

ВЕСТНИК ВОСТОЧНОЙ МЕДИЦИНЫ

№ 03
ОКТАБРЬ
2017

12+

Учредитель издания – Научно-исследовательский центр тибетской медицины



СЛОВО РЕДАКТОРА

ГЛАВНОЕ – УСПЕТЬ ВОВРЕМЯ!



Азат ФАЙЗУЛЛИН,
главный редактор, генеральный директор Научно-исследовательского центра тибетской медицины, кандидат философских наук

«Три вещи никогда не возвращаются обратно – время, слово, возможность. Поэтому: не теряй времени, выбирай слова, не упускай возможность», – так говорил великий китайский мыслитель Конфуций. Об этом я хочу поговорить в новом выпуске нашей газеты – взять слово, чтобы донести до наших читателей о возможностях восточной медицины в тех случаях, когда время является определяющим фактором, когда отсчет идет не на годы и месяцы, а на дни и минуты.

Все знают, что если при симптомах инсульта помощь больному оказана в

первые три часа, то у пострадавшего значительно повышаются шансы не остаться глубоким инвалидом. То же самое касается и восстановительного периода после перенесенного паралича лицевого нерва: в Центре тибетской медицины отличные результаты по реабилитации таких больных, и важное значение для них имело именно беспромедлительное обращение к нашим врачам. Об этом читайте в колонке доктора Цзи Тун – признанного врача-лечебника болезней пожилого возраста и нервной системы.

Примерно так же обстоит дело с детским церебральным параличом и задержкой психо-речевого развития – чем раньше родители возьмутся за развитие ребенка, тем успешнее будут результаты: есть дети, которые после своевременного лечения в нашем центре, начали ходить и говорить и, скорее всего, пойдут учиться в обычную школу. Обнадеживающие истории наших маленьких пациентов – на пятой странице.

Один из приятных "побочных эффектов" лечения традиционной восточной медициной – восстановление правильного функционирования всего организма, нормализация душев-

ного состояния, повышение иммунитета и жизненного тонуса. Подробнее о комплексном оздоровлении и совместной работе восточных и западных врачей во благо наших пациентов вы узнаете из статьи об интегративной медицине на второй странице.

В сентябре в Центр тибетской медицины прибыл из Китая специалист высочайшего уровня по лечению заболеваний опорно-двигательного аппарата – доктор традиционной китайской медицины Ли Бинкуи. Его пациенты уже после первого сеанса лечения выходят окрыленными! Уникальная методика массажа по акупунктурным точкам, ножной массаж и другие процедуры талантливого врача составят серьезную конкуренцию услугам всевозможных мануальных терапевтов, остеопатов

и костоправов! В октябрьском номере доктор рассказал о безоперационном лечении межпозвоночной грыжи. Конечно, здесь опять-таки важно обратиться к врачу, не упустив время.

Да, это хорошо, когда всё вовремя. Но! Пока человек жив, ничего не поздно! Никогда не поздно попросить прощения у того, перед кем чувствуешь себя виноватым и носишь этот груз в душе (хотя бы написав ему письмо, которое никогда не отправишь, – ведь не зря психологи рекомендуют выплескивать свои эмоции на бумаге!). Никогда не поздно рассказать о своих чувствах человеку, важному для тебя. Никогда не поздно начать больше времени уделять своим близким. Задуматься о своем здоровье, о душе, любить, жить, дышать полной грудью – никогда не поздно!

АКЦИЯ!

10%

hum
33316

При посещении
Центра тибетской медицины
предъявите газету
или назовите промо-код
"ВЕСТНИК"
и получите скидку 10%
на все виды услуг!

Акция действует до 30.11.2017 г.,
с другими акциями и специальными предложениями
не суммируется

Читайте в номере



Болит спина? Приходите к нам!

стр. 3



"После лечения у китайского доктора мой сын заговорил!"

стр. 5



Как в восточной медицине лечат мужские болезни?

стр. 6

МЕДИЦИНА



Татьяна КУДРЯШОВА,
врач-терапевт высшей квалифика-
ционной категории

Доказано, что большинство болезней являются психосоматическими. Эмоции всегда находят свое отражение в какой-либо системе организма. Например, страх блокирует функционирование почек и мочевого пузыря, гнев поражает печень и желчный пузырь, желудок и поджелудочная железа реагируют на тревогу. Ишемическая болезнь сердца возникает у людей, которые постоянно торопятся, завышают планку своих возможностей. Стабилизация психоэмоционального статуса существенно ускоряет выздоровление, что было известно со времён Гиппократ и описано им в многочисленных трудах.

Мы лечим человека, а не болезнь!

Клиническая картина больного человека гораздо шире, чем клиническая картина болезни, у одного пациента может быть несколько заболеваний. Например, к нам в клинику попадают больные с последствиями инсульта, а лечить им нужно сердце, сосуды, почки, восстанавливать нервную систему, следить за мыслями и чувствами. Тибетская медицина не лечит отдельно один орган. Пациент получает оздоровление всего организма.

Главный принцип наших врачей – лечить не болезнь, а больного, воздействовать на его личность. В этом суть уникального комплексного лечения.

ВОСТОЧНАЯ МУДРОСТЬ

Один человек в детстве был очень дружен со стариком-соседом.

Но время шло, появились школа и увлечения, затем работа и личная жизнь. Каждую минуту молодой мужчина был занят, и у него не было времени ни вспомнить о прошлом, ни даже побыть с близкими.

Однажды он узнал, что сосед умер – и неожиданно вспомнил: старик многому научил его, стараясь заменить мальчику погибшего отца. Ощувив свою вину, он приехал на похороны.

Вечером, после погребения, мужчина зашёл в опустевший дом покойного. Всё было так, как и много лет назад...

Вот только маленькая золотая коробочка, в которой, по словам старика, хранилась самая ценная для него вещь, исчезла со стола. Подумав, что её забрал кто-то из немногочислен-

Интегративная медицина и комплексный подход: лечим разум, душу и тело

Современные подходы в медицине в основном ориентированы только на тело – врач, осматривая больного, обращает внимание на его физический статус, ищет причины болезней на уровне тела, в то время как подлинные причины следует искать в его личности и взаимоотношениях с окружающей средой.

Наука запада и мудрость востока

Интегративная медицина – это новое направление, в котором при диагностике и лечении заболеваний сочетаются методы современной западной медицины и нетрадиционных медицинских систем (это могут быть традиционная китайская и тибетская медицина, индийская аюрведа и т.п.). Это направление приобретает всё большее признание и популярность, как среди пациентов, так и среди медицинских специалистов, которые в своей повседневной врачебной практике не находят ответы на поставленные вопросы.

