

# Будь здоров, Зеленоград!

№ 10 (40)

21 ноября 2016

Ежемесячная газета для всей семьи ■ Издаётся с 2013 года

ЭКСКЛЮЗИВНОЕ ИНТЕРВЬЮ

## «Я ВЫБРАЛ ДУХОВНЫЙ ПУТЬ...»



13 ноября в Культурном центре «Зеленоград» состоялся сольный концерт иеромонаха Фотия, насельника Свято-Пафнутьева Боровского монастыря, регента монастырского хора.

С благословения своего наставника, схиархимандрита Власия, православный исполнитель принял участие в телепроекте «ГОЛОС». Победа Фотия, продемонстрировавшего необыкновенный оперный голос, стала настоящей сенсацией! Удивительно теплый и согревающий душу тенор, спокойствие, скромность и благожелательность иеромонаха покорили сердца зрителей.

Читайте интервью с иеромонахом ФОТИЕМ на стр. 3.

КРУГЛОСУТОЧНО

### МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР АКСОН

Лицензия ЛО-77-01-09664 от 27 января 2015 г.

### НАРКОЛОГИЯ

КРУГЛОСУТОЧНЫЙ СТАЦИОНАР

(495) 649-41-03

(499) 729-74-60

www.mosgornarkolog.ru

24  
часа

ВЫЕЗД НАРКОЛОГА НА ДОМ  
Вывод из запоя • КОДИРОВАНИЕ

ПРИЕМ ВРАЧЕЙ-СПЕЦИАЛИСТОВ

(по предварительной записи)

ПСИХИАТР • НАРКОЛОГ  
ПСИХОТЕРАПЕВТ • ПСИХОЛОГ • НЕВРОЛОГ  
ЭНДОКРИНОЛОГ • КАРДИОЛОГ • ГЕНЕТИК  
ТЕРАПЕВТ • ЭКГ • ЭЭГ • АНАЛИЗЫ

СПРАВКИ И БОЛЬНИЧНЫЕ ЛИСТЫ

Зеленоград, корп. 1006-б,  
2-й этаж, помещение II

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

БЛИЦ-ОПРОС

## МОЙ ВЫБОР – «ЭКОНОМНАЯ АПТЕКА»!



**В.В. БОГДАНОВ, КОРП. 1822:**

– Несмотря на отдаленность от моего дома, я специально приезжаю именно в эту аптеку. Меня привлекают три момента: первое, конечно, экономия средств и широкий ассортимент. Второе – это то, что я не нарвусь на подделки, все аптечные товары закупаются у проверенных поставщиков и только при наличии сертификата качества. И третье – очень удобная ус-

луга «Индивидуальный заказ». Звонишь, заказываешь лекарство – и в течение 1-2 дней тебе сообщают о прибытии заказа, который можно забрать в удобное для себя время.

**В.В. БОДУНОВА, КОРП. 803:**

– Я аллергик, в «Экономной аптеке» приобретаю нужные мне противоаллергические средства. Здесь есть всё: таблетки, сиропы, глазные капли для снятия отеков и зуда, назальные

спреи для снятия воспаления и отека слизистой, барьерные средства, препятствующие контакту аллергена со слизистой, защищающие от попадания в носовую полость пыльцы растений, домашней пыли, шерсти животных и прочих аллергенов. Ну, и цена, конечно же, имеет значение, многие лекарства гораздо дешевле, чем в других аптеках.

**Е.П. СОМОВА, КОРП. 445:**

– Я для себя выбрала «Экономную аптеку» – здесь всегда в наличии все необходимые лекарства. И главное, что стоят они недорого, цены заметно отличаются от других аптек. И в очереди стоять не приходится, все окошки работают. Очень удобно, что есть, где посидеть, передохнуть, попить водички. Я человек пожилой, для меня это важно. Здесь я приобретаю и сердечно-сосудистые лекарства, которые не всегда найдешь в других аптеках.

**ВНИМАНИЕ, АКЦИЯ!**

В период с 14 по 27 ноября в «Экономных аптеках» действует скидка – 10% на всю медтехнику марки «Омрон».

«Экономная аптека» в корп. 330 работает ежедневно, с 8.00 до 21.00. Телефон для справок 8 (499) 729-04-90.



**Реальные отзывы конкретных людей всегда говорят больше, чем красивые рекламные фразы. Сегодня своими впечатлениями делятся зеленоградцы, регулярно посещающие «Экономную аптеку», расположенную в корпусе 330.**

**Ю.Г. КУДИНОВА, КОРП. 410:**

– Я многодетная мама, дети часто болеют, «цепляют» разные вирусы, поэтому услугами аптеки пользуюсь ча-

сто. Этой осенью вся моя семья перенесла ОРВИ, и все лекарства мы приобрели в «Экономной аптеке». Здесь я всегда могу подобрать лекарство с учетом цен, поскольку в ассортименте есть как дорогие, оригинальные препараты, так и более дешевые импортные и отечественные лекарства.

Мне нравится, что провизоры и фармацевты всегда доброжелательны и охотно помогают подобрать лекарство, отвечают на все вопросы. Недавно я приобрела ингалятор марки «Омрон», который существенно облегчил общее состояние моего сына. Для дочери я купила специальный раствор для ингаляций «Лазолван». Мои дети просто в восторге от биомороженого и кислородного коктейля, которые всегда есть в этой аптеке.

ИМЕЙТЕ В ВИДУ!

## ЗЕЛМЕДЦЕНТР-2

Внимание!  
Изменился телефон

8 (499) 738-67-66

Адрес: корп. 1640

- ▶ Акушер-гинеколог
- ▶ Эндокринолог
- ▶ Уролог-андролог
- ▶ Терапевт
- ▶ Невролог
- ▶ Кардиолог
- ▶ Окулист

- Индивидуальное ведение беременности
- Функциональная диагностика
- Все виды УЗИ • Все виды анализов
- В/в и в/м инъекции, капельницы
- Справки, листки нетрудоспособности
- Амбулаторная хирургия

ЛО-77-01-009577 от 12.05.2015 г.





## ДЛЯ ВАС, ЗЕЛЕНОГРАДЦЫ!

## КАБИНЕТ ПРОФИЛАКТИКИ ИНСУЛЬТОВ



**В поликлиническом отделении ГКБ № 3 открыт кабинет профилактики инсультов, главная цель которого – наблюдение за пациентами, перенесшими инсульт или имеющими высокий риск его развития. Первичный прием ведет врач-невролог Александра Махировна Самарина.**

## Основные направления работы:

- раннее выявление факторов риска развития цереброваскулярных заболеваний и предупреждение инсультов;

- совершенствование методов профилактики цереброваскулярных заболеваний;

- содействие снижению заболеваемости, инвалидности и смертности от сосудистой патологии головного мозга.

**Для пациентов предоставляются следующие услуги:**

- проведение профилактических осмотров для выявления граждан,

имеющих факторы риска развития инсульта, и пациентов, перенесших острые нарушения мозгового кровообращения (ОНМК);

- обследование, диспансерное наблюдение и лечебно-профилактическое обеспечение лиц, перенесших инсульт;

- проведение отбора и обязательный консультативный осмотр пациентов трудоспособного возраста с заболеваниями, способствующими развитию инсульта, и высоким риском развития ОНМК для осуществления дополнительных обследований: УЗИ МАГ, липидный спектр гемостаза, уровень гликемии, офтальмоскопия;

- коррекция управляемых факторов риска развития инсультов;

- совершенствование методов профилактики инсультов, в т. ч. немедикаментозных (диетотерапия, ЛФК, санаторно-курортное лечение, физиотерапевтическое лечение и проч.);

- гигиеническое обучение и воспитание населения, пропаганда медицинских гигиенических знаний путем взаимодействия со СМИ;

- проведение школ для пациентов по вопросам профилактики и лечения цереброваскулярных заболеваний.

Чтобы попасть на прием в кабинет профилактики инсультов, нужно записаться к врачу-неврологу.

Прийти на бесплатный прием в кабинет профилактики ОНМК могут только пациенты, прикрепленные к поликлиническому отделению ГКБ № 3. Остальные граждане могут записаться на платной основе.

Телефон отдела по развитию платных услуг **8 (499) 734-31-01** (будни, с 9.00 до 16.00).

## ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ!



**В горбольнице продолжается безвозмездная донорская сессия. Стационар испытывает дефицит крови всех групп с отрицательным резусом, а также второй положительной. За ситуацией можно следить посредством нового сервиса, появившегося на сайте больницы – донорского светофора. В том же разделе размещена подробная информация о том, кто может стать донором, о противопоказаниях к донации, как готовиться к сдаче крови и т. п.**

## ДОНОРЫ = СПАСЕННЫЕ ЖИЗНИ!

В октябре нынешнего года в городской больнице стартовала масштабная безвозмездная донорская сессия. На тот момент стационар испытывал острый дефицит крови и ее компонентов. Посредством СМИ информация быстро распространилась по Зеленограду. В отделение переливания крови стали обращаться жители, желающие сдать кровь, в их числе были студенты МИЭТ и Медицинского колледжа.

Острую нехватку крови и ее компонентов удалось быстро ликвидировать. На призыв откликнулось более 650 человек, 555 доноров были допущены к донациям. 110 добровольцев сдавали кровь впервые. Было заготовлено: тромбоцитов – 39 доз, эритроцитов – 378 доз, плазмы – 378 доз. Тем не менее, ситуация с отрицательными резусами крови оставалась напряженной. Тогда на страничку ГКБ № 3 в соцсетях поступило предложение об организации донорских дней по выходным. Руководство больницы поддержало эту идею.

12 ноября была организована донорская суббота. С 9 часов в отделении трансфузиологии принимали добровольцев. Зеленоградцы приходили семьями. Из 64 участников всего 10 не



были допущены к донации по состоянию здоровья. Многие участники акции смогли вернуться в ряды доноров после долгого перерыва благодаря возможности сдавать кровь в выходной день. Стационару удалось пополнить запасы крови отрицательных резусов, в том числе самой редкой, 4-й группы. Было заготовлено 96 доз компонентов крови.

Троим донорам провели процедуру тромбоцитозера. Концентрат тромбоцитов – один из самых востребованных

при лечении гематологических, онкологических и других заболеваний. Заменить его иным препаратом невозможно. Эти клетки останавливают кровотечение. Продолжительность процедуры – от 1 до 2 часов. Она проводится на автоматическом аппарате, который забирает из вены кровь, отфильтровывает только тромбоциты, а все прочие компоненты возвращает обратно донору. Процедура безопасна. Все расходные материалы одноразовые. Полное восстановление клеточного состава крови происходит за 14 дней.

