

С НОВЫМ ГОДОМ И РОЖДЕСТВОМ!

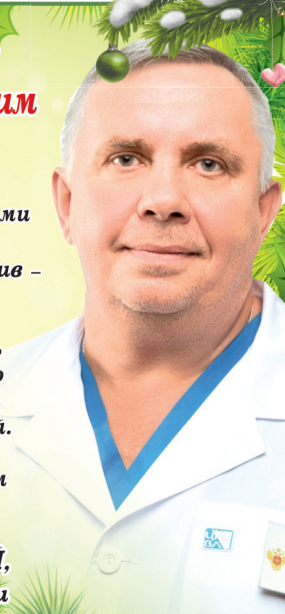


Дорогие зеленоградцы, уважаемые коллеги и гости нашего города!

От всей души поздравляю вас с наступающим Новым годом и Рождеством!

В первую очередь желаю всем вам здоровья! И, конечно, исполнения сокровенных желаний! Чтобы у каждого всё запланированное и задуманное обязательно воплотилось в жизнь. Пусть 2020 год будет полон ярких красок, счастливых событий и новых впечатлений! Желаю всем в новом году быть здоровыми, любимыми и успешными!

Генеральный директор сети семейных клиник Эльвира МАЛЮГИНА



Уважаемые пациенты, дорогие коллеги, партнеры, друзья!

Поздравляю вас с наступающим Новым годом!

Уходящий 2019 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



Дорогие зеленоградцы, уважаемые коллеги и партнеры клиники!

Сердечно поздравляем вас с наступающим 2020 годом и Рождеством!

Мы благодарны каждому из вас за оказанное нам доверие. В новый год мы вступаем с новыми планами и надеждами, с уверенностью в своих силах и огромным желанием помочь многим, многим людям – тем, кто нуждается в нашей помощи. Пусть новый год воплотит в жизнь все ваши добрые замыслы, станет годом новых побед и приятных открытий, годом добрых человеческих отношений, тепла и радости! От всей души желаем вам, вашим близким и родным здоровья, счастья и благополучия!

Главный врач семейной медицинской клиники «ДЕТСТВО Плюс» Ирина Марковна КОРЫТНАЯ



Уважаемые жители Зеленограда, дорогие коллеги, партнеры, друзья!

С наступающим новым годом и Рождеством Христовым!

От всего коллектива нашей клиники желаю вам крепкого здоровья, успехов в делах, счастья и благополучия. Пусть 2020 год для каждого из вас станет удачным, полным приятных событий и новых открытий. Пусть дома ваши будут полны друзей и улыбок, любви, света и тепла. Пусть все задуманное свершится и принесет только радость! Прекрасных праздничных дней и отличного настроения!

Главный врач ГКБ им. М.П. Кончаловского Олег Владимирович ГРИДНЕВ



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



Дорогие друзья, коллеги, зеленоградцы!

С наступающим Новым годом и Рождеством Христовым!

Пусть эти светлые праздники наполнят вашу жизнь душевным теплом, подарят радость общения с близкими людьми. Пусть в каждой семье царят мир, любовь и согласие! Пусть наступающий год будет лучше предыдущего! Желаю всем крепкого здоровья, счастья, профессиональных достижений, удачи во всем и исполнения самых заветных желаний! С Новым годом, с новыми надеждами!

Главный врач медицинского центра «АКСОН 24» кандидат медицинских наук Владимир Андреевич КОЗЫН

ИНТЕРВЬЮ

– Эльвира Игоревна, расскажите, пожалуйста, когда планируется открытие новых медицинских центров, какие специалисты будут вести прием.

– По просьбе наших любимых пациентов мы открываем два новых медицинских центра. Открытие состоится в январе. То есть теперь у нас станет три семейных медцентра: «338», «340» и «1506», которые объединятся в сеть.

В клинике «340» будут принимать пациентов врачи-специалисты: косметолог, онколог, ортопед-травматолог, хирург, сосудистый хирург и др. В семейной клинике «1506» откроются взрослое и детское отделения. Прием будут вести врачи: отоларинголог, сурдолог, отоларинголог, онколог, сосудистый хирург, педиатр, невролог, аллерголог, кардиолог, гастроэнтеролог, спортивный врач и другие. Мы приобрели новейшее немецкое оборудование экспертного класса последнего поколения, два новых аппарата УЗИ, поменяли оборудование. Во всех наших клиниках

– С открытием сети клиник произойдут ли какие-либо изменения в медцентре «338»?

– Направление медцентра «338» – гинекология, женское и мужское здоровье. Прием ведут врачи-специалисты по направлениям: гинекология, эндокринология, урология, кардиология, неврология, терапия, аллергология-иммунология, акушерство (ведение беременности), диетология и другим. Основным направлением деятельности акушеров-гинекологов является лечение бесплодия, невынашивания, планирование и ведение беременности.

– Чем ваши клиники отличаются от других медицинских центров?

– Сейчас многие медцентры по сути превратились в те же поликлиники. Наша же задача – сделать своего рода «домашнюю» семейную клинику, где присутствует взаимное уважение между врачами и пациентами. Мы стремимся



В НОВЫЙ ГОД С НОВЫМИ ПЛАНАМИ!

**СКОРО!
ОТКРЫТИЕ!**

СЕМЕЙНАЯ КЛИНИКА

СЕТЬ МЕДИЦИНСКИХ ЦЕНТРОВ

ДЕТСКОЕ ОТДЕЛЕНИЕ ВЗРОСЛОЕ ОТДЕЛЕНИЕ

**Берегите здоровье свое и своих близких!
С любовью, Медицинский центр**

широкий спектр медицинских услуг, в том числе лабораторная диагностика (анализы, более 7000 наименований). Клиника сотрудничает с крупнейшими лабораторно-диагностическими центрами, которые работают в строгом соответствии с требованиями международных стандартов (ГЕМОТЕСТ, СИТИЛАБ, ЛИТЕХ, СМД, ГЕНОМЕД, ИНВИТРО и другие).

