

Будь здоров, Зеленоград!

№ 12 (53)

25 декабря 2017

Ежемесячная газета для широкого круга читателей ■ Издаётся с 2013 года

5

СТРАНИЦА

**ПРАЗДНИЧНАЯ АКЦИЯ
ОТ «МЕДИАЛ-ЭКОНОМИЯ»**

Скидка 8% на медтехнику
марки «Омрон»

7

СТРАНИЦА

**РЕАБИЛИТАЦИЯ
И ЛЕЧЕНИЕ В ГОЛУБОМ**

Опытные врачи,
уникальное оборудование

10

СТРАНИЦА

**ГОТОВИМСЯ
К НОВОМУ ГОДУ!**

Необычный пошаговый
план действий

11

СТРАНИЦА

**НОВОГОДНЯЯ
ПРАЗДНИЧНАЯ ПРОГРАММА**

Культурный центр
«Зеленоград»

С НОВЫМ ГОДОМ И РОЖДЕСТВОМ!

Уважаемые жители Зеленограда,
дорогие коллеги, партнеры, друзья!

**Поздравляю вас с Новым годом
и Рождеством Христовым!**

Новогодняя ночь – это символический рубеж,
за которым хочется видеть только позитивные
перемены. Мы стремимся к новым высотам,
ставим перед собой важные цели и задачи!
Пусть 2018 год станет для всех нас плодотворным
и результативным, а разочарования и горести
навсегда останутся в прошлом! От всей души
желаю крепкого здоровья и процветания,
удачи и счастья. Пусть семьи ваши
живут в достатке и взаимопонимании,
дома будут полны любви, света и тепла!
А все задуманное свершится и принесет
только радость!

Главный врач городской клинической больницы
им. М.П. Кончаловского О.В. Гринев



Дорогие зеленоградцы!

От всей души поздравляем вас

с Новым 2018 годом и Рождеством!

Желаем вам праздничного настроения, благополучия в доме
и семейного тепла. Всего самого доброго и светлого
каждый день в году! Пусть 2018 год подарит вам заряд
бодрости, здоровья и оптимизма! Быть здоровым значит
быть счастливым! Спасибо вам за поддержку и доверие –
это для нас самая главная ценность!

С любовью, коллектив медицинского центра «АКСИС»



Дорогие зеленоградцы, уважаемые коллеги и гости нашего города!

От всей души поздравляем вас с наступающим

Новым годом и Рождеством!

Пусть 2018 год принесет вам много счастья, удачи, улыбок,
тепла и света! Пусть он будет полон ярких красок, приятных
впечатлений и радостных событий! Желаем всем
в новом году быть здоровыми, красивыми,
любимыми и успешными!

Коллектив медицинского центра «338»

Дорогие наши
читатели!

**Поздравляю вас с Новым
годом и Рождеством!**

Пусть наступающий 2018 год станет для вас
временем добрых и счастливых перемен! А все
желания, которые вы загадаете в новогоднюю ночь,
исполнятся! Пусть любовь и удача сопровождают
вас на жизненном пути! Крепкого вам здоровья,
новых друзей, интересных событий и счастливых
моментов! Спасибо, что читаете нашу газету.
Новые идеи и многие публикации появились
благодаря вашему искреннему отклику,
участию и заинтересованности. Будьте
любимы и счастливы в новом году!

Главный редактор,
учредитель газеты
«Будь здоров, Зеленоград!»
Ирина Федюнина



ДОРОГИЕ ЗЕЛЕНОГРАДЦЫ!

Поздравляю вас с Новым годом и Рождеством!

В эти праздники хочу пожелать вам, прежде всего,
здоровья! Когда человек здоров, то счастье,
любовь и успех сами идут к нему навстречу. А мы будем делать
все, чтобы помочь вам его сохранить. В дни новогодних праздников
специалисты Сосудистого центра будут работать для вас
по сниженным расценкам. Желаю вам благополучия, успехов
во всех начинаниях, оптимизма, осуществления самых
сокровенных надежд и желаний! Пусть каждый день
наступающего года будет ознаменован новыми
открытиями, правильными решениями, радостными
встречами, маленькими и большими победами!

Пусть ваши дома будут наполнены
любовью и согласием!

Ген. директор Сосудистого медицинского центра Л.Я. Кузьмина

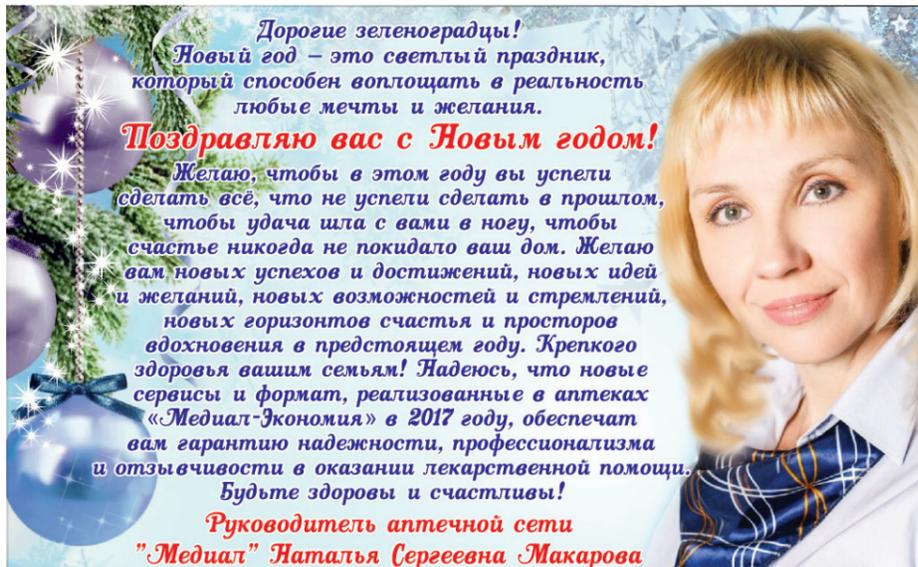


Дорогие зеленоградцы!

Новый год – это светлый праздник,
который способен воплощать в реальность
любые мечты и желания.
Поздравляю вас с Новым годом!

Желаю, чтобы в этом году вы успели
сделать все, что не успели сделать в прошлом,
чтобы удача шла с вами в ногу, чтобы
счастье никогда не покидало ваш дом. Желаю
вам новых успехов и достижений, новых идей
и желаний, новых возможностей и стремлений,
новых горизонтов счастья и просторов
вдохновения в предстоящем году. Крепкого
здоровья вашим семьям! Надеюсь, что новые
сервисы и формат, реализованные в аптеках
«Медиал-Экономия» в 2017 году, обеспечат
вам гарантию надежности, профессионализма
и отзывчивости в оказании лекарственной помощи.
Будьте здоровы и счастливы!

Руководитель аптечной сети
"Медиал" Наталья Сергеевна Макарова



ОТ ВСЕЙ ДУШИ!

СПАСИБО НАШИМ ДОКТОРАМ!

Выражаю искреннюю признательность за спасенную жизнь врачам ГКБ им. М.П. Кончаловского, в особенности заведующему нейрохирургическим отделением В.М. Серикову и врачу-нейрохирургу И.О. Никитину. А также самому лучшему гастроэнтерологу, неравнодушному доктору терапевтического отделения О.О. Беляевой. Благодаря заведующей отделением гнойной хирургии и проктологии В.С. Лесовик и медицинскую сестру Н.Н. Истомина за их золотые руки. Спасибо врачу-урологу А.С. Соболеву за веру в меня! Спасибо им всем за профессионализм, отзывчивость и умение бороться за каждого больного, за веру в успех даже самых тяжелых пациентов! Отдельное спасибо по-товым медсестрам за чуткое отношение!

Г. В. Павлов

Искренне благодарю врача-кардиолога 1-й кардиохирургии ГКБ им. М.П. Кончаловского Дмитрия Леонидовича Шаплеина за доброе, внимательное отношение и готовность оказать помощь, спасибо всем медсестрам этого отделения! Всех поздравляю с Новым годом!

А.А. Шуваева

Благодарю сотрудников пульмонологического отделения ГКБ им. М.П. Кончаловского! Это хорошо организованное и дисциплинированное подразделение. Е.А. Безлепка, и.о. заведующего, – отличный врач и грамотный руководитель. Весь персонал отделения – ответственный и высококвалифицированный. Хочется отметить отличную работу старшей медсестры Л.Г. Голубевой, медсестер М.А. Зайцевой, М.А. Минниной и Е.В. Косаревой и буфетчицы Н.С. Исаевой.

Л.И. Козлова

Выражаю безмерную признательность и безграничную благодарность коллективу зеленоградского роддома за профессионализм и любовь к своей работе. Благодарю заведующую наблюдением отделением филиала «Родильный дом» ГКБ им. М.П. Кончаловского Т.Ф. Гончарову и всех, кто был рядом. Спасибо вам за внимательное отношение к здоровью пациентов и ответственность! Зеленоградский роддом – гордость России.

Дорогие будущие мамы, если вы ищете внимания, заботы, высокопрофессиональных врачей и положительных эмоций, то вам – точно в Зеленоград!

Г.П. Матвеева

От имени доноров МИЭТ благодарим сотрудников отделения трансфузиологии ГКБ им. М.П. Кончаловского за помощь и организационную поддержку студентов и работников вуза. Донорское движение всегда готово помочь в развитии и популяризации такого важного и необходимого дела. Надеемся на дальнейшее плодотворное сотрудничество!

Руководитель донорского движения МИЭТ З.Зиннатуллин

Огромное спасибо заведующей консультативно-диагностическим отделением с дневным стационаром поликлиники ГКБ им. М.П. Кончаловского И.А. Ярошкой за ее чуткое отношение, профессиональные качества, доброту, понимание и индивидуальный подход к каждому пациенту! Также благодарю всех сотрудников отделения. Это очень добрый и слаженный коллектив. Всегда помогут, поддержат и утешат. Искренне желаю всем здоровья, терпения, радости, успехов в работе и благополучия во всех делах!

Р.П. Мельникова

Благодарю коллектив кардиологического отделения для больных с инфарктом миокарда ГКБ им. М.П. Кончаловского, особенно заведующего Е.А. Беликова и врача-кардиолога Д.Л. Шаплеина за высокий профессионализм и чуткое отношение к пациентам!

