

Будь здоров, Зеленоград!

№ 11 (111)

24 декабря 2022 года

Издаётся с 2013 года

Ежемесячная газета для широкого круга читателей

<https://proza.ru/avtor/irinafed>

С новым 2023 годом!

корпус
338

8 (495)

767-1-338

корпус
1506

8 (495)

776-1506

корпус
340

8 (495)

767-6-340

ОТДЕЛЕНИЯ

• ВЗРОСЛОЕ • ДЕТСКОЕ

8 (499) 678-03-78

МНОГОКАНАЛЬНЫЙ ТЕЛЕФОН

НИКОР 0+

СТОМАТОЛОГИЯ
для малышей и взрослых

ГИГИЕНИЧЕСКАЯ
ЧИСТКА ЗУБОВ

АКЦИЯ!

7 000 ₹ ВМЕСТО 9 500 ₹

СКИДКА 30% АКЦИЯ!

НА ИМПЛАНТЫ NOBEL BIOCARE И PALTOP

Nobel Biocare 26 000 ₹ ВМЕСТО 37 000 ₹

PALTOP 15 000 ₹ ВМЕСТО 21 200 ₹

NIKOR-N.RU

Скидки и акции не суммируются и не распространяются на ортодонтические услуги и рентгенодиагностику

Традиционные
Рождественские
скидки

15 ДЕКАБРЯ — 15 ЯНВАРЯ

10%

На все виды
стоматологических
услуг

ЗАПИСЬ ПО ТЕЛЕФОНУ +7 (499) 272 48 58



ЗАПОИ
круглосуточно

29 лет
в Зеленограде

- Вывод из запоя
- Стационар
- Больничные листы
- Кодирование

к. 1205, arximed.ru

8-925-509-23-25

8-925-585-79-03

ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ — ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

СОСУДИСТЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР

Любой лечащий врач, не только флеболог, скажет вам, что чем раньше начать лечение, тем оно будет эффективнее. Своевременное обращение к флебологу поможет вам избежать образования тромбов, длительной терапии, появления язв. Не откладывайте визит к врачу!

В 2023 году ждем вас со 2 января!

**Варикоз — это совсем не страшно,
если вы с нами!**

ФЛЕБОЛОГ • СОСУДИСТЫЙ ХИРУРГ • ЛАЗЕРНЫЙ ХИРУРГ • ЛИМФОЛОГ • КАРДИОЛОГ
(ЭКГ, ЭХО-ЭКГ) • НЕВРОЛОГ • ВРАЧ УЗ-ДИАГНОСТИКИ (УЗДГ верхних и нижних конечностей,
шеи и головы) • ОРТОПЕД (любые внутрисуставные инъекции, изготовление индивидуальных
ортопедических стелек на заказ) • РЕФЛЕКСОТЕРАПЕВТ • ЭНДОКРИНОЛОГ • ДЕРМАТОЛОГ-
ОНКОЛОГ • ПОДОЛОГ • ТЕРАПЕВТ • УДАЛЕНИЕ ЛАЗЕРОМ • ПАПИЛОМ, РОДИНОК,
БОРОДАВОК • СПРАВКИ И ЛИСТКИ НЕТРУДОСПОСОБНОСТИ • ВЫЗОВ ВРАЧА НА ДОМ

г. Москва, Зеленоград, ул. Каменка, корп. 1639

тел. 8 (499) 738-03-77, 8 (495) 638-05-08 (многоканальный)

г. Москва, ул. Митинская, д. 12, (м. «Волоколамская»)

тел. 8 (495) 638-05-08 (многоканальный), 8 (495) 759-90-15

www.varicozu.net

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ТРЕБУЕТСЯ ПОМОЩЬ

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Сотрудник нашей газеты, корректор Вадим С., попал в сложную жизненную ситуацию — неожиданно случился инсульт. Предстоит долгий период восстановления. Работать Вадим пока не может. Живет один на съемной квартире, семьи и родственников нет.

Ему нужно оплачивать жилье, услуги врачей-специалистов, покупать лекарства, продукты...

Если у кого-то вас есть возможность или желание помочь человеку, попавшему в беду — будем признательны! В данной ситуации любая сумма пожертвования имеет значение.

☎ 8(916)734-03-38 (Ирина)

Карта «Тинькофф»

для финансовой помощи:

5536 9138 8683 2449 (Ирина Ф.)



ЦЕНТР УХОДА
ЗА СТОПОЙ

Профессиональная забота
о ваших ножках!

+7 (925) 366-30-56 Зеленоград, корп. 250

- АППАРАТНЫЙ ПЕДИКЮР • ОБРАБОТКА ДИАБЕТИЧЕСКОЙ СТОПЫ
- УСТАНОВКА КОРРЕКТИРУЮЩИХ СИСТЕМ
- ОБРАБОТКА УТОЛЩЕННЫХ И ВИДОИЗМЕНЕННЫХ НОГТЕЙ ЛЮБОЙ СЛОЖНОСТИ • ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ КОСМЕТИКА



КОЛОНКА РЕДАКТОРА



С наступающим Новым годом!

Все мы надеемся, что 2023 год принесет с собой перемены к лучшему. Но, что бы не происходило, берегите себя и своих родных людей, следите за своим душевным и физическим здоровьем.

В это непростое время мы нужны своим близким сильными, чтобы быть им поддержкой. А для этого требуется высокая жизненная энергия и крепкое здоровье.

Желаю всем стойкости и душевного спокойствия! Не откладываете жизнь на потом! Не бойтесь перемен и того, что ждет впереди. Несмотря на внешние трудности, наполняйте каждый день своей жизни интересными моментами и событиями. Любите и будьте любимыми!

В преддверии праздника хочу выразить признательность нашим партнерам - руководителям медицинских клиник. А также поблагодарить коллектив редакции за добросовестную работу.

Главный редактор газеты «Будь здоров, Зеленоград!»
Ирина ФЕДЮНИНА

ОБРАЗ ЖИЗНИ

ЗДОРОВЬЕ — ЭТО ЛИЧНЫЙ ВЫБОР

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 снять симптомы или перевести заболевание в стадию ремиссии. А дальше все начнется по кругу.

ногами, а не на машине? Делаете ли ежедневно элементарную утреннюю зарядку? Занимаетесь хоть каким-нибудь видом спорта?

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 лица, хамство, зависть, пересуды, раздраженный тон, откровенное неуважение друг к другу. Что это дает – прежде всего, вам? Плохое настроение, обиды,



осуждение, прокручивание конфликта в мыслях, плохой сон, и в результате – заболевания.

Разве не глупо добровольно разрушать себя? Это ведь так просто – быть приветливыми. Каждый человек нуждается во внимании, 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 раздражения и тем самым избегает множества заболеваний.

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

Если вы хотите быть здоровыми, пересмотрите свой образ жизни. И в новом году сделайте все, чтобы улучшить состояние своего организма.

ДЕТСКАЯ ПОЛИКЛИНИКА



С 3-й декады ноября текущего года заболеваемость гриппом и ОРВИ продолжает нарастать. Число заболевших будет увеличиваться и дальше, – полагает заведующая отделением профилактики Детской поликлиники №105 Ольга Николаевна КУЗНЕЦОВА. – Чтобы эффективно бороться с инфекцией, нужно изучить ее особенности и меры профилактики.

