

# Будь здоров, Зеленоград!

№ 10 (51)

30 октября 2017

Ежемесячная газета для всей семьи ■ Издаётся с 2013 года

5

СТРАНИЦА

## РЕКОМЕНДУЕМ! ВРАЧИ- ПРОФЕССИОНАЛЫ

Представляем специалистов  
«ЗЕЛМЕДЦЕНТРА-2»

9

СТРАНИЦА

## КАК СОХРАНИТЬ БОДРОСТЬ ДО СТАРОСТИ

Золотые советы  
от известного врача Н. Амосова

10

СТРАНИЦА

## ТОКСИЧНЫЕ ЛЮДИ РАЗРУШАЮТ ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ

Признаки и особенности  
Проверьте свое окружение

11

СТРАНИЦА

## СТАНЬТЕ СЕБЕ ЛУЧШИМ ДРУГОМ

Пять шагов навстречу  
позитивным изменениям

### ПИЛОТНЫЙ ПРОЕКТ

## СТАЦИОНАР КРАТКОВРЕМЕННОГО ПРЕБЫВАНИЯ



В этом году ГКБ им. М.П. Кончаловского стала участницей пилотного проекта столичного здравоохранения. В клинике открыт стационар кратковременного пребывания (СКП) по профилям: гинекология, урология, хирургия и оториноларингология. О работе нового подразделения больницы читайте интервью с заведующим СКП кандидатом медицинских наук Н.Н. Сошкиным.

Продолжение на стр.4

### РЕКОМЕНДУЕМ!

МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР  
**АрхиМЕД**

Лицензия ЛО-77-01-006707

## МИКРОХИРУРГИЯ ГЛАЗА

Офтальмологи КМН,  
ученики С.Фёдорова

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

▶ Новейшие научные разработки  
▶ Современное лазерное, ультразвуковое и радиоволновое оборудование  
▶ Полная диагностика [arxi-med.ru](http://arxi-med.ru)

**8-499-732-2425, 8-499-731-2292**

Зеленоград, Панфиловский пр-т, к. 1205

ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ – ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ!

### В НОВОМ ФОРМАТЕ



В Зеленограде работают аптеки различных брендов, но «МЕДИАЛ» – всегда на шаг впереди конкурентов. В связи с нынешней экономической ситуацией цены для горожан снижены на 15%! Как руководству сети аптек удается удерживать доступные цены при неизменно высоком качестве лекарственных препаратов? С этим вопросом мы обратились к директору сети аптек «МЕДИАЛ» Наталье МАКАРОВОЙ.

– В конце сентября во всех аптеках «МЕДИАЛ» начался процесс реформатирования. Какова его цель?

– Сохранить все достоинства марки «МЕДИАЛ», прежде всего сформированный профессионализм в оказании лекарственной помощи населению и обеспечить покупателям доступные цены. Теперь новый формат и вывеска наших аптек – «МЕДИАЛ-ЭКОНОМИЯ». Первая аптека (пл. Юности, д.2) была реформатирована в сентябре, вторая (корп.612) – в октябре, до середины ноября мы планируем перевести в новый формат все аптеки. Все аптеки переоценили товарные остатки и сформировали новую розничную цену. Кроме того, при покупке от 3 000 руб. предоставляется дополнительная скидка 5 – 10% от указан-

ной аптечной цены. Дисконтные карты «МЕДИАЛ» продолжают действовать во всех аптеках сети.

Хочу отметить, что проводимая нами политика доступных цен никак не отразилась на качестве лекарственных препаратов. Удерживать такую ценовую политику нам позволяет хорошо продуманная система ценообразования. Минимальная цена достигается благодаря исключению посредников из процесса закупки. Мы работаем только с первыми поставщиками, которые осуществляют ввоз лекарств. Мы заключили ряд контрактов с отечественными производителями, которые напрямую поставляют свою продукцию.

– В аптеках «МЕДИАЛ-ЭКОНОМИЯ» для удобства покупателей появился новый сервис. Расскажи-

те, пожалуйста, подробнее об этой услуге.

– Для сохранения в условиях жесткой ценовой конкурентной среды своих постоянных покупателей мы, объединившись с другими аптеками в ассоциацию независимых аптек (АСНА), смогли заключить договоры с производителями лекарств и обеспечить предложение такой розничной цены

лизма провизоров и фармацевтов. Как вы подбираете кадры?

– За многие годы работы аптечной сети «МЕДИАЛ» у нас сформировался грамотный коллектив. Мы годами отбирали лучших специалистов, профессионализм которых является залогом успешной работы наших аптек. Все сотрудники имеют среднее специальное или высшее фармацевтическое

образование, каждые 5 лет повышают квалификацию, проходят курсы повышения профессионального мастерства и получают сертификат специалиста. Ежегодно для сотрудников проводятся семинары и лекции по изучению новых лекарственных препаратов, медицинской аппаратуры, лечебной косметики и пр. Поэтому наши специалисты всегда дадут грамотный совет по применению препаратов, о взаимодей-

ствии и побочных эффектах лекарств. Недаром в наших аптеках сложился круг постоянных покупателей, которые ценят возможность получения профессиональной рекомендации.

– Каков на сегодняшний день ассортимент товаров в аптеках?

– В арсенале аптек 6 – 7 тысяч наименований лекарств. К этому нужно добавить предметы ухода за больны-

## аптека

## МЕДИАЛ

## ЭКОНОМИЯ

## ВЫСОКОЕ КАЧЕСТВО - НИЗКИЕ ЦЕНЫ

покупателю, по какой покупают сами аптеки. Чтобы получить такую услугу, покупателю необходимо сделать покупку от 3 000 руб. и получить дополнительную скидку в размере 5 – 10% от аптечной цены. Это можно сделать на кассе в аптеке, объявив об этом желании фармацевту, или на сайте ассоциации ASNA.ru, самостоятельно оформив интернет-бронирование и выкупив заказ в любой удобной для него аптеке «МЕДИАЛ-ЭКОНОМИЯ».

– Качество обслуживания зависит, безусловно, от профессиона-

образования, каждые 5 лет повышают квалификацию, проходят курсы повышения профессионального мастерства и получают сертификат специалиста. Ежегодно для сотрудников проводятся семинары и лекции по изучению новых лекарственных препаратов, медицинской аппаратуры, лечебной косметики и пр. Поэтому наши специалисты всегда дадут грамотный совет по применению препаратов, о взаимодей-

ми, косметическую и гигиеническую продукцию. Наши покупатели имеют возможность сделать индивидуальный заказ. Если какого-либо лекарственного препарата в аптеке нет, то фармацевт готов предоставить покупателю информацию о том, в какой из аптек сети «МЕДИАЛ» его можно приобрести, либо примет заказ на нужное лекарство, которое будет доставлено в эту аптеку в течение двух-трех дней.

**ДОРОГИЕ ЗЕЛЕНГРАДЦЫ!  
ПРИГЛАШАЕМ ВАС В АПТЕКИ «МЕДИАЛ-ЭКОНОМИЯ»!**

**ПОЗДРАВЛЯЕМ!**

**С ЮБИЛЕЕМ!**

Яркая осень порадовала знаменательными событиями. В этом месяце мы поздравляли с юбилеями наших замечательных сотрудников:

заместителя главного врача по хирургии **А.Н. БЫКОВА**;

заместителя главного врача по санитарно-эпидемиологическим вопросам, главного окружного специалиста-эпидемиолога **И.Ю. ГРАЧЕВУ**;

заведующую женской консультацией филиала «Родильный дом», главного окружного акушера-гинеколога **И.А. ПУЗЫРЬКОВУ**;

заведующую отделением реанимации и интенсивной терапии для новорожденных **Г.А. СКОСАРЕВУ**;

врача-терапевта высшей квалификационной категории **Л.Д. ВОРОШИЛОВУ**;

врача-офтальмолога КДО филиала «Поликлиническое отделение» **Е.С. ВАРФОЛОМЕЕВУ**;

акушерку АФО филиала «Родильный дом» **О.В. БОРИСОВУ**;

палатную медицинскую сестру кардиореанимации **Е.В. ДОСАЕВУ**;

медицинскую сестру КДО филиала «Поликлиническое отделение» **В.А. АЛЕШИНУ**;

медицинского брата по массажу неврологического отделения для больных с ОНМК **С.Ю. НИКОЛАЕВА**.

**ДОРОГИЕ НАШИ КОЛЛЕГИ!**

Пусть осуществляются все ваши мечты и каждый день будет наполнен добрыми поступками и теплом человеческих отношений, а невзгоды и печали обходят вас и ваших близких стороной! Крепкого здоровья вам и солнечного настроения!

Успехов, счастья и благополучия!

**Коллектив  
ГКБ им. М.П. Кончаловского**

**ОТ ВСЕЙ ДУШИ!**

**СПАСИБО НАШИМ  
ДОКТОРАМ!**

Благодарим врача-невролога неврологического отделения ГКБ им. М.П. Кончаловского Е.В. Верещагину за внимательное отношение к пациентам, высокопрофессиональное лечение и индивидуальный подход. Каждому она найдет слова поддержки и доходчиво все объяснит.

**Т.А. Квашнев, Н.В. Селяев, Е.Д. Орехов**

Второй раз попадаю к замечательному доктору от Бога! Огромное спасибо врачу акушеру-гинекологу гинекологического отделения ГКБ им. М.П. Кончаловского Е.В. Войничкой! В 2015 году она спасла меня, а в этот раз грамотно провела операцию и назначила соответствующее лечение. Дай Бог ей здоровья и сил!

**Н.А. Лебедева**

Выражаю благодарность заведующему кардиологическим отделением для больных с инфарктом миокарда ГКБ им. М.П. Кончаловского Е.А. Беликову и врачу-кардиологу А.С. Шишовой за чуткость и внимание. Анастасия Сергеевна всегда внимательно выслушает, с пониманием отнесется к проблемам пациента и прислушается к его пожеланиям. Спасибо большое за хорошее самочувствие!

**З.И. Попова**

От всей души благодарю персонал хирургического отделения ГКБ им. М.П. Кончаловского за лечение, внимательное отношение к больным. Также спасибо работникам пищеблока за разнообразное меню и вкусно приготовленные блюда!

**А.О. Кудряшова**

**аптека**  
**МЕДИАЛ ЭКОНОМИЯ**

**ТРЕБУЮТСЯ**  
**• ПРОВИЗОР • ФАРМАЦЕВТ**  
**• ФАСОВЩИК**  
**• КОНСУЛЬТАНТ**  
с медицинским образованием

**8-499-735-55-10**

**НА ЗАМЕТКУ**

**КОНСУЛЬТАЦИИ ВЕДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ**

Лучшие врачи ГКБ им. М. П. Кончаловского ведут прием в КДО поликлиники и родильного дома, а также в женской консультации. Здесь можно уточнить диагноз, получить квалифицированную и точную расшифровку результатов обследования, скорректировать ход дальнейшего лечения, составить индивидуальную схему комплексной терапии, решить вопрос о дальнейшей госпитализации.

Чтобы попасть на бесплатную консультацию, при себе надо иметь направление лечащего врача, результаты исследований, паспорт и полис ОМС.

**Предварительная запись на консультативный прием:**

– в поликлиническом отделении – по телефонам: **8 (499) 734-14-41, 8 (499) 734-14-62** либо в холле первого этажа (стойка информации) по адресу: Каштановая аллея, д. 2, стр. 7;

– в женской консультации (АГО №1) – по телефонам: **8 (499) 735-43-83, 8 (499) 735-82-49** либо в регистратуре по адресу: Каштановая аллея, д. 2, стр. 6;

– в родильном доме – по телефону **8 (499) 729-27-90** либо в регистратуре КДО по адресу: ул. Александровка, д. 8 (гинекологический корпус).

Если у вас нет направления врача или полиса ОМС либо вы хотите попасть на прием без записи, вне очереди консультацию можно получить на платной основе. Для этого обратитесь в отделения по развитию платных услуг по телефонам: **8 (499) 734-31-01** (поликлиника), **8 (499) 735-82-89** (женская консультация), **8 (499) 729-30-31** (родильный дом).

