

Будь здоров, Зеленоград!

Издаётся с 2013 года
 Ежемесячная газета для широкого круга читателей
 <https://proza.ru/avtor/irinafed>

№ 1 (112)
 29 января 2023 года

www.intermedicum.ru
интерМедикум
 медицинский центр

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ

СО2-ЛАЗЕР В ИНТЕРМЕДИКУМ

ГИНЕКОЛОГИЯ

- лечение недержания мочи
- лечение послеродовых и возрастных изменений
- интимное омоложение в т.ч. улучшение качества интимной жизни

ДЕРМАТОЛОГИЯ

- лечение рубцов
- удаление новообразований
- коррекция возрастных изменений кожи

Зеленоград, корпус 1651 ☎ 8 (495) 369-12-73

НИКОР 0+

АКЦИЯ!

ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ЧИСТКА ЗУБОВ

7 000 ₽
ВМЕСТО 9 500 ₽




ЗАПИСЬ ПО ТЕЛЕФОНУ +7 (499) 272 48 58

NIKOR-N.RU АКЦИИ ДЕЙСТВУЮТ ДО 28 ФЕВРАЛЯ

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

СТОМАТОЛОГИЯ

для малышей и взрослых



АКЦИЯ!

СКИДКА 30%

НА ИМПЛАНТЫ NOBEL BIO CARE И RALTOP



26 000 ₽ ВМЕСТО 37 000 ₽



15 000 ₽ ВМЕСТО 21 200 ₽

СЕМЕЙНАЯ КЛИНИКА



- ВЗРОСЛОЕ ОТДЕЛЕНИЕ
- ДЕТСКОЕ ОТДЕЛЕНИЕ

НОВЫЕ УСЛУГИ

- **ФЛЕБОЛОГ** - ЛЕЧЕНИЕ СОСУДИСТЫХ ЗВЕЗДОЧЕК. БЕЗОПЕРАЦИОННОЕ ЛЕЧЕНИЕ ВЕН
- **ХИРУРГ-ОНКОЛОГ** - УДАЛЕНИЕ ПАПИЛЛОМ, РОДИНОК, БОРОДАВОК И ДР. ДЕРМАТОСКОПИЯ
- **КОСМЕТОЛОГ** - КОНТУРНАЯ ПЛАСТИКА ЛИЦА И ДРУГИЕ УСЛУГИ
- **ПОДОЛОГ** - ЛЕЧЕНИЕ СТОПЫ, ВРОЩЕГО НОГТЯ И ДРУГИЕ УСЛУГИ.
- **НЕЙРОХИРУРГ** - ЗАБОЛЕВАНИЯ ГОЛОВНОГО И СПИННОГО МОЗГА, ПЕРИФЕРИЧЕСКИХ НЕРВОВ
- **ПСИХОЛОГ** - ПСИХОСОМАТИКА, НЕВРОЗЫ

8(499) 678-03-78

МНОГОКАНАЛЬНЫЙ

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ

Лицензия ЛО-77-01-014802 от 07 сентября 2017 г.



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!

Мы работаем для вас даже по воскресеньям!

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 ПАПИЛЛОМ, РОДИНОК, БОРОДАВОК • СПРАВКИ И ЛИСТКИ НЕТРУДОСПОСОБНОСТИ
 • ВЫЗОВ ВРАЧА НА ДОМ

г. Москва, Зеленоград, ул. Каменка, корп. 1639, тел.: 8 (499) 738-0377, 8 (495) 638-0508 (многоканальный)
 г. Москва, ул. Митинская, д. 12, (м. «Волоколамская»), тел.: 8(495) 638-0508 (многоканальный), 8 (495) 759-9015

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



МАТВИЕНКО Александр Анатольевич
 Флеболог, сердечно-сосудистый хирург, член Российского Общества ангиологов и сосудистых хирургов, действительный член Американского колледжа флебологии

www.varicozu.net

Медицинский центр

АрхиМЕД

Лицензия ЛО-77-01-006707

МИКРОХИРУРГИЯ ГЛАЗА

10 ЛЕТ БЕЗУПРЕЧНОЙ РАБОТЫ

Офтальмологи ГКБ им. Н.И. Пирогова, к. м. н., ученики С.Фёдорова

- Лечение катаракты с заменой хрусталика
- Лечение глаукомы • Лазерная коррекция
- Лечение астигматизма, миопии
- Избавление от очков и линз • Избавление от близорукости и дальнозоркости
- LASIK и ФРК операции
- Удаление папиллом и др. образований
- Лечение заболеваний сетчатки.

8-499-731-2292
8-499-732-2425

arximed.ru
 Панфиловский пр-т, к. 1205

ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ – ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ!



ВНИМАНИЕ, АКЦИЯ!

УВАЖАЕМЫЕ РЕКЛАМОДАТЕЛИ!

Наша газета совместно с Инфопорталом Зеленограда проводит акцию!

При размещении статьи или рекламного блока в трех выпусках газеты (февраль, март, апрель), вы получаете **БЕСПЛАТНОЕ** размещение любой вашей рекламы на Инфопортале (сайт, соцсети, сторис). Всегда рады приятному сотрудничеству!

+7 (905) 590-06-38
+7 (977) 888-77-35
5344769@mail.ru

Инфопортал
ЗЕЛЕНОГРАДА

www.netall.ru



ДЛЯ ВАС, РОДИТЕЛИ!



Ольга Николаевна КУЗНЕЦОВА.
заведующая отделением профилактики Детской поликлиники №105

ПРИЧИНЫ ОЖИРЕНИЯ

Если рацион семьи содержит большое количество рафинированных сахаров и жиров в сочетании с гиподинамией, то у детей появляется лишний вес. Ожирение также развивается при эндокринных, генетических нарушениях, при наследственной предрасположенности в сочетании с неблагоприятным течением беременности и родов.

Учеными установлено, что у женщин, курящих во время беременности, часто рождаются дети с низкой массой тела. При дефиците веса плода нарушается закладка клеток поджелудочной железы, что впоследствии повышает риск развития ожирения.

Дети, длительно находящиеся на грудном вскармливании, реже страдают ожирением. Это связано с оптимальным содержанием пищевых веществ в грудном молоке, а также с наличием в нем гормонов, влияющих на рост жировых клеток.

СЛЕДИТЕ ЗА ВЕСОМ РЕБЕНКА!

С каждым годом растет количество детей с избыточным весом. Ожирение неблагоприятно влияет на здоровье ребенка, страдают сердечно-сосудистая, эндокринная, репродуктивная системы, ухудшается пищеварение, состояние суставов. Основная причина ожирения – ребенок потребляет больше калорий, чем затрачивает энергии.

НЕ ПРОПУСТИТЕ СИМПТОМЫ

На начальной стадии, особенно у детей 1-2 лет жизни, многие родители не замечают у ребенка признаков ожирения. Многим даже нравится, что их малыш такой пухленький. Но следует насторожиться, если прибавка в весе превышает

средние для возраста значения. Когда ребенок взрослеет и начинает общаться с другими детьми, симптомы ожирения становятся все более заметными. Он крупнее и полнее своих сверстников. Не может наравне с другими детьми участвовать в



подвижных играх и заниматься спортом. Быстро устает, у него возникает одышка и мышечная слабость. Помимо вреда для здоровья, это вызывает психологические проблемы и трудности с адаптацией в детском коллективе.

