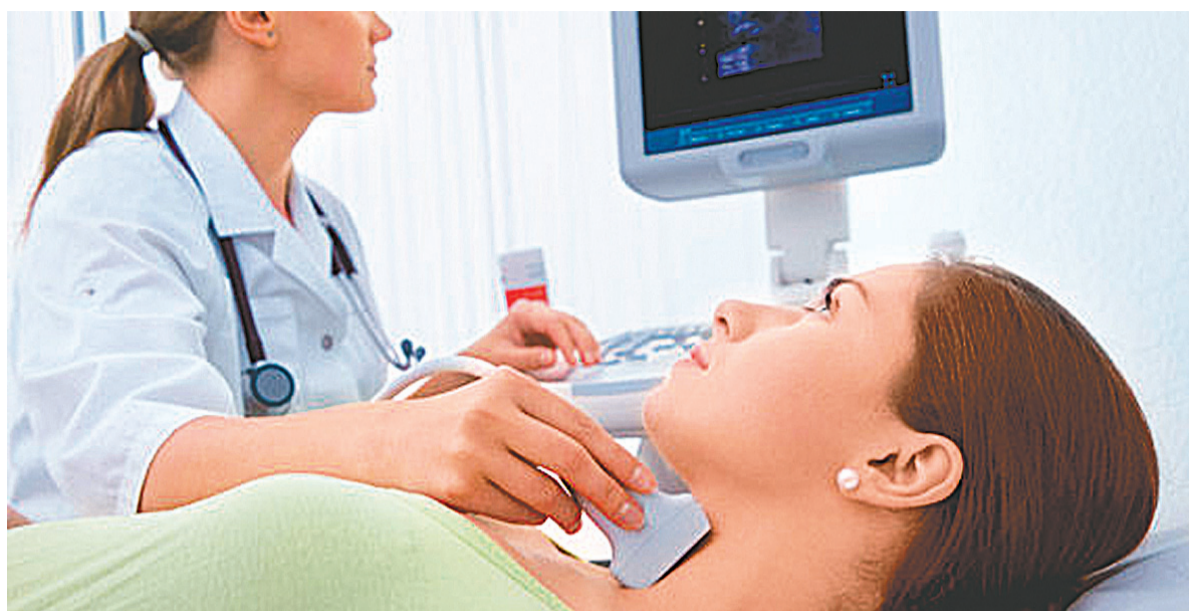
ВРАЧИ-СПЕЦИАЛИСТЫ:

- нарколог • анализы • психотерапевт
- УЗИ • ЭКГ • ЭЭГ • холтер сердца
- гинеколог • травматолог • ортопед
- хирург • невролог • эндокринолог
- флеболог • лор • терапевт
- больничный лист • онкоматолог
- уролог-андролог • офтальмолог
- кардиолог • дерматовенеролог

г. Зеленоград, корп. 1205

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТАМИ

НА СОВРЕМЕННОМ УРОВНЕ



Начало на стр. 1.

ВРАЧ-ГИНЕКОЛОГ

На приеме специалист выясняет симптомы, вызывающие проблемы у женщины, проводит необходимые инструментальные исследования, направляет на лабораторные анализы и по полученным результатам назначает соответствующее лечение. Особое внимание врач уделяет профилактике гинекологических заболеваний и возможным осложнениям.

! Все врачи-специалисты медицинского центра «338» имеют квалификационную категорию врача УЗИ-диагностики.

Заболевания, которые лечит гинеколог:

- лечение патологии шейки матки и влагалища;
- лечение эндометриоза, миомы матки;
- выявление причин и лечение нарушений менструального цикла;
- помощь при климаксе;
- помощь в подборе методов контрацепции;
- выявление причин бесплодия, в том числе диагностика проходимости маточных труб (эхогистеросальпингоскопия);
- диагностика причин невынашивания беременности;
- дородовое наблюдение, подготовка к беременности (мы работаем с парами);
- ведение беременности;
- лечение опущения матки и стенок влагалища (с применением гинекологических пессариев).

ЭКСПРЕСС-ПРОГРАММА «ЖЕНСКОЕ ЗДОРОВЬЕ»

Экспресс-программа включает в себя набор услуг, необходимых и достаточных для правильного заключения о состоянии здоровья женщины:

- консультация гинеколога;
- УЗИ органов малого таза трансвагинальным датчиком;
- анализы (ПЦР, мазки на микрофлору, онкоцитология).

Также в клинике разработаны другие программы здоровья.

МАММОЛОГ

В Российской Федерации официально не существует этой специальности. Фактически маммологами являются онкологи, которые занимаются проблемами рака молочной железы.

Врач-маммолог проводит диагностику, лечение и профилактику таких заболеваний молочных желез, как мастопатия, фиброаденома, киста, лактостаз, мастит, рак молочной железы и др. Также маммология активно изучает факторы риска, которые приводят в дальнейшем к различным патологиям молочных желез.

В медицинском центре «338» маммолог предоставляет пациенткам весь перечень диагностических и лечебных мероприятий, направленных на обследование,

ДОСТОЙНАЯ АЛЬТЕРНАТИВА
ЖЕНСКОЙ КОНСУЛЬТАЦИИ

дование, постановку диагноза и лечение заболеваний молочных желез.

ГИНЕКОЛОГ-ЭНДОКРИНОЛОГ

Врач гинеколог-эндокринолог проводит диагностику и лечение гормональных заболеваний в гинекологии, связанных с нарушением выработки гормонов, изучает воздействие различных гормонов на органы человека, ведет беременность женщин с эндокринными нарушениями.

Обратитесь к врачу-специалисту при возникновении следующих проблем в работе эндокринной системы:

- подозрение на преждевременное, запоздалое половое созревание или его отсутствие;
- дисфункциональные маточные кровотечения в репродуктивном возрасте, в период менопаузы;
- нарушения менструального цикла (нерегулярные, болезненные менструации, их отсутствие и т. д.);
- предменструальный синдром (отеки, увеличение массы тела, подъемы артериального давления, приливы жара, холода, перепады настроения перед началом менструаций и т. д.);
- бесплодие;
- гиперандрогения (избыток мужских половых гормонов);
- миома матки;
- эндометриоз;
- синдром поликистозных яичников;
- нарушение обмена веществ (лишний вес);
- постовариоэктомический синдром (после оперативного удаления одного или обоих яичников);
- невынашивание беременности;
- климактерический синдром.

Врач проведет обследование (УЗИ, анализы), назначит необходимое лечение, а также поможет подобрать средства индивидуальной контрацепции.

АКУШЕРСТВО И ВЕДЕНИЕ БЕРЕМЕННОСТИ

Забота о будущих мамах и их малышах, ведение беременности и сопровождение родов – это сложная и одновременно почетная задача, с которой успешно справляются высококвалифицированные акушеры-гинекологи Медицинского Центра «338». Наблюдение врача важно на всех этапах беременности: с момента начала планирования до зачатия и последних месяцев перед родами. В клинике можно начать подготовку к беременности, сдать анализы, пройти качественную диагностику (УЗИ), встать на учет по ведению беременности. Здесь же можно оформить всю необходимую медицинскую документацию (обменные карты, больничные листы и др.)