ВАКЦИНАЦИЯ РЕКОМЕНДУЕТСЯ

Риск инфицирования можно предупредить с помощью вакцинации, которая проводится один раз в год в предэпидемический период (с сентября по ноябрь). Ежегодный состав вакцины изменяется. Вакцинация против гриппа рекомендуется всем группам населения, но особенно людям, входящим в группу риска:

МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ

Сейчас вакцинация против гриппа завершена, чтобы избежать заражения, нужно применять меры неспецифической профилактики: прекратить контакты с заболевшим человеком, пользоваться медицинской маской, соблюдать



социальную дистанцию, а также правила личной гигиены и здорового образа жизни – мытье рук, обильное питье, проветривание помещений, влажная уборка и т.д.

ПРИ ГРИППЕ ЗАПРЕЩЕНО:

- ✓ лечиться антибиотиками;
- ✓ растирать ребенка водкой, одеколоном, уксусом;
- ✓ экспериментировать с самостоятельным лечением.

Если вы чувствуете симптомы вирусной инфекции, держится температура – сразу обращайтесь к врачу, чтобы избежать тяжелого, длительного лечения.

Дополнительную консультацию по вопросам профилактики гриппа и других инфекционных заболеваний можно получить по телефону **8 (499) 729-71-60**.

ГРИПП ПРОДОЛЖАЕТ НАБИРАТЬ ОБОРОТЫ

ВИРУС МУТИРУЕТ

Грипп – это острая респираторная инфекция, передающаяся воздушно-капельным путем, вызываемая различными типами вируса гриппа. Чаще всего грипп у людей вызывают вирусы типа А (обладают наибольшей изменчивостью) и вирусы типа В. Ежегодно появляются новые варианты, так как вирус мутирует.

При комнатной температуре вирус гриппа сохраняется в течение нескольких часов, на полотенцах, носовых платках и других тканях – до 11 дней. Источником инфекции является заболевший человек.

ПЕРИОД ЗАРАЖЕНИЯ

От заражения до первых проявлений болезни обычно проходит от нескольких часов до 2-4 суток. Заболевший гриппом и ОРВИ заразен в первые 5-7 дней болезни. Самое активное выделение вируса происходит в первые 2-3 дня. Дети младшего возраста могут быть источниками инфекции до 10 дней.

НЕ ПРОПУСТИТЕ СИМПТОМЫ

Заболевание начинается с резкого подъема температуры, ломоты в теле, головной боли, упадка сил. Далее присоединяются кашель, боль в горле и другие симптомы острых респираторных инфекций.

Течение гриппа может быть как легким, так и крайне тяжелым (особенно это касается детей раннего возраста). В большинстве случаев грипп заканчивается выздоровлением, но иногда может вызвать осложнения: пневмонию, бронхит, отит, синусит, сердечно-сосудистые и нервные заболевания.

Если у вас появились симптомы ОРВИ, оставайтесь дома и обратитесь за помощью к врачу. В большинстве случаев грипп лечится в домашних условиях. Подлежат госпитализации люди, заболевшие тяжелыми формами гриппа, с осложненным течением и новорожденные.

- ✓ дети с 6 месяцев до 2 лет;
- ✓ дети, посещающие детские сады;
- ✓ учащиеся 1-11 классов;
- ✓ дети, обучающиеся в профессиональных образовательных организациях;
- ✓ люди, работающие по отдельным профессиям и должностям (работники медицинских и образовательных организаций, транспорта, коммунальной сферы);
- ✓ беременные женщины;
- ✓ родившие женщины (в течение двух недель после родов);
- ✓ люди, старше 60 лет;
- ✓ лица, подлежащие призыву на военную службу, военнослужащие;
- ✓ больные хроническими заболеваниями легких, органов сердечно-сосудистой системы, с метаболическими нарушениями и ожирением.

Если вы входите в группу риска, не начинайте лечение без согласования с лечащим врачом.

С НОВЫМ ГОДОМ И РОЖДЕСТВОМ!



Дорогие друзья!
Поздравляю вас с наступающим Новым годом!

Уходящий год был непростым для нас. Главное здание поликлиники закрылось на капитальный ремонт, но, несмотря на сложности, мы обеспечили своевременное и качественное оказание медицинской помощи юным зеленоградцам! От всей души благодарю всех сотрудников поликлиники за профессионализм и самоотдачу при выполнении служебных обязанностей! Пусть в новом 2023 году вас ожидают лишь приятные события, успешно реализуются все планы, а близкие люди всегда будут для вас надежной опорой! Поздравляя с праздником наших пациентов, желаю им оставаться сильными физически и крепкими духом. Пусть зимние каникулы для всех ребят будут веселыми и незабываемыми! От всего сердца желаю всем нам мира, добра, благополучия и, конечно, крепкого здоровья!

Главный врач ЛБУЗ «ДЛП №105 ДЗМ» Г.М. Учелькина



Дорогие друзья!
Поздравляю всех нас с наступающим Новым годом и Рождеством!

Я желаю вам в новом году много счастья, новых успехов, крепкого здоровья! Пусть этот год принесет вам много новых продуктивных идей и предложений, пусть все ваши начинания увенчаются успехом! Пусть ваше сердца будут светлым источником любви и тепла! Еще раз примите искренние пожелания крепкого здоровья, душевного тепла и процветания нашей великой Родины!

Генеральный директор ФГБУ ФНКЦ МРиК ФМБА 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, чтобы в новом году 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 группы компаний «Никор» Н.А. Коробкова



Дорогие жители и гости Зеленограда!
Сердечно поздравляю вас с наступающим Новым годом и Рождеством Христовым!

Пусть эти светлые праздники наполнят вашу жизнь душевным теплом, подарят радость общения с близкими людьми. Пусть в каждой семье царят мир, любовь и согласие! Моим коллегам-медикам желаю здоровья, благополучия, успехов в нелегкой, но такой нужной во все времена профессии. Пусть наступающий год будет лучше предыдущего! Желаю всем крепкого здоровья, счастья и исполнения самых заветных желаний! С Новым 2023 годом, с новыми надеждами!

Руководитель филиала «Зеленоградский» МНПЦДК, дерматовенеролог-косметолог, кандидат медицинских наук И.А. Якупов



Дорогие зеленоградцы!
От всей души поздравляем вас с теплыми и семейными праздниками - с Новым годом и Рождеством!

В первую очередь хочется сказать вам огромное спасибо, что ежедневно доверяете нам свое здоровье! А мы в свою очередь обещаем всегда быть рядом! От всего коллектива медицинского центра «ИнтерМедикум» желаем вам и вашим близким крепкого здоровья! Пусть Новый год принесет благополучие, успех, радость, добро и мир в каждый дом! И все загаданное под бой курантов обязательно осуществится, надежды оправдаются, а состояние счастья не покидает весь год!

Главный врач центра «ИнтерМедикум» Т.В. Ботина



Уважаемые жители Зеленограда, дорогие коллеги!
Поздравляю вас с самым прекрасным и волшебным праздником!

Пусть Новый год принесет всем нам успех и счастье! Пусть он будет полон позитивных событий, радостных встреч и замечательных открытий. Пусть новости будут хорошими, знакомства – приятными, дела – удачными. Пусть ваши дома будут полны любви, света и тепла, все задуманное свершится, а здоровье не подведет. Желаю вам благополучия и процветания! С Новым годом и Рождеством Христовым!