Отделение трансфузиологии расположено на первом этаже главного корпуса больничного комплекса, с отдельным входом для доноров со стороны приемного отделения ГКБ № 3. Адрес: Каштановая аллея, д. 2, стр. 1. Сдать кровь можно ежедневно по будням, с 8.30 до 12.00. При себе необходимо иметь паспорт. Контактный телефон **8 (499) 735-62-06**.



Департамент здравоохранения города Москвы  
**Городская клиническая больница №3**

Многие женщины прибегают к услугам гинеколога только тогда, когда возникает дискомфорт или болезненные ощущения. Не все знают, что самые коварные женские заболевания протекают практически бессимптомно. Чтобы они не нанесли непоправимый вред здоровью, их необходимо выявить как можно раньше и правильно лечить.

Городская клиническая больница № 3 располагает всеми современными возможностями для лечения гинекологических патологий согласно мировым протоколам, принятым в Европе и Российской Федерации.

С учетом деликатности проблемы женского здоровья на базе филиала «Родильный дом» ГКБ № 3 дополнительно открыто гинекологическое отделение, которое образует единый клинический комплекс вместе с консультативно-диагностическим отделением и центром планирования семьи, где работают специалисты высшей категории Е.В. Колосова, И.А. Ананьева, И.В. Никитенко, И.Т. Сыдыкова. Это позволяет пациенткам получать высокопрофессиональную медицинскую помощь в атмосфере комфорта и доброжелательности.

В гинекологическом отделении филиала «Родильный дом» развернуты индивидуальные и двухместные палаты, оснащенные специализированной мебелью, современными функциональными кроватями, отдельными туалетами и душевыми кабинками.

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

Многолетний опыт и мастерство ведущих оперирующих акушеров-гинекологов высшей категории М.М. Качановской и О.М. Кабановой позволяют проводить все виды современных гинекологических вмешательств и операций с максимальной результативностью.

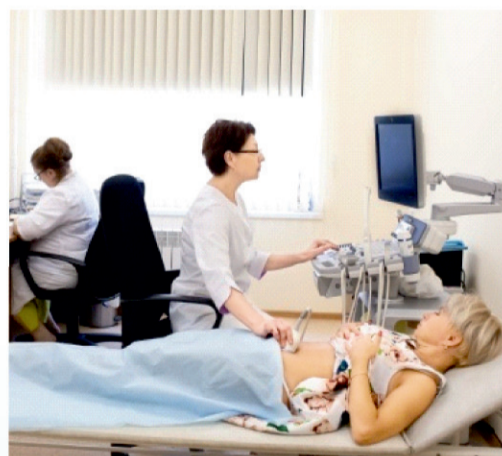
**Уникальная особенность отделения – комплексное лечение пациентов, направленное на сохранение беременности, на сроках до 22 недель (I и II триместр беременности).**



Адрес: г. Москва, г. Зеленоград, ул. Александровка, д. 8, КДО филиала «Родильный дом» (время работы - с 8.30 до 20.00)

## ГИНЕКОЛОГИЯ

- ✓ **СОВРЕМЕННЫЙ ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС**
- ✓ **ПЕРЕДОВЫЕ МЕТОДИКИ ЛЕЧЕНИЯ**
- ✓ **КОМФОРТНЫЕ УСЛОВИЯ ПРЕБЫВАНИЯ**



## Большие операции:

- органосохраняющие операции при спаечном процессе в малом тазу, миоме матки, генитальном эндометриозе
- операции при миоме матки, опухолях яичников, tuboовариальных образованиях
- реконструктивно-пластические операции на матке и придатках;
- влагалищные экстирпации матки при полном ее выпадении
- видеолапароскопические операции на придатках, матке
- видеолапароскопические ампутации матки, аднексэктомии и экстирпации матки
- косметические операции по коррекции половых органов.

## Малые операции:

- гистероскопия
- отдельные диагностические выскабливания
- расширенная биопсия шейки матки и вульвы
- конизация шейки матки
- прерывание замершей беременности
- абляция эндометрия и миомэктомия
- удаление полипов цервикального канала и полости матки, субмукозных миоматозных узлов под контролем гистероскопии
- удаление и марсупиализация кист бартолиновой железы, удаление полипов и кист влагалища
- наложение кругового и П-образного шва при хирургической коррекции истмико-цервикальной недостаточности.



За подробной информацией обращайтесь в отдел развития платных услуг:  
**8 (499) 729-30-31, 8 (499) 729-27-90**

РЕКОМЕНДУЕМ!

# ВРАЧИ нашего округа

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



Городская клиническая больница № 3

**ВЛАДИМИР НИКОЛАЕВИЧ МАКЕЕВ**

Врач травматолог-ортопед высшей квалификации

Заведует отделением травматологии и ортопедии ГКБ № 3 ДЗМ. Один из наиболее крупных специалистов европейского уровня в сфере эндопротезирования крупных суставов. Автор многих оригинальных решений и инноваций. Прошел курсы повышения квалификации Ассоциации остеосинтеза в Швейцарии, стажировку по эндопротезированию плечевого сустава в клинике ортопедии в Гамбурге, специальные курсы по хирургии таза.

**Стаж работы – 33 года.**

Ведет консультативный прием в поликлиническом отделении ГКБ № 3 по понедельникам и пятницам с 13.00 до 15.00.

Телефоны для записи на прием: 8 (499) 734-14-41, 8 (499) 735-82-89.

Городская клиническая больница № 3

**НАДЕЖДА НИКОЛАЕВНА ВЛАДИМИРОВА**

Врач-терапевт, кандидат медицинских наук

Заведует терапевтическим отделением ГКБ № 3 ДЗМ, доцент кафедры терапии, клинической фармакологии и скорой медицинской помощи МГМСУ им А.И. Евдокимова. Активно и эффективно совмещает лечебную деятельность с научной и педагогической работой.

**Стаж работы – 11 лет.**

Ведет консультативный прием в поликлиническом отделении ГКБ № 3 по вторникам с 10.00 до 12.00.

Телефоны для записи на прием: 8 (499) 734-14-41, 8 (499) 735-82-89.





## СЕМЕЙНЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР НИКОР-МЕД Андреевка

**Дорогие наши клиенты!**  
С радостью хотим вам сообщить, что с 20 октября возобновил свой прием известный и высокопрофессиональный врач-уролог, урогинеколог, андролог

**ЧОПСИЕВ Адиль Джанаевич**

Прием ведется в медицинских центрах «НИКОР-МЕД» по адресу: Зеленоград, корп. 330. +7(499) 736 95 56  
Андреевка, ЖК «Уютный», д. 27, к. 6. +7(495) 255 55 33

**В Клиниках «НИКОР-МЕД» при условиях дневного стационара теперь вы можете пройти диагностику и лечение следующих урологических заболеваний:**

- Воспалительные заболевания мочевой и мочеполовой системы у женщин и мужчин.
- Заболевания, передаваемые половым путем: хламидиоз, уреаплазмоз, микоплазмоз, гарднереллез.
- Хронические простатиты, их осложнения.
- Хроническая тазовая боль.
- Лечение эректильной дисфункции аппаратами «Яровит», «Аэлтис-синхро-02».
- Стрессовое и ургентное недержание мочи.
- Оперативное лечение стрессового недержания мочи.
- Доброкачественная гиперплазия – аденома предстательной железы, медикаментозное и оперативное лечение (ТУР, позадилобная аденомэктомия).
- Раннее выявление рака предстательной железы, выбор метода лечения при раке предстательной железы.
- Раннее выявление опухолей мочевого пузыря, оперативное лечение рака мочевого пузыря.
  - Опухоли, кисты почек, их оперативное лечение.
  - Оперативное и медикаментозное лечение мочекаменной болезни.
  - Оперативное лечение гидроцеле, фунгикулцеле, варикоцеле, фимоза, короткой уздечки.
  - Оперативное лечение эректильной дисфункции, мужского бесплодия.
  - Оперативное лечение урогенитальных свищей.



**Ведущий стоматолог-хирург**  
**ТУМАСОВ Вадим Станиславович**

Прием ведется в медицинском центре «НИКОР-МЕД» по адресу: Андреевка, ЖК «Уютный», д. 27, к. 6. +7(495) 255 55 33

NIKOR-MED.RU

КИНЕЗИТЕРАПИЯ

**Сколько раз мы обещали себе начать с Нового года новую жизнь: заняться вплотную своим здоровьем, правильно питаться, заниматься спортом... Однако раз за разом все наши планы как-то незаметно переносились в необозримое будущее. А может быть, не стоит ждать до 1 января, а начать приводить свое тело в порядок именно сейчас? Этим вы сделаете себе самый лучший новогодний подарок!**

ском залах по индивидуальной программе, которая составляется на каждого пациента, с учетом основного диагноза, наличия болевого синдрома, сопутствующих заболеваний, возраста и физического состояния. Все занятия проводятся под присмотром инструктора-методиста и врачебным контролем. Все сотрудники Центра кинезитерапии доброжелательны и терпеливы, здесь стараются использовать не только меры лечебного характера, но и человеческую теплоту, что зачастую

ния осанки (сколиозы, кифозы, вялая осанка, мышечная недостаточность), а также заболеваний опорно-двигательного аппарата (артриты, артрозы, коксартрозы тазобедренного сустава, плоскостопие и др.). В Центре можно пройти курс реабилитации после различных травм позвоночника и суставов, компрессионного перелома позвоночника, эндопротезирования тазобедренного сустава, операций на позвоночнике.

Лечение в Центре кинезитерапии остановит разрушительные процес-

ссы, уменьшатся подверженность стрессам и появится уверенность в собственных силах. Но нужно понимать, что кинезитерапия – это лишь инструмент, с по-

## В НОВЫЙ ГОД – СО ЗДОРОВОЙ СПИНОЙ!

Почему возникают проблемы с позвоночником? Причина в том, что с каждым годом наша жизнь становится всё комфортнее и неподвижнее, большую часть времени мы проводим за компьютером, в кресле автомобиля или же на любимом диване перед телевизором. А мышцы даны нам для того, чтобы мы бегали, подтягивались, приседали, выполняли повседневную работу. Если движения нет, они постепенно атрофируются. Именно поэтому сегодня так распространены заболевания, связанные с позвоночником и межпозвоночными хрящами.

Обидно смотреть, как многие умные и успешные во всех областях люди так мало уделяют внимания состоянию своего организма, приывают жить с постоянным ощущением дискомфорта... А ведь можно в любой момент принять решение – сказать «стоп» своим мучениям и начать приводить свой организм в порядок. Неважно, сколько вам лет, путь к выздоровлению в любом возрасте один – нужно настроиться и сделать один решающий шаг – позвонить в Центр кинезитерапии по телефону 8 (499) 736-66-91 и записаться на прием. А специалисты Центра кинезитерапии протянут вам крепкую руку помощи.