**ПРИЕМ В ПОЛИКЛИНИКЕ**

Специальность	ФИО специалиста	Дни и часы приема	№ кабинета
Нейрохирургия	Сериков В. М.	Пн., 13.00 – 15.00	441
Травматология	Макеев В. Н.	Пн., пт., 13.00 – 15.00	339
Общая хирургия	Каншин А. Н.	Пт., 13.00 – 15.00	441
Общая хирургия	Ионов А. С.	Ср., 11.00 – 14.00	441
Урология	Цыганов С. В.	Пн., ср., 14.00 – 16.00	336
Общая хирургия	Тушнов А.И.	Вт., 12.00 – 14.00	339
Гнойная хирургия	Лесовик В. С.	Вт., 13.00 – 15.00	336
Хирургия СКП	Сошкин Н.Н.	Чт., 13.00 – 15.00	339
Проктология	Воронин Н. И.	Пт., 10.00 – 12.00	336
Сосудистая хирургия	Козорин М. Г.	Пн., 11.00 – 13.00 <i>Отпуск с 30.10 по 05.11</i>	339
Кардиология	Беликов Е.А.	Вт., 13.30 – 16.00	436
Кардиология	Шаклеин Д.Л.	Ср., пт., 12.00 – 14.00	438
Эндокринология	Жугина Т. В.	Ср., 15.00 – 16.00	340
Неврология	Козлов В. И.	Чт., 14.00 – 16.00	441
Гастроэнтерология	Беляева О. О.	Чт., 8.00 – 10.00 <i>Отпуск с 13.11 по 22.12</i>	441
Кардиохирургия	Ситько И. Г.	Вт., 12.00 – 15.00	339
Ревматология	Семейкина Н. М.	Ср., пт., 11.00 – 13.00	339
Онкология	Малахов Ю. П.	Вт., 10.00 – 12.00	339

Возможны изменения в графике. Уточняйте по телефону **8 (499) 734-14-41**.

**ПРИЕМ В ЖЕНСКОЙ КОНСУЛЬТАЦИИ**

Специализация	ФИО консультанта	Дни и часы приема	№ каб.
Акушерство и гинекология	<b>Пузырькова</b> Инесса Альбертовна	Пн., 10.00 – 12.00 Вт., 13.00 – 15.00	31
Акушерство и гинекология	<b>Быковченко</b> Анна Николаевна	Пн., ср., 14.00 – 17.00 <i>Отпуск с 30.10 по 14.11</i>	6
Акушерство и гинекология	<b>Мосина</b> Елена Евгеньевна	Вт., чт., 14.00 – 17.00	6
Акушерство и гинекология	<b>Кутузова</b> Екатерина Вячеславовна	Пт., 14.00 – 17.00	6

Возможны изменения в графике. Уточняйте по телефону **8 (499) 735-82-49**.

**ПРИЕМ В КДО РОДДОМА**

Специализация	ФИО консультанта	Дни и часы приема
Акушерство и гинекология	<b>Гончарова</b> Тамара Федоровна	Понедельник, 15.00 – 16.00
Акушерство и гинекология	<b>Мартынова</b> Ирина Викторовна	Четверг, 14.00 – 15.00
Акушерство и гинекология	<b>Качановская</b> Марина Михайловна	Понедельник – пятница 8.00 – 15.30 <i>Отпуск с 22.11 по 24.11</i>
Акушерство и гинекология	<b>Кабанова</b> Ольга Михайловна	Понедельник – пятница 8.00 – 16.00 <i>Отпуск с 23.10 по 9.11</i>
Акушерство и гинекология (эндокринология)	<b>Никитенко</b> Инна Викторовна	Четные дни: с 14.00 до 20.00 Нечетные дни: с 8.00 до 14.00
Акушерство и гинекология (лечение бесплодия)	<b>Ананьева</b> Ирина Александровна	Четные дни: с 8.00 до 14.00 Нечетные дни: с 14.00 до 20.00 <i>Отпуск с 23.10 по 6.11</i>

Возможны изменения в графике. Уточняйте по телефону **8 (499) 729-27-90**.

**ПРИГЛАШАЕМ!**

**ПРОЙДИТЕ УЗИ-ИССЛЕДОВАНИЕ!**

Консультативно-диагностическое отделение филиала «Родильный дом» ГКБ им. М.П. Кончаловского приглашает всех желающих пройти УЗИ- исследование! К вашим услугам ведущие специалисты, кабинеты, оснащенные самым современным оборудованием экспертного класса.

Вы можете пройти любое УЗ-исследование:

- УЗИ при всех сроках беременности с доплерографией
- УЗИ матки и придатков
- УЗИ молочной железы
- УЗИ щитовидной железы
- УЗИ органов брюшной полости
- УЗИ сосудов
- УЗИ для детей (ЭХОКГ сердца, органов брюшной полости, нейросонографию и др.)

Беременные женщины могут пройти ультразвуковое исследование бесплатно. Записывают на прием только врачи-акушеры-гинекологи отделений женской консультации филиала «Родильный дом» больницы. Самостоятельной записи нет.

Записаться на исследование на платной основе, а также узнать всю необходимую информацию можно по телефону **8 (499) 729-27-90**.

**ГРАФИК ПРИЕМА**

Специалисты – по ОМС	Даты	Время
Кириенко Ю.В. Принимает по ОМС от женских консультаций только беременных строго по направлению и предварительной записи	3, 7, 9, 13, 15, 21, 23, 27, 29 ноября 20 ноября	с 08.00 до 12.00 с 14.00 до 18.00
Специалисты – платный прием	Пн, ср, пт	Вт, чт
Чувиллина Л.Ю.	с 12.00 до 13.30	с 18.00 до 19.30
Меркулова И.И.	с 18.00 до 19.30	с 12.30 до 13.30

**ПЛАТНЫЕ УСЛУГИ**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ УСЛУГИ  
РОДИЛЬНОГО ДОМА**

Лучшие акушеры-гинекологи филиала «Родильный дом», педиатры и неонатологи, перинатальный психолог ГКБ им. М.П. Кончаловского по будням ведут консультативный прием всех желающих независимо от места регистрации и прикрепления, без направления лечащего врача.

Заключить договор и оплатить услугу можно в КДО родильного дома. За подробной информацией обращайтесь в отделение по развитию платных услуг по телефону **8 (499) 729-30-31** по будням, с 8.30 до 17.00.

Специализация	День недели	ФИО консультанта	Часы приема
Акушерство и гинекология	Понедельник	Новикова В. В.	13.00 – 15.00 <i>Отпуск с 23.10 по 30.10</i>
		Шашина Л. Ф.	16.00 – 17.30
Акушерство и гинекология	Вторник	Процкая О. В.	16.00 – 17.30 <i>Отпуск с 23.10 по 29.10</i>
		Красоткин Ю. А.	16.00 – 17.30 <i>Отпуск с 20.11 по 27.11</i>
Акушерство и гинекология	Среда	Златорунская М. А.	16.00 – 17.30
		Борисова М. Я.	16.00 – 17.30
		Серых А. И.	16.00 – 17.30
Акушерство и гинекология	Четверг	Липатов А. Ю.	16.00 – 17.30
		Мартынова И. В.	15.00 – 16.30
Акушерство и гинекология	Пятница	Артемченко Г. Я.	15.00 – 16.30
		Мельников И.Ю.	16.00 – 17.00
Перинатальная психология	Пятница	Шапошникова Л. Ю.	16.30 – 19.00

**ПРИЕМ ПЕДИАТРОВ И НЕОНАТОЛОГОВ**

Дата	ФИО консультанта	№ каб.	Время
1, 8, 16, 23, 29 ноября	Попов И.И.	КДО роддома	13.00 – 17.00
10, 14, 21 ноября			17.00 – 20.00
Ноябрь, ежедневно			16.00 – 20.00

Возможны изменения в графике. Уточняйте по телефону **8 (499) 729-27-90**.



# ФГБУЗ ЦЕНТРАЛЬНАЯ КЛИНИЧЕСКАЯ БОЛЬНИЦА ВОССТАНОВИТЕЛЬНОГО ЛЕЧЕНИЯ ФМБА РОССИИ



**В отделении персонифицированной медицины ЦКБВЛ ФМБА России (д. Голубое) можно пройти консультирование по вопросам нарушения репродукции и профилактики патологии плода. Прием ведет специалист высшей квалификационной категории с опытом работы по специальности более 25 лет, кандидат медицинских наук Н.Ю. Пономарева. Врач-генетик обосновывает грамотный выбор и направление на необходимую молекулярную диагностику в сертифицированные лаборатории.**

Генетические исследования активно используются в акушерстве, гинекологии и репродуктологии как диагностический инструмент для выбора тактики ведения бесплодных пар, планирования деторождения при повышенном риске врожденной и наследственной патологии. А также для определения риска развития патологии плода, выбора показаний для прерывания или сохранения беременности, необходимости пренатального вмешательства и постнатального ведения ребенка.

Согласно клиническому протоколу, утвержденному Междисциплинарной ассоциацией специалистов репродуктивной медицины в 2016 году, подготовка к беременности (прегравидарное акушерско-гинекологическое обследование) включает выявление факторов риска при сборе анамнеза для оценки вероятности врожденных пороков развития плода и выбора профилактических мероприятий.

Поводом для генетического консультирования является наличие в анамнезе неблагоприятных факторов:

- с потенциально мутагенным (повреждающими половые и соматические клетки родителей) и эмбриотоксическим (повреждающими плод в период закладки органов) действием

## ГЕНЕТИКА ДЛЯ ЗДОРОВОГО ДЕТОРОЖДЕНИЯ

(проф- и экзотности, прием лекарственных препаратов категории С, D, E, и особенно X);

- в репродуктивном анамнезе: бесплодие, фетоинфантильные потери (невынашивание, гибель плода в родах);

- в семейном анамнезе – врожденная и наследственная (что не всегда совпадает) патология, ранее выявленные у кровных родственников генетические мутации, хромосомные аномалии (в том числе и случаи выявления их у плода с прерыванием предшествующей беременности).

Генетическое консультирование – это квалифицированная медицинская и психологическая помощь родителям, а также ведущим эту семью врачам акушерам-гинекологам и другим специалистам в женской консультации, родильном доме, детской и взрослой поликлинике:

- в выборе репродуктивного поведения при планировании деторождения;

- при выявлении врожденной или наследственной патологии в семье – возникшей впервые или унаследованной – необходимо уточнение диагноза и прогноза жизни пациента с этой патологией и вероятности её передачи потомкам, другим кровным родственникам;

- в решении вопроса о прерывании беременности по обоснованным показаниям со стороны плода (несовместимые с жизнью пороки, плохой витальный прогноз) с возможным обследованием абортуса или наоборот, если показано сохранение беременности и необходимость хирургической коррекции врожденного порока – выбор оптимального времени (пренатально или после рождения) и места (для проведения профильной операции – в нейрохирургический, сердечно-сосудистый, ортопедический или другой центр);

- при наличии уточненной причины генетической патологии про-

ваниях беременной по биомаркерам возможна оценка риска осложнений беременности (гестоза, невынашивания) и развития патологии плода. Врач-генетик по результатам анализа семейных и клинико-лабораторных данных выдает на заключительном консультировании трактовку генетических исследований и индивидуализированные рекомендации по планированию и ведению беременности.

Уважаемые зеленоградцы! Если вам нужна консультация специалиста по врожденным



гноз развития заболевания в течение жизни, оценка риска осложнений для профилактики инвалидности с детства.

Уточнение причины репродуктивных нарушений у пары или причины развития патологии плода является основой для целенаправленной подготовки к беременности, выбора вспомогательных репродуктивных технологий для осуществления детородной функции. При обследо-

заболеваниям, порокам развития и наследственным нарушениям семьи, связанным с бесплодием, невынашиванием, если вы готовитесь к ЭКО или волнуетесь по поводу результатов пренатального и неонатального скрининга на врожденные болезни, запишитесь на прием к врачу-генетику по телефону **8 (495) 536 21-12, 8(499) 503-99-99** (многоканальный), **8(967) 053-15-65**

В клинко-диагностической лаборатории ЦКБВЛ ФМБА России все лабораторные тесты выполняются на иммунохемилюминесцентном анализаторе COBAS e 411 (Япония – Германия) реагентами фирмы «ROCHE» (Швейцария), что обеспечивает высокое качество и надежность полученных результатов.