ЛЕЧЕНИЕ

Главная задача лечения ожирения: снижение массы тела и

поддержание ее на адекватном уровне. Маленькому пациенту необходима поддержка членов семьи, так как у детей не до конца сформирована психика и вследствие этого возникают проблемы с мотивацией. Родители также должны придержи-

активности ребенка. Физическая активность без диеты слабо влияет на снижение веса. Это связано с несколькими причинами:

- ✓ ребенок с лишним весом не может длительно выполнять физические упражнения;
- ✓ дети и родители склонны переоценивать потраченные при тренировках калории и переедают после них;
- ✓ физическая активность, особенно на свежем воздухе, усиливает аппетит.

В результате количество съеденного значительно превышает энергозатраты при физических нагрузках. Тем не менее, у половины детей диетотерапия вместе с усиленной физической активностью позволяет значительно снизить вес.

При подозрении на развитие у ребенка или подростка ожирения, сразу же обращайтесь к лечащему врачу. Для детей до 3-х лет в детской поликлинике работает кабинет здорового ребенка, дети старше 7-ми лет могут пройти обследование в Центре здоровья для детей. Врачи определяют степень гармоничности физического развития и выявляют риск развития заболеваний, связанных с ожирением.

Дополнительную информацию можно получить в Центре здоровья, по телефону: **8 (499) 717-84-23** (или записаться в ЕМИАС).

КРИОТЕРАПИЯ

В основе метода криотерапии лежит воздействие на организм сверхнизкими температурами, достигающими порой минус 195°.

Процесс этот кратковременный, осуществляется посредством достаточно широкого спектра процедур, в зависимости от того, какого эффекта необходимо добиться. Криотерапию проводят ежедневно или через день, курсом 10-15 процедур.

КАКИЕ ИЗМЕНЕНИЯ ПРОИСХОДЯТ В РЕЗУЛЬТАТЕ ПРИМЕНЕНИЯ ЭТОЙ МЕТОДИКИ

Происходит резкое сужение кровеносных сосудов, которые после прекращения воздействия так же резко расширяются – таким образом, приток крови к месту на теле, испытывающему холодовой шок, значительно усиливается. Это приводит к ускорению обмена веществ и устранению многих неприятных, нежелательных недугов либо продлению молодости кожи. Улучшается и периферическое кровообращение. Если смотреть на систему лечения низкими температурами с медицинской точки зрения, то можно выделить три типа специфических процедур: общие, частные и локальные. Локальная криотерапия в нашем филиале «Зеленоградский» (КВД №30) представлена криомассажем и криотерапией кожных новообразований.

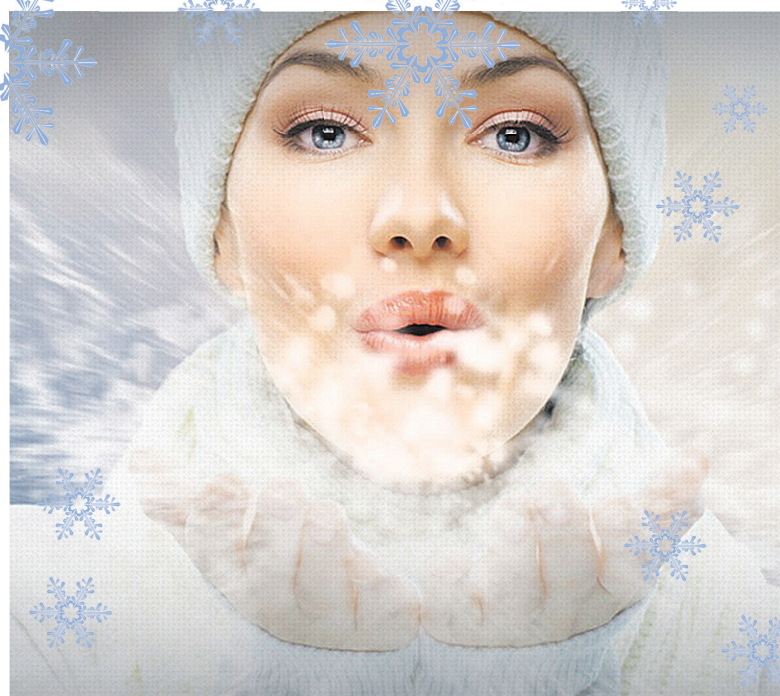
ЦЕЛЕБНАЯ СИЛА ХОЛОДА

Для устранения физических недугов природа даровала нам множество различных средств, в том числе и холод. Криотерапия – одна из современных косметологических процедур, с помощью которой можно решить целый ряд проблем, вызванных старением кожи лица.

ПОКАЗАНИЯ ДЛЯ КРИОТЕРАПИИ

Анемичность кожи лица и ее слабое кровообращение; расширенные поры; повышенное салоотделение; акне (угревая сыпь); розацеа (розовые угри); демодекоз; бородавки и папилломы; шрамы и рубцы; подготовка к проведению других косметологических процедур: чистки, косметического массажа, пилинга и т.д.

Атопический дерматит относится к числу самых резистентных (не поддающихся лечению) заболеваний, псориаз практически неизлечим. Однако локальная и особенно общая криотерапия в комплексном лечении этих недугов дают впечатляющие результаты.



Криотерапия способствует общему оздоровлению кожи лица, снимает воспаление, оказывает лимфодренажный эффект, вызывает эффект лифтинга, улучшает микроциркуляцию крови в тканях лица, нормализует в них обменные процессы.

СОВМЕСТИМОСТЬ С ДРУГИМИ КОСМЕТОЛОГИЧЕСКИМИ ПРОЦЕДУРАМИ

Криотерапия лица вполне эффективно выступает как самостоятельная процедура. Однако в некоторых случаях

лечение холодом успешно сочетается с другими косметологическими процедурами. Например, криомассаж довольно часто предворяет проведение обертывания, мезотерапии, пилингов и некоторых физиотерапевтических процедур. Однако насколько совместима та или иная процедура с криотерапией лица, может окончательно решить только профессиональный врач-косметолог.

КРИОМАССАЖ ЛИЦА

Криомассаж лица сочетается в себе использование ос-

новных массажных приемов в комплексе с применением льда или жидкого азота. Большим достоинством метода является то, что жидкий азот не вызывает образования келоидных рубцов, метод малоболезнен, обладает высокой терапевтической эффективностью. Данная процедура не имеет ограничений по возрасту и полу.

Применять криомассаж лица лучше в том возрасте, когда на лице появляются первые признаки усталости (вялость, дряблость кожи, неестественный цвет лица), а также первые мимические морщинки. Криомассаж лица, шеи и зоны декольте заметно улучшает тургор кожи и придает ей сияющий вид. Проводить эту процедуру нужно только в косметологическом кабинете, так как малейшее нарушение технологии массажа может повлечь за собой ледяной ожог, на месте которого возможно появление рубцов и шрамов.