Преимущества этого подхода к лечению очевидны, ведь каждая из этих медицинских систем имеет свои сильные стороны. Например, западная медицина незаменима при оказании скорой медицинской помощи, проведении сложных хирургических операций, там быстрее развиваются технологии, терапия и диагностика при помощи новейших разработок. Восток известен культом гармонии и философским подходом, которые тысячелетиями являлись основой развития гармоничной личности. Его методы славятся тем, что направлены на мобилизацию природных ресурсов организма, не имеют побочных эффектов и дают отличные результаты при реабилитации и восстановлении нарушенных функций.

Не все особенности сложного человеческого организма можно уловить, исходя из западной концепции строения человека. Вот здесь и приходится на помощь диагностика медицины востока, которые рассматривают строение человека со стороны взаимосвязей функционирования внутренних органов и их энергий. Диагностика по пульсу, опрос и вни-

мательный осмотр позволяют чётко определить процессы протекания энергий по каналам, и особенно их нарушения, которые влияют на функционирование органов и систем.

Интегративная медицина позволяет более точно определить причину и характер болезни, своевременно отслеживать изменения, происходящие в процессе лечения, использовать достоинства обеих медицинских систем на благо здоровья людей.

Всестороннее изучение проблемы

Все наши доктора имеют образование и опыт работы как в области современной, так и традиционной китайской и тибетской медицины. В действительности, студенты, получающие образование в медицинских вузах Китая и Монголии, первые два года обучения основательно изучают современную медицину, поэтому они свободно ориентируются в ее диагностике, лекарствах и методах. Пациенту, пришедшему на консультацию, наш доктор всегда задаёт вопросы о полу-

ченном ранее лечении, принимаемых препаратах, имеющихся побочных эффектах. С учётом всей полученной информации и по результатам пульсовой диагностики доктор составляет индивидуальную программу лечения.

Каждый случай – особенный!

В интегративной медицине нет шаблонных схем и стереотипов, поэтому и результаты достигаются в большинстве случаев.

В своем подходе к оздоровлению мы исходим из того, что человеческий организм – это единая саморегулирующаяся система, которая способна самовосстанавливаться. Человеку от природы дарованы огромные внутренние резервы, которые мы чаще всего используем не в полной мере. Специалисты Центра тибетской медицины, на вооружении у которых новейшие достижения западной медицины и древняя, проверенная тысячелетиями, врачебная наука Востока, делают всё для включения этих резервов. Убедитесь в этом!

Евгений М., Уфа: "Долгое время меня мучили головокружения. МРТ, УЗИ причины так и не выявили. Разные профессора, куча таблеток, ничего не помогало. Невропатолог назначил массаж шейного отдела, я стал искать в интернете, где его делают лучше всех, наткнулся на ваш центр. Когда доктор Янжмаа проводила пульсовую диагностику и задавала вопросы «А бывает ли у вас...», я отвечал «Да» и просто удивлялся, ведь она перечисляла всё, что на самом деле меня беспокоило! Доктор назначила иглоукалывание, но к этому времени у меня уже был неудачный опыт лечения иглами у российских врачей, и я хотел только массаж. Янжмаа объяснила мне, что мои головокружения не из-за головы, а из-за неправильной работы желчного пузыря, что иглы помогут обязательно, а после них сделаем и массаж. Я решился и не пожалел: с каждым сеансом становилось лучше и лучше. До массажа так и не дошли, необходимость в нем отпала! Через полгода я вел уже нормальный образ жизни, а сейчас занимаюсь боксом – раньше я вообще не мог себе этого позволить с постоянными головокружениями. Кстати, желчный пузырь я все-таки проверил, и правда, – был холецистит!"

САМОЕ ЦЕННОЕ



ных родственников, мужчина покинул дом.

Однако через две недели он получил посылку. Увидев на ней имя соседа, мужчина вздрогнул и открыл посылку.

Внутри лежала та самая золотая коробочка. В ней оказались карманные золотые часы с гравировкой: «Спасибо за время, что проводил со мной».

И он понял – самым ценным для старика было время, проведённое со своим маленьким другом.

С тех пор мужчина старался как можно больше времени уделять жене и сыну.

Жизнь измеряется не количеством вдохов. Она измеряется количеством моментов, которые заставляют нас задержать дыхание.

Время утекает от нас каждую секунду. И его нужно полезно тратить прямо сейчас.

КАЛЕНДАРЬ СОБЫТИЙ

Поздравляем с октябрьскими праздниками!



Октябрь богат на праздники и памятные даты. И это не только всем известные **Международный день пожилого человека, День учителя и День Республики Башкортостан**.

Если мы заглянем в календарь, то обнаружим целый ряд праздников, связанных с медицинской тематикой.

Открывает его **Международный день врача**, который приходится в этом году на 2 октября. Это день солидарности и активных действий врачей всего мира, ведь главная цель доктора любой национальности – улучшение и сохранение здоровья пациентов.

10 октября отмечается **Всемирный день психического здоровья**, оно является важнейшим компонентом здоровья в целом. Победив депрессию и другие нервные расстройства, человек выходит на качественно иной уровень жизни.

12 октября помечено в календаре как **Всемирный день борьбы с артритом**.

Это серьезное воспалительное заболевание суставов при отсутствии лечения приводит не только к болевым ощущениям и ограничению движения, но и к инвалидности и утрате трудоспособности.

Ежегодно 20 октября отмечается **Всемирный день борьбы с остеопорозом**. Результатом снижения плотности костной ткани у человека, как правило, становятся частые переломы конечностей и позвоночника. Именно профилактика способна замедлить процессы ослабления костных тканей организма человека.

22 октября – **Международный день заикающихся людей**. В этот День проходят различные мероприятия, направленные на повышение информированности общества о сложностях, с которыми приходится сталкиваться заикающимся людям в повседневной жизни. Кстати, многим людям заикание не мешало реализовать себя.

Среди них Демосфен, Уинстон Черчилль, Мэрилин Монро, Исаак Ньютон и другие известные личности.