В.А. Уткин

аптека
МЕДИАЛ ЭКОНОМИЯ

ТРЕБУЮТСЯ
• ПРОВИЗОР •
• ФАРМАЦЕВТ •

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 |
| Кардиология | Беликов Е.А. | Вт., 13.30 – 16.00 | 434 |
| Кардиология | Рахматуллин А.Ф. | Ср., 12.00 – 14.00 | 434 |
| 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 | 441 |
| Кардиохирургия | Ситько И. Г. | Вт., 12.00 – 15.00 | 339 |
| Ревматология | Семейкина Н. М. | Пт., 11.00 – 13.00 | 339 |
| Онкология | Малахов Ю. П. | Вт., 10.00 – 12.00 | 339 |
| Оториноларингология | Михайлова Т.В. | Запись на прием по будням с 13.00 до 14.00 по тел. 8 (965) 342-55-17 | Приемное отделение Каб. 139 |

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 | Пузырькова Инесса Альбертовна | Пн., 10.00 – 12.00 Вт., 13.00 – 15.00 | 31 |
| Акушерство и гинекология | Быковченко Анна Николаевна | Пн., ср., 14.00 – 17.00 | 6 |
| Акушерство и гинекология | Мосина Елена Евгеньевна | Вт., чт., 14.00 – 17.00 | 6 |
| Акушерство и гинекология | Кутузова 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 | Гончарова Тамара Федоровна | Понедельник, 15.00 – 16.00 |
| Акушерство и гинекология | Мартынова Ирина Викторовна | Четверг, 14.00 – 15.00 |
| Акушерство и гинекология | Быковченко Анна Николаевна | Четверг, 16.00 – 18.00 |
| Акушерство и гинекология | Качановская Марина Михайловна | Понедельник – пятница 8.00 – 15.30 |
| Акушерство и гинекология | Шкляр Алексей Алексеевич | Вторник, 16.00 – 20.00 Отпуск с 15 по 21 января |
| Акушерство и гинекология | Кабанова Ольга Михайловна | Понедельник – пятница 8.00 – 16.00 Отпуск с 25 по 29 декабря |
| Акушерство и гинекология | Саидова Ольга Михайловна | Понедельник, четверг 15.00 – 16.30 Среда (только беременные 22 – 24 неделя) 13.00 – 16.00 |
| Акушерство и гинекология | Чухрий Олеся Геннадьевна | Четные дни: с 08.00 до 14.00 Нечетные дни: с 14.00 до 20.00 |
| Акушерство и гинекология (эндокринология) | Никитенко Инна Викторовна | Четные дни: с 14.00 до 20.00 Нечетные дни: с 8.00 до 14.00 Отпуск с 29.01 по 9.02 |
| Акушерство и гинекология (лечение бесплодия) | Ананьева Ирина Александровна | Четные дни: с 8.00 до 14.00 Нечетные дни: с 14.00 до 20.00 |

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

ПРИГЛАШАЕМ!

ПРОЙДИТЕ УЗИ-ИССЛЕДОВАНИЕ!

Консультативно-диагностическое отделение филиала «Родильный дом» ГКБ имени 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 УЗИ-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. <i>Принимает по ОМС от женских консультаций только беременных строго по направлению и предварительной записи</i> | 21, 25, 27 декабря 9,11,15,17,19 января | с 08.00 до 12.00 |
| Специалисты – платный прием | По будням | |
| Чувилина Л.Ю. | С 27.12 по 18.01 | с 12.00 до 13.15 |
| Меркулова И.И. | Отпуск с 27.01 по 18.01 | с 12.00 до 13.15 |

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 |
| | | Шашина Л. Ф. | 16.00 – 17.30 |
| Акушерство и гинекология | Вторник | Процкая О. В. | 16.00 – 17.30 |
| | | Красоткин Ю. А. | 16.00 – 17.30 |
| 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 | Артемко Г. Я. | 15.00 – 16.30 |
| | | Мельников И.Ю. | 16.00 – 17.00 |

ПРИЕМ ПЕДИАТРОВ И НЕОНАТОЛОГОВ В КДО РОДДОМА

| Специализация | Даты приема | Специалисты | Часы приема |
|--------------------------|-------------------------------------|-------------------|---------------|
| Педиатрия и неонатология | 16,18,23,30 января | Попов И.И. | 13.00 – 17.00 |
| | 22,26 декабря 10,25 января | | 17.00 – 20.00 |
| Педиатрия и неонатология | 25,27 декабря 15,17,22,30 января | Воронцовская О.Е. | 10.00 – 14.00 |
| | | | 10.00 – 13.00 |

ПРИЕМ ПЕДИАТРОВ И НЕОНАТОЛОГОВ НА ДОМУ

| Специализация | Даты приема | Специалисты | Часы приема |
|--------------------------|---------------------------|-------------------|---------------|
| Педиатрия и неонатология | 15, 18, 22, 24, 30 января | Воронцовская О.Е. | 16.00 – 20.00 |

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



ФГБУЗ ЦЕНТРАЛЬНАЯ КЛИНИЧЕСКАЯ БОЛЬНИЦА ВОССТАНОВИТЕЛЬНОГО ЛЕЧЕНИЯ ФМБА РОССИИ



Выступая на открытии форума, заместитель руководителя ФМБА России М.В. Забелин сказал: «От имени руководителя Федерального медико-биологического агентства В.В. Уйба рад приветствовать всех участников на международном научно-практическом форуме «Российская неделя здравоохранения». Сохранение и укрепление здоровья людей, повышение качества жизни и, как следствие, улучшение демографической и технологической ситуации в нашей стране – это главные приоритеты государственной политики».

ЦКБВЛ ФМБА РОССИИ ПРИНЯЛА УЧАСТИЕ В РОССИЙСКОЙ НЕДЕЛЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ В ЭКСПОЦЕНТРЕ

С 4 по 8 декабря 2017 года в Москве, в ЦВК «ЭКСПОЦЕНТР», прошел Международный научно-практический форум «Российская неделя здравоохранения».

Главными событиями Недели стали международные выставки: «Здравоохранение-2017», «Здоровый образ жизни», «Санатории. Курорты. Медицинские центры» (MedTravelExpo), VIII международный форум по профилактике неинфекционных заболеваний «За здоровую жизнь», конференция «Телемедицина и информатизация здравоохранения: новые вызовы и возможности».

Были представлены все основные направления деятельности и возможностей клиники: кардиореабилитация, нейрореабилитация, травматология и ортопедия, терапия, спортивная медицина, персонализированная медицина, хи-

рургические методы лечения травм и заболеваний конечностей, нейрохирургия, а также широкие возможности лучевой, функциональной, лабораторной и молекулярной диагностики, позволяющие осуществлять динамический контроль и мониторинг функций в процессе лечения.

Врачи ЦКБВЛ – неврологи, кардиологи, травматологи, физиотерапевты, специалисты по ЛФК и

логические препараты, учитывая особенности каждого пациента.

На демонстрационном видео посетители могли ознакомиться с мощностями материально-технической базы ЦКБВЛ и увидеть, как в меди-

позволяет получить наиболее эффективный результат и сократить длительность восстановительного лечения.

На стенде были представлены физиотерапевтические аппараты «ИНФИТА» (разработка ФМБА России), многофункциональная установка «Интеллект» и нейро-реабилитационный нагрузочный костюм «Атлант» (отечественная разработка), который активно ис-



пользуется в программах реабилитации пациентов с выраженными двигательными нарушениями.

Организаторы мероприятия: Государственная Дума Федерального собрания Российской Федерации, Министерство здравоохранения Российской Федерации, АО «Экс-



пользуется в программах реабилитации пациентов с выраженными двигательными нарушениями.

Организаторы мероприятия: Государственная Дума Федерального собрания Российской Федерации, Министерство здравоохранения Российской Федерации, АО «Экс-



персонализированной медицине – рассказали посетителям о возможностях и преимуществах комплексного индивидуализированного подхода в лечении и реабилитации, позволяющего создавать уникальные восстановительные программы и подбирать фармако-

ФГБУЗ ЦКБВЛ ФМБА России участвовала в составе стенда ФМБА на площадке «Здравоохранение-2017» как ведущее лечебно-реабилитационное учреждение агентства.

СТАЦИОНАРНОЕ ЛЕЧЕНИЕ

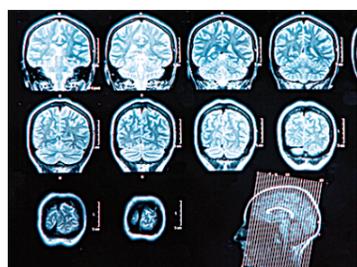
- Неврология
- Кардиология
- Травматология и ортопедия, нейрохирургия
- Терапия
- Реанимация и интенсивная терапия
- Дневной стационар



В НАШЕЙ КЛИНИКЕ

ДИАГНОСТИКА

- Функциональная диагностика
- Лучевая диагностика
- Лабораторная диагностика



РЕАБИЛИТАЦИЯ

- Кинезотерапия
- Физиотерапия
- Гипербарическая оксигенация
- Комплексные восстановительные программы



КОНСУЛЬТАТИВНО-ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ

- Консультации специалистов почти всех клинических направлений
- Персонализированная медицина



ФГБУЗ ЦКБВЛ ФМБА России

Московская область, Солнечногорский район, д. Голубое

Запись на госпитализацию, консультации, диагностические исследования по телефонам:

приемное отделение
8 (495) 536-08-44,
регистрационно-договорной отдел
8 (495) 536-09-22,
8 (499) 503-99-99,
8 (967) 053-15-65.

Электронная почта
info@ckbvl.net
Сайт www.ckbvl.com

ОТДЕЛЕНИЕ ТРАНСФУЗИОЛОГИИ

Масштабное донорское движение было организовано в Зеленограде в 2007 году при поддержке и участии префекта округа А.Н. Смирнова. Сегодня отделение трансфузиологии продолжает и развивает эту работу. В отделении существует база типированных доноров, которые помогают пополнить банк крови нужной группы и резус-фактора, когда это необходимо. Регулярно проводятся акции, в которых активно принимают участие жители Зеленограда, студенты, сотрудники организаций и предприятий. Проходят донорские субботы.

На сайте больницы размещен донорский светофор. При помощи этого сервиса можно в реальном времени узнать, какой крови не хватает. Потребность в донорах с отрицательным резусом любой группы крови существует практически всегда. Также в разделе сайта «Служба крови» можно получить информацию: кто может стать донором, как подготовиться к донации, каковы противопоказания и т. п.

Отделение трансфузиологии было открыто на базе зеленоградской больницы в 1972 году. Возглавила его опытный врач-хирург Анастасия Николаевна ТРЕФИЛОВА. Сначала работали всего 5 кабинетов и 15 сотрудников. В 2007 году руководителем отделения стала врач-трансфузиолог высшей квалификационной категории Виолетта Вячеславовна Данилец. Сегодня служба крови – автономное подразделение стационара, уникальная лаборатория на уровне европейских стандартов.



ЗЕЛЕНОГРАДСКОЙ СЛУЖБЕ КРОВИ – 45 ЛЕТ!



Заведующая отделением трансфузиологии ГКБ им. М.П. Кончаловского, врач-трансфузиолог высшей квалификационной категории В.В. ДАНИЛЕЦ.

В этом году руководством ГКБ им. М.П. Кончаловского принято решение вести постоянную работу в рамках проекта «Отражение» и программы «Русфонд.Регистр». Теперь любой желающий может сдать кровь для определения HLA-фенотипа (набора генов, отвечающих за тканевую совместимость) и стать потенциальным донором костного мозга. Для этого надо сдать 9 мл крови на типирование и подписать необходимые

документы. Пробирки отправляют в Гематологический научный центр, после чего данные попадают в Национальный регистр. Если в дальнейшем будет найдено генетическое совпадение конкретных пациентов с кем-то из доноров, то стволовые клетки помогут больному, которому они жизненно необходимы.

