

Будь здоров, Зеленоград!

№ 11 (100)

26 декабря 2021 года

Ежемесячная газета для широкого круга читателей ■ Издаётся с 2013 года



СЕМЕЙНЫЕ МЕДИЦИНСКИЕ ЦЕНТРЫ



8 (495)

767-1-338



8 (495)

776-1506



8 (495)

767-6-340

ОТДЕЛЕНИЯ

• ВЗРОСЛОЕ • ДЕТСКОЕ

8 (499) 678-03-78

МНОГОКАНАЛЬНЫЙ ТЕЛЕФОН

С НОВЫМ ГОДОМ И РОЖДЕСТВОМ!

**Уважаемые жители Зеленограда!
Дорогие коллеги, партнеры и друзья!**
**Примите самые искренние поздравления
с Новым годом и Рождеством!**
Пусть наступающий 2022 год сохранит и
приумножит все самое лучшее и с первых
минут станет для всех нас удачным
и щедрым! Так хочется, чтобы все
тревоги и проблемы двух последних
тяжелейших лет ушли в прошлое
и больше не омрачали нашу жизнь!
Желаю вам и вашим близким крепкого
здоровья, счастья и любви. Как можно
больше добрых событий и радостных
перемен. И пусть новый год принесет
мир и благополучие в ваши дома!

Главный врач ГКБ им. М.П. Кончаловского И.А. ЯРЦКАЯ

Уважаемые пациенты, коллеги и партнеры!
**Поздравляю вас с наступающим
Новым годом и Рождеством Христовым!**
Желаю вам и вашим родным, друзьям и близким
всего самого светлого, и, прежде всего, крепкого
здоровья! Пусть все неприятности и проблемы
останутся в уходящем году, и все мы наконец-то
сможем вернуться к мирной, спокойной и счастливой
жизни. Развивайтесь, приобретайте новые навыки,
стремитесь к достижению новых целей, не
останавливайтесь на достигнутом.
Но главное – получайте удовольствие от самого
процесса жизни, соблюдая гармонию и баланс
между семьей, работой и хобби. Прекрасных
праздничных дней и отличного настроения!

**И. о. генерального директора ФГБУ
ФЯКЦ МРПЖ ФМБА России Р.В. КОШЕЛЕВ**

**Дорогие, любимые коллеги и жители
нашего замечательного города!**
**Поздравляем вас с самыми
любимыми праздниками –
Новым годом и Рождеством!**
Пусть грядущий год принесет вам веру в лучшее,
подарит силы, доброту, тепло и любовь вашим
семьям. Желаю вам, чтоб в год Тигра в жизни
каждого наступила длинная и широкая светлая
полоса. Хочу поблагодарить всех врачей
и медицинских работников за профессионализм
и самоотдачу в деле защиты здоровья
и жизни людей в этот тяжелый год.
Желаю вам и вашим близким счастья
и крепкого здоровья, чтобы любовь окружала
и наполняла ваш дом! А мы всегда рады
окружить вас заботой и помощью в наших
медицинских клиниках и салонах красоты!

**Генеральный директор сети многопрофильных
медицинских клиник «НикорМед» Н.А. КОРОБКОВА**

**Дорогие зеленоградцы, уважаемые пациенты,
любимые коллеги!**
**От всей души поздравляю
вас с Новым годом
и Рождеством Христовым!**
Пусть уходящий 2021 год заберет все
трудности, неудачи, проблемы и невзгоды,
а 2022 год будет полон ярких красок
и счастливых событий. Сердечно благодарю
всех медицинских работников
за самоотверженный
труд и душевную заботу.
От всего коллектива наших
клиник я желаю вам благополучия
и исполнения самых сокровенных желаний!
Будьте здоровы, любимы и счастливы!

**Генеральный директор семейных
медицинских центров З.И. МАЛОГУЗИНА**

✓ АНАЛИЗЫ ✓ ВРАЧИ ✓ РЕНТГЕН ✓ УЗИ
✓ СТОМАТОЛОГИЯ ✓ МЕДКНИЖКИ ✓ МЕДСПРАВКИ

НОРМА XXI
медицинский центр

г. Зеленоград. корп. 403А

**ВСЕ ВИДЫ
МЕДИЦИНСКИХ УСЛУГ!**
без выходных с 7:00 до 20:00
8 495 944 53 53
8 964 583 06 60
norma21.ru

имеются противопоказания, необходимо проконсультироваться с врачом

**СОСУДИСТЫЙ
МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР**

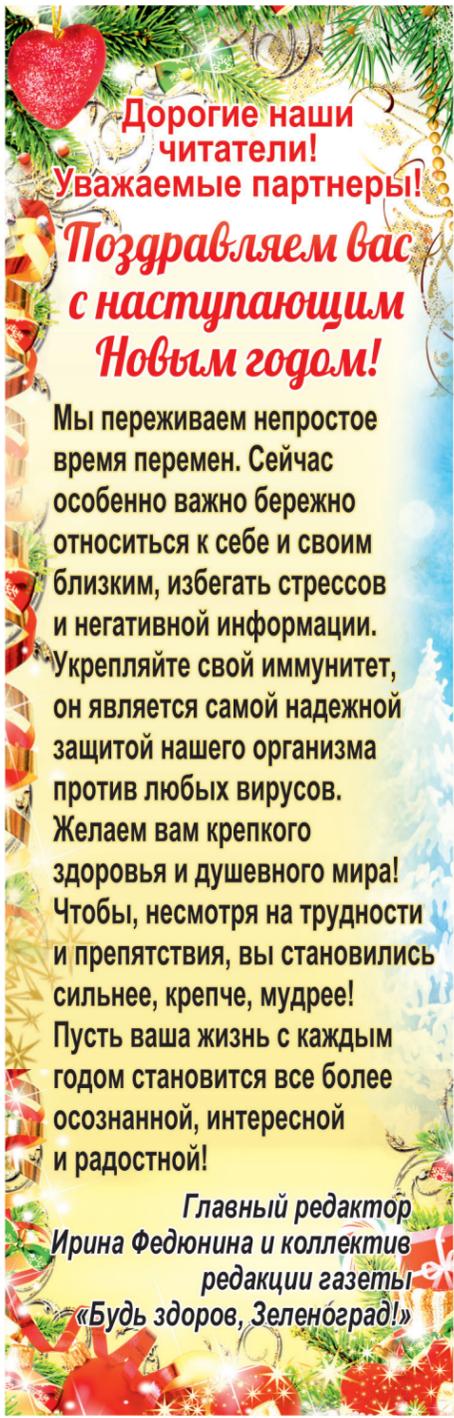
Консультации опытных квалифицированных специалистов.
Обследование и лазерное лечение на аппаратуре экспертного класса
по вопросам, касающимся венозной недостаточности, варикозной болезни,
тромбофлебита, тромбоза глубоких вен, трофических язв. Лечение лимфостаза,
лимфедемы. Удаление лазером папиллом, родинок, бородавок.