создать доверительные и долгосрочные отношения с каждым нашим пациентом. Наша клиника располагает уникальным коллективом врачей. Каждый врач нашего центра – дипломированный специалист и опытный практик. Мы используем индивидуальные схемы лечения и профилактики, учитывая особенности каждого пациента. В медцентрах современное оборудование экспертного класса. И есть ряд услуг, которые оказывают далеко не в каждой клинике – например, вызов врача и медицинской сестры на дом; пациент может записаться на прием в удобное для него время или сделать УЗИ в день обращения. В наших клиниках мы стараемся удерживать доступные цены, существует ряд скидок: для членов

многочисленных семей, для держателей социальных карт, студентов и другие. Для пациентов разработаны уникальные программы диагностики: «Мужское здоровье», «Женское здоровье», «Здоровое сердце», «Забота о родителях», «Базовая диагностика функции щитовидной железы». Пациент может приобрести подарочный сертификат себе и своим близ-

ким на любую готовую «Программу здоровья». И, что немаловажно – в наших клиниках не предлагают пациентам ненужных медицинских услуг!

– Расскажите более подробно о созданном Вами коллективе...

– Я уверена, что настоящая клиника – это, в первую очередь, команда профессионалов. Мы собрали именно такую команду. Врачам в наших клиниках созданы хорошие условия для работы. У нас подобраны не просто врачи с большим практическим опытом, но и хорошие, душевные люди. Все любят свое дело. Среди наших врачей, так уж сложилось, немало многодетных матерей, я и сама – многодетная мама. Это материнское, широкое свойство души отражается во всем, в том числе и на работе, по отношению к пациентам. Большинство врачей владеют смежными специальностями: уролог + УЗИ-диагностика, гинеколог-эндокринолог + УЗИ-диагностика, кардиолог + ЭКГ (с расшифровкой) + ЭХО-КГ (УЗИ сердца).

– Подводя итоги уходящего года, что бы Вы могли отметить?

– На мой взгляд, нам удалось реализовать задуманное. Для настоящего врача успех в жизни невозможен без успеха в работе, поэтому чем качественнее будет наша работа, тем качественнее будет и наша жизнь. Главная задача, которую мы ставили перед собой – оказание качественной, эффективной и безопасной медицинской помощи пациентам. Сейчас мы можем уверенно утверждать – нам это удалось! Результат нашей работы – открытие двух новых медицинских центров. А впереди – развитие...

СЕМЕЙНАЯ КЛИНИКА ЖЕЛАЕТ ВАМ И ВАШИМ БЛИЗКИМ КРЕПКОГО ЗДОРОВЬЯ!

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%**

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



ФГБУЗ ЦЕНТРАЛЬНАЯ КЛИНИЧЕСКАЯ БОЛЬНИЦА ВОССТАНОВИТЕЛЬНОГО ЛЕЧЕНИЯ ФМБА РОССИИ

РЕКОМЕНДУЕМ!



Центральная клиническая больница восстановительного лечения (ЦКБВЛ), расположенная в деревне Голубое, – 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.

РЕАБИЛИТАЦИЯ В ГОЛУБОМ

УНИКАЛЬНО И ДОСТУПНО

ПОЛНЫЙ СПЕКТР УСЛУГ

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 и жителей других регионов России и зарубежья.

Больница имеет в своем составе: 11 клинических отделений, включая отделение реанимации и интенсивной терапии, 3 реабилитационных отделения, 3 диагностических, дневной стационар, отделение персонифицированной медицины.

В консультативно-диагностическом отделении ЦКБВЛ пациентов консультируют высококвалифицированные специалисты почти всех клинических направлений: андролог, гастроэнтеролог, генетик, гинеколог, дерматолог, иглорефлексотерапевт, кардиолог, логопед, детский логопед, врач ЛФК, маммолог, мануальный терапевт, невролог, нейропсихолог, нейрохирург, онколог, отоларинголог, клинический психолог, психиатр, стоматолог, терапевт, ортопед-травматолог, врач-физиотерапевт, хирург, уролог, эндоскопист, эндокринолог.

Прием ведут доктора, кандидаты медицинских наук, отличники здравоохранения.

В клинике представлен широкий спектр диагностических исследований: лабораторные исследования; все виды молекулярно-генетических исследований; кариотипирование; рентген; МРТ-диагностика; ультразвуковая диагностика; функциональная диагностика, в том числе ЭНМГ, эндоскопический кабинет.

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.

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 цереbro-васкулярных осложнений у больных с артериальной гипертензией (АГ).

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 реабили-

тационных 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 патологией органов дыхания, кровообращения, костно-мышечной системы, желудочно-кишечного тракта, эндокринными заболеваниями. Индивидуальный подход в диагностике и лечении коморбидных пациентов. Восстановление после хирургического вмешательства в профильных отделениях гинекологии. Современная рациональная респираторная реабилитация больных с хронической обструктивной болезнью легких (ХОБЛ) и с бронхиальной астмой.

ПЕРСОНИФИЦИРОВАННАЯ 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.

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 внутрибольничный храм Преподобного Агапита Печерского.

ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Основу медицинской реабилитации всех категорий пациентов составляет рациональное применение кинезитерапии в комплексе с методами аппаратной физиотерапии, гидро-, бальнео- и пелоидотерапии.

В индивидуально подобранных комплексных лечебно-реабилитационных программах, проводимых высококвалифицированными 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 коррективки ходьбы «Корвит»; БОС-стабилотренинг;
- пассивно-активные реабилитационные тренажеры «THERAVITAL» и «MOTOMED»;
- лечебно-корригирующие костюмы «Атлант», «Адели», «Гравистат»;
- подвесная система нервно-мышечного переобучения «Экзарта»;
- многоканальная функциональная программируемая электростимуляция и высокоимпульсная магнитостимуляция нервно-мышечного 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.

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.

Часы приема:

- поликлиника - с 8.00 до 15.00;

- стационар - круглосуточно.

Приемное отделение, плановая госпитализация – с 8.00 до 16.00.

Сайт: www.ckbvl.com.

НА СОВРЕМЕННОМ УРОВНЕ

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** ▶ **ОФТАЛЬМОЛОГ** ▶ **ДЕРМАТОВЕНЕРОЛОГ**

✓ **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.arximed.ru

ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ, ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

НЕОБЫЧНЫЕ ПОДАРКИ

УГОЩАЮ ЗДОРОВЬЕМ!