Наблюдение и ведение беременности осуществляют высококвалифицированные акушеры-гинекологи в течение всей беременности и в раннем послеродовом периоде. Ведение

беременности осуществляется в соответствии с планом ведения беременности, который включает в себя минимально необходимый перечень медицинских обследований, позволяет диагностировать возможные отклонения в течении беременности и вовремя предпринять соответствующие меры. На усмотрение врача и в зависимости от состояния (самочувствия) беременной женщины могут быть назначены дополнительные исследования и анализы.

В период беременности для женщины важна поддержка, многие пациентки часто переживают по поводу психического и физического здоровья своего будущего ребенка, боятся болей во время родов или перемен, которые произойдут с их телом после родов. В клинике «338» женщина может своевремен-

КТГ плода не имеет противопоказаний и является абсолютно безвредным и высокоинформативным методом определения частоты сердечных сокращений плода и их изменений в зависимости от сокращений матки, влияния внешних раздражителей или активности самого плода.

ГИНЕКОЛОГИЧЕСКИЕ ПЕССАРИИ

В акушерстве пессарии используются при угрозе прерывания беременности, которая связана с истмико-цервикальной недостаточностью. В медицинском центре «338» лечение с применением акушерских пессариев проводят опытные врачи-гинекологи, имеющие большой практический опыт работы.

но получить медицинскую и психологическую помощь, а также проконсультироваться с диетологом (программа для беременных) и получить консультации у других специалистов.

КОМПЛЕКСНАЯ ПРОГРАММА «БУДУЩАЯ МАМА»

Включает в себя:

- лабораторные исследования;
- инструментальные исследования;
- консультации специалистов.

Для мужчин в клинике создана программа «БУДУЩИЙ ПАПА».

КТГ ПЛОДА

В клинике «338» проводится исследование на новейшем кардиотокографе (КТГ), который позволяет проводить полноценный мониторинг состояния плода и контролировать маточную активность беременной женщины.

ВРАЧ-ДИЕТОЛОГ

Для беременных женщин врач-диетолог поможет подобрать индивидуальную программу питания, включающую полезные продукты – как для малыша, так и для мамы, позволяющую не набирать лишних килограммов.

А рожавшим женщинам врач-диетолог поможет прийти в форму, но при этом питаться вкусными полезными продуктами, чтобы все необходимые витамины и вещества поступали в организм мамы и ребенка через грудное молоко.

ГРУДНОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ

Первые дни кормления грудью часто омрачаются появлением трещинок на сосках, застоями молока и прочими неприятностями. Решить эти проблемы помогут акушеры-гинекологи клиники «338». Врачи научат женщину, как правильно прикладывать малыша к груди.

Клиника «338» сотрудничает с крупнейшими лабораторно-диагностическими центрами (ГЕМОТЕСТ, СИТИЛАБ, ЛИТЕХ, СМД, ИНВИТРО, ГЕНОМЕД и др.). Более 7000 анализов и исследований биологического материала!

ХОРОШАЯ НОВОСТЬ ДЛЯ БУДУЩИХ МАМ!

В нашей клинике появились новые исследования:

- определение генетических мутаций плода по анализу крови мамы;
- определение пола плода по анализу крови мамы;
- определение резус - фактора плода по анализу крови мамы;
- дородовое установление отцовства, неинвазивное.

А также многие другие генетические обследования!

МЕДИЦИНСКИЙ
ЦЕНТР



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

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



ФГБУЗ ЦЕНТРАЛЬНАЯ КЛИНИЧЕСКАЯ БОЛЬНИЦА ВОССТАНОВИТЕЛЬНОГО ЛЕЧЕНИЯ ФМБА РОССИИ



Показания к проведению:

- ✓ травматические поражения суставов;
- ✓ отечность;
- ✓ болезни эндокринной системы;
- ✓ боли в области суставов;
- ✓ новообразования, обнаруженные при пальпации или в ходе осмотра;
- ✓ затрудненные движения суставов;
- ✓ подозрения на вывих, дисплазию;
- ✓ подозрения на артрит и бурсит;
- ✓ растяжения связок;
- ✓ пяточная шпора;
- ✓ системная красная волчанка;
- ✓ различные виды воспалительных процессов, затрагивающих соединительные ткани.

При исследовании парных суставов проводится сравнительный анализ. УЗИ суставов в качестве профилактики показано людям некоторых профессий, находящихся в группе риска по суставным заболеваниям.

оболочка, суставная сумка. Можно выявить наличие экссудата в верхнем завороте и присутствие хондромных тел.

УЗИ ПЛЕЧЕВОГО СУСТАВА

С помощью УЗИ выявляются патологии на ранних стадиях: травматическое повреждение, артроз, воспаление, опухоли.

Показания для назначения:

- ✓ травматическое повреждение;
- ✓ появление симптомов: боль, дискомфорт, хруст в суставе, скованность, затруднение движения, отек, гиперемия, деформация;
- ✓ подозрение на заболевание (в том числе аутоиммунное или системное);
- ✓ предоперационная подготовка;
- ✓ подготовка к проведению пункции;
- ✓ контроль результатов лечения.

УЗИ ГОЛЕНОСТОПНОГО И ЛУЧЕЗАПЯСТНОГО СУСТАВОВ

Показания для назначения:

- ✓ острая боль и отеки в области суставов;
- ✓ травма суставов;
- ✓ чувство онемения в области кисти и стопы.

Также ультразвуковому исследованию доступны мелкие суставы кисти и стопы.

УЗИ ПЕРИФЕРИЧЕСКОЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ

Внедрение УЗИ в клиническую практику позволило с успехом восполнить пробелы в диагностике заболеваний периферических нервов. Основными нервными стволами, доступными ультразвуковому исследованию на верхней конечности, являются лучевая, срединная и локтевая нервы. На нижней конечности при

В центральной клинической больнице восстановительного лечения (д. Голубое) пациентам проводят точную диагностику заболеваний опорно-двигательной системы и суставов. Специалисты клиники применяют современные методы визуализации характера, стадии и степени патоморфологических изменений в тканях опорно-двигательного аппарата. Ультразвуковое исследование суставов и периферической нервной системы проводит врач ультразвуковой диагностики первой категории Галина Борисовна НИКОНОВА.

УЗИ СУСТАВОВ И ПАРААРТИКУЛЯРНЫХ МЯГКИХ ТКАНЕЙ

Благодаря скорости выполнения, относительно невысокой стоимости, отсутствию противопоказаний и высокой разрешающей способности УЗИ суставов значительно расширяет лечебно-диагностические возможности и позволяет контролировать эффективность терапии.

В лечении патологии суставов важна четкая дифференциация артритов, артрозов и периартритов, что связано с различными подходами к их лечению. УЗИ суставов и параартикулярных мягких тканей в высокой степени отвечает задачам диагностики.