Директор медицинского центра «АрхиМЭД» Е.А. Лебедева



Дорогие зеленоградцы!
Поздравляю вас с Новым годом и Рождеством!

Прежде всего, хочу пожелать всем нам крепкого здоровья! Когда человек здоров, то счастье, любовь и успех сами идут к нему навстречу. А мы будем делать все, чтобы помочь вам его сохранить. Спасибо каждому пациенту, обратившемуся в нашу клинику. Желаю вам благополучия, успехов во всех начинаниях, оптимизма, осуществления самых сокровенных надежд и желаний! Пусть каждый день наступающего года будет ознаменован новыми открытиями, радостными встречами, маленькими и большими победами! Пусть ваши дома будут наполнены любовью и согласием!

Ген. директор Сосудистого медицинского центра Л.Я. Кузьмина



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

Дай Бог вам доброго здоровья и семейного благополучия! В преддверии праздника хочется сказать каждому пациенту, обратившемуся в наш медцентр, слова благодарности и пожелать здоровья, успехов во всех начинаниях и простого человеческого счастья! В наступающем 2023 году мы будем отмечать 10-летний юбилей нашей работы на благо вашего здоровья. Обещаем сделать все возможное, чтобы сохранить и улучшить качество медицинской помощи в нашем неврологическом центре.

Заместитель главного врача НМЦ «Династия» В.В. Дубинин

НА ПРИЕМ К ДЕРМАТОЛОГУ

Пациенты нередко задают вопрос: «Надо ли удалять родинки, миллиумы, папилломы, бородавки?» «Любые новообразования лучше удалить, особенно те, которые находятся в местах постоянного трения, – рекомендует руководитель филиала «Зеленоградский» МНПЦДК ДЗМ (КВД №30), кандидат медицинских наук Ильяс ЯКУПОВ. – Это позволит избежать риска перерождения доброкачественных новообразований в злокачественные».

Филиал «Зеленоградский» МНПЦДК ДЗМ (КВД №30) – единственное лечебное учреждение в Зеленограде, которое оказывает бесплатную специализированную медицинскую помощь населению округа по дерматовенерологии. Но в филиале можно получить и платные медицинские услуги по государственному расценкам, утвержденным Департаментом здравоохранения г. Москвы.

АППАРАТ SURGITRON

В кабинете платных медицинских услуг проводится безрубцовое удаление новообразований методом радиоволновой хирургии на современном американском аппарате SURGITRON. С помощью аппарата можно мгновенно устранить эстетические дефекты кожи на лице и теле, такие как бо-

УДАЛЕНИЕ НОВООБРАЗОВАНИЙ

МЕТОДОМ РАДИОВОЛНОВОЙ ХИРУРГИИ



родавки, папилломы, невусы, нежелательные родинки, кератомы, мягкие фибромы, сосудистые звездочки и др. Радиоволновая хирургия – это уникальный бесконтактный метод устранения эстетических дефектов кожи. Удаление осуществляется при помощи радиоволн высокой частоты (3,8-4,0 МГц), что позволяет исключить повреждение тканей и существенно сократить время процедуры. Использование SURGITRON в косметологии и дерматохирургии дает прекрасные результаты и является наиболее оправданным.

КАК ПРОИСХОДИТ ПРОЦЕСС УДАЛЕНИЯ

Допустим, у вас имеется бородавка, которую желательно удалить. Сначала врач делает обезболивание, затем уничтожает ее одним движением. Ни крови, ни раны после операции. Длится вся процедура от 2 до 5 минут. После операции довольный пациент уходит домой. На месте среза формируется корочка, как после небольшой ссадины. Под ней нарастает новая кожа, и корочка примерно на 7-10 день отпадает.

По желанию пациента перед процедурой можно нанести кремную анестезию, но в большинстве случаев этого не требуется, поскольку процедура достаточно комфортна и легко переносится. Рассекающий эффект достигается за счет тепла, при этом непосредственный контакт «радиоволнового скальпеля» с клетками отсутствует – под действием температуры клетки фактически испаряются.

Косметический эффект

На месте удаления практически не остается следов воздействия, и никакого восстановительного периода вам не потребуется. Пройдя процедуру SURGITRON, вы забудете о проблеме, беспокоившей вас долгие годы.

КОСМЕТИЧЕСКИЙ ЭФФЕКТ

Филиал «Зеленоградский» МНПЦДК ДЗМ – одно из ведущих лечебно-профилактических учреждений города. Здесь постоянно ведется активная работа, направленная на повышение качества и безопасность услуг, внедряются новые технологии, применяются высокотехнологичные методы диагностики и лечения.

Если вы решили избавиться от новообразований на лице или теле – запишитесь на прием по телефонам: **8 (495) 454-61-11, 8 (499) 558-58-28.** С травмированными новообразованиями можно прийти без записи.

Часы приема: понедельник-пятница с 8:00 до 20:00, суббота – с 9:00 до 16:00. Воскресенье – выходной день.

Адрес филиала: корп. 910.

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

ЧЕМ ГРОЗИТ ИЗБЫТОК

Чрезмерное употребление сахара приводит к развитию ожирения, сердечно-сосудистым заболеваниям, сахарному диабету, головным болям, заболеваниям зубов и десен и др. Сахарная «игла» также влияет на иммунные функции орга-

ЕСЛИ ВЫ ОГРАНИЧИТЕ СЛАДКОЕ

Ваш организм постепенно начнет оздоравливаться. Вы станете энергичнее, а значит и успешнее. Многие в периоды стресса или усталости тянутся к сладкому. Объясняется это просто: сахар действи-

уже через час после перекуса шоколадным батончиком вы готовы съесть слона. В организме произойдут изменения в метаболических реакциях. Ранее основным источником энергии был добавленный сахар, теперь это протеины и полезные жиры из здорового меню. Как результат, тело

в промышленных продуктах питания. В магазинах читайте этикетки – состав продуктов. Естественные сахара, которые содержатся в ягодах, овощах и фруктах, ограничивать не нужно. Натуральный сахар содержится в цельных фруктах, овощах, бобовых, молочных продуктах. Вначале бу-

СИМПТОМЫ «ОТМЕНЫ»

При ограничении сахара, привычная жизнь может потерять яркие краски. Возникает чувство усталости и упадка сил, появляется рассеянность и ощущение подавленности, сильная тяга к сладкому. В первую неделю отказа от сахара может по-

ЧТО ДАЕТ ЖИЗНЬ БЕЗ САХАРА

Сахар не зря называют «белым ядом», этот продукт вызывает привыкание, а при употреблении его в избыточных количествах происходят серьезные сбои в работе внутренних органов. Но хорошая новость в том, что зависимость от сахара проходит всего за три недели! Если вы сможете их пережить, то состояние организма начнет улучшаться.

низма, что приводит к частым ОРВИ и аллергическим заболеваниям.

ДОБАВЛЕННЫЙ САХАР

В понимании многих из нас сахар – это то, что мы добавляем в чай или используем при приготовлении кондитерских изделий. На самом же деле сахар – это собирательное название всех простых углеводов, попадающих в организм с пищей. Добавленный сахар – это любой сахар, который был добавлен в пищу во время приготовления. Проблема в том, что сахар добавляют практически во все промышленные продукты, даже в молоко. Поэтому по незнанию мы съедаем намного больше сахара, чем это необходимо.