В Зеленограде вот уже более 20 лет для горожан открыт Научно-Практический Центр «Образ Здоровья», где постоянно внедряются новейшие мировые технологии для восстановления и улучшения здоровья. Многие современные аппараты и курсы оздоровительных процедур могут стать самыми дорогими и ценными подарками для любого члена вашей семьи!

Так уж повелось, что к Новому году и Рождеству все, от мала до велика, озабочены покупкой подарков и съестных запасов, чтобы весело отпраздновать наступающие праздники и длинные новогодние каникулы. Есть такое убеждение: каков будет новогодний стол, таков и целый год — сытный и изобильный. И в этом праздничном угаре нередко забывают, что есть поздно ночью, всяческие сложные традиционные блюда, типа салата «Оливье» или селедки под шубой, да еще запивая крепким алкоголем — это никакая печень с поджелудочной железой не выдержат. Проблемы начинаются не через 10 дней бесконечных застолий, а нередко уже на 3-4-й день! Не зря же в эти дни учащаются вызовы скорой помощи и количество проводимых оперативных вмешательств на органах брюшной полости. Не хотелось бы портить предпраздничное настроение, но я обязан предупредить и считаю это своим врачебным долгом, который исполняю вот уже 40 лет.

Но можно провести новогодние праздники без вреда для своего организма и выбрать полезные подарки, которые станут инвестицией в здоровье близких людей. Приглашаю вас в Научно-Практический Центр «Образ Здоровья», где можно приобрести действительно ценные новогодние подарки. Например, популярные во всей Европе и в арабском мире, США, Канаде и в Австралии наши зеленоградские технологии: аппараты «ДеВита Ритм Мини», которые восстанавливают работу всех органов и систем, «ДеВита АП Мини», которые уничтожают патогенную микрофлору, всех известных вирусов, бактерий и паразитов, вызывающих множество бед в нашем организме, причем быстро и надежно, без антибиотиков, побочных последствий и аллергии, «ДеВита БРТ» — первый и единственный в мире автоматизированный метод восстановления здоровья, не имеющий ограничений ни по возрасту, ни по диагнозу. Аппарат «Камертон», который настраивает наш организм, как музыкальный инструмент, через биологически активные точки. Австрийский лечебный мат «Детензор», который вот уже 40 лет избавляет миллионы людей во всем мире от болей в спине, грыж и протрузий межпозвоноковых дисков, без операций, блокад, мазей и корсетов осанки. Шведские «ДэЛиксиры», снимающие усталость, интоксикацию, восстанавливающие кислотно-щелочное равновесие, кожу, связки, сухожилия, мениски и т. д. И наш арсенал постоянно пополняется самыми передовыми оздоровительными методами. Так что не ломайте голову над подарками, приходите — я вас угощаю здоровьем, семейным здоровьем. Звоните, пишите, заказывайте и будьте здоровы в Новом Году!

Руководитель Научно-Практического Центра Информационной и Оздоровительной Медицины «ОБРАЗ ЗДОРОВЬЯ», кандидат медицинских наук Александр Тимофеевич СЕМЕНИЙ.

Адрес: г. Зеленоград, Панфиловский проспект, д. 1205.

Тел. для записи: **8-499-732-29-43, 8-929-521-77-71.**

Сайты — **www.lido-zel.ru, www.cozmed.pf.**

Блог — **www.centrzdorovia.ru.**

НЕВРОЛОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР «ДИНАСТИЯ»

Наука эта, зародившись более 5 000 лет назад и накопив в себе многовековой опыт врачей Китая, Японии, Кореи, Вьетнама и других стран Востока, получила в наши дни мировое признание. Само понятие рефлексотерапии носит собирательный характер и включает в себя большое количество лечебных приемов и методов воздействия на рефлекторные зоны тела человека и акупунктурные точки.

Важным преимуществом иглотерапии является ее немедикаментозность. Благодаря этому лечению не имеет побочных эффектов, какие так или иначе, но оказывают химические элементы лекарственных препаратов. Но перед процедурой врачи рекомендуют пройти полное клиническое обследование.

Противопоказаниями являются инфекционные болезни, онкологические заболевания, грудной и старческий возраст.

Не рекомендуется сочетание рефлексотерапии с лучевой терапией, с большими дозами наркотических, психотропных, гормональных препаратов.

МЕХАНИЗМ ДЕЙСТВИЯ

В зависимости от места воздействия различают корпоральную рефлексотерапию (воздействие на точки акупунктуры поверхности тела), аурикулярную (воздействие на точки акупунктуры ушной раковины) и краниальную или скальпотерапию (воздействие на точки акупунктуры в области головы). Выделяют также воздействие в области носа, кистей и стоп, на позвоночник, язык и др.

РЕФЛЕКСОТЕРАПИЯ



Еще в глубокой древности было замечено, что различного рода воздействия (удары, порезы, ранения, уколы, ожоги) на определенные участки тела человека приносят облегчение при ряде заболеваний, а порою даже излечивают от них. Собранные за многие столетия подобного рода знания сформировали лечебную систему, которая теперь известна как рефлексотерапия.

Механизм действия рефлексотерапии сложен. В ее основе лежат процессы, включающие нейрофизиологические и нейрохимические компоненты рефлекса — универсального физиологического феномена человеческого организма.

Выделяют несколько функциональных взаимосвязанных уровней нервной системы, обеспечивающих эффект рефлексотерапии. Анальгетический (обезболивающий) эффект рефлексотерапии связан с тем, что стимуляция точек акупунктуры вызывает поток нервных импульсов, тормозящих проводники болевой чувствительности.

Установлено, что в механизме рефлексотерапии важнейшую роль играют эндогенные (внутренние) опиаты и другие нейропептиды, обеспечивающие нормальное функционирование ЦНС.

Лечебный эффект рефлексотерапии зависит не только от использования набора тех или иных точек акупунктуры, но и от силы и характера раздражения, общего состояния организма, его резервных возможностей.

Для индивидуального планирования лечения проводится электропунктометрическое исследование (электропунктурная диагностика) путем измерения показателей электрокожного сопротивления или биопотенциала в точке акупунктуры.