Из хронических воспалительных заболеваний суставов наиболее часто встречается ревматоидный артрит – аутоиммунное ревматическое заболевание, характеризующееся симметричным эрозивным артритом (синовитом) и широким спектром внесуставных (системных) проявлений.

Кардинальным признаком ревматоидного артрита является прогрессирующее поражение суставов (постоянные боли, деформация, нарушение функции) и внутренних органов, приводящее к ранней потере трудоспособности (около трети пациентов становятся инвалидами в течение 20 лет после начала болезни). Ранняя диагностика ревматоидного артрита значительно затруднена, но принципиальна, так как быстрое начало терапии современными противовоспалительными препаратами позволяет достигнуть клинико-лабораторной ремиссии. В настоящее время доказана высокая эффективность УЗИ с доплерографическим исследованием в выявлении синовитов при ревматоидном артрите.

При УЗИ суставов определяют наличие кист и эрозий на суставных поверхностях, которые не всегда видны в ранней стадии при рентгенологическом исследовании.

УЗИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА И ПЕРИФЕРИЧЕСКОЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ

Кроме ревматоидного артрита, при помощи УЗИ диагностируются вторичные и реактивные артриты, которые также характеризуются скоплением жидкости в суставных полостях, повреждениями суставных структур.

Остеоартроз – наиболее распространенное заболевание суставов, которым страдают от 10 до 20% населения планеты. Это хроническое прогрессирующее невоспалительное заболевание суставов неизвестной этиологии, характеризующееся дегенерацией суставного (гиалинового) хряща и структурными изменениями субхондральной кости, а также явно или скрыто протекающим умеренно выраженным синовитом. УЗИ суставов при остеоартрозе является ведущим методом ранней диагностики. Выявление жидкости в полости сустава при остеоартрозе необходимо для оценки периода ремиссии – обострения и выработки тактики лечения.

Поражение параартикулярного аппарата часто встречается как на фоне остеоартроза и артритов различной этиологии, так и самостоятельно. УЗИ позволяет конкретизировать анатомический характер поражения: тендинопатию, миопатию, поражение связочного аппарата и пр. Нередко при артритах и артрозах формируется параартикулярное скопление жидкости в прилегающих воспаленных сумках. Примером поражений параартикулярного аппарата является киста Бейкера – растянутая жидкостью синовиальная сумка подколенной ямки.

К ним относятся работники офиса, спортсмены, музыканты, стоматологи. Особенно они подвержены заболеваниям коленных, плечевых и локтевых суставов.

Особых противопоказаний для проведения исследования нет. Его не выполняют только при наличии открытых ран в исследуемой зоне, так как это может помешать получению точных данных. Относительные противопоказания к УЗИ суставов – обширное повреждение кожи и усиление боли при нажатии датчиком. В этом случае проводится МРТ или рентгенография.

Перед началом обследования пациента необходимо снять украшения, особенно если они находятся на исследуемой области, и освободить эту зону от одежды.

УЗИ ТАЗОБЕДРЕННЫХ СУСТАВОВ

Исследованию доступна область большого вертела и передние отделы сустава. Основными методами исследования тазобедренного сустава являются рентгенография и МРТ.

УЗИ КОЛЕННОГО СУСТАВА

УЗИ колена назначается при возникновении болей, хруста, отечности, новообразований в области сочленения. При этом хорошо визуализируются внутрисуставные поверхности костей и толщина гиалинового хряща, передние и задние рога менисков, сухожилия четырехглавой мышцы бедра, боковые связки, жировое тело надколенника, ширина суставной щели, синовиальная



УЗИ ЛОКТЕВОГО СУСТАВА

Показания для назначения:

- ✓ острая боль в локтевом суставе;
- ✓ отеки в области суставов, местное припухание;
- ✓ ноющая боль, которая долгое время не проходит;
- ✓ скованность или ограничение в движениях;
- ✓ покраснение кожи;
- ✓ травма локтевого сустава;
- ✓ аутоиммунные заболевания ревматического характера;
- ✓ новообразования;
- ✓ УЗИ назначают и при пункции сочленения, которая всегда выполняется под контролем ультразвука.



ультразвуковом сканировании можно без труда идентифицировать седалищный нерв и его ветви.

Периферические нервы конечностей могут подвергаться сдавливанию в естественных фиброзных каналах, при расположении в толще мышечной ткани и в случае прилегания к кости. На верхних конечностях потенциальной компрессии чаще подвержены нервные стволы в спиральном, карпальном, кубитальном каналах и канале Гийона. На нижних конечностях чаще подвергаются сдавливанию малоберцовый и большеберцовый нервы. Показаниями к проведению УЗИ являются чувство онемения и ограничения двигательных функций.

Ультразвуковое исследование позволяет диагностировать травматические повреждения нервов и объемные образования периферических нервов.

▶ Предварительная запись на консультацию по телефону регистратуры: +7 (499) 503-99-99 (многоканальный), +7 (495) 536-09-22, 8 (967) 053-15-65.

Адрес: Солнечногорский р-н, д. Голубое.

Сайт: www.ckbvl.com

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»

**ХАЛИЛ
САБИТОВИЧ
АРСЛАНОВ**

УЗИ-ДИАГНОСТ,
ВРАЧ МАММОЛОГ-
ОНКОЛОГ.

Стаж работы – 18 лет

МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР «338»

**ЛИЛИЯ
АНАТОЛЬЕВНА
БОНДАРЕВА**

ВРАЧ УЛЬТРАЗВУКОВОЙ
ДИАГНОСТИКИ.
ВРАЧ ВЫСШЕЙ КАТЕГОРИИ.

Стаж работы – 39 лет



Медицинский центр «338»

**ЖАННА
ВИКТОРОВНА
КОНДРАТЬЕВА**

ВРАЧ-НЕВРОЛОГ,
МАНУАЛЬНЫЙ ТЕРАПЕВТ,
ГОМЕОПАТ
ВЫСШЕЙ КАТЕГОРИИ

Стаж работы – 26 лет

МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР «338»

**ЧУЛПАН
РИФОВНА
БИКБУЛАТОВА**

ВРАЧ УЛЬТРАЗВУКОВОЙ
ДИАГНОСТИКИ.
ВРАЧ ВЫСШЕЙ КАТЕГОРИИ.

Стаж работы – 20 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

НА ЗАМЕТКУ

УНИВЕРСАЛЬНЫЕ УЧИТЕЛЯ

Каждый человек и каждое событие в вашей жизни ценны — это ваши универсальные учителя. Одна и та же ситуация будет повторяться в разнообразнейших формах, пока урок не будет усвоен полностью. Если человек не усваивает легкие уроки, они станут усложняться. Когда урок усвоен полностью, жизнь предлагает следующий. Человек поймет, что урок усвоен, когда его поведение и отношение к страданиям изменятся.

ВСЕ ОТВЕТЫ ПРИХОДЯТ ИЗНУТРИ

Чтобы справиться с проблемами, используйте не мнение других, а интуицию, свое шестое чувство, доверяйте себе. Все ответы находятся в вас самих. Вы знаете больше, чем написано в книгах.