При первом визите вас обследует врач-кинезитерапевт. Затем состоится знакомство с персональным инструктором, вам назначат определенные дни и часы посещения реабилитационного зала. Лечение проводится в реабилитационном и гимнастиче-

ссы в позвоночнике и суставах, восстановит их функции почти на любой стадии. Уже через несколько недель занятий у вас уменьшатся боли в спине, улучшится обмен веществ, тонус тела и гибкость, выпрямится осанка, снизится вес, укрепится им-

мощью которого вы сами восстанавливаете функцию опорно-двигательного аппарата. Результат напрямую зависит от вашего настроя, желания и готовности стать здоровым. А специалисты Центра (врачи, инструкторы-методисты) помогут вам в этом, обучат способам устранения и облегчения боли, упражнениям для укрепления не только мышц спины, но и брюшного пресса и ног, которые, в свою очередь, обеспечивают нормальную работу мышц спины. Кроме того, вы получите рекомендации, как вести себя в повседневной жизни (на улице, дома, на работе, во время отдыха).



Более подробную информацию можно узнать на сайте [www.zelkinezis.ru](http://www.zelkinezis.ru).

▶ Первое (пробное) занятие в гимнастическом зале бесплатное.

## ДИАГНОСТИКА

# ТомоГрад

СЕТЬ ДИАГНОСТИЧЕСКИХ ЦЕНТРОВ  
www.tomograd.ru

**МРТ ГОЛОВНОГО МОЗГА  
ПОЗВОНОЧНИКА И СУСТАВОВ**

**НЕВРОЛОГ**

**УЗИ**

24" - 28"

ОТКРЫТЫЙ

**СКИДКИ!**  
МРТ ГОЛОВНОГО МОЗГА  
С СОСУДАМИ ВСЕГО  
ЗА 4800 РУБ.

г. Зеленоград, пр-д № 4922  
(Озерная аллея), дом 4, стр. 5

☎ 8 (499) 645-53-52  
☎ 8 (499) 722-14-85

Лицензия № ЛО-50-01-006918 от 26 августа 2015 г. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ. ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

## НЕВРОЛОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР

## ЛЕЧЕНИЕ НЕВЫНАШИВАНИЯ БЕРЕМЕННОСТИ

ПО МЕТОДИКЕ ДОКТОРА ПЛЕТНЕВА

Среди важнейших проблем практического акушерства одно из первых мест занимает невынашивание беременности, частота которого составляет 20% (то есть практически теряется каждая пятая беременность) и не имеет тенденции к снижению, несмотря на многочисленные и высокоэффективные методы диагностики и лечения, разработанные в последние годы.

В неврологическом медицинском центре «Династия» для лечения невынашивания беременности используют патентованную методику доктора Плетнева. Рассмотрим на примере одного клинического случая результаты лечения этого заболевания.

**ПАЦИЕНТКА К., 32 ГОДА**

*Клинический диагноз:* невынашивание беременности.

Менструации с 12 лет, установились через 1 год, цикл длится 28 дней. Менструации регулярные, умеренные. Четыре беременности, двое родов, два самопроизвольных выкидыша с последующим выскабливанием. Роды протекали без осложнений, дети здоровы. Половой жизнью живет регулярно с 22 лет, состоит в первом браке. Мужу 35 лет, здоров.

В июне 2013 года женщина обратилась в неврологический медицинский центр «Династия». Пациентке был рекомендован курс (90 суток) продления молодости и достижения активного долголетия по патентованной методике доктора Плетнева. Кроме того, отказаться от курения, употребления алкоголя в любом количестве, посещения бань, саун, приема горячих ванн (оставить только прием душа), посещения пляжей, ночных развлечений.

Также рекомендованы занятия гимнастическими упражнениями на растяжку в течение 10-15 минут. Не употреблять первое, второе и третье блюда в горячем виде, отказаться от пряностей, дрожжевого теста, импортных продуктов питания. Ежедневно добавлять в пищу 20 г сливочного масла и

минимум растительного, из мясных и рыбных блюд оставить только нежирную рыбу, белое мясо птицы, кролика, телятину.

Рекомендовано смирить свою гордыню и всех сразу прощать. При выполнении этих условий программа продления молодости и достижения активного долголетия будет реализовываться с хорошим, стойким эффектом.

**ДАННЫЕ ОБСЛЕДОВАНИЯ НА ИЮНЬ 2013 ГОДА**

*ЭКГ:* ритм синусовый, признаки гипертрофии левого желудочка.

*Жалобы:* на самопроизвольные выкидыши.

*Настроение:* астено-невротический синдром.

*Рост:* 177 см. *Вес:* 57 кг.

*Подкожно-жировая клетчатка:* развита слабо, не болезненна при пальпации. Толщина складки на уровне пупка 1 см. Отеков нет.

*Артериальное давление:* на левой руке – 110/60 мм рт. ст., на правой руке – 100/60 мм рт. ст.

*Либи́до:* снижено.

*Физическая работоспособность:* снижена.

*Дополнительные наблюдения:* выглядит старше своих лет.

**ДАННЫЕ ОБСЛЕДОВАНИЯ НА ИЮЛЬ 2014 ГОДА**

*ЭКГ:* ритм синусовый, очаговой патологии нет.

*Настроение:* спокойное.

*Вес:* 62 кг.

*Подкожно-жировая клетчатка:* развита нормально, не болезненна при пальпации. Толщина складки на уровне пупка 2 см. Отеков нет.

*Артериальное давление:* на левой руке – 115/70 мм рт. ст., на правой руке – 110/70 мм рт. ст.

*Либи́до:* хорошее.

*Физическая работоспособность:* хорошая. Воспитывая собственных детей, усталости не ощущает.

*Дополнительные наблюдения:* выглядит моложе своих лет.

**РЕЗУЛЬТАТЫ ЛЕЧЕНИЯ:**

С июня 2013 года пациентке К. было проведено 4 курса продления молодости и достижения активного долголетия (по 90 дней каждый) по авторской

методике доктора Плетнева с положительным эффектом.

Женщина находится на динамическом наблюдении. На июль 2014 года пациентка уже была беременна, срок – 3 недели. Беременность протекала без гестозов и отеков. Родила здоровую девочку на 40-й неделе. Роды протекали без осложнений. В течение 13 месяцев кормила ребенка грудным молоком.

В августе 2015 года обратилась в медицинский центр «Династия» с просьбой возобновить программу продления молодости и достижения активного долголетия, чтобы подготовиться к четвертой беременности. Комментарии, как говорится, излишни...

▶ Записаться в неврологический центр «Династия» можно по телефонам: 8 (499) 735-03-73, 8 (495) 227-75-05. Центр располагается на втором этаже ФОК «Импульс» по адресу: ул. Николая Злобина, корпус 109а. Сайт клиники: [www.meddin.ru](http://www.meddin.ru).



27 НОЯБРЯ – ДЕНЬ МАТЕРИ РОССИИ



Руководитель «Тонус-клуба»  
Мargarita Стрельцова

**День матери – это праздник, к которому никто не может остаться равнодушным. В этот день хочется сказать слова благодарности всем матерям, которые дарят нам доброту, любовь, заботу, терпение. А что нужно каждой маме? Да совсем немного – любовь и внимание своих детей, родных и близких. И, конечно же, ей необходимо чувствовать себя необыкновенной, любимой, желанной, самой красивой!**

И помогают нашим мамам сохранять молодость, здоровье и красоту велнес-клубы – центры оздоровления и моделирования тела. В Зеленограде тоже есть такой – «ТОНУС-клуб». Здесь для

каждой женщины абсолютно бесплатно подберут индивидуальную программу, поделятся всеми секретами волшебного преображения, избегая при этом чрезмерных нагрузок.

Очень часто бывает так, что женщине мешает чувствовать себя уверенно лишний вес, с которым с каждым годом становится всё сложнее бороться. Хватит сомневаться, пора действовать! Лучше всего занятия начинать с легких упражнений, постепенно увеличивая нагрузку

Лучше всего чередовать активные тренировки с расслабляющими процедурами – например, такими, как ПРЕССОТРЕНИНГ И ТЕРМООБЕРТЫВАНИЕ. Процедура прессотерапии быстро снимает отечность, выводит из организма застойную жидкость, разглаживает кожу, оказывает релаксирующий эффект. Прессотренинг – лидер в борьбе с варикозом, с послеоперационными и посттрав-

результат. В отличие от других видов излучения, инфракрасные лучи не имеют обратной стороны воздействия – они абсолютно безвредны, способны проникать в толщу жировой клетчатки на глубину до 4 см, нормализуя микроциркуляцию крови и активизируя метаболизм. За счет этого более активно выводятся шлаки, токсины и сжигается жир. ИК-обертывание – превосходная безоперационная альтернатива липосакции!

**Программы «ТОНУС-клуба»:**

- «Коррекция фигуры»;
- «Устранение целлюлита»;
- «Снятие отёчности»;
- «Профилактика варикоза»;
- «Расслабление и снятие стресса»;
- «Восстановление после родов»;
- «Сохранение молодости и тонуса 50+».

Помимо занятий спортом необходимо тщательно следить за своим пита-

# ТО, ЧТО НУЖНО КАЖДОЙ ЖЕНЩИНЕ

на организм. Из-за особенностей женской физиологии в первую очередь жир откладывается в области ягодиц, бедер и живота. Именно в этих местах его труднее всего убрать. При обычных тренировках сначала худеют лицо, грудь, нижняя треть бедер, икры... В результате женщина выглядит осунувшейся и изможденной, а проблемные зоны при этом практически не меняются.

Для тех, кто хочет целенаправленно ускорить процесс сжигания жира именно в проблемных зонах, предназначен БАРОТРЕНАЖЕР. Это эллиптический кардиотренажер, встроенный в капсулу, в которой создается пониженное давление. Объединяя движение и вакуум, баротренажер помогает за короткое время уменьшить объем живота, ягодиц, ног и улучшить состояние кожи при целлюлите. За счет супернизкого давления сжигание жира ускоряется на 400%. При этом нет необходимости в усиленных нагрузках – напротив, интенсивность должна быть умеренной, а продолжительность занятий – 25-30 минут. Помимо потрясающего эстетического эффекта, занятия на баротренажере благотворно воздействуют на сердечно-сосудистую систему, способствуют выведению токсинов из организма.



матическими отеками, а также при перенапряжении мышц.

ЛИМФОДРЕНАЖНЫЙ МАССАЖ в сочетании с инфракрасным одеялом-сауной обеспечивает наилучший

Каждая женщина индивидуальна, цели и проблемы у всех разные, поэтому важно правильно подобрать программу занятий. Специалисты клуба вам в этом помогут.