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

ФЛЕБОЛОГ • СОСУДИСТЫЙ ХИРУРГ • ЛАЗЕРНЫЙ ХИРУРГ • ЛИМФОЛОГ
ВРАЧ УЗ-ДИАГНОСТИКИ • ОРТОПЕД (любые внутрисуставные инъекции)
КАРДИОЛОГ (ЭКГ, ЭХО-ЭКГ) • НЕВРОЛОГ • РЕФЛЕКСОТЕРАПЕВТ
• ЭНДОКРИНОЛОГ • ДЕРМАТОЛОГ-ОНКОЛОГ • ТЕРАПЕВТ
• СПРАВКИ И ЛИСТКИ НЕТРУДОСПОСОБНОСТИ

г. Москва, Зеленоград, ул. Каменка, корп. 1639,
тел.: 8 (499) 738-0377, 8 (495) 638-0508 (многоканальный)

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



Дорогие наши читатели! Уважаемые партнеры! Поздравляем вас с наступающим Новым годом!

Мы переживаем непростое время перемен. Сейчас особенно важно бережно относиться к себе и своим близким, избегать стрессов и негативной информации. Укрепляйте свой иммунитет, он является самой надежной защитой нашего организма против любых вирусов. Желаем вам крепкого здоровья и душевного мира! Чтобы, несмотря на трудности и препятствия, вы становились сильнее, крепче, мудрее! Пусть ваша жизнь с каждым годом становится все более осознанной, интересной и радостной!

*Главный редактор
Ирина Федюнина и коллектив
редакции газеты
«Будь здоров, Зеленоград!»*

НАРКОЛОГИЧЕСКИЙ ДИСПАНСЕР № 10

ГБУ ДЗ г. Москвы Московский научно-практический центр наркологии



Специализированная наркологическая помощь:

- ✓ АЛКОГОЛИЗМ;
- ✓ НАРКОМАНИЯ;
- ✓ ТАБАКОКУРЕНИЕ.

- Медицинская реабилитация
- Семейные программы
- Кабинет по оказанию платных медицинских услуг

Адрес: 1-й Западный проезд, дом 8, стр. 1 (бывшая медсанчасть №9, останковка «Березка»).

Телефон стола справок: **8(499) 736-47-62.**

Кабинет медицинского освидетельствования на состояние опьянения № 8, предрейсовые осмотры работают круглосуточно.

Телефон: **8(499) 736-93-80**

ИНТЕРВЬЮ



Вот уже более пяти лет Галина Ивановна УЧЕЛЬКИНА возглавляет детскую городскую поликлинику №105. Первостепенная задача, которую ставила перед собой руководитель, – организовать работу амбулаторно-поликлинического центра так, чтобы все детские поликлиники стали единым центром. И у нее это получилось!

– Галина Ивановна, благодаря чему Вам удалось прийти к желаемому результату?

– Результат работы всегда зависит от слаженности коллектива, от четкого взаимодействия врачей, медицинских сестер и административного персонала. И часто в этой работе «как» бывает значительно важнее «что». Нам удалось сделать Детскую городскую поликлинику №105 действительно единым центром, при этом сохранив накопленный опыт и традиции нашего уникального округа, благодаря команде единомышленников – дружному коллективу квалифицированных специалистов. Сегодня детская поликлиника отлично выполняет поставленные задачи во благо наших пациентов.

– Известная фраза «Кадры решают все» сегодня не утратила свою актуальность. Расскажите о своем коллективе.

– Я горжусь нашим коллективом! В поликлинике работают мастера своего дела: 7 кандидатов медицинских наук, 4 врача имеют почетное звание «Отличник здравоохранения Российской Федерации», 4 врача имеют звание «Почетный медицинский работник города Москвы».

За последние 5 лет 129 наших сотрудников получили огромное количество наград и почетных званий, в том числе Министерства здравоохранения РФ, Правительства Москвы, префектуры Зеленоградского округа, Департамента здравоохранения города Москвы. Молодым специалистам есть чему поучиться у наших врачей-профессионалов.

– Галина Ивановна, Вы и сами являетесь почетным медицинским работником города Москвы, имеете статус «Московского врача»...

– Статус «Московский врач» для многих – это знак качества, синоним профессионализма высочайшего уровня. Я получила его в 2018 году, успешно пройдя все этапы добровольных оценочных процедур (тестирование, практические навыки, ситуационные задачи).

Было одновременно и сложно, и интересно пройти это испытание. Еще раз доказать себе, что многолетний профессиональный опыт не теряется.

не хватало оториноларингологов, офтальмологов, аллергологов, неврологов, ортопедов. Но сейчас этой проблемы нет. В каждом филиале есть специалисты первого уровня – детский хирург, оториноларинголог, офтальмолог, педиатр; специалисты 2-го уровня – невролог, ортопед, кардиолог, эндокринолог, врачи функциональной и ультразвуковой диагностики. В головном отделе-

У кабинета «Дежурный врач» пациенты узнают о движении «живой очереди» через информационное табло с визуальным контролем.

Еще один очень важный проект – Электронная медицинская карта (ЭМК), благодаря которому полностью заменен бумажный вариант амбулаторной карты. Это удобно, надежно и актуально в наше время. Пациент или законный

ПРОШЛО 5 ЛЕТ... ДОСТИЖЕНИЯ И ПЛАНЫ



– **Медучреждение, которое Вы возглавляете, неоднократно становилось лауреатом городского смотряконкурса «Город для всех»...**

– Да, наша поликлиника дважды признавалась одной из лучших в Москве в номинации «Медицинская организация, создавшая лучшие условия доступности инвалидам и иным маломобильным гражданам к объекту социальной инфраструктуры города Москвы» – в 2018 и 2019 годах. Также в 2018 году наш коллектив получил гранты Правительства Москвы в категории «Поликлиника с лучшей организацией оказания медицинской помощи в образовательной организации» и в категории «Поликлиника с лучшей «Школой здоровья»».

В 2020 году ДГП №105 вручили благодарность Московской Федерации профсоюзов за самоотверженный труд в борьбе с новой коронавирусной инфекцией. Наш коллектив из года в год получает благодарственные письма за хорошую работу.

– **Сколько обслуживаются детей в поликлинике?**

– На сегодняшний день к Детской городской поликлиники №105 прикреплены 62 577 детей. Если взять начало моей трудовой деятельности в должности главного врача в 2017 году, эта цифра была гораздо меньше – 47 237 детей. За пять лет детское население Зеленограда значительно выросло. Увеличилось и количество педиатрических участков с 44 в 2016 году до 56 в 2021-м.

– **Имеется ли сейчас дефицит врачей-специалистов?**

– Раньше такой дефицит был. В 2016-2017 году в округе

работают узкие специалисты: аллерголог, гастроэнтеролог, нефролог, гематолог, акушер-гинеколог, уролог, онколог, рентгенолог и др.

– **Какие важные изменения произошли за пять лет в поликлинике?**

– Многие изменилось, мы далеко шагнули вперед. Благодаря Правительству Москвы, Департаменту здравоохранения города Москвы, внедрено много проектов. Один из них – «Детская поликлиника «Московский стандарт»», в рамках которого организованы зоны комфортного пребывания с установленными кулерами, телевизорами, игровыми зонами для маленьких пациентов, открыты кабинеты «Дежурный врач», «Кабинет выдачи справок и направлений», реорганизована регистратура: созданы стойки информации, усовершенствованы способы сбора и обработки жалоб и предложений, обратная связь между пациентами и поликлиникой.

