

Будь здоров, Зеленоград!

№ 12 (65)

25 декабря 2018

Ежемесячная газета для широкого круга читателей ■ Издаётся с 2013 года

С НОВЫМ ГОДОМ И РОЖДЕСТВОМ!

Уважаемые жители Зеленограда,
дорогие коллеги, партнеры, друзья!

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

От всей души желаю крепкого здоровья и процветания!
Пусть 2019 год будет полон приятных событий,
радостных встреч и новых открытий. Уходящий год
был для нашей клиники очень продуктивным.
Мы движемся вперед, и в этом заслуга всего
коллектива. Хочу поблагодарить каждого сотрудника
за профессионализм, ежедневный самоотверженный
труд и пожелать успехов в работе, счастья
и взаимопонимания в семьях. Пусть в Новом
году всем нам сопутствуют удача и благополучие,
всё задуманное свершится и принесет только радость!
Прекрасных праздничных дней и хорошего настроения!

Главный врач ГКБ им. М.П. Кончаловского
О.В. Лриднев



Дорогие зеленоградцы, уважаемые коллеги и гости нашего города!
От всей души поздравляем вас с наступающим
Новым годом и Рождеством!

Пусть 2019 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 ЗЕЛЕНОГРАДЦЫ!

Поздравляю вас с наступающими праздниками –
Новым годом и Рождеством! В эти праздники хочется пожелать,
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. Сегодня мы хотим сказать
каждому пациенту, обратившемуся в наш медицинский центр,
слова благодарности и пожелать 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



Уважаемые пациенты,
дорогие коллеги, партнеры, друзья!
**Поздравляю вас с наступающим
Новым годом!**

Уходящий 2018 год был особенным для нас.
Он был полон важными событиями и значимыми
достижениями, и мы провели его в полном
взаимопонимании. Наш замечательный коллектив –
это дружная семья со своими полувековыми
традициями. Хочу пожелать, чтобы
в наступающем году каждому повстречалось
счастье. Пусть в душе у вас будет радостно
и весело. Пусть каждый из вас осуществит
свою заветную мечту и добьется своих целей.
Пусть каждый день будет наполнен
оптимизмом, улыбками близких и прекрасным
самочувствием! Пусть рядом всегда будут
родные и близкие люди!

Валерий Геннадьевич Митьковский,
главный врач ФГБУЗ ЦКБВЛ ФМБА России



МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР

ВСЕ ВИДЫ МЕДИЦИНСКИХ УСЛУГ

АНАЛИЗЫ (более 7000 видов)

НОВОГОДНИЕ АКЦИИ!

СКИДКИ – 25%

- Прием маммолога
- Прием невролога-рефлексотерапевта
- Прием гастроэнтеролога
- Прием пульмонолога
- Суточное мониторирование артериального давления (СМАД)

% Принимаются скидочные (дисконтные карты) всех медцентров и аптек!

Зеленоград корп. 338
medcentre338.ru

8(495) 767-1-338, 8(499) 736-9-036

На любую готовую «Программу здоровья»
вы можете приобрести ПОДАРОЧНЫЙ
СЕРТИФИКАТ своим близким!

СКИДКА – 10%

ДЕРЖАТЕЛЯМ СОЦ. КАРТ:

НА ВСЕ ВИДЫ УСЛУГ -5%
ВСЕМ СТУДЕНТАМ -20%
ДЛЯ ВЕТЕРАНОВ ВОВ -50%

НОВАЯ УСЛУГА!
«Процедура Plasmolifting»

СКИДКА – 10%
(подробности на сайте)



ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ПЕРИНАТАЛЬНЫЙ ЦЕНТР

Теперь всем малышам, появившимся на свет и получившим свидетельство о рождении в родильном доме Москвы, в том числе и в перинатальном центре ГKB им. М.П. Кончаловского, при выписке вручают подарочные наборы «Наше сокровище!».

Счастливым родителям-москвичам вручают комплекты из 44 предметов: детское белье, одежда, аксессуары для кормления, пеленания и купания, пустышки, погремушки, салфетки, мази, присыпки. Согласно постановлению Правительства Москвы № 1366-ПП, подарочные наборы при выписке из роддома могут получить родители (усыновители или опекуны) новорожденного, если хотя бы один из них является москвичом, а также

- документ, удостоверяющий личность;
- свидетельство о рождении ребенка, полученное в МФЦ перинатального центра, в котором он указан родителем.

Получение подарочного комплекта заверяется подписью родителя. Если в семье одновременно родились двое, трое или больше детей, подарки выдаются каждому ребенку. В некоторых случаях за комплектом детских вещей можно обращаться в отдел социальной защиты населения по месту жительства или пребывания в Москве одного из родителей (или единственного родителя) ребенка, но только в течение 2 месяцев со дня рождения ребенка.

Подробнее о том, как получить свидетельство о рождении малыша при выписке из перинатального центра, какие документы нужны для обращения в социальную службу, можно узнать на сайте больницы <https://gb3zelao.ru/>

ПОДАРКИ НОВОРОЖДЕННЫМ

независимо от места прописки в случае, если рождение ребенка (начиная с 13 ноября 2018 года) зарегистрировано в Москве.

Подарки можно получить:

- в день выписки мамы и малыша из роддома;
- в день выписки матери без ребенка, если он продолжает лечиться и (или) наблюдаться в роддоме либо переведен в другую медицинскую организацию;
- в день выписки ребенка из роддома без матери;
- в течение 2 месяцев после рождения ребенка в отделе социальной защиты населения по месту жительства или пребывания в Москве одного из родителей.

Если «приданое» будет получать отец ребенка, ему понадобятся:

- документ, удостоверяющий личность;
- документ, подтверждающий место жительства в городе Москве (в случае отсутствия этих сведений в документе, удостоверяющем личность);
- свидетельство о браке с матерью новорожденного ребенка.

Если рождение ребенка зарегистрировано в Москве, а родители проживают в другом регионе, для получения подарочного комплекта в роддоме одному из родителей понадобятся:



ВНИМАНИЕ!

В связи с праздничным графиком работы МФЦ с 31 декабря 2018 г. по 8 января 2019 г. в перинатальном центре будут приостановлены прием и выдача документов. Зарегистрировать рождение ребенка можно будет 5 и 8 января в отделе ЗАГС ЗелаО с 9.00 до 18.00 (перерыв – с 14.00 до 15.00). Москвичи в новогодние каникулы смогут получить подарочные наборы в перинатальном центре при выписке. Жителям других регионов надо будет обратиться в отдел соцзащиты по месту жительства или пребывания в Москве в течение 2 месяцев со дня рождения ребенка.

ВЫСОКИЕ ТЕХНОЛОГИИ

ДИАГНОСТИКА И ЛЕЧЕНИЕ АРИТМИИ



В зеленоградской больнице получило развитие одно из важнейших инновационных направлений работы сосудистого центра – аритмология.

Здесь установлен и успешно используется многоканальный оперативный комплекс последнего поколения, который позволяет проводить электрофизиологические исследования и катетерные абляции при нарушениях ритма сердца на мировом уровне качества.