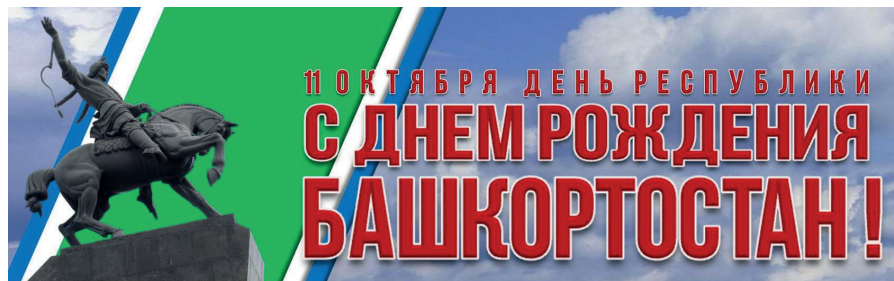
29 октября отмечается **Всемирный день борьбы с инсультом**. Этот недуг остается одной из главных причин смерти и инвалидности как в мире, так и в России. 31 процент людей, перенесших эту болезнь, нуждаются в посторонней помощи, 20 процентов не могут самостоятельно ходить и лишь 8 процентов выживших больных могут вернуться к прежней работе. Причем, зачастую риск инсульта можно значительно сократить, всего лишь исключив из рациона рафинированные и жирные продукты и соблюдая определенный режим питания. Доведение этой информации до населения и есть цель проведения таких памятных дней.

По всем заболеваниям, дни борьбы с которыми отмечаются в октябре (депрессии, артрит, остеопороз, заи-



вание, последствия инсульта) в Центре тибетской медицины проводится эффективное лечение.

Лучшим подарком на любой праздник будет сертификат на массаж или другие оздоровительные услуги в Центре тибетской медицины. Посетите наш центр в праздничные выходные дни или сделайте сюрприз близким – подарите свою заботу!



ПОЗВОНОЧНИК

Болит спина? Не терпите – приходите к нам!



Ли БИНКУИ

врач высшей категории традиционной китайской медицины

Спозиций восточной медицины, позвоночник – «драгоценный столб из золотых монет» – представляет собой главный энергетический канал организма, состояние которого влияет на функционирование всех органов и систем. Корень проблем современных людей – неправильная осанка и боли в спине. Из-за проблем с позвоночником появляются головные боли, раздражительность, быстрое переутомление, снижается зрение, ослабевают внимание, возникают проблемы с дыханием и другими жизненными процессами. С годами заболевание может привести к серьезным осложнениям: коксартрозу, нарушениям работы почек, желудочно-кишечного тракта, легких, сердечно-сосудистой системы и дру-

В восточной медицине такие заболевания, как остеохондроз, сколиоз (в зависимости от степени выраженности), протрузии диска, межпозвоночная грыжа (в зависимости от размеров) можно вылечить без операций.

гим заболеваниям. Методы тибетской и китайской медицины позволяют успешно лечить остеохондроз и другие заболевания позвоночника без оперативного вмешательства. С помощью иглорефлексотерапии, глубокого точечного массажа и других процедур устраняются мышечные спазмы и энергетические блоки, улучшается подвижность суставов между позвонками и состояние связочного аппарата, нормализуется кровообращение и питание мышц спины, высвобождаются нервные каналы, что способствует лучшей иннервации органов и тканей организма.

Рассмотрим действие методов традиционной восточной медицины при лечении **межпозвоночной грыжи**.

Межпозвоночную грыжу грудного, поясничного и шейного отделов довольно редко удается вылечить консервативными методами. В ходе оперативного вмешательства существует опасность ее повторного проявления уже на другом участке позвоночника. Нередко приходится полностью удалять диск, что приводит к ограничению двигательной функции позвоночника. Что предлагает восточная медицина? Эффективное, безопасное комплексное лечение.

Иглоукальвание снимает болевой синдром, глубоко и адресно воздействуя через точки энергетических меридианов, стимулирует деятельность центральной нервной системы.

Энергетический точечный массаж устраняет энергетические блоки и способствует снятию мышечных спазмов, которые являются первопричиной образования грыж. Такой массаж способствует легкому вытяжению позвоночника, возвращает эластичность мышцам, восстанавливает крово- и лимфоток.

Вакуум-терапия стимулирует обменные процессы в межпозвоночных дисках, очищает ткани от токсинов, улучшает работу лимфатической системы.

Моксотерапия усиливает приток крови к спазмированным мышцам, способствует устранению воспаления, снимает боль и отеки.

Кровопускание очищает кровь от вредных, токсичных элементов, очищает сосуды, снимает отеки.

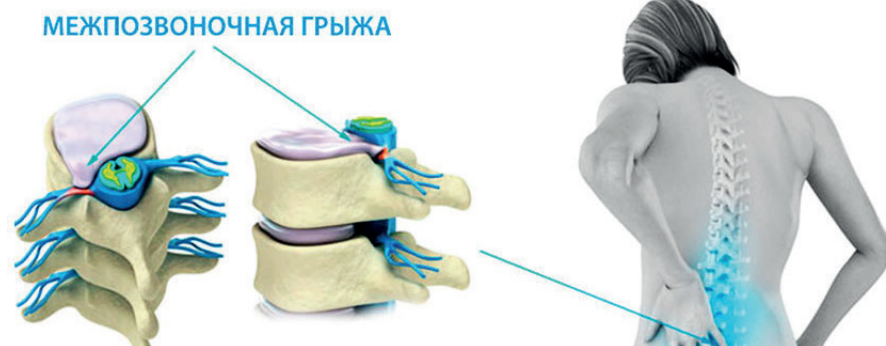
Фитотерапия способствует приведению в равновесие конституций «Ветер», «Слизь», «Желчь», устраняет «жар» или «холод» из организма.

Практика врачей Центра тибетской медицины показала эффективность и успешность в лечении межпозвоночной грыжи:

- не требует оперативного вмешательства, безопасно и не приводит к осложнениям;
- восстанавливаются функции поврежденных дисков, размеры грыжи уменьшаются до безопасных, облегчаются боли в пояснице, спине, шее, онемение, дисфункции мочеполовой сферы, головные боли;
- повышается или полностью восстанавливается физическая работоспособность, улучшается качество жизни.

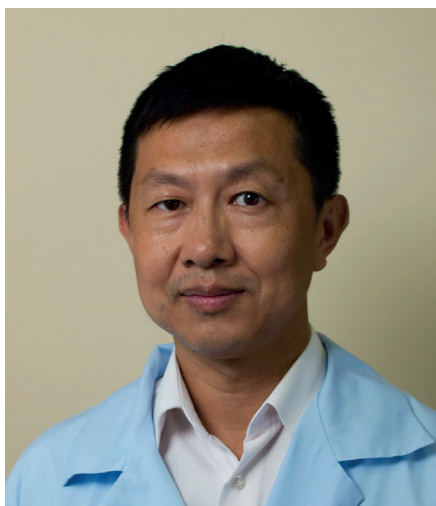
Не стоит терпеть боль в спине и суставах, тяжесть в ногах, мигрень и хроническую усталость – мы избавим Вас от первопричины этих симптомов. Начните жить без боли!

В следующем выпуске читайте, за какими симптомами может скрываться остеохондроз.