ПОРАЖЕНИЕ – ЭТО ЧАСТЬ РОСТА

Обычно к ошибкам или поражению люди относятся негативно, но это по сути неверно. Не существует оши-

ЖИЗНЬ МАСТЕРИТ РАМУ, А КАРТИНУ ПИШЕТЕ ВЫ

Люди, которые обрели душевный мир, глубоки, радостны и наполнены. Мудрые люди невысоко оценивают материальную составляющую, они знают, в чем истинная ценность жизни, насколько важна внутренняя связь человека с самим собой. Приведем некоторые рекомендации, следуя которым, вы можете значительно увеличить свои шансы чувствовать себя счастливым.



бок, есть только опыт, который является неотъемлемой частью успеха. В любой ситуации всегда есть две стороны одной медали. За хорошим следует плохое, и наоборот. Внешние проблемы – точное отражение вашего внутреннего состояния. Если вы измените свой внутренний мир, внешний мир так же изменится для вас.

СИЛА НЕПОСТОЯНСТВА

Ничто не постоянно в этом мире, и чем раньше вы это поймете и примете, тем скорее научитесь жить полной жизнью без разочарований и пустых ожиданий.

НЕ ПРЕКРАЩАЙТЕ ПОПЫТКИ

Худшее, к чему привели нас современные технологии, это лень. Чтобы прийти к своей цели, важно попробовать не один, а несколько раз, прежде чем сдаться. Наберитесь терпения, пробуйте различные подходы, ищите мотивацию. Лишь когда вы осознали, что всё бесполезно, смиритесь и идите дальше.

ДИАГНОСТИКА

Все мы знаем, что стресс разрушает иммунитет. Поэтому человек, который ценит свое здоровье, старается, по возможности, избегать негативных эмоций. **МРТ открытого типа** — выбор людей, которые не хотят испытывать страх, панику и потом долго приходиться в себе после длительного нахождения в «трубе» томографа закрытого типа. Но найти клинику, где установлены аппараты МРТ открытого типа, не так уж просто. Зеленоградцам повезло — для них открыт диагностический центр «ТОМОГРАД», который входит в крупную сеть российских диагностических центров. Кроме исследований (МРТ, УЗИ), в клинике можно получить подробную консультацию невролога.

КОМУ ПОКАЗАН ОТКРЫТЫЙ ТОМОГРАФ

Люди, которые не могут находиться в замкнутом пространстве, легко переносят МРТ-обследование на аппарате открытого типа. Открытая томография также важна для людей, страдающих заболеваниями, при которых исследование по классической методике просто невозможно, людей с повышенной массой тела, которые из-за габаритов не могут находиться внутри

МРТ БЕЗ СТРЕССА



ДОСТУПНЫЕ ЦЕНЫ

ВРАЧ НАХОДИТСЯ РЯДОМ С ПАЦИЕНТОМ

ПОДРОБНОЕ ОПИСАНИЕ РЕЗУЛЬТАТА МРТ

ТОМОГРАД В ЗЕЛЕНГРАДЕ

замкнутой кольцевой части. Маленьким детям также показан только открытый томограф. Немаловажно, что во время обследования рядом может находиться родственник или врач.

Эффективность МРТ-диагностики напрямую зависит от опыта и знаний врача, проводящего исследование, а не от напряженности магнитного поля, как ошибочно полагают многие пациенты.

Имеет значение техническое оснащение магнитно-резонансной системы, правильность выбранного протокола и выбора параметров сканирования, укладки и подготовки пациента.

ШИРОКИЙ ПЕРЕЧЕНЬ ИССЛЕДОВАНИЙ

Мощность МРТ открытого типа несколько ниже, чем мощность магнитов закрытых аппаратов, однако ее вполне достаточно для проведения исследо-

ваний при таких патологиях, как инсульты и абсцессы мозга, различные травмы черепа с подозрением на повреждение вещества головного мозга, травмы позвоночника с повреждением спинного мозга и окружающих мягких тканей, патологические изменения крупных суставов.

МРТ — это единственный метод, позволяющий диагностировать на ранней стадии такое заболевание, как **РАССЕЯННЫЙ СКЛЕРОЗ!**

Патологические процессы в позвоночнике, связочном аппарате, спинном мозге и межпозвоночных дисках можно обнаружить на ранних стадиях. Методика незаменима для наблюдения за изменениями в позвоночнике после операции, она дает возможность оценивать состояние грыжи межпозвоночных дисков. Чувствительна МРТ и к определению заболеваний суставов: хронических артритов, деформирующих артрозов, разрывов менисков, сухожилий, связок и мышц. Полезно проводить обследования на МРТ с целью профилактики. Это прекрасная возможность предупредить болезнь или начать лечение на начальной стадии заболевания, не допуская осложнений.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Наличие кардиостимуляторов, эндопротезов и стабилизирующих систем из ферромагнитных сплавов, импланты среднего уха, крупные инородные металлические тела в организме.

ВЫБОР ЗА ВАМИ!

Современные аппараты на постоянных магнитах открытого типа (в частности — «А3-300», который установлен в Центре «ТОМОГРАД») практически не уступают по качеству изображений, получаемых при рутинных ежедневных обследованиях, своим сверхпроводящим собратьям. Томограф «А3-300» вообрал в себя лучшие качества ранее разработанных аппаратов, по некоторым своим показателям не имеет аналогов в мире. И что немаловажно, стоимость этого обследования значительно ниже, и вред организму полностью отсутствует.

Записаться на обследование можно по телефонам: **8 (499) 645-53-52, 8 (495) 722-14-85.**

Сайт центра: zelenograd.tomograd.ru.

Адрес: 4922-й проезд, д. 4, стр. 5 (на территории технопарка «Элма»).

АЛЬТЕРНАТИВНАЯ МЕДИЦИНА

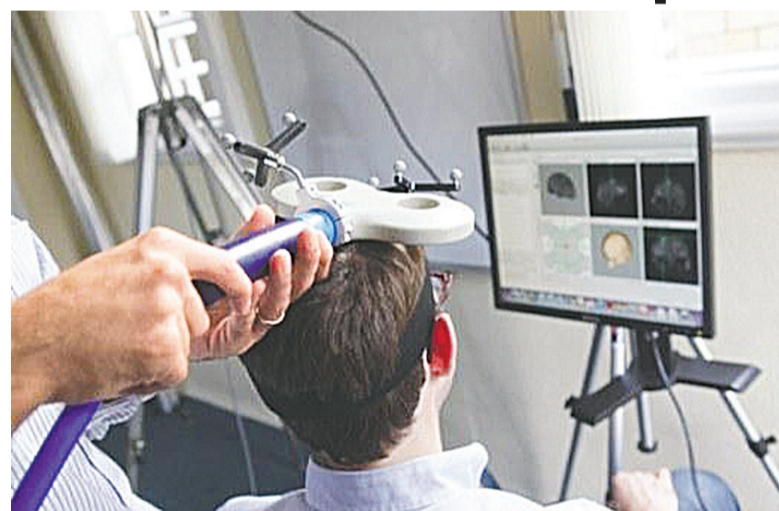
ТРАНСКРАНИАЛЬНАЯ МАГНИТНАЯ СТИМУЛЯЦИЯ

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

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

ПОКАЗАНИЯ

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



- посттравматические (в том числе послеоперационные) двигательные нарушения;
- болезнь Альцгеймера и деменции другой этиологии;
- синдром дефицита внимания и гиперактивности в детском возрасте;
- радикулопатии и миелопатии;
- паралич Белла;
- аутизм и расстройства аутистического спектра;
- задержка речевого и психомоторного развития;
- болезнь Паркинсона (с целью активации нейронов черной субстанции для стимуляции выработки дофамина);
- депрессивный синдром;
- гипопизарные расстройства.