нием. Главное – баланс! Жить от диеты к диете или устраивать голодовки – неправильно! Это приводит к смещению обмена веществ. Чтобы сохранить здоровье и прийти к стройной фигуре, кушать нужно понемногу, 4-5 раз в день. Очень важно, чтобы тренировки приносили радость. Без изнурительных нагрузок. Разумно. Легко. С удовольствием!

«ТОНУС-клуб» – это не салон красоты и не фитнес-клуб в привычном понимании. Это уникальный ЖЕНСКИЙ велнес-центр, в котором сочетается всё: салонные процедуры (LPG, RF, кавитация), новинки спортивных тенденций (EMS, TRX), комфортные занятия для новичков, восстанавливающие релакс-сеансы и даже досуговые клубные мероприятия.

Одновременное сочетание нескольких методов позволяет достичь цели быстро, эффективно, а главное – закрепить результат надолго! Подарите мамочке возможность заниматься с пользой для здоровья! Она, как никто, этого заслуживает!

▶ Записаться на первое бесплатное ознакомительное занятие можно по телефонам: **8-909-150-11-00, 8-968-404-26-20** или на сайте: **zel-welness.ru**. Адрес: корп.445.

НАЕДИНЕ С СОБОЙ

К сожалению, очень немногие из нас ощущают себя счастливыми, хотя каждый способен им быть, независимо от того, кем работает, где живет и сколько денег зарабатывает. У счастья нет определенного ареала обитания, оно радо бы поселиться в каждом доме, но не всегда его туда пускают.

Так где же чаще всего разыскивают счастье? Как правило – в браке, работе, деньгах, детях и т.д. Но тогда выходит, что если отнять всё это, то счастье исчезнет? И человек будет несчастен? Это не может быть верным, ведь счастье – это естественное состояние человека, оно не может от чего-то зависеть. Если счастье зависит от обстоятельств, то почему тогда, попав в одну и ту же ситуацию, разные люди реагируют на нее совершенно по-разному?

Например, есть такой «замечательный» постулат: «Мое счастье в детях». Дети уже давно выросли, живут своими семьями, сами детей растят, а мамочка во все их дела вмешивается, советы дает, обижается, что ее не слушают и отодвигают на второй план. А всё потому, что свое счастье с самого начала мамочка поселила в детей, а другого она просто не знает.

Некоторые думают, что будут счастливее, когда у них появится больше денег, но если бы деньги приносили счастье, миллионеры были бы самыми счастливыми людьми на свете. Почему тогда обеспеченные люди, вместо того, чтобы наслаждаться жизнью, нередко впадают в депрессию, становятся наркоманами или алкоголиками?

Одна из причин недовольства своей жизнью – низкая самооценка. Обычно люди составляют образ себя на основании мнения других. Любопытнее всего сделать или сказать нечто такое, что другие сочтут эгоизмом, глупостью или жестокостью,

# СЧАСТЛИВЫ ЛИ ВЫ?

**Если вдруг вам неожиданно зададут этот вопрос, что вы на него ответите? Сможете ли вспомнить те моменты своей жизни, когда чувствовали себя по-настоящему счастливыми? И много ли наберется таких моментов?**



но это относится не к нам самим, а к поведению, которое при желании можно изменить. Отличие тонкое, но важное. Не нужно, слушать того, кто пытается объяснить вам, кем и чем вы являетесь. Когда люди дают жесткие и злые оценки, их слова являются отражением их собственной беспокойной души, но не вашей. Для критики не нужны ни талант, ни большой ум, ни сильный характер. «Только Бог способен создать цве-

ток, но любой глупый ребенок может оторвать у него лепестки!»

Существует распространенное мнение, что следует ожидать худшего, чтобы не быть разочарованным. Это большое заблуждение, которое не позволяет нам ощущать счастье. Если вы ищете плохое – его и находите, упуская из виду всё хорошее. Кто утром выпрыгнет из постели с энтузиазмом, с нетерпением ожидая встречи с новым днем? Тот, кто не

ждет от предстоящего дня ничего хорошего, или тот, кто настроен на интересный день?

Истинную сущность создания здорового, счастливого отношения к жизни можно выразить одним словом – БЛАГОДАРНОСТЬ.

Составьте список из 10 пунктов, за что вы можете быть благодарны жизни. Сравните свое положение с теми людьми, которым судьба предоставила гораздо меньше шансов и возможностей, чем вам. «Я переживал из-за того, что у меня нет приличной обуви, до тех пор, пока не встретил в переходе молодого парня без ног...», – такой подход гораздо разумнее, чем сравнение себя с теми, кто богаче и успешнее.

Счастье нельзя найти в годах, месяцах, неделях или даже днях – оно существует только в мгновении. В разговорах с людьми очень быстро обнаруживается, что они не проживают полноценно свою жизнь, находясь в прошлом или будущем, вместо того, чтобы наслаждаться здесь и сейчас тем, что дает им жизнь. А дает она немало. Вы сейчас читаете эту статью – значит, со зрением всё в порядке, а это уже счастье. Если читать не можете, но вам статью прочитали, значит, вы не одиноки, есть близкий человек. Смотреть, ходить, дышать, осязать, слышать, обонять, любить, работать, отдыхать – это всё счастье. Времена года сменяют друг друга, даря нам красоту меняющейся природы – счастье. Постарайтесь замечать всё, ведь в жизни каждый миг что-то происходит. Просто жить и радоваться жизни – это и есть настоящее счастье. Статьи, счастливые люди намного меньше болеют и дольше живут!

**Быть живым – это подарок, а чувствовать себя счастливым – это только ваш выбор.**

Счастье случается, когда вы настроены со своей жизнью так гармонично, что всё, что бы вы ни делали – в радость. Какая разница, кто сильнее, умнее, красивее, богаче? Ведь, в конечном итоге, имеет значение только то, счастливы вы или нет.

## ПИСЬМО В РЕДАКЦИЮ

## ДВАЖДЫ МЕНЯ ВОЗВРАЩАЛИ К ЖИЗНИ...

Уважаемая редакция! Хочу через вашу газету выразить огромную благодарность врачам ГКБ №3, а именно – врачам кардиореанимации во главе с руководителем А. М. Гриданчуком. Это врач от Бога. Еще раннее утро, а он уже делает обход больных. Интересно, как прошла ночь, как себя чувствует каждый пациент. А в 8 часов утра – новый обход со специалистами. А какой замечательный коллектив трудится в реанимации! Как выхаживают каждого человека, как буквально бьются за жизнь! Их труд просто титанический! В стационаре работает высококвалифицированная команда замечательных врачей – таких, как Л.Н. Федорова, А.В. Панкратов, О.И. Мурашова и другие. А медсестры круглые сутки исполняют все назначения врачей, все очень внимательны и сострадают тяжело больным.

Также хочу поблагодарить хирургов отделения рентгенэндоваскулярной диагностики и лечения – К.А. Леончука, И.С. Базанова, которые дважды меня возвращали к жизни благодаря стентированию в острый период инфаркта. Огромное им спасибо! Всего за 5-6 месяцев работы скольких людей они спасли и вернули в семьи! Я оказалась одной из первых пациенток центра 28 апреля.

А как восстанавливают больных после операции в кардиологическом отделении под руководством замечательного молодого врача-профессионала А.Ф. Рахматуллова! Коллектив в отделении прекрасный, отношение к больным доброжелательное и чуткое. Все назначения врачей выполняются строго по графику.

От всей души благодарю всех сотрудников стационара за нелегкий, но такой нам всем нужный труд!

Лидия Всеволодовна Минакова, 80 лет

## ОТ ВСЕЙ ДУШИ!

## СПАСИБО НАШИМ ДОКТОРАМ!

Спасибо заведующему Б. Г. Муслимову за его искренность и доброту, вселяющую силы перед операцией, анестезисту К. Г. Хозя, реаниматологу А. Ш. Мурсикаеву, старшей медсестре Е. Д. Беловой, медбрату А. Воскресенскому и медсестре Д. В. Дмитриевой. От всего сердца благодарю за медицинскую помощь и уход во время операции и первые послеоперационные часы. Также признательна коллективу гинекологического отделения больницы. Это профессионалы своего дела, которые по-настоящему переживают за каждого пациента. Огромное спасибо за лечение, уход и заботу заведующей А. Н. Быковщенико, врачу Е. В. Кутузовой, процедурной медсестре С. А. Клюквиной, перевязочной медсестре М. А. Богатько, сестре-хозяйке отделения Т. Д. Масловой и всем санитаркам.

С. Берестенькова

Очень признательна заведующему 2-м неврологическим отделением ГКБ № 3 и моему лечащему врачу – В. И. Козлову за профессионализм, чуткость и внимание, доброту и заботу о больных. Также хочу поблагодарить постоянную дневную медсестру Е.Я. Медведеву, которая всегда найдет нужные слова поддержки, за ее теплоту и доброе отношение к пациентам, процедурную медсестру Т. Жигалову, ночную медсестру А. Белицкую, буфетчицу – Г. Евтишкину и Т. Вуколову, санитарок – Н.А. Железнову и Т. Тузову.

Е.А. Улитина

## СОСУДИСТЫЙ ЦЕНТР



– Игорь Иванович, расскажите, пожалуйста, немного о себе.

– Первая моя практика началась в 1991 году, и вот уже в течение 25 лет я с этого пути не сходил, всё время старался совершенствоваться. Прошел дополнительное обучение в Санкт-Петербурге, в Европе по направлениям: дерматокосметология, дерматоонкология, дерматохирургия, лазерная хирургия.

– Каков Ваш принцип работы?

– Я не ставлю барьер между собой и пациентом, считаю, что для успешного лечения между врачом и больным должны быть доверительные, дружеские отношения. Стараюсь по максимуму отдавать то, что я получил от своих наставников, профессоров, академиков. Многие пациенты знают мой телефон и всегда могут позвонить, обратиться за советом. С некоторыми больными, у которых хронические заболевания, мы подружились за время лечения.

– О чем говорит состояние кожи человека?

– Наша кожа – это самый обширный орган человеческого организма, это зеркало, которое отражает состояние внутренних органов. В то же время кожа может быть подвержена целому спектру собственных специфических заболеваний. Задача дерматолога – распознать заболевание на ранней стадии и назначить правильное лечение. Это касается, прежде всего, новообразований на коже, которые могут оказаться злокачествен-

Наша кожа – это целая вселенная микроорганизмов, которая поражает своими масштабами. Именно поэтому дерматологические заболевания крайне разнообразны и имеют множество причин. О том, насколько связаны заболевания внутренних систем организма с кожей, о методах профилактики заболеваний рассказывает врач-дерматовенеролог «Сосудистого медицинского центра» Игорь Гнилянский.