Отмечается положительный эффект от организации зон комфортного ожидания, так как разделены потоки здоровых и больных пациентов.

представитель ребенка может в любое время в любом месте просматривать информацию о здоровье, диагностике, лечении, выписанных рецептах, прививках и других данных.

Внедрено много и других интересных проектов.

– **У вас есть свои странички в социальных сетях?**

– Да, поликлиника имеет не только свой официальный сайт, но и странички в социальных сетях (facebook, instagram, «Про докторов», «ВКонтакте», «Одноклассники»).

– **Галина Ивановна, расскажите о Ваших планах на будущее.**

– Мы не стоим на месте. Впереди много новых проектов и задач. На ближайшее будущее запланирован капитальный ремонт наших учреждений, а в перспективе – строительство еще одной новой детской поликлиники в районе Крюково. И, конечно же, для меня, как для руководителя, одна из главных задач – доступность и оказание качественной медицинской помощи детскому населению Зеленоградского округа.



Дорогая Галина Ивановна!

Поздравляем Вас с юбилеем! Вы отлично справляетесь с нелегкой задачей организации медицинской помощи детям, отдаете работе все силы души, не считаясь со временем. Всегда достигаете поставленных целей, имеете заслуженный авторитет и коллег, пользуетесь уважением и любовью пациентов. Желаем Вам крепкого здоровья, удачи во всем, поддержки со стороны коллег и близких людей!

*С уважением и признательностью,
коллектив детской городской
поликлиники №105*



ФГБУ ФНКЦ Медицинской реабилитации и курортологии ФМБА России

РЕАБИЛИТАЦИЯ ПОСЛЕ COVID-19

Многопрофильный реабилитационный центр, где гармонично сочетаются лучшие традиции реабилитационного лечения и новейшие медицинские технологии, научные разработки.

Уважаемые пациенты и коллеги!

ФГБУ ФНКЦ МРиК проводит реабилитационное лечение пациентов после перенесенного COVID-19, инфаркта миокарда, ОНМК, операций на суставах и костно-мышечном аппарате.

ПРЕИМУЩЕСТВА ФГБУ ФНКЦ МРиК:

- ❖ Мультидисциплинарный индивидуальный подход к каждому пациенту (программа реабилитации разрабатывается с учетом индивидуальных особенностей пациента)
- ❖ Консультации и лечение у специалистов разных направлений
- ❖ Реабилитация с применением телемедицинских технологий
- ❖ Наличие сети санаториев в различных климатических зонах России, в том числе на побережье Черного моря.

Реабилитация проводится с учетом тяжести течения болезни, возраста больного, сопутствующей патологии и осложнений с соблюдением всех мер профилактики.



ОСНОВНЫЕ КОМПОНЕНТЫ РЕАБИЛИТАЦИИ ПОСЛЕ ПЕРЕНЕСЕННОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ПНЕВМОНИИ И COVID-19:

- **Медикаментозная:** своевременная и адекватная терапия основного заболевания и сопутствующей патологии.
- **Физиолечение:** ингаляторное введение лекарственных средств и кислорода, электрофорез лекарственных средств при патологии легких, озокеритолечение, галотерапия, аэроионотерапия, низкоинтенсивная лазеротерапия (ВЛОК), рефлексотерапия при заболевании нижних дыхательных путей и легочной ткани, гипербарическая оксигенация (ГБО).
- **Двигательная:** лечебная физкультура при заболеваниях бронхолегочной системы, дыхательные дренирующие упражнения, терренкур, «скандинавская ходьба», занятия на тренажерах (механотерапия), вакуумный массаж, массаж грудной клетки. ● **Диетотерапия:** сбалансированная диета и рациональное питание.
- **Психотерапия:** психологическая реабилитация.

Лечебно-реабилитационные отделения:

- Отделение лечебной физкультуры и социально трудовой реабилитации
- Физиотерапевтическое отделение
- Отделение гипербарической оксигенации
- Центр по восстановлению нарушений речи и других высших психических функций
- Бассейн, сауна, массажные кабинеты
- Контрпульсация



В отделениях ФГБУ ФНКЦ МРиК – комфортабельная, домашняя обстановка, диетическое питание, необходимое оснащение для пациентов с ограниченной двигательной активностью.

Мы можем принимать для реабилитационного лечения не только жителей Москвы и Подмосковья, но также жителей других регионов России и зарубежья. Клиника широко известна, имеет заслуженный авторитет и признание как в России, так и за ее пределами.

Больница окружена большой парковой зоной с терренкуром, благоустроенными пешеходными дорожками, прудами, беседками для отдыха.



В ФГБУ ФНКЦ МРиК ФМБА России оказывается медпомощь на базе дневного и круглосуточных стационаров, имеется собственный консультативный центр, лаборатория, генетическая диагностика, персонифицированная медицина.

**Наш адрес: Московская область, Солнечногорский городской округ, деревня Голубое, 4
Телефон: 8 (495) 536-07-62, 8 (495) 536-08-99. Сайт: ckbvl.com**

НЕТРАДИЦИОННАЯ МЕДИЦИНА



Александр Тимофеевич СЕМЕНИЙ

Руководитель НПЦ информационной и оздоровительной медицины «ОБРАЗ ЗДОРОВЬЯ», кандидат медицинских наук, академик АМТН.

В течение каждого года взрослый человек отмечает два важных праздника – собственный день рождения и Новый год. В эти даты ему вольно или невольно приходится подводить некие итоги прошедшего периода. У этих праздников, кроме внешней атрибутики – гости, подарки, поездки, встречи – традиционно повторяющейся из года в год, есть еще и внутренний аспект. Он мало кому виден и о нем не принято говорить вслух, но внутри каждого человека есть, буквально встроен в нашу личность, некий счетчик-учетчик, который отмечает все наши дела, как хорошие, так и не очень. От добрых поступков нам становится

В течении последних трех лет, изучая ценностно-ориентированный подход в психологии, я окончательно убедился в эффективности этого направления для решения различного рода житейских проблем и конфликтов. В центре «ОБРАЗ ЗДОРОВЬЯ», наряду с немедикаментозными методами лечения, ведет прием опытный психолог.

тепло на душе, мы ими гордимся. И чем их больше, тем более наша жизнь наполнена смыслом и удовлетворенностью. А если мы занимаемся нелюбимым делом, ходим на опостылевшую работу, с трудом и нехотя вылезаем утром из-под одеяла, это значит, что мы наступили на горло своей мечты, в нас погас огонек энтузиазма, радости, вдохновения и наш счетчик еле крутится... И когда приходит день, когда мы подводим итоги – нам становится грустно от того, что жизнь как будто проходит мимо, вхолостую. Можно конечно назвать это депрессией, хандрой или еще как-то, но суть от этого не изменится.



ЧТОБЫ ЖИЗНЬ НЕ ПРОХОДИЛА ВХОЛОСТУЮ

Только честность перед самим собой и намерение сделать что-то важное в своей жизни, стать автором, творцом своей судьбы может все изменить.