В лаборатории установлено современное оборудование, применяются новейшие технологии для определения группы крови, резус-принадлежности и фенотипа. Проверка проходит по трем дополняющим друг друга методикам. Таким образом исключаются ошибки в диагностике.

На базе отделения функционирует резус-лаборатория для экстренных больных, беременных женщин и новорожденных, пациентов всех отделений стационара клиники. С помощью новейших технологий время исследования крови сократилось до 15–30 минут, увеличилась точность диагностики.

Теперь можно выявлять гемолитическую болезнь у еще не рожденных детей. Заболевание развивается во второй половине беременности при изосерологической несовместимости крови, когда у матери отрицательный резус-фактор, а у ребенка – положительный. В результате в организме женщины вырабатываются антитела. Проникая через плаценту, они вызывают гемолиз эритроцитов и угнетение гемипоза плода, как следствие развивается анемия, увеличиваются билирубин и незрелые эритроциты.

С 2007 года в ГКБ им. М.П. Кончаловского компоненты донорской крови исследуют на совместимость антигенов. В организме человека более 3 тысяч их комбинаций. И если не подбирать кровь по фенотипам, то перелитые компоненты приживаются в организме пациента лишь на 50%.

С 2013 года специалисты отделения трансфузиологии проверяют доноров и больных по 10 основным антигенам. В этом случае клиническая эффективность увеличивается до 99%, количество переливаемой крови сокращается, и человек быстрее выздоравливает.

На базе отделения трансфузиологии работает кабинет платного лечебного плазмафереза. Применяются дискретный, центрифужный и мембранный методы. Эта процедура позволяет удалить из крови вредные вещества, которые являются причинами многих заболеваний, что значительно улучшает качество жизни и результаты лечения. Используются эти методы в акушерстве и гинекологии, пульмонологии, неврологии, наркологии, дерматологии, эндокринологии, кардиологии.

Кроме того, в отделении выполняются иммуногематологические лабораторные исследования: определение групповой и резус-принадлежности (с занесением в паспорт), антиэритроцитарные антитела, титр и идентификация, фенотипирование (антигены системы резус С, с, Е, е, Келл-антигены, прямая и непрямая проба Кумбса).

▶ Предварительная запись по телефону: 8-499-735-32-93.

Отделение трансфузиологии работает с 08.30 до 16.00. Выходной – воскресенье. Прием доноров – по будням с 08.30 до 12.00. При себе надо иметь паспорт. Адрес: ул. Каштановая аллея, д.2, стр.1 (вход со стороны приемного отделения). Контактный телефон 8 (499) 735-62-06.



ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ!



Подологический кабинет в филиале «Зеленоградский» оснащен современным высокотехнологичным оборудованием, что позволяет врачу применять новую комбинированную терапию с применением аппаратной обработки пораженных ногтевых пластин, в том числе у пациентов пожилого возраста; людей, страдающих сахарным диабетом и нарушениями периферического кровообращения. Специалисты филиала помогут определить причину заболевания и подобрать оптимальный способ решения проблемы.

В кабинете подологии проводятся следующие процедуры:

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

ПОДОЛОГИЯ В ДЕТАЛЯХ

Филиал «Зеленоградский» МНПЦДК (бывший КВД №30) оказывает специализированную медицинскую помощь по дерматовенерологии. Здесь представлены как бесплатные медицинские услуги, так и платные, которые осуществляются по государственным расценкам, утвержденным Департаментом здравоохранения г. Москвы). О работе кабинета подологии рассказывает руководитель филиала «Зеленоградский» кандидат медицинских наук Ильяс Абдуллович Якупов.

на коже стоп; эстетическая обработка ногтей и околоногтевых валиков

- ✓ лечение грибковых поражений ногтей
- ✓ исправление формы ногтей с установкой корректирующей пластины
- ✓ частичное или полное безболезненное удаление ногтевых пластин
- ✓ лечение вросшего ногтя (ортониксия).

Особое место среди услуг занимает лечение вросшего ногтя (кор-

рекция с помощью специальных пластин) – проблема, ставшая для многих пациентов мучительной и неразрешимой при применении обычных методов. Коррекция вросшего ногтя в филиале «Зеленоградский» проводится с помощью педикюрного аппарата Podomaster TurboJet 40 (Германия), что позволяет в 99% случаев избежать хирургического вмешательства.

Врач обязательно проконсультирует пациен-

та относительно профилактики вросшего ногтя. Существует современное решение этой деликатной проблемы – при помощи корректирующих пластин. Данная процедура абсолютно безболезненна и позволяет добиться желаемого эффекта в 70–80% случаев.

▶ В филиале «Зеленоградский» (корп. 910) вы можете получить консультацию высококвалифицированного врача. Запись на прием по телефону 8(499)731-01-39.

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



ПРОФЕССИОНАЛЫ

ВРАЧИ *нашего округа*

Уважаемые читатели! Представляем вам опытных врачей-специалистов, подтвердивших на практике свой профессионализм и заслуживших любовь и благодарность многих пациентов. Если вы хотите порекомендовать зеленоградцам врача, у которого проходили лечение и высоко оцениваете его профессиональные навыки, звоните по телефонам: 8 (916) 511-10-85, 8 (905) 590-14-88 или присылайте кандидатуры на адрес редакции: 5344769@mail.ru.



АННА НИКОЛАЕВНА БЫКОВЩЕНКО

Оперирующий врач-акушер-гинеколог высшей квалификационной категории, кандидат медицинских наук, член Международной ассоциации гинекологов-эндоскопистов. Руководит 1-м гинекологическим отделением, возглавляет Центр эстетической гинекологии ГKB им. М.П. Кончаловского. Владеет техникой лапароскопических, пластических, влагалищных, гистероскопических и полостных операций. Оказывает экстренную и плановую, оперативную и консервативную медицинскую помощь.

Стаж работы – 18 лет

Ведет консультативный прием в женской консультации (ул. Каштановая аллея, д. 2, стр. 6) по пн. и ср. с 14.00 до 17.00. Телефоны для записи: 8 (499) 735-82-49, 8 (499) 735-82-89.

АЛЕКСЕЙ АЛЕКСЕЕВИЧ ШКЛЯР

Оперирующий акушер-гинеколог, врач ультразвуковой диагностики, кандидат медицинских наук, член Московской ассоциации гинекологов-лапароскопистов, Международной ассоциации эндометриоза. Руководит гинекологическим отделением филиала "Родильный дом" ГKB им. М.П. Кончаловского. Владеет техникой лапароскопических, пластических, влагалищных, гистероскопических и полостных операций.

Стаж работы – 7 лет

Ведет прием в КДО родильного дома (ул. Александровка, д. 8) по вторникам с 16.00 до 20.00. Запись по телефону 8(499)729-27-90.



ВНИМАНИЕ, АКЦИЯ!

аптека

МЕДИАЛ ЭКОНОМИЯ

ЛОВИ МОМЕНТ!

АКЦИЯ

Акция в аптеках сети "МЕДИАЛ-ЭКОНОМИЯ"

Скидка 8%

на медтехнику марки «Омрон» с 1 по 14 января 2018 г.



- г. Зеленоград, к. 612
- пл. Юности, д. 2
- корп. 403а, корп.1215
- корп. 514, корп. 523



- корп.1414, корп.1604
- ТЦ «Панфиловский»
- г. Солнечногорск, ул. Красная, д. 22а
- г. Клин, ул. Чайковского, д. 62а



РЕКОМЕНДУЕМ!

Лицензия № ЛО-77-01-006707



МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР

АрхиМед

Корп. 1205

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

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

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

New!

Выезд всех врачей на дом, в том числе УЗИ, ЭКГ, анализы

8-499-731-22-92, 8-499-732-24-25 www.arxi-med.ru

ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ, ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

ДЕНЬ ОТКРЫТЫХ ДВЕРЕЙ



Но это было только началом. Праздничная ноябрьская программа, посвященная Дню матери, с замечательным конкурсом детских рисунков, УЗИ-обследованием и экскурсионным туром собрала уже более 600 человек! Тогда руководство ГКБ им. М.П. Кончаловского приняло решение – ежегодно проводить марафон «Добро пожаловать в роддом!».

В 2016 году он стартовал в рамках празднования 8 Марта. И снова роддом был полон гостей! Две последующие акции включали в себя обширную программу нового консультационно-диагностического отделения родильного дома для всех женщин, а не толь-

Яркой программой и семейным праздником завершился ежегодный марафон Дней открытых дверей в зеленоградском родильном доме. Эта добрая традиция была основана в 2015 году. Первая акция прошла летом и вызвала большой интерес у зеленоградцев и жителей окрестностей. Впервые для всех желающих без каких-либо ограничений проводилась экскурсия по родильному блоку и послеродовому отделению. Более 300 человек стали тогда гостями этого медучреждения.

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В НАШ РОДДОМ!

ко для будущих мам. Семейный праздник «Мамин день» с конкурсами, танцами, подарками, ростовыми куклами и шоу мыльных пузырей не оставил равнодушными маленьких гостей и их родных. Всего в прошлом году в марафоне приняли участие без малого 2 000 человек.

В 2017-м проект «Добро пожаловать в роддом!» пополнился еще одной

акцией. Дню защиты детей посвящена была программа «Солнышко в ладошках», в маршруте которой появилось новое важнейшее направление – прием ведущих педиатров-неонатологов клиники.

Накануне Дня матери состоялся заключительный этап марафона-2017. Участники Дня открытых дверей шли в два потока. В одно и то же время стартовали консультационно-диагностическая программа в КДО и экскурсионный тур по акушерскому корпусу. Гости прошли по маршруту: родблок, послеродовые палаты (стандартные и повышенной комфортности), побеседовали с заместителем главного врача по акушерско-гинекологической помощи ГКБ им. М.П. Кончаловского Э.А. Вартаиян, новой заведующей родильным домом Н.А. Габитовой и получили ответы на волнующие вопросы.

Будущие родители встретились с врачами, принимающими роды, и получили индивидуальные консультации. Вели прием И.В. Мартынова, И.Ю. Мельников, А.Ю. Липатов, М.А. Златогрунская. Одна из участниц акции с консультации была сразу направлена в приемное отделение. С самого утра, по словам женщины, у нее начались схватки, но экскурсию в роддом она отменять не стала, решила все узнать



из первых рук. И в тот же день родила мальчика, мама и малыш чувствуют себя хорошо.

В то же самое время в консультационно-диагностическом отделении женщины проходили обследование на новейших ультразвуковых аппаратах и получили заключения экспертов. Работали одновременно три кабинета УЗИ, проведено 43 исследования. Были приятные моменты: двойня (мальчик и девочка) и неожиданная третья беременность (к великой радости супругов)!