## ЗДОРОВЫЙ ОРГАНИЗМ – ЗДОРОВАЯ КОЖА

ными. Целый ряд новообразований лечится вполне успешно – для этого у нас есть необходимый инструментарий, оборудование и современные методики. Так, удаление мягких фибром и ряда незлокачественных образований проводится с помощью лазера или ультразвука. Разумеется, сначала мы проводим тщательное обследование, работаем в тесном контакте с гистологической, онкологической службами.

– Какие симптомы должны насторожить человека?

– Прежде всего, то, что новообразование быстро растет, имеет неправильную форму и нечеткие границы, разноцветность или меняет цвет, становится более 6 мм в диаметре. Это очень опасные симптомы, поэтому необходимо как можно быстрее обратиться к специалисту и получить квалифицированную помощь врача-дерматолога. Специалист сможет сразу же визуальным образом определить заболевание и правильно выстроить алгоритм работы: удалять новообразование, отправлять пациента на консультацию к онкологу или просто успокоить человека, чтобы он понапрасну не паниковал.

Как правило, в 90% случаев люди паникуют зря. Это происходит лишь из-за отсутствия информации. Если новообразование требует удаления, в нашем центре есть полный спектр современного оборудования, включая лазеры



для всевозможных манипуляций в дерматологии, с помощью которых врач удалит этот элемент так, что никакого рубца не останется. Пациент может быть уверен в своем диагнозе: все элементы, которые мы удаляем, отправляются на гистологическое исследование.

Также хочу акцентировать внимание на том, что проявление любого заболевания (неважно, кожного или какого-либо другого) является сигналом о том, что надо сразу же обратиться к врачу. Многие занимаются самолечением, и это в конечном итоге приводит к худшему эффекту, осложняет течение заболевания.

– Какие заболевания самые распространенные?

– Аллергический контактный дерматит, который возникает при

частом контакте с различными химическими препаратами. Совет здесь один – защищать кожу от прямого контакта с химией, использовать в быту резиновые перчатки. Чтобы проверить действие крема для рук или для лица, не поленитесь – просто нанесите его на левую треть предплечья. Если кожа реагирует (например, покраснела) – не пользуйтесь этим кремом. То же самое касается любой косметики.

– Как следить за тем, чтобы кожа всегда была здоровой?

– Здоровый организм – здоровая кожа. Нужно вести нормальный образ жизни – правильно питаться и выбирать качественные продукты, побольше двигаться, стараться сохранять душевное равновесие, чаще общаться с позитивными людьми и т.д. Но главное – при любыхстораживающих симптомах сразу обращаться к врачу.

В сосудистом медицинском центре доступны все ультразвуковые методы исследования – как на приеме у врача, так и в ходе проведения лечебных манипуляций и операций. Записаться на консультацию можно по телефонам: **8(499) 738-59-55, 8(499)738-03-77**. Адрес центра: корпус 1639. Сайт: [www.varicozu.net](http://www.varicozu.net).

## ФИТНЕС КЛУБ

# Golden Fitness

50+

вторник 9.00, 18.00  
четверг 9.00  
суббота 14.00

- Суставная гимнастика
- Упражнения на развитие баланса
- Укрепление сердечно-сосудистой системы
- Выносливость
- Растяжка

Занятия проводятся в мини-группах

Для членов клуба – 2 раза в неделю ..... 2 400 руб/месяц  
Для НЕ членов клуба – 2 раза в неделю ..... 4 000 руб/месяц

Занятия проводят:



премиум-тренер  
тренажерного зала  
АЛЕКСАНДР  
ВДОВЬЕВ



мастер-тренер  
тренажерного зала  
ТАТЬЯНА  
НАГОРНАЯ



Зеленоград,  
1-й Западный пр-д,  
д. 12, стр. 6  
[www.greenfitness.ru](http://www.greenfitness.ru)  
8 (495) 181-5-181

**ЭКОНОМНАЯ АПТЕКА**

ТРЕБУЮТСЯ:

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

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



СТАЦИОНАР



Нейрохирург ГКБ №3  
В. М. Сериков

**Грыжа межпозвонкового диска – довольно опасное и сложное заболевание опорно-двигательного аппарата, которое характеризуется локальной болью в позвоночнике, прострелами в мышцах спины и ногах, чувством онемения кожи ног. Для достоверной диагностики достаточно консультации нейрохирурга (невролога) и МРТ-исследования, но в тяжелых случаях может потребоваться выполнение электронейромиографии, УЗДС кровеносных сосудов или иных исследований.**

Как правило, первым серьезным проявлением этого заболевания является

поясничный прострел (люмбаго). Сам термин «прострел» раскрывает характер боли – острая, сильная, внезапно возникающая, которая чаще появляется при неловких движениях, подъеме тяжести, длительном физическом усилии, иногда на фоне переохлаждения. Особенно опасно, когда межпозвонковая грыжа сдавливает спинной мозг и его корешки в области шеи, груди и поясницы. В запущенных стадиях болезнь приводит к нарушению функции тазовых органов, значительным расстройствам чувствительности и даже к параличу рук и ног.

что позволяет сохранить опороспособность и стабильность оперированного сегмента. Все манипуляции в позвоночном канале производятся под контролем операционного микроскопа, что гарантирует безопасность во время операции. Стандартная длительность строгого постельного режима составляет 1 сутки с момента операции. Охранительный режим в послеоперационном периоде длится 6 недель. По его окончании пациенты возвращаются к нормальной жизни без каких-либо ограничений.

В городской клинической больнице № 3 работает сплоченная команда про-

**ПРЕИМУЩЕСТВА ХИРУРГИЧЕСКОГО ЛЕЧЕНИЯ В ГКБ № 3**

- ✓ Минимальные сроки ожидания консультации, предоперационного обследования, госпитализации и оперативного лечения (в среднем – 1 сутки).
- ✓ Возможность получения эффективного высокотехнологического лечения вне зависимости от гражданства, места прописки, наличия полиса медицинского страхования или направления.
- ✓ Индивидуальный подход к каждому пациенту и оптимизированные про-

цессы лечения, основанные на соблюдении утвержденных в РФ стандартов оказания медицинской помощи и применении высокоэффективных рациональных решений.

✓ Использование современных схем анестезии, которые не несут выраженного токсического воздействия, но при этом полностью избавляют пациента от галлюцинаций и неприятных воспоминаний после операции.

✓ Возможность использования (при наличии показаний) стабилизирующих систем, динамических фиксирующих конструкций, в том числе минимально инвазивных чрескожных методик стабилизации позвоночника.

✓ Применение в ходе операции высокотехнологического микрохирургическо-

го инструментария, операционного микроскопа и видеотехники позволяет значительно улучшить косметический результат операции, уменьшить выраженность отека и зону онемения кожи.

✓ Минимальная травматичность вмешательства значительно снижает выраженность болевых ощущений после операции, ускоряет процесс реабилитации и возвращения к полноценной жизни и работе.

✓ Дренирование области вмешательства (при необходимости) выполняется специальными системами, что

значительно повышает комфорт послеоперационного периода для пациента.

✓ Участие клинического фармаколога в разработке персонализированных медикаментозных назначений и применение ранней активизации пациента в рациональных объемах минимизируют риски послеоперационных осложнений.

✓ Снижены затраты пациентов на лечение, исключена возможность «навязывания» дополнительных медицинских услуг.

Более подробную информацию можно узнать в отделе развития платных услуг.

Адрес: Каштановая аллея, д. 2, стр. 1, приемное отделение, каб. 139 (время работы – с 8.00 до 17.00).

Телефон 8 (499) 735-82-89.

**ГРЫЖА МЕЖПОЗВОНКОВОГО ДИСКА**

**ЭФФЕКТИВНЫЙ МЕТОД ЛЕЧЕНИЯ**



Наиболее эффективный метод лечения грыж межпозвонковых дисков различной локализации – операция – микрохирургическая дискэктомия (микродискэктомия).

Этот вид хирургического вмешательства является мировым «золотым стандартом». Его травматичность минимальна, а лечение может быть весьма вариabельным, учитывающим индивидуальные особенности организма и течения заболевания у пациента. Доступ производится через кожный разрез, размер которого не превышает 3-4 см. Костные структуры позвоночника не резецируют-

профессионалов нейрохирургического отделения, которую возглавляет нейрохирург высшей квалификационной категории Владимир Михайлович Сериков.

Его колоссальный практический опыт, великолепная оперативная техника, свободное владение передовыми европейскими методиками, а также успешное внедрение комплексного подхода школы Ю.С. Щиголева, уникальных авторских решений и инноваций привели к значительному росту эффективности лечения, уменьшению сроков госпитализации и реабилитации пациентов.

значительно повышает комфорт послеоперационного периода для пациента.

✓ Использование современных схем анестезии, которые не несут выраженного токсического воздействия, но при этом полностью избавляют пациента от галлюцинаций и неприятных воспоминаний после операции.

✓ Возможность использования (при наличии показаний) стабилизирующих систем, динамических фиксирующих конструкций, в том числе минимально инвазивных чрескожных методик стабилизации позвоночника.

✓ Применение в ходе операции высокотехнологического микрохирургическо-

го инструментария, операционного микроскопа и видеотехники позволяет

значительно улучшить косметический результат операции, уменьшить

выраженность болевых ощущений после операции, ускоряет процесс

реабилитации и возвращения к полноценной жизни и работе.

Дренирование области вмешательства (при необходимости) выполняется специальными системами, что

значительно повышает комфорт послеоперационного периода для пациента.

Участие клинического фармаколога в разработке персонализированных

медикаментозных назначений и применение ранней активизации пациента

в рациональных объемах минимизируют риски послеоперационных

осложнений. Снижены затраты пациентов на лечение, исключена

возможность «навязывания» дополнительных медицинских услуг.

Более подробную информацию можно узнать в отделе развития

платных услуг. Адрес: Каштановая аллея, д. 2, стр. 1, приемное отделение,

каб. 139 (время работы – с 8.00 до 17.00). Телефон 8 (499) 735-82-89.