В команде специалистов сосудистого центра клиники теперь работает один из наиболее компетентных врачей по рентгенэндоваскулярным диагностике и лечению в московском регионе, сердечно-сосудистый хирург высшей категории, кардиолог, аритмолог Михаил Емельяненко. Уже успешно выполнены первые операции, пациенты выписаны, и нарушения ритма у них не рецидивировали.

По вопросам диагностики и лечения аритмии можно

обратиться к специалистам больницы. Консультативный прием ведут: заместитель главного врача по терапии, руководитель регионального сосудистого центра А.М. Грицанчук, заведующие отделениями кардиологии А.Ф. Рахматуллин, Е.А. Беликов.

В ГKB им. М.П. Кончаловского внедрены передовые методы диагностики и лечения аритмий:

• **эндоЭФИ** – это высокоинформативный способ выявления кардиологических заболеваний. Электроды с помощью стерильного зонда вводятся в крупные сосуды и продвигаются под контролем рентгенооборудования. Они поддают к сердечной мышце электрические импульсы большой мощности, но с высокой

частотой. В итоге миокард сокращается быстрее, возникает учащение сердцебиения. Другими словами, это исследование позволяет спровоцировать аритмию и зарегистрировать на ЭКГ. Данный метод относится к высокотехнологичным видам медицинской помощи и выявляет кардиологические заболевания лучше, чем чреспищеводное ЭФИ;

• **радиочастотная абляция**, или методика «прижигания сердца» – это устранение нарушения сердечного ритма. Во время внутрисосудистой операции с помощью радиочастотных сигналов наши специалисты ликвидируют небольшие участки ткани, осуществляющие патологически частое возбуждение сердечной мышцы. В результате дополнительный путь проведения импульсов прерывается, а нормальные – не повреждаются, и сердце сокращается в своем обычном ритме. Преимущество такой операции – легкая переносимость больших и отсутствие разрезов, так как выполняется вмешательство внутрисосудистым доступом. Радиочастотную абляцию считают одним из самых эффективных методов, так как даже самые тяжелые формы аритмии можно вылечить навсегда.

Для бесплатной консультации необходимо направление лечащего врача из территориальной поликлиники. Записаться на платную консультацию можно по телефону **8-499-735-82-89**.

СОСУДИСТЫЙ ЦЕНТР

Региональный сосудистый центр на базе ГKB им. М.П. Кончаловского был открыт в 2016 году и с тех пор является звеном столичной «инфарктной сети». Однако до недавнего времени врачи были вынуждены направлять пациентов с острым инсультом из Зеленограда в специализированные стационары других округов столицы. Это занимало не менее 40 минут. Ситуация изменилась 13 ноября 2018 года. Руководитель Департамента здравоохранения Москвы подписал приказ о включении зеленоградской клиники в состав городской «инсультной сети».

– В Зеленограде теперь есть все условия для борьбы с инсультом. Появление в отдаленном округе столицы инсультного центра значительно увеличивает доступность высокотехнологичной медицинской помощи для его жителей. Самое важное при инсульте – максимально сократить время поступления пациента в профильную больницу, где есть всё необходимое оборудование, – пояснил Алексей Хрипун.

Оказание экстренной высокотехнологичной медицинской помощи пациентам с острым нарушением мозгового кровообращения стало еще одной специализацией сосудистого центра больницы. Клетки мозга погибают намного быстрее, чем клетки сердца. Соответственно, здесь еще более важен вопрос срочного вызова «скорой», быстрой доставки больного, экстренной диагностики и адекватного лечения. Сейчас временной интервал с момента, когда человеку вызвали «скорую помощь», до прибытия пациента в сосудистый центр ГKB

им. М.П. Кончаловского составляет в среднем 10-15 минут.

– Мы разработали детальный план маршрутизации таких пациентов: приемное отделение – смотровой кабинет – кабинет лучевой диагностики, где экстренно проводят компьютерную томографию и КТ-ангиографию, и далее – операционная. Убрали все излишние

В этом году зеленоградская клиника сделала большой рывок в развитии медицинской, в том числе высокотехнологичной, помощи при нарушениях мозгового кровообращения. Открытие новой нейрореанимации, создание в больнице второго блока эндоваскулярной хирургии и запуск прогрессивного ангиогра-

– Работа сосудистого центра в составе инфарктной и инсультной сети идет круглосуточно. Отделение рентгенэндоваскулярной хирургии перешло в режим постоянного дежурства двух бригад. Это необходимо для того, чтобы пациенты с острым коронарным синдромом и ишемическим инсультом были в кратчайшие сроки прооперированы, даже если поступят

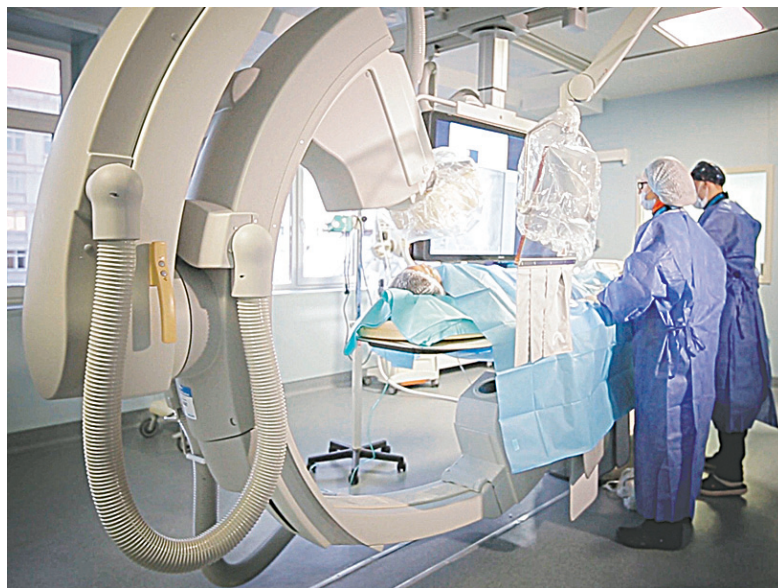
Однако даже при таких оптимальных условиях, как компактность Зеленограда, техническая оснащенность клиники и подготовленность медицинского персонала, главным остается фактор времени. Чем раньше будет вызвана бригада «скорой помощи», тем больше шансов на спасение человека. Чтобы донести эту важную информацию до людей, рассказать о ранних признаках болезни, о ее профилактике, а также помочь тем, кто перенес инсульт, и их близким адаптироваться к жизни после «удара», в клинике открыт новый социальный проект – «Школа инсульта».

Следует отметить, что зеленоградская больница специализируется не только на оказании экстренной помощи при инсульте, но также использует современные и эффективные методы восстановления таких пациентов. Помощь им оказывают круглосуточно в специализированном неврологическом отделении клиники. Врачи-реабилитологи подбирают комплекс лечебной физкультуры индивидуально, в зависимости от степени нарушений и общего состояния здоровья человека, в том числе – для прикованных к постели людей. С больными, находящимися в тяжелом состоянии, врач работает непосредственно в палатах, регулярно проводит обучающие занятия с пациентами и их родственниками, чтобы процесс восстановления не прекращался и после госпитализации, уже в домашних условиях. Записаться на курсы восстановительного лечения можно по телефону **8 (499) 735-82-89**.