тально возвращает нам бодрость, но не надолго. На самом деле, сахар делает все для того, чтобы мы чувствовали себя хронически уставшими. Он блокирует способность организма сохранять запасы энергии. Как только он переваривается – а это происходит всего за час – мы снова начинаем клевать носом. И снова нужно съесть или выпить что-то сладенькое. Получается замкнутый круг, разорвать который можно лишь за счет радикального сокращения потребления сахара.

Стабилизируется вес. Сахар вызывает зависимость и провоцирует чувство голода и заставляет нас переедать. Вот почему эффект от «Сникерса» проходит очень быстро, и

«сжигает» собственные жировые запасы и лишний вес начинает таять на глазах.

Уйдет депрессивное состояние, вы будете чувствовать себя намного счастливее. Реже будете болеть и медленнее стареть. Кожа станет выглядеть более здоровой, вы избавитесь от прыщей и высыпаний. Улучшится работа кишечника. Повысятся умственные способности. Уменьшится риск множества заболеваний.

С ЧЕГО НАЧАТЬ

Старайтесь как можно меньше употреблять сахар в течение дня. Ограничивать в рационе нужно рафинад в чистом виде и добавленные сахара, то есть те, что прячутся



дет трудно, но постепенно вы привыкнете к новому рациону. Используйте эффективный прием: когда очень хочется потянуться за десертом, выпейте стакан воды. Желание ослабнет. В этот период употребляйте больше продуктов, богатых питательными веществами.

И со временем вы удивитесь, вы перестанете любить сладкое, желание везде и всюду заказывать десерт пройдет само собой. Вы полюбите натуральные соки и фрукты.

выситься аппетит. Через две недели воздержания, вы уже вне «опасной зоны», зависимость от сахара уже не сильно докучает. Вы начинаете получать удовольствие от простой здоровой пищи. Нет упадка сил, нормальный уровень энергии, и есть решимость продолжать дальше.

Целый месяц без чистого рафинада и добавленных сахаров в меню – большое достижение. Появляются первые заметные результаты, организм начал оздоравливаться.

ПРИГЛАШАЕМ!



СЕМЕНИЙ Александр Тимофеевич
Руководитель НПЦ информационной и оздоровительной медицины «ОБРАЗ ЗДОРОВЬЯ».

ВОСКРЕСНАЯ ОНЛАЙН ГРУППА

ДЛЯ ВСЕХ, КОМУ НУЖНА ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ПОДДЕРЖКА

НПЦ информационной и оздоровительной медицины «Образ Здоровья» совместно с АНО Оздоровительно-просветительским центром «Сознательная медицина» открывает воскресную онлайн группу для людей, нуждающихся в эмоциональной поддержке – членов семей мобилизованных, травмированных участников боевых действий, беженцев из ДНР, ЛНР и др.



заполнить специальную анкету, которая высылается по запросу.

Проводит занятия руководитель научно-практического центра «Образ здоровья», кандидат медицинских наук, академик АМТН Александр Тимофеевич СЕМЕНИЙ.

КАКУЮ ПОМОЩЬ ВЫ ПОЛУЧИТЕ

✓ Бережное проживание внутренней боли. Даже если в настоящий момент боль кажется очень сильной, ее можно трансформировать в спокойные и позитивные чувства.

- ✓ Адаптация к ситуации, если в жизни произошли болезненные перемены.
- ✓ Стабилизация психики. Вы сможете успокоиться и начать планомерные изменения к лучшему.

РЕЗУЛЬТАТ

Вы приходите в группу с болью, страхом и волнениями. Уходите с чувством внутренней силы, уверенности и спокойствия.

ЧЕГО НА ЗАНЯТИЯХ НЕ БУДЕТ

Ни слова о политике. Здесь помогают людям всех национальностей и вероисповеданий.

Никаких оценок. Каждый человек уникален, каждый находится в индивидуальной ситуации.

Встречи не записываются. Вы находитесь в безопасном пространстве, где можно проявить любые чувства и эмоции.

КОНТАКТЫ

Сайт: www.lido-zel.ru
VK: <https://vk.com/obrazzdorovja>
TG-канал: <https://t.me/obrazzdorovya>
Онлайн консультации – скайп: **dok1711**
Тел./ватсап: <https://wa.me/79685927772>



Лицензия № ЛО-77-01-005976 от 04.04.2013 г.
**Неврологический
Медицинский Центр
«Династия»**

В медицинском центре «ДИНАСТИЯ» вам помогут выяснить причину таких частых жалоб, как головные боли, боли в спине и конечностях, головокружение, шум в ушах, нарушение внимания и памяти, депрессия, нарушение сна и др. Специалисты клиники подберут адекватное и эффективное лечение.

УНИКАЛЬНЫЕ МЕТОДИКИ

Для лечения в клинике используют все доступные современной медицине методы, а также традиционные методы лечения, имеющие многовековую историю. Такие методы, как гомеопатия и рефлексотерапия, порой оказываются более эффективными в лечении неврологических заболеваний, чем дорогостоящие современные лекарственные препараты. Применяются уникальные методики лечения грыжи межпозвоночного диска без операции в сочетании с механическим вытяжением (тракцией) позвоночника.

ОПЫТНЫЕ СПЕЦИАЛИСТЫ

Квалифицированные специалисты «ДИНАСТИИ» оказывают консультативную и лечебную помощь пациентам с заболеваниями позвоночника, сосудистыми заболеваниями нервной системы, рассеянным склерозом, депрессией, эпилепсией, паркинсонизмом, деменцией, последствиями травм и воспалительных заболеваний нервной системы, полинейропатией различного происхождения.

• НЕВРОЛОГ	• АЛЛЕРГОЛОГ-ИММУНОЛОГ	• ОНКОЛОГ
• РЕФЛЕКСОТЕРАПЕВТ	• ТЕРАПЕВТ	• ВРАЧ УЛЬТРАЗВУКОВОЙ ДИАГНОСТИКИ
• МАНУАЛЬНЫЙ ТЕРАПЕВТ	• ГОМЕОПАТ	• ВРАЧ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИКУЛЬТУРЫ
• КАРДИОЛОГ	• ВРАЧ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ДИАГНОСТИКИ	
• ОРТОПЕД-ТРАВМАТОЛОГ		



ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИКУЛЬТУРА

В процессе лечения заболеваний опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы большое внимание специалисты клиники уделяют лечебной физкультуре. В распоряжении пациентов – специально оснащенный зал лечебной физкультуры для групповых и индивидуальных занятий.

В «ДИНАСТИИ» широко практикуется китайская лечебная гимнастика, известная во всем мире. Инструкторы клиники проходят регулярные стажировки в Китае. Занятия под их руководством не только полезны и эффективны, но и интересны!