**Стадии образования межпозвоночной грыжи**



**ОРТОПЕДИЧЕСКИЙ САЛОН МЕДИАЛ**

В ортопедических салонах «Медил Орто» по адресам: корп. 612, пл. Юности, д. 2, корп. 1414, корп. 826

**Скидка 10%**  
с 25-30 ноября 2016 г.

**НА НАКОЛЕННИКИ ИЗ СОБАЧЬЕЙ ШЕРСТИ**

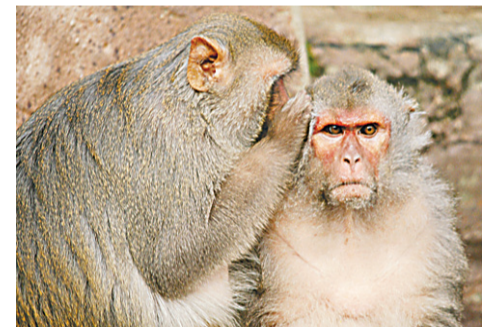


**ВНИМАНИЕ! ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ**

РАЗМЫШЛЕНИЕ

**«ОТ ИЗБЫТКА СЕРДЦА ГОВОРЯТ УСТА...»**

Все мы хотим видеть свою жизнь мирной, иметь хорошие, добрые отношения с друзьями, соседями, коллегами по работе. Но, к сожалению, мало кто из нас может этим похвастаться. Чем же нарушается мир в сердце? Недоброежелательностью, завистью, осуждением, злословием. Многие даже и не замечают за собой этой привычки. Сказали – и забыли, не придав значения тому, что кого-то огорчили, обидели или даже унизили.



зван не проступком нашего знакомого, а просто нелюбовью к нему. «Не по-хорошему мил, а по милу хорош», – говорится в известной поговорке.

Но «Какой мерой мерите, такой и вам отмерится!». Человек, «не ведая, что творит», привлекает, по закону бумеранга, ответную негативную энергию в свою жизнь и лишает себя душевного мира, который в немалой степени зависит от наших разговоров и от недоброго отношения к людям. По речи человека и тону его голоса можно легко определить его духовно-нравственное состояние.

Зачастую мы оцениваем людей по внешнему виду и внешним действиям. Но внешность бывает обманчива. Чтобы верно судить о человеке, нужно глубоко знать его душу, его

жизнь, его обстоятельства, именно там скрыты те причины, по которым он действует, так или иначе.

На самом деле нет среди нас никого ни выше, ни ниже, ни лучше, ни хуже, каждый

решает свои задачи и пытается по-своему, как можно лучше использовать свои жизненные возможности. Каждый человек создан «по Образу и Подобию Божию», только в одном это Подobie ближе к поверхности, а в другом пока еще глубоко скрыто. У всех разный потенциал, опыт, каждый из нас находится на своем этапе развития, но все мы – все, без исключения, нуждаемся в любви, внимании, поддержке и добром слове.

Почему люди так склонны к злословию и пересудам? Это происходит от самолюбия и духовной неразвитости, непонимания законов Жизни. Человек старается унижить другого перед людьми, чтобы тот не затмил его собственных достоинств, или стремится показать, что не он один подвержен тем или иным недостаткам. Нередко осуждение происходит из зависти. Завистник с мучительным беспокойством смотрит на преимущества ближнего и, опасаясь, что тот в чем-то опередит его, старается хоть как-то опорочить его.

Иногда человек, считая себя обиженным и не имея смелости или возможности явно отомстить обидчику, не упускает случая очернить в глазах других его дела или образ жизни. Последствия же иногда бывают довольно серьезными: несколько слов могут расстроить свадьбу, разрушить мир в семье, разрушить важное и полезное дело... Но как правило, суд наш вы-

**Если хотите узнать человека, не слушайте, что о нем говорят другие. Лучше обратите внимание, что он говорит о других.**

КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА



**Процесс старения всегда остается актуальным. Первые признаки «отмечаются» на лице, даже когда организм находится в хорошей физической форме. Необходимость начала первых серьезных косметологических процедур определяется индивидуально. Это зависит от генетики, культуры ухода, гормональных нарушений, экологии, вредных привычек.**

# ВАША КРАСОТА – НАШИ ВОЗМОЖНОСТИ!

– Филиал «Зеленоградский» МНПЦДК (бывший КВД № 30) оказывает специализированную медицинскую помощь по дерматовенерологии. В филиале представлены как бесплатные медицинские услуги, так и платные, которые осуществляются по государственному расценкам, утвержденным Департаментом здравоохранения г. Москвы, – рассказывает руководитель филиала «Зеленоградский», кандидат медицинских наук Ильяс Абдуллоевич Якупов.

### КАБИНЕТ ПОДОЛОГИИ

Подологический кабинет в филиале «Зеленоградский» оснащен современным высокотехнологичным оборудованием, что позволяет врачу применять новую комбинированную терапию с аппаратной обработкой пораженных ногтевых пластин, в том числе у пациентов пожилого возраста, а также у людей, страдающих сахарным диабетом и нарушениями периферического кровообращения. Специалисты филиала помогут определить причину заболевания и подобрать оптимальный способ решения проблемы. В кабинете подологии проводятся такие процедуры, как:

- медицинский уход за кожей стоп с обработкой глубоких и болезненных трещин, мозолей, удаление утолщений на коже стоп, эстетическая обработка ногтей и околоногтевых валиков;

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

Особое место среди всех услуг занимает лечение вросшего ногтя (коррекция с помощью специальных пластин) – проблема, ставшая для многих пациентов мучительной и неразрешимой при применении обычных методов. Коррекция вросшего ногтя в филиале «Зеленоградский» проводится с помощью педикюрного аппарата Podomaster TurboJet 40 (Германия), что позволяет в 99% случаев избежать хирургического вмешательства. Врач обязательно проконсультирует пациентов относительно профилактики вросшего ногтя. Существует современное решение этой деликатной проблемы – при помощи корректирующих пластин. Данная процедура абсолютно безболезненна и позволяет добиться желаемого эффекта в 70-80% случаев.

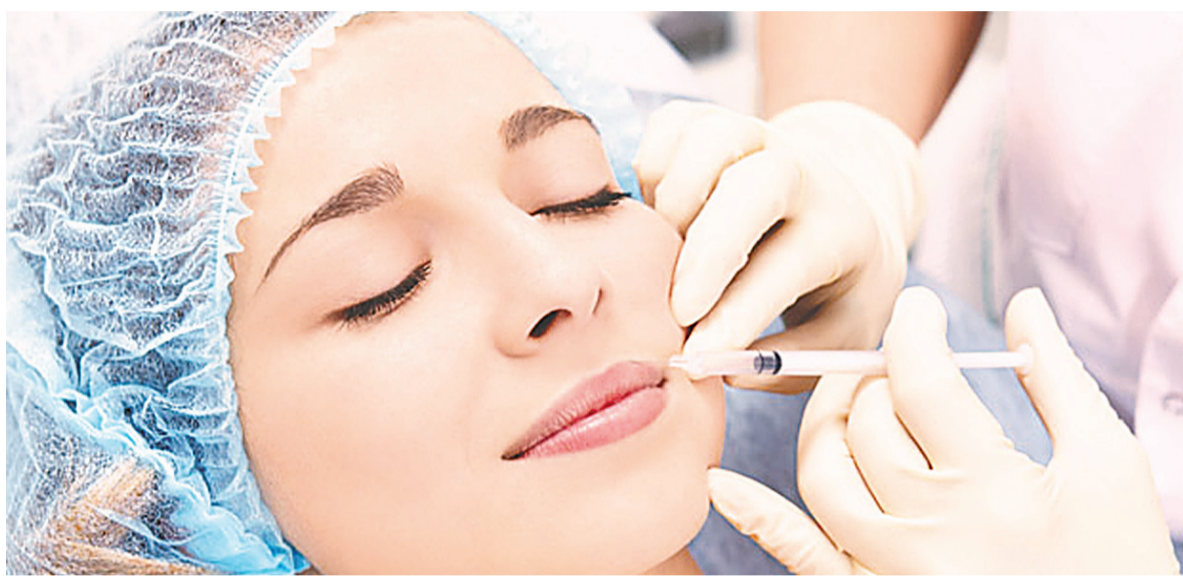
### КАБИНЕТ КОСМЕТОЛОГИИ

Мало кто сегодня не слышал о чудодейственных «уколах красоты», которые возвращают коже молодость, а овалу лица – былые черты. Речь идет

о внутрикожных инъекциях специальных препаратов – биоревитализантов, филлеров, мезококтейлей, ботулотоксинов.

же, привлекательнее, но при этом не желает прибегать к хирургическим операциям.

Однако в настоящий момент всё больше инъекционные методики применяются и в других целях, не связанных напрямую с возрастом: в качестве терапевтической меры для молодых девушек и даже мужчин.



о внутрикожных инъекциях специальных препаратов – биоревитализантов, филлеров, мезококтейлей, ботулотоксинов.

В кабинете косметологии проводятся такие процедуры, как:

- **Биоревитализация.** С помощью введения в кожу гелей концентрированной гиалуроновой кислоты можно добиться оптимальной увлажненности поверхностных и глубоких слоев кожи, вернуть упругость, здоровый цвет лица.
- **Контурная пластика** способна моделировать гармоничные очер-

• **Ботулинотерапия.** Уколы ботокса применяются для разглаживания мимических морщин.

Ботокс – замечательная альтернатива пластической хирургии, при этом препарат позволяет обойтись без хирургического вмешательства. «Процедура во время ланча» – именно так называют инъекцию ботокса, потому что она легка, практически безболезненна и длится обычно не более 20 минут. Инъекционная косметология – это своеобразная «палочка-выручалочка» для тех, кто хочет выглядеть моло-

Главное в вопросе коррекции и лечения недостатков кожи – проводить терапию на ранних стадиях проблемного процесса и осуществлять необходимые действия последовательно и грамотно. А для этого лучше всего обратиться к профессионалам.

В филиале «Зеленоградский» вы получите консультацию высококвалифицированного врача дерматолога-косметолога с последующим составлением индивидуальной программы по уходу и омоложению кожи лица. Записаться на прием можно по телефону **8 (499) 731-01-39.**

ПРОВЕРЬТЕ СЕБЯ!

НАЧАТЬ ТЕСТ

**1. Можете ли вы в магазине потратить больше, чем собирались с самого начала?**

- а) Я редко хожу по магазинам.
- б) Стараюсь рассчитывать свои траты.
- в) Если деньги есть, я их не считаю. Если на мели – экономлю.
- г) Я никогда не потрачу лишнего.
- д) Покупаю самое дешевое, уцененное на распродажах и требую скидок.

**2. Можете ли вы спонтанно купить вещь дороже 5000 рублей?**

- а) Зачем? У меня и так всё есть.
- б) Нет, крупные покупки я делаю только выбрав оптимальный товар.
- в) Если деньги есть, то не надо себе отказывать ни в каком удовольствии.
- г) Нет, так может поступить только сумасшедший.
- д) Вещей дороже 5000 рублей для меня не существует.

**3. Вы проверяете чеки в универсамах, пересчитываете сдачу?**

- а) Только если заподозрю обман.
- б) До копейки не проверяю, но примерную сумму держу в уме.
- в) Только если у меня кончатся деньги.