ПОКАЗАНИЯ ДЛЯ ПРОЦЕДУРЫ

Рефлексотерапия наиболее эффективна при лечении заболеваний преимущественно функционального характера, обусловленных нарушениями нервных механизмов регуляции функции тех или иных органов или систем. Вместе с тем в комплексе с другими методами лечения рефлексотерапия может быть эффективной и при ряде других заболеваний и синдромов.

Рефлексотерапия успешно применяется при лечении многих заболеваний.

В неврологии:

- остеохондроз позвоночника;
- дисфункция вегетативной нервной системы;
- неврозы;
- сексуальные расстройства психогенной природы;

- энурез, заикание;
- невралгии и невриты периферических нервов;
- последствия нарушений мозгового кровообращения и черепно-мозговой травмы;
- некоторые гиперкинезы;
- хронический алкоголизм;
- табакокурение;
- некоторые токсикомании.

В офтальмологии и при ЛОР-заболеваниях:

- коррекция умеренных нарушений рефракции и аккомодации;
- конъюнктивит;
- блефарит;
- острый и хронический вазомоторный и аллергический ринит;
- назофарингит;
- болезнь Меньера;
- неврит зрительного нерва с умеренным снижением остроты зрения;
- неврит слухового (VIII) нерва с умеренным снижением слуха.

В терапии:

- вегето-сосудистая коррекция при гипертонической болезни I-II стадии;

- стенокардия;
- кардиалгия;
- нарушения сердечного ритма, не связанные с тяжелой патологией миокарда;
- заболевания сосудов конечностей;
- хронический бронхит;
- хроническая пневмония;
- инфекционно-аллергическая бронхиальная астма без легочно-сердечной недостаточности;
- хронический гастрит, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки;
- хронический некалькулезный холецистит и дискинезия желчных путей;
- хронический энтероколит, хронические запоры.

В эндокринологии:

- умеренно выраженный тиреотоксикоз;
- дисфункция яичников;
- нарушения гипоталамо-гипофизарной регуляции.

В урологии и гинекологии:

- хронический цистит;
- цисталгия;
- хронический сальпингит;
- оофорит;

- эндометрит;
- расстройство менструального цикла;
- вагинит;
- вульвит;
- для регуляции нормальной родовой деятельности;
- для обезболивания родов;
- для ослабления чрезмерной родовой деятельности;
- для послеродовой субинволюции матки;
- при гипогалактии.

В дерматологии и ревматологии:

- чешуйчатый лишай;
- экзема;
- себорейный дерматит;
- потница;
- фурункулез;
- угри;
- кожный зуд;
- крапивница;
- отек Квинке;
- нейродермит;
- заболевания суставов;
- повреждения опорно-двигательного аппарата.

В неврологическом медцентре «ДИНАСТИЯ» за счет использования специального проводника (трубочки) для введения иглы применяются безболезненные методы рефлексотерапии.

Предварительная запись на прием к врачу-рефлексотерапевту по телефонам: **8(499)735-03-73, 8(495)227-75-05.**

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

Сайт: **www.meddin.ru.**

ДИАГНОСТИКА

ТомоГрад

СЕТЬ ДИАГНОСТИЧЕСКИХ ЦЕНТРОВ

НОВОГОДНИЕ АКЦИИ!

УЗИ



МРТ ОТКРЫТОГО ТИПА



ЛЕТАЮЩАЯ ПОХОДКА

МРТ пояснично-крестцового отдела + МРТ тазобедренных суставов со скидкой **1200 руб.** (стоимость комплексного обследования – 7000 руб.)

МРТ КОЛЕННЫХ СУСТАВОВ

Скидка в размере **1100 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 11 100 руб.

ДИАГНОСТИКА ПРИЧИНЫ ГОЛОВНОЙ БОЛИ

МРТ головного мозга с сосудами + МРТ шейного отдела – **7800 руб.** (стоимость обследования без скидки – 8800 руб.). Данное комплексное обследование рекомендуется проводить при головных болях, мигренях, головокружении

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

АКЦИИ ДЕЙСТВУЮТ ДО 15 ЯНВАРЯ 2020 г.

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

РЕКОМЕНДУЕМ!



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, тромбоза глубоких вен, 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- ОНКОЛОГ • ТЕРАПЕВТ
УДАЛЕНИЕ ЛАЗЕРОМ ПАПИЛОМ, РОДИНОК, БОРОДАВОК
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

ТЕСТ

НАСКОЛЬКО ВЫ СЧАСТЛИВЫ?



На каждый вопрос выберите один из трех ответов.

1. Когда порой задумываетесь над прожитой жизнью, приходите ли вы к выводу, что:
 - а) всё было скорее плохо, чем хорошо;
 - б) было скорее хорошо, чем плохо;
 - в) всё было отлично.
2. В конце дня обыкновенно:
 - а) недовольны собой;
 - б) считаете, что день мог бы пройти лучше;
 - в) отходите ко сну с чувством удовлетворения.
3. Когда смотрите в зеркало, думаете:
 - а) «О, боже, время беспощадно»;
 - б) «А что, совсем еще неплохо»;
 - в) «Всё прекрасно!».
4. Если узнаете о крупном выигрыше кого-то из знакомых, думаете:
 - а) «Ну, мне-то никогда не повезет»;
 - б) «А, черт! Почему же не я?»;
 - в) «Однажды так повезет и мне!».

5. Если услышите по радио, узнаете из газет о каком-либо происшествии, говорите себе:
 - а) «Вот так однажды будет и со мной»;
 - б) «К счастью, меня эта беда миновала»;
 - в) «Эти репортеры умышленно нагнетают страсти!».
6. Когда пробуждаетесь утром, чаще всего:
 - а) ни о чем не хочется думать;
 - б) взвешиваете, что день грядущий вам готовит;
 - в) довольны, что начался новый день, и могут быть новые сюрпризы.
7. Думаете о ваших друзьях:
 - а) «Они не столь интересны и отзывчивы, как хотелось бы»;
 - б) «Конечно, и у них есть недостатки, но в целом они вполне терпимы»;
 - в) «Замечательные люди!».
8. Сравнивая себя с другими, находите, что:
 - а) «Меня недооценивают»;
 - б) «Я не хуже остальных»;
 - в) «Гожусь в лидеры, и это, пожалуй, признают все!».
9. Если ваш вес увеличился на четыре-пять килограммов:
 - а) впадаете в панику;
 - б) считаете, что в этом нет ничего особенного;
 - в) тут же переходите на диету и усиленно занимаетесь физическими упражнениями.
10. Если вы угнетены:
 - а) клянете судьбу;
 - б) знаете, что плохое настроение пройдет;
 - в) стараетесь развлечься.