ДИАГНОЗ

Первопричина неврита – разгулявшийся «Ветер»



Цзи ТУН,
врач высшей категории традиционной китайской медицины

Характерными симптомами неврита, поразившего лицевой нерв, являются: боль за ухом, асимметричность лица, глаз на больной стороне широко раскрыт, отсутствие возможности закрыть веки, проворачивание глаз вверх. Даже во время сна не происходит полного смыкания глазной щели, лицевые мышцы двигаются плохо или вообще парализованы, отставание одной стороны в процессе жевания, затруднения при проглатывании пищи, как твердой, так и жидкой. Вкусовые ощущения снижены вплоть до полного отсутствия, возможны непроизвольное слезотечение или сухость глаза, слюнотечение. А также гипертрофированная слуховая чувствительность (звуки восприни-

маются слишком громкими), звон и резкая боль в ушах, при сопутствующем паротите проявляется слабость, повышение температуры, головная боль.

ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ НЕВРИТА

Лицевой нерв является двигательным, то есть он передает импульсы в мышцы лица, обеспечивая их сокращение, в том числе ряд рефлекторных сокращений мышц лица – сосательный, мигательный, чихательный и другие рефлексы. Этот нерв отходит от головного мозга, выходит из полости черепа в височной области, дает ответвление к уху, проходит через околоушную железу и впереди наружного слухового прохода образует пять ответвлений (височные, скуловые, щечные, к нижней челюсти, шейные) с многочисленными веточками. Поэтому даже незначительное его повреждение в результате переохлаждения, травмы нарушает проводимость нервного импульса от мозга к мышцам лица, отсюда и соответствующие симптомы – парез или паралич этих мышц. Есть люди, для которых появление описываемого вида неврита обусловлено особенностями их анатомического строения: например, пациентам, чей костный канал имеет

врожденную узость для нерва, достаточно слегка переохладиться, чтобы болезнь начала развиваться. Однако тибетские врачеватели знают, что истинный виновник проблем нервной системы – дисгармония конституции «Ветер» и преобладание холода в организме: из-за накопления «холода» внутри организма («холодная» кровь) и влияния внешнего холода (кондиционера, ветра, сквозняка, дождя).

Особенно уязвимы люди с преобладающей конституцией «Ветер» (возбудимые, нервные, худощавые). Главная задача пациентов, получивших такой диагноз, научиться сохранять и восстанавливать спокойствие и душевное равновесие.

Таким образом, причинами неврита лицевого нерва могут быть:

- переохлаждение: сильное воздействие холодного и влажного воздуха, ветра и дождя. Пострадать могут вполне здоровые люди, продолжительное время находившиеся под сквозняком или кондиционером;
- сахарный диабет, беременность, рассеянный склероз, сифилис;
- инфекция – грибковая, вирусная или бактериальная;
- перенесенные заболевания – паротит, герпес, отит, инсульт;
- травма – черепно-мозговая, шей-

ного отдела позвоночника;

- новообразование;
- нервное перенапряжение, частые стрессы, тревожность, повышенная возбудимость.

ЛЕЧЕНИЕ НЕВРИТА В ВОСТОЧНОЙ МЕДИЦИНЕ

Невропатия лицевого нерва полностью относится к тем болезням, которые успешно лечатся методами тибетской и китайской медицины без необходимости прибегать к приему любых медикаментов, особенно гормональных. Одними из действенных способов борьбы с невритами самого разного происхождения во всем мире признаны иглоукалывание и точечный массаж – методы из арсенала восточной медицины, успешно практикующиеся врачами нашего центра. Кроме того, в комплексном лечении в зависимости от состояния больного могут применяться прогревание полынными сигарами, гирудотерапия, электропунктура, прием персонально подобранных фитопрепаратов.

Следует отметить, что для полного устранения воспаления лицевого нерва лечение должно быть начато максимально рано, без промедления, запущенное заболевание лечить весьма затруднительно.

Анджелина Джоли справилась с невритом лицевого нерва при помощи иглоукалывания

В интервью популярному журналу Vanity Fair Анджелина Джоли призналась, что от стресса после развода у нее развился паралич Белла, и ей удалось избавиться от этого заболевания с помощью иглорефлексотерапии. Сейчас актриса чувствует себя намного лучше и полностью сконцентрирована на собственном здоровье и детях.

Клинический случай комментирует врач Центра тибетской медицины, доктор высшей квалификационной категории Цзи Тун:

«В нашу клинику довольно часто обращаются пациенты с невритами лицевого и тройничного нервов. В данном случае иглоукалывание – эффективная процедура: стимулируются нервные и мышечные волокна, улучшается лимфоток и кровообращение. Китайская медицина объясняет этот эффект восполнением энергии. В зависимости от того, насколько быстро к нам обратится пациент, от его возраста и индивидуальных особенностей, определяется время, которое может понадобиться для восстановления – от двух недель до двух месяцев. Недавно у нас был пациент, который обратился в течение недели после поражения лицевого нерва, и, благодаря своевременному обращению, мы смогли помочь ему в кратчайшие сроки – всего за 1 курс иглоукалывания и вакуумтерапии прошли боли, онемение, полностью восстановилась мимика».



Ильфир Х., Благовещенск: «При переезде переносил холодильник, почувствовал резкую боль в спине, не мог и пошевелиться, отнялись ноги. Доктор Цзи Тун спас меня! Он поставил иголки и показал, какие нужно делать движения. Через 15 минут боль стала стихать, и к окончанию сеанса я уже мог ходить! Через пять дней я и вовсе забыл об этом происшествии. Сейчас я привел сюда маму, уже после трех сеансов лечения у доктора Янжмаа она смогла спокойно съездить с нами на выходные к родственникам по нескольким городам Башкирии, хотя обычно очень тяжело переносит дорогу из-за гипертонии и своей редкой болезни глоссалгии, при которой раньше ей ничего не помогало. Спасибо!».

Анастасия Ф., Тюмень: «Обратилась в клинику с неслабой неврологией. Беспокоили вегетососудистая дистония, боли в животе, спать могла только на спине, просыпалась в сильнейшем напряжении шеи. Нервный насморк – вазомоторный ринит. Случайно увидела информацию о Центре тибетской медицины в Инстаграме, поехала к родственникам в Уфу, прошла семь сеансов иглотерапии и банок у доктора Цзи Тун. Он очень внимательный, добрый, тактичный, заботливый и просто профи. Убрал насморк, раздражительность, вспыльчивость. А доктор Батбаяр с помощью тибетского массажа Бариа убрал ночное напряжение, которое я уже стала считать нормой. Благодарю от всей души за участие в моем пути!».

ДЕТСКИЙ ДИАГНОЗ

Наталия Талыбова: «После лечения у китайского доктора мой сын заговорил!»