Акушеры-гинекологи КДО роддома вели консультативный прием женщин по вопросам планирования семьи и контрацепции, гинекологической эндокринологии, бесплодия и невынашивания беременности, необходимости хирургической помощи.

А лучшие педиатры-неонатологи ГКБ им. М.П. Кончаловского осмотрели семерых маленьких пациентов. Всем родителям были даны рекоменда-

ции по режиму питания, календарю прививок, по обследованию и лечению. Составлен план дальнейшего наблюдения за развитием и здоровьем малышей.

Настоящим подарком для гостей стал полюбившийся многим традиционный семейный праздник «Мамин день» с аквагримом и ростовыми куклами, с занимательными конкурсами, подарками, веселой музыкой и танцами. Настоящий восторг у ребятшек вызвало яркое и фееричное шоу мыльных пузырей.



ГИНЕКОЛОГИЯ – СОВРЕМЕННАЯ ДИАГНОСТИКА, УСПЕШНОЕ ЛЕЧЕНИЕ

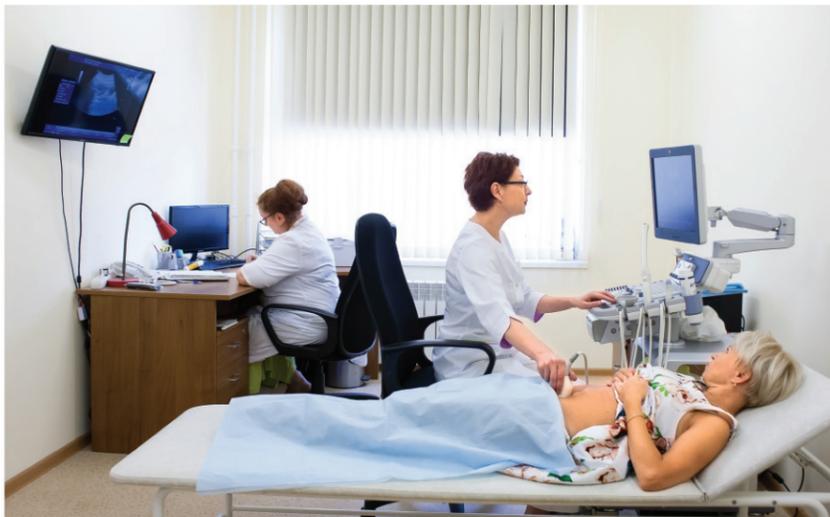
Департамент здравоохранения города Москвы
Городская клиническая больница имени М. П. Кончаловского

Многие женщины прибегают к услугам гинеколога лишь когда возникает дискомфорт или боль. Но самые коварные женские заболевания протекают практически бессимптомно. Чтобы болезнь не нанесла непоправимый вред здоровью, необходимо ее как можно раньше выявить и правильно лечить.

Городская клиническая больница им. М.П. Кончаловского располагает всеми современными возможностями для лечения гинекологических патологий в соответствии с мировыми протоколами, принятыми в Европе и Российской Федерации.

С учетом деликатности проблемы женского здоровья на базе родильного дома клиники открыто гинекологическое отделение, образующее вместе с консультационно-диагностическим отделением и центром планирования семьи единый клинический комплекс. Здесь оборудованы индивидуальные палаты, оснащенные специализированной мебелью, современными функциональными кроватями, отдельными туалетами и душевыми кабинами. Это позволяет пациентам получать полный цикл высокопрофессиональной медицинской помощи в атмосфере комфорта и доброжелательности.

Большой и малый операционные блоки оснащены новейшими комплексами эндовидеохирургического оборудования фирмы KARL STORZ для выполнения широчайшего спектра лапароскопических и гистероскопических операций на мировом уровне.



Малые операции:

- Гистероскопия
- Раздельные диагностические выскабливания
- Расширенная биопсия шейки матки и вульвы
- Конизация шейки матки
- Прерывание при замершей беременности
- Абляция эндометрия и миомэктомия
- Удаление полипов цервикального канала и полости матки, субмукозных миоматозных узлов под контролем гистероскопии
- Удаление и марсупиализация кист бартолиниевой железы, удаление полипов и кист влагалища
- Наложение кругового и П-образного шва при хирургической коррекции истмико-цервикальной недостаточности

Большие операции:

- Органосохраняющие операции при спаечном процессе в малом тазу, миоме матки, генитальном эндометриозе
- Операции при миоме матки, опухолях яичников, тубоовариальных образованиях
- Реконструктивно-пластические операции на матке и придатках
- Влагалищные экстирпации матки при полном ее выпадении
- Видеолапароскопические операции на придатках, матке
- Видеолапароскопические ампутации матки, аднексэктомии и экстирпации матки
- Косметические операции по коррекции половых органов



Уникальная особенность отделения – комплексное лечение, направленное на сохранение беременности на сроках до 22 недель (I и II триместр беременности).



А.А. Шкляр

Гордостью гинекологического отделения является команда ведущих врачей и медицинских сестер под руководством оперирующего акушера-гинеколога, врача УЗИ, кандидата медицинских наук, члена Московской ассоциации гинекологов-лапароскопистов и Международной ассоциации эндометриоза Алексея Алексеевича Шкляра. Многолетний опыт и мастерство этих специалистов позволяют проводить все виды современных гинекологических вмешательств и операций с максимальной результативностью.

За подробной информацией вы можете обращаться по телефонам: 8 (499) 729-3031, 8 (499) 729-2790
Адрес: г. Москва, Зеленоград, ул. Александровка, д. 8, 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-коечным 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 работала кафедра восстановительной медицины Института повышения квалификации ФМБА России. Основным приоритетом её работы являлась

РЕАБИЛИТАЦИЯ? ТОЛЬКО В ГОЛУБОЕ!



научно-методическая 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, консульти-

руют специалисты почти всех клинических направлений, в том числе доктора и кандидаты медицинских наук. 60% врачей и среднего персонала 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



МЕТОДИКА ДОКТОРА ПЛЕТНЕВА

Нередко пациенты врачей-терапевтов слышат в ответ на свои жалобы угрожающий диагноз «лимфаденит». Что это такое?

Несмотря на крайне неприятные проявления это инфекционное заболевание вполне поддается консервативному лечению и нечасто вызывает осложнения. Лимфаденит – это воспаление лимфатических узлов вследствие их заражения вирусом или бактериями.

Эта болезнь проявляется после возникшего воспаления в определенной области тела. Возбудителями данного заболевания являются стрептококки, а также ряд других патогенных микробов. Лимфаденит возникает после того, как микроорганизмы, токсины, а также продукты распада тканей попадают с лимфой в лимфатические узлы. Проникновение может произойти сквозь повреждения на коже, слизистые оболочки, а также гематогенным путем.

Заболевание может протекать в острой или хронической форме. Течение острого лимфаденита происходит по-разному. Если гнойный очаг ликвидировать как можно раньше, то гиперемия после этого исчезнет, произойдет рассасывание экссудата, а после уменьшения лимфоузлов прекратится их болезненность.

Больной лимфаденитом ощущает сильную боль, из-за которой конечно-

сти он держит в вынужденном положении. Повышается температура, появляется отек. Если лимфаденит располагается поверхностно, то может наблюдаться гиперемия и повышение температуры местно. На поздней стадии заболевания проявляются озноб, флюктуация, лейкоцитоз.

При острой неспецифической форме болезни проявляются следующие симптомы: увеличиваются лимфатические узлы и появляются болезненность, головная боль, слабость, ощущение недомогания, может повышаться температура тела. Довольно часто проявляется воспаление лимфатических сосу-

лами становится гиперемированой, а при пальпации узлов большой чувствительной болью. Лимфатические узлы, которые раньше можно было очень четко пальпировать, теперь сливаются между собой и с окружающими их тканями, к тому же они становятся неподвижными. Воспалительные процессы в лим-

При туберкулезном лимфадените в качестве общего заболевания проявляется туберкулез. Лимфаденит у детей может проявляться как раз в период первичного туберкулеза. Микробактерии туберкулеза могут вызвать туберкулез периферических лимфатических узлов. Инфекция может проникнуть через миндалины. Чаще всего инфекция проникает лимфогематогенным путем, распространяясь из пораженных лимфатических узлов.

Если заболевание начинается остро, то у больного наблюдается резкий подъем температуры, появляются симптомы туберкулезной интоксикации, лимфатические узлы становятся больше, в них проявляются воспалительные-некротические изменения. Особый признак туберкулезного лимфаденита – наличие периаденита. Очень редко появляются свищи. Чаще всего поражения проявляются на шейных, подчелюстных и подмышечных узлах.

Хронический лимфаденит у детей иногда развивается параллельно с инфекционными болезнями: гайморитом, тонзиллитом, ринитом, периодонтитом. В самом начале развития лимфаденит у детей проявляется опухолью в местах расположения лимфоузлов. При надавливании на нее ребенок может почувствовать боль. А через несколько дней воспаление переходит на рядом расположенные ткани. Лимфатический узел становится тяжело прощупываемым, ткани уплотняются. При наличии подобных симптомов сразу же обращайтесь к педиатру!

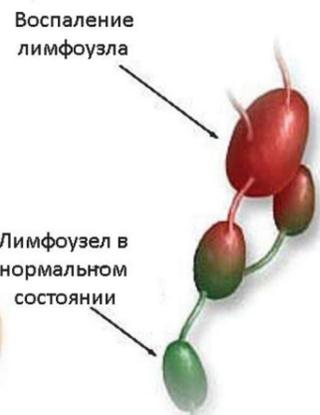
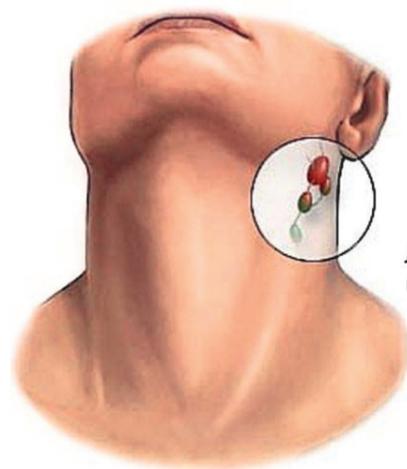
▶ В неврологическом медицинском центре «ДИНАСТИЯ» патологический процесс лимфаденита можно купировать по методике доктора Плетнева. Запись на прием по телефону: 8(499)735-03-73, 8(495)227-75-05. Адрес: ул. Николая Злобина, корпус 109а (на втором этаже ФОК «Импульс»).

Сайт: www.meddin.ru

ЛИМФАДЕНИТ: ЗДОРОВЬЕ ПОД КОНТРОЛЕМ!

Лимфаденит бывает специфический и неспецифический. Неспецифический провоцируют стафилококки, реже возбудителями становятся стрептококки и другие грамотрицательные микробы. Очагами распространения болезни может стать гнойная рана, карбункул, фурункул, рожистое воспаление, остеомиелит, трофическая язва и другие образования. Микробы могут проникнуть в лимфатический узел во время его ранения. В такой ситуации лимфаденит является первичным заболеванием.