БОРЬБА С ИНСУЛЬТОМ НА НОВОМ УРОВНЕ

Сосудистый центр ГKB им. М.П. Кончаловского вошел в «инсультную сеть» Москвы. Теперь пациентам с острым нарушением мозгового кровообращения оказывают экстренную высокотехнологичную медицинскую помощь и в Зеленограде.

временные траты на этом пути, сделали навигацию для скорой помощи бригады, которая может не знать нашу больницу. Создали инсультную команду. В нее вошли наши лучшие врачи-неврологи, специалисты лучевой диагностики и эндоваскулярные хирурги, – рассказал главный врач клиники Олег Гринев.



фического комплекса PHILIPS ALLURA XPER FD20 позволили центру работать в бесперебойном режиме.

одновременно, – отметил заместитель главного врача по терапии, руководитель Регионального сосудистого центра Александр Грицанчук.



ФГБУЗ ЦЕНТРАЛЬНАЯ КЛИНИЧЕСКАЯ БОЛЬНИЦА ВОССТАНОВИТЕЛЬНОГО ЛЕЧЕНИЯ ФМБА РОССИИ

МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ ЦЕНТР

Центральная клиническая больница восстановительного лечения (ЦКБВЛ), расположенная в деревне Голубое – это ведущее лечебно-реабилитационное учреждение Федерального Медико-Биологического Агентства России. Здесь пациенты получают высокотехнологичное восстановительное лечение при поражении головного и спинного мозга, ортопедо-травматологической патологии, сердечно-сосудистых заболеваниях.

Сегодня существует множество государственных и частных медицинских реабилитационных центров, но возможности лечения в ЦКБВЛ в Голубом поистине уникальны и доступны не только для жителей Москвы и Подмосковья, но также жителей других регионов России и зарубежья.

ПОЛНЫЙ СПЕКТР УСЛУГ

В больнице 11 клинических отделений, включая дневной стационар, проводится полный спектр функциональных и лабораторных исследований. Осуществляется консультативно-диагностическая помощь почти по всем клиническим направлениям. Пациентов консультируют высококвалифицированные специалисты – доктора, кандидаты медицинских наук, отличники здравоохранения. Основу медицинской реабилитации всех категорий пациентов составляет рациональное применение кинезотерапии в комплексе с методами физиотерапии и современной фармакотерапии. Здесь проходят лечение спортсмены-олимпийцы и паралимпийцы национальных сборных страны.

ПРИОРИТЕТНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ

НЕЙРОРЕАБИЛИТАЦИЯ

Медицинская реабилитация пациентов неврологического профиля с сосудистыми заболеваниями головного и спинного мозга, с последствиями нарушений мозгового кровообращения, с заболеваниями и последствиями травм периферической нервной системы, после травматических повреждений и оперативных вмешательств на позвоночнике, головном и спинном мозге, с выраженными двигательными, когнитивными и речевыми расстройствами, нарушениями функций тазовых органов.

НОВОЕ ПОДРАЗДЕЛЕНИЕ



Что такое речь? Это уникальная способность, свойственная только человеку, главное коммуникативное средство его взаимодействия с окружающим обществом. Но бывает, что по каким-то причинам речь нарушается или исчезает совсем. Этой проблемой в клинике занимаются специалисты: заведующая Центром, лого-



РЕАБИЛИТАЦИЯ В ГОЛУБОМ

УНИКАЛЬНО И ДОСТУПНО

КАРДИОРЕАБИЛИТАЦИЯ

Восстановительное лечение пациентов с ишемической болезнью сердца, гипертонической болезнью, в том числе – перенесших острый инфаркт миокарда, после хирургической реваскуляризации миокарда, кардиоверсии, протезирования клапанов сердца и др. Комплексные программы развернутой диагностики, лечения и профилактики кардиальных и цереброваскулярных осложнений у больных с артериальной гипертензией. На базе отделения функционирует кабинет кардиофизиологии и реабилитации.

ОРТОПЕДО-ТРАВМАТОЛОГИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ

Восстановительное лечение пациентов после операций тотального эндопротезирования суставов, ортопедических операций на позвоночнике, с переломами различной локализации, с артритами, артрозами, энтезопатиями с проведением корригирующих ортопедических операций, в том числе эндоскопических. Выполняется малоинвазивный остеосинтез переломов костей конечностей с применением интрамедуллярных стержней, блокируемых пластин и биодеградируемых материалов. Активно развивается нейрохирургическое направление.

СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА

С 2009 года больница осуществляет медико-биологическое обеспечение спортсменов олимпийских и паралимпийских сборных команд России и их ближайшего резерва. Специалисты всех клинических, диагностических отделений и реабилитационных подразделений больницы: лечебной физкультуры, физиотерапии и гипербарической оксигенации – принимают участие в комплексном обследовании и восстановительном лечении пациентов спортивного профиля.

ТЕРАПИЯ

Комплексные программы развернутой диагностики, лечения и профилактики осложнений для пациентов с патологиями органов дыхания, кровообращения, костно-мышечной системы, желудочно-кишечного тракта, эндокринными заболеваниями. Индивидуальный подход в диагностике и лечении коморбидных пациентов (имеющих несколько взаимосвязанных хронических заболеваний). Восстановление после хирургического вмешательства в профильных



отделениях гинекологии. Современная рациональная респираторная реабилитация больных хронической обструктивной болезнью легких и бронхиальной астмой.

ПЕРСНИФИЦИРОВАННАЯ МЕДИЦИНА

В отделении персонифицированной медицины с генетическим кабинетом проводится консультирование по редкой врожденной и наследственной патологии, по распространенным мультифакториальным заболеваниям для профилактики и снижения риска генетической патологии. Молекулярно-генетические исследования и их трактовка. Фармакогенетическое тестирование с оценкой индивидуального ответа на лечение. Программы индивидуальной диспансеризации – «Медицинский Check-Up» или «HealthCheck».

ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

В индивидуально подобранных комплексных лечебно-реабилитационных программах, проводимых высокочастотными специалистами, активно используются:

- роботизированная механотерапия на реабилитационных тренажерах с усиленной биологической связью «LOKOMAT» с модулем FreeD и «ARMEO-Power»;
- занятия в бассейновом комплексе; в зале активных и циклических тренажеров «Compass»; на вертикализаторах, тренажерах для коррективы ходьбы «Корвит»; БОС-стабилотренинг;
- пассивно-активные реабилитационные тренажеры «THERA-VITAL» и «MOTOMED»;

- лечебно-корригирующие костюмы «Атлант», «Адели», «Гравистат»;
- подвесная система нервно-мышечного переобучения «Экзарта»;
- многоканальная функциональная программируемая электростимуляция и высокоимпульсная магнитостимуляция нейромышечного аппарата;
- наружная контрпульсация;
- ударно-волновая терапия;
- разработанная в ФМБА России ИНФИТА-терапия;
- терапевтическая установка «Магнитотурботрон» с регулируемым вращающимся магнитным полем;
- внутритканевая электронейростимуляция по методике А.А. Герасимова;
- внутрикостные блокады.