О таких событиях тяжело говорить, но наша героиня не только рассказала нам свою историю, но еще и нас заразила своим оптимизмом и верой в лучшее.



В 2014 году уфимка Наталия Талыбова ждала двойню, но на 28 неделе беременности в преждевременных родах из новорожденных выжил только один, весом всего лишь 990 грамм. Со временем младенцу поставили неутешительный диагноз – детский церебральный паралич, спастическая диплегия, при которой происходит нарушение нормального функционирования мышц рук и ног с обеих сторон.

Наталия стала водить сына Эльдара в Центр тибетской медицины в 2016 году, когда ему было 2,5 годика (о Центре Наталия узнала от коллеги, у которой сын с задержкой развития речи после массажа по акупунктурным точкам через месяц начал разговаривать). Сначала ходили только на детский массаж «Туйна» к китайскому врачу Доу Дженггуангу, специально приглашенного из Клиники по лечению заболеваний головного мозга г. Сиань (Китай). Доктор рекомендовал также иглоукалывание, но Наталии поначалу казалось это слишком экзотической процедурой.

– Во время посещения Центра видели много детей во время сеанса иглотерапии, спокойно играющих и сидящих на руках родителей без никакого дискомфорта от игло-лок. Потом стали общаться с другими мамами, которые говорили о значительном улучшении у детей именно после курса иглорефлексотерапии и решились всё-таки последовать советам врача, – делится Наталия. – Убедиться самой в целительных свойствах волшебных иголок пришлось очень скоро. После комплексного лечения китайским массажем и иглоукалыванием у ребенка уменьшилась напряженность в мышцах, появилась подвижность и гибкость, он начал ходить уверенно и быстро (до лечения он делал только несколько шагов под ручку со мной).

Это было в 2 года 6 месяцев, сейчас Эльдару 3 года и 3 месяца, он проходит второй курс иглоукалывания и уже переступает по лестнице, самостоятельно перетягивая свой вес, старается сам спускаться, залезает на диван и даже на его спинку, стал активнее изу-



Доктор Доу всегда очень добр и внимателен к своим пациентам

чать окружающий мир. И самое главное: Эльдар заговорил! Пока в его лексиконе только простые слова «мама», «папа», «на-на-на (дай)», но это уже большое достижение и радость, как для близких, так и для доктора Доу.

Теперь лечащий врач-невролог дает хорошие прогнозы: ребенок будет говорить, и ходить в обычную школу. Надежда на это не покидает Наталию, она мечтает, чтобы ее малыш вырос здоровым и крепким, отслужил в армии, так же, как и ее старший сын. У нашей героини трое детей и воспитывает она их одна, научилась проводить парафинотерапию, общеукрепляющие массажи и другие процедуры, много занимается с сыном, а ведь без любви и внимания никакие дорогостоящие лекарства и доктора не смогут помочь. Смотришь на нее и поистине удивляешься силе и стойкости этой хрупкой женщины.

Коллектив Центра тибетской медицины продолжает следить за достижениями нашего маленького пациента и желает здоровья и новых достижений ему и его необыкновенной маме!

КОММЕНТАРИЙ ВРАЧА

Татьяна Кудряшова, врач-терапевт высшей категории Центра тибетской медицины:

«Эльдара привела к нам мама в декабре 2016 года, тогда он только делал первые неуверенные шаги, не разговаривал, не общался. После проведенного лечения доктором Доу, ребенок начал самостоятельно ходить, стал намного пластичнее и активнее, теперь он постоянно в движении – такое чувство, что наверстывает упущенное ранее – общается, по-



После иглотерапии хорошо развивается мелкая моторика, теперь любимое занятие Эльдара – открывать и закрывать замки

явились слова, пока простые. Для детей с таким диагнозом это большой прогресс».

Доу Дженггуанг, доктор традиционной китайской медицины:

«Талыбов Эльдар поступил к нам с диагнозом детский церебральный паралич, с высоким тонусом нижних конечностей, и тогда мы занимались больше физическим аспектом – акупунктурный массаж помог улучшить походку. Если раньше он шагал высоко на цыпочках, то во время лечения постепенно угол стопы с поверхностью пола уменьшился. Сейчас мы работаем над умственными способностями, иглорефлексотерапия этим и отличается от массажа: она помогает развивать ребенка не только физически, но и хорошо влияет на развитие речи, воспитывает эмоциональный контакт с окружающим миром».

В Центре тибетской медицины успешно лечат детей с ДЦП, аутизмом, задержкой в психо-речевом развитии, энурезом



Доу ДЖЕНГГУАНГ, врач высшей категории традиционной китайской медицины

Доктор китайской медицины Доу Дженггуанг – один из ведущих докторов Клиники по лечению заболеваний головного мозга г. Сиань (Китай). Окончил Университет китайской традиционной медицины провинции Аньхой по направлению «Соединение китайской и европейской медицины». Работал в клиниках и реабилитационных центрах Шанхая, Баоцзи, Шеньяна и Сианя. Помимо основной работы, доктор Доу занимается научно-исследовательской деятельностью – имеет свыше 150 научных трудов, посвященных изучению заболевания ДЦП и различных нарушений головного мозга у детей. Более двух лет работает в Уфе, ежедневно слыша слова благодарности от родителей и маленьких пациентов.

Александр Т., Уфа: «В 2 года Марк не разговаривал, мы стали обращаться к разным врачам, услышали о Центре тибетской медицины, и уже после первого курса иглоукалывания и магнитотерапии, уколов, назначенных доктором Доу, изначально поставленный неврологом диагноз «задержка психо-речевого развития с чертами аутизма» сняли и стали говорить только о задержке психо-речевого развития. Марк начал говорить сначала слова, потом словосочетания, осознанно обращаться к родителям. Увидев первые успехи ребенка, мы, конечно же, продолжили лечение, и вот уже два года от курса к курсу наблюдаем улучшения: сын уже просит то, что ему нужно, проявляет активность в общении, может выразить законченную мысль».

КОММЕНТАРИЙ ВРАЧА

Татьяна Кудряшова, врач высшей категории Центра тибетской медицины: «Когда Марк только пришел к нам, был очень тихим, закрытым, часто плакал, на контакт практически не шел. После лечения его словно «прорвало»! Теперь в коридоре слышно только его: постоянно что-то говорит, комментирует, просит включить мультики, а когда смотрит их, живо реагирует на происходящее. Налицо хороший прогресс в речевом и эмоциональном развитии».

МУЖСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

Как лечат мужские болезни в восточной медицине?