Воспаление в лимфоузлах проявляется и развивается по общему типу. Если прогрессирует гнойный лимфаденит, воспалительные процессы могут спровоцировать деструктивные формы заболевания – абсцедирование и некроз, – а гнилостная инфекция может вызвать ичорозный распад лимфатических узлов. Простой лимфаденит – это форма заболевания, при которой воспаление, как правило, не выходит дальше лимфатического узла. При деструктивной форме лимфаденита воспаление может распространиться на ткани, расположенные рядом. Вследствие изменений в серозной ткани может возникнуть серозное воспаление либо гнойное воспаление с последующим образованием аденофлегмоны.



дов. Признаки острого лимфаденита зависят от формы заболевания и характера воспаления. В основном общее состояние больного при катаральном лимфадените особенно не нарушается. В качестве симптомов могут проявиться боли в зоне регионарных лимфоузлов. При этом отмечается увеличение лимфоузлов, их болезненность во время пальпации.

Если процесс заболевания прогрессирует и развивается периаденит, то описанные признаки могут усугубляться. Болезненные ощущения приобретают резкость, кожа над лимфоуз-

лительных узлах отличаются продуктивным характером. В гнойную форму они переходят в довольно редких случаях.

Среди проявлений хронического неспецифического лимфаденита выделяются следующие симптомы: увеличиваются и уплотняются лимфатические узлы, болезненность в них ощущается слабая, они между собой не спаиваются. В таком состоянии лимфатические узлы пребывают довольно длительный период времени, позже внутри разрастается соединительная ткань и они уменьшаются.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ



Как часто Новый год мы встречаем с чувством внутреннего напряжения, незавершенности, прикрывая шумной радостью и весельем давящий груз, к которому придётся вернуться как только праздники закончатся. Но! На этот раз можно выделить время, основательно подготовиться к новому этапу своей жизни и в волшебную новогоднюю ночь впустить то чудо, которое уже готово войти в нашу жизнь. А это, в свою очередь, повлечёт за собой в наступающем году исполнение наших мечтаний, откроются нужные двери, в жизнь войдут необходимые люди, и звезды сойдутся в нужном месте в нужный час!

ОЧИЩЕНИЕ ОТ НЕГАТИВА

Проанализируйте уходящий год по месяцам. Вспомните всё, что не до конца приняли, все ситуации, от которых остался осадок, разочарование и т.д. Вспомните всех людей, которые были в вашей жизни или вошли в вашу жизнь. Поблагодарите их за уроки, простите и внутренне отпустите ситуации, с ними связанные, которые вас тяготят.

На листе бумаги напишите письмо тому человеку, с которым у вас существует незавершенная ситуация – обида, непонимание, разочарование и прочее. Пишите всё, что приходит в голову, выливаете на бумагу все ваши чувства и переживания. Таким образом вы разряжаете эту ситуацию, проживая её еще раз, и она уже не будет иметь такого влияния на вас.

Напишите десять (можно больше) благодарностей человеку, с которым существует какое-то недопонимание или отчуждение. Представьте, как ваша благодарность окутывает светлой и чистой энергией того человека и вас вместе с ним, расчищает поле ваших отношений.

вы успеете завершить и завершите в этом году. Вторая часть – дела, которые вы оставляете незавершенными, отказываетесь завершать и отпускаете их незавершенными в небытие. И третья часть – это те дела, которые вы не успеете завершить в текущем году и записываете их в свои планы на будущий год с желанием их завершить.

ИТОГИ ИЛИ ВЫВОДЫ

Напишите не менее пяти главных выводов, которые вы сделали о жизни в уходящем году. Это могут быть какие-то уроки, которые вы усвоили, всё то, чему вас научила жизнь, и благодаря чему вы стали еще более целостными, счастливыми и гармоничными. Начните свою личную книгу мудрости.

ПЛАН ПРЕДНОВОГОДНИХ ДЕЛ

Для того чтобы приятная предпраздничная суета не превратилась в хаос, выматывающий силы, рас-

гетическую память и удерживают нас в определенных состояниях прошлого, которым соответствующим образом. Поэтому по возможности избавьтесь от всего ненужного и отжившего на физическом плане, и вы почувствуете, насколько стало легче дышать, да и жить. И обязательно уберите из вашего пространства, верните вещи, которые вам не принадлежат.

После уборки можно зажечь свечи в доме, включить красивую музыку.

УХОДОВЫЕ ПРОЦЕДУРЫ

Обязательно включите в свой список предновогодних дел уходовые процедуры. Это может быть что угодно: массаж, обертывания, ванны с аромамаслами, маски для лица, волос, ног, рук и так далее. Чтобы вы подошли к Новому году в состоянии распутившейся и благоухающей розы, а не вымотанной белки в колесе, которая 31 декабря заскочила в салон красоты, внешне

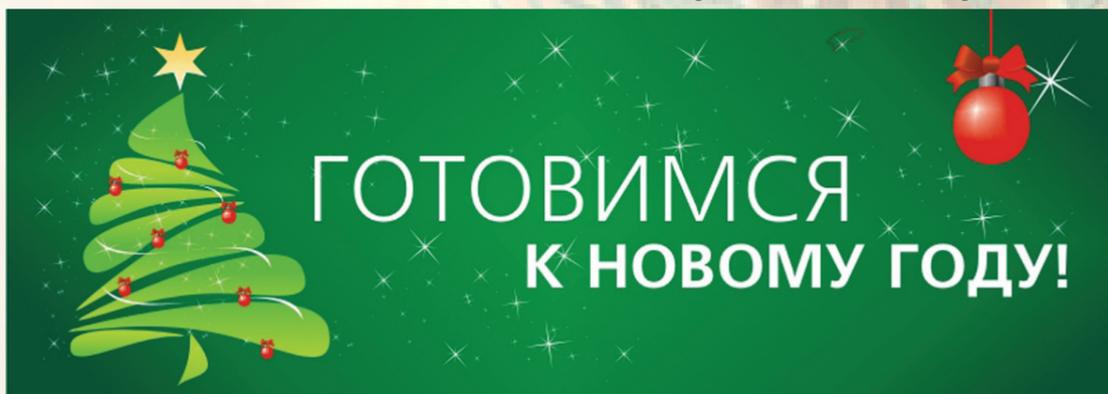
И так проделайте с каждым желанием. Лучше прочувствовать, понять, истинное это желание или нет. Войти в состояние желания поможет написание его в форме уже исполненного. А потом положите список желаний в укромное место до следующего года. Через год вы приятно удивитесь!

КОРОБОЧКА ЖЕЛАНИЙ

31 декабря попробуйте вспомнить в течение всего дня свои желания и целый день между делами записывайте их на маленьких листочках-стикерах в форме уже исполненных (заранее подготовьте красивую коробочку). Перед Новым годом поставьте коробочку под елку и после праздников уберите в укромное место до следующего года.

СОЗДАНИЕ НАСТРОЕНИЯ

Напишите поздравительные открытки родным и близким своей рукой и от всей души. Можно написать поздравление от Деда Мороза и без обратного адреса отправить своим любимым людям. Представляете себя Дедушкой Морозом и пишете всё, что хотели бы пожелать этому человеку. Все участники этого процесса получают огромное количество радости и любви! Повесьте на елку особенную игрушку, которая будет символизировать ваше самое заветное желание. Придумайте коронное блюдо на новогодний стол, которое будет символизировать в вашем понимании наступающий год, и вложите в него всю вашу созидательную энергию.



ВОЗВРАЩЕНИЕ ДОЛГОВ

Верните все долги материальные и духовные. Материальные долги – это не только деньги. Это книги, любимые чужие вещи, которые находятся в вашем доме. Обязательно найдите время, чтобы связаться с их хозяевами и вернуть их до Нового года. Даже если это вещи родственников.

Духовные долги – это все незавершенные «обещалки» и обязательства. Если вы кому-то что-то пообещали и не сделали, взяли на себя обязательство и не выполнили, не приняли чей-то благородный жест, подарок, и у вас внутри висит потребность отдариться, отблагодарить и так далее, то необходимо обязательно такие ситуации завершить. Можно просто внутри себя решить вопрос, мысленно сделав необходимые шаги, либо связаться с человеком и высказать то, чем вы озабочены.

СПИСОК НЕЗАВЕРШЕННЫХ ДЕЛ

Напишите список всех незавершенных дел в уходящем году. Затем разделите этот список на три части. Первая часть – дела, которые

пишите по дням, что и когда вы будете делать. Например, уборку дома тогда-то, наряжать елку тогда-то, закупать продукты и приводить себя в порядок в такой-то день и т.д. Постарайтесь все делать с удовольствием.

РАСЧИСТКА ЗАВАЛОВ

Приведите к порядку все пространство, которое вас окружает. Уборка запускает внутренние процессы, которые помогают отпустить прошлое. Всё, что нас окружает, является частью нас на энергетическом уровне, и если есть беспорядок, то это отражается на самооощении.

Привести в порядок необходимо не только свой дом, но также телефон, компьютер, электронный почтовый ящик, профили в соцсетях или фотографии, которые не соответствуют вашему сегодняшнему мироощущению. Особое внимание уделите гардеробу, вещам, которые вы носите (или уже не носите), а также предметам домашнего обихода, которые окружают вас.

Наши вещи – это мощные якоря энергии, которые хранят энер-

привела себя в порядок, а внутренне и энергетически так и не успела наполниться состоянием красоты и блеска.

МЕЧТЫ ИСПОЛНЯЮТСЯ

Напишите на листе бумаги все-все-все свои желания, осуществления которых вы хотите в наступающем году. Будьте смелыми! Не стесняйтесь их фразы типа «У меня не получится», «Это не для меня», «Это слишком круто и невыполнимо». Представьте, что возможно ВСЁ, и пишите! Затем проверьте ваши мечты на истинность. Что это значит? Это значит понять, ваше это желание или чье-то, например, папы или мужа.

Возьмите лист с желаниями в одну руку, положите другую руку на сердце и начинайте зачитывать по очереди каждое желание вслух. Зачитайте первое желание, закройте глаза и проследите за реакцией тела. Что вы чувствуете? Если радость, воодушевление, если по телу разливается тепло, в области сердца что-то зашевелилось, то желание – ваше! Если тело молчит, воображение никуда не ведет дальше зачитанной строчки, нет движения и внутри как будто ступор, тишина, глухо или вдруг возникает перед глазами портрет близкого человека (который, возможно, и есть хозяин этого желания), то это желание не ваше – смело вычеркивайте его из списка и переходите к следующему.

ПРАЗДНИЧНЫЙ НАРЯД

Выделите время для покупки нового наряда для новогоднего вечера. Наши вещи сохраняют и удерживают на себе энергию. Поэтому по возможности платье должно быть новым, чтобы никакая энергия из прошлого не мешала вам войти в новое будущее. Как говорится, в новом платье – в Новый год! Ну уж в крайнем случае выбирайте такой наряд, в котором не только хорошо выглядишь, но и который вызывает приятные воспоминания и ассоциации.