Заболевания щитовидной железы играют огромную роль в еже-

их периферическая продукция.

При ненарушенном механизме регулирования синтез гормонов щитовидной железы точно соответствует их периферическому потреблению. Если уровень гормонов щитовидной железы в крови снижается, то гипофиз увеличивает выделение стимулирующего гормона (тиреотропного гормона, ТТГ), который, стимулируя щитовидную

размеры, но и состояние паренхимы органа.

Как при гипотиреозе, так и при гипертиреозе наиболее надежной в лабораторной диагностике является базальная концентрация ТТГ. Если она изменена, то диагноз ставится на основе полученных данных клинического осмотра, ультразвукового исследования и величины смещения концентрации ТТГ.

напряжения щитовидной железы. Поэтому для своевременной диагностики развивающегося гипотиреоза необходимо наблюдение таких пациентов с определением ТТГ в крови один раз в год.

Исследования гормонов и антител обязательно необходимо проводить беременным женщинам, определяя у них уровень ТТГ, Т3, Т4 и наличие антител к тирео-

**ОСНОВНЫЕ ЭФФЕКТЫ ТИРЕОИДНЫХ ГОРМОНОВ:**

- обеспечивают формирование нервной системы и скелета в перинатальном периоде;
- увеличивают потребление кислорода во всех тканях организма;
- увеличивают продукцию тепла;
- оказывают положительное хроно- и инотропное действие на миокард;
- повышают чувствительность рецепторов к катехоламинам, увеличивают число катехоламиновых рецепторов в миокарде;
- стимулируют эритропоэз;
- ускоряют метаболизм и клиренс гормонов и лекарственных препаратов;
- стимулируют как образование, так и резорбцию кости.

## ЗАБОЛЕВАНИЯ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ



**Лабораторные исследования играют ключевую роль как в диагностике заболеваний щитовидной железы, так и при мониторинге их лечения.**

дневной врачебной практике. Наряду с сахарным диабетом они являются наиболее частой эндокринной патологией. Различают увеличение (зоб), недостаточность функции (гипотиреоз), гиперфункцию (гипертиреоз), воспаление (тиреоидит) и злокачественные образования щитовидной железы.

Несмотря на свой небольшой объем (до 18 мл у женщин и до 25 мл у мужчин) щитовидная железа является жизненно важным органом. Ее фолликулы синтезируют два гормона: тетраiodтиронин (тироксин, или Т4) и трийодтиронин (Т3). В цикле синтеза этих гормонов задействованы сама щитовидная железа, гипофиз, гипоталамус и

железу, вызывает дополнительный синтез и выделение гормонов щитовидной железы (Т3 и Т4).

При увеличенной периферической концентрации гормонов наоборот – гипофиз подавляет секрецию ТТГ и стимуляция Т3 и Т4 снижается. Гипоталамус также участвует в синтезе гормонов щитовидной железы путем секреции тиреотропин-секретирующего гормона (TRH).

К базисным и первоочередным диагностическим исследованиям при заболеваниях щитовидной железы относятся лабораторные исследования ТТГ, Т3 и Т4, а также ультразвуковое исследование железы, которое установит не только ее

При гипотиреозе ТТГ повышен, а при гипертиреозе понижен. Т3 и Т4 при гипотиреозе соответственно понижены, при гипертиреозе – повышены.

Назначение гормонзаместительной терапии препаратами L-тироксина обязательно проводится с коррекцией дозы препаратов в соответствии с уровнем гормонов ТТГ и Т4.

Необходимо отметить, что существует бессимптомное носительство антител к антигенам щитовидной железы. В детской и подростковой популяции Российской Федерации частота носительства антител составляет 2%. С возрастом распространенность таких случаев нарастает и у женщин после 60 лет составляет 15 – 30%. В некоторых странах даже внедрен селективный скрининг на носительство антител к щитовидной железе у всех людей после 60 лет.

Нередко состояние бессимптомного носительства антител сопровождается признаками морфологического (зоб) и функционального (субклинический гипотиреоз)

глобулину и тиреоидной пероксидазе.

Записаться на лабораторные исследования можно по телефонам: **8(495) 536-37-00, 8(499) 503-99-99** (многоканальный), **8(967) 053-15-65**

**Заведующая клинко-диагностической лабораторией Г.И. ЕРМАКОВА**



## ПИЛОТНЫЙ ПРОЕКТ



Начало на стр.1

### – Николай Николаевич, каковы преимущества нового проекта?

– Сегодня развитие стационара кратковременного пребывания – это одно из приоритетных направлений современного мирового здравоохранения. В европейских странах доля плановых операций, выполняемых в СКП, достигает 90%. Теперь и у нас появилась возможность вылечить пациента за один день, выполняя небольшое малоинвазивное оперативное вмешательство. Преимущество заключается в том, что человек минимально оторван от повседневного образа жизни. К тому же, отсутствует риск внутрибольничной инфекции, так как весь послеоперационный период пациент проводит в домашней обстановке.

Однако нельзя не отметить, что после любой, даже самой простой операции может развиваться осложнение. В этом случае весьма желательно, чтобы манипуляция выполнялась в условиях стационара, где есть все необходимое для своевременного устранения этих осложнений.

### – В каких условиях находятся пациенты СКП?

– В отделении имеются отремонтированные палаты для больных, процедурный кабинет, своя операционная, и, конечно, свой персонал. В случае необходимости для выполнения манипуляций могут использоваться и другие операционные стационара.

### – Назовите профильные направления отделения!

– Гинекология, хирургия и урология. Совсем недавно появилось новое направление – оториноларингология. Перечни оперативных вмешательств по каждому из них определены нормативными документами и довольно обширны. С ними можно ознакомиться на сайте в разделе «Стационар кратковременного пребывания».

### – Какие операции наиболее часто выполняются в СКП?

– Удаление доброкачественных новообразований кожи и подкожной клетчатки, операции при варикозной болезни ног, в том числе склеротерапия, при неосложненных грыжах передней брюшной стенки с использованием сетчатых имплантов, эндоско-

пические вмешательства при полипах отделов желудочно-кишечного тракта, операции при проктологических заболеваниях.

Многие пациенты поступают с гинекологическими болезнями, лечение которых можно провести также в течение одного дня. Это гиперплазия эндометрия, доброкачественные новообразования шейки и тела матки.

Мужчины обращаются к специалистам для диагностики заболеваний

### – Нужно ли проходить медицинское обследование перед операцией?

– Перед любой операцией, даже небольшой, пациенту необходимо пройти обследование. Это нужно для того, чтобы выявить хронические заболевания и минимизировать развитие осложнений в послеоперационном периоде.

Перечень анализов и инструментальных исследований – стандартный. Подробно пациента ознакомит с ним

пациента. С 14.00 до 16.30 того же дня человек уезжает домой.

Иногда состояние больного не позволяет выписать его в тот же день. В этом случае пациента переводят в профильное отделение круглосуточного стационара для дальнейшего лечения.

### – Куда могут обратиться пациенты после выписки?

– Перед выпиской мы беседуем с каждым пациентом и подробно рас-

## СТАЦИОНАР КРАТКОВРЕМЕННОГО ПРЕБЫВАНИЯ



профильный специалист поликлиники. Также можно увидеть полный список на сайте больницы.

### – Сколько времени пациент находится в стационаре?

– Госпитализация проводится утром с 8.00 до 9.00. После осмотра и беседы с врачом выполняется операция. В зависимости от вида проводимого вмешательства используется наркоз или местная анестезия. После контрольного осмотра лечащим врачом и заведующим СКП принимается коллегиальное решение о выписке

сказываем о возможных особенностях течения послеоперационного периода, о приеме лекарств, распишем дальнейшую маршрутизацию. Для связи с врачом после лечения в СКП работает «горячая линия», тел. 8 (925) 680-09-79. Позвонив по этому номеру, человек может задать все интересующие его вопросы. Также о госпитализации и лечении в стационаре кратковременного пребывания можно узнать по телефону 8 (499) 735-44-89.

## ОТ ВСЕЙ ДУШИ!

## СПАСИБО НАШИМ ДОКТОРАМ!

Выражаю огромную благодарность персоналу кардиологического отделения для больных с инфарктом миокарда ГКБ им. М.П. Кончаловского за самоотверженный труд, терпение при работе с больными пожилыми людьми. Особенно поблагодарю медицинскую сестру К.С. Фролову за профессионализм и солнечный, добрый характер!

В.П. Усниянц

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

## ЦЕНТР ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИНЕКОЛОГИИ

Основные направления работы:

- интимная пластика наружных половых органов, или интимный филлинг (аугментация)
- лабиопластика (коррекция малых половых губ)
- безоперационная пластика промежности гидрофильными нитями

В первую и третью субботы месяца с 12.00 – семинары, круглые столы, индивидуальные консультации (бесплатно, анонимно)

Запись по телефону  
8 (906) 039-33-37



## НОВЫЙ КАБИНЕТ

## У ОСТЕОПОРОЗА НЕТ СИМПТОМОВ

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

Остеопороз называют «безмолвной» эпидемией XXI века, так как диагностируется недуг только после свершившегося перелома. Единственные симптомы – боли в спине, слабость и уменьшение роста. Это заболевание требует к себе пристального внимания, так как приводит к нарушениям мобильности, и, как следствие, к зависимости от посторонней помощи.

### ФАКТОРЫ РИСКА

- Женский пол
- Возраст старше 50 лет у женщин
- Возраст старше 70 лет у мужчин
- Низкая масса тела



- Выраженное ожирение
- Гипогонадизм
- Вредные привычки (курение, алкоголизм)
- Низкое потребление кальция и витамина Д
- Менопауза, в том числе хирургическая
- Заболевания эндокринной системы
- Ревматические заболевания
- Заболевания органов пищеварения
- Заболевания почек
- Прием некоторых лекарственных препаратов

### ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД

В дневном стационаре поликлинического отделения ГКБ им. М.П. Кончаловского основополагающей является концепция медицинской помощи, ориентированной на па-

циента. Здесь применяется индивидуальный подход, направленный не на «растягивание» процесса диагностики и лечения, а на скорейшее достижение результата. Проведение внутривенных вливаний антиостеопорозных препаратов производится от 1 до 4 раз в год и не требует госпитализации в круглосуточный стационар. Пациенты находятся в палатах повышенного комфорта в дневном стационаре, имеют полную информацию о своем состоянии, о заболевании и плане лечения.

Данные всех пациентов вносятся в специальный регистр, больные находятся под постоянным наблюдением врача.

### ЭТАПЫ ОБСЛЕДОВАНИЯ

Сначала оцениваются факторы риска, производится расчёт 10-летнего риска переломов при помощи российской версии ком-

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

### ДОПОЛНИТЕЛЬНО

В случае необходимости назначается дополнительная консультация специалистов: ведущих травматологов, нейрохирургов, неврологов, гинекологов, эндокринологов, ревматологов стационара ГКБ им. М.П. Кончаловского. Помимо общих рекомендаций 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;
- получить курс лечебного массажа у высококвалифицированных массажистов.

Записаться в кабинет профилактики и лечения остеопороза можно по телефону 8 (499) 735-13-92 или на 2-м этаже поликлинического отделения, в дневном стационаре (кабинет № 228).

ПРОФЕССИОНАЛЫ

# Зелмедцентр-2



## ЭРЛИХ АЛЕКСЕЙ ДМИТРИЕВИЧ

Врач-кардиолог, анестезиолог-реаниматолог, врач высшей категории, заведующий отделением реанимации и интенсивной терапии ГKB №29

В 2013 году защитил диссертацию на соискание ученой степени доктора медицинских наук. Диагностика и эффективное лечение сердечно-сосудистых заболеваний.