Специалисты некоторых зарубежных клиник предпринимают попытки использовать транскра-

ниальную магнитную стимуляцию головного мозга для лечения психотических расстройств при шизофрении.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

- Пациентам, в организм которых имплантирован кардиостимулятор, проводить ТКМС запрещено!
- К абсолютным противопоказаниям относят:
- наличие в теле пациента (в области головы, шеи, груди) имплантированных несъемных аппаратов с металлическими элементами. Это могут быть водители ритма, кардиостимуляторы, помпы и насосы, кохлеарные импланты, слуховые аппараты, приборы для глубокой стимуляции мозговых структур;
 - наличие инородных тел и вживленных металлических медицинских имплантов в зоне действия электромагнитных волн.

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

Беременность тоже относят к относительным противопоказаниям.

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

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

КУРС ЛЕЧЕНИЯ

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

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

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

Сайт: www.meddin.ru.

СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

Некоторые люди имеют нездоровую привычку в подробностях рассказывать о своей личной жизни и семейных проблемах. – Не нужно выносить ссоры с родными людьми во внешний мир, показывать посторонним людям свою слабость, оголяя свои раны, – рекомендует психолог Максим ВЛАСОВ. – Если в семье проблема, скандал – решайте это за закрытыми дверями.

Задайте себе вопрос: «Могут ли друзья, коллеги по работе, родственники решить мои личные проблемы?» Они что, являются специалистами по семейным отношениям? Гораздо эффективнее и безопаснее самому подробно проанализировать проблему, выплеснуть свои эмоции в личном дневнике или обратиться за помощью к профессиональному психологу.

Почему же опасно делиться своими проблемами? Выворачивая свою душу, вы открываете людям свои слабые стороны. И некоторые из них могут при случае этим воспользоваться. Например, если вы плачете в жилетку своей подруге, рассказывая о своих семейных неурядицах, не факт, что она не использует это впоследствии в своих эгоистических целях, особенно тогда, когда вы с ней будете в ссоре.

Когда вы жалуетесь, рассказывая о негативном поведении члена вашей семьи, вы принижаете его значимость до уровня чужого человека. Вы и себя этим принижаете, ведь вы сами выбрали себе такого партнера, живете с ним, значит, считаете его достой-

ответственности за свою плохую жизнь на других, чем взять и решить вопрос. Но задумайтесь, кого вы обсуждаете и на кого жалуетесь людям? Это ведь ваша семья: муж, жена, ребенок или родители. Как вы можете обсуждать своих род-

контролем, не можете принять независимое ни от кого решение.

Муж или жена, ругающие свою вторую половину и считающие его или ее настоящей дрянью, не понимают, что своими личностными качествами притянули к себе соответствующую

в вашу парадигму, достаточно велико. Но проблема в том, что люди не могут измениться по вашему желанию. Когда вы сваливаете на чью-то голову свои семейные проблемы, что вы ждете? Чтобы ваш собеседник помог вам подкорректировать вашу жизнь, изменил вашего мужа или жену, детей или родителей? Это невозможно. Вы лишь показываете, насколько вы беспомощны. Поэтому если вы не хотите выказывать свою слабость и глупость, придерживайтесь жизненной позиции: «В датском королевстве всё в полном ажуре». Или можете продолжать трезвонить на всю округу о том, как у вас всё плохо, какая у вас несчастная семья и жизнь в целом. Этим вы доставите не только немало удовольствия многим людям, которые так боятся чужого счастья и так радуются чужим бедам, потому что у них у самих не всё хорошо, но еще и дадите им возможность воспользоваться вашими слабыми сторонами.

Вынос ссор из избы – это течь в вашем корабле – как в семейном, так и в личном. Ваша слабая сторона, становясь достоянием других людей, топит вас как сильную личность, превращая в жертву. Кроме того, распространяя подробную информацию о себе, вы тем самым отдаете людям часть власти над своей жизнью.

Люди привычно выливают друг на друга свои проблемы, считая это своего рода разрядкой, не задумываясь, что цена такой разрядки может быть слишком высока. Каждый человек преследует, прежде всего, свои интересы, и если встанет вопрос о приоритете, то большинство выберут именно их, в ущерб дружбе и даже родству. Так зачем давать людям такую возможность, зачем открывать им дверь, чтобы они вошли в ваше личное пространство, как к себе домой?

► Сайт психолога Максима Власова «Психология человека» <https://psichel.ru/>.

НЕ ВЫНОСИТЕ СОП ИЗ ИЗБЫ



ным себя. Вдумайтесь в смысл любых своих жалоб: что вы этим показываете другим людям? Если, скажем, ваша работа ужасна, вы ее ненавидите, начальник у вас последняя скотина и обращается с вами соответственно, то что же в таком случае вы не увольняетесь, почему позволяете с собой так поступать, зачем мучаете себя?

Людам гораздо проще просто обсуждать проблемы, оправдывать свою пассивность переложением

них с посторонними людьми, позволяя им вторгаться в свою личную жизнь? Зачем вы показываете вашу слабость? Разве вы хотите выглядеть жалким? Зачем вам утешение, эта мнимая поддержка, за которой ничего не стоит? Ваши друзья гораздо больше озабочены собственным благом, чем вашим. Впуская посторонних в свою семейную ситуацию, вы теряете способность держать ситуацию под собственным

контролем, не можете принять независимое ни от кого решение. И поэтому они перекалывают ответственность на тех, кто якобы неправильно к ним относится. Но люди относятся к вам так, как вы позволяете им это делать. Ни одно событие вашей жизни не обходится без вашего участия. Понятно, что желание изменить других людей, привести их в соответствие со своими представлениями об окружающем мире, чтобы они идеальным образом вписывались

ТОЧКА ЗРЕНИЯ

УМЕЕТ УСТАНАВЛИВАТЬ ЛИЧНЫЕ ГРАНИЦЫ

Любить себя – значит осознавать и отстаивать свои границы, которые ни при каких обстоятельствах не должны переступать другие люди. Если же такое происходит, любящий себя человек уверенно и спокойно указывает человеку на это. Он и сам не станет вторгаться в чужие границы.

СМЕЛО ЗАЯВЛЯЕТ О СВОИХ ПРАВАХ

Он прямо заявляет о том, что ему нужно. Ему не трудно обратиться за помощью к любому человеку. Он не боится отказа.