Желаю всем нам, чтобы в новом году было крепче здоровье, много света, гармонии, успехов! Чтобы в каждой семье был мир, а в душе – покой, и жизнь была осознанной, наполненной смыслом и продуктивной деятельностью!

Сейчас для многих людей востребована тема предназначения. За последние два года, когда весь мир трясет от непредсказуемости и неопределенности, поиски

смысла жизни стали невероятно актуальными и востребованными.

▶ Запись на прием по телефону: **8 (499) 732-29-43, 8 (916) 119-30-91.**

Часы работы: с 9:00 до 18:00.

Адрес: корп. 1205 (вход со двора).

Сайт центра: www.lido-zel.ru.

Блог: centrzdorovia.ru

ДЕРМАТОКОСМЕТОЛОГИЯ

ЭФФЕКТ ПРОЦЕДУРЫ ПИТАНИЕ

Погодные факторы негативно сказываются на состоянии кожи. Чтобы она оставалась упругой и гладкой, необходимо делать пилинг. В состав скрабов входят витамины и минералы, питающие дерму.

ОЧИЩЕНИЕ

Для полноценного очищения недостаточно только демкияжа. Некоторые компоненты косметических средств, способствующие увлажнению, не усваиваются полностью. Влага кристаллизуется на морозе, что является причиной микротрещин эпидермиса. Скрабирование помогает удалить остатки косметики и загрязнения на более глубоком уровне, препятствуя появлению и распространению инфекций.

УКРЕПЛЕНИЕ

Скрабирование способствует удалению отмерших клеток, а также – улучшению кровотока. Благодаря этому укрепляются стенки капилляров, повышается тонус, улучшается цвет лица. Скраб для губ обеспечивает приток крови поверхности дермы, что помогает предотвратить переохлаждение и шелушение нежной кожи.

ЗАЩИТА

Эксфолиация повышает иммунитет на клеточном уровне. Такое содействие защитным силам

ЗИМА — ЛУЧШЕЕ ВРЕМЯ ДЛЯ ОЗДОРОВЛЕНИЯ КОЖИ

Профессиональный пилинг может решить практически все проблемы: от мимических морщин и рубцов до глубоких повреждений кожи. Процедура проводится зимой, так как солнечное воздействие на обработанные кожные покровы нередко приводит к пигментации.

организма служит профилактикой ряда заболеваний.

РАЗНОВИДНОСТИ МИНДАЛЬНЫЙ

Основа для изготовления – фруктовые кислоты. Источником миндальной (феноксигликолевой) кислоты – действующего вещества пилинга – являются плоды горького миндаля. Благодаря уникальным свойствам кислоты, миндальный пилинг даже при поверхностном бережном воздействии способен вызвать значительные изменения кожи. В частности:

✓ активизацию кровообращения;



✓ улучшение тонуса кожи, избавление от мелких морщин и дряблости;

✓ лечение и предотвращение появления прыщей, акне, жирной себореи, фолликулитов, розовых угрей;

✓ удаление закупорок сальных желез, комедонов (черных точек), сокращение пор;

✓ выравнивания рельефа кожи, удаление ороговевших клеток;

✓ избавление от пигментных пятен, веснушек.

Курс состоит обычно из 5-8 сеансов. Процедура проводится 1 раз в 10-14 дней.

ГЛИКОЛЕВЫЙ

Гликолевую кислоту получают из зеленого винограда, сахарной свеклы и сахарного тростника. Благодаря низкомолекулярному весу, молекулы кислоты мгновенно проникают в различные слои дермы, способствуют процессу регенерации здоровых клеток.

Данный вид пилинга показан с 25 лет для профилактики возрастных изменений, коррекции пигментации, повышения упругости кожи. Позволяет подготовить кожу к более травматичным процедурам – пластическим операциям, лазерным шлифовкам.

Процедуры проводятся раз в 7-10 дней.

САЛИЦИЛОВЫЙ

Обладает мощным отшелушивающим и противовоспалительным действием. ВНА-кислота стимулирует клеточное обновление, обеспечивая долговременный результат, выравнивает рельеф кожи и разглаживает морщины.

Показания: воспаленное и невоспаленное акне и постакне, гиперпигментация, омоложение кожи.

Курс: 1 раз в 7-14 дней. Количество процедур индивидуально.

РЕТИНОВЫЙ

Действие ретиноевой кислоты – депигментирующее, кератолитическое, ремоделирующее, противовоспалительное.

Может вызвать умеренное или активное шелушение кожи (начиная со 2-3 дня), поэтому интервал между процедурами может составлять 20-30 дней. Активно действует против гиперпигментации, устраняет фотоповреждение кожи, выравнивает морщинки, структурно улучшает состояние и функцию кожи.

Минимальное количество процедур – три.

▶ Записаться на прием в филиал «Зеленоградский» Московского научно-практического Центра дерматовенерологии и косметологии ДЗМ можно по телефонам: **8 (495) 454-61-11, 8 (495) 369-65-73.**

Адрес: корп. 910.

МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР "GreenCityMed"

поздравляет вас с **НОВЫМ 2022 ГОДОМ!**

**Мы всегда рады оказать вам помощь.
Будьте здоровы и красивы!**

Наши услуги:

- консультации врачей-специалистов
- врачебная и эстетическая косметология
 - лабораторная диагностика
- балийский, классический, спортивный, коррекционный массажи
- реабилитация после COVID-19
 - физиотерапия

Болезнь легче предупредить, чем лечить.

**Ваша команда GreenCityMed.
ЗЕЛЕНОГРАД, УЛ. АКАДЕМИКА ВАЛИЕВА
Д. 6 СТР.6**

GREENCITYMED +7(495)181 5 495

ВРАЧИ семейной клиники 338 1506 340

Ирина Вячеславовна МАРОЧКИНА

Акушер, врач УЗИ, гинеколог, эндокринолог

Диагностика и лечение воспалительных заболеваний шейки матки. Лечение инфекций, передающихся половым путем. Подготовка к беременности. Консультация по вопросам контрацепции. Лечение миомы матки, эндометриоза. Диагностика и лечение бесплодия, невынашивания беременности, нарушений менструального цикла. Подбор менопаузальной гормональной терапии. Ультразвуковая диагностика в акушерстве и гинекологии. Anti-age терапия. Владеет современными знаниями в области гинекологической эндокринологии и ультразвуковой диагностики. Постоянно повышает свое образование. Умеет найти подход к каждому пациенту.

Стаж работы – 15 лет

Запись по телефону **8 (499) 678-03-78.**

Адрес: Зеленоград, корп. 1506.

Сайт: medcentre338.ru



Жанна Викторовна ЕГОРОВА

Врач педиатр

Лечение заболеваний: сердечно-сосудистой системы (в т.ч. врожденные пороки сердца); дыхательной системы (в т.ч. острые и хронические бронхиты, бронхиальная астма); желудочно-кишечного тракта (дисбактериоз и др.); инфекционных заболеваний (грипп, ОРВИ, ОРЗ, пневмония и др.); инфекционных болезней детского возраста (ветряная оспа, скарлатина, краснуха, корь, свинка и др.); мочевыделительной системы. Лечение часто болеющих детей. Подбор питания. Диспансерное наблюдение. Профилактика заболеваний, в т.ч. вакцинопрофилактика. План прививок.