С возрастом многие мужчины начинают чувствовать некоторые проблемы мочеполовой системы. Это сильно портит нервы представителям сильного пола. Но не стоит беспокоиться, ведь восточным докторам уже давно известны методы борьбы с этими недугами, причем без вреда для здоровья других органов. То, что они одни из лучших в лечении мужских болезней известно давно, да и количество населения Китая не даст засомневаться в крепости мужского здоровья.

Из урологических болезней у мужчин наиболее часто встречаются *простатит* – воспаление предстательной железы, *аденома простаты* – новообразования предстательной железы в доброкачественной форме и *мужское бесплодие* – заболевание, связанное с ухудшением выработки и качества семенной жидкости, что ведет к невозможности оплодотворения женской яйцеклетки.

ВЕРНЫЕ ПРИЗНАКИ, ЧТО ПОРА К ВРАЧУ

Распространенными симптомами указанных болезней являются: учащенное и болезненное мочеиспускание с нехарактерными выделениями, боли в пояснице и промежности, снижение полового влечения, изменение количества и цвета спермы, боли при семяизвержении.

МЕТОДЫ, ПРОВЕРЕННЫЕ ВЕКАМИ

В восточной медицине используют разные методы для лечения урологических проблем, они имеют очень долгую историю, поэтому их действие проверено сотни тысяч раз. В основном это массаж, иглоукалывание и фитотерапия. Каждый из них хорош по-своему, и часто их применяют в комплексе.

Например, при простатите массаж помогает буквально «выдавить» воспаление в область мочеиспускательного канала. Иглоукалывание воздействует на точки, отвечающие за работу предстательной железы, усиливает

кровообращение. Фитотерапия позволяет откорректировать иммунную систему, полностью восстановив ее функции, ведь, сделав это, можно полностью обеспечить организму силы для борьбы с любыми воспалениями. Таким способом часто избавляются от признаков болезни навсегда. И к тому же, повышается потенция!

В результате комплексного лечения мужских заболеваний мочеполовой сферы посредством методов тибетской и китайской медицины происходят следующие изменения:

- устранение воспаления и улучшение функциональности простаты,
- восстановление проходимости семявыводящих путей и стимулирование выработки сперматозоидов,
- нормализация функционирования почек,
- улучшение кровообращения и циркуляции энергии в области малого таза.

ДЕЛИКАТНЫЙ ВОПРОС

Многие мужчины при появлении симптомов заболевания чувствуют неловкость из-за необходимости обсуждать со специалистом деликатные темы, иногда боятся потерять в больничных коридорах много времени. В Центре тибетской медицины вы можете быть уверены в полной конфиденциальности личных данных и рассказать врачу обо всех возникших проблемах без всякого стеснения. Прием ведется по записи, поэтому здесь не бывает очередей.



Батбаяр ЧУНАГСУРЭН,

врач высшей категории тибетской и монгольской медицины

ПРОФЕССИОНАЛИЗМ И КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД

Лечение каждого из перечисленных мужских заболеваний урологического генеза должно проходить под руководством компетентных в этом вопросе профессионалов. Прием доктора китайской или тибетской медицины позволит в полной мере выявить характер заболевания, а также понять причину его возникновения. При этом будут определены сопутствующие процессы, нарушающие процессы нормального здорового функционирования мужского организма. Именно благодаря комплексному рассмотрению проблемы мы можем достичь максимального положительного эффекта в каждом конкретном случае.

Лечить мужские болезни нужно не откладывая, поскольку возможные

осложнения могут крайне негативно отразиться на здоровье, вплоть до онкологии.

БЕРЕГИТЕ СЕБЯ!

Врачи Центра тибетской медицины уверены: для того, чтобы лечение было максимально эффективным, не нужны хирургические операции и химические препараты. Лечение может быть мягким и естественным, а главное – с длительным и стойким результатом.

Приходите к нам, мы вам обязательно поможем!

В следующем выпуске нашей газеты в рубрике "Мужское здоровье" читайте о "слабостях сильного пола" – эректильной дисфункции.

РЕКЛАМА

ПОЛЬЗА СИБИРСКОЙ ПРИРОДЫ



Натуральная лечебная и декоративная косметика

Биологически активные добавки

+7 (917) -765-70-63

СОЗДАЕМ ЛУЧШЕЕ С 1996 ГОДА

МАСТЕР, КОТОРЫЙ ЛЮБИТ СВОЮ РАБОТУ

- Все виды маникюра и педикюра
- Устранение проблемных ногтей
- Шугаринг
- Оформление бровей
- Ламинирование и наращивание ресниц



Пархоменко, 73

+7 (917) 765-70-63

«Шафали»

Спортивно-оздоровительный центр

Йога для всех, гимнастика, танцы, стретчинг, стриппластика, цигун, семинары

тел.: 8-905-00-59-050, 2-23-93-08

БИОФЛОРА

ПРОДУКТЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ПИТАНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ



Здоровье без лекарств для каждого в семье!

ул. 50 лет СССР, 47
тел.: 237-40-44, 248-42-44
www.biofloraufa.ru

Единственное в Башкортостане предприятие, которое более 25 лет производит продукты функционального питания по уникальной рецептуре на основе полезных бифидо и лактобактерий.

Нормофлорин – содержат живые бактерии, восстанавливают микрофлору кишечника, повышают иммунитет, улучшают обмен веществ. Не имеют возрастных ограничений.

«Бифилайф» и «Бифифрут» - кисломолочные продукты с высоким содержанием полезных бактерий, не содержат консервантов, сахара и крахмала.

Берегите и укрепляйте свое здоровье, а мы вам в этом поможем!

ОБРАЗ ЖИЗНИ

КАК ПРАВИЛЬНО ВЫБРАТЬ И ПИТЬ МИНЕРАЛЬНУЮ ВОДУ?

Минералку пьют практически все. Даже дети понимают, что пить воду из-под крана опасно для здоровья. Мы приобретаем ее в магазине, заказываем в специальных службах доставки. Но любую ли минеральную воду можно пить в неограниченных количествах?

Воды отличаются по минерализации (количеству веществ на литр): до 1 г/л – столовая вода (питьевая), 1-10 г/л – лечебно-столовая, 10-35 г/л – лечебная. Столовая вода содержит малое количество минералов, её можно пить практически всем людям каждый день. В лечебно-столовой воде минералов чуть больше, она обладает лечебным эффектом, её лучше употреблять в меньшем количестве. А вот лечебную воду можно применять лишь под контролем специалиста для лечения определённого заболевания и в строго ограниченных количествах.

Каждой болезни – своя минералка

Минеральные воды шесть делятся на 6 классов: гидрокарбонатные, хлоридные, сульфатные, смешанные, биологически активные и газированные. В свою очередь классы делятся на группы, в которые входят кальциевые, магниевые и натриевые воды. В зависимости от тех или иных заболеваний назначается конкретный тип минеральной воды.