Подведем итоги

За каждый ответ поставьте:

а) 0 очков;
б) 1 очко;
в) 2 очка.

17-20 очков. Вы счастливый человек, радуетесь жизни, не обращая особого внимания на житейские невзгоды. Человек вы жизнерадостный, нравитесь окружающим своим оптимизмом, но... Не слишком ли поверхностно и легковерно вы относитесь ко всему происходящему? Может быть, немного трезвости и скепсиса вам не повредит?

13-16 очков. Наверное, вы «оптимально» счастливый человек, и радости в вашей жизни явно больше, чем печали. Вы храбры, хладнокровны, у вас трезвый склад ума и легкий характер. Не паникуете, сталкиваясь с трудностями, трезво их оцениваете.

8-12 очков. Счастье и несчастье для вас выражаются известной формулой «50х50». Если хотите склонить чашу весов в свою пользу, старайтесь не пасовать перед трудностями, встречайте их стойче, опирайтесь на друзей, не оставляйте их в беде.

0-7 очков. Вы привыкли на всё смотреть сквозь черные очки, считаете, что судьба уготовила вам участь человека невезучего. Старайтесь проводить больше времени в обществе веселых, оптимистически настроенных людей. Хорошо бы чем-то увлечься, найти хобби.

В ПРЕДДВЕРИИ ПРАЗДНИКА

В последние дни уходящего года наступает время суеты: все сломя голову носятся по магазинам, не оставляя себе времени, чтобы подумать и подвести итоги года, осознанно выстроить новые планы на будущее. А ведь Новый год — это реальная магическая возможность для всех. На всеобщем энергетическом залпе «Хочууу!» порой сбываются самые невероятные вещи.

ПРАВИЛЬНО СТАВИМ ЦЕЛИ

Зачем нужна цель? Чем цель отличается от желания, где ее взять и как добиться ее осуществления? Цель — это заключительный этап, воплощенный результат вашего желания, абсолютно четко представленный и «заряженный» в будущее. С 22 декабря начинается наилучшее время для выбора, формулировки и постановки цели на следующий год. Особенно важно правильно формулировать цели, которые будут озвучены в волшебную полночь 31 декабря. Будьте осторожнее с желаниями — они должны быть предельно взвешенными и конкретными!

Цель — это понятие, близкое к намерению. Если осознанно и четко принять и озвучить определенное решение, это будет похоже на фокусировку стекла над соломой в солнечный день — произойдет вспышка, изменяющая состояние пространства.

НЕРЕАЛЬНОЕ РЕАЛЬНО

Не слушайте никого, кто говорит вам: «Ставьте перед собой реальные цели». Никто не знает, что такое реальность. Ставя перед собой в качестве жизненной цели приобретение в ипотеку однушки на окраине города, никто не задумывается: а те, кто живут в виллах с бассейнами на Лазурном берегу — какие

реальные цели ставили перед собой они? Мы сами определяем себе реальность и потолок возможностей. И в этом заключена магия позволения — позволить себе выбирать лучшее: это платье, этого человека рядом, эту жизнь...

ПРИЧИНА «НЕСБЫЧИ МЕЧТ»

Природа создала нас стремящимися к стабильности. В этом и кроется причина «несбычи мечт» — подсознательно люди избегают достижения цели. Потому что мало прийти

ставятся сроки, просчитываются точки риска: «А что мы будем делать, если будет то-то и то-то?». Всегда должен быть план «Б».

НЕУДАЧНИК ИЛИ ПОБЕДИТЕЛЬ?

Неудачник всегда знает, что он будет делать, когда у него получится: «Когда я выйду замуж, я буду счастлива», «Когда я буду миллионером, я брошу пить и займусь фитнесом». При этом варианты неудачи блокируются, иг-

Но, если вдуматься, такая ли она комфортная, эта зона комфорта? Скорее, это место наименьшего сопротивления, возможности не делать того, что нужно для достижения цели.

Победитель же всегда знает, что он будет делать, если у него не получится. Спокойно, без драм. То есть рояль в кустах заранее приготовлен, если что. Цель в руках победителя становится магнитом, к которому приходит всё, что нужно, любые ресурсы — деньги, люди, время, силы... Это вопрос позволения себе.

ОСТОРОЖНЕЕ С ЖЕЛАНИЯМИ!



ПУТЬ СЕРДЦА

«Очень хочу!». Такое состояние — основной двигатель энергии цели. Нужно испытывать яркие эмоции от мысли, что вы обладаете тем, о чем мечтали. Двигаться нужно в том направлении, куда стремится ваша душа. Только тогда придут изобилие, гармония, счастье. И весь мир откроется во всей своей щедрости и красоте.

Люди, не имеющие цели, не знают, чего хотят, поэтому нередко ими управляют те, у кого эти цели есть.

ЖЕЛАЙ, НЕ ЖЕЛАЯ

Желание — как бабочка: если держать ее слишком сильно, можно сломать крылья, а если раскрыть ладонь — она полетит, на радость всем. «Держи легко, отпускай крепко», — говорят мудрецы. Не знаете, что делать — отпускайте, умерьте важность, пока не придет озарение. Прелесть этого способа еще и в том, что вы перестанете зависеть от чего-то извне. Мучительный процесс воссоединения с объектом своего желания доставляет людям невыразимые страдания именно потому, что они ставят себя в зависимость от будущего — ускользающего, нереального, нестабильного... Попытки контролировать и влиять на это приводят лишь к разочарованиям. Поэтому лучший способ — отпустить свое желание и смотреть, как оно свободно летит навстречу цели.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ



Многие люди хотели бы с нового года изменить свою жизнь, почувствовать себя живыми, ощутить радость и обрести смысл в каждом из дней. Но, к сожалению, не всегда это удается. Почему? Все перемены начинаются с повышения уровня осознанности. Предлагаем вашему вниманию некоторые принципы, которые помогут начать жить по-новому.