г) Это меня не интересует.  
д) Подсчитаю всё до копейки – это не жадность, а принципиальность.

**4. Всегда ли вы оплачиваете проезд в общественном транспорте?**

- а) Я им не пользуюсь.

б) Небольшой запас есть, при каждой возможности стараюсь его пополнять.  
в) Всё, что удастся отложить, быстро трачу.

г) Даже не пытаюсь откладывать – бесполезно.  
д) Нет и не будет.

д) Нет, обхожусь своими силами.

**7. Вы даете кому-нибудь в долг?**

- а) Могу, но не даю. Говорят: дай другу в долг – и потеряешь его.

**жертвовать имуществом, чтобы спасти попавшего в беду родственника?**

- а) Я сделаю всё, что нужно.
- б) Помогу в пределах здравого смысла.
- в) Ради семьи готов(а) на всё.

## СКУПОЙ ИЛИ ТРАНЖИРА?

**Хотите проверить себя, как вы относитесь к деньгам? Пройдите тест и посмотрите результат! Но помните, что это не диагноз, а всего лишь тест. Хотя будет повод задуматься...**



б) Да, я законопослушный человек.

в) Могу проехать «зайцем», если нет денег. А вообще предпочитаю такси.

г) Иногда купить билет нет возможности.

д) Не плачу принципиально, ведь родное государство не один раз обчищало меня до нитки.

**5. Есть ли у вас запас средств «на черный день»?**

- а) Я смогу пережить небольшой финансовый кризис.

**6. У вас есть кредиты или долговые обязательства?**

- а) Нет необходимости.
- б) Если беру в долг, то немного и только у близких людей.
- в) Часто приобретаю необходимое в долг, почему нет?
- г) Точно не помню, кому надо, напоминают сами.

б) Не даю, не имею лишних средств.

в) Стараюсь давать, чтобы никто не подумал, что у меня нет денег.

г) Даю, если средства позволяют. Но это бывает редко.

д) Просить у меня в долг – большая глупость.

**8. Способны ли вы залезть в долги или по-**

г) Сделал(а) бы всё, но люди моего круга бедны, занять не у кого.

д) Мне некому помогать.

**9. Если к вам в руки попадет 1 млн. рублей, как вы распорядитесь этой суммой?**

- а) Вложу в собственное дело.
- б) Положу в банк или приобрету ценные бумаги.
- в) Куплю машину или что-то, о чем давно мечтал(а).
- г) Даже не знаю, может, потрачу на благотворительность.
- д) Спрячу подальше, чтобы никто не узнал.

**10. Какие подарки вы дарите друзьям и родным?**

- а) Дорогие, роскошные.
- б) Главное, чтобы подарок был от чистого сердца.
- в) Стараюсь не экономить, но если я на мели, могу подарить безделушку.
- г) Делаю подарки своими руками. Могу подарить хорошую книгу.
- д) Редко что-то дарю.

### РЕЗУЛЬТАТЫ ТЕСТА



**Преобладают ответы А**

Похоже, вы достигли высокого уровня потребления и не собираетесь отказываться от предметов роскоши. Кто-то может воспринять ваш образ жизни как вызов обществу. Как бы то ни было, экономить – не ваш удел. Всё, что можно купить за деньги, к вашим услугам. Вы живете по средствам, поскольку вы можете себе это позволить.

**Преобладают ответы Б**

Вы пока еще мечтаете быть состоятельным человеком, но в данный момент должны себе отказывать во всем. Ваше кредо – умеренность и аккуратность. Экономить можно и больше, но вы должны быть прилично одеты, следить за собой, заниматься спортом. Вы всегда приветливы, в хорошем настроении. У вас большие планы на будущее, высокая самооценка.

**Преобладают ответы В**

Наверняка люди к вам тянутся, потому что вы неисправимый оптимист. Вы не столько стремитесь к реальному богатству, сколько пытаетесь казаться состоятельным человеком. Но надолго вас не хватает: деньги кончаются или вас разоблачают. Жить по средствам, пожалуй, вы не будете никогда.

**Преобладают ответы Г**

Вы не стремитесь к богатству, так как уверены, что истинные ценности заключаются совсем в других вещах. Вы производите впечатление человека не от мира сего, неприхотливы в быту и еде, сбережений у вас нет. Вы охотно давали бы в долг, но не имеете возможности. Щепетильны в вопросах чести.

**Преобладают ответы Д**

Скорее всего, вы разочарованы в жизни, потому что уверены: денег у вас нет и не будет. Это довольно опасная психология вечного неудачника. Зато при своем скромном достатке вы живете более чем по средствам и наверняка имеете неприкосновенный запас. При этом если бы к вам забрались воры, то они точно ничего не взяли бы, а сами оставили «на бедность».

НАВСТРЕЧУ НОВОМУ ГОДУ

# СТАРОЕ НЕ УЙДЕТ, НОВОЕ НЕ ПРИДЕТ...

Каждый из нас встречает Новый год с верой в счастливые перемены, с надеждой, что следующий год будет лучше, чем предыдущий... Но для того, чтобы это произошло, необходимо избавиться от всего старого и отжившего, от того, что мешает двигаться вперед. В Китае есть поговорка: «Старое не уйдет, новое не придет». Генеральная уборка всех сторон жизни принесет в вашу жизнь колоссальный приток новой энергии.



## УБИРАЕМ ИЗ ДОМА ВСЕ ХЛАМ

Что такое хлам? Это всё, чем вы не пользуетесь, и то, что вам не нравится. То есть то, что вы не использовали в течение года, надо убрать-раздать-продать-выкинуть: одежда и обувь, которые вы не носите; большая часть сувениров, кроме тех, которые действительно создают уют в интерьере; непригодная или устаревшая посуда, техника и т.д. Но не по принципу «сложу в коробку, как-нибудь завезу в церковь». А увозим сразу, ничего не оставляя в списке «ожидание». Это касается всех ваших жизненных пространств, включая дачу, машину и т.п.

Генеральная уборка открывает нам глаза на те места, где образовались завалы вещей. Каждая вещь – это частица вашей энергии, поэтому берите в свой

новый год только то, что вам там понадобится или будет радовать. У вещей, которые долго лежат в шкафах без дела, даже запах специфический. И если вы почувствуете такой запах, то это первый сигнал застойной энергии. Перебирая вещи, не ставьте себе вопрос: «Это когда-нибудь мне понадобится?» Ответ будет «возможно», и вы никогда ничего не выбросите. Спрашивайте себя: «Приносит ли владение этой вещью радость? Что я чувствую, глядя на нее?» Если ваш дом наполнен предметами, которые дарят вам радость, то он станет для вас источником положительной энергии.

Далее – наводим порядок во всем, что есть. Гармоничный порядок (не фанатичный, а систематизированный – когда у вещи есть свое место) – это залог хорошего и эффективного функционирования дел.

## ЧИСТИМ ВИРТУАЛЬНОЕ ПРОСТРАНСТВО

Как много времени вы проводите за компьютером и в сети? Это тоже ваше жизненное пространство, хотя и виртуальное, и оно является частью вашей энергии. Здесь принцип такой же: очищение – это высвобождение энергии. Оставьте только то, что вам нравится и дорого. Зачем хранить просмотренный фильм, держать какие-то старые файлы? Очищения требуют также социальные сети, блоги, сайты.

Информационная интоксикация – это распространенный недуг, которым заражены сейчас многие люди. Чтобы этого избежать, тщательно фильтруйте всю поступающую к вам информацию. Настройте свои каналы так, чтобы принимать только качественную, полезную информацию в умеренных количествах.

## ЗАКРЫВАЕМ НЕЗАКОНЧЕННЫЕ ДЕЛА

Важно завершить все дела из списка «ожидание»: либо перевести их в статус «в процессе» и реально делать и сделать, либо обнулить. Лучше решить для себя, что «на этом этапе дело закрывается, и я его больше не делаю», чем «носить» с собой эту ношу. Вы должны почувствовать изнутри, что все ваши дела сделаны, текущие процессы – в графике, подвисших вопросов не осталось.

## МЕНТАЛЬНЫЙ МУСОР ПРОШЛОГО

Теперь пора переходить к нашему уму, в котором скопилось не меньше мусора, чем в ящиках нашего стола. Что такое ментальный мусор? Это установки и убеждения, которые вас тормозят,

мешают сдвинуться с места. Как узнать, есть ли он у вас? Задайте всего один вопрос себе: живете ли вы на 100% той жизнью, которой хотите? Драйв есть?

Когда последний раз вы шерстили свои убеждения и меняли некоторые из них? Беспристрастно рассмотрите ваши ключевые мнения по четырем сферам жизни (дело, тело, душа, отношения). Спросите себя, откуда они взялись, какие ситуации или люди их сформировали? Это как старые вещи, которые когда-то были впору, но сейчас морально устарели. Очень многие из этих выводов не являются вашим выбором, они были сделаны неосознанно, но сегодня они продолжают формировать вашу жизнь.

Ментальный мусор выкидывается двумя способами:

- Обнуляете эту установку. До вас до глубины души доходит, что это убеждение – полная ерунда, которая только тянет вас вниз, но вы больше не хотите и не собираетесь так считать.

- Заменяете старую установку новой – конструктивной, подкрепляя примерами из своей жизни и опытом других людей.

## СКАЖИТЕ «ПРИВЕТ!» СЕГОДНЯШНЕМУ ДНЮ

Перестаньте говорить о прошлом, останавливайте себя, если пойдет на автомате. Удалите фото и контакты всех «бывших» (особенно если была боль), всех знакомых, которые негативно влияют на вас. Отцепите все «присоски», которые найдете. Перестаньте вспоминать. Перестаньте бесцельно мечтать. Сделав шаг вперед, в настоящее, вы почувствуете колоссальный прилив сил. Вы даже не представляете, как энергетически наполнен настоящий момент, но мало кто черпает из него, так как вечно пребывает в воспоминаниях или ожиданиях. Процесс создания нового возможен только из новой материи, которая рождается каждое мгновение.

ПИСЬМО В РЕДАКЦИЮ



Совсем немного остается времени до Нового года. Чтобы ощутить магию этого замечательного праздника, важно не только красиво украсить дом, но и заранее создать особый внутренний настрой, считает наша читательница Мария Крылова, которая поделилась своим личным способом подготовки к празднику.

## А КАК ВЫ ГОТОВИТЕСЬ К НОВОМУ ГОДУ?

«Мое неизбывное правило – вступать в Новый год без долгов. Я вспоминаю, у кого брала какие-либо вещи, и отдаю, оплачиваю все денежные долги, текущие счета, штрафы, задолженности по коммунальным платежам и т.д. После этого сразу ощущаешь новый прилив сил и душевное равновесие.