«ПИСЬМО ВСЕЛЕННОЙ»

Уединитесь, возьмите лист бумаги и ручку, представьте себе образ того, кто нас всех создал, или бесконечную Вселенную, мысленно соединитесь с этой энергией, расслабьтесь – и ручка ваша сама начнет писать. Представьте, что Бог или Вселенная, которым вы пишете, жаждет общения с вами так же, как и вы. Пообщайтесь, как с кем-то родным и близким, поведайте самые сокровенные ваши мысли и тайны, поблагодарите, попросите поддержки, объяснитесь в чем-то, доверьтесь, признайтесь, выразите свою любовь и признательность за то, что вы есть, за всё, что у вас есть, и чего у вас еще нет. Если будут слезы, не пугайтесь: это слезы очищения. После того, как все напишете, посидите немного в тишине. Сохраните это письмо в укромном месте. Поверьте, вы придете в гармоничное состояние, в вашем личном пространстве запустятся новые энергии!

Юлия Беликова
(harmonysecrets.ru).





ДОРОГИЕ ЗЕЛЕНОГРАДЦЫ!

От всей души поздравляем вас с наступающим праздником Рождества Христова и Новолетием! В дни светлого торжества, когда на Небе и на земле радостно звучит ангельская песнь: «Слава в вышних Богу, и на земле мир, в человеках благоволение», желаем вам и вашим близким радости о родившемся Христе, мира, счастья, крепости душевных и телесных сил, доброго здравия и помощи Божией во всех благих начинаниях!

Благочинный Зеленоградского округа протоиерей Константин МИХАЙЛОВ, духовенство, сотрудники и прихожане зеленоградских храмов



В чем разница между Крещением и Богоявлением? Как правильно отмечать эти праздники?

На самом деле это один и тот же праздник. Крещение Господне также называется Богоявлением, потому что при Крещении на Иордане явился Бог в трёх лицах, Пресвятая Троица: Бог Отец говорил с неба о Сыне, Сын Божий крестился от Иоанна и был засвидетельствован от Бога Отца, а Дух Святой сошел на Сына в виде голубя.

Как правило, православные христиане встречают праздник за богослужением в храме.

кой святыни получают от Бога освящение, здравие, очищение и благословение.

Где хранить и как принимать крещенскую воду?

Крещенская вода (по-гречески «агиасма», что означает «святыня») должна быть в каждом доме православного христианина. Великая агиасма получает такую благодать Божию, что при благоговейном использовании может сохраняться в течение многих лет, не зацветая и не гнивая. Ее бережно хранят в святом углу возле икон. Из благоговения к святыне обычно принимают крещенскую

Церковь категорически запрещает гадания (будь то святочные, крещенские или какие-то другие). Любые гадания являются грехом и прямо запрещены Богом еще в ветхозаветные времена: «Не ворожите и не гадайте» (Лев. 19, 26); «Не должен находиться у тебя проводящий сына своего или дочь свою чрез огонь, прорицатель, гадатель, ворожея, чародей, обаятель, вызывающий духов, волшебник и вопрошающий мертвых; ибо мерзок пред Господом всякий, делающий это, и за сию мерзость Господь Бог твой изгоняет их от лица твоего; будь непорочен пред Господом

КРЕЩЕНИЕ ГОСПОДНЕ: ТРАДИЦИИ И СУЕВЕРИЯ

18 января, после совершения Божественной литургии и Великой вечерни, в храмах совершается Великое освящение воды. В течение двух дней: крещенского Сочельника 18 января и дня празднования Крещения Господня 19 января – все желающие могут прийти за святой водой, которую иначе называют «агиасмой» – великой святыней. Ведь по молитве Церкви Сам Господь наитием Святого Духа дарует освящаемой воде «благодать избавления, благословение Иорданово».

Чем отличается вода, освященная 18 и 19 января?

Некоторые верующие ошибочно полагают, что вода, освященная в эти дни, различна. Это не так. И в сочельник, и в самый день праздника при освящении воды совершается один и тот же торжественный чин. В молитвах Великого освящения воды мы просим: «Сотвори нетления источник, освящения дар, грехов разрешение, недугов исцеление, демонов губительну, сопротивным силам непреступну, ангельский крепости исполнену, да вси по черпающим и причащающимся имеют ю ко очищению душ и телес, ко исцелению страстей, ко освящению домов, и к всякой пользе изрядну...». Вот почему все с верой прикасающиеся и причащающиеся этой вели-

воду натошак. Однако в скорбях или болезнях пить ее можно для укрепления в любое время. Святой водой можно также окроплять жилище.

Великая агиасма получает такую благодать Божию, что при благоговейном использовании может сохраняться в течение многих лет, не зацветая и не гнивая.

Обязательно ли православным христианам окунаться в прорубь, и с какого часа можно это делать?

В крещенский сочельник 18 января совершается Великое освящение воды в храмах, а затем в природных водоемах города, после чего желающие смогут окунуться в «иордань» – так называют крещенскую прорубь.

Смысл традиции крещенского купания – свидетельствовать о готовности последовать за Христом, который вошел в воды Иордана. Но никакой обязанности погружаться в ледяную воду на праздник Крещения нет. Лучшее проявление любви к Богу – это быть на праздничном богослужении и причаститься в этот день.

Вопреки распространенным суевериям погружение в воду не «очищает от грехов». Для этого в Церкви установлено Таинство покаяния (исповедь). Вместе с тем святыня требует благоговейного отношения, поэтому недопустимо участвовать в купании в состоянии алкогольного опьянения или ради спортивного интереса, особенно при наличии проблем со здоровьем. Главное – понимать, что делается это не ради забавы, а для укрепления духа через укрепление тела.

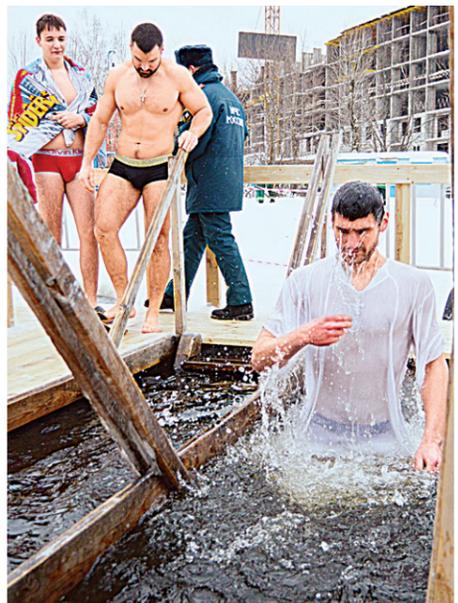
А насколько безобиден народный обычай святочных и рождественских гаданий?



Богом твоим» (Вт. 18:10-13). А в светлые праздничные дни гадания являются сугубым кощунством.

61-е правило VI Вселенского собора, согласно с прежними отеческими постановлениями, устанавливает отлучать от причастия на 6 лет тех, кто обращается к «волшебникам или другим подобным, дабы узнать от них, что восходят им откровения». Такому же наказанию подлежат участники гаданий о счастье и судьбе, различные колдуны, изготовители предохранительных талисманов и т.п. «Законнающих же в сем и не отвергающихся от таковых пагубных языческих вымыслов» постановление Вселенского собора определяет совсем извергать из Церкви.

Если человек считает себя атеистом и такое наказание его не страшит, следует помнить, что любое предсказание оставляет в нашей жизни далеко не безобидный след. Даже если мы просто выслушиваем его или относимся к нему, как к некоей забавной «игре», магическое утверждение вольно и невольно будет лишать нас того, что есть высшая ценность – свободы воли, данной нам Богом.



НЕЛЬЗЯ ДАТЬ, ТОГО, ЧТО НЕТ

Есть восточная поговорка: «Из кувшина в чашку можно налить только то, что в нем было». То есть если там вода, а тебе хочется, чтобы лилось вино, одного желания будет мало.

Так и с людьми: ты напрасно порой ждешь от человека каких-то поступков, а он просто наполнен не тем содержимым, чтобы оправдать твои ожидания.

ВОТ В ЧЕМ ВОПРОС

В тот день, как нарочно, каждый посетитель спрашивал учителя только об одном: что будет после смерти? Учитель только смеялся и ничего не отвечал. Потом ученики спросили, почему он все время уклоняется от ответа?

– Вы замечали, что загробной жизнью интересуются именно те, кто не знает, что делать с этой? Им нужна ещё одна жизнь, которая длилась бы вечно, – ответил учитель.

– И всё-таки есть жизнь после смерти или нет? – упорствовал один из учеников.

– Есть ли жизнь ДО смерти – вот в чем вопрос, – ответил учитель.

ЭТО НЕРАЗУМНО

Один мудрец, выступая перед слушателями, рассказал им анекдот. Вся аудитория содрогнулась от смеха. Через несколько минут он снова рассказал людям тот же анекдот. Только несколько людей улыбнулись. Мудрец третий раз рассказал эту же шутку, но не засмеялся уже никто.

Старый мудрый человек улыбнулся и произнес: «Смеяться постоянно над одной и той же шуткой вы не можете... Так почему же вы постоянно позволяете себе плакать по одному и тому же поводу?»

БЛАГО ПЕРЕМЕН

Каждый день птица находила себе укрытие в ветвях сухого дерева, стоявшего посреди огромной необитаемой пустыни. Но однажды налетел ураган и вырвал дерево с корнем. Пришлось бедной птице пролететь сотни миль в поисках укрытия, пока она не прилетела наконец в сад, где журчала вода и благоухали увешанные плодами деревья. Если бы сухое дерево уцелело, никакая сила не заставила бы птицу покинуть насиженное место.

КТО ЧТО ВИДИТ

Если спросить муху, есть ли в окрестностях цветы, она ответит:

– Не знаю. А вот навоза, нечистот вон в той канаве полным-полно.

И муха начнёт по порядку перечислять все помойки, на которых она побывала.

А если спросить пчелу: «Не видела ли ты здесь в окрестностях какие-нибудь нечистоты?», – она ответит:

– Нечистоты? Нет, не видела нигде. Здесь так много благоуханных цветов!

Муха на самом цветущем лугу найдёт нечистое место и сядет на него, а пчела в самом вонючем болоте отыщет цветок лотоса и соберёт с него нектар.

АТМОСФЕРА ПРИСУТСТВИЯ

Однажды у одного мудреца спросили:

– Как можно распознать просветленного и духовного человека?

Он ответил:

– Это не то, что Он говорит, и не то, каким Он кажется или что делает... Это та атмосфера, которая создаётся в его присутствии. Вот единственное, что является свидетельством. Ибо никто не в состоянии искусственно создать атмосферу, не принадлежащую его духу.

ТАК БУДЕТ НЕ ВСЕГДА

Однажды один человек, прогуливаясь по улице, увидел сидящего на краю дороги старичка.

– Старик, ты мудрый, скажи мне, вот я нестарый и сильный мужчина, но нигде не могу найти работу, у меня сын – бездельник, дочь гуляет, а жена ничего не делает по дому. Как все исправить?