Запись по телефонам: **8 (499) 558-58-28, 8 (495) 454-61-11.** В филиале «Зеленоградский» МНПЦДК ДЗМ вы получите консультацию высококвалифицированного врача дерматолога-косметолога с последующим составлением индивидуальной программы по уходу за кожей лица.

Адрес клиники: корп. 910.

РЕКОМЕНДУЕМ!

ВРАЧИ *нашего округа*



Семейная клиника «338», «1506», «340»

МАЛАХОВ
Юрий Петрович

Врач хирург, врач онколог.
Кандидат медицинских наук.

Специализируется на диагностике и лечении хирургических заболеваний органов брюшной полости, онкологических заболеваний и их осложнений с применением современных методов диагностики и лечения. Выполняет оперативные вмешательства: доброкачественные образования кожи и подкожной жировой клетчатки, аллопластика пупочных и паховых грыж, РЧА-абляцию ксантелом век. Более 18 лет работал в Главном военном клиническом госпитале им. Н.Н. Бурденко.

Стаж работы – 44 лет

Предварительная запись по телефону:
8 (499) 678-03-78, 8 (495) 767-6-340.

Режим работы: пн.-вс., с 8.00 до 20.00.

Прием ведет: корп. 340.

Сайт: medcentre338.ru

Медицинский центр «Никор-мед»

КИРАСИРОВА
Елена Владимировна

Эндокринолог, диетолог, гастроэнтеролог.
Член национального общества диетологов.

Заместитель главного врача по лечебной работе, заведующий филиала «Никор-мед» корп. 330. Врач-эндокринолог первой категории. Закончила Тверскую государственную медицинскую академию, специальность «Лечебное дело». Интернатура по эндокринологии на базе Московского областного научно-исследовательского института им. М.Ф. Владимирского. Имеет действующие сертификаты по эндокринологии, ультразвуковой диагностике, диетологии, организации здравоохранения и общественному здоровью, гастроэнтерологии.

Стаж работы – 10 лет

Предварительная запись по телефону:
8 (495) 255-55-33.

Адрес: «Никор-мед» в Зеленограде – корп. 330,
«Никор-мед» в Андреевке –
ул. Жилинская, корп. 1, корп. 6
Сайт: nikormed.ru



Семейная клиника «338», «1506», «340»

ГИТИНОВ
Ахмед Магомедович

Врач кардиолог, врач функциональной диагностики.

Специализируется на диагностике и лечении: врожденный или приобретенный порок сердца, ишемическая болезнь (ИБС), сердечная недостаточность, стенокардия, воспалительные заболевания того или иного участка миокарда – кардиты, нарушения ритма работы сердечной мышцы, увеличение частоты сокращений сердца, инфаркт, гипертония. Снимает и расшифровывает: ЭКГ, ХМ ЭКГ, СМАД, эхо-КГ, тредмил-тест, велоэргометрия.

Стаж работы – 8 лет

Предварительная запись по телефону:
8 (499) 678-03-78, 8 (495) 776-15-06.

Режим работы: пн.-вс., с 8.00 до 20.00.

Прием ведет: корп. 1506.

Сайт: medcentre338.ru

Медицинский центр «ИнтерМедикум»

ПОТЕМКИНА
Надежда Александровна

Врач-кардиолог.

Проводит консультативный прием и лечение пациентов с сердечно-сосудистыми заболеваниями. Индивидуально подбирает и корректирует медикаментозную терапию. Проводит профилактические осмотры на предмет раннего выявления сердечно-сосудистых заболеваний, а также кардиологическое обследование пациентов перед планируемым хирургическим вмешательством. Докладчик на Всероссийских и международных кардиологических конференциях. Автор статей, посвященных кардиотоксичности противоопухолевого лечения.

Стаж работы – 7 лет

Предварительная запись по телефонам:
8 (495) 369-12-73, 8 (926) 151-16-51

Адрес: корп. 1651
Сайт: intermedicum.ru



Семейная клиника «338», «1506», «340»

ГОРОЖАНИН
Вадим Александрович

Врач нейрохирург. Кандидат медицинских наук
Член ассоциации нейрохирургов России.

Консультирует и оперирует: доброкачественные и злокачественные опухоли головного мозга, метастазы. Нейроваскулярный конфликт (тригеминальная невралгия, гемифациальный спазм); черепно-мозговая травма: переломы костей свода черепа, внутричерепные гематомы. Нарушения мозгового кровообращения (инсульты): ишемический, геморрагический. Периферические нейропатии: синдромы карпального, кубитального каналов; заболевания позвоночника – грыжи межпозвонковых дисков. Автор 20 научных работ в отечественных и зарубежных журналах, соавтор монографии, 3 патента на изобретение.

Стаж работы – 8 лет

Предварительная запись по телефону:
8 (499) 678-03-78, 8 (495) 767-6-340.

Режим работы: пн.-вс., с 8.00 до 20.00.

Прием ведет: корп. 340.

Сайт: medcentre338.ru

Медицинский центр «Никор-мед»

ГАБИЕВ
Теймураз Анзорович

Эндоскопист, проктолог.

Опытный врач, лучшая аппаратура, качественная диагностика. Внедряет современные методики диагностики и лечения. Тысячи исследований в год, а как результат – тысячи довольных пациентов всех групп и возрастов. Выполняя исследования (гастроскопия, колоноскопия), на аппаратуре экспертного уровня (японской фирмы Olympus), имеет высокий процент выявления заболеваний ЖКТ, в том числе онкологических на ранней стадии. Непрерывно обучается, расширяя спектр навыков, повышая компетенции. Регулярно участвует в научных конференциях.

Стаж работы – 7 лет

Предварительная запись по телефону:
8 (495) 255-55-33.

Адрес: «Никор-мед» в Зеленограде – корп. 330,
«Никор-мед» в Андреевке –
ул. Жилинская, корп. 1, корп. 6
Сайт: nikormed.ru



ВОПРОС – ОТВЕТ

Если кто-то ест, чтобы жить, то я живу, чтобы есть. Умом все понимаю, что употребляю пищи гораздо больше, чем нужно моему организму, но когда нападает «жор», не могу остановиться... Я уже в отчаянии...

Ольга

Справиться с этой проблемой можно, если понять внутренние психологические причины такого отношения к еде. Здесь прослеживается традиционный механизм – заедания стресса. Организм человека так устроен, что мы или испытываем стресс, или перевариваем пищу. Делать одно и то же одновременно невозможно. Такая борьба со стрессом приводит к невротической зависимости от еды, когда еда перестает быть едой, а становится таблеткой от стресса. А потом человек начинает переживать, что слишком много ест, от этого ощущение стресса усиливается, и возникает порочный круг: стресс – еда – стресс от того, что я ем, – ем еще больше – еще больше стресс – я ем сверх всякой меры – стресс зашкаливает...