БЕРЕЖНО ОТНОСИТСЯ К СВОЕМУ ТЕЛУ

Любящий себя человек заботится о своем теле, выбирает лучшие для этого средства, качественную пищу, вовремя обращается за медицинской помощью, следит за состоянием своего здоровья. Не изводит себя изнуряющими диетами, бесконтрольным приемом лекарств, но и не потакает своим слабостям, а выбирает то, что нужно его телу и принесет только пользу. С радостью и достоинством принимает заботу других о себе.

УВАЖАЕТ СВОЕ МНЕНИЕ И ДОВЕРЯЕТ СЕБЕ

Он доверяет себе и своему выбору, полагается на себя и свое сердце, а не на чужие советы. Советы принимает только в том случае, если они ему резонируют и совпадают с его целью. Прислушивается к своим потребностям. Не ставит чужое мнение, пусть даже и авторитетное, выше своих истинных желаний.

СТАВИТ СЕБЯ НА ПЕРВОЕ МЕСТО

Любить себя – значит позаботиться сначала о себе, а уже наполнившись изнутри, излучать любовь к другим, отдавать от избытка.

НЕ ДЕЛАЕТ ЧТО-ЛИБО В УЩЕРБ СЕБЕ

Любящий себя человек наполнен любовью изнутри, и ему не нужны подтверждения извне. Он не будет жертвовать собой ради получения похвалы, одобрения.



Зачастую можно услышать: «Любите себя, и жизнь ответит вам взаимностью», «Если себя не любишь, то и никто тебя не полюбит», «Любовь к другим начинается с любви к себе».

А что значит любить себя? Как эту любовь проявлять в повседневной жизни и какими параметрами она определяется? Рассмотрим некоторые принципы, по которым живет любящий себя человек.

НЕ ВПАДАЕТ В ЗАВИСИМОСТЬ ОТ ЧУЖОГО МНЕНИЯ

Он не нуждается в чьем-то одобрении, принимает себя полностью, смело воплощает в жизнь свои самые безумные идеи без оглядки на чужое мнение, свободен от влияния суждений общества, ближнего и дальнего окружения. Главный критерий принятия решения – его сердце.

ПОЗВОЛЯЕТ СЕБЕ ПОЛУЧАТЬ УДОВОЛЬСТВИЕ

Любящий себя человек разрешает себе радоваться, получать удовольствие от жизни всевозможными способами, не испытывая при этом чувства стыда. Он знает, что получение удовольствия, даже если оно со стороны кажется бездельем или бесполезным действием, так же важно, как и другие занятия, приносящие очевидную пользу.

Получение удовольствия генерирует радость, повышает жизненный тонус, открывает портал для новых возможностей и идей.

ПОДДЕРЖИВАЕТ СВОЙ РЕСУРС

Это очень важный признак того, что человек любит себя. Он знает свои реальные возможности и следит за тем, чтобы его внутренний ресурс не опустошался, вовремя прекращает работу, дает себе время на отдых и восстановление столько, сколько требуется, умеет наполняться энергией, использует свой золотой запас, чтобы восстановить силы.

ВЫБИРАЕТ ДЛЯ СЕБЯ САМОЕ ЛУЧШЕЕ ИЗ ВОЗМОЖНОГО

Любящий себя человек приобретает самые лучшие продукты, одежду, услуги из тех, что может себе позволить. Если доход небольшой, то он устанавливает для себя планку, ниже которой не опускается. Если он ставит перед собой цель найти партнера, работу, приобрести что-то крупное (например, жилье), то исходит не из нехватки, не из веры, что «достойной работы нет», «хоть какое-то жилье всё же лучше, чем ничего», а из того, что действительно нужно, что соответствует его истинным желаниям.

ОКРУЖАЕТ СЕБЯ ПРИЯТНЫМИ ЛЮДЬМИ, КРАСИВЫМИ ВЕЩАМИ

Он создает вокруг себя такую обстановку, в которой ему комфортно физически и психологически, стремится украсить то место, где живет, работает или проводит много времени, исключает из общения людей, которые ему неинтересны, неприятны, не участвуют в разговорах, которые негативно влияют на его внутреннее состояние (жалобы, сплетни, обсуждение новостей, политики).

УВАЖАЕТ СВОЕ ВРЕМЯ

Любящий себя человек не будет сидеть часами в соцсетях, а займется, например, саморазвитием, спортом или важными для его процветания делами. Прежде чем вкладывать свою энергию во что-то, он сначала определяет цель, анализирует, для чего ему это нужно, к чему приведет, и только потом начинает действовать.

НИКОГДА НЕ ОБВИНЯЕТ СЕБЯ ЗА ОШИБКИ

Он не будет винить себя за промахи и ошибки. Ошибки – это опыт. Не оступившись, нельзя узнать, почему так делать нельзя или неэффективно. Любящий себя человек принимает себя не только в момент успеха, но и в периоды спада.

ЗНАЕТ СВОИ ДОСТОИНСТВА И УМЕЕТ ПОДЧЕРКНУТЬ ИХ

Он фокусируется на достоинствах, а не на недостатках, знает, что у него получается хорошо, и отмечает каждую мелочь, каждое малейшее достижение, гордится своими успехами и не скупится на похвалу самому себе.

ЧЕСТЕН С САМИМ СОБОЙ И ДРУГИМИ

Любящий себя человек адекватно оценивает себя и обстоятельства, не создает ситуации, где обманывает сам себя или обманывают его, выбирает горькую правду вместо сладкой лжи, потому что понимает, что ложь уведит от истинной цели души.

Если вы отметили у себя хотя бы половину из этого списка, значит, в принятии себя вы уже достаточно продвинулись. А остальные признаки пусть послужат идеями, что конкретно нужно сделать, чтобы улучшить отношение к себе.

Наталья Прокофьева



Еще один очень важный момент для меня – батюшка «деревенский». В том смысле, что в деревне воспитывался, а значит, испытан «на зуб» и людьми, и жизненными трудностями, и различными обстоятельствами. И по слову Писания, «быв искушен, может и искушаемым помочь» (Евр. 2:18). Имея за плечами жизненный и духовный опыт, батюшка знает и чувствует самую суть твоей души, как любящий отец.

О. Владимир, Любовь С., Евгения К., Ирина Д., Валентин К., Роман и Татьяна Б., Екатерина Т., Инна Л., Елена В. с семьями:

— Настоящим счастьем, Божиим даром для нас стала встреча с отцом Филиппом. И со временем мы всё больше убеждаемся, что та-

ПРАЗДНИК ПОКРОВА ПРЕСВЯТОЙ БОГОРОДИЦЫ

День 14 октября по новому стилю особо празднуется именно в России, хотя события, лежащие в его основе, произошли в Византии, и нашим предкам, по некоторым сведениям, принесли только проблемы.



Поводом к установлению праздника послужило известное историческое событие. К Константинополю подступили полчища варваров. Жители византийской столицы понимали, что уже к утру они могут проститься с жизнью.