Красноусольский источник №12 обладает широким спектром действия. Это сульфатно-кальциево-магниевая гидрокарбонатная вода слабой минерализации. Обладая желчегонным,

мочегонным и слабительным действиями, она применяется при заболеваниях печени, желчевыводящих путей, хронических гастритах с нормальной и повышенной секрецией, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, нарушениях обмена веществ.

Популярность и качество

Не хотелось бы пугать читателей, но на рынке бутилированной воды сегодня очень высок процент подделок. В связи с большим спросом, на полках магазинов вы можете встретить большое разнообразие минеральной воды под брендом «Красноусольская». Нужно понимать, что настоящая, самая правильная минеральная вода находится в самом источнике. И уж если покупать ее в бутилированном виде, то именно ту, которая разливается прямо на месте его происхождения. К примеру, "Завод по добыче минеральных вод "Красноусольский" находится в непосредственной близости от места природного появления родника.

Изучаем этикетку

Внимательно читайте данные на бутылке. Если речь идет о полноценном и безопасном продукте, на этикетке должна быть ука-



зана следующая информация: название источника, степень минерализации, химический состав и показания к применению, название и контакты фирмы-производителя, правила хранения и срок годности.

Чтобы выбрать проверенную сотнями тысяч потребителей Красноусольскую минеральную воду, обратите внимание на дизайн этикетки: красно-голубые волны отображают имя бренда – красный цвет от названия курорта "Красноусольск", голубой цвет – цвет источников и реки Усолки, в которую они впадают (кстати, "Кутуш", другое название этой реки, в переводе с башкирского означает «голубая вода»). Лебедь символи-

зирует не только кристальную чистоту воды, но и чистоту помыслов сотрудников завода, работающих с целью обеспечить население высококачественной первозданной водой.

Большой выбор, быстрая доставка

Мы рады предложить вам не только самую знаменитую минеральную воду Башкортостана, но и питьевую воду в бутылках по 18,9 л для неограниченного употребления и приготовления пищи, а также еще более 40 наименований продукции, в том числе сладкие газированные напитки.

Звоните по тел. 8 (347) 291-29-60 и заказывайте здоровую воду домой или в офис по выгодным ценам!

МЫ РЕКОМЕНДУЕМ



**КАБИНЕТ ЗДОРОВЬЯ
"Альсария"**
приглашает на **5 бесплатных
оздоровительных сеансов**

+10 % скидка

**+7 (927) 344-79-66
+7 (987) 594-71-27**

УЛЫБКА РЕБЕНКА - ЛУЧШАЯ НАГРАДА!

Вашему ребенку предстоит процедура лечения одного или нескольких зубов, подрезание уздечки языка, губы? Для более комфортного и безопасного проведения данных процедур в Клинике доктора Пономарева используется кратковременная общая анестезия (наркоз) на основе самого надежного и широко применяемого во всем мире ингаляционного анестетика Севорана.



**КЛИНИКА
ДОКТОРА ПОНОМАРЕВА**

Лечение под общим наркозом!

Максимально безопасная анестезия
на основе **Севорана**.

Быстрое и комфортное пробуждение!

Очень удобная и безопасная процедура, которая помогает малышу избавиться от страха перед посещением стоматолога.

**ул. Дагестанская, 14/1,
+7 (347) 246-47-92, 8-901-817-25-29**

Имеются противопоказания. Необходимо проконсультироваться со специалистом.



К применению данного анестетика нет возрастных ограничений, он используется с самого раннего детства.

Погружение в наркоз происходит после первого вдоха, выход из наркоза через 5-10 минут после прекращения его вдыхания.

Севоран не влияет на сердечно-сосудистую систему и дыхание, не раздражает дыхательные пути, не оказывает никакого токсического действия и быстро выводится из организма в неизменном виде через легкие.

Обезболивающий эффект достаточен для проведения основных стоматологических вмешательств в полость рта.

Перенесенный ребенком наркоз никак не влияет на его дальнейшую жизнь, здоровье, память и обучение.

Безопасность ребенка во время анестезии гарантируется наличием современной аппаратуры экспертного уровня, полифункциональных мониторов и высокой квалификацией персонала, врача-анестезиолога, имеющего большой опыт по введению в глубокий наркоз.

Современные мониторы позволяют непрерывно наблюдать за состоянием дыхания и кровообращения ребенка, своевременно корректировать любые отклонения.

**Центр реабилитации
«Любимый малыш»**

У вас родился особенный ребенок?
Он перенес реанимацию, интенсивную терапию?
Он отстает в развитии?
Вам нужна настоящая помощь!

**г. Уфа, ул. Мусоргского, 19Б
тел. 8 (347) 287-29-02
любимый-малыш.рф**

**ЛОТОС
АЮРВЕДА**

Натуральная аюрведическая продукция из Индии

- натуральная косметика и краска для волос
- товары для здоровья
- благовония
- сувениры и украшения
- изделия из кожи
- специи
- хна

**г. Уфа, проспект Октября, 15
Тел.: +7 917 422 27 61
Ежедневно с 10:00 до 20:00**

vk.com/ayurvedaufa
lotos_ayurveda

ЦЕНТР ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЫ

ВОСТОЧНАЯ МЕДИЦИНА

Доктора высшей категории традиционной китайской медицины:

ДОУ ДЖЕНГУАНГ (г. Сиань, Китай),
ЦЗИ ТУН (г. Ланьчжоу, Китай),
ЛИ БИНКУИ (г. Харбин, Китай).

Доктора высшей категории традиционной тибетской и монгольской медицины:

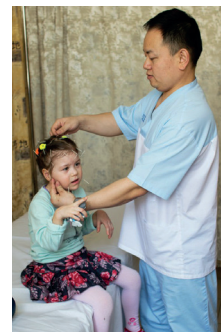
БАТБАЯР ЧУНАГСУРЭН (г. Улан-Батор, Монголия),
ЯНЖМАА НАМХАЙ (г. Улан-Батор, Монголия).

ЗАПАДНАЯ МЕДИЦИНА

- терапевт,
- невролог (взрослые и дети),
- эндокринолог,
- дневной стационар,
- все виды справок,
- оформление санаторно-курортной карты,
- выдача листка временной нетрудоспособности,
- спелеотерапия (соляная шахта).