РЕАБИЛИТАЦИЯ С КОМФОРТОМ

Больница окружена большой парковой зоной с часовней, пешеходными дорожками, прудами, беседками для отдыха. В отделениях стационара – комфортабельная, домашняя обстановка, диетическое питание, необходимое оснащение для пациентов с ограниченной двигательной активностью. Открыт действующий внутрибольничный храм Преподобного Агапита Печерского.

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

Адрес: Солнечногорский р-н, д. Голубое.

Сайт: www.ckbvl.com

ЧИТАЕМ. ПИШЕМ. ГОВОРИМ

Центр по восстановлению нарушения речи и других высших психических функций является структурным подразделением Центральной клинической больницы восстановительного лечения и организуется для взрослого, детского и подросткового контингента. В данном Центре проводятся мероприятия медико-педагогического и медико-психологического характера, направленные на восстановительное лечение и нейрореабилитацию пациентов с тяжелыми нарушениями речи.

пед И.Э. Легай; логопед Е.В. Бушуева; медицинский психолог, нейропсихолог К.Б. Кремнёва.

Одной из главных задач Центра является оказание специализированной логопедической помощи стационарным и амбулаторным пациентам. Эффективность логопедии определяется правильной организацией восстановительного обучения, сроками его начала, интенсивностью, а также профессионализмом и личностью логопеда, определяющего цели, программы и выбор методов обучения. Методи-

ки, которые используют логопеды-афазиологи Центра, базируются на активизации отдельно сохранных звеньев «слабой» функции и «запуске» системного механизма взаимодействия всех компонентов той или иной психической функции. В этой среде пациент чувствует «с первых шагов» свою успешность, свою интеллектуальную состоятельность, что демонстрирует ему возможность восстановления и существенно способствует результативности и эффективности восстановительных занятий.

В современном мире проблема социального развития подрастающего поколения также становится одной из актуальных. Именно в детстве происходит созревание человека, способного гармонично и эффективно адаптироваться к меняющейся социальной среде и выделить свое «Я» среди других людей. Особенно важны навыки общения на ранних этапах развития ребенка, когда закладываются основы социальных связей, отношений с обществом и происходит его социальное становление.

Дошкольный период необычайно значим для вхождения ребенка в мир социальных отношений, для процесса его социализации, который, по высказываниям Л.С. Выготского, рассматривается как «взращивание» в человеческую культуру.

Физический или психический дефект у ребенка создает почву для возникновения препятствий в развитии его общения с окружающими, в установлении широких социальных связей, что является неблагоприятным фактором, прежде всего – личностного развития, нарушает нормальное взросление ребенка в культуру.

Организация логопедического процесса позволяет устранить или смягчить как речевые, так и психологические нарушения, способствуя достижению главной цели медико-педагогического воздействия – дальнейшего гармоничного становления личности в социуме.

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

НЕТРАДИЦИОННАЯ МЕДИЦИНА



Руководитель Научно-Практического Центра Информационной и Оздоровительной Медицины «Образ Здоровья», кандидат медицинских наук Александр Тимофеевич СЕМЕНОВ предлагает сделать своим дорогим людям оригинальный подарок, который будет не только помниться весь

год с благодарностью, но и использоваться много лет на благо всех членов семьи. Речь идет о функциональном подарке. Особенно приятно, когда мужчина делает его своей любимой женщине. Это уникальный косметологический прибор «Девита Космо», который обладает широким терапевтическим и одновременно косметологическим эффектом, за счет квантовой насадки. Эффект особенно усиливается и становится долговечным и надежным, когда сочетается с приемом внутрь уникального жидкого нутрицевтика – эликсира «Коллаген». Это абсолютно натуральный и с очень богатым составом

нутриентов, без консервантов и красителей, вызывающий эффект омоложения, разглаживания морщин, укрепления волос, ногтей, улучшение функции суставов, хрящей, сосудов.

Сочетание электромагнитной терапии, квантовой цветимпульсной терапии за счет насадки и употребле-

МОЛОДОСТЬ И КРАСОТА В ПОДАРОК!

Вот и опять декабрь, на пороге очередной Новый Год. Как быстро летит время, бежит, просто несется... Так и мы в повседневной суете ускоряем свой шаг в поисках подарков для своих близких и любимых. Что подарить? Это же головоломка и настоящий стресс!

Вот и опять декабрь, на пороге очередной Новый Год. Как быстро летит время, бежит, просто несется... Так и мы в повседневной суете ускоряем свой шаг в поисках подарков для своих близких и любимых. Что подарить? Это же головоломка и настоящий стресс!

Вот и опять декабрь, на пороге очередной Новый Год. Как быстро летит время, бежит, просто несется... Так и мы в повседневной суете ускоряем свой шаг в поисках подарков для своих близких и любимых. Что подарить? Это же головоломка и настоящий стресс!

Вот и опять декабрь, на пороге очередной Новый Год. Как быстро летит время, бежит, просто несется... Так и мы в повседневной суете ускоряем свой шаг в поисках подарков для своих близких и любимых. Что подарить? Это же головоломка и настоящий стресс!

Вот и опять декабрь, на пороге очередной Новый Год. Как быстро летит время, бежит, просто несется... Так и мы в повседневной суете ускоряем свой шаг в поисках подарков для своих близких и любимых. Что подарить? Это же головоломка и настоящий стресс!

Вот и опять декабрь, на пороге очередной Новый Год. Как быстро летит время, бежит, просто несется... Так и мы в повседневной суете ускоряем свой шаг в поисках подарков для своих близких и любимых. Что подарить? Это же головоломка и настоящий стресс!



НА МИРОВОМ УРОВНЕ



СОСУДИСТЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР

В нашем медицинском центре вы можете получить консультации квалифицированных специалистов, пройти обследование и лазерное лечение на аппаратуре экспертного класса по вопросам, касающимся венозной недостаточности, варикозной болезни, трофических язв, лечение лимфостаза, лимфедемы

Варикоз – это совсем не страшно, если вы с нами!

ФЛЕБОЛОГ • СОСУДИСТЫЙ ХИРУРГ • ЛАЗЕРНЫЙ ХИРУРГ
ЛИМФОЛОГ • ВРАЧ УЗ-ДИАГНОСТИКИ
ОРТОПЕД к.м.н. (любые внутрисуставные инъекции)
КАРДИОЛОГ (ЭКГ, ЭХО-ЭКГ) • НЕВРОЛОГ
РЕФЛЕКСОТЕРАПЕВТ • ЭНДОКРИНОЛОГ • ДЕРМАТОЛОГ
УДАЛЕНИЕ ПАПИЛОМ, РОДИНОК, БОРОДАВОК
ТЕРАПЕВТ
АППАРАТНЫЙ ЛИМФОПРЕСС И ЛИМФОДРЕНАЖ
СПРАВКИ И ЛИСТКИ НЕТРУДОСПОСОБНОСТИ

г. Москва, Зеленоград, ул. Каменка, корп. 1639
тел. 8 (495) 638-0508 (многоканальный), 8 (499) 738-0377
г. Москва, ул. Митинская, д. 12, (м. «Волоколамская»)
тел. 8(495) 638-0508 (многоканальный), 8 (495) 759-9015
www.varicozu.net

Лицензия №ЛО-77-01-014802 от 07 сентября 2017 г.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

НОВОГОДНИЕ СКИДКИ

ТомоГрад
СЕТЬ ДИАГНОСТИЧЕСКИХ ЦЕНТРОВ

НОВОГОДНИЕ АКЦИИ!