Чтобы разобраться в этой проблеме, давайте обратимся к физиологии. Дело в том, что внутренние органы и системы нашего организма регулируются вегетативной нервной системой, которая состоит из двух систем-антагонистов. Одна отвечает за мобилизацию организма – на случай опасности; другая – за отдых и пищеварение. Когда активизируется первая, вторая подавляется, и наоборот. Мы, подчас сами того не сознавая, находимся в состоянии хронической тревоги. Поэтому у всех цивилизованных людей, перенапряжена первая из двух перечисленных систем. Некоторые так подавляют свой отдых и свое пищеварение, что или не едят вовсе, или массу не на-

бирают, все в них стораит, как в доменной печи. Про них говорят, что, мол, не в коня корм. У других людей организм привык защищаться от тревоги старым, испытанным способом – пускает в ход вторую из перечисленных систем. Если сильно набить себе желудок, то рефлекс-

Если у человека появляется жор, значит, подобным образом он неосознанно снижает собственное чувство тревоги. А вес, естественно, нарастает. Всем известно, что лучший способ справиться с душевным расстройством – это душевно перекусить чего-нибудь вкусенького! Чем эф-

помощью специалиста, то организм делает это за нас, как умеет. Самый простой способ – прийти с работы, открыть холодильник и наесться до отвала... Еда – это только фасад проблемы. А сама проблема – в умении правильно переживать стресс. Этому вам и следует научиться.

У МЕНЯ БОЛЬШАЯ ПРОБЛЕМА –



Мой сын очень любит есть и за последнее время резко набрал вес. Как убедить мальчика начать худеть?

Нина

Во-первых, сделайте все возможное, чтобы избежать главной ошибки – не рассказывайте вашему ребенку, что если он не похудеет, то будет некрасивым и никто не будет его любить. В противном случае вы рискуете: он может заболеть психическим расстройством – анорексией или булимией. Во-вторых, прежде всяких диет проведите полноценное медицинское обследование ребенка. Избыточная масса тела может быть следствием диабета, гипотиреоза и других болезней. В этом случае надо устранять первопричину ожирения.

А как убедить? Собственным примером. В семье, где есть «культ еды» и нет «культа здорового образа жизни», нельзя убедить ребенка меньше есть и больше двигаться, а без этого никакое похудение невозможно. Родители, если они столкнулись с такой ситуацией, должны стать примером для ребенка. И всем своим видом показывать, что когда они сами ограничивают себя в еде и занимаются спортом, то получают большое удовольствие, лучше себя чувствуют и пользуются уважением окружающих.

АКТУАЛЬНО

Глаза – одни из самых важных органов, от правильного их функционирования зависит качество жизни, способность работать и обслуживать себя. Но у многих из нас глаза отдыхают лишь во сне, а все остальное время подвергаются нагрузке от экрана телевизора, компьютера, смартфона. Поэтому все больше людей сегодня надевают очки.

Чтобы избежать раннего ухудшения зрения, соблюдайте несколько правил:

- ✓ Защищайте глаза от ультрафиолетового излучения и прямого попадания света, иначе можете повредить сетчатку. Используйте солнцезащитные очки, как за рулем, так и на пляже летом.

- ✓ Рекомендуются снижать яркость экрана смартфона и монитора компьютера. Особенно это важно, когда в помещении темно – резкий контраст яркости создает большую нагрузку на глаза.

КАК СОХРАНИТЬ ЗРЕНИЕ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

- ✓ Дома используйте увлажняющие капли или применяйте увлажнитель воздуха, так как в городских условиях сухой воздух, а для глаз это вредно.

- ✓ Чаше гуляйте за городом, где много зелени. Это позволит расслабить глаза, обеспечит головной мозг кислородом.

- ✓ Курение и алкоголь повреждают зрительный нерв и нарушают кровоснабжение сетчатки. Также нередко происходит нарушение цветовосприятия, снижение остроты зрения.

- ✓ Обеспечивайте достаточное поступление в организм витаминов. Особенно важны для зрения витамины А, Е, С.

ПРИ ЧТЕНИИ КНИГ

- ✓ Освещение должно быть достаточным. Оптимальным вариантом является свет, который дает лампа накаливания 75-90 Вт. Ярче не нужно. Не читайте на улице в солнечный день.

- ✓ Не читайте лежа. В такой позе замедляется поступление кислорода в головной мозг. Из-за неправильного



положения шейных позвонков нарушается кровообращение. Читайте только в сидячем положении. При этом ноги должны стоять ровно на полу, колени и бедра согнуты под углом 90°.

- ✓ Расстояние от глаз до книги должно быть 30-45 см. В положении сидя это легко проверить, поставив локоть на стол. Ладонь при этом должна находиться около глаз. Выбирайте книги с достаточно крупным шрифтом, чтобы не приходилось напрягать глаза.

- ✓ Каждые 20-30 минут отрывайте глаза от книги и

смотрите 5 минут вдаль. Это снизит нагрузку на глаза.

ПРОСМОТР ТЕЛЕВИЗОРА

- ✓ Сидите перед экраном, а не сбоку;

- ✓ расстояние должно быть не менее 2 м;

- ✓ не смотрите телевизор в темноте;

- ✓ глаза должны путешествовать по всему экрану, не стоит фиксировать их на одной точке;

- ✓ периодически меняйте позу, вставайте и давайте глазам отдохнуть.

РАБОТА ЗА КОМПЬЮТЕРОМ

Самое главное – это расстояние до монитора. Экран должен быть немного ниже уровня глаз, расположен на расстоянии вытянутой руки. Сидеть нужно ровно, желательно в кресле с анатомической спинкой. Не напрягайте шею или руки, это нарушает кровообращение. При длительной работе каждые 30-40 минут делайте перерывы, выполняя гимнастику для глаз или глядя в окно. При взгляде на монитор не забывайте регулярно моргать, чтобы избежать сухости. Для нейтрализации вредного излучения от экрана, используйте специальные очки или линзы.

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ

Упражнения для глаз могут не только предотвратить ухудшение зрения, но и вернуть его остроту. Лучше всего – выполнять по несколько упражнений каждые 40 минут работы за компьютером:

- ✓ сильно зажмурьтесь, потом широко откройте глаза;
- ✓ часто-часто поморгайте;
- ✓ смотрите вверх-вниз, влево-вправо;
- ✓ выполняйте круговые движения глазами;
- ✓ поочередно смотрите вдаль и на кончик своего носа.

ПРИГЛАШАЕМ!



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

ОСТАНОВИСЬ, ЗАМРИ, ПОЧУВСТВУЙ!

Мы очень быстро живем, за последние 50 лет скорость передачи информации выросла многократно. Темп жизни ускорился, мы все время спешим – быстрая еда, быстрые деньги, быстрые отношения... И в стремлении все успеть «себя не чувствуем».

Спросите себя: «Как я себя чувствую, хорошо?» Хорошо – это не когда ничего не болит, настроение приподнятое, вы чувствуете все, что происходит внутри: ощущения в теле, эмоции. Они могут быть и неприятными, но вы их чувствуете, замечаете, есть контакт с телом и с эмоциями.