УНИКАЛЬНЫЕ ВОСТОЧНЫЕ МЕТОДИКИ ЛЕЧЕНИЯ

- Пульсовая диагностика организма у китайского/тибетского доктора
- Иглоукалывание
- Вакуумтерапия (постановка банок)
- Моксотерапия (прогревание полыньными сигарами)
- Тарготерапия (лечебное кровопускание)
- Гирудотерапия (лечение пиявками)
- Китайский акупунктурный массаж Туйна (взрослые и дети)
- Тибетский массаж Бариа
- Массаж Гуа Ша
- Магнитотерапия по акупунктурным точкам



МАССАЖ

- Медицинский массаж (взрослые и дети)
- Русский SPA-массаж
- Японский массаж стоп и кистей
- «SLIM-массаж» (моделирование и коррекция фигуры)
- Антицеллюлитный массаж

КОМПЛЕКСНЫЕ ПРОГРАММЫ

- Похудение без побочных эффектов
- Повышение иммунитета (взрослые и дети)
- Улучшение пищеварения у детей
- Лечение синдрома хронической усталости

ЛЕЧЕНИЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ

- нервной системы (депрессия, хроническая усталость, мигрень, неврит, последствия инсульта),
- сердечно-сосудистой системы (гипертоническая болезнь, ишемическая болезнь сердца),
- органов дыхания (ринит, бронхиальная астма, аллергия),
- опорно-двигательного аппарата (артрит, артроз, остеохондроз, сколиоз, протрузии и грыжи межпозвоночных дисков),
- желудочно-кишечного тракта (гастрит, панкреатит, холецистит),
- мочевыделительной системы,
- гинекологического и урологического генеза (бесплодие, эндометриоз, мастопатия, климакс, простатит, импотенция),
- эндокринной системы,
- кожи (нейродермит, псориаз, экзема),
- детский церебральный паралич, аутизм, задержка психо-речевого развития, заикание, энурез, тики, хронический ринит, синусит,
- табачная и алкогольная зависимость.

Мы ждем вас по адресу: г.Уфа, проспект Октября, 5/2, ост. «Фирма «Мир»
Предварительная запись по телефонам: 8 (347) 282-62-00, 8-800-347-07-07

5 СОВЕТОВ ДЛЯ ЖЕНСКОГО ЗДОРОВЬЯ ОТ ТИБЕТСКОГО ДОКТОРА



Янжмаа НАМХАЙ,
врач высшей категории традиционной тибетской медицины

Доктору Янжмаа многие пациентки благодарны за помощь в сохранении женского здоровья, а некоторым она помогла обрести счастье материнства! Специально для читательниц нашей газеты 5 советов от доктора.

Слушайте ритмы своего тела. Наш организм можно сравнить с автомобилем: в юности мы можем развивать невероятную скорость, постоянно нажимая на газ. Однако, если мы не поменяем отношение к своему здоровью, то механизм может просто сломаться. Тибетская медицина предлагает с детства обращать внимание на стиль жизни и питание.

В холодное время года одевайтесь теплее. У многих пациенток, которые обращаются ко мне в России, из-за переохлаждения появляются проблемы с почками и репродуктивной системой.

Причина – в стремлении одеваться легко даже в зимние месяцы и употребление холодных напитков и продуктов, которые имеют холодную природу (например, картофель и гречка). Все это ведет к расстройству энергии ветра, которое проявляется в повышенной нервозности, бессоннице, нестабильных эмоциях, болях в пояснице и нижней части живота.

Создавайте счастье из мелочей. Жизнь – это не один вкус, а целый коктейль. Как только вы осознаете истинные ценности жизни, вы перестаете участвовать в безумной гонке, где вы зачем-то набираете очки. Нет никаких стандартов хорошего и плохого, для одних одно событие хорошее, для других – плохое. Когда мои пациентки находят свой внутренний свет, они могут излечиться даже от сильнейших

страхов и многих тяжелых болезней. **Не отказывайтесь от себя, заботьтесь о семье.** Для многих главная цель – создать семью и хлопотать над тем, чтобы все в ней были счастливы и здоровы. Но самую большую услугу вы окажете своим близким, если будете любить себя, а значит, будете улыбаться и излучать свет.

Забойтесь о внутренней красоте. В Тибете мы говорим, что женщина – это энергия солнца: когда выходит солнце, листья раскрываются и всё цветёт, солнце имеет силу давать жизнь. Сострадание, добро и есть красота женщины. Когда мы злимся и подвержены стрессу, то красота не видна. Старайтесь оставаться в солнечном настроении, я надеюсь, вам в этом помогут вышеперечисленные советы. Будьте здоровы и счастливы!

По вопросам размещения рекламы:

(347) 282-73-81, 282-62-00,

tibet-med08@yandex.ru

Электронную версию газеты и другие новости читайте на сайте www.nictm.org

Присоединяйтесь к нам в социальных сетях:

vk.com/tibetclinicufa ok.ru/tibetclinicufa

facebook.com/groups/tibetclinicufa/

@tibetclinic

Луиза Г., Бирск: "Доктора Центра тибетской медицины для нас уже как семейные врачи. Я вылечила здесь шейный остеохондроз, который мучил меня полгода, не могла даже поворачивать шею. У сына был полиноз, аллергия на злаковые – после лечения у доктора Янжмаа летом обошлись уже без спреев, нос больше не закладывает. Дочь проходит иглоукалывание у Янжмаа с проблемами пищеварения. Сын очень полюбил доктора Цзи Тун, говорит, что он ставит иголки незаметно, совсем без боли. Доктор Батбаяр назначал фитопрепараты для повышения иммунитета, и всю зиму мы не болели. Сейчас ходим на массаж к недавно приехавшему врачу из Китая – Ли Бинкуи, сын в восторге, говорит, что у него очень мягкие добрые руки. Да, мы ездим сюда каждый день из Бирска (это полтора часа езды от Уфы), но оно того стоит!".

О НАЛИЧИИ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Вестник восточной медицины
№ 03, октябрь 2017 г.

Газета зарегистрирована Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций.
Свидетельство о регистрации ПИ №ФС77-49889 от 22 мая 2012 г.

Все права защищены и охраняются законодательством РФ

Учредитель – ООО «Научно-исследовательский центр тибетской медицины»

Главный редактор – А.Ф. Файзуллин
Исполнительный редактор – Л.Г. Исхакова

Адрес редакции, издателя:
450001, РБ, г. Уфа, Проспект Октября, 5/2
Тел.: 8 (347) 282-62-00
8 (347) 282-73-81
E-mail: tibet-med08@yandex.ru
Сайт: www.nictm.org

Время подписания по графику 16.00
Подписано в печать фактически
29.09.2017 г. 16.00

Отпечатано в типографии ООО «Газета»
Адрес типографии: РБ, г. Салават,
ул. Ленина, 5/11
Тел.: 8 (3476) 35-31-02

Тираж – 10000 экз.
Заказ № 10387
Свободная цена
Все рекламируемые товары и услуги сертифицированы.

12+