Стаж работы – 13 лет

Запись по телефону **8 (499) 678-03-78.**

Адрес: Зеленоград, корп. 1506.

Сайт: medcentre338.ru



НЕВРОЛОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР «ДИНАСТИЯ»

ЗАЧЕМ ОРГАНИЗМУ УГЛЕКИСЛЫЙ ГАЗ

Это важнейший продукт клеточного дыхания, поэтому в организме существуют множество рецепторов, регистрирующих концентрацию этого вещества. Сдвиг уровня CO₂ в любую сторону от физиологических значений запускает многочисленные адаптивные реакции. Это свойство углекислого газа и используется в инъекционной карбокситерапии.

Часто пациенты перед процедурой задают вопрос: «Не является ли карбокситерапия токсичной?» Нет! CO₂ (карбондиоксид) представляет собой газ, натуральным образом производимый и выделяемый клетками человеческого тела. Он транспортируется кровью и выдыхается легкими уже через 30 минут после процедуры. По окончании процедуры нет никаких физических ограничений.

ЭФФЕКТЫ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ПРОЦЕДУРЫ

При проведении карбокситерапии на тканевом уровне происходит:

- ✓ Расширение сосудов с усилением кровотока и выведением метаболитов
- ✓ Уменьшение нервной возбудимости
- ✓ Мобилизация анаэробного (безкислородного) энергетического обмена и усиление насыщения тканей кислородом

КАРБОКСИТЕРАПИЯ

ОТ ГИПОКСИИ – К ОЗДОРОВЛЕНИЮ И ОМОЛОЖЕНИЮ!

Карбокситерапия – это инновационный метод лечения, основанный на подкожном, внутримошном и внутримышечном введении стерильного углекислого газа в проекции различных участков тела с целью улучшения кровоснабжения тканей и насыщения их кислородом.

- ✓ Стабилизация уровня pH
- ✓ Стимуляция фибробластов и синтез коллагена и эластина
- ✓ Образование новых сосудов (неоангиогенез)
- ✓ Усиление расщепления жира (липолиза)

КЛИНИЧЕСКОЕ ДЕЙСТВИЕ

- ✓ Устранение боли
- ✓ Устранение отеков
- ✓ Снижение уровня глюкозы в крови
- ✓ Повышение защитных способностей организма



- ✓ Лифтинг-эффект и увлажнение кожи
- ✓ Уменьшение жировой ткани
- ✓ Купирование миофасциального болевого синдрома
- ✓ Тканевая детоксикация
- ✓ Увлажнение и повышение тонуса кожи
- ✓ Устранение воспаления
- ✓ Размягчение рубцовой ткани
- ✓ Ускорение роста волос
- ✓ Повышение умственной работоспособности
- ✓ Общая седация (расслабление)

ОБЛАСТИ ПРИМЕНЕНИЯ

- ✓ Неврология: остеохондроз позвоночника, протрузии и грыжи межпозвоночных дисков, состояние после перенесенных воспалительных заболеваний нервной системы, болезнь Паркинсона, вегетативная дистония, полиневропатия
- ✓ Травматология-ортопедия: артрозы и последствия травм
- ✓ Терапия: последствия перенесенной новой коронавирусной инфекции
- ✓ Урология
- ✓ Гинекология
- ✓ Дерматология
- ✓ Флебология
- ✓ Эстетическая медицина: реабилитация в пластической хирур-

гии, жировые отложения лица и тела, стрии и рубцы, морщины, сниженный тонус кожи, улучшение контура лица и тела.

ПРЕИМУЩЕСТВА

- ✓ Минимально инвазивный метод
- ✓ Эффект без хирургического вмешательства
- ✓ Не вызывает аллергических и токсических реакций
- ✓ Минимальный риск инфицирования
- ✓ Атравматичность и универсальность метода
- ✓ Можно проводить на любом типе кожи и для любой возрастной категории
- ✓ Можно использовать как дополнение к фармакотерапии и к другим видам лечения
- ✓ Альтернативный способ для лечения пациентов с лекарственной непереносимостью
- ✓ Не требуется предварительная местная анестезия
- ✓ Долгительно сохраняются эффект от лечения

В клинике «ДИНАСТИЯ» метод карбокситерапии с успехом применяется при лечении многих заболеваний. Записаться на пробную процедуру можно по телефонам: **8 (499) 735-03-73, 8 (495) 227-75-05.**

Адрес: ул. Николая Злобина, корп. 109а (ФОК «Импульс», 2 этаж).

Сайт центра: www.meddin.ru

ПРАВОСЛАВИЕ

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

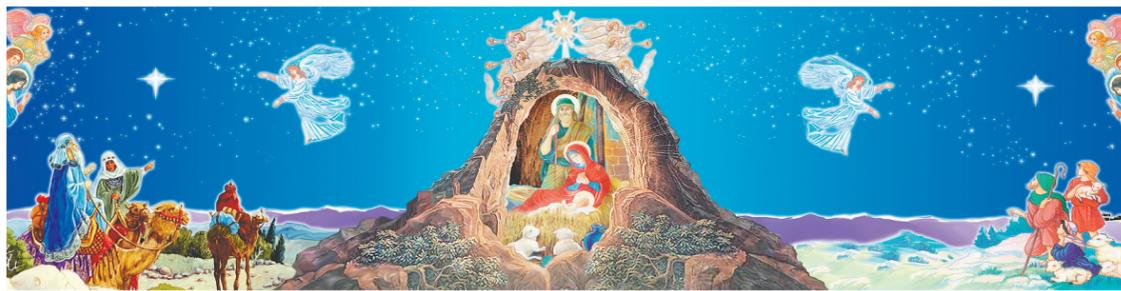
РОЖДЕСТВЕНСКИЙ ПОСТ

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

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

ЧТО ТАКОЕ СВЯТКИ?

Празднование самого Рождества совершается в ночь с 6 на



РОЖДЕСТВО И КРЕЩЕНИЕ: ТРАДИЦИИ И СУЕВЕРИЯ

7 января — ровно в полночь в храмах начинается торжественное богослужение. В большинстве зеленоградских храмов праздничная Литургия повторно совершается также утром 7 января.

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

Практически в каждом храме в период Святков пройдут приходские праздники.

О ГАДАНИЯХ

По духу и смыслу Церковного устава Святые дни должны быть посвящены молитве, сорадованию родившемуся Христу

и ожиданию Его Богоявления. Святки не должны становиться временем разгула, пьянства, обжорства. А еще — гаданий, также не имеющих ничего общего с православной традицией.

Не существует безопасных методик, как и нет деления на «белых» и «черных» магов. Вот слова святителя Василия Великого: «Не любопытствуй о будущем, но с пользой располагай настоящим...»

КРЕЩЕНИЕ ИЛИ БОГОЯВЛЕНИЕ?

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

завучал с Небес, а Святой Дух сошел в виде голубя.

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

В крещенский сочельник, 18 января, и самый день праздника, 19 января, в храмах совершается Божественная Литургия, а затем чин Великого освящения воды.