ЛЕТАЮЩАЯ ПОХОДКА
МРТ пояснично-крестцового отдела + МРТ тазобедренных суставов со скидкой 800 руб.*
(стоимость комплексного обследования – 7000 руб.)

МРТ КОЛЕННЫХ СУСТАВОВ
Скидка в размере 700 руб. на МРТ двух коленных суставов
(стоимость комплексного обследования – 7900 руб.)

ЗДОРОВАЯ СПИНА
Обследование трех отделов позвоночника (шейный + грудной + пояснично-крестцовый) всего за 8900 руб.*
Стоимость обследования без скидки 10 500 руб.

ДИАГНОСТИКА ПРИЧИНЫ ГОЛОВНОЙ БОЛИ
МРТ головного мозга с сосудами + МРТ шейного отдела – 7800 руб. (стоимость обследования без скидки – 8300 руб.).
Данное комплексное обследование рекомендуется проводить при головных болях, мигренях, головокружении

СКИДКИ на комплексные УЗИ - исследования (см. на сайте)

АКЦИИ ДЕЙСТВУЮТ ДО 15 ЯНВАРЯ 2019 г. *скидки не суммируются

8 (499) 645-53-52, 8 (495) 722-14-85
zelenograd.tomograd.ru
4922-й проезд, д. 4, стр. 5 (на территории технопарка «ЭЛМА»)
ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ. ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

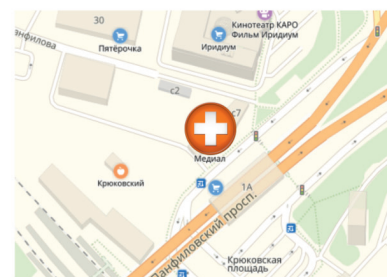
-2% -3% -5%

РОЗЫГРЫШ СКИДОК И ПОДАРКОВ!
26 декабря 2018 г.

ЭКОНОМНАЯ АПТЕКА

ЖДЕМ ВАС В НАШЕЙ АПТЕКЕ
Г. ЗЕЛЕНОГРАД, КРЮКОВСКАЯ ПЛ., СТР. 5
РЕЖИМ РАБОТЫ: 07.00 - 22.00
ТЕЛЕФОН: +7 (985) 144-78-82

* Скидка разыгрывается в размере 2% 3% и 5%. Период действия скидки с 01.01.2019 по 10.01.2019 г. Скидка не распространяется на акционный товар, распродажу, интернет заказ. Количество подарков ограничено и разыгрывается на общих основаниях. Подарок не может быть эквивалентен стоимости покупки. Изображение подарка может отличаться от фактического.



РЕКОМЕНДУЕМ!

Медицинский центр



МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР «338»

**ЕЛЕНА АЛЕКСЕЕВНА
ЕНЕНКОВА**

**ГАСТРОЭНТЕРОЛОГ. КАНДИДАТ
МЕДИЦИНСКИХ НАУК**

Ведет прием пациентов гастроэнтерологического и терапевтического профиля. Специалист широкого профиля по лечению заболеваний желудочно-кишечного тракта, в том числе таких, как язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, панкреатит, гастроэзофагеальная рефлюксная болезнь, грыжа пищеводного отверстия диафрагмы, гепатиты, циррозы печени. Участник многих российских и международных конференций, симпозиумов, съездов и семинаров по гастроэнтерологии. Автор 1 монографии и более 10 публикаций в научной и научно-популярной печати.

Стаж работы – 25 лет

МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР «338»

**АННА МИХАЙЛОВНА
ТИТКОВА**

**ВРАЧ ТЕРАПЕВТ-ПУЛЬМОНОЛОГ.
КАНДИДАТ МЕДИЦИНСКИХ НАУК**

Профиль работы: хроническая обструктивная болезнь легких (ХОБЛ); пневмонии: диагностика и лечение; бронхиальная астма; бронхоэктатическая болезнь; саркоидоз и его внелегочные проявления; интерстициальные болезни легких (фиброзирующий и экзогенно-аллергический альвеолит, идиопатический фиброзирующий альвеолит, ЛАМ); поражение легких при системных заболеваниях (ревматоидный артрит, системная красная волчанка, системная склеродермия); метаболический синдром: диагностика и лечение; нарушение пуринового обмена (подагра, уратная нефропатия); нарушение метаболизма холестерина; артериальная гипертензия.

Стаж работы – 19 лет

МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР «338»

**ВИКТОРИЯ АЛЕКСАНДРОВНА
ГУНЧИКОВА**

ВРАЧ-ТЕРАПЕВТ, РЕВМАТОЛОГ

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

Стаж работы – 18 лет

МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР «338»

**ОЛЬГА АЛЕКСАНДРОВНА
ИКАН**

**ВРАЧ УРОЛОГ-АНДРОЛОГ,
УЗИ-ДИАГНОСТ,
ВРАЧ ВЫСШЕЙ КАТЕГОРИИ**

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

Стаж работы – 35 лет

МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР «338»

**ОЛЬГА АЛЕКСАНДРОВНА
БАРЫШЕВА**

**ВРАЧ-ТЕРАПЕВТ, КАРДИОЛОГ, ГАСТРОЭНТЕРОЛОГ.
ВРАЧ ВЫСШЕЙ КАТЕГОРИИ.**

Диагностика, дифференциальный диагноз, терапия широкого спектра внутренних болезней: патология сердечно-сосудистой системы, патология желудочно-кишечного тракта, болезни органов дыхания, почечная патология. Ведение пациентов с сочетанной патологией, пациентов пожилого и старческого возраста. Ведение беременных, в том числе с различными видами экстрагенитальной патологии. Профилактические осмотры, ведение пациентов с функциональными расстройствами.

Стаж работы – 20 лет

МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР «338»

**МАРИЯ ВЛАДИМИРОВНА
КОЖЕЛУПЕНКО**

**ВРАЧ АЛЛЕРГОЛОГ-ИММУНОЛОГ,
ПУЛЬМОНОЛОГ**

Ведет консультативный прием и лечение различных аллергических заболеваний, герпес-вирусных и ВПЧ-инфекций, аллергии, дерматита, крапивницы, бронхиальной астмы, ринита, фурункулеза, атипичной пневмонии, диагностику аллергозаболеваний и иммунодефицитных состояний. Проводит кожные аллергопробы, оценку функции внешнего дыхания, пробы с бронхолитиком, аллергообследование, определение уровня специфических IgE-антител к разным группам аллергенов.