ВСЕ СТОЯЩЕЕ НАЧИНАЕТСЯ С ЧИСТЫХ ПОБУЖДЕНИЙ

Да, это важно. Честность и еще раз честность. Вещи должны делаться без половинчатых, скрытых, нечистых или туманных побуждений.

Найдите себе занятие и выберите для себя такой стиль жизни, чтобы они требовали от вас исключительно чистых, честных и хороших намерений. Придерживайтесь этого пути всю вашу жизнь.

ЖЕСТКО ОГРАНИЧЬТЕ ВРЕМЯ НА СОЦИАЛЬНЫЕ СЕТИ

Проводите в сети меньше времени, чем сейчас. Делайте большие перерывы. Удали-

те приложения соцсетей со своего смартфона, оставив только действительно полезное. Социальные сети стали очень токсичными — они вызывают беспокойство и рассеивают внимание.

ВОЗЬМИТЕ НА СЕБЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

Перестаньте оправдываться и возьмите на себя полную ответственность за текущее состояние вашей жизни. Да, с вами произошло много плохого. Жизнь несправедлива, и некоторым людям просто суждено вытянуть короткую спичку. Но жалобами и избранием обиженой жертвы делу не поможешь, это лишь будет съедать вас изнутри, словно кислота.

Если вы видите себя жертвой и думаете, что вам суждено вечно страдать от проделок реального мира, то так оно и будет. Люди часто приводят себя к саморазрушению, тянут попусту время и изображают из себя жертву, потому что боятся своих настоящих возможностей. Вера в то, что у вас есть достаточно сил, чтобы начать жить на полную — это первый шаг на пути к такой жизни.

Секрет вот в чем: делайте свое дело настолько хорошо, насколько это вообще возможно. Есть какое-то магическое удовлетворение в том, когда вы посвящаете всего себя чему-то конкретному.

ВЫСЫПАЙТЕСЬ И НЕ ЕШЬТЕ ВРЕДНУЮ ПИЩУ

Это действительно важно.

Если ваш ночной сон будет длиться по

ДАЙТЕ ВОЛЮ СВОЕМУ ЛЮБОПЫТСТВУ

Продолжайте задавать вопросы, учиться и интересоваться всем вокруг. Так вы сможете адаптироваться и жить в постоянно меняющемся мире. А еще это откроет вам путь к познанию разных форм удовлетворенности и свободы.

С ЧЕГО НАЧИНАЮТСЯ ПЕРЕМЕНЫ?

СОКРАТИТЕ ВРЕМЯ НА БЕССМЫСЛЕННЫЕ ЗАНЯТИЯ

Вы можете не осознавать этого, но занятия бессмысленными вещами приводят к депрессии. Человеку нужно заниматься чем-то полезным и наполненным смыслом — в идеале это вещи, которые вы сами хотите делать, потому что они вас мотивируют, а не из-за воздействия каких-то внешних сил.

Просмотр телепередач, видеоигры, азартные игры, шопинг, употребление наркотических веществ, бессмысленное блуждание в Интернете — всё это не приносит никакой ценности и является обычным потреблением. Откажитесь от потребления и начните сами создавать ценности.

НАПРАВЬТЕ ВСЕ СВОИ УСИЛИЯ НА ПОЛЕЗНЫЕ ЗАНЯТИЯ

Снимайте стенд-ап комедии, станьте волонтером благотворительной организации, займитесь созданием видеороликов на YouTube, пишите поэмы или постройте компанию, направленную на улучшение мира.

Не имеет значения, что именно вы делаете, пока вашей целью является создание чего-то полезного или прекрасного. Начните делать хоть что-то, и ваш жизненный путь станет гораздо чище.

7-8 часов, питание будет здоровым (более цельным, органическим и состоящим из натуральных продуктов), а пить вы будете только воду (и в больших количествах), ваше самочувствие резко улучшится.

НАХОДИТЕ ВРЕМЯ НА РЕАЛЬНОЕ ОБЩЕНИЕ

Современный мир, стиль жизни и Интернет сделали людей отчужденными. Люди — существа социальные, а потому нуждаются в общении и налаживании контактов. Старайтесь быть поближе к людям, почаще разговаривайте с ними живую, звоните им по телефону.

Найдите людей, которые будут вас вдохновлять, помогать вам развиваться, заставляя вас думать и смеяться. Очень сложно стать чем-то большим, чем среднее между 5 людьми, с которыми вы проводите больше всего времени.

ЗАБОТЬТЕСЬ О СВОЕМ ЖИЛИЩЕ

Как вы можете чувствовать себя хорошо, если живете на настоящей свалке? Заботьтесь о своем жилище, как о святыне. Содержите свой дом в чистоте, а также находите/создавайте вещи, мебель и прочие объекты, которые будут способствовать чистоте разума, вдохновлению и признательности.

ВНИМАНИЕ — САМЫЙ ЦЕННЫЙ РЕСУРС

Используйте его с умом. Ваша жизнь является совокупностью всего того, чему вы уделяете свое внимание.

Развивайте внимание ежедневно, отказывая потенциальным отвлекающим факторам и занимаясь специальными упражнениями на сосредоточенность (медитацией, чтением книг, письмом).

НАСЛАЖДАЙТЕСЬ!

Выгравируйте это на свое душе: если вы не наслаждаетесь жизнью, значит, всё делаете неправильно (если только вы не живете за чертой бедности, в зоне боевых действий или в действительно ужасающих условиях).

Жизнь всегда приносит наслаждение, когда вы и ваша душа живете в унисон, когда ваши действия приносят ценность окружающему миру, а ваш разум постиг мудрость. А еще вы должны быть признательными и побольше смеяться.

БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ

Заботьтесь о себе как о любимом человеке. Поверьте, что свобода и удовлетворение возможны для каждого, в том числе и для вас. Не откладывая, начните что-то делать, и вы увидите, что одно действие повлечет за собой цепную реакцию.



РОЖДЕСТВО ХРИСТОВО

По традиции, самым главным праздником в православном календаре предшествует многодневный пост. Перед Рождеством он продолжается шесть недель (с 28 ноября по 6 января включительно). Сегодня мы расскажем вам о православных традициях одного из самых любимых праздников в России.