Некоторые называют воду, которую освятили 19 января, крещенской, а освященную накануне — богоявленской. На самом деле вода в эти два дня освящается одним и тем же чином, обладает одними и теми же свойствами и иначе называется Великая Аги-

асма — «святыня» в переводе с греческого. Прийти за освященной водой в большинство храмов можно как 18, так и 19 января, — обычно со времени окончания утреннего богослужения до 20 часов.

Лишь два дня в году — в Крещенский сочельник и в сам Праздник — верующие пьют воду в течение всего дня. В остальное время принято пить крещенскую воду утром натощак. Связано это с тем, что Агисма — это святыня, и отношение к ней соответствующее.

КРЕЩЕНСКИЕ КУПАНИЯ

В первые века христианства на Богоявление крестили новообращенных (их называли оглашенными), поэтому этот день часто называли «днем Просвещения», «праздником Светов», — в знак того, что Таинство Крещения очищает человека от греха и просвещает Светом Христовым. Уже тогда была традиция освящать в этот день воды в водоемах.

Обычай погружаться «во иордань» — всего лишь народная традиция. Соблюдать ее или нет, каждый человек решает сам. Главное, чтобы это был не просто акт моржевания, а человек осознавал, что он пришел все-таки погрузиться в Иорданскую купель. Если есть сомнения или проблемы со здоровьем, тем более нужно подумать.

ТЕМА ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ

«...Единственная красота, которую я знаю, — это здоровье»

Генрих Гейне

Можно потратить массу времени и денег, найти проверенных врачей, купить дорогие таблетки, но результата, увы, не будет. Почему? Не устранив настоящей причины болезни, можно лишь на какое-то время снять симптомы или перевести заболевание в стадию ремиссии. А дальше все начнется по кругу.

Наш организм — это единое целое, а не отдельно взятый орган, поэтому приводит в порядок нужно все стороны своего бытия. Проанализируйте, как вы к себе относитесь? Что едите? Сколько спите? Часто ли двигаетесь? Есть ли лишний вес? Какая атмосфера дома или на работе? Что творится в мыслях? Как часто участвуете в конфликтах? Счастливы ли вы? С кем общаетесь? Нравится ли вам ваша жизнь?

Многие люди спят всего 4-6 часов вместо 8-9 положенных. А ведь во сне организм восстанавливается, перезаряжается, исцеляется. По здравому смыслу качество и время сна должно

стоять на первом месте в рейтинге здоровых привычек.

Далее — питание. Пища — это строительный материал для всех клеток и органов нашего тела, которые периодически обновляются, а вовсе не праздник души и не лекарство от стресса. Продукты, которые мы выбираем, нужно рассма-

спинной, с кишечником, суставами и т.д.

Возьмем отношения с людьми. Не зря говорят, что все болезни — от нервов. Именно отсюда — высокое давление, заболевания сердца, все виды неврозов, депрессия и т.д. Но что мы наблюдаем вокруг? Перекошенные, злые или скорбные

нии, любви, понимании, сочувствии. Так почему бы не давать это окружающим? Можно изменить выбор своей реакции на негатив. Почему два человека в одной и той же ситуации реагируют на нее по-разному: один спокоен, а другой бесится? Разные выборы. Мудрый бежит от источника раздраже-

ся неприятно, вы не сможете расслабиться и отдохнуть, и, соответственно, это отразится на здоровье.

Часто ли вы улыбаетесь, развлекаетесь, общаетесь с позитивными людьми, доставляете себе и другим маленькие радости, говорите людям комплименты или добрые слова?

ЗДОРОВЬЕ — ЭТО ЛИЧНЫЙ ВЫБОР

Удивляет, насколько некоторые наши сограждане слепо верят в целительную силу лекарств, бездумно их потребляют, совершенно не задумываясь о побочных воздействиях, разрушающих организм. Гораздо логичнее было бы направить усилия на поднятие иммунитета и на устранение причин, вызывающих и поддерживающих заболевание.

тривать исключительно с точки зрения пользы для организма.

Идем дальше — лишний вес. Это огромнейшая нагрузка практически на все органы тела. Отсюда «растут ноги» целого списка заболеваний. Корни еще одной разновидности болезней произрастают из сидяче-лежащего образа жизни. Часто ли вы гуляете ногами, а не на машине? Делаете ли ежедневно элементарную утреннюю зарядку? Занимаетесь хоть каким-нибудь видом спорта? Нет? Тогда вы наверняка имеете проблемы со

лица, хамство, зависть, пересуды, раздраженный тон, открытое неуважение друг к другу. Что это дает — прежде всего, вам? Плохое настроение, обиды, осуждение, прокручивание конфликта в мыслях, плохой сон, и в результате при частом повторении — заболевания.

Нам самим это крайне невыгодно. Разве не глупо добровольно разрушать себя? Кто мешает общаться с людьми доброжелательно или хотя бы вежливо? Это ведь так просто — быть приветливыми. Каждый человек нуждается во внима-



ния и тем самым избегает множества заболеваний.

Какая у вас дома атмосфера — спокойная и приятная атмосфера? А ведь это наш тыл, где мы набираем сил. Может ли каждый член семьи, придя домой, сказать: «Как же у нас хорошо!». Если дома находить-

Если вы хотите быть здоровыми, иметь крепкий иммунитет, жить без лекарств, проанализируйте и пересмотрите свой образ жизни. Возьмите полную ответственность за состояние собственного организма. И выберите в новом 2022 году путь к здоровью!

МОТИВАЦИЯ

**ПРОЖИВИТЕ В
ВООБРАЖЕНИИ**

Вы можете осуществить любую мечту, идею, если в своем воображении сможете в деталях точно ее увидеть, представить себя в ситуации уже реализованного желания. Не стоит вплетать в сюжет своей мечты конкретных людей или объекты. Нужные вам люди обязательно окажутся при вас, если вы точно знаете, какими хотите быть, как себя чувствовать, в какой ситуации оказаться.

Мы всегда находимся под любящей опекой Высших сил. И, как правило, нам дается то, что мы сами начинаем себе разрешать. А то, от чего мы пытаемся избавиться, уходит из нашей жизни, но это происходит с нашего осознанного или неосознанного внутреннего позволения. Возможно, без этого нам комфортнее.

РАЗЛОЖИТЕ НА ЭТАПЫ

Возьмите цель и разложите ее на ступени или на небольшие этапы. Так у вас появится реальный план действия. Но не торопите события – смелые планы занимают время. Наслаждайтесь самим путем, каждым его шагом.

Ошибкой многих людей, особенно тех, кто недоволен своей жизнью, является то, что они хотят все получить сразу и быстро. Если на реализацию мечты требуется потратить несколько лет, они сразу же опускают руки, приводя массу аргументов, почему это невозможно и не стоит даже браться. Время идет, а в их жизни все остается по-прежнему. Хотя за несколько лет вполне реально было бы приблизиться к заветной мечте, если бы они

рассматривали каждый день, каждую неделю как возможность продвижения к цели. Наши среднестатистические дни – это некая микро-модель, которая иллюстрирует, как сложится будущее. Изменив привычный распорядок своего дня, своей недели, вы начнете трансформировать жизнь.