Стаж работы – 25 лет

Режим работы:

понедельник — воскресенье: с 8.00 до 20.00

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

Записаться можно по телефонам: **8-495-767-1-338**, тел./факс **8-499-736-90-36**

Сайт центра: **www.medcentre338.ru**

ТРАДИЦИИ

✓ **Желание должно быть истинным.** Оно не должно прийти наобум: возможно, это то, о чем вы думаете уже довольно долгое время. В противном случае к моменту исполнения желания вам уже не нужен будет результат, а драгоценная энергия будет потрачена. Также постарайтесь определить, не навязано ли желание кем-то, оно должно быть только вашим, соответствующим вашим истинным потребностям.

✓ **Желание должно быть составлено от первого лица.** То есть необходимо сформулировать желание, зависящее только от вас. Например, «У меня высокооплачиваемая работа» – правильно сформулированное желание. А вот формулировка «Мне предлагают высокооплачиваемую работу» считается не совсем верной, потому что вся ответственность переносится на лицо, предлагающее работу.

✓ **Составляйте желание в настоящем времени.** Сформулируйте свое желание так, как будто оно уже сбылось. Например, девушка, желающая постройнить, может составить желание следующим образом: «У меня красивая фигура». Также не нужно использовать при составлении желания слово «хочу»: в противном случае можно хотеть исполнения желания до конца жизни, но так и не дожидаться.

✓ **Не используйте частицу «не».** Формулировка «Я не имею проблем в жизни» автоматически притягивает проблемы. Ведь разум концентрируется на слове «проблемы». Лучше сказать, что «Я проживаю счастливую жизнь». Также считается, что Вселенная не воспринимает отрицание «не». Для нее «Я не имею проблем в жизни» и «Я имею проблемы в жизни» одно и то же. А значит, хочешь проблемы – получай! Утверждайте то, что вы хотите, а не наоборот.

✓ **Не указывайте конкретное время.** Не привязывайте исполнение желания к определенной дате. Лучше всего просто добавлять фразу «в нужное время в нужном месте».

✓ **Желание должно быть экологичным,** то есть не причиняющим вред другим людям и находящимся в полной гармонии с вами и окружающим миром. Не нужно представ-

Новый год – время магии и волшебства, когда открывается таинственный временной коридор между прошлым и будущим. Детская вера и единый эмоционально-позитивный настрой всех жителей планеты способствует материализации заветных мечтаний. Но не зря говорят: «Бойся своих желаний», ведь загадав что-то не то и не так, можно сильно впоследствии пожалеть об этом. Как же загадывать желания, чтобы они сбылись для нас самым благоприятным образом?

КАК ПРАВИЛЬНО ЗАГАДЫВАТЬ ЖЕЛАНИЯ?



лять, как вы, ликуя, проедете на новой машине мимо ваших недоброжелателей, а они обзавидуются. Лучше пожелайте им счастья и благополучия.

✓ **Не стоит загадывать желание для других людей.** Например, нельзя загадывать, чтобы «мой муж бросил курить». А если он не хочет отказываться от этой привычки? Разве вы имеете право нарушать священное право Свободной Воли другого человека?

✓ **В своем желании нельзя влиять на судьбы других людей.** Например, загадывая желание выйти замуж, не стоит формулировать «за Петю Сидорова», лучше напишите так: «Я замужем за умным, добрым, любящим меня человеком». В таком случае вы не принуждаете Петю, не влияете на его душу, на его собственный выбор. Возможно, судьба приготовила вам гораздо более достойного во всех отношениях мужа, чем Петя Сидоров.

✓ **Конкретизируйте свое желание.** Если вы, например, мечтаете о машине, то определитесь с маркой, цветом, функциями. Представьте себя рядом с машиной и внутри – визуализируйте свое желание.

✓ **Избегайте «размытых желаний».** Например, со словами «лучше», «больше», «много». Так, не нужно загадывать «Я много зарабатываю». Определите конкретную сумму, которую вы бы хотели зарабатывать. А также избегайте абстрактных желаний, которые не несут никакой конкретики. Например, со словами «Я счастлива», «Я нашла себя» и т. п. После составления желания проверьте, возникает ли в вашей голове конкретный образ, видите ли вы четкую картинку?

✓ **Не ограничивайте Вселенную.** Формулируя свое желание, не ограничивайте ни себя, ни Вселенную в возможностях его исполнения. Например, вместо того, чтобы сказать «Я покупаю квартиру», скажите: «Я приобретаю квартиру», ведь квартиру можно получить не только путем покупки, но и в подарок, выиграть или каким-то еще способом. Также в конце желания сделайте приписку: «Пусть это или что-то большее войдет в мою жизнь и принесет счастье мне и всем, кого это желание касается». Может быть, вы приобретете не квартиру, а дом.

✓ **Желание должно быть записано.** Ручка и красивый новый блокнот – это волшебные инструменты. Записанное желание обладает гораздо большей силой, нежели просто сформулированное в голове. Напишите свое желание так, чтобы вам нравилось в нем каждое слово. Если какое-то слово вызывает в вас хоть толику сомнений, формулируйте его по-другому.

✓ **НЕ РАССКАЗЫВАЙТЕ НИКОМУ о своем желании!** Потому что именно так вы растрачиваете энергию, необходимую для его исполнения. Единственное исключение из этого правила, когда вы загадываете общее желание всей семьей – тогда, наоборот, вы не растрачиваете энергию, а усиливаете ее во много раз.

ПРИГЛАШАЕМ!



КЦ "Зеленоград", г. Москва, Зеленоград, Центральная площадь, д.1
Сбор гостей в 16:00. Вход свободный.
Справки по телефону: 8-977-946-14-16

НА ЗАМЕТКУ



1. ВЗЯТЬ ~~КРЕДИТ~~ и перестать суетиться, да обнять близких без повода
2. ПОДАРИТЬ ~~ПОДАРОК~~ время и внимание семье
3. ПОСМОТРЕТЬ ~~СЕРИАЛ~~ кто нуждается в моей помощи, и помочь!
4. КУПИТЬ ~~НОВУЮ ОДЕЖДУ~~ раздать, которую не использую
5. ПРИГОТОВИТЬ ЕДУ и поделиться с бедными
6. НАРЯДИТЬ ~~ДОМ СНАРУЖИ~~ лицо улыбкой =)
7. УКРАСИТЬ ~~ДОМ ВНУТРИ~~ сердце верой и любовью
8. СХОДИТЬ ~~НА ВЕЧЕРИНКУ~~ в храм и к родителям
9. РАДОВАТЬСЯ И РАДОВАТЬ! ♥

ПРИТЧА



Однажды мудрый учитель сказал своему ученику:

– Пожалуйста, осмотри эту комнату и попытайся найти в ней всё, что имеет коричневый цвет.

Молодой человек огляделся. В комнате было много коричневых предметов: деревянные рамы картин, диван, карниз для занавесок, книжные переплеты и еще множество разных мелочей.