НАУЧНЫЙ ПОДХОД

В «ДИНАСТИИ» практикуется научный подход к проблемам со здоровьем. Здесь применяют все доступные сегодня нейрофизиологические методы обследования. Специалисты клиники активно сотрудничают с кафедрой нервных болезней лечебного факультета первого МГМУ им.И.М.Сеченова и кафедрой рефлексологии и мануальной терапии РМАПО (ГКБ им.С.П.Ботки-

ДИАГНОСТИКА

Медицинский центр оснащен самым современным медицинским оборудованием для диагностики и лечения. Здесь для уточнения диагноза вы сможете пройти все необходимые обследования:

- ✓ ультразвуковое исследование сердца и сосудов (ЭХО-КГ, УЗАС, УЗДГ)
- ✓ электрокардиография (ЭКГ)
- ✓ электроэнцефалография (ЭЭГ)
- ✓ электронейромиография (ЭНМГ)
- ✓ исследование вызванных потенциалов (ВП)
- ✓ магнитная стимуляция (МС)
- ✓ эхоэнцефалоскопия (ЭХО-ЭС)
- ✓ суточное холтеровское мониторирование ЭКГ и артериального давления (ХолтерЭКГ и СМАД)
- ✓ электрокардиография с нагрузочными пробами
- ✓ лабораторная диагностика
- ✓ экспресс-анализ крови
- ✓ компьютерная спирометрия

КОМПЛЕКСНЫЕ ПРОГРАММЫ

- Профилактика инсульта
- «Снижение веса»
- «Боли в спине»
- «Антитабак»

Уникальные методики лечения на основе препаратов, разработанных по новейшим технологиям компании «Центр Доктора Плетнева»

Уникальная методика безоперационного лечения грыж межпозвоночных дисков

Записаться на прием можно по телефонам: **8 (499) 735-03-73, 8 (495) 227-75-05**

Адрес: ул. Николая Злобина, корпус 109а (2-й этаж ФОК «Импульс»). Сайт: www.meddin.ru.

НАСЛЕДИЕ



Протоиерей Дмитрий Смирнов: «Я долго размышлял и пришел к выводу, что Богу угодно, чтобы все мы были счастливы. Я как-то очень глубоко прочувствовал, что именно необходимо человеку, чтобы чувствовать полноту и радость жизни...»

Пока люди молоды, ничего не болит, живы родители, друзья рядом, то, вроде бы, все нормально. Тем более, можно выпить пивка и как-то повеселиться. Но вот проходит какое-то время, и человек чувствует, что он несчастлив. Некоторые начинают употреблять спиртные напитки или наркотики, потому что они хотя бы на время дают ощущение счастья.

Кто-то полагает, что счастье в деньгах, успехе. Начинают на этом заикливаться или отбирать эти деньги у других...

В России многие богатые люди несчастны. По одной простой причине: их у нас не лю-

ше осваивать тот источник, к которому тянется душа. Кому-то ближе изучение Евангелия, кто-то стремится делать добрые дела...

Еще один источник счастья – семья, которой ты отдаешь

Когда человек покупает себе что-то или ему дарят какую-то вещь, он испытывает радость всего несколько минут, часов, максимум – сутки. А если он ежедневно что-то для ближнего совершает, то постоянно чувствует приливы радости.

Любящие отношения в семье и с окружающими надо выстраивать, а не гоняться за призрачным успехом. И тогда при любых обстоятельствах в сердце будет сохраняться радость. Других смыслов в жизни нет. Все остальное – суета.

ЧЕЛОВЕК МОЖЕТ ПРЕБЫВАТЬ В БЕСПРЕСТАННОЙ РАДОСТИ...

бят. А нелюбимым быть тяжело. И деньги есть, и яхты есть, и на Ривьере дом есть, и купить все могут... А радости нет. Ну, некоторые экстримом занимаются. Или стараются какие-то добрые дела делать, храмы строить, так как испытывают потребность в добродетели...

А счастье зависит от простых вещей. Если внимательно почитать Евангелие, мы заметим, что Господь часто говорит о блаженстве... Счастье – от слова «сейчас», когда человек испытывает радость сиюминутную. А блаженство – это постоянное состояние, оно не зависит ни от каких обстоятельств. И достичь его можно, если выстроить свою жизнь определенным образом.

Известны четыре источника блаженства: чтение Священного Писания, молитва, Таинства церкви, добрые дела. Луч-

свою жизнь. Хорошо иметь детей, жену, которая тебя любит, не спорит, не вымогает, не ругается, а живет твоим делом. Или иметь мужа, который тебя любит, всегда готов тебя поддержать, готов за тебя жизнь отдать. И детей воспитать так, чтобы они жили такими же идеалами, которые есть в любящей семье. Это дает радость.

На самом деле, жизнь быстро проходит. И опыт показывает, что, если мы хотим быть счастливыми, то мы должны свою жизнь устроить как служение. Только тогда она приобретает смысл. Когда человек все делает только для себя, это становится скучным. Оказывая любовь к ближнему, ощущение счастья гораздо больше. И тогда Господь посылает благодать. Человек как бы становится ее проводником. Это и дает ощущение блаженства.

Завтра возьмите и посетите больного. Или сделайте что-то, о чем вас кто-то давно просил. И когда вы расстанетесь, загляните в свое сердце, и вы увидите подлинную радость. Она очень тонкого свойства, ни с чем не сравнимая по своему качеству. Такую глубину не может дать ни пиво, ни просмотр кинофильма, ничто. И представьте, что так можно устроить всю свою жизнь. Человек может пребывать в беспрестанной радости без всякой химической эйфории. И плюс к этому человек отовсюду получает благословение и любовь. Можно ежедневно просто купаться в любви.

По чему мы все скучаем? Нам не хватает любви. Все остальное иллюзии: богатство, деньги, должность... Я знаю массу преуспевающих людей, у которых в семье проблемы. И при всех своих регалиях они глубоко несчастны.



Когда у человека нет смысла в жизни, теряется мотивация. А если нет мотивации, то жизнь становится сплошной бессмыслицей и от нее хочется уйти. А куда уйти? Один из способов – Интернет. Для людей погрешнее – телевизор. Что еще? Вечеринки. Водка и наркотики. Выпил, затыкнулся, плотно покушал – и жить стало веселее. С помощью химии и различных суррогатов радости человек уходит из этой бессмысленной жизни. Но это болезненный выход, как правило, с неприятными последствиями. А ведь можно, приложив некоторые усилия, обрести блаженство и жить радостно при любых ситуациях.

ПОМИНОВАНИЯ

ОБЪЕДИНЕННЫЙ СПИСОК УЧАСТНИКОВ СВО

В православных храмах Зеленоградского округа ежедневно возносятся молитвы за всех призванных в ряды Вооруженных сил Российской Федерации в ходе частичной мобилизации, а также о всех добровольцах и воинах, участвующих в Специальной военной операции.

В эти непростые дни, когда наши сердца исполнены тревоги о судьбе наших родных и близких, мы можем действительно проявить свою любовь к ним, усилив сердечную молитву к Богу.

Для поминовения на богослужениях в зеленоградских храмах формируется объединенный список православных воинов-участников Специальной военной операции.

Имена воинов для молитвы о здравии вы можете написать:

✓ в иконных лавках зеленоградских храмов;

✓ в специальном разделе сайта Зеленоградского благочиния: http://zelen-hram.ru/?page_id=7659

✓ в сообщении на электронную почту: nashyvoiny@yandex.ru

✓ в группе социальной сети ВКонтакте: <https://vk.com/zelenhram>

Указать достаточно только православное имя воина (без звания и фамилии, без пожертвования).