Живя на больших скоростях, мы этот контакт, к сожалению,

ВОСКРЕСНЫЕ ОНЛАЙН ВСТРЕЧИ ДЛЯ ВСЕХ, КОМУ НУЖНА ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ПОДДЕРЖКА

НПЦ информационной и оздоровительной медицины «Образ Здоровья» совместно с Оздоровительно-просветительским центром «Сознательная медицина» проводит воскресные онлайн-встречи для людей, нуждающихся в эмоциональной поддержке, в том числе для членов семей мобилизованных, травмированных участников боевых действий, беженцев из ДНР, ЛНР и др.



Проводит занятия руководитель научно-практического центра «Образ здоровья», кандидат медицинских наук, академик АМТН Александр Тимофеевич СЕМЕНИЙ. Групповые занятия проводятся по воскресеньям с 15:00 до 16:30.

ТРЕНИНГ «ОПОРА ВНУТРИ»

В первое воскресенье января стартовал тренинг «Опора внутри». На занятие собралось 39 человек из самых разных регионов страны, которым была необходима эмоциональная поддержка. Приведем некоторые из отзывов.

✓ Простые упражнения (3-7 мин.) при довольно быстрой смене на ресурсное состояние;

✓ Лично моя практика привела к замедлению и в одном из упражнений я, как будто, внутри себя стала ближе к чему-то важному, божественному;

КОНТАКТЫ

Сайт: www.lido-zel.ru VK: <https://vk.com/obrazzdorovja>
ТГ-канал: <https://t.me/obrazzdorovya>
Ютуб-канал: [@drazzdorovya](https://www.youtube.com/channel/UCdrazzdorovya)
Онлайн-консультации – Skype: [dok1711](https://www.skype.com/name/dok1711)
Тел./WhatsApp: <https://wa.me/79685927772>

ЭФФЕКТИВНАЯ МЕТОДИКА

Термин тейпирование (кинезиотейпирование) в переводе с греческого kinesis означает движение, tape – лента. Это современная профилактика и функциональное лечение травм и заболеваний мышц и суставов, в основе которого лежит физиотерапевтическое воздействие.

ПОКАЗАНИЯ

- ✓ реабилитационная поддержка после травм (растяжений) позвоночника и суставов;
- ✓ профилактика нагрузок на определенные участки тела при занятиях активными видами спорта и при повышенных физических нагрузках;
- ✓ уменьшение болевого синдрома различной локализации;
- ✓ коррекция осанки;
- ✓ улучшение проприорецепции (чувствительности мышц).

Основное назначение тейпирования – терапия боли и противоотечная терапия. Эта методика востребована в неврологии, травматологии, педиатрии, гинекологии, стоматологии, хирургии, логопедии, эстетической медицине и др.

Есть противопоказания, посоветуйтесь с лечащим врачом.

В качестве вспомогательной процедуры тейпирование назначается при:

- ✓ ущемлении нервных корешков и болях в позвоночнике;
- ✓ заболеваниях межпозвоночных дисков;
- ✓ воспалении мягких тканей;
- ✓ ДЦП и других двигательных нарушениях;

ТЕЙПИРОВАНИЕ



- ✓ артрозе, остеохондрозе;
- ✓ варикозном расширении вен;
- ✓ отеках нижних конечностей;
- ✓ мигренях.

КАК ПРОВОДИТСЯ ПРОЦЕДУРА

Клейкая лента наносится на кожу и воздействует на рецепторный механизм обрабатываемой зоны.

В физиологическом пространстве расположены болевые рецепторы, лимфатические и кровеносные сосуды. При воспалении нервы и сосуды находятся под дей-

ствием компрессии. Наложение кинезиотейпа снимает давление на нервные окончания и сосуды, что улучшает местное кровообращение и уменьшает боль.

Продолжительность нанесения клейких полос зависит от сложности и площади проблемной зоны (в среднем 10-20 минут). Продолжительность ношения зависит от зоны и цели воздействия (от 1 часа

до недели). Наложить тейпы на шею и лицо можно на период от 1 до 10 часов. Аппликацию носят в среднем 4 дня. Для снятия боли в суставах длительность ношения может составить до 1 недели.

Курс включает 7-10 сеансов.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ

Соблюдая правила тейпирования и используя сертифицированные материалы можно укрепить здоровье, ускорить реабилитацию после перенесенных заболеваний и травм, вернуть коже молодость и красоту. Применение методики тейпирования в комплексе с об-

щетерапевтическими процедурами способствует скорейшему восстановлению. В ходе процедуры улучшается трофика тканей, гомеостаз, устраняются боли, восстанавливается нормальная активность суставов, мышц и сухожилий. Кроме того, происходит воздействие на сегментарном уровне, что особенно заметно при движении. Кинезиотерапевтиче-

ское тейпирование по механизму действия напоминает 24-часовой массаж или рефлексотерапию. Действуя на проприорецепторы, оно позволяет тонизировать или расслаблять определенные участки тела.

Процедура показывает высокую эффективность в спорте для стабилизации суставов, в реабилитации после полученных травм или перенесенных заболеваний, при нарушениях осанки. Клиническое тейпирование является альтернативой полной иммобилизации конечностей. Удаётся стабилизировать суставы и мыш-

✓ Упражнения на шею очень эффективны при любом образе жизни и выполнимы почти в любом месте;

✓ Понравилось выступление доктора и слова о важности боли, как сигнализатора о чем-то важном конкретно для меня и что все ответы внутри моего тела, уметь бы только их извлекать. Благодарю!

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.

цы без нарушения обменных процессов. Также можно создать дополнительное расслабление травмированной части тела, или, наоборот, обеспечить условия для активного восстановления.

Динамическое тейпирование позволяет поглощать и перераспределять кинетическую энергию движения, тем самым снимая нагрузку и напрямую воздействуя на движение суставов и мышц. Отлично вписывается в биомеханику движений и позволяет избежать таких негативных последствий, как атрофирование и снижение работоспособности поврежденных конечностей.

Тейпирование позволяет достигать желаемых результатов на ранних стадиях. Способствует улучшению микроциркуляции лимфы и крови, снижению висцеральных и неврологических болей, отечности, устранению лимфостаза, ускоряет рассасывание гематом. В комбинации с другими методиками реабилитации тейпирование дает максимальный эффект.

В НМЦ «Династия» мы активно применяем кинезиотейпирование. Будем рады вам помочь.

▶ Записаться на прием в Неврологический Медицинский центр «ДИНАСТИЯ» можно по телефонам: **8 (499) 735-03-73, 8 (495) 227-75-05.**

Адрес НМЦ «Династия»: ул. Николая Злобина, корп. 109А, ФОК «Импульс», 2-й этаж.

Сайт: www.meddin.ru

НАРКОЛОГИЯ

С 10 января 2022 года в Наркологическом диспансере №10 ГБУЗ «МНПЦ наркологии ДЗМ» открыт Дневной стационар (ДНС). Для направления на лечение нужно обратиться к участковому психиатру-наркологу, при себе иметь паспорт РФ с регистрацией в г. Москве, полис ОМС. Лечение проводится на бюджетной основе.

МЕДИЦИНСКИЕ УСЛУГИ

✓ Лечение больных наркологического профиля (за исключением лиц, не достигших 18 лет) с обострением патологического влечения к психоактивным веществам, нуждающихся в активной терапии, ежедневном врачебном наблюдении и не требующих круглосуточного пребывания в стационаре, проведение широкого комплекса лечебно-восстановительных мероприятий.