Семейства, волхвов, ангелов, животных. Вертепом также называют кукольное представление в специальном «вертепном ящике», а иногда и спектакль с участием актеров, сюжетом которого являются события Рождества.

КОЛЯДКИ

Жива и традиция колядок — песен, прославляющих Христа и Его Рождество, с которыми раньше обходили дворы, желая добра и радости, а заодно собирая подарки в виде угощений. Совсем скоро мы услышим колядки на рождественских праздниках, балах, детских елках, которые проводят приходы всех зеленоградских храмов.

СВЯТКИ

В период с 7 января до Крещенского Сочельника (18 января), который называется Святки, принято ходить в гости, навещая родных и друзей, и творить дела милосердия. Перед Рождеством



при храмах проходят мастер-классы по изготовлению подарков и благотворительные ярмарки, где за посильное пожертвование можно приобрести сувениры ручной работы. Средства направляются на поздравление и материальную поддержку пенсионеров, инвалидов, ветеранов, многодетных семей и других нуждающихся, которых опекают социальные службы храмов. Ведь Святки — Святые дни — время особой радости, которой обязательно нужно поделиться друг с другом.

РОЖДЕСТВЕНСКИЙ СОЧЕЛЬНИК

6 января именуется Рождественским Сочельником по названию традиционного блюда, которое готовится в этот день. В канун Рождества пост самый строгий, и в старину 6 января ели только сочиво — вареную пшеницу или рис с медом. Некоторые, соблюдая благочестивый обычай, вообще не вкушают в этот день пищи «до первой звезды». А желающие причаститься на ночном богослужении ничего не вкушают и не пьют в течение, как минимум, 6 часов до причастия.

ПРАЗДНИЧНАЯ ЛИТУРГИЯ

Главная православная традиция — быть в храме на Рождественском богослужении. В полночь с 6 на 7 января в храмах начнется праздничная Литургия. Во многих храмах она совершается также утром 7 января, в самый день праздника.

ДАРЫ ВОЛХВОВ

На Рождество принято дарить друг другу подарки, вспоминая о дарах волхвов, которые они принесли для новорожденного Сына Божия. Традиция восходит также к житию святителя Николая, который не раз тайно помогал бедным, подкладывая им мешочки с золотом.

ВЕРТЕПЫ

К Рождеству возле храмов сооружаются вертепы с иконой Рождества Христова внутри или с фигурами Святого

ОКРУЖНОЙ ЭТАП

Зеленоградский форум ежегодно проводится Зеленоградским благочинием Северо-Западного викариатства Московской городской епархии и окружным методическим кабинетом Городского методического центра Департамента образования г. Москвы.

В этом году, по уже сложившейся доброй традиции, в работе Чтений принял участие известный православный публицист, тележурналист, политический обозреватель Борис

Костенко, смысл которой заключается в применении аудиовизуальных произведений и использовании притчевых нравственных мотивов. В рамках проекта запланировано создание специализированного международного ресурсно-методического центра по разработке и внедрению современных образовательных и наставнических практик интерактивной кинопедагогики, введение в образовательных учреждениях специального предмета, ориентирован-

ная апробацию, смысл которой заключается в применении аудиовизуальных произведений и использовании притчевых нравственных мотивов. В рамках проекта запланировано создание специализированного международного ресурсно-методического центра по разработке и внедрению современных образовательных и наставнических практик интерактивной кинопедагогики, введение в образовательных учреждениях специального предмета, ориентирован-

Борис Костенко, в частности, отметил, что постепенно в России формируется совокупность СМИ, которую можно определить как медиaplatformу, предназначенную для самой широкой аудитории, включающую в себя сетевые каналы, медиаресурсы, аудио-хранилища и т.п. При этом наибольшее зна-

НИКОЛЬСКИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ЧТЕНИЯ



В декабре состоялось открытие очередных VIII Никольских образовательных чтений: «Великая Победа: наследие и наследники». Это окружной этап XXVIII Международных Рождественских образовательных чтений, которые откроются в Москве в конце января 2020 года.

Костенко. В рамках открытия форума прошло заседание секции «Историческая публицистика Великой Победы как часть национальной просветительской медиaplatformы».

Борис Костенко рассказал участникам Чтений о создании масштабного международного педагогического кинодвижения, основной задачей которого будет обучение педагогов и подростков «игре в кино» с детьми младшего возраста с целью вовлечения подрастающего поколения в позитивное кино- и видеотворчество, где совмещаются форматы образования и воспитания с различными способами проведения свободного времени. Он предложил использовать опыт и методику, которая будет сертифицирована в самое ближайшее время.

На ежегодных XXVIII Международных Рождественских образовательных чтениях на специальной секции будет представлена эта методика в законченном виде, уже прошед-

ного на реализацию и развитие кинообразования, или факультативных курсов проектной деятельности детей и педагогов средствами кино как вариант современных моделей интерактивной кинопедагогики, методик киноигры.

Планируется развитие кружковой деятельности интерактивной кинопедагогики в образовательных организациях, направленное на освоение методик кинописания (сценарное мастерство, технологии съемки и монтажа), интеграция кинообразования в общеобразовательные предметы — как гуманитарного плана, так и информационно-технологические, а также интеграция кинообразования в работу медицентров учебных учреждений, совершенствующих формы медиаобразования и предоставляющих учащимся возможности по разработке авторского аудиовизуального контента. Планируется также развитие кинообразования на базе существующих дет-

чение и интерес представляет историческая публицистика как точка входа в современную молодежную медиасреду, в первую очередь — среди школьников. Ученики, с одной стороны, задавлены практиками ГИА и ЕГЭ, но с другой — они неизменно интересуются историей России, в которой тематика Великой Отечественной войны всегда останется стержневой и смыслообразующей.

В ходе состоявшейся дискуссии, отвечая на ряд вопросов, Борис Костенко особо отметил, что сегодня труд журналиста, специализирующегося на исторической публицистике, и труд учителя относятся к категории служения и имеют огромное духовно-нравственное значение для подрастающего поколения.

В завершение заседания секции состоялся краткий брифинг по основной заявленной тематике, обмен мнениями, а также дискуссия.