вильных целей или людей, есть ваше или не ваше. Вы всегда это можете почувствовать, если останетесь и прислушаетесь к себе.

**СМЕНИТЕ ОЖИДАНИЯ
НА БЛАГОДАРНОСТЬ**

Некоторые считают, что завышенные ожидания заставляют нас двигаться вперед. Но ожидание и цели – это разные

**ЗАМЕЧАЙТЕ СВОИ
МЫСЛИ**

Часто повторяемые мысли, чувства и слова – это инструменты, которые создают нашу реальность. Это, по сути, заказ, просьба к Высшим силам реализовать это в нашей жизни. Поэтому нужно точно знать, что вы хотите. Попробуйте почувствовать себя так, как будто вам

бы сетовать или пугать себя страшными событиями, постарайтесь думать о чем-то светлом и радующим душу.

ДЕЙСТВУЙТЕ!

Старайтесь постоянно двигаться вперед, хотя бы маленькими шажками. Наше бессознательное воспринимает действие как успех, а бездействие –

ОТ МЕЧТЫ — К РЕАЛЬНОСТИ!

У каждого из нас есть мечты, сокровенные желания, но воплощение их в реальность зависит от многого... От наших мыслей, чувств, слов, действий. От взгляда на себя и свои возможности. От нашей готовности к неожиданным поворотам, чудесам, нелогичным стечениям обстоятельств. Предлагаем вам некоторые советы, которые помогут сделать смелый шаг вперед и превратить жизнь в незабываемое путешествие.

НЕ СРАВНИВАЙТЕ

Не смотрите по сторонам, чтобы сравнить себя, свои цели и достижения с другими людьми. Это дорога в пустоту, а иногда и к неврозам. Слушайте себя, свое сердце – а что думаете вы, что на самом деле вам нужно или хочется? Нет правильных или неправ-



вещи. Цели наполняют вдохновением, а энергии ожидания возлагают непомерный груз на наши плечи. Страх не оправдать ожидания сродни плети, которая хлещет по спине.

Если человек поднимает планку так высоко, что достичь ее практически невозможно, он постоянно находится в состоянии недовольства собой, не чувствуют удовлетворения от жизни, от своих успехов. Гораздо эффективнее постепенно двигаться к своим целям и каждый раз, достигая новый рубеж, хвалить себя и благодарить жизнь за этот путь, который вы решились пройти.

это уже было дано или вот-вот появится. И начинайте себя готовить к приходу в вашу жизнь желаемого. Всегда относитесь осознанно к тому, что вы просите. То, о чем вы часто думаете, считается как просьба. О чем вы думали сегодня? Вчера?

Следите за своими мыслями и каждый раз, отлавливая хорошие сценарии, спрашивайте себя, хотели бы вы, чтобы это стало вашей реальностью. Когда человек просит из состояния жертвы, он ничего хорошего не получит, так как настроен на волну обездоленности, несчастности и несправедливости. Вместо того, что-

как неудачу. Когда вы бездействуете, вера в исполнение вашей мечты ослабевает. Даже самые маленькие шажочки наполняют энергией. С каждым новым действием приходит уверенность, что мечта достижима.

Именно действия запускают все движочки и шестеренки Вселенной, которая начинает реорганизовываться таким образом, чтобы в итоге вы оказались там, где вы хотели бы оказаться. И именно здесь начинаются те самые совпадения, случайности, немислимые везения, о которых многие вспоминают как о вмешательстве «сверху».

ИМЕЙТЕ ВВИДУ

✓ **Проверьте на истинность.** Желание должно быть только вашим, ни кем не навязанным, соответствующим истинным потребностям. Оно не должно прийти наобум: это должно быть то, о чем вы думаете уже довольно долгое время. В противном случае к моменту исполнения желания результат вам будет уже не особенно нужен, а драгоценная энергия потрачена.

✓ **Составляйте от первого лица.** Формулируйте желание, зависящее только от вас. Например, «У меня высокооплачиваемая работа», а формулировка «Мне предлагают высокооплачиваемую работу» не совсем верна, потому, что вся ответственность переносится на лицо, предлагающее работу.

✓ **В настоящем времени.** Пишите свое желание так, как будто оно уже сбылось. Например, девушка, желающая построить, может составить желание так: «У меня красивая фигура». Не используйте слово «хочу» – можно хотеть исполнения желания до конца жизни, но так и не дождаться.

✓ **Без частицы «не».** Утверждайте то, что вы хотите, а не наоборот. При формулировке «Я не имею проблем в жизни» разум концентрируется на слове «проблемы». Для него «Я не имею проблем в жизни» и «Я имею проблемы в жизни» одно и

Новый год – время волшебства, когда открывается таинственный временной коридор между прошлым и будущим. Детская вера и единый эмоционально-позитивный настрой всех жителей планеты способствует материализации заветных мечтаний. Но не зря говорят: «Бойся своих желаний». Загадав что-то не то и не так, можно впоследствии сильно об этом пожалеть.

**КАК ПРАВИЛЬНО
ЗАГАДЫВАТЬ ЖЕЛАНИЯ**

то же. Лучше сказать «Я проживаю счастливую жизнь».

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

✓ **Экологичность.** Желание должно быть экологичным, то есть не причиняющим никому вреда. Не нужно представлять, как вы, ликуя, проедете на новой машине мимо ваших недоброжелателей, а они обзавидуются.

✓ **Не загадывайте желание для других.** Например, чтобы «мой муж бросил курить», а он вовсе не хочет отказываться от этой привычки. Мы не имеем права нарушать священное право Свободной Воли другого человека.

✓ **Не пытайтесь влиять на чужие судьбы.** Например, загадывая желание выйти замуж, не стоит формулировать «за Петю Сидорова». В таком случае вы принуждаете Петю, пытаетесь влиять на его выбор. Лучше написать: «Я замужем за умным, добрым, любящим меня человеком». Возможно, судьба приготовила вам гораздо более достойного во всех отношениях мужа, чем Петя Сидоров.

✓ **Конкретизируйте.** Если вы, например, мечтаете о машине, то определитесь с маркой, цветом, функционалом. Визуализируйте свое желание, представьте себя рядом с машиной, сидящим внутри и т.д.

✓ **Избегайте «размытых желаний».** Например, со словами «лучше», «больше», «много». Например, не нужно писать «Я много зарабатываю». Опре-

делите конкретную сумму. Избегайте абстрактных желаний со словами «Я счастлив», «Я нашла себя» и т.п. После составления желания проверьте, возникает ли в вашей голове конкретный образ, видите ли вы четкую картинку?

✓ **Не ограничивайте Вселенную.** Возможностей исполнения желания множество. Например, вместо того, чтобы написать «Я покупаю квартиру», сформулируйте: «Я приобретаю квартиру», ведь жилье можно получить не только путем покупки, но и в наследство, в дар, выиграть и т.д. Может быть, вы приобретете не квартиру, а дом.

✓ **Желание должно быть записано.** Ручка и красивый новый блокнот – это волшебные инструменты. Записанное желание обладает гораздо большей силой, нежели просто сформулированное в голове. Напишите свое желание так, чтобы вам нравилось в нем каждое слово.