Кроме того, перед праздниками я стараюсь привести себя в полный порядок: посещаю салон красоты, делаю красивую новую стрижку, маникюр, педикюр, массаж и т.д. Обязательно покупаю в подарок себе ту вещь, о которой давно мечтала. Это так поднимает настроение!

За несколько дней до Нового года тщательно промываю весь свой дом, выбрасываю или раздариваю ненужные вещи, иногда делаю перестановку. Потом украшаю его в новогоднем стиле и окуриваю всю квартиру кадильными свечами, чтобы ушла вся негативная энергетика.

Еще я считаю очень важным прийти в Новый год без чувства обиды за плечами, с улыбкой на лице и любовью ко всем окружающим людям. Да, вас кто-то обидел, кто-то не понял, вы кому-то на эмоциях сказали немного лишнего. Забыть, попросить прощения и жить дальше. И обязательно

нужно поблагодарить тех, кто сделал ваш год особенным! Кто вообще сделал ваш год!

Мое правило – не дарить людям ненужных подарков. А для этого нужно выделить время и хорошо подумать, что человека точно обрадует. Пусть это будет недорогой подарок, но от всей души.

Есть еще один мой личный предновогодний ритуал. Я беру два листа бумаги, на первом пишу все свои достижения и победы, которые я одержала в уходящем году, пишу обо всем, что у меня получилось. Вспоминаю все удачи и счастливые мгновения, которые я пережила. Это невероятно поднимает самооценку, придает уверенности и сил. Проверено!

На втором листе – самое интересное... Это список продуманных желаний на следующий год. Здесь можно не торопиться, заполнять этот список лучше в течение нескольких дней, ведь дело-то серьезное. Считается, что желания, изложенные письменно, уже наполовину реализованы. Недаром говорят: «Бойтесь своих желаний, они ведь могут и сбыться». В том числе я заранее придумываю одно сокровенное желание, которое я загадаю под бой курантов.

Потом второй список нужно куда-нибудь убрать до следующего года. Каждый год, 31 декабря, я достаю прошлогодний список и смотрю, сбылись ли мои желания. И, что интересно, 90 процентов желаний из моего списка исполняются, даже те, которые я считала фантастическими.

Но главное, перед Новым годом нужно найти людей, которые одиночки или по-настоящему нуждаются, помочь им, постараться принести настоящую радость хотя бы одному человеку. Навестить родственников, особенно одиноких бабушек и дедушек. Приготовить им сюрпризы и поздравления. Такая забота станет для них одним из самых светлых воспоминаний.

И в заключение своего письма хочу поделиться с вами наставлением старца Емилиана (Вафидиса), которое позволит многим людям не быть одиночками в этот новый год: «Всякий человек, будь он царь или нищий, лишь только захочет, чтобы его любили, как тотчас почувствует одиночество. А как только он сам начнет любить, так сразу одиночество станет от него удаляться, и он обнаружит, что все люди – с ним».

АФИША

## НОВОГОДНЯЯ ЁЛКА В КЦ «ЗЕЛЕНОГРАД» 3+

КУЛЬТУРНЫЙ ЦЕНТР «ЗЕЛЕНОГРАД»

Зачем Емеле спускаться в подземелье, нырять в царское озеро и взбираться на небо? Как сказочные герои найдут ключи от волшебного замка и помогут наступлению Нового года? Это и многое другое дети узнают во время шоу «За тремя ключами»!

Музыкальное представление с участием ростовых кукол покажет московский театр с 25-летней историей «Русский Диснейленд».

Ёлки будут проходить: 30 декабря в 14:00, 31 декабря в 11:00 и 14:00, с 1 по 7 января в 11:00 и 14:00

Стоимость входного билета: 400-900 рублей  
Стоимость сладкого новогоднего подарка: 350 рублей

- Пункты по продаже билетов:
- Сайт [www.zelcc.ru](http://www.zelcc.ru), дкзеленоград.рф
  - Кассы КЦ и стойка «Информация» в фойе (Центральная площадь, д. 1)
  - Клуб «Радуга» (корп. 1006)
  - Клуб «Силуэт» (корп. 1444)
  - Терминал в ТРЦ «Иридий» (Крюковская пл., д. 1)

Подробности по тел.: 8-499-734-31-71





# Медицинский Центр «338»

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

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

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

- АНАЛИЗЫ - более 5000 видов
- УЗИ-ДИАГНОСТИКА
- ГЕНЕТИЧЕСКИЕ АНАЛИЗЫ. ТЕСТЫ НА ОТЦОВСТВО
- ГИНЕКОЛОГ
- ГИНЕКОЛОГ-ЭНДОКРИНОЛОГ
- ВЕДЕНИЕ БЕРЕМЕННОСТИ
- УРОЛОГ-АНДРОЛОГ
- МАММОЛОГ-УЗИ
- ЭНДОКРИНОЛОГ-УЗИ
- ДИЕТОЛОГ-ЭНДОКРИНОЛОГ
- КАРДИОЛОГ
- ЭХО-КГ, УЗДГ
- ЭКГ, ЭКГ по Холтеру
- ТЕРАПЕВТ
- ПУЛЬМОНОЛОГ
- РЕВМАТОЛОГ-УЗИ
- НЕВРОЛОГ, ЭЭГ
- ГАСТРОЭНТЕРОЛОГ
- АЛЛЕРГОЛОГ-ИММУНОЛОГ
- МАССАЖ
- ПСИХОЛОГ
- БОЛЬНИЧНЫЕ ЛИСТЫ
- ПРОЦЕДУРНЫЙ КАБИНЕТ
- ПРОГРАММЫ ЗДОРОВЬЯ
- ВЫЗОВ ВРАЧА НА ДОМ



## Акции!

### Традиционные рождественские скидки (смотрите на сайте)

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

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

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

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

ГАЗЕТА ВЫХОДИТ ПРИ ИНФОРМАЦИОННОЙ ПОДДЕРЖКЕ



# ЭКОНОМНАЯ АПТЕКА

АМИКСИН 125 мг №6 таб. <b>613<sup>00</sup> руб.</b>	КАРДИОМАГНИЛ 75 мг + 15,2 мг №100 таб. <b>210<sup>50</sup> руб.</b>
АНТИГРИППИН №10 таб. шип. д/взрослых Грей. <b>275<sup>00</sup> руб.</b>	ЛАЗОЛВАН 30 мг/5 мл 100 мл сироп д/взрослых <b>232<sup>00</sup> руб.</b>
АРБИДОЛ 50 мг №20 таб. д/детей <b>267<sup>00</sup> руб.</b>	ЛИЗОБАКТ 20 мг + 10 мг №30 таб. д/рассасывания <b>302<sup>00</sup> руб.</b>
АРБИДОЛ МАКСИМУМ 200 мг №10 капс. <b>439<sup>00</sup> руб.</b>	ЛОЦЕРИЛ 5% 2,5 мл лак д/ногтей <b>1269<sup>00</sup> руб.</b>
АФОБАЗОЛ 10 мг №60 таб. <b>328<sup>00</sup> руб.</b>	НОВО-ПАССИТ 200 мг №30 таб. <b>406<sup>50</sup> руб.</b>
БЫСТРУМГЕЛЬ 2,5% 50 г гель <b>238<sup>00</sup> руб.</b>	ОЦИЛЛОКОКЦИНУМ 1 доза №6 гранулы гомеопатич. <b>305<sup>00</sup> руб.</b>
ВАЛОКОРДИН 50 мл капли д/приема внутрь <b>207<sup>00</sup> руб.</b>	РИНОФЛУИМУЦИЛ 10 мл спрей назальный <b>212<sup>00</sup> руб.</b>
ГЕРБИОН ПОДОРОЖНИК 150 мл сироп <b>241<sup>00</sup> руб.</b>	СЕПТОЛЕТЕ ТОТАЛ №16 таб. д/рассасывания <b>285<sup>00</sup> руб.</b>
ГЛИЦИН БИО 0,1 г №50 таб. подъязычные <b>28<sup>00</sup> руб.</b>	СПАЗМАЛИН №20 таб. <b>110<sup>00</sup> руб.</b>
ГРИППФЕРОН 500 МЕ/доза 10 мл спрей назал. <b>332<sup>00</sup> руб.</b>	СУПРАДИН №30 таб., покрытые оболочкой <b>679<sup>00</sup> руб.</b>
ДЕ-НОЛ №56 таб. <b>460<sup>00</sup> руб.</b>	ТАНТУМ ВЕРДЕ ФОРТЕ 15 мл спрей д/мест. применения <b>264<sup>00</sup> руб.</b>
ДЕТРАЛЕКС №60 таб. <b>1339<sup>00</sup> руб.</b>	ФОСФАЛЮГЕЛЬ 16 г №6 гель д/приема внутрь <b>164<sup>00</sup> руб.</b>
ДЮФАЛАК 500 мл сироп <b>369<sup>50</sup> руб.</b>	ЦИКЛОФЕРОН 150 мг №10 таб. <b>179<sup>00</sup> руб.</b>
ИНГАВИРИН 90 мг №7 капс. <b>420<sup>00</sup> руб.</b>	ЭРГОФЕРОН №20 таб. д/рассасывания <b>279<sup>00</sup> руб.</b>
КАГОЦЕЛ 12 мг №10 таб. <b>240<sup>00</sup> руб.</b>	ЭСПУМИЗАН L 40 мг/мл 30 мл эмульсия <b>326<sup>00</sup> руб.</b>

Корп. 826

Корп. 330

## ВНИМАНИЕ! ОТКРЫТА ПОДПИСКА!

КУРЬЕР ДОСТАВИТ ГАЗЕТУ В ВАШ ПОЧТОВЫЙ ЯЩИК!

Принимаем заявки по телефонам редакции:  
 8-916-511-10-85, 8-905-590-14-88 (с 14.00 до 22.00)  
 или по электронной почте: 5344769@mail.ru.

Лучший подарок на Новый год – эксклюзивная подписка на газету «Будь здоров, Зеленоград!»



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

18+

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 (ПИН № ТУ50-02162) от 25.12.2014  
 При перепечатке ссылка на газету "Будь здоров, Зеленоград!" обязательна с письменного разрешения редакции.

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

«Будь здоров, Зеленоград!» № 10 (40)  
 Номер подписан 20.11.2016 г. Дата выхода в свет 21.11.2016 г.  
 Время подписания в печать по графику – 18.00, фактически – 23.00.  
 Отпечатано в типографии ООО «ВМГ-Принт»  
 127247, Москва, Дмитровское шоссе, 100  
 Тираж 15000 экземпляров Периодичность: 1-2 раз в месяц  
 Издается с 2013 года Распространяется бесплатно Заказ № 3099.