НАГРАЖДЕНИЕ

ПОЗДРАВЛЯЕМ!

Указом Святейшего Патриарха Кирилла префект ЗелАО Анатолий Смирнов был удостоен медали ордена святого благоверного князя Даниила Московского за действенную помощь в строительстве храма святого Александра Невского.

Медалью преподобной Евфросинии, великой княгини Московской, во внимание к усердным трудам на благо Святой Церкви были награждены сотрудницы храма святого Николая Мирликийского А. Жукова, Н. Пономаренко и Г. Королевская и сотрудница храма преподобного Сергия Радонежского Н. Ревякина.

Патриаршей грамотой во внимание к помощи строящемуся храму великомученика Георгия Победоносца награжден начальник участка ООО «ДЭС ГРУПП» В. Адмайкин.

По благословению Святейшего Патриарха награды зеленоградцам вручил управляющий Северо-Западным викариатством епископ Бронницкий Фома в храме святого Александра Невского 6 декабря, в день престольного праздника.



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

Акции!

Традиционные рождественские скидки (смотрите на сайте)

-25%

Прием
МАММОЛОГА-УЗИ
с 1 по 31 января
КАПЕЛЬНИЦА 400 руб.

-20%

ЭЭГ ЕЖЕДНЕВНО
Без очереди!

ДЕРЖАТЕЛЯМ СОЦ. КАРТ

НА ВСЕ
ВИДЫ УСЛУГ -5%

-20%
ДЛЯ ВETERANОВ
ВОВ И СТУДЕНТОВ

ПОСТОЯННЫМ
КЛИЕНТАМ -10%



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



ПОБЕДА НАД ВЕСОМ!
ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД!
ПРОСТО И НАДЕЖНО!
ПРИЕМ ВЕДЕТ ДИЕТОЛОГ-ЭНДОКРИНОЛОГ

В нашем медцентре принимаются скидочные карты всех медицинских центров и аптек!



В ЯНВАРЕ СОСТОИТСЯ ОТКРЫТИЕ СЕМЕЙНОЙ КЛИНИКИ *СЕТЬ МЕДИЦИНСКИХ ЦЕНТРОВ



ГАЗЕТА ВЫХОДИТ ПРИ ИНФОРМАЦИОННОЙ ПОДДЕРЖКЕ



АФИША

НОВОГОДНИЕ И РОЖДЕСТВЕНСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ

24-27 декабря, 16.00, 28-30 декабря, 12.00, 16.00.

Новогодняя музыкальная сказка «Снежная принцесса» (вход по билетам). ДК МИЭТ, пл. Шокина, д. 1, стр. 2.

25 декабря, 16.00.

Новогодняя дискотека на льду, Каток с искусственным льдом у корп. 1133.

25 декабря, 18.00.

Праздничный вечер «В кругу друзей». ГАУК г. Москвы «Культурный центр «Зеленоград» (Центральная пл., д. 1).

27 декабря, 16.00.

Новогодний праздник «В гостях у Деда Мороза». Территория у катка с искусственным льдом у корп. 901.

28 декабря, 11.00.

Новогодний турнир по хоккею среди жителей района Савелки. Спортивная площадка у Ледового дворца «Орбита».

28 декабря, 12.00.

Массовое фигурное катание «Лед надежды нашей». ФОК «Ледовый», корп. 2045.

28 декабря, 14.00.

Интерактивная игровая программа «Новогодний хоровод». Площадка у корп. 1116.

28-30 декабря, 2-5 января, 11.00, 14.00.

Новогоднее представление для детей «Приключения барона Мюнхгаузена и его друзей» (вход по билетам). ГАУК г. Москвы «Культурный центр «Зеленоград» (Центральная пл., д. 1).

29 декабря, 12.00.

Новогоднее представление «Сказочный снегопад». Площадь Юности.

31 декабря, 15.00.

Интерактивная праздничная программа «Встреча с Дедом Морозом». Михайловские пруды, 16-й микрорайон.

31 декабря – 1 января, 17.00-3.00.

Праздничная новогодняя программа, фейерверк. Центральная площадь.

31 декабря – 1 января, 23.00-1.30.

Праздничная новогодняя программа в рамках фестиваля «Путешествие в Рождество», фейерверк. Площадь Юности.

31 декабря – 1 января, 23.00-3.00.

Праздничная новогодняя программа в рамках фестиваля «Путешествие в Рождество», фейерверк. Бульварная зона 16-го микрорайона.

1, 2, 3 января, 15.00-21.00.

Праздничная новогодняя программа. Центральная площадь.

2 января, 11.00.

Окружные соревнования по спортивному ориентированию. Лесной массив «Малино».

4 января, 12.00.

Турнир по мини-футболу. Спортивная площадка у корп. 1203.

5 января, 11.00.

Турнир по футболу. Спортивная площадка у корп. 1007.

5 января, 12.00.

Подвижные игры «Зимние старты». Бульварная зона 8-го микрорайона.

5 января, 12.00.

Рождественские гуляния «Ледовые забавы». Хоккейная коробка, корп. 2034.

5 января, 12.00.

Игровое развлекательное мероприятие «Рождество у ворот». Площадь Юности.

5 января, 16.00.

Рождественская дискотека. Каток с искусственным льдом у корп. 1133.

6 января, 12.00.

Подвижные игры «Рождественские забавы». Бульварная зона 8-го микрорайона.

7 января, 12.00.

Праздничное мероприятие «Рождество в Савелках». Центральная площадь.

7 января, 12.00.

Интерактивная праздничная программа «Рождественские гуляния». Школьное озеро (западная часть).

8 января, 12.00.

Анимационная программа «Елка нашего двора». Бульварная зона 20-го микрорайона.

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

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

14+

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

«Будь здоров, Зеленоград!» № 12 (77)
Номер подписан 20.12.2019 г. Дата выхода в свет: 23.12.2019 г.
Время подписания в печать по графику – в 18.00, фактически – в 22.00.
Отпечатано в типографии ООО «ВМГ-Принт».
127247, Москва, Дмитровское шоссе, 100.
Тираж: 10 000 экземпляров. Периодичность: 1-2 раза в месяц.
Издается с 2013 года. Распространяется бесплатно. Заказ 3584.