✓ Лечение больных с психическими и поведенческими расстройствами, вы-

ДНЕВНОЙ СТАЦИОНАР



званными употреблением психоактивных веществ, с синдромом отмены легкой и средней степени тяжести, не нуждающихся в госпитализации в стационарное наркологическое отделение.

✓ Необходимость продолжения лечения в дневном наркологическом ста-

ционаре после лечения, проведенного в круглосуточном наркологическом стационаре.

✓ Проведение обследования с целью уточнения диагноза лицам, страдающим психическими и поведенческими расстройствами, вызванными употре-

блением психоактивных веществ в начальной стадии заболевания.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

✓ Психотические расстройства любой этиологии.

✓ Психотические и поведенческие расстройства, вызванные употреблением ПАВ при наличии абстинентного синдрома тяжелой степени тяжести.

✓ Соматические, неврологические (в стадии обострения), инфекционные заболевания, травмы.

✓ За исключением инфекционных заболеваний: ВИЧ-инфицированных больных (госпитализируются при наличии направления из ГБУЗ «Центр СПИД ДЗМ»), больных, страдающих туберкулезом (госпитализируются при наличии справки из ПТД о возможности пребывания больного в условиях наркологического дневного стационара).

▶ Адрес: 1-й Западный проезд, д. 8 стр. 1.

Телефон: 8 (499) 736-45-64.

Часы работы с 8:30 до 16:00.

Выходные дни: суббота, воскресенье.

ОТНОШЕНИЯ

КТО ТАКОЙ ПАРАЗИТ?

Потребитель, который берет, почти ничего не давая взамен. Наглый, беспринципный, безответственный, инфантильный, манипулятивный, жестокий, эгоистичный. Как правило, позиция паразита не искореняется и не излечивается. Непереживший в отношениях с родительскими фигурами опыт фрустрации, этот уже физически взрослый человек на самом деле психологический ребенок, инфантильный, с несформировавшейся волей, с неразвившейся эмпатией, неспособный к Я-усилиям.

Отношения с паразитирующим партнером не могут быть здоровыми. Либо вы будете терпеть, пока ваша жизнь не даст сбой, либо прозреете и поставите на отношениях точку. Но сделать это сложно, так как характерная особенность взаимодействия – несмотря на очевидное и осознаваемое Донором его использование Паразитом, он не может с ним расстаться. Здесь нужна помощь психотерапевта.

НЕ ПРОПУСТИТЕ ПРИЗНАКИ!

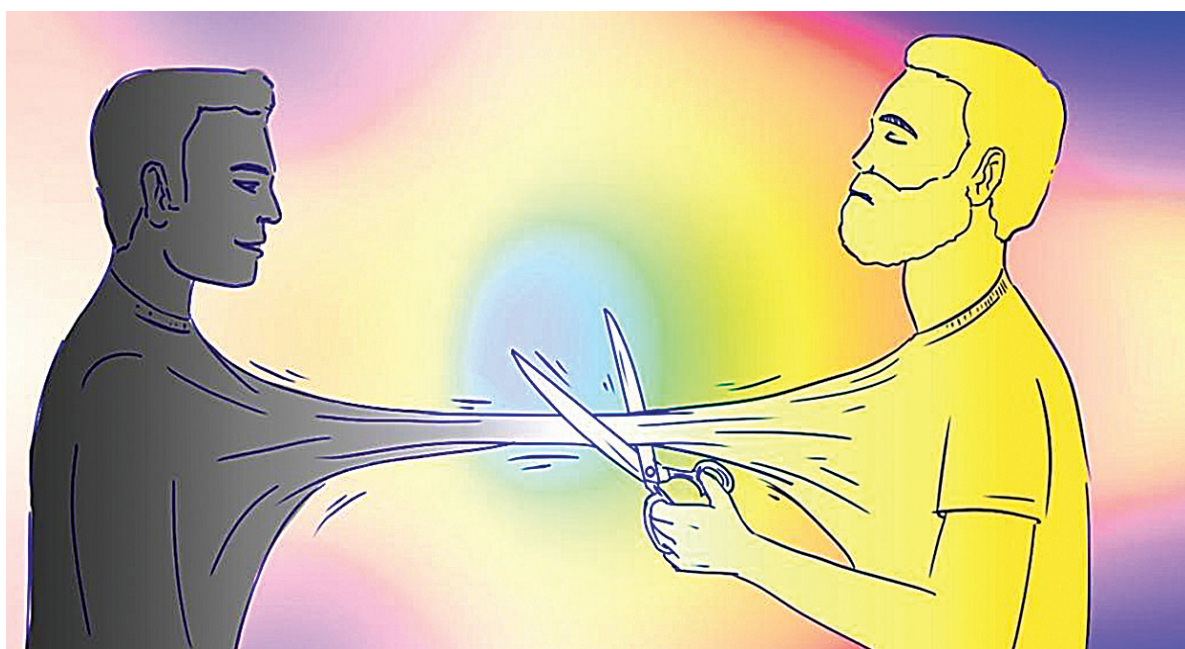
Красные флажки, указывающие на то, что вы состоите в отношениях с паразитом:

✓ Постоянное ощущение дискомфорта, чего-то не хватает. Вы чувствуете, что что-то напрягает, но гоните от себя эти мысли. Ведь человек близкий или говорит, что «любит».

✓ Жизнь завтрашним днем. Много здесь и сейчас в отношениях не устраивает. Но вас кормят обещаниями, что завтра станет лучше. Отношения строятся исключительно на

Вспомним биологию.

Паразит – это организм, живущий на поверхности или внутри другого организма и питающийся за его счет. Суть взаимодействия в паре Паразит-Донор – это отношения, при котором один – Паразит – определенное время использует другого человека – Донора – в качестве источника питания и среды обитания.



ОСТОРОЖНО! РЯДОМ ПАРТНЕР-ПАРАЗИТ

условиях партнера. Человек делает так, как удобно ему. Не охотно идет на переговоры и компромиссы.

✓ Живет за ваш счет, причем, необязательно денежный. Может тратить вашу энергию и время, не соблюдая личные границы, считать чужие ресурсы своими собственными.

✓ Паразиту от вас нужно все и всегда: помощь, деньги, бытовые вещи, поддержка и еще миллион всего. Но когда о чем-то просите вы, пытаетесь разделить обязанности, то вам говорят «нет» или игнорируют.

✓ То, что на словах, и то, что на деле, сильно отличается. Вам говорят, что вас любят, что все ради вас делают, но фактами эти слова ничем не подтверждены.

✓ У него вечно нет настроения. Паразиты часто ворчат, жалуются, ноют, нередко провоцируют окружающих людей. Ему важно, чтобы вы его

либо утешили, либо слили на него собственную агрессию и негатив.

✓ Он не умеет решать проблемы, ему нужно, чтобы другой человек все за него сделал.

✓ Давит на совесть и жалость. Такое поведение характерно для родителей, паразитирующих на своих повзрослевших детях.