ПРАВОСЛАВИЕ

Как отличить любовь от страсти?

Любовь и страсть – это совершенно разные чувства. «Страсть» в переводе на русский язык означает страдание. Если влечение страстное или неудовлетворенное, оно всегда приносит страдание. А любовь не приносит страдание. Она приносит

служить, а страсть хочет поиметь. Любить – значит друг друга жалеть, сочувствовать, бояться ранить, огорчить. Это когда хочется не взять, а дать. Если мы научимся жить по любви, нам вообще будет ничего не страшно, мы будем спокойны и радостны.

Мы прожили вместе много лет, воспитывали де-

тому что то, чем жили, закончилось. А муж и жена должны жить друг другом. А уж второе – дети. На третьем месте – их собственные родители. Следующая позиция – родные братья и сестры. А у вас дети были на первом месте. Многие говорят: «Я всю себя отдала детям...». И напрасно. Нельзя всего себя отдавать – детям,

Самый верный путь – достичь такого ровного и спокойного состояния души, когда ничто не раздражает: никакой человек, ни погода, ни низкий оклад, ни то, что прохудился ботинок, вообще ничто. И не потому, что стало на все наплевать, а потому, что через терпение мы достигли смирения.

ПРОТОИЕРЕИ ДМИТРИЙ СМИРНОВ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ

свет и тихую радость. Вот представьте себе: некий человек любит свою семью, приходит домой, а дом горит. Он бежит в дом, быстро всех спасает, а сам получает 70 процентов ожога кожи. Разве он со страстью, прямо пламенея, входил в этот дом? Нет, он просто совершил подвиг, на который его сподвигла любовь. А если бы он не любил, он стал бы бегать вокруг дома, суетиться и кричать: «Спасите, звоните 02!»

Есть такая поговорка: от любви до ненависти один шаг. Нет, это от страсти до ненависти один шаг. Один бес меняется на другого. Любовь же человека трезвит, делает его зрячим, прозорливым. Он сразу видит, как нужно действовать.

Есть еще один признак: истинная любовь смиренная, а страсть очень гордая. Любовь хочет по-

тей, но когда они выросли и уехали жить в другой город, наша семья начала разваливаться. Такое ощущение, что дом опустел, и мы больше не находим ничего общего. Почему это произошло? Как исправить такую ситуацию?

Это значит, что между вами не было истинной любви – все какие-то второстепенные занятия. Дети – тоже второстепенное занятие. Муж должен был сделать счастливой жену. Еще В.Г. Белинский говорил: когда собираешься жениться, ты должен быть готовым любить жену и глубокой старушкой. А у многих происходит так: сначала мы строим дом, потом строим дачу, потом второй этаж, потом мы это, потом то, потом дети туда, потом в институт... А когда все это кончается – что осталось? Только грызть друг друга. По-

работе, искусству. В браке нужно мужу отдавать себя жене, а жене – отдавать себя мужу. Это не значит, что не нужно работать. Но есть иерархия ценностей, и она выстраивается от супруга. Детей может и не быть, а семья есть.

Как избавиться от раздражительности?

Если кто-то тебя раздражает, начни стараться изо дня в день не раздражаться. Ну для начала хотя бы не подавай виду, что человек тебя раздражает, не бросай гневных взглядов, старайся говорить спокойно. Это трудно, гораздо проще человека оттолкнуть, наговорить ему дерзостей, нахамить как-нибудь – и сразу на душе приятно. Но потом все начнется сначала: он нас раздражает, мы злобу сорвем, нам полегчает. Завтра опять раздражает, и так без конца.

Как достигается победа над раздражением? Только терпением и молитвой, постоянным воздержанием: вот умру, а не буду раздражаться. А если во мне все-таки закипает раздражение, я начинаю молиться Богу до тех пор, пока оно не уйдет. И так буду делать сегодня, завтра, послезавтра, десять лет, двадцать лет, тридцать, сорок – пока раздражение не исчезнет.

В Евангелии написано, что «гордым Бог противится, а смиренным дает благодать». Как понять, есть ли во мне гордыня?

Признаков того, что гордыня есть, очень много. Например, обидчивость, тщеславие. Или, когда во что бы то ни стало нужно отстоять «свою точку зрения», высказать свое мнение. Ставить себя в пример, раздавать непрошенные советы. Ну и конечно, главное произведение гордыни – это осуждение всех и вся.

В ПРЕДДВЕРИИ ПРАЗДНИКА

РАЗДАТЬ-ПРОДАТЬ-ВЫКИНУТЬ

Что такое мусор? Это все, чем вы не пользуетесь. Принцип – выкинуть все, что только можно. То, что вы не использовали в течение года, надо раздать-продать-выкинуть. Но не по принципу «сложу в коробку, как-нибудь завезу в церковь». А увозим сразу, ничего не оставляем в списке «ожидание». Каждая вещь – это частица вашей энергии, поэтому берите в свой новый опыт только то, что вам там понадобится и будет радовать. Пожадничаете – не удивляйтесь, что большим переменам просто будет некуда войти.

ГАРМОНИЯ И ПОРЯДОК

Отнеситесь к генеральной уборке своей жизни, как к игре под названием «Насколько я готов(а) впустить в свое личное пространство новый опыт». Это касается не только дома, но и всех ваших жизненных пространств: дача, офис, машина и т.п. Гармоничный порядок (не фанатичный, а систематизированный – когда у вещи есть свое место) должен быть во всем.

ВИРТУАЛЬНАЯ ЧИСТКА

Время, проведенное за компьютером и в сети – это тоже ваше жизненное пространство. Здесь принцип тот же: очищая его, вы высвобождаете энергию. Оставляйте только то, что вам нравится или дорого. Очищения

требует не только личный, но и рабочий компьютер, социальные сети, блоги, сайты.

Информационная интоксикация – это распространенный недуг, которым сейчас заражены многие. Люди читают и смотрят все подряд, бесконечно делают

с трудом можете расслышать голос своей души.

«ЗАВИСШИЕ» ДЕЛА

Поставьте точку под каждым незакрытым вопросом. Все дела из списка «ожидание» либо переведите в статус «в процессе» и

учившись пребывать в настоящем времени, вы почувствуете колоссальный прилив сил и энергии. Эффект будет, когда вы почувствуете изнутри, что все дела сделаны, текущие процессы – в графике, нет подвешенных вопросов.

но свои убеждения по всем жизненным сферам, мнение о себе. Поверните их, поинтересуйтесь, откуда они взялись, какие ситуации или люди их сформировали? Задайте себе вопросы: «А так ли это? А что я думаю сам(а)? Мне сегодняшнему это полезно, надо?»

Многие установки были сделаны неосознанно, под чьим-то влиянием, но сегодня они формируют вашу жизнь. Как правило, то, во что особенно крепко веришь (по вопросу, который пробоксовывает), на проверку оказывается главной подножкой для преобразования.

ОБНУЛИТЬ И ЗАМЕНИТЬ

Как выкинуть ментальный мусор? Обнуляете старую установку. До вас до глубины души должно дойти, что это убеждение – полная ерунда, которая тянет вниз. Больше вы не собираетесь так считать.

Заменяете старую установку новой – конструктивной, подкрепляя примерами из своей жизни и опытом других людей. Найдите человека, пусть даже в Интернете, у которого, например, получилось то, что вы считали невозможным.