Стаж работы – 18 лет

## БАРАНОВА АННА АНАТОЛЬЕВНА

Врач ультразвуковой диагностики, гастроэнтеролог, косметолог

Опыт работы в Московском областном госпитале ветеранов войн – более 10 лет. Диагностика и лечение широкого спектра заболеваний органов пищеварения. Проведение всех видов ультразвуковых исследований. Инъекционные методики в косметологии. Плазмолифтинг в косметологии, трихологии, неврологии, травматологии и ортопедии.

Стаж работы – 23 года



## ИКАН ОЛЬГА АЛЕКСАНДРОВНА

Врач уролог-андролог, врач ультразвуковой диагностики, врач высшей категории

В течение многих лет работала окружным урологом Зеленограда. Ведет амбулаторный прием профильных больных. Имеет большой опыт в диагностике и высококвалифицированном лечении патологий мочеполовой системы.

Стаж работы – 36 лет

## КУЛЁМИН ВАСИЛИЙ ВАЛЕРЬЕВИЧ

Врач онколог-маммолог

Ведет прием в 6-м филиале ГВКГ им. Бурденко. Проведение онкологической и маммологической диагностики. Проведение УЗИ молочных желёз и регионарных лимфоузлов. Описание маммограмм. Пункции образований молочных желёз, лимфатических узлов и других мягкотканых образований.

Стаж работы – 27 лет



Режим работы: пн. – птн. с 08.00 до 20.00; сб. с 8.30 до 18.00; вс. с 09.00 до 15.00.

Врачи-специалисты ведут прием в многопрофильном медицинском центре «ЗЕЛМЕДЦЕНТР-2»

по адресу: корп. №1640. Почта: zelmedcentr2@yandex.ru, вк: https://vk.com/public129135207, инст: https://www.instagram.com/zemed/

Записаться можно по телефонам:

8-499-738-67-66, 8-499-717-11-17. Сайт центра: Zelmed2.ru

## ЭКОНОМНАЯ АПТЕКА

Корп. 1106  
(Новая)  
Корп. 826

### Ортопедический салон

#### ОРТОПЕДИЧЕСКИЕ СТЕЛЬКИ



Скидка  
15%

#### ОРТОПЕДИЧЕСКАЯ ОБУВЬ



Скидка  
30%

СКИДКИ ТОЛЬКО  
В НОЯБРЕ!

8(499)731-4165

#### БАНДАЖИ, В ТОМ ЧИСЛЕ ПРОТИВОРАДИКУЛИТНЫЕ

Скидка  
10% Скидка  
15%



#### ПОДУШКИ И МАТРАЦЫ

Скидка  
10% Скидка  
15%



#### КОМПРЕССИОННЫЙ ТРИКОТАЖ

Скидка  
10%



Широкий ассортимент изделий для красоты и здоровья

## ДИАГНОСТИКА



# МРТ ОТКРЫТОГО ТИПА

В отличие от многих МРТ-центров в «ТОМОГРАДЕ» изначально был установлен новый томограф от производителя АЗ-300, который отвечает современным стандартам качества. Программное обеспечение ежеквартально обновляется, что обеспечивает высокое качество полученного изображения.

## ПЕРЕЧЕНЬ ИССЛЕДОВАНИЙ

- ▶ Инсульты и абсцессы мозга
- ▶ Травмы черепа с подозрением на повреждение вещества головного мозга
- ▶ Травмы позвоночника с повреждением спинного мозга и окружающих мягких тканей, а также патологические процессы в позвонках, связочном аппарате, спинном мозге и межпозвоночных дисках
- ▶ Изменения в позвоночнике после операции, оценка состояния грыжи межпозвоночных дисков
- ▶ Заболевания суставов: хронические артриты, деформирующие артрозы, разрывы менисков, сухожилий, связок и мышц
- ▶ Рассеянный склероз
- ▶ Обследование с целью профилактики



ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ - ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

## ОПЫТНЫЕ ВРАЧИ

Присутствие во время МРТ опытного врача-рентгенолога высшей категории позволяет контролировать проводимое исследование и вносить в него корректировки. Сразу же после процедуры врач отвечает на вопросы пациента и дает полезные рекомендации. Немаловажно, что заключение пациент получает на руки сразу, через 15 – 20 минут после исследования, что практикуется не во всех медцентрах.

## УЗИ-ИССЛЕДОВАНИЕ СОСУДОВ

На УЗИ-аппаратуре экспертного класса можно проверить состояние сосудов практически всех областей тела, контролировать их строение и функцию на протяжении лечения, вовремя определить показания к операции. Ультразвуковое дуплексное сканирование сочетает в себе доплерографию (УЗДГ) и сканирование в режиме реального времени. Пациенты, имеющие заболевания сердца, могут сделать эхокардиографию (ультразвуковое исследование сердца).

## БЕЗ СТРЕССА

Для людей с подвижной психикой, лишним весом (до 150 – 170 кг), пожилых людей, детей единственный выход – МРТ открытого типа. Подобная конструкция прибора позволяет пациенту в течение всего сеанса оставаться под постоянным наблюдением специалистов. Кто-то из родственников может с ним разговаривать, держать за руку. Кроме того, при работе открытого томографа создается более низкий уровень шума, что значительно снижает уровень стресса.

## ВАРИАНТЫ ЗАПИСИ ИЗОБРАЖЕНИЙ

Получить результаты исследования можно в различных форматах: снимки, распечатанные на пленке, запись на диске или флешке. В стоимость исследования уже включена запись на пленке или СД- диске (на выбор).



**Внимание!** Система скидок!

В том числе на комплексные исследования. Обо всех актуальных предложениях можно узнать на сайте.

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

Предварительная запись на обследование по телефонам:

**8 (499) 645-5352**  
**8 (495) 722-1485**

Лицензия № ЛО-50-01-006918 от 26 августа 2015 г.

## МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР «ДИНАСТИЯ»



Среди опухолевых заболеваний на втором месте по частоте находится киста яичника. Она носит доброкачественный характер, но имеет высокий риск перерождения в рак. Диагностируется у женщин в любом возрасте, но чаще всего бывает у пациенток старше 40 лет. На ранних стадиях болезнь протекает бессимптомно, поэтому обычно патологию обнаруживают случайно при профилактическом осмотре.

### ПРИЧИНЫ РАЗВИТИЯ

Точные причины появления кистом яичника неизвестны, но спровоцировать развитие болезни могут:

- нарушение функции яичников
- хронические заболевания женских половых органов
- операции на яичниках пациенток
- вирус папилломы человека
- герпетическая инфекция
- аборт
- аменорея – отсутствие менструации в течение 6 месяцев и более
- нерегулярный менструальный цикл
- внематочная или замершая беременность
- возраст женщины.

### ПРОВЕРЬТЕ СИМПТОМЫ!

Новообразование небольшого размера обычно не влияет на протекание менструального цикла и не вызывает у женщины дискомфорта. При увеличении размера кисты яичника появляются следующие признаки:

- болевой синдром разной степени выраженности. Женщина может ощущать дискомфорт внизу живота при интимной близости, во время дефекации. Нередко боли носят постоянный ноющий и тянущий характер, локализуются в области матки и отдают в пах или поясницу. Могут усиливаться при физической нагрузке, после прыжков, бега и быстрой ходьбы;
- вздутие живота, появление чувства распирания. Киста яичника больших размеров приводит к ви-

димому увеличению живота и может стать причиной прибавки веса. Иногда быстрый рост опухоли внешне даже имитирует беременность. Увеличение живота может быть обусловлено не только значительным объемом кисты, но и сопутствующим асцитом – накоплением жидкости в брюшной полости;

жет разрастаться до довольно внушительных размеров. Травма живота или повышенные физические нагрузки могут привести к разрыву капсулы кисты – апоплексии яичника. При разрыве происходит вытекание жидкости, поэтому назначается экстренное хирургическое вмешательство.

сердцебиения. Разрыв стенок опухоли приводит к острой кровопотере.

При наступлении беременности киста повышает риск невынашивания и самопроизвольного аборта. Также она может стать причиной нарушения кровоснабжения матки и гипоксии плода на более поздних сроках гестации.

# ЛЕЧЕНИЕ КИСТОМЫ ЯИЧНИКА

## ПО МЕТОДИКЕ ДОКТОРА ПЛЕТНЕВА

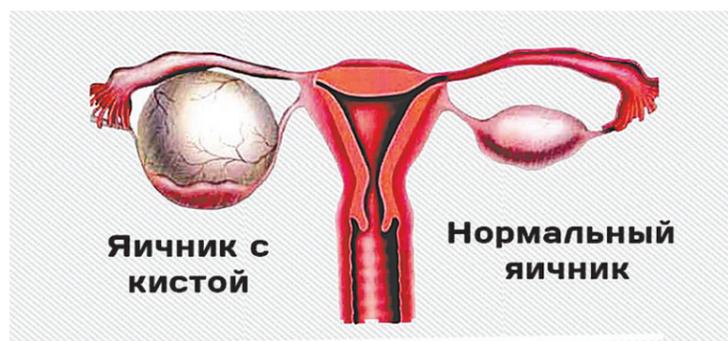
- бесплодие;
- нарушение менструального цикла;

по мере роста опухоль начинает отеснять и сдавливать соседние органы. При воздействии на мочевой пузырь возникает дизурия с частыми позывами на мочеиспускание, а давление на толстый кишечник приводит к запорам. Возможно затруднение оттока по системе нижней полой вены, что сопровождается отеками ног и провоцирует развитие варикоза ног и половых органов. Нарушение проходимости маточной трубы приводит к гидросальпинксу;

- при серозной природе образования – скопление в маточной трубе жидкой субстанции бледно-желтого оттенка, а также жидкость может накапливаться в других частях тела;
- в случае перекрута ножки кисты боль становится нестерпимой, повышается температура тела, наблюдается повышенный тонус мышц брюшной стенки, тошнота, тахикардия.

### ОСЛОЖНЕНИЯ

Киста яичника, размеры которой диагностируются от нескольких миллиметров до 10 – 15 см, мо-



Яичник с кистой

Нормальный яичник

Иногда киста становится причиной:

- перитонита
- нарушения работы соседних органов
- появления инфекционного процесса
- развития метастаз
- магнилизации и появления метастаз является самым серьезным последствием.

Развитие любого из этих состояний приводит к синдрому острого живота, для которого характерно появление резкой боли и напряжения мышц передней брюшной стенки, рефлекторное замедление перистальтики кишечника, учащение

### ПРОФИЛАКТИКА

Чтобы не пропустить развития заболевания, два раза в год нужно посещать гинеколога, своевременно делать УЗИ, лечить острые и хронические заболевания женской половой сферы. Прогноз при раннем выявлении благоприятный.

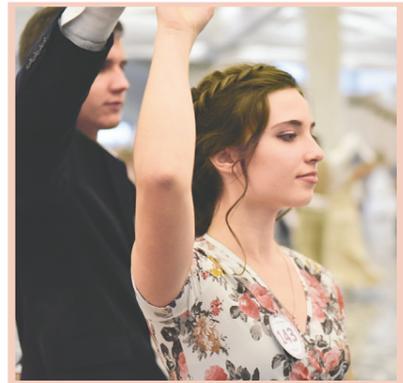
▶ В неврологическом медицинском центре «ДИНАСТИЯ» проводится медикаментозная терапия кисты яичников по методике доктора Плетнева. Записаться на прием можно по телефонам: **8(499)735-03-73, 8(495)227-75-05**. Центр располагается на втором этаже ФОК «Импульс» по адресу: ул. Николая Злобина, корпус №109а. Сайт клиники: [www.meddin.ru](http://www.meddin.ru).

ПО БЛАГОСЛОВЕНИЮ БЛАГОЧИННОГО ХРАМОВ ЗЕЛЕНОГРАДСКОГО ОКРУГА ПРОТОИЕРЕЯ КОНСТАНТИНА МИХАЙЛОВА



# ПОКРОВСКИЙ БАЛ

**Покровский бал, организованный объединением православной молодежи «Колокол», стал традиционным, ежегодным событием осени. В этом году организаторы посвятили бал святым благоверным Петру и Февронии. В этом году отмечается 470-летие повести о святой супружеской чете, написанной после канонизации князя Петра и княгини Февронии Муромских на Московском церковном Соборе 1547 года.**



организации бала КЦ «Доброволец» и, конечно, КЦ «Зеленоград», где состоялись пять из шести Покровских балов!

Завершился праздник по традиции чествованием новой семейной пары. В этом году семейный клуб «Колокола» пополнила чета Оглодковых. Супруги познакомились три года назад на Покровском балу. Через год они начали встречаться, а недавно повенчались. От имени всех членов объединения «Колокол» батюшка торжественно преподнес молодоженам подарок – образ святых покровителей супругов.

После бала мы попросили его участников поделиться своими впечатлениями.

Десять лет назад день памяти этих святых стал в России государственным праздником, получившим замечательное название – День семьи, любви и верности. Тема семьи напрямую связана с традицией молодежных балов. Ведь немногим более 100 лет назад юноши и девушки могли впервые встретиться друг с другом и найти свою будущую «половинку» именно на балах. А в наши дни это возможность отдохнуть среди друзей, познакомиться и пообщаться в неформальной обстановке, научиться танцевать классические балльные танцы, изнутри почувствовать атмосферу времен, когда в чести были благородство рыцарей и скромное обаяние прекрасных дам.

Гостей бала приветствовал священник Михаил Ильин. После молитвенного обращения к Пресвятой Богородице и иерейского благословения танцевальную программу открыли самые юные участники, ученики православной общеобразовательной школы «Звонница». А затем празднично украшенное фойе зеленоградского культурного центра заполнили танцующие пары.

Полонез, падеграс, полька, кадрили, и, конечно, всеми любимые вальсы сменяли галоп, мазурку, котильон и балльные игры, в которых участвовали и стар и млад. Танцы чередовались с вокальными номерами в исполнении «колокольцев» и юных артистов детского коллектива «Нотный зонтик».

А между зажигательными танцами можно было отдохнуть в про-



хладе мраморного фойе, поучаствовать в викторине на знание повести о свт. Петре и Февронии, сделать фотографию на память под аркой, увитой цветочными гирляндами, и подкрепить силы в буфете.

Чтобы организовать такое масштабное мероприятие, потребовалась серьезная подготовка, основную часть которой православная молодежь взяла на себя.

– Это отличная школа, чтобы научиться идти к общей цели, преодолевать возможные разногласия и вместе радоваться результату своих трудов, – отметил отец Михаил. – Это путь к настоящей, крепкой дружбе, и радостно, что участники организации этого бала проявили себя слаженной командой. Благодарим за поддержку в



16-летним Насте Даниловой и Нике Бондаренко о Покровском бале рассказали одноклассницы. Девушки впервые решили поучаствовать и не пожалели:

– Очень понравился бал, особенно атмосфера. Будто погружаешься в прошлое: костюмы и балльные платья до пола, красивые танцы под чудесную музыку. Встретили здесь немало своих знакомых и нашли новых друзей. Мы очень любим танцевать, бываем в клубах, и разница, конечно, заметна. Не только в стиле танцев, но и в способах общения, отношении. Здесь все более интеллигентно, не пошло, и это радует.

Виктория Никитина, постоянная участница Покровских балов, пришла на бал вместе с 15-летней дочерью:

– Во время таких праздников юноши и девушки могут понастоящему отдохнуть и с удовольствием провести свое свободное время без приобщения к вредным привычкам. Вместо «модных» допингов настоящую радость и хорошее настроение дарят праздничная обстановка, приветливые люди вокруг, прекрасная музыка. И если кто-то поначалу стесняется танцевать, то постепенно, благодаря дружеской атмосфере, смущение уходит, и в празднике участвуют все.

## НЕ СПЕШИ РАСКРЫВАТЬ СЕРДЦЕ

Однажды к старому мудрецу вся в слезах пришла девушка:

– Что мне делать? – сквозь слезы жаловалась она. – Я всегда стараюсь по-доброму обходиться с людьми, помогать, чем могу. Но часто вместо благодарности и уважения принимаю обиды и сплетни. А то и откровенно враждуют со мной. Я не виновата ни в чём, и это так несправедливо и обидно до слёз. Посоветуйте, что мне делать!

Мудрец посмотрел на нее и с улыбкой сказал:

– Разденься донага и пройдишь по городу в таком виде!

– Да вы с ума сошли! – возмутилась девушка. – В таком виде всякий обесчестит меня и ещё Бог весть что сотворит со мною.

Тогда мудрец открыл дверь и поставил на стол зеркало.

– Вот видишь, – сказал он, – появиться на людях, обнажив своё тело, ты боишься. Так почему ходишь по миру с обнажённой душой? Она у тебя распакнута, как эта дверь. Все кому не лень входят в твою жизнь. И если видят в добродетелях твоих, как в зеркале, отражение безобразия своих пороков, то стараются оклеветать, унижить, обидеть тебя. Не у каждого есть мужество признать, что кто-то лучше его. Не желая меняться, порочный человек враждует с праведником.

– Так что же мне делать? – спросила девушка.

– Пойдём, я покажу тебе свой сад! – предложил старец.

Водя девушку по саду, мудрец сказал:

– Много лет я поливаю эти прекрасные цветы и ухаживаю за ними. Но я ни разу не замечал, как распускается бутон цветка, хотя потом я и наслаждаюсь красотой и ароматом каждого из них. Так и ты будь подобна цветку: раскрывая своё сердце перед людьми не спеши, незаметно! Смотри, кто хороший человек и достоин быть другом тебе и творит тебе добро – тому и открывай свою душу, а те, кто обрывает лепестки и топчет ногами... Если ты видишь, что они грубы, не порядочны и неблагодарны, от тех – уходи, ничем им не помогай! Не каждого человека пускай в свою жизнь – грубых людей нужно держать за запортой дверь своей души!

## ПРОСЕЙ ЧЕРЕЗ ТРИ СИТА

Один человек пришел к Сократу и спросил:

– А знаешь, что мне сказал о тебе твой друг?

– Подожди! – остановил его Сократ. – Просей сначала то, что собираешься сказать, через три сита.

– Через три сита?

– Прежде чем что-нибудь говорить, нужно трижды просеять это. Во-первых, через сито Правды. Ты уверен, что всё то, что ты скажешь, – это действительно Правда?

– Нет. Просто я слышал...

– Очень хорошо! Значит, ты не знаешь, Правда это или нет. Тогда просеем через второе сито – сито Доброты. Ты хочешь сказать о моем друге что-то Хорошее?

– Нет! Напротив!

– Значит, – продолжал Сократ, – ты собираешься сказать о нем что-то Плохое, но даже не уверен, что это правда! Попробуем третье сито – сито Пользы. Так ли уж необходимо мне услышать то, что ты хочешь рассказать?

– Нет, в этом нет необходимости!

– Итак, – заключил Сократ, – в том, что ты хочешь мне сказать, нет ни Доброты, ни Пользы, ни Необходимости. Зачем же тогда об этом говорить? Стоит ли болтать и этим вредить людям?

## ПОЧЕМУ ЛЮДИ КРИЧАТ

Мудрец спросил у своих учеников: «Почему, когда люди ссорятся, они кричат?». «Потому, что теряют спокойствие», – ответил один. «Но зачем же кричать, если другой человек находится с тобой рядом?», – спросил Учитель. – Почему не говорить тихо? Зачем кричать, если ты рассержен?».

Ученики предлагали свои ответы, но ни один из них не устроил старца.

В конце концов он объяснил: «Когда люди ссорятся, их сердца отдаляются. Для того чтобы покрыть это расстояние и услышать друг друга, им приходится кричать. Чем сильнее они сердятся, тем дальше отдаляются и громче кричат. А что происходит, когда люди влюбляются? Они не кричат, напротив, говорят тихо. Потому что их сердца находятся очень близко, и расстояние между их душами совсем маленькое. А когда влюбляются еще сильнее, что происходит? – продолжал Учитель. – Не говорят, а только перешептываются и становятся еще ближе в своей любви. В конце даже перешептывание становится им не нужно. Они только смотрят друг на друга и все понимают без слов.

## РОДИЛЬНЫЙ ДОМ

25 ноября зеленоградский родильный дом откроет свои двери для всех желающих независимо от места регистрации и прикрепления к женским консультациям. Акция будет приурочена к празднованию Дня матери, который отмечается ежегодно в последнюю субботу ноября. Программа мероприятия традиционно разнообразна и насыщена.



## ПРИГЛАШАЕМ НА ДЕНЬ ОТКРЫТЫХ ДВЕРЕЙ!

Гости побывают в акушерском корпусе, увидят родовой блок и послеродовые палаты. Экскурсии (группами по 10 – 15 человек) будут проходить в непрерывном режиме с 10.00 до 13.00. В это же время в консультативно-диагностическом отделении роддома (гинекологический корпус) будущие папы и мамы смогут познакомиться и побеседовать с врачами, принимающими роды. Беременным женщинам в сопровождении будущих пап по предварительной записи будет предоставлена возможность пройти УЗИ на новейших ультразвуковых аппаратах и получить заключения экспертов.

Лучшие педиатры-неонатологи городской клинической больницы

им. М.П. Кончаловского будут вести бесплатный консультативный прием детей в возрасте до 1 года (по записи).

В рамках акции, по предварительной записи будет организован консультативный прием женщин по вопросам планирования семьи и контрацепции, гинекологической эндокринологии, бесплодия и невынашивания беременности, необходимости хирургической помощи.

Все услуги в рамках акции будут оказаны бесплатно. Для УЗИ и врачебных консультаций понадобятся паспорт и полис ОМС. Беременным следует взять с собой обменную карту и результаты предыдущих исследований. На прием к педиатру-неонатологу нужно взять результа-

ты анализов, выписки, заключения лечащих врачей (если есть).

**Предварительная запись ведется по телефону 8 (499) 729-27-90.**

Изюминкой программы станет полубившийся многим семейный праздник «Мамин день». Он начнется в 11.00 на первом этаже гинекологического корпуса родильного дома. В программе: ростовые куклы, фокусы, занимательные конкурсы, веселая музыка и танцы, шоу мыльных пузырей от агентства праздников «Zelholidey». Вход свободный!

**Приглашаем всех желающих 25 ноября, в субботу, с 10.00 до 13.00, по адресу: Зеленоград, ул. Александровка, д. 8.**

## ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ!

## ЕДИНАЯ ЖЕНСКАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ

В соответствии с приказом Департамента здравоохранения г.Москвы в Зеленоградском округе теперь работает единая женская консультация.



Все акушерско-гинекологические отделения (АГО) юридического вошли в состав филиала «Родильный дом» ГKB им. М.П. Кончаловского, но фактически расположены по тем же адресам, куда женщины обращались ранее, и работают в прежнем режиме:

• Акушерско-гинекологическое отделение №1 – ул. Каштановая аллея, д.2, стр.6. Телефон **8 (499) 735-82-49**

• Акушерско-гинекологическое отделение №2 – корпус №911. Телефон **8 (499) 731-44-59**

• Акушерско-гинекологическое отделение №3 – корпус №1460. Телефон **8 (499) 717-60-01.**

Из-за технического сбоя некоторые пациенты второго и третьего отделений оказались откреплены. Если вы не можете записаться на прием к врачу, обратитесь в реги-

стратуры этих учреждений, чтобы прикрепиться. При себе надо иметь паспорт, полис ОМС и копии паспорта (страница с фото и с пропиской) и полиса ОМС с двух сторон. Или позвоните по телефонам: АГО № 2 – **8 (499) 731-44-59**, АГО № 3 – **8 (499) 717-60-01.**

Пациенты могут прикрепиться к любому из отделений по будням с 08.00 до 19.00. Для этого нужно написать заявление в регистратуре выбранного учреждения.

Будьте внимательны при записи! Прежде чем подтвердить запись и распечатать талон, проверьте адрес того учреждения, где принимает нужный вам врач.

Информацию о графике работы отделений и специалистов, а также расписание занятий в «Школе будущих мам» можно найти на сайте больницы в разделе «Женская консультация».

## СОСУДИСТАЯ ХИРУРГИЯ В БОРЬБЕ С ИШЕМИЧЕСКИМ ИНСУЛЬТОМ

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

Каротидная эндартерэктомия – хирургическая операция, предупреждающая инсульт у больных со стенозом (сужением просвета) общей или внутренней сонной артерии атеросклеротической бляшкой. Разрыв бляшки может стать причиной формирования в артерии тромба, фрагменты которого (эмболы) нередко отрываются и перемещаются с током крови по внутренней сонной артерии в головной мозг. Полная закупорка сонной артерии нередко приводит к гибели нервной ткани – ишемическому инсульту. При каротидной эндартерэктомии из артерии удаляются отложения холестерина, препятствующие кровотоку.

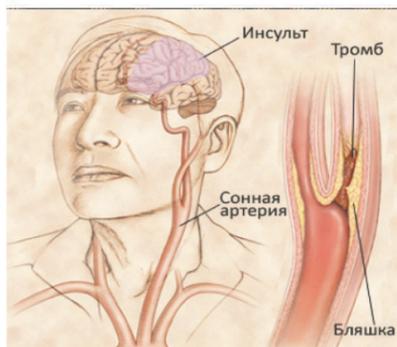
## СИМПТОМЫ СТЕНОЗА ВНУТРЕННЕЙ СОННОЙ АРТЕРИИ:

- Головокружение, шаткость при ходьбе
- Головная боль
- Шум в ушах или голове
- Расстройство зрения («пелена», «паутинка», «мушки» перед глазами)
- Внезапная потеря зрения на один глаз – слепота
- Приступы онемения («ползания мурашек») на лице, руке/ноге
- Внезапно развившаяся односторонняя слабость в руке/ноге
- «Искривление» лица
- Расстройство речи (афазия)
- Предобморочные состояния, обмороки с потерей сознания

## ДИАГНОСТИКА СТЕНОЗА СОННОЙ АРТЕРИИ:

- Ультразвуковое исследование сосудов шеи (дуплексное сканирование)
- Магнитно-резонансная ангиография (МР-ангиография)
- Компьютерно-томографическая ангиография (КТ-ангиография) или внутриартериальная ангиография артерий шеи и головного мозга.

Предотвратить ишемический инсульт, вызванный сужением просвета сонной артерии, может каротидная эндартерэктомия. Такие операции успешно выполняют хирурги в ГKB им. М.П. Кончаловского.



## ВНИМАНИЕ!

На данной стадии заболевания при подтвержденном стенозе сонной артерии (50-99%) каротидная эндартерэктомия имеет максимальный эффект и должна быть выполнена в течение ближайших двух недель.  
**ЭТО ПОМОЖЕТ ПРЕДУПРЕДИТЬ ИНСУЛЬТ!**

Указанные симптомы могут быть угрожающими предвестниками инсульта, даже если продолжаются всего несколько минут. Преходящий характер таких жалоб сигнализирует о «неполадках» с кровоснабжением головного мозга, что называется транзиторной ишемической атакой. В течение ближайших 2-х дней с момента начала ее развития риск инсульта максимален.

**ПОКАЗАНИЯ К ПРОВЕДЕНИЮ ОПЕРАЦИИ** – симптомные и асимптомные стенозы сонных артерий с сужением просвета более 70%.

## ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К КАРОТИДНОЙ ЭНДАРТЕРЭКТОМИИ:

- полная закупорка (окклюзия) внутренней сонной артерии
- перенесенный ранее инсульт на стороне стеноза сонной артерии с грубыми неврологическими расстройствами (пациенту требуется постоянная помощь в быту)

## ПРЕИМУЩЕСТВА КАРОТИДНОЙ ЭНДАРТЕРЭКТОМИИ:

- Методика считается безопасной в отличие от других видов вмешательства
- Улучшает приток крови к головному мозгу и общее кровоснабжение
- Полностью очищает сосуды от холестерина и других веществ
- Способствует уменьшению риска развития такого заболевания как инсульт

В ГKB им. М.П. Кончаловского операцию выполняют подготовленные высококвалифицированные специалисты



Врач-ангиохirurg  
М.Г. Козорин



Врач-нейрохирург  
П.В. Галкин

Для записи на консультацию вы можете обратиться в отдел развития платных услуг.  
Адрес: г. Москва, Зеленоград, ул. Каштановая аллея, д. 2, стр. 1, кабинет в холле главного корпуса (время работы с 8.30 до 17.00).  
Телефон 8 (499) 735-82-89, сайт gb3zelao.ru



# ФГБУЗ ЦЕНТРАЛЬНАЯ КЛИНИЧЕСКАЯ БОЛЬНИЦА ВОССТАНОВИТЕЛЬНОГО ЛЕЧЕНИЯ ФМБА РОССИИ

**Центральная клиническая больница восстановительного лечения ФМБА России – одна из ведущих клиник страны, оснащенная уникальным оборудованием. Ежегодно здесь получают медицинскую помощь более 9 тысяч пациентов. Приоритетные направления клиники – реабилитация пациентов неврологического, кардиологического, ортопедо-травматологического профиля и спортивная медицина.**

Это многопрофильный лечебно-реабилитационный центр, который располагает почти 500-кочным фондом и имеет в своем составе 11 клинических отделений, 3 диагностических, 3 реабилитационных, консультативно-диагностическое отделение и отделение персонифицированной медицины с генетическим кабинетом. На базе больницы 17 лет работает кафедра восстановительной медицины Института повышения квалификации ФМБА России. Основным приоритетом её работы является научно-методическая

## РЕАБИЛИТАЦИЯ? ТОЛЬКО В ГОЛУБОЕ!



разработка и клиническая апробация новых, преимущественно высокотехнологичных методов реабилитации. С 2009 года больница участвует в осуществлении медико-биологического обеспечения спортсменов олимпийских и паралимпийских сборных команд России и их ближайшего резерва.

В больнице представлен полный спектр функциональных и лабораторных исследований, консультируют специалисты почти всех кли-

нических направлений, в том числе доктора и кандидаты медицинских наук. 60% врачей и среднего медперсонала имеют высшую и первую квалификационные категории.

В клинике получают высокотехнологичную медицинскую помощь пациенты:

- с сосудистыми заболеваниями головного и спинного мозга
- с последствиями нарушений мозгового кровообращения

- с заболеваниями и последствиями травм периферической нервной системы
- после оперативных вмешательств на позвоночнике, головном и спинном мозге
- с выраженными двигательными и когнитивными расстройствами
- с ишемической болезнью сердца, гипертонической болезнью, перенесшие острый инфаркт миокарда, протезирование клапанов сердца
- после тотального эндопротези-

рования суставов и ортопедических операций

- с хроническими обструктивными болезнями легких
- с заболеваниями желудочно-кишечного тракта.

▶ Адрес: Солнечногорский р-н, д. Голубое.

Телефоны: 8 (495) 536-09-22, 8 (967) 053-15-65, 8 (499) 503-99-99.

Сайт: [www.ckbvl.com](http://www.ckbvl.com)



### НА ЗАМЕТКУ



**Имя Николая Амосова не стало известным, когда он сделал свои первые операции на сердце. Слава пришла к хирургу, когда его книгами о здоровом образе жизни стали зачитываться десятки тысяч людей. Человек, который стал пионером в области операций на сердце, не понаслышке знал, что такое ответственность, что такое железные нервы и что такое жизнь и смерть.**

## ЗОЛОТЫЕ СОВЕТЫ

### ОТ ГЕНИАЛЬНОГО ВРАЧА НИКОЛАЯ АМОСОВА

#### НЕ НАДЕЙТЕСЬ, ЧТО ВРАЧИ СДЕЛАЮТ ВАС ЗДОРОВЫМ!

Они могут спасти жизнь, даже вылечить болезнь, но лишь подведут к старту, а дальше полагайтесь на себя. Я не преуменьшаю могущество медицины, но знаю толк в здоровье – теоретически и практически. По этому поводу похваляю: уже полтора года провожу эксперимент на себе – физкультура с гантелями и бег.

#### ЗДОРОВЬЕ НУЖНО ДОБЫВАТЬ САМОМУ

Потому что здоровье – это «резервные мощности» органов, всей нашей физиологии. Они необходимы, чтобы поддерживать нормальные функциональные показатели – в покое и при нагрузках – физических и психических, а также чтобы не заболеть, а заболев, по возможности – не умереть. К примеру, чтобы кровяное давление и пульс не повышались больше, чем в полтора раза при упражнениях или беге, а неизбежная отдышка быстро успокаивалась. Чтобы не бояться сквозняка, а простуды быстро проходили без лекарств, сами собой. И вообще, чтобы хорошо работало, спалось, «елось и пилося». Так вот, эти «мощности» лекарствами не добываются! Только тренировкой, упражнениями, на-

грузками. И – работой, терпением к холоду, жаре, голоду, утомлению.

#### ЧТО ТАКОЕ БОЛЕЗНИ, ЧУВСТВУЕТ КАЖДЫЙ

Это досадное расстройство различных функций, мешающее ощущать счастье и даже жить. Причины тоже известны: внешние «вредности» (инфекция, экология, общественные потрясения), собственное неразумное поведение. Иногда – врожденные дефекты. Утверждаю: природа человека прочна. По крайней мере, у большинства людей. Правда, мелкие болезни неизбежны, но серьезные чаще всего – от неразумности образа жизни: снижение резервов в результате детренированности. Внешние условия, бедность, стрессы – на втором месте.

#### ТРЕНИРОВКА ДОЛЖНА БЫТЬ РАЗУМНОЙ

Это значит постепенная, но упорная. Если сказать о сути тренировки, то это режим ограничений и нагрузок (РОН). Это мой конек. Впрочем, ничего оригинального я не придумал. Выделю три главных пункта:

**Еда с минимумом жиров.** 300 г овощей и фруктов ежедневно, и чтобы вес не поднимался выше цифры (рост минус 100) килограммов.

**Физкультура.** Она всем нужна, а детям и старикам – особенно. Для приличного здоровья нужно бы заниматься по часу в день, но нет для этого характера у нормального человека. Поэтому хотя бы 20 – 30 минут гимнастики, лучше с гантелями по 2 – 5 кг. Еще желательно выделять участок для ходьбы по пути на работу и обратно, по одному километру. О беге трусцой я уже не говорю: нереально. Но – полезно.

**Управление психикой.** Сам пользуюсь простым приемом: когда большой накал и выделилось много адреналина, фиксирую внимание на ритмичном редком дыхании и пытаюсь расслабить мышцы. Самое бы хорошее в такие моменты – сделать энергичную гимнастику, но ведь обстановка обычно не позволяет. Но все равно как только позволит – работайте. Избыток адреналина сжигается при физкультуре, и таким путем сосуды и органы спасаются от спазмов.

#### ПОЧЕМУ ЛЮДИ ТАК ЧАСТО БОЛЕЮТ?

Думаю, что 90% людей, если бы они соблюдали правильный образ жизни, были бы здоровыми. Современное официальное лечение осуществляется методом «подбора-Пе-



ребора» гипотензивных средств, которых не один десяток и которые затем надо принимать всю (!) жизнь.

#### И ЕЩЕ: В МИРЕ МНОГО ПЛОХИХ ВРАЧЕЙ

Не могу огульно заявить: «Все врачи плохие». Много хороших, но и плохих – тоже. Доказательства? Спросите, что они читают и что умеют. Читают – из практиков – единицы. Умеют – более или менее – врачи хирургического профиля. Потому что им без рукоделья просто нельзя врачевать. Терапевты искренне считают, что им ничего не нужно уметь: ни анализ сделать, ни на рентгене посмотреть, ни плевру пунктировать. Есть, мол, для этого узкие специалисты. А мы, мол, общие врачи. Вот так.

И еще... Есть много заблуждений в медицинской науке. Часто это зависит от неправильной оценки статистических данных. Например, на ваш взгляд, в чем причина «разрастания», «увеличения» рака? В мире нет никакого особенного увеличе-

ния количества раковых больных (кроме рака легких). Более того, случаи заболевания раком желудка даже уменьшились. Как занимал рак второе или третье место в причинах смертности, так и занимает. Но мало кто учитывает, что продолжительность жизни за последние полвека возросла, а раком чаще всего болеют люди старшего возраста.

В организме есть мощные защитные силы: иммунная система, механизмы компенсации. Они сработают – нужно дать немного времени. Имейте в виду, что большинство легких болезней проходят сами, докторские снадобья только сопутствуют естественному выздоровлению. Вам говорят: «Вылечили!» – а вы и верите: «Хороший доктор!».

Если попали к хорошему доктору – берегите его и не беспокойте зря! Помните, что врач – это больше, чем просто специалист. Это не сантехник. Указания доктора выполняйте... в меру вашего разумения. И не требуйте от него лишних лекарств, о которых от соседок узнали.

#### БОЙТЕСЬ ПОПАСТЬ К НИМ В ПЛЕН!

Если ты молод – до 60! – и симптомов от органов нет, то не следует при малейшем недомогании бежать в поликлинику. Как уже говорил, наши врачи не доверяют природе, нацелены на лекарства и покой. Бойтесь попасть к ним в плен! Найдут болезни и убедят: «Отдыхать и лечиться!».

#### И В ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Чтобы быть здоровым, нужна сила характера. Как человеку найти оптимум в треугольнике между болезнями, врачами и упражнениями? Мой совет: выбирать последнее. По крайней мере, стараться. Поверьте – опукнется!

## КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ



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

## ВАШИ НОЖКИ ВАМ СКАЖУТ: «СПАСИБО!»

В филиале «Зеленоградский» работают опытные и квалифицированные врачи-подологи, которые применяют технологии ортониксии – исправления формы ногтевой пластины без хирургического вмешательства. Процедура абсолютно безболезненна, безопасна и высокоэффективна. Коррекция вросшего ногтя проводится с помощью педикюрного аппарата Podomaster TurboJet 40 (Германия).

Особое место среди всех услуг занимает эффективное лечение онихокриптоза (вросшего ногтя). Это патология, при которой ногтевая пластина травмирует кожную складку сбоку от ногтя. Чаще всего это заболевание возникает на больших пальцах ног, в основном с внешнего края, хотя бывает и двусторонним. Вросший ноготь часто вызывает сильную боль, воспаление ногтевого валика (паронихий) – достаточно серьезное нарушение работы организма, которое может вызывать системные осложнения. При отсутствии своевременного лечения развивается воспалительный процесс, палец опухает, появляются гнойные выделения и грануляция (разрастание тканей).

В кабинете подологии проводятся также и другие процедуры:

- медицинский уход за кожей стоп с обработкой глубоких и болезненных трещин, мозолей;

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

- лечение грибковых поражений ногтей, повышенной потливости ног;

- исправление формы ногтей с установкой корригирующей пластины;

- частичное или полное безоперационное удаление ногтевых пластин.

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

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

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

- ортопедические патологии – вальгусная деформация стопы, плоскостопие;

- грибковые инфекции ногтевых пластин пальцев ног (онихомикоз);

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



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

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

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

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

– **Кто входит в особую группу риска?**

– Люди с сахарным диабетом или облитерирующим эндартериитом, у которых онихокриптоз чаще всего приводит к флегмоне или гангрене.

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

– **Как предупредить это заболевание?**

– Достаточно соблюдать несколько простых рекомендаций:

- всегда носите обувь по размеру, подбирая удобный, не жмущий пальцы мысок;

- во время педикюра не стригите слишком коротко ногти, не скругляйте уголки, особенно на больших пальцах;

- соблюдайте тщательную гигиену стоп, особенно в жаркое время года, летом давайте отдых ногам, выбирая обувь с открытыми мысками;

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

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

## БУДЬТЕ БДИТЕЛЬНЫ!

**Мы так много заботимся сегодня о здоровой пище, проводим время на свежем воздухе, планируем отпуск в санаториях с очищающими процедурами. Но мало кто задумывается, что жизнь рядом с токсичными людьми отравляет нас сильнее самого мощного яда. Как же определить, кто из людей, окружающих нас в повседневной жизни, является токсичным?**

Распознать это не сложно, зная характерные особенности их поведения.

**Эгоцентризм.** Для такого человека не существует никого в целом мире, кроме его собственной персоны. Кажется, что все важные события случаются только с ним, другие же люди служат всего лишь его фоном.

**Всё плохо.** Такие люди всегда всем недовольны, они постоянно ноют. Токсичный человек – одновременно и жертва, и агрессор. При этом умудряется мгновенно заразить собеседника серо-чёрным настроением и взглядом на мир. Рядом с ним вам все время стыдно за то, что у вас в жизни все так неплохо складывается – и в семье, и на работе.

**Снятие с себя ответственности.** Токсичные люди никогда ни в чем не виноваты. В их бедах всегда кто-нибудь виноват: начальник, государ-

ство, муж (жена), любимая собака, вы в конце концов.

**Зависть.** В компании этого человека вы боитесь сказать лишнее слово: ведь неизвестно, чему он еще позавидует. Самые простые вещи вызывают у него приступ зависти: «Ну да, тебе везет, ты в выходные можешь себе позволить расслабиться!».

**Бестактность.** Они совершенно искренне не понимают, что ведут

**Вы слишком много о нем говорите.** Постоянные обсуждения с друзьями своего невыносимого родственника или начальника-самодура отнимают массу вашего времени и жизненных сил. В это же время объект раздражения получает отличную энергетическую подпитку.

**Утрата терпения.** Манипулятор без труда проникает в энергетическое поле «жертвы» и вызывает бурю не-

прежняя явиться в гости, хотя его никто не ждал; не вовремя позвонить... И токсичному человеку глубоко наплевать, что у собеседника на этот день были свои планы!

**Постоянная критика.** Токсичные люди – мастера непрошенных советов и пассивно-агрессивных наездов. Они критикуют вас, ваш выбор, ваш стиль жизни. Вы постоянно чувствуете, что должны оправдываться.

**Невежливость с чужими людьми.** Если ваш новый знакомый мило обаятелен с вами, но мимоходом наорал на официанта, гардеробщика и продавщицу, – бегите! Это не просто знак плохого воспитания – это уродство души.

**Неуважение личных границ.** Люди, отравляющие вашу жизнь, не слышат просьб не поступать с вами определенным образом. Такой чело-

## ОСТОРОЖНО: ТОКСИЧНЫЕ ЛЮДИ!

себя незачем, иногда чуть ли не в открытую наслаждаясь вашим смущением.

**Полное отсутствие эмпатии.** Токсичный человек не способен сопереживать, поставить себя на место собеседника, посочувствовать, успокоить... Ведь центр вселенной – это он сам! Он не понимает, что его слова могут больно ранить, поэтому совершенно спокойно говорит гадости прямо в глаза, называя такое поведение «правдолюбием».

**Повышенная конфликтность.** Сделать из мухи слона и на пустом месте организовать конфликт с истерикой – это их стиль. Им не хватает ярких эмоций, вот они и провоцируют ссоры в надежде заполучить эти эмоции.

**Неприкрытые манипуляции.** Он часто бросается фразами: «Если ты меня уважаешь...», «Или ты сделаешь так-то, или я обижусь!», «Если бы ты меня любила...». Удивительно, но такая нехитрая манипуляция почти всегда достигает своей цели!

**Вечный негативизм.** Даже если у вас в жизни все отлично, такой собеседник найдет повод вселить в вас тревогу и страх – перед будущим, перед нищетой, несчастным случаем, страшной болезнью.

гативных эмоций. Вы можете разозлиться не на шутку и испортить себе весь оставшийся день.

**«Яд» распространяется на отношения с близкими.** После некомфортного общения с токсичной личностью «жертва» в любую минуту готова сорваться на близких, что может привести к серьезному конфликту.

**Использует вас.** Они просят вас об услугах постоянно, даже в ущерб вашим собственным интересам. Если же вы им отказываете, то они обижаются, а вы чувствуете себя виноватым.

**Всегда прав.** А иначе и быть не может! И аргументы, и доказательства того, что он неправ, не помогут, потому как токсичный собеседник слышит только себя самого.

**Короли драмы.** Кризисы, конфликты, истерики, скандалы – все это вы получаете сполна. Эти персонажи буквально получают удовольствие от самого процесса скандала, но после еще и умудряются выставить себя жертвами и во всем обвинить вас.

**Отнять личное время.** У такого человека имеется невероятный талант – всплывать в жизни любого человека не вовремя! Например, без преду-



**Лжецы.** Для них приврать, изобразить в чёрных тонах реальность, насочинять – как плюнуть. А вот факты своей жизни они порой забывают. И забудут лишь то, что их персону не красит.

**Сплетни.** Их любимое времяпрепровождение! Такому человеку плевать, что осуждения за спиной портят не только настроение, отношения с окружающими, но и репутацию людей. Токсичный осуждает не только соседей, коллег по работе, но и своего же собеседника, как только тот уйдёт.

**Тотальный контроль.** Никто не имеет права контролировать жизнь человека: ни родители, ни супруг или супруга, ни родственники... А уж тем более токсичный человек! Заметили его незримый (или ещё хуже, если зримый) контроль или манипуляции – прочь от него!

век не принимает во внимание ваши интересы, привычки и желания, полностью игнорируя их или считая чем-то несерьезным.

**Общение с вами – только когда им что-то нужно.** Он вспоминает ваш адрес и номер телефона только тогда, когда ему что-то надо. Это может серьезно подорвать ваши моральные силы и выбить из колеи. На вас и ваши проблемы ему просто плевать!

**Доверьтесь интуиции.** Вы просто без всяких причин чувствуете, что вам плохо рядом с этим человеком. Вроде он не делает и не говорит никаких особых гадостей, но вам дискомфортно: вы теряете уверенность в себе, портится настроение, вы начинаете злиться... Всё, этого достаточно! Ваше шестое чувство подсказывает вам: этот человек для вас токсичен, вам не надо с ним общаться.

**СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА**

**СТАНЬТЕ СЕБЕ ЛУЧШИМ ДРУГОМ!**

Станьте для себя самым ценным, поймите, что вы – это ваш самый главный ресурс. С момента рождения и до сегодняшнего дня именно вы проходили, как могли, свой, порой очень трудный путь, преодолевая массу препятствий и испытаний. И это достойно уважения!

Будьте к себе добры! Перестаньте корить себя без повода, ругать по мелочам, наделять негативными эпитетами даже в шутку. Приучитесь говорить себе «СТОП!» всякий раз, когда поймаете себя на негативных мыслях или словах в свой адрес. Никогда не упрекайте себя за свои прошлые ошибки! Сам факт признания и понимания, что ты ошибся, – это уже громадный плюс! Просто простите себя и двигайтесь дальше, не закливаясь на этом. Отныне говорите себе только хорошие слова! Почаще разговаривайте с собой, называйте себя по имени, ласковыми словами, хвалите и поощряйте себя!

**СДЕЛАЙТЕ «ГЕНЕРАЛЬНУЮ УБОРКУ» ОТНОШЕНИЙ**

Освободите свой мир от токсичных людей. Очистите круг своего общения от тех, с кем вам некомфортно, кто вызывает в вас отрицательные эмоции.

Откажитесь от встречи с людьми, кто отбирает ваши силы и жизненную энергию, настраивает вас на негатив. Намного ценнее побыть в компании с самим собой, чем провести время в подобном окружении. Не бойтесь поменять круг общения: «свято место пусто не бывает!» Вместо «ненужного балласта» в вашу жизнь придут те, с кем у вас общие взгляды, интересы и мировоззрение. Постепенно вокруг вас соберутся живые и открытые люди «без камня за пазухой», без скрытой зависти или злости.

**Если человек вам искренне нравится, забудьте о всех преградах и ваших различиях – будь то социальное положение или что-то другое. Потому что это общение – на уровне ваших Душ, а это дорогого стоит. Если же вам кто-то интуитивно не нравится, откажитесь от общения с ним, какие бы выгоды или преимущества вам это ни сулило.**

**НЕ ДЕЛАЙТЕ ТОГО, К ЧЕМУ НЕ ЛЕЖИТ ДУША**

Бывает так, что мы идем туда, куда не хотим, чтобы не обидеть того, кто нас пригласил, покупаем вещи, которые нам не нужны, принимаем предложения, от которых не можем отказаться из-за нежелания портить отношения. Всякий раз, когда вы переступаете через себя и буквально заставляете себя делать то, что вам не по душе, вы проявляете глубокое неуважение и нелюбовь к себе, к своему Внутреннему Я.

Нужно положить этому конец. Научитесь говорить НЕТ, тактично отказывать. Спокойно, без чувства вины скажите: «Извините, но у меня на сегодня другие планы!». Позвольте себе роскошь делать то, что вам хочется! И со временем это станет вашей нормой поведения. Не бойтесь обидеть других людей. Если они обижаются, вы здесь абсолютно ни при чем – это не ваша, а их проблема. Ваше дело – соблюдать личные границы и оставаться верным себе.

**ПОЛЮБИТЕ СВОЕ ТЕЛО**

Задумайтесь над тем, насколько вы принимаете свое тело, свой возраст, свои формы, свою фигуру, свой вес, свои привычки и свой характер.

Большинство из нас выросло с представлением о том, что наше тело – это что-то несовершенное и недоделанное. Это то, над чем нам надо постоянно работать, что нужно исправить, улучшить и довести до совершенства.



**ПЯТЬ ШАГОВ НАВСТРЕЧУ СЕБЕ**



**Все мы понимаем, что любить себя – это невероятно важно. До тех пор, пока мы не живем в комфорте с собой, пока мы не научились себя уважать, мы не можем по-настоящему раскрыться и полноценно наслаждаться жизнью. Но стоит только принять осознанное решение любить себя и начать выполнять последовательные конкретные действия – начнутся невероятные изменения и жизнь заиграет чудесными красками! Результаты работы над собой вы сможете заметить уже с первых дней.**

И этому нет конца! Как только мы избавляемся от лишних килограммов, им на смену приходят целлюлит, морщины или седина.

Но в процессе бесконечного совершенствования мы забываем одну фундаментальную вещь: наше тело дано нам для наслаждения. Это дар Всевышнего! За телом надо просто ухаживать и любить его. Нужно спокойно принимать тот факт, что с годами изменения в нашем организме неизбежны. Мы все проходим стадии молодости и зрелости. И, выискивая у себя признаки старения, мы крадем свои моменты счастья. У нас есть выбор: либо с каждым прожитым годом бесконечно страдать по этому поводу, либо выбрать наслаждение теми моментами, которые нам даны в тот или иной период жизни.

**НАУЧИТЕСЬ СЕБЯ УВАЖАТЬ**

Самоуважение – неотъемлемая часть гармоничного ощущения себя. Никто не будет относиться к нам уважительно, пока мы не научимся делать это по отношению к себе. Мы привыкли молча проглатывать свою обиду, а потом долго мучиться и пытаться себя сожалениями по поводу того, что не смогли ответить.

Мы просто этому не научены. «Кто ты такая? Не смей мне перечить!» – слышим мы с детства от наших родителей. Зачастую и в школе учителя обращались к нам неуважительно, перекладывая на нас неприятие себя.

Пока мы были маленькими, мы привыкли к тому, что нам непозволительно давать отпор взрослым. Потом мы стали взрослыми, но наша психика осталась на той же самой возрастной категории – на уровне маленьких детей. И каждый раз, когда нам приходится постоять за себя и показать чувство собственного достоинства, на поверхность сознания выплывает тот самый страх из детства. И в действие включается внутренняя программа, которую психологи называют «прожевать, проглотить и переварить». Мы привыкли испытывать эмоции боли, унижения, внутренней злости, агрессии и обиды от невозможности постоять за себя. И по закону бумеранга сами неосознанно создаем в своей жизни ситуации, где эти негативные эмоции испытаем вновь.

Как перестать притягивать в свою жизнь такого рода ситуации? Решите отказаться испытывать подобные эмоции раз и навсегда! В

очередной раз при попадании в ситуацию, где к вам относятся неуважительно, оскорбляют или унижают вас, отследите эту эмоцию, осознанно прочувствуйте эту агрессию или раздражение и трансформируйте их. Не нужно оставлять их в себе и накапливать: это чревато расстройствами нервной системы и болезнями дыхательных путей.

Есть два выхода из этой ситуации – простить и отпустить от себя человека, причинившего вам боль, либо ответить ему с достоинством. Не опускайтесь до уровня вашего обидчика, без ответной агрессии и злости. Спокойным и ровным тоном уверенного в себе человека выскажите свое к этому отношение. Не молчите, если вам что-то не нравится. Заявляйте об этом, но спокойно и доброжелательно – и в большинстве случаев конфликт тут же будет исчерпан.

Игнорируйте токсичных людей в принципе! Учитесь не замечать их, сделайте их для себя невидимками, и постепенно таких людей будет все меньше и меньше появляться в вашей жизни. Начните новую главу своей жизни! Ту, в которой вы сможете сказать: «Я себя люблю и уважаю!».

**КОНСУЛЬТАЦИЯ ПСИХОЛОГА**



**СОВЕТЫ ОТ ДОКТОРА КУРПАТОВА**

✓ Никогда не перекладывайте на чужие плечи ответственность за то, что происходит в вашей жизни! Понимаю, что искушение велико, но пожалейте самих себя. Только в тот момент, когда вы внутренне примете решение «Я автор своих неудач и творец своих успехов», вы обретете силу.

✓ Примите тот факт, что прошлого уже не изменить, оно закончилось! Нам подвластно только наше будущее, которое напрямую зависит от того, что мы делаем сейчас, в каждую данную, конкретную минуту. Не ждите, что будущее вам улыбнется – сделайте так, чтобы оно не могло вам не улыбаться!

✓ Избавьтесь от иллюзии, что вы можете изменить других людей! Подсознательно все мы подвластны этому наивному заблуждению, а в результате страдаем в прямом смысле этого слова. Людей меняют только обстоятельства, все остальное – лишь обман восприятия. Позвольте им быть другими, и в какой-то момент вы даже начнете получать от этого удовольствие!

✓ Мы нужны другим сильными. Слабыми, уставшими, страдающими, несчастными мы никому не нужны. Если даже кто-то делает вид, что это не так, он просто вводит вас в заблуждение. Не поддавайтесь! Согласитесь с абсолютностью этого правила, выдохните, встряхнитесь, и вы поймете, что расстраиваться не из-за чего!

✓ Все наши действия имеют весьма определенные последствия. Поэтому, по сути, мы всегда выбираем не то, что собира-

емся делать, а то, что будет, как нам кажется, в результате этого нашего действия. Поэтому, прежде чем сделать какую-нибудь глупость, хорошенько подумайте о ее последствиях, и тогда глупостей в вашей жизни станет значительно меньше!

✓ Конечно, каждому нормальному человеку хочется на безбедную пенсию, причем чем раньше, тем лучше, а желательнее – прямо сейчас. Это химера! И не потому, что безбедной пенсии не может быть, а потому, что человеку необходимо работать. Осознайте это, и тогда ваш каждодневный труд начнет приносить вам радость!

Осмыслите оба этих утверждения, и вы найдете верный баланс!

✓ Если вы задались вопросом о смысле жизни, скорее всего, это просто депрессия. Важен не конкретный «смысл жизни», а ощущение, что вы живете осмысленно. Делайте то, что внутренне считаете важным! Не забывайте говорить себе об этом! И не гонитесь за успехом! Если вы просто делаете то, что чувствуете важным, успех догонит вас сам.

✓ Никогда не тратьте свое время и свои силы на тех, кому вы безразличны, или, хуже того, на тех, кто вас не любит! В этом мире огромное множество людей, с которыми прожить жизнь – в радость. Просто не надо быть закрытым и подозрительным. Поверьте: будучи открытым и добрым, вы ничего не теряете! Остается быть еще чуть-чуть разумным – и это будет приносить вам только прибыль!

**Афиша КЦ «Зеленоград»**  
г. Зеленоград, Центральная площадь, дом 1

02.11 19.00	Спектакль театра студии «Контакт» «Ложь на длинных ногах» 16+	
08.11 20.00	Концерт группы «Аквариум» 12+	
09.11 19.00	Концерт Варвары 12+ Музыкальный спектакль «Истоки»	
11.11 16.00, 19.00	Концерт арт-группы «Хор Турецкого» 0+	
12.11 12.00	Мюзикл для всей семьи «Маугли» 3+	
16.11 19.00	Спектакль «Слухи» 16+ В ролях: В. Смирнитский, А. Ильин, В. Степков, М. Могилевская и другие	
17.11 18.00	Цирковое представление «Кэтс-шоу Дмитрия Куклачева» 6+	
18.11 12.00	Театрально-цирковая программа «Операция смехомет, или новые проделки Грю» 3+	
18.00	Концерт группы Стаса Намина «ЦВЕТЫ» 12+	
22.11 19.00	Концерт Кристины Орбакайте 12+	
23.11 19.00	Концерт вокального проекта UIVA Концертная программа «Живу для тебя» 6+	
24.11 19.00	Концерт группы «Ария» Программа «Для слабых места нет» 16+	
25.11 12.00	Мюзикл «Волшебник изумрудного города» 3+	
29.11 18.30	Концерт Алексея Петрухина и группы «Губерния» 12+	
30.11 12.00	Концерт Марины Девятовой Музыкальный спектакль «Дороги счастья» 6+	

Справки по телефону 8-499-734-31-71  
www.zelcc.ru, дкзеленоград.рф

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 на дому **-20%**

**-10%**

Комплексное лабораторное исследование по различным направлениям

КАПЕЛЬНИЦА 400 р.



**-25%**

Прием МАММОЛОГА-УЗИ



**-20%**

ЭЭГ ЕЖЕДНЕВНО Без очереди!



ДЕРЖАТЕЛЯМ СОЦ. КАРТ

НА ВСЕ ВИДЫ УСЛУГ **-5%**

**-20%** ДЛЯ ВETERANОВ ВОВ И СТУДЕНТОВ

ПОСТОЯННЫМ КЛИЕНТАМ **-10%**

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



ПОБЕДА НАД ВЕСОМ! ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД! ПРОСТО И НАДЕЖНО!

**АКЦИЯ! СКИДКА 30%**

ПРИЕМ ВЕДЕТ ДИЕТОЛОГ-ЭНДОКРИНОЛОГ

**АНАЛИЗЫ** (более 5000 видов) **ДОСТУПНЫЕ ЦЕНЫ!**

ПОСТОЯННЫМ ПАЦИЕНТАМ СКИДКА%



«МУЖСКОЕ ЗДОРОВЬЕ» **скидка 15%**

скидка 15%



«ТАРИФ МОЛОДЕЖНЫЙ» **ВСЕМ СТУДЕНТАМ СКИДКА 20%**

скидка 20%



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

ГАЗЕТА ВЫХОДИТ ПРИ ИНФОРМАЦИОННОЙ ПОДДЕРЖКЕ



# ЭКОНОМНАЯ АПТЕКА



**177 00 руб.**

**СТРЕПСИЛС** №24 таб. д/рассасывания Ментол-Эвкалипт



**599 00 руб.**

**СУПРАДИН** №20 таб. шипучие



**235 00 руб.**

**КАГОЦЕЛ** 12мг №10 таб.



**268 00 руб.**

**ТАНТУМ ВЕРДЕ** 30мл спрей д/местного применения



**139 00 руб.**

**МИГ** 400мг №20 таб.



**178 00 руб.**

**АЛМАГЕЛЬ** 170мл суспензия д/приема внутрь



**262 00 руб.**

**ГЕРБИОН ПЕРВОЦВЕТ** 150мл сироп



**182 00 руб.**

**НАЯТОКС** 20г мазь д/наружного применения

Ул. Новокрюковская, д.10 (напротив ж/д), тел. 8-985-144-78-46

Андреевка, д.25г (у строительного рынка), тел. 8-985-143-97-35

Крюковская пл., пав.2, тел. 8-985-144-78-82

Корп. 330, тел. 8-495-989-29-43

Корп. 826, тел. 8-499-729-04-90

**NEW!** Корп. 1106, тел. 8-499-731-41-65

Корп. 1522, тел. 8-499-733-90-60

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

## ОТДЕЛКА И РЕМОНТ ЛЮБОЙ СЛОЖНОСТИ!

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