– А теперь закрой глаза и перечисли все предметы... голубого цвета, – попросил учитель.

Молодой человек растерялся:

ЧТО ИЩЕШЬ, ТО И НАХОДИШЬ

– Но я ничего не заметил!

Тогда учитель сказал:

– Открой глаза. Посмотри только, какое здесь множество голубых предметов!!!

Это было правдой: голубая ваза, голубые рамки фотографий, голубой ковер...

Ученик ответил:

– Но это же уловка! Ведь я по вашей указке искал коричневые, а не голубые предметы!

Учитель тихо вздохнул, а потом улыбнулся:

– Именно это я и хотел тебе показать! Ты искал и находил только коричневый цвет. Так же происходит с тобой и в жизни: ты ищешь и находишь только плохое и упускаешь из виду всё хорошее!

– Но меня всегда учили, что следует ожидать худшего, и тогда никогда не окажешься разочарованным. А если худшее не

произойдет, то меня ожидает приятный сюрприз. Ну, а если я всегда буду надеяться на лучшее, то подвергну себя риску разочарования!

– Уверенность в пользе ожидания худшего заставляет нас упускать из виду всё хорошее, что происходит в нашей жизни. Если ожидаешь худшего, то обязательно его и получишь. И наоборот. Можно найти такую точку зрения, с которой каждое переживание будет иметь положительное значение. С этой минуты ты будешь искать во всем что-то положительное!



В настоящее время в России праздники Рождества Христова и Крещения входят в череду новогодних праздников. Но какие из рождественских традиций действительно являются христианскими?

РОЖДЕСТВЕНСКИЙ ПОСТ

В течение 6 недель, с 28 ноября по 6 января включительно, православные христиане соблюдают пост. День накануне праздника Рождества Христова называется Сочельником. Название происходит от традиционного блюда, которое готовится в этот день, — сочива (вареная пшеница или рис с медом). Существует также традиция ничего не есть в этот день «до первой звезды».

Меру строгости поста, если вы ранее никогда не постились или есть проблемы со здоровьем, лучше всего определить вместе со священником. А еще очень важно провести Рождественский пост в воздержании от пустого времяпрепровождения, чаще бывать в храме, примириться с родными и близкими, творить добрые дела.

ЧТО ТАКОЕ СВЯТКИ?

Празднование самого Рождества совершается в ночь с 6 на 7 января — ровно в полночь в храмах начинается торжественное богослужение. В большинстве зеленоградских храмов праздничная Литургия повторно совершается также утром 7 января.

Период с 7 января до Крещенского Сочельника (18 января) называется Святками. Это дни особой радости, которой верующие люди стремятся делиться друг с другом, когда принято ходить в гости, творить дела милосердия.

Практически в каждом храме в период Святков пройдут приходские праздники. А 10 января в КЦ «Зеленоград» состоится общий праздник, подготовленный творческими коллективами вос-

РОЖДЕСТВО И КРЕЩЕНИЕ: ТРАДИЦИИ И СУЕВЕРИЯ

кресных школ зеленоградских храмов и православной школы «Звонница». В его программе — семейный рождественский бал для всех возрастов, увлекательные мастер-классы и анимация для детей, а в завершение — праздничный концерт. Начало в 17 часов, вход свободный.

О ГАДАНИЯХ

По духу и смыслу Церковного устава Святые дни должны быть посвящены молитве, сорадованию родившемуся Христу и ожиданию Его Богоявления. Святки не должны становиться временем разгула, пьянства, обжорства. А еще — гаданий, также не имеющих ничего общего с православной традицией.

Не существует безопасных методов, как и нет деления на

о счастье и судьбе, «а равно и так именуемых обаятелей, деятелей предохранительных талисманов и колдунов» 61-е правило VI Вселенского собора предписывает подвергать шестилетней епитимии для покаяния, «закосневающих же в сем и не отвергающихся от таковых пагубных языческих вымыслов определяем совсем извергать из Церкви, как священные правила повелевают».

КРЕЩЕНИЕ ИЛИ БОГОЯВЛЕНИЕ?

Крещение и Богоявление — названия одного и того же праздника. Церковь вспоминает, как Христос принял Крещение от Иоанна Предтечи, и в этот момент была явлена Святая Троица: Сын Божий стоял в водах Иордана, Голос Бога



«белых» и «черных» магов. Многократно проповедовали и писали о вреде гаданий и предсказаний Святые Отцы Церкви. Вот слова святителя Василия Великого: «Не любопытствуй о будущем, но с пользой располагай настоящим... Хочешь ли удостовериться в будущем? Исполняй предписанное Евангельским Законом и ожидай наслаждения благами».

Церковь категорически запрещает любые гадания. Предупреждая волшебникам, гадающим

Отца зазвучал с Небес, а Святой Дух сошел в виде голубя.

Поста в праздник Крещения нет. А вот в Крещенский Сочельник, то есть накануне праздника, православные соблюдают строгий пост. Традиционное блюдо этого дня — сочиво из крупы, меда и изюма.

В крещенский сочельник, 18 января, и самый день праздника, 19 января, в храмах совершается Божественная Литургия, а затем чин Великого освящения воды. Вода освящается и в моленных комнатах: в городской больнице, роддоме, хосписе и наркологическом диспансере.

Некоторые называют воду, которую освятили 19 января, крещенской, а освященную накануне — богоявленской. На самом деле вода в эти два дня освящается одним и тем же чином, обладает одними и теми же свойствами и иначе называется Великая Агисма — «святыня» в переводе с греческого. Прийти за освященной водой в большинство храмов можно как 18, так и 19 января, — обычно со времени окончания утреннего богослужения до 20 часов.

Лишь два дня в году — в Крещенский сочельник и в сам Праздник —



верующие пьют воду в течение всего дня. В остальное время принято пить крещенскую воду утром натощак. Связано это с тем, что Агисма — это святыня, и отношение к ней соответствующее. Однако если есть необходимость выпить крещенской воды при болезни, каком-то душевном или духовном недуге, нельзя отказываться лишь по той причине, что человек уже поел, при одном условии: крещенская вода всегда должна приниматься с благоговением, как дар.

КРЕЩЕНСКИЕ КУПАНИЯ

В первые века христианства на Богоявление крестили новообращенных (их называли оглашенными), поэтому этот день часто называли «днем Просвещения», «праздником Светов», — в знак того, что Таинство Крещения очищает человека от греха и просве-

щает Светом Христовым. Уже тогда была традиция освящать в этот день воды в водоемах. Эта традиция поддерживается и в Зеленограде: 18 января ежегодно освящается крещенская купель — «иордань» — на Школьном и Черном озерах.

Обычай погружаться «во иордань» — всего лишь народная традиция, правда, в отличие от гаданий — традиция благочестивая. Соблюдать ее или нет, каждый человек решает сам. Главное, чтобы это был не просто акт моржевания, а человек осознавал, что он пришел все-таки погрузиться в Иорданскую купель. Если есть сомнения или проблемы со здоровьем, тем более нужно подумать. Не стоит искушать Господа и рисковать жизнью и здоровьем, когда для риска нет высшей цели, например, спасения жизни другого человека.