Выкидывайте на помойку все сомнения, страхи, неуверенность и прочий хлам. И тогда вы сможете войти в новый год легкими, свободными от оков всего старого, отжившего, с новыми силами и энергией.

НОВОГОДНИЙ ДЕТОКС

Новый год – время радостных ожиданий и светлых надежд. Мы встречаем этот праздник с верой в счастливые перемены... Но для того, чтобы открылась новая страница жизни, необходимо избавиться от всего старого и отжившего, того, что мешает двигаться вперед. Колоссальный приток новой энергии может придать генеральная уборка своей жизни.



перепосты цитат великих людей... А информацию нужно тщательно фильтровать. Это пища для ума. Если вы впускаете качественную, полезную информацию в умеренных количествах и запускаете ее в реализацию – она учит и развивает. Ненужная же информация захламывает каналы, создавая мощнейший информационный шум, из-за которого вы

сделайте, либо обнулите. Решите для себя, что «на этом этапе дело закрывается, я его больше не делаю, так как больше не хочу носить с собой эту ношу». Перестаньте оглядываться в прошлое, пребывать в воспоминаниях или ожиданиях. Забудьте имена всех «бывших» и удалите фото. Отцепите все «присоски», которые найдете. На-

МЕНТАЛЬНЫЙ МУСОР

Это установки и убеждения, которые тормозят, не дают радоваться здесь и сейчас, мешают сдвинуться с места. Из-за него раз за разом в жизни повторяются схожие ситуации. Задача – раскопать этот мусор и от него избавиться. Когда последний раз вы шерстили и меняли свои убеждения? Рассмотрите беспристраст-

ИМЕЙТЕ ВВИДУ

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

ПРАВИЛЬНО СТАВИМ ЦЕЛИ

С 22 декабря начинается наилучшее время для выбора, формулировки и постановки цели на следующий год. Особенно важно правильно формулировать цели, которые будут озвучены в волшебную полночь 31 декабря. Будьте осторожнее с желаниями – они должны быть предельно взвешенными и конкретными!

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

ОСТОРОЖНЕЕ С ЖЕЛАНИЯМИ!



НЕРЕАЛЬНО РЕАЛЬНО

Не слушайте никого, кто говорит вам: «Ставьте перед собой реальные цели». Никто не знает, что такое реальность. Мы сами определяем себе реальность и потолок возможностей. И в этом заключена магия позволения – позволить себе выбирать лучшее: это платё, этого человека рядом, эту жизнь...

ПРИЧИНА «НЕСБЫЧИ МЕЧТ»

Природа создала нас стремящимися к стабильности. В этом и кроется причина «несбычи мечт» – подсознательно люди избегают достижения цели. Потому что мало прийти к цели, надо еще уметь при-

нять перемены. «Я был(а) такой(ая) счастливый(ая)! Я не понимал(а) этого. А теперь, когда у меня всё есть, я не знаю, что делать дальше». Что делать? Ставить новую, еще большую цель, конечно же! Разбить свою цель на маленькие шаги – и каждый день идти к ней. Большая цель расписывается буквально по неделям, ставятся сроки, просчитываются точки риска: «А что мы будем делать, если будет то-то и то-то?». Всегда иметь план «Б».

ВЫЙТИ ИЗ ЗОНЫ КОМФОРТА

Многие люди знают, что они будут делать, когда у них получится: «Когда я выйду за-

муж, я буду счастлива», «Когда я буду миллионером, я брошу пить и займусь фитнесом». При этом варианты неудачи блокируются, игнорируются, и если эти варианты срабатывают, человек к ним абсолютно не готов. Самые распространенные отговорки: нет денег, нет времени, нет сил. И это сразу показывает, что не очень-то человеку эта цель и нужна, ведь для этого нужно что-то делать, выходить из зоны комфорта, прикладывать дополнительные усилия... Не каждый к этому готов. Но, если взвешать, такая ли она комфортная, эта зона комфорта? Скорее, это место наименьшего сопротивления, возможности не делать того, что нужно для достижения цели.

Успешный человек же всегда знает, что он будет делать, если у него не получится. Спокойно, без драм. Цель в руках победителя становится магнитом, к которому приходит всё, что нужно, любые ресурсы – деньги, люди, время, силы... Это вопрос позволения себе.

ПУТЬ СЕРДЦА

«Очень хочу!». Такое состояние – основной двигатель энергии цели. Нужно испы-

тывать яркие эмоции от мысли, что вы обладаете тем, о чем мечтали. Двигаться нужно в том направлении, куда стремится ваша душа. Только тогда мир откроется во всей своей щедрости и красоте.

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

ЖЕЛАЙ, НЕ ЖЕЛАЯ

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

ЧТОБЫ ПРАЗДНИК БЫЛ В РАДОСТЬ

До Нового года остались считанные дни. Праздники и посиделки с друзьями для нас традиционно связаны с алкоголем. И даже если мы привыкли воздерживаться от всего вредного, то в праздничную ночь хочется дать себе послабления, но так, чтобы не переборщить и не мучиться наутро от последствий.



КВАСОВ

Сергей Викторович

Заведующий зеленоградским филиалом «МНПЦ наркологии ДЗМ», врач-психиатр-нарколог.

Предлагаем вашему вниманию несложные правила, которые помогут вам провести ночь весело, без вреда для репутации и почти без вреда для здоровья.

НЕ СМЕШИВАЙТЕ!

Любите переходить от одного напитка к другому? Это, наверное, интересно, но не для Нового года. Придерживайтесь одного вида алкоголя. Если начали пить красное вино, то лучше и продолжать пить только его. Так вашему организму будет проще справиться с последствиями.

Если не любите шампанское, не мучайте себя, ограничьтесь одним символическим бокалом (можете даже не допивать его, если не суеверны), а дальше пейте то, что вам нравится, главное, чтобы это было что-то одно. От коктейлей шипучих спиртных напитков с пузырьками откажитесь совсем, либо тщательно контролируйте их количество.

ХОРОШО ЗАКУСЫВАЙТЕ

Никогда не пейте на голодный желудок!

- ✓ Во-первых, это вредно.
- ✓ Во-вторых, вы опьянеете быстро и сильно, и даже не заметите, как это произошло.

Обязательно поешьте перед тем, как пить алкоголь и продолжайте что-то есть в процессе. Хорошо подойдет что-то белковое и жирное, горячие блюда, слизистой консистенции, с достаточным количеством жира. Такая пища будет обволакивать желудок, что предотвратит неблагоприятное воздействие алкоголя на организм.

Но не переадайте, это даст дополнительную нагрузку на печень. И не пытайтесь обмануть организм всякими хитростями. Вы наверняка слышали про знаменитую уловку с маслом перед вечеринкой, на которой планируется много алкоголя – вы съедаете немного масла и якобы не пьянеете. Так вот, это не работает.

НЕ Понижайте градус

Надемся, в новогоднюю ночь никто не будет задаваться вопросом, стоит ли запивать водку пивом. Проверенное правило, категорически не советующее переходить с крепких напитков на более легкие, никто не отменял. Если хочется чего-то полегче, лучше пейте чай. Учтите, что ночь длинная, а пути назад уже нет.