✓ Живет иллюзиями. Бывает, что паразитирующий человек сам не осознает, что живет за счет другого. Он искренне уверен, что партнер поможет ему стать счастливым, а потому постоянно предается фантазиям, мечтая о несбыточном.

✓ Ускользает от ответственности любыми способами. Сейчас трудный период, сейчас не время, вы справитесь лучше, неясные сроки.

✓ Постоянные манипуляции и обман. Нет прямых диалогов, нет честности, нет прозрачности. Человек не раз

уже попадался на мелкой лжи и постоянно манипулирует.

✓ Вы чувствуете, что силы вас оставляют, постепенно слабеете и увядаете. В жизни во многих сферах дела идут хуже. Это закономерный итог отношений с паразитом. Ведь вы на себе везете эти отношения. Вы работаете за двоих. Если из таких отношений вовремя не выйти, то вас ждет полная нересурсность и упадок.

ЗАЩИТИТЕ СЕБЯ

Вы можете удивляться тому, что ваши дела идут все хуже, неопределенность в отношениях усиливается, несмотря на то, что вы немало в них вкладываетесь. Пребываете в состоянии сильной эмоциональной зависимости и не осознаете, что причина вашего неблагополучия – находящийся рядом «паразит».

✓ Установите надежные личные границы. Паразиту поначалу такое поведение не понравится, он станет не-

сносным, будет либо давить на жалость, либо проявлять агрессию. Главное в этом случае – не сломаться и не поддаться на провокации.

✓ Доверяйте себе. Вы все верно чувствуете, видите и понимаете. Не отмахивайтесь от неприятной правды.

✓ Спрашивайте себя: действительно ли это – то, чего я хочу? Задавайте себе данный вопрос каждый раз, как почувствуете психологический дискомфорт.

✓ Не живите иллюзиями. Есть та картинка, которую вам бы хотелось видеть. А есть ваши реальные отношения.

✓ Оценивайте расстановку сил в целом. Кто в паре как старается, как вкладывается, какие делает шаги навстречу.

✓ Обсуждайте с партнером то, что вас не устраивает. Если человек не идет навстречу, то итог дальнейших отношений понятен.

СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

Принято думать, что характер – это вторая натура, вещь раз и навсегда нам данная, впридачу с цветом глаз и дактилоскопическими характеристиками. Однако это большое заблуждение. Характер не «выдается», а формируется; он может и меняться, причем очень существенно. По сути дела, характер – это просто привычка, которую вполне можно изменить.

? Меня легко вывести из себя. Как научиться не показывать на людях, что меня больно задевает их хамство, подколки, несправедливость? Очень часто от одного резкого, злого слова в мой адрес у меня слезы наворачиваются на глаза...

Аркадий С.

Ответьте себе на вопрос – мнение каких людей вас интересует? В этом мире есть люди, которые вам симпатичны и интересны, а есть те, что не вызывают у вас ни чувства уважения, ни симпатии. Если вы задумаетесь над этим, то поймете, что мнение последних вас, на самом деле, совсем не интересует – они же и сами вам неинтересны. А если вам безразлично их мнение, то какая разница, что они о вас думают? Какая разница, что они вам говорят? Поступая таким образом, они, во-первых, просто сотрясают воздух, а во-вторых, лиша-

ют себя возможности общаться с вами, что само по себе представляет собой определенную ценность. Так что, это двойная глупость. Интересно ли вам общаться еще и с дважды глупыми людьми, которые, кроме прочего, не вызывают у вас ни уважения, ни симпатии? Вероятно, нет.

И когда вы начнете думать таким образом, вы научитесь пра-

Для того, чтобы добиться успеха в подобном деле, без мотива и привычки не обойтись. Мотив – это внутреннее желание, потребность, а привычка – это привычка. Желание стать худой и стройной не всегда способно быть тем мотивом, который будет подталкивать к работе над собой. Необходимо найти для себя какую-то более ве-

формирования привычки. Если вы приучите себя регулярно заниматься спортом, то скоро это станет своеобразным ритуалом, который будет подталкивать вас сам по себе. Если у вас есть некая привычка, например, ходить в спортзал, вы уже будете делать это «на автомате» и даже получать от этого удовольствие.

ны, которые по ряду причин не могут быть реализованы наскоком, потом, естественно, начинает откладывать их выполнение, «тянуть кота за хвост», а в конце концов расслабляется. В результате получается, что он вроде бы и планировал, и старался, но не получилось. Создается иллюзия движения, правда, толку от нее немного. Одно самоутешение.

ХАРАКТЕР — ЭТО НАБОР ПРИВЫЧЕК

ОТВЕЧАЕМ НА НЕКОТОРЫЕ ВОПРОСЫ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

вильно расставлять приоритеты. Если же приоритеты расставлены правильно, то появляется целый ряд вещей, которые не вызывают у вас ответных реакций просто потому, что они вам безразличны. В результате, вы постепенно меняете себя – у вас увеличивается самооценка, а человеку, у которого все в порядке с самооценкой, на самом деле, и не так-то легко нахамить... Язык не повернется.

? Бывает, что бросаю дело, не доведя его до конца. Особенно часто это происходит с занятиями спортом. Даже если покупаю абонемент в бассейн или фитнес-клуб, через неделю-две бросаю занятия, хотя есть проблемы с лишним весом. Как научиться не останавливаться на полпути?

Полина К.



скую, серьезную причину, по которой надо заниматься спортом. Хотя бы, например, желание повысить собственную исполнительность, стать более ответственным и последовательным в своих действиях человеком. Если нужный, достаточный для начала работы мотив будет найден, настанет время

? Постоянно строю планы, но редко их реализовываю. Какими методами можно добиваться поставленных целей.

Елизавета Р.

Думаю, что проблема в том, что ваши планы не слишком реалистичны. Это обычная ситуация: сначала человек строит пла-

Как решить эту проблему? Начните с корректировки планов. Давайте себе сначала такие задания, которые грех не выполнить – пустяковые, несложные, но обязательные. Приучите себя следовать своим собственным установкам. Постепенно делайте ваши планы более объемными, значительными, но не забывайте всякий раз согласовывать с реальностью. Если не уверены, что сможете бросить курить или заниматься спортом с понедельника, не стройте подобных планов. Берегите свою репутацию в своих собственных глазах. В противном случае, вы создаете нехорошие прецеденты: если вы вправе себя обманывать, то, значит, можно и не напрягаться. Нет, напрягаться нужно. По крайней мере, пока вы не научились уважать собственные решения.

ТОЧКА ЗРЕНИЯ

Часто люди задаются вопросом – почему одни упорно трудятся сутра до ночи, и получают копейки, а другие с легкостью зарабатывают довольно большие деньги. На мой взгляд, ресурсы приходят к тому, кто с энтузиазмом занимается делом, которое ему очень нравится.