Старик отвечает:

– Повесь у себя на двери табличку и напиши на ней: «Так будет не всегда!»

Через некоторое время его сын занялся своим делом, дочь вышла замуж и стала хорошей женой, и заботливой супругой своей он стал очень доволен, да и сам устроился на хорошую работу. Однажды, проезжая на своём автомобиле, он вдруг повстречал того самого старика на дороге.

– Ну что, старик, всё сидишь? А у меня всё налажилось. И что ты мне сейчас посоветуешь?

Старик посмотрел на него и сказал:

– Табличку ты не снимай!

МОТИВАЦИЯ



Люди все время тянут, откладывают важные задачи на потом. Ой, я пока не готов, нужно почитать на эту тему книги, посоветоваться, подумать, прикинуть... Посмотри на дату своего рождения. Сколько тебе лет? Не пора ли уже прекратить валять дурака и чего-то добиться в жизни? Принял решение – действуй! Начинать сразу же! Вот прямо в эту секунду, без подготовки, без знаний, без уверенности в своем успехе. Даже если сразу не получится, ты получишь опыт, ты поменяешься... И все поменяется вокруг тебя...

А С КЕМ ОБЩАЕТЕСЬ ВЫ?

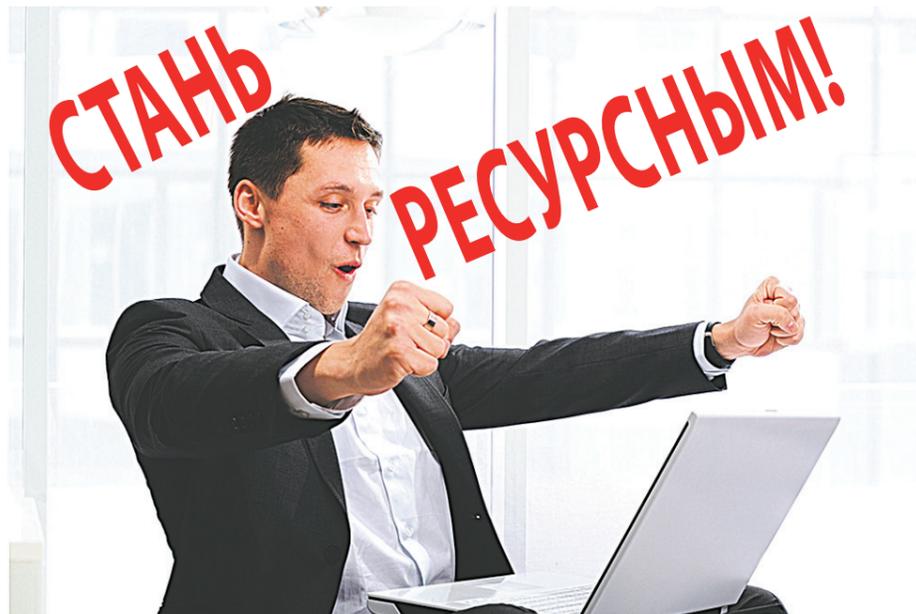
Отглянитесь вокруг себя! Кто вас окружает? Вокруг – опущенные вниз глаза, опущенные вниз головы. Большинство смирились со своей ролью и никуда уже не стремятся. Они прикрываются какими-то надуманными обстоятельствами, чтобы скрыть свою беспомощность в достижении чего-либо. Но красивое тренированное тело, хорошо отла-

женный бизнес, счастливые отношения, интересный досуг – это вовсе не иллюзия. Это факт. Это ресурсы!

Люди, которые эти ресурсы добывают и используют, – высоко мотивированные люди. Общение с ними для окружающих – это дополнительная мотивация. Они заряжают энергией, силой духа, настроением! Когда такие люди что-то делают, они получают удовольствие от своей деятельности, не останавливаясь на достигнутом. Живой

И найти такое качество, которое выше всех потолков, которого никто не достигал. То есть каждый день стараться делать свое дело лучше и лучше – качественно, красиво, великолепно. И результат придет!

Представь себя поваром, который готовит восхитительные блюда! Как бывает обычно? Повар научился готовить хорошо и просто, как зомби, готовит свои блюда, получая за это деньги и признание. И лишь 1% поваров идет дальше. Они стремятся готовить еще и



ресурсный человек всегда заряжает. Когда падаешь духом, хочется общаться именно с такими людьми, слушать их и черпать от них идеи. Пустые люди наоборот – разряжают.

ВСЕ ДАЛЬШЕ И ДАЛЬШЕ...

Обычно психологи учат, что нужно достичь своего «потолка» и это будет твой личный знак качества. Но всегда за известным потолком есть еще целый небоскреб потолков. Чтобы поддерживать мотивацию внутри себя, нужно все время идти вперед.

еще лучше. Чтобы люди приходили в экстаз от их великолепных блюд. Чтобы записывались в ресторан за несколько месяцев. И такие высококлассные повара ведь существуют...

ПРОКАЧАЙ МЕНТАЛЬНУЮ МЫШЦУ!

Мотивация – это навык, нарабатываемая привычка, ментальная мышца внутри сильного человека. Человек, который имеет красивое тело, которое он создал сам, не понимает, как можно быть толстым и дряблым.

Мотивированный человек не понимает потухших людей. Но дело в том, что мотивацию можно прокачивать. Так начни это делать, не теряя ни секунды! А потом просто привыкнешь к этому.

Просто качай мотивацию так же последовательно, как свое тело в фитнес-клубе. Хочешь свой бизнес – делай его. Выбрал путь – сразу иди. Боишься – все равно иди! Устал – все равно иди, пока не свалишься. Незнакомая дорога, страх заблудиться – отмахивайся и гордо иди своим путем. Теряешь смысл бытия – иди без смысла. Смысл имеет свойство возвращаться сквозь сжатые губы. Твоя дорога петляет, и нет уверенности, что ей есть конец, все равно – только вперед! Тебе обидно. Тебя обижают, оскорбляют, не верят, отворачиваются, игнорируют, не поддерживают. Тебе уже это не важно. Ты чувствуешь свое тело и мысли. И в этот момент ментальная мышца начинает расти. Психика адаптируется к новым условиям, ты привыкаешь быть мотивированным человеком, ты им становишься. Становишься преодолевающей.

НЕ ПОГРЯЗАЙ В МЕЛОЧАХ!

Мелочи атакуют! Если человек обращает внимание на все пустяки, которые его окружают, он становится невротиком без целей в жизни. Он акцентирует свое внимание на неважном, реагирует на то, на что вообще не стоит реагировать, и в результате его энергия снижается и здоровье расстраивается.

Почему многие люди такие мелочные? Почему их так легко обидеть, так легко заинтересовать какой-то ерундой, почему они все время кого-то обсуждают, сплетничают? Почему им так важно, что про них говорят и что думают? У них нет целей, ключевых целей! Каждый день их атакуют сотни мелочей, они тратят на них свою жизненную энергию и пропускают то, что реально важно и ценно в их жизни.

У мотивированного человека всегда есть несколько целей, на чем он сконцентрирован, а все остальное – не так уж важно, это просто задний план.

Егор Горд
(<http://осколки-блог.рф>).

КОНСУЛЬТАЦИЯ ПСИХОЛОГА

? За мной ухаживает мужчина, он мне очень нравится, но меня смущает, что он регулярно выпивает. А я не люблю пьяных и сама практически не пью. Имеет ли смысл продолжать с ним отношения?

Если мужчина пьющий, и это его принципиальная философия, то лучше дистанцироваться. Многие женщины надеются, что парень женится и перестанет пить. А с чего бы это? Не будет такого. Пьющий человек – это наркоман, так как алкоголь – серьезный наркотик, и то, что пьют многие, не означает, что он перестает быть наркотиком. Оставьте пьющего мужчину для пьющей женщины, пусть они развлекаются вместе! Вам-то это зачем? Найдите себе мужчину без патологических зависимостей, который умеет получать удовольствие и счастье без алкоголя. Сейчас непьющих мужчин становится все больше, в тренде – здоровый образ жизни.

? Мой муж – хороший человек, и я его люблю. Но последние три года он часто приходит домой пьяным. Мне трудно его бросить, я человек верующий, для меня брак – это в болезни и здравии. Но о будущем своих детей я тоже должна думать. Что мне делать?

– Пока вы будете это терпеть, муж будет и дальше напиваться. А зачем ему напрягаться? Жена верующая, его не бросит. Возможно, даже финансирует. Ведь в болезни и здравии!.. Если вы не хотите потерять своего мужа, нужно сделать три вещи:

• добиться того, чтобы это безобразие не происходило за ваши деньги и чтобы вы и дети пьяным его не видели;

• дистанцироваться от мужа максимально далеко, то есть не жить с ним вместе;

С ЧЕГО НАЧИНАЕТСЯ ЗАВИСИМОСТЬ

• на расстоянии молиться за него, желать ему выздоровления и счастья и быть уверенной, что он справится. Мужчина, попав в трудную ситуацию, сразу начинает суетиться.

? Почему человек пьет бесконтрольно?

– Потому что алкоголь, попадая в организм даже в маленьких дозах, забирает у него разум. Если человек выпил чуть-чуть, у него чуть-чуть меньше разума стало. Контроль ушел, и ему хочется еще выпить. И он еще выпьет обязательно. А дальше – больше...

? Как возникает зависимость от спиртного?

– Человек не умеет правильно отдыхать, не научился без вреда для своего здоровья снимать с себя напряжение. Он привык расслабляться, испытывать положительные эмоции именно таким способом. Но в момент сильного стресса или большой усталости он обязательно напьется, так как он уже приучен снимать эти состояния с помощью алкоголя.

Так работает психика: как человек привык снимать напряжение, так он и будет его снимать. Когда становится очень плохо, человек не размышляет, у него нет способа и возможности выработать новую привычку, он пользуется тем, что уже есть. Потому что выхода другого нет, иначе совсем плохо станет.

Выход один – научиться здоровыми способами снимать напряжение и усталость. Например, с помощью воды, становиться под душ. Вода очищает. Или заниматься тем, что доставляет радость, удовольствие. Спорт, прогулки, бассейн. Возвращает силы общение со светлым, любящим человеком – сразу становится легче, ты чувствуешь счастье. По-



гружение в духовную жизнь, чтение. Можно слушать интересные развивающие тренинги. Человек должен найти свои способы, которые помогают ему расслабиться, качественно отдохнуть.

? Сейчас появилось такое понятие – «культурное выпивание». Как это понимать?

– Разве можно сказать «культурно избивающий»? Или «культурно занимающийся развратом»? Или «культурно убивающий» кого-то? Само понятие «пить» – это не очень-то здоровое времяпрепровождение. Те, кто читает священное писание, знают, что пристрастие к алкоголю – опас-

ный путь для судьбы, который неизбежно приводит к разрушенным семьям, потере здоровья, преступлениям («Не обманывайтесь: пьяницы Царства Божия не наследуют»).