СВЕЖИЙ ВОЗДУХ + ДВИЖЕНИЕ

Не удержались и чувствуете, что голова кружится не только от веселья? Скорее отправляйтесь на морозный воздух – подышите, походите.

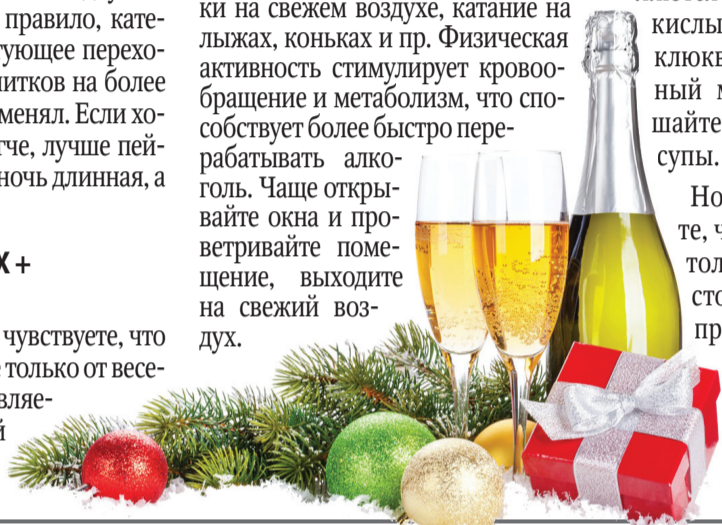
Главное, оденьтесь потеплее. Не слушайте сейчас свои ощущения, они у вас могут быть немного на взводе от алкоголя, от веселой атмосферы, от количества людей или от того, что в помещении было душно и жарко. Если не хотите потом долго чихать и кашлять, ориентируйтесь только на температуру за окном.

Снизить интоксикацию поможет максимальное сохранение двигательной активности как в саму новогоднюю ночь, так и на протяжении всех каникул: прогулки на свежем воздухе, катание на лыжах, коньках и пр. Физическая активность стимулирует кровообращение и метаболизм, что способствует более быстрой переработке алкоголя. Чаще открывайте окна и проветривайте помещение, выходите на свежий воздух.

НА СЛЕДУЮЩИЙ ДЕНЬ ПОСЛЕ ЗАСТОЛЬЯ

Лучший вариант – совсем откажитесь от приема алкоголя, крепкого чая и кофе, так как все эти напитки создают излишнюю нагрузку на сердце. Чтобы избежать отеков, не перегружайте подорванный застольем организм большим количеством жидкостей. Выпейте молочные напитки, капустный или огуречный рассол. Хорошо справляются с этой задачей любые кислые напитки, особенно клюквенный или брусничный морс с лимоном. Кушайте горячие бульоны и супы.

Но главное, не забывайте, что Новый год – это не только праздничное застолье, а возможность приятно провести время в кругу семьи, дорогих и близких людей. Будьте здоровы и счастливы в наступающем новом году!



ГАЗЕТА ВЫХОДИТ ПРИ ИНФОРМАЦИОННОЙ ПОДДЕРЖКЕ

www.netall.ru
Инфоportal
ЗЕЛЕНОГРАДА

Zelenograd 24.RU
ГОРОДСКОЙ ПОРТАЛ

ТЕСТ

ГОТОВЫ ЛИ ВЫ К ПЕРЕМЕНАМ В НОВОМ ГОДУ?

Далеко не каждый человек может решиться на глобальные перемены. Резко сменить сферу деятельности, бросить все и уехать в другую страну, вложить все свои накопления в рискованный, но перспективный стартап... Какие чувства у вас возникают, когда вы думаете о таких поступках? Страх? Воодушевление? Сомнения?

Готовы ли вы начать менять свою жизнь? Чтобы это выяснить, ответьте на следующие вопросы.

1. Если в течение следующих трех лет в вашей жизни все будет продолжаться точно таким же образом, как сейчас, вы почувствуете себя:

- а) безопасно и комфортно
- б) хорошо, но как будто чего-то не хватает, временами бывает скучно
- в) в ловушке, из которой вам хочется выбраться

2. Если бы вы планировали поездку в ближайшие дни, и у вас было достаточно денег, вы бы:

- а) поехали в то же место, куда ездили всегда, так как оно проверенное, безопасное.
- б) отправились бы туда, где были раньше, но внесли изменения в поездку
- в) выбрали место, где вы никогда раньше не были



3. Когда вы смотрите на свою жизненную ситуацию в данный момент, вы:

- а) просто не можете представить, что все может быть по-другому, чем сейчас
- б) хотите, чтобы все было по-другому, но не знаете, как это сделать, с чего начать
- в) полны идей что и как изменить, несмотря на то, что не уверены, получится ли это

4. Когда вы думаете о своей привычной модели поведения, которая мешает вам чувствовать себя хорошо, вы:

- а) предпочитаете придерживаться того, что знаете, так как это безопаснее
- б) хотите, чтобы все изменилось, но вы боитесь рисковать
- в) отчаянно нуждаетесь в переменах, понимая, что это лучше для вас

5. Если вы все таки решились сделать первые шаги к изменениям в жизни, вы чувствуете себя:

- а) напуганным или подавленным
- б) вам интересно, что будет дальше и к чему это приведет
- в) приятно взволнованным и свободным

ПОДВЕДЕМ ИТОГИ

Ответ «А» – 1 балл,
Ответ «Б» – 2 балла
Ответ «В» – 3 балла.

РЕЗУЛЬТАТЫ

6 и меньше баллов

В вашей жизни есть вещи, не соответствующие вашим желаниям, но по какой-то причине вы чувствуете необходимость

за них держаться. Для вас важно чувствовать себя в безопасности, оставаться в зоне комфорта, даже в ситуации, которая вас не удовлетворяет. Спросите себя, по какой причине вы там, где находитесь сейчас? Что конкретно вас держит? Попробуйте представить, как изменится ваша жизнь, если вы решитесь внести в нее некоторые изменения. Возможно, вы обнаружите, что вносить перемены в свою жизнь – это не так страшно, как вам казалось.

6-10 баллов

Вы хотите, чтобы ситуации, которыми вы недовольны, изменились, но вам трудно представить, как это можно сделать. Возможно вы живете чужими установками. Спросите себя, что конкретно вы хотели бы изменить, что мешает вам сделать первый шаг к изменениям, какие блоки вас сдерживают? Начните вносить по шагово небольшие перемены, и ваша жизнь постепенно начнет меняться к лучшему.

11 и больше баллов

Вы готовы к настоящим изменениям и ветер перемен уже дует в вашу сторону! Вероятно, вы уже догадались, что старые способы ведения дел просто не работают, выстраиваете стратегию, ищете нестандартные возможности и готовы к следующему этапу своей карьеры и жизни. Пришла пора воплотить свои идеи в жизнь и окунуться в интересное приключение.

Телефоны редакции:
+ 7 (905) 590-06-38
+ 7 (977) 888-77-35
(WhatsApp)
E-mail: 5344769@mail.ru

Главный редактор, учредитель – Ирина Юрьевна Федюнина

Адрес: 124683, г. Москва, г. Зеленоград, корп. 1822
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 (111)
Номер подписан 23.12.2022 г. Дата выхода в свет: 24.12.2022 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 4576.