Священники и народ обратились с горячей молитвой к Богу и Его Пречистой Матери об избавлении от врагов. В четвертом часу ночи во Влахернском храме святому Андрею, константинопольскому юродивому славянского происхождения, явилось чудесное видение. Он узрел Богородицу, окруженную сонмом ангелов и святых, Которая сняла со Своей главы блистающее, как молния, покрывало и распростерла над молящимися народом.

Чудесный покров Божией Матери защитил город: корабли варваров разметал ураган, и Константинополь был спасен. О факте осады и спасительной бури есть немало исторических сведений. А вот кем были кровожадные варвары, точно не установлено. По одной из версий, это были дружины русских князей-варягов Аскольда и Дира. Некоторые источники хронологически подтверждают, что события могли иметь место именно в 866 году, а значит, нападающими были именно русы.

Князья Аскольд и Дир прославились не только как свирепые завоеватели и разорители чужих земель.

После неудачного похода в Константинополь варягам стало интересно, сила какого Бога смела их войско, лишив такой близкой победы. Они отправили к императору Византии посла с просьбой направить в Киев христианского миссионера. Некогда воинственные язычники-варяги Аскольд и Дир к концу жизни приняли крещение вместе со многими из своих дружинников. Так, лишившись военных трофеев в византийском походе, они обрели нечто гораздо большее, недаром события времен Аскольда и Дира порой называют «первым крещением русов».

Церкви в честь Покрова Божией Матери на Руси стали строить в XII веке. Одна из самых известных и красивых – Покрова на Нерли, возведенная святым князем Андреем Боголюбским. Есть предположение, что именно он и распространил традицию празднования Покрова Богородицы на Руси.

И на зеленоградской земле этот праздник с любовью почитается уже не первый век. Не все знают, что центральный престол нижнего храма Никольской церкви освящен именно в честь праздника Покрова Божией Матери, так что этот день является в храме престольным праздником. И если войти через центральные врата и поднять глаза вверх, то увидишь, что каждого входящего в храм встречает Пресвятая Богородица, простирая над нами Своей святой омофор.

При подготовке статьи использованы материалы сайта pravmir.ru

ПОЗДРАВЛЯЕМ С 90-ЛЕТИЕМ!

10 октября свое 90-летие будет отмечать протоиерей Филипп ФИЛАТОВ. В преддверии юбилея Указом Святейшего Патриарха Московского и всея Руси Кирилла во внимание к усердным трудам на благо Святой Церкви и в связи с 90-летием со дня рождения протоиерей Филипп Филатов был награжден орденом преподобного Серафима Саровского II степени.



Вот уже 38 лет протоиерей Филипп служит Господу в диаконом и иерейском чине. Прихожане зеленоградских храмов любят и почитают отца Филиппа за его горячую веру, сердечное тепло, мудрое слово и ревностное служение Богу.

Желаем любимому батюшке здоровья, спасения и благодатной помощи Божией на многая и благая лета и присоединяемся к поздравлениям его многочисленных духовных чад, прихожан зеленоградских храмов.

Андрей Ермаков:

— Бог послал мне радость встречи с батюшкой в самом начале моего пути к Богу. Несколько раз возникали проблемы и затруднения, и православные друзья посоветовали подойти к отцу Филиппу, который служит в Сергиевском храме. Он меня внимательно выслушал, мы вместе помолились... Выйдя из храма после бе-

седы, я не просто шел, а летел, словно на крыльях! Такая была радость от того, что я получил помощь и направление для дальнейшего пути.

Прошло какое-то время, в храме я бывал тогда нечасто, и снова всё как-то расстроилось. Возникли новые проблемы, теперь уже на работе, думал, придется увольняться. Друзья, видя, что я приуныл, говорят: «А ты пойдешь опять к отцу Филиппу!»

Прихожу в храм. Служба только закончилась, а люди не расходятся: ждут, когда батюшка выйдет из алтаря. Дождался и я, поделился с батюшкой своими переживаниями — и снова получил утешение. Отец Филипп не благословил уход с работы и посоветовал: «Делай свою работу и меньше обращай внимания, кто и что говорит». И проблемы мои разрешились, и на душе стало легче, будто по молитвам батюшки при-

бавилось терпения и благодушия.

Теперь я не представляю, как раньше жил без духовного отца, без веры, которая укрепляется рядом с ним, без его добрых наставлений и напутствий. Любое чаяние своих духовных детей он понимает даже лучше нас самих. Я безмерно рад и благодарен Господу, что Он подарил мне встречу с батюшкой Филиппом, и надеюсь, что Господь не разлучит нас и в Царствии Небесном.

Владимир Литвинов:

— Раньше я часто бывал в Печерах, где теперь покоится мой духовный отец архимандрит Феодосий (Коротков). Была там схимохия Рафаила, и запомнились мне ее слова о том, что каждая душа имеет свой аромат. Так вот, аромат души нашего батюшки Филиппа такой, что вокруг него сразу собираются люди, и они все душой расцветают в его присутствии. Это видно по их лицам, по их глазам. Аромат благодати у него совершенно очевиден. И я рад, что обрел такого духовного руководителя.

кие люди, посланные Богом, действительно бесценны.

Он любит всех и каждого из нас! И мы просим у Господа, чтобы Он отвел любимому батюшке еще годы жизни, чтобы приходило в храм, служить Богу и утешать нас, грешных. Как легко молиться рядом с отцом Филиппом, как действительно эта молитва, это известно многим.

Глядя на батюшку, мы учимся радоваться каждому дню, подаренному Богом. Никогда мы не видели его унывающим, даже в скорбях и болезнях, которые и его тоже постигают. Для каждого у него найдется теплое слово, которое человека поддержит и утешит именно сейчас. А если надо, кого-то батюшка может и пожуришь ласково. И на всех у него хватает любви, такое горячее и любящее сердце дал батюшке Господь.

Храни Вас Бог, батюшка, еще на долгие годы ради нас, грешных! Желаем Вам здоровья, милости и помощи Божией во всех Ваших трудах!



ПРИГЛАШАЕМ!



КУЛЬТУРНЫЙ ЦЕНТР «ЗЕЛЕНОГРАД»

12+

БЕСЕДА ИЗ ЦИКЛА «ПРАВОСЛАВНЫЕ ВЕЧЕРА»

БЕСЕДА НА ТЕМУ «ДУША ЧЕЛОВЕКА ПОД ЗНАКОМ ВЕЧНОСТИ»

9 ОКТЯБРЯ | 18:30

Встреча с православным священником, протоиереем **Артемием Владимировым** — духовником Алексеевского женского монастыря города Москвы, членом Союза писателей России. В рамках встречи состоится презентация новых книг протоиерея **Артемия Владимирова**

Вход свободный
г. Зеленоград, Центральная площадь, д. 1
8-499-734-31-71 / www.zelcc.ru

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В КЛИНИКУ «338»!

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

Обратите внимание!