интереснее создавать свое, написать свою книгу для меня проще, чем редактировать чужую. Я просто пишу, что чувствую, что нравится мне самой. Делаю это легко и быстро. И потихоньку начала двигаться в этом направлении, вкладывать в эту деятельность все свои силы и энергию. В результате появились деньги, стало хватать даже на пу-

Некоторые люди самозабвенно работают на своих шести сотках – после работы ездят на электричке, все выходные дни на грядках с утра до ночи. Потрясает не то, что они упакуются на огороде, а то, зачем они за копейки ходят на нелюбимую работу, почему не сделают профессией дело, к которому их так тянет?

Секрет успеха в том, что когда вы делаете то, что является вашим истинным предназначением, у вас появляется мотивация и энтузиазм, «глаз горит», душа радуется... Вы чувствуете себя счастливым. Работаете, не замечая времени, активно взаимодействуете с людьми. И деньги приходят, вот на эту искрящуюся энергию!

ЗАРАБАТЫВАТЬ НАДО ТЕМ, ЧТО ДАЕТСЯ ЛЕГКО

Знаменитый музыкант Мстислав Ростропович как-то сказал, что когда он выходит на сцену, то просто наслаждается, отдыхает душой, и за эту радость ему еще и деньги платят.

Но не только знаменитости, но и обычные люди, нашедшие свое призвание, говорят о том же – испытывая радость от своей работы, они еще и получают хорошие деньги.

Многим людям кажется, что для успеха нужно постоянно преодолевать трудности, преодолевать себя, решать сложные задачи. А то, чем им на самом деле нравится заниматься, что дается легко, не считают чем-то важным – так, баловство. И этим наступают на горло собственной песне.

Однажды мне попала цитата автора «Щелкунчика», писателя и композитора Эрнста Гофмана, которая буквально перевернула мою жизнь: «В жизни нужно делать только то, что дается легко, но делать это изо всех сил».

Я задумалась, что же мне дается легко. Оказалось – писать статьи, редактировать книги. Пришла к выводу, что мне

тешества. Всего за несколько заметок, которые я написала буквально между делом, получила довольно приличную сумму. А ведь раньше относилась к этому, лишь как к хобби и отдыху.

На самом деле, абсолютно у любого человека есть своя индивидуальная суперсила, призвание и суперспособность. У кого-то – хорошо готовить, делать что-то своими руками, учить, строить... Но многие люди не реализуют свои таланты, считая все это баловством, которым можно позаниматься в свободное от тяжелого и неприятного труда время.

Например, целый день человек трудится на скучной работе за условные 40 тысяч рублей. Ненавидит эту работу, считает дни до пятницы. Не уважает себя за то, что ему ни на что не хватает денег. А вечерами и в выходные дни самозабвенно занимается тем, от чего он получает удовольствие, вдохновляется, набирается сил. Деятельность может быть любая – изготавливать мебель, готовить, устраивать вечеринки, ходить в походы, заниматься огородничеством и садоводством, дрессировать собак, вязать, шить, ремонтировать автомобили, заниматься ландшафтным дизайном и т.д.

Самую большую ошибку в жизни люди делают, когда они не пытаются зарабатывать на жизнь тем, что им больше всего нравится.

Малкольм Форбс (1919 - 1990)

Forbes

Или история моей знакомой, которая прекрасно шила и очень любила это занятие. Немного этим подрабатывала, от клиентов не было отбоя. Но, так как работала инженером на заводе, держалась за стаж, за какие-то гарантии... И даже не помышляла, что можно целиком, всей душой заняться любимым делом. И денег бы это принесло в разы больше. Так она всю жизнь и провела на заводе...

Так что, есть смысл задуматься: если работа не радует, хронически не хватает денег, может быть, вы занимаетесь не своим делом? Определитесь, в чем ваши сильные и слабые стороны. Каким делом вы можете заниматься целый день и получать от этого удовольствие? В какой области вы эксперт? Как можете помогать людям? На эти вопросы надо подробно ответить.

Наталья Т.

Здоровые

суставы и позвоночник -это реально!

- Заболевания позвоночника:
остеохондроз, межпозвоночная грыжа
- Нарушение осанки:
сколиоз, кифоз, вялая осанка, мышечная недостаточность
- Заболевания суставов:
артрит, артроз, коксартроз, гонартроз, плечелопаточный перартрит
- Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний:
гипертония, инфаркт, инсульт
- Реабилитация после травм и операций на **позвочнике и суставах**

23-летний
опыт лечения
позвочника
и суставов



Доктор Остеохондроз
Лечение спины и суставов



Зеленоград, корп. 118
Тел.: 8 (499) 500-38-31
zelkinezis.ru

ГАЗЕТА ВЫХОДИТ ПРИ ИНФОРМАЦИОННОЙ ПОДДЕРЖКЕ

Инфоportal
ЗЕЛЕНОГРАДА

Zelenograd24.RU
ГОРОДСКОЙ ПОРТАЛ

ОБРАЗ ЖИЗНИ

✓ **Начнете строить отношения с живыми реальными людьми.** Кроме того, вам спасибо за это скажут дети, партнеры и ваши родители. Задумайтесь, многих ли из тех, на кого вешается табличка «друг» в социальных сетях, вы могли бы назвать настоящими друзьями или даже просто хорошими знакомыми? Зачастую это безликие персонажи, которые загружают вашу ленту банальными рассуждениями о жизни, слоганами и цитатами. А если удалить вашу страничку в соцсети за месяц до дня рождения, сколько из этих «друзей» о вас вспомнят.

✓ **Появится свободное время.** В первое время это вас озадачит и создаст чувство недоумения и неустраиваемости. Однако вскоре вы заметите, что справляетесь с делами быстрее и досуг стал более разнообразным.

✓ **Вы станете меньше завидовать и сравнивать себя с другими.** Следовательно, уйдет депрессия, беспокойство, тревога и мнительность, повысится самооценка. Вы станете спокойнее, а ваша личная жизнь не будет широко обсуждаемой темой. Вы избежите сплетен.

✓ **Вы сможете большего добиться в карьере.** На работу теперь будет больше сил, а это повысит ее качество. Начнете полноценно высыпаться, так как не будете перед сном просматривать ленту новостей за день и др.

ЖИЗНЬ БЕЗ СОЦСЕТЕЙ

Репосты, лайки, нескончаемая череда зрелищных картинок – все это обрушивается на мозг человека, вызывая зависимость. Сегодня все больше людей удаляют свои странички и начинают жить активной социальной жизнью. Если и вы решите к ним присоединиться, то узнайте, что изменится в вашей жизни при отказе от соцсетей.



✓ **Больше не будете зависеть от чужого мнения.** Начнете создавать свою личность самостоятельно. По многим вопросам у вас теперь будет свое мнение, а не кем-то навязанное. Быть чьим-то фолловером в соцсетях – это копировать стиль в одежде, манеру общения и наследовать привычки.

✓ **Появится осознанность и стремление к саморазвитию.** Вы начнете больше читать, искать новые источники информации, интересоваться независимыми экспертными мнениями и пытаться составить обо всем свое суждение.

ИМЕЙТЕ ВВИДУ!

Симптомы зависимости от социальных сетей схожи с любыми другими зависимостями. При отказе от наркотика возникает абстинентный синдром: резко портится настроение, появляются негативные эмоции.

На первом