УТОЧНИТЬ РАСПИСАНИЕ БОГОСЛУЖЕНИЙ МОЖНО ПО ТЕЛЕФОНАМ:

- храм святого Николая — 8 (499) 736-63-83, <http://www.zelen-hram.ru>;
- храм святого Филарета — 8 (499) 710-00-75, <https://vk.com/filarethram>;
- храм преподобного Сергия — 8 (915) 499-61-00 <http://www.arhangelhram.ru>;
- храм Всех Святых — 8 (909) 158-10-43, <http://www.zelen-hram.ru>;
- храм благоверного великого князя Александра Невского — 8 (916) 406-32-31, <http://alexandr-hram.ru>;
- храм великомученика Георгия Победоносца — 8 (917) 550-79-65, https://vk.com/hram_georgy.



NEW! УСЛУГА «ПРОЦЕДУРА PLASMOLIFTING»

уникальный лечебно-омолаживающий инъекционный метод для решения проблем в гинекологии, неврологии, ортопедии

НЕВРОЛОГИЯ:

- профилактика заболеваний позвоночника;
- реабилитация после инсульта и травм позвоночника;
- остеохондроз, люмбаго, межреберная невралгия;
- протрузии и грыжи дисков;
- боль в шее и головные боли;
- шейная мигрень, синдром позвоночной артерии;
- спондилез, спондилоартроз позвоночника;
- компрессионные переломы позвоночника;
- болезнь Бехтерева (как вспомогательный метод).

ЭФФЕКТ ОТ ПРОЦЕДУРЫ:

- купирование воспаления;
- устранение гипоксии в тканях;
- купирование болевого синдрома;
- устранение болевых триггерных точек при наличии протрузии и грыжи дисков;
- увеличение объема движений в позвоночнике;
- устранение болей в позвоночнике и по ходу нервных корешков;
- восстановление нервной ткани;
- улучшение качества жизни;
- увеличение сроков ремиссии заболевания.

ГИНЕКОЛОГИЯ:

- заболевания шейки матки
- лейкоплакия
- эндоцервицит
- эрозия шейки матки
- крауроз вульвы
- выраженности послеродовых стрий

ЭФФЕКТ ОТ ПРОЦЕДУР:

- восстановление слизистой оболочки шейки матки;
- восстановление менструального цикла;
- повышение тонуса мышц тазового дна;
- устранение дискомфорта в интимной жизни;
- снижение риска возникновения рецидивов;
- уменьшение послеоперационных рубцов, в том числе после эпизиотомии, эпизиорафии;
- уменьшение выраженности послеродовых стрий.

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 7000 видов):

- ♦ ПРИЕМ ВРАЧЕЙ СПЕЦИАЛИСТОВ
- ♦ Процедурный кабинет (капельницы)

- ♦ УЗИ-диагностика, УЗИДГ, ЭКГ,
- ♦ ЭХО-КГ, ХОЛТЕР, ЭЭГ, СМАД
- ♦ (суточное мониторирование АД)
- ♦ Ведение беременности, КТГ

- ♦ Программы здоровья
- ♦ Больничный лист
- ♦ Оформление мед. документации
- ♦ Выезд на дом и др.

Подари своим близким ПОДАРОЧНЫЙ СЕРТИФИКАТ на "Программу здоровья"!

Рекомендации врачей-специалистов!

Минимум 1 раз в год проходить обследования по «Программам здоровья»:

- ЗДОРОВАЯ ПЕЧЕНЬ
- МУЖСКОЕ ЗДОРОВЬЕ
- ЗДОРОВОЕ СЕРДЦЕ
- ЖЕНСКОЕ ЗДОРОВЬЕ
- БАЗОВАЯ ДИАГНОСТИКА ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ
- БАЗОВАЯ ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ ДЛЯ ЖЕНЩИН
- БАЗОВАЯ ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ ДЛЯ МУЖЧИН
- КОМПЛЕКСНОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ «БУДУЩАЯ МАМА»
- КОМПЛЕКСНОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ «БУДУЩИЙ ПАПА»

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

ГАЗЕТА ВЫХОДИТ ПРИ ИНФОРМАЦИОННОЙ ПОДДЕРЖКЕ





Афиша КЦ «Зеленоград»

г. Зеленоград, Центральная площадь, дом 1, 8(499)734-31-71
zelcc.ru / дкзеленоград.рф



КОНЦЕРТ ГОСУДАРСТВЕННОГО КАМЕРНОГО ОРКЕСТРА «ВИРТУОЗЫ МОСКВЫ» 6+
 26 декабря в 19:00
 Программа «Времена года»
 Билет от 1000 рублей



ГАЛА-КОНЦЕРТ «НОВОГОДНИЙ «ОЛИВЬЕ» 6+
 5 января в 18:00
 Давид Гвинианидзе представляет проект фонда «ТАЛАНТЫ МИРА»
 Билет от 500 рублей



ПРАЗДНИЧНЫЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ «НОВОГОДНИЕ ЧУДЕСА В ЛУКОМОРЬЕ» 3+
 29 декабря - 6 января в 11:00, 14:00
 Билет от 600 рублей



КОМЕДИЙНЫЙ СПЕКТАКЛЬ «ПРОИСШЕСТВИЕ ЗА ОБЕДОМ» 16+
 6 января в 18:00
 В ролях: Т. Кравченко, А. Пашутин, А. Носик, С. Лаккай
 Билет от 800 рублей



КОНЦЕРТ МАРИНЫ ДЕВЯТОВОЙ И ШОУ-БАЛЕТА «ЯР-DANCE» 12+
 4 января в 19:00
 Концерт «С Новым Годом»
 Билет от 900 рублей



КОНЦЕРТ ЯРОСЛАВА СУМИШЕВСКОГО 12+
 7 января в 19:00
 Билет от 900 рублей

Главный редактор
Ирина Федюнина
Телефоны редакции:
8-916-511-10-85,
8-905-590-14-88
E-mail: 5344769@mail.ru

Учредитель Федюнина Ирина Юрьевна
Адрес: 124498, г. Москва, Зеленоград, Березовая аллея, дом 6А
Издатель — ИП Федюнина И.Ю.
Газета зарегистрирована в Управлении Федеральной службы по надзору в сфере связи, ИТ и массовых коммуникаций по Центральному федеральному округу (ПИ № ТУ50-02162) от 25.12.2014
При перепечатке ссылка на газету "Будь здоров, Зеленоград!" обязательна с письменного разрешения редакции.

14+

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

«Будь здоров, Зеленоград!» № 12 (65)
 Номер подписан 21.12.2018 г. Дата выхода в свет: 25.12.2018 г.
 Время подписания в печать по графику — в 18.00, фактически — в 22.00.
 Отпечатано в типографии ООО «ВМГ-Принт».
 127247, Москва, Дмитровское шоссе, 100.
 Тираж: 10 000 экземпляров. Периодичность: 1-2 раза в месяц.
 Издаётся с 2013 года. Распространяется бесплатно. Заказ 3216.