✓ **Не рассказывайте никому.** Рассказав о своем желании, вы растрчиваете энергию, необходимую для его исполнения. Единственное исключение, когда вы загадываете общее желание всей семьей – тогда вы усиливаете ее многократно.

АрхиМед

АрхиМед

Корп. 1205

- ▶ ВСЕ АНАЛИЗЫ, УКОЛЫ, КАПЕЛЬНИЦЫ
 - ▶ УЗИ ▶ ЭКГ ▶ ЭХО-КГ ▶ ЭЭГ
 - ▶ СУТОЧНЫЙ ХОЛТЕР СЕРДЦА, АД
 - ▶ НАРКОЛОГ ▶ ЗАПОИ ▶ КОДЫ
 - ▶ ГИНЕКОЛОГ ▶ КАРДИОЛОГ
 - ▶ ТРАВМАТОЛОГ ▶ ГИПС
 - ▶ ОРТОПЕД ▶ ПУНКЦИИ ▶ ХИРУРГ
 - ▶ ВРОСШИЙ НОГОТЬ, РОДИНКИ, ПАПИЛЛОМЫ и др.
 - ▶ НЕВРОЛОГ
- ▶ ПСИХОТЕРАПЕВТ
 - ▶ ЭНДОКРИНОЛОГ
 - ▶ ФЛЕБОЛОГ, к.м.н.
 - ▶ ЛОР
 - ▶ ТЕРАПЕВТ
 - ▶ БОЛЬНИЧНЫЙ ЛИСТ
 - ▶ ОНКОМАМОЛОГ
 - ▶ УРОЛОГ-АНДРОЛОГ
 - ▶ ДЕРМАТОВЕНЕРОЛОГ
 - ▶ ОФТАЛЬМОЛОГ

- ✓ ЛАЗЕРНАЯ ХИРУРГИЯ
- ✓ ОПЕРАЦИИ НА ГЛАЗАХ: ЗАМЕНА ХРУСТАЛИКА, ГЛАУКОМА, КАТАРАКТА И ДР.
- ✓ ЛАЗЕРНАЯ КОРРЕКЦИЯ ЗРЕНИЯ
- ✓ УДАЛЕНИЕ ПАППИЛОМ И ДРУГИХ ОБРАЗОВАНИЙ
- ✓ ПЦР ДИАГНОСТИКА И ОПРЕДЕЛЕНИЕ АНТИТЕЛ ПРИ COVID - 19

ВЫЕЗД ВСЕХ ВРАЧЕЙ НА ДОМ, В ТОМ ЧИСЛЕ УЗИ, ЭКГ, АНАЛИЗЫ. **8-499-731-22-92, 8-499-732-24-25** www.arxi-med.ru

ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ, ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

ГАЗЕТА ВЫХОДИТ ПРИ ИНФОРМАЦИОННОЙ ПОДДЕРЖКЕ



НАЕДИНЕ С СОБОЙ

ПОДВОДИМ ИТОГИ УХОДЯЩЕГО ГОДА И ПЛАНИРУЕМ 2022 ГОД

✓ Запишите свои достижения в 2021 году – все то, что вам удалось сделать, чем вы гордитесь (10 пунктов).

✓ Запишите свои планы, которые вы хотели осуществить в 2021 году, но, по какой-то причине, не сделали (10 пунктов). Рядом с каждым пунктом укажите причину, по которой вам не удалось достичь этих целей.

✓ Запишите, что вы сделали напрасно в 2021 году, о чем вы сожалеете. Что бы вы не стали делать повторно, если бы начинали год с чистого листа и знали бы то, что знаете сейчас (10 пунктов).

✓ Какие цели вы планируете осуществить в 2022 году.

Записывая каждую цель, под ней напишите два пункта под знаком «+» – это то, что вам может помочь в осуществле-

нии цели или что у вас уже сейчас есть. И укажите под знаком «-» две причины, по которым исполнения желания может не получиться.

✓ Напишите письмо-благодарность себе за прожитый 2021 год. Похвалите и поблагодарите себя. Затем запакуйте в конверт и уберите. А прочитаете 31 декабря, за пару часов до Нового года.

✓ Запишите все свои желания на 2022 год и отдельно – одно, самое главное, волшебное желание – то, что вы бы хотели загадать Деду Морозу. Это должно быть то, что сделает вас по-настоящему счастливыми. Каждое желание записывайте так, как будто оно уже исполнилось, и вы этим уже обладаете. Спрячьте эти записки с желаниями и не доставайте их до

31 декабря 2022 года. Чтобы в преддверии нового года открыть его и удивиться: «А ведь оно сбылось!»

СОСТАВЬТЕ «КАРТУ ЖЕЛАНИЙ»

Зафиксируйте в ней ключевые цели по 9 сферам жизни. В каждой сфере укажите минимум 5 целей.

Сектор богатства

Все те атрибуты, которые желаете иметь (сколько денег на счете, машина, квартира и так далее).

Сектор семьи

То, что хотите сделать для семьи, родных. Так же туда можно отнести рождение ребенка, заключение брака и т.д.

Сектор знаний

То, что планируете изучить, прочитать и т.д.



Сектор славы

Что вы хотите получить в качестве подтверждения своего успеха: награды, количество подписчиков, место в списке Forbes и т.д.

Сектор карьеры

Достижения в карьере, работе, бизнесе.

Сектор здоровья

Все планируемые шаги для поддержания своего организма в хорошей форме: занятия спор-

том, правильное питание, избавление от лишнего веса и т.д.

Сектор любви

Романтические поступки, встречи, покупки, события.

Сектор творчества

Достижения и цели в творческой сфере, например, нарисовать портрет, написать книгу и т.д.

Сектор путешествий

Путешествия и поездки, которые вы хотели бы осуществить в новом году.

С НАСТУПАЮЩИМ НОВЫМ ГОДОМ!

Желаем, чтобы все, что вы напишете для себя, осуществилось в новом году наилучшим для вас образом!

Телефоны редакции:
8 (905) 590-14-88,
8 (909) 925-96-50
E-mail: 5344769@mail.ru

Главный редактор, учредитель – Ирина Юрьевна Федюнина

Адрес: 124498, г. Москва, Зеленоград, Березовая аллея, дом 6А
Издатель – ИП Федюнин О.И.

Газета зарегистрирована в Управлении Федеральной службы по надзору в сфере связи, ИТ и массовых коммуникаций по Центральному федеральному округу (ПИ № ТУ50-02162) от 25.12.2014
При перепечатке ссылка на газету "Будь здоров, Зеленоград!" обязательна с письменного разрешения редакции.

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

«Будь здоров, Зеленоград!» № 11(100)

Номер подписан 24.12.2021 г. Дата выхода в свет: 26.12.2021 г.
Время подписания в печать по графику – в 18.00, фактически – в 22.00.
Отпечатано в типографии ООО «ВМГ-Принт», 127247, Москва, Дмитровское шоссе, 100.
Тираж: 10 000 экземпляров. Периодичность: 1-2 раза в месяц.
Издается с 2013 года. Распространяется бесплатно. Заказ 3102.