- ▶ ДНЕВНОЙ СТАЦИОНАР
- ▶ 400 РУБ. КАПЕЛЬНИЦА
- ▶ СУТОЧНОЕ МОНИТОРИРОВАНИЕ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ – 1500 РУБ.
- ▶ -10% НА ЛЮБУЮ ПРОГРАММУ ЗДОРОВЬЯ
- ▶ В НАШЕМ МЕДЦЕНТРЕ ПРИНИМАЮТСЯ СКИДОЧНЫЕ (ДИСКОНТНЫЕ) КАРТЫ ВСЕХ МЕДИЦИНСКИХ ЦЕНТРОВ И АПТЕК!

ШИРОКИЙ СПЕКТР МЕДИЦИНСКИХ УСЛУГ

- АНАЛИЗЫ – более 7 000 видов
- УЗИ-ДИАГНОСТИКА
- ГЕНЕТИЧЕСКИЕ АНАЛИЗЫ. ТЕСТЫ НА ОТЦОВСТВО
- ГИНЕКОЛОГ
- ГИНЕКОЛОГ-ЭНДОКРИНОЛОГ
- ВЕДЕНИЕ БЕРЕМЕННОСТИ
- УРОЛОГ-АНДРОЛОГ
- МАММОЛОГ-УЗИ
- ЭНДОКРИНОЛОГ-УЗИ
- ДИЕТОЛОГ-ЭНДОКРИНОЛОГ
- КАРДИОЛОГ • ЭХО-КГ, УЗДГ
- ЭКГ, ЭКГ по Холтеру
- ТЕРАПЕВТ
- ПУЛЬМОНОЛОГ
- РЕВМАТОЛОГ-УЗИ
- НЕВРОЛОГ, ЭЭГ
- ГАСТРОЭНТЕРОЛОГ
- АЛЛЕРГОЛОГ-ИММУНОЛОГ
- МАССАЖ
- ПСИХОЛОГ
- БОЛЬНИЧНЫЕ ЛИСТЫ
- ПРОЦЕДУРНЫЙ КАБИНЕТ
- ПРОГРАММЫ ЗДОРОВЬЯ
- ВЫЗОВ ВРАЧА НА ДОМ и др.



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

ГАЗЕТА ВЫХОДИТ ПРИ ИНФОРМАЦИОННОЙ ПОДДЕРЖКЕ



ВНИМАНИЕ, АКЦИЯ!

ЭКОНОМНАЯ АПТЕКА Лучшая цена

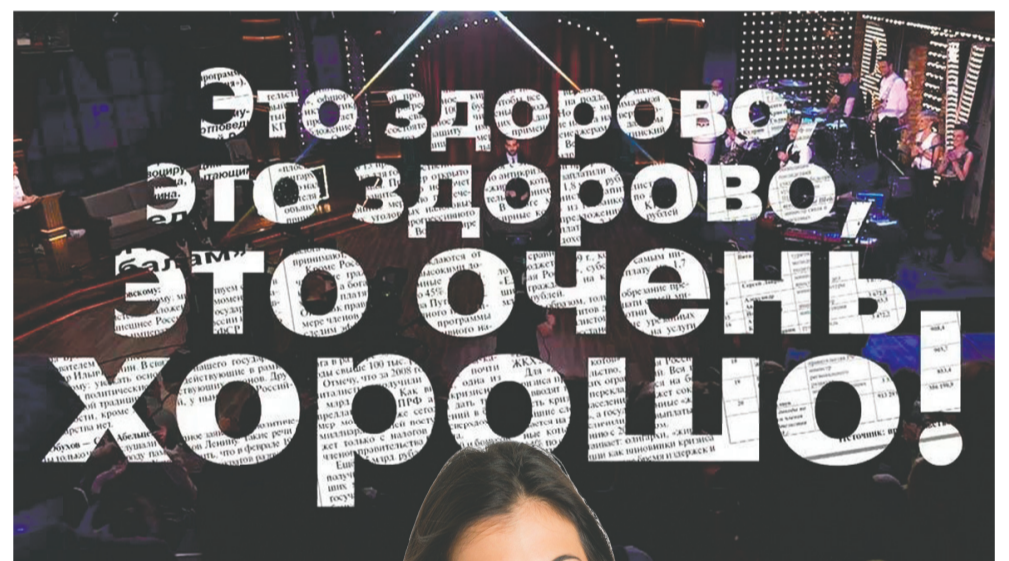
 169.00 РУБ. АНТИГРИППИН-ЭКСПРЕСС пор д/р-ра д/внут прим лимон 15 г №10	 185.00 РУБ. АКВАДЕТРИМ® капли д/внут прим 15000 МЕ/мл 10 мл	 205.00 РУБ. МАКСИКОЛД® РИНО пор д/р-ра д/внут прим лимон 15 г №10	 209.00 РУБ. НО-ШПА® таб 40 мг №100
 455.00 РУБ. БИФОРМ® капс п/о кишеч раст №30	 157.00 РУБ. МАКСИКОЛД® таб п/о №10	 369.00 РУБ. ТЕРАФЛЕКС® ХОНДРОКРЕМ ФОРТЕ крем д/наруж прим 30 г	

г. Зеленоград, корп. 826

* Лучшая цена на представленные препараты в аптеке «Экономная аптека» г. Зеленоград, корпус 826. Действие акции ограничено, период проведения акции уточняйте в аптеке. Кол-во товара ограничено, о наличии уточняйте в аптеке.

ВНИМАНИЕ ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ.

НА ЗАМЕТКУ



✓ Быть настолько сильным, чтобы ничто не смогло нарушить ваше душевное спокойствие;

✓ желать здоровья, счастья и процветания каждому человеку, которого вы встречаете на своем пути;

✓ заставить почувствовать каждого из ваших друзей, что в нем есть что-то особенное;

✓ искать светлую сторону в любом событии и сделать свой оптимизм реальностью;

✓ думать только о лучшем, работать только для лучшего и ожидать только лучшего;

✓ воспринимать успех других с не меньшей радостью, чем свой собственный;



времени, чтобы его не осталось на критику окружающих;

✓ быть слишком свободным, чтобы волноваться, слишком великодушным, чтобы гневаться, слишком сильным, чтобы бояться, и слишком счастливым, чтобы допускать существование проблем;

✓ хорошо думать о себе и демонстрировать этот факт миру, но не громкими словами, а впечатляющими поступками;

✓ верить в то, что весь мир на вашей стороне, пока вы верны лучшему в себе.

Примените эти советы – и ваша жизнь заиграет новыми красками!

✓ забыть об ошибках прошлого и сосредоточиться на великих достижениях в будущем;

✓ постоянно сохранять радостное выражение лица и дарить улыбку каждому встречному существу;

✓ уделять собственному совершенствованию столько

Главный редактор
Ирина ФЕДЮНИНА
Телефон редакции:
8-905-590-14-88
E-mail: 5344769@mail.ru

Учредитель – Ирина Юрьевна ФЕДЮНИНА
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!» № 9 (74)
Номер подписан 23.09.2019 г. Дата выхода в свет: 25.09.2019 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 2642.