Зачем люди выпивают? Они хотят расслабиться, почувствовать себя счастливыми. Когда люди вместе напиваются, создается вроде бы атмосфера веселья, счастья, но между ними нет глубокого контакта, общение поверхностное. Каждый находится на своей волне, потому что психика нетрезвая, некоторые даже не помнят, с кем были в это время. Предложи им собраться в том же месте, но без спиртного – большинство из них от-

кажутся или побудут совсем недолгое время: неинтересно. Значит, в чем смысл такого отдыха? Прежде всего, в употреблении алкоголя. На самом деле, с отдыхом это не имеет никакого отношения: после интоксикации организм отравлен, утром возникает чувство неловкости, стыда, вины, отвращения к себе.

А полноценный отдых дает прилив сил, энергии, радость, удовлетворенность. Значит, вывод какой? Нужно найти способы здорового расслабления. Чтобы по-настоящему отдохнуть, эта энергия счастья должна вырабатываться не искусственным, а естественным способом.

ДОСУГ

По пятницам и субботам
с **20.30 до 00.30**

кавер-группа выступает
в ресторане «Фазенда»
(корп. 2309а)

Вы можете заказать живую
музыку на праздничный
вечер по телефону
8(925)351-65-03

Евгений Лончаков – вокал



Александр Вевеци – клавишные, вокал



Сергей Щукин – ударные, вокал



Живая музыка – на ваш праздник!

КАВЕР-ГРУППА КОНТИНЕНТ

Драйв и энергетику профессиональных музыкантов невозможно заменить дискотеккой или даже самым лучшим диджеем. Все, кто хоть раз побывал на концерте любимой группы, никогда не забудут тех ярких завораживающих эмоций, которые способна вызывать живая музыка. Именно поэтому люди стали все чаще приглашать на свои праздники кавер-группы. Хотите сделать ваш вечер незабываемым и ярким? Группа "КОНТИНЕНТ" – это именно то, что нужно!

Прекрасный мужской вокал, проникающий в сердца слушателей, подарит вам невероятную энергетику и великолепное настроение, создаст особую атмосферу торжества. Обширный репертуар исполнителей включает в себя произведения различных стилей и направлений: хиты российской, советской и зарубежной эстрады, «золотые» композиции из мирового наследия, зажигательные танцевальные мелодии. Музыканты могут подобрать композиции специально в соответствии с вашими пожеланиями. Широкий репертуар позволяет артистам выступать на любых площадках: от презентаций и роскошных свадеб до частных вечеринок! Песни в исполнении кавер-группы "КОНТИНЕНТ" звучат так, что любой зритель охотно становится звездой танцпола!

Воспользуйтесь преимуществом заказа качественной профессиональной живой музыки без комиссии агентств и других посредников!

Афиша КЦ «Зеленоград»
Зеленоград, Центральная площадь, дом 1
ДЕКАБРЬ - ЯНВАРЬ
Справки по телефону 8-499-734-31-71
www.zelcc.ru, дкзеленоград.рф

28 декабря 19.00 чт.
Концерт «Семейный Новый год» Государственного камерного оркестра «Виртуозы Москвы» В.Сливакова (исполняется без дирижера) 6+

29 декабря 6 января 11.00, 14.00 сб.
Представление «Новый год в Берендевом царстве, или невероятные приключения Снегурочки и ее друзей» 3+



5 января 19.30 пт.
Новогодняя программа братьев Пономаренко «Смешной и еще смешнее» 16+

6 января 19.00 сб.
Спектакль «Провинциальные анекдоты». В ролях: Е.Проклова, Б.Незоров, А.Пашутин, Д.Рожков 16+



7 января 18.00 вс.
Гала-концерт «Рождественский голубой огонек». Фонд «Таланты мира» под руководством Д.Гвинианидзе 6+

8 января 12.00 пн.
Театрально-цирковое представление «Как лиса Алиса и кот Базилио Новый год встречали» 3+



В НОВОМ ФОРМАТЕ

ГАРАНТИЯ КАЧЕСТВА

Проводимая руководством политика доступных цен никак не отразилась на качестве лекарственных препаратов. Удерживать такую ценовую политику позволяет грамотная система ценообразования. Минимальная цена достигается за счет исключения нескольких посредников из процесса закупки. «МЕДИАЛ» работает только с первыми поставщиками, которые осуществляют ввоз лекарств. Заключен ряд контрактов с отечественными производителями, которые напрямую поставляют свою продукцию.

НОВЫЙ, УДОБНЫЙ СЕРВИС

Все аптеки, переоценив товарные остатки, сформировали новую розничную цену: минус 15%. Для сохранения своих постоянных покупателей в условиях конкурентной среды аптеки «МЕДИАЛ-ЭКОНОМИЯ», объединившись с другими аптеками в Ассоциацию независимых аптек (АСНА), смогли заключить договоры с производителями лекарств и обеспечить предложение такой розничной цены покупателю, по которой покупают сами аптеки.

Чтобы получить такую услугу, покупателю необходимо совершить покупку от 3 000 руб. и получить дополнительную скидку в размере 10 – 20% от аптечной цены. Это можно сделать на кассе в аптеке, объявив о своем желании фармацевту, или на сайте ассоциации ASNA.ru, самостоятельно оформив интернет-бронирование.

В Зеленограде работают аптеки различных брендов, но «МЕДИАЛ» – всегда на шаг впереди конкурентов. В конце сентября во всех аптеках сети «МЕДИАЛ» начался процесс реформатирования, целью которого было, сохранив все достоинства марки «МЕДИАЛ», обеспечить покупателям доступные цены. Новый формат и вывеска аптек – «МЕДИАЛ- ЭКОНОМИЯ».

ИНТЕРНЕТ-БРОНИРОВАНИЕ

Для клиентов аптечной сети «МЕДИАЛ-ЭКОНОМИЯ» доступно интернет-бронирование любых товаров, имеющихся в аптеках, на сайте ASNA.ru. После оформления заказа покупатель может его выкупить в любой удобной для него аптеке «МЕДИАЛ-ЭКОНОМИЯ». Заказ, сформированный заранее, будет ждать покупателя.

ШИРОКИЙ АССОРТИМЕНТ ТОВАРОВ

В арсенале аптек содержится 6 – 7 тысяч наименований лекарств.



Если какого-либо препарата в аптеке нет, то фармацевт предоставит 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.

Расширен ассортимент лекарств отечественных производителей, всегда имеется в наличии 15 – 20 самых популярных у населения лекарств, которые аптеки продают по ценам ниже закупочных. В аптеках большой выбор медицинской техники: тонометров, ингаляторов, термометров, глюкометров.

В декабре в ортопедических салонах при аптеках «МЕДИАЛ-ЭКОНОМИЯ» (корп.612 и пл.Юности, д.2) покупателей ждут ценовые скидки от 10 до 30% на обувь, ортопедические стельки, антиварикозный трикотаж и другие товары.

ЦЕНТР ПОДДЕРЖКИ И УХОДА ЗА ЛЕЖАЧИМИ БОЛЬНЫМИ

В аптеке (корп. 612) организован центр поддержки и ухода за лежачими больными немецкого производителя «Пауль Хартман». Представлен широчайший ассортимент средств,

а также имеется возможность осуществления грамотной консультации специалистов.

ДОРОГИЕ ЗЕЛЕНОГРАДЦЫ! ПРИГЛАШАЕМ ВАС В АПТЕКИ «МЕДИАЛ-ЭКОНОМИЯ»!

Адреса:
 • пл. Юности, д. 2
 • корп. 1215
 • корп. 403а (торговый центр)
 • корп. 612
 • корп. 1604.
 Телефон справочно-информационной службы 8-499-735-55-10. Режим работы: 8 – 21 ежедневно.

ГАЗЕТА ВЫХОДИТ ПРИ ИНФОРМАЦИОННОЙ ПОДДЕРЖКЕ



Медицинский Центр «338»

Москва, Зеленоград, корп. 338
 Электронная почта: med@medcentre338.ru
 Понедельник — воскресенье: с 8.00 до 20.00

Тел. 8-495-767-1-338
Тел./факс 8-499-736-90-36

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

- | | | | |
|---|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • АНАЛИЗЫ - более 5000 видов • УЗИ-ДИАГНОСТИКА • ГЕНЕТИЧЕСКИЕ АНАЛИЗЫ. ТЕСТЫ НА ОТЦОВСТВО | <ul style="list-style-type: none"> • ГИНЕКОЛОГ • ГИНЕКОЛОГ-ЭНДОКРИНОЛОГ • ВЕДЕНИЕ БЕРЕМЕННОСТИ • УРОЛОГ-АНДРОЛОГ • МАММОЛОГ-УЗИ • ЭНДОКРИНОЛОГ-УЗИ • ДИЕТОЛОГ-ЭНДОКРИНОЛОГ | <ul style="list-style-type: none"> • КАРДИОЛОГ • ЭХО-КГ, УЗДГ • ЭКГ, ЭКГ по Холтеру • ТЕРАПЕВТ • ПУЛЬМОНОЛОГ • РЕВМАТОЛОГ-УЗИ • НЕВРОЛОГ, ЭЭГ • ГАСТРОЭНТЕРОЛОГ | <ul style="list-style-type: none"> • АЛЛЕРГОЛОГ-ИММУНОЛОГ • МАССАЖ • ПСИХОЛОГ • БОЛЬНИЧНЫЕ ЛИСТЫ • ПРОЦЕДУРНЫЙ КАБИНЕТ • ПРОГРАММЫ ЗДОРОВЬЯ • ВЫЗОВ ВРАЧА НА ДОМ |
|---|---|---|---|

Акции!

Традиционные рождественские скидки (смотрите на сайте)

| | | | |
|--|--|---|--|
| <p>-25%</p> <p>Прием МАММОЛОГА-УЗИ с 1 по 31 декабря</p> | <p>-20%</p> <p>ЭЭГ ЕЖЕДНЕВНО Без очереди!</p> | <p>НА ВСЕ ВИДЫ УСЛУГ -5%</p> <p>-20% ДЛЯ ВЕТЕРАНОВ ВОВ И СТУДЕНТОВ</p> <p>ПОСТОЯННЫМ КЛИЕНТАМ -10%</p> | |
|--|--|---|--|

На любую готовую "Программу здоровья" Вы можете приобрести ПОДАРОЧНЫЙ СЕРТИФИКАТ себе и своим близким!

| | | | |
|--|---|---|--|
| <p>ПОБЕДА НАД ВЕСОМ! ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД! ПРОСТО И НАДЕЖНО! АКЦИЯ! СКИДКА 30% ПРИЕМ ВЕДЕТ ДИЕТОЛОГ-ЭНДОКРИНОЛОГ</p> | <p>АНАЛИЗЫ (более 5000 видов) ДОСТУПНЫЕ ЦЕНЫ! ПОСТОЯННЫМ ПАЦИЕНТАМ СКИДКА%</p> | <p>«МУЖСКОЕ ЗДОРОВЬЕ» скидка 15%</p> | <p>тариф «МОЛОДЁЖНЫЙ» всем студентам скидка 20%</p> |
|--|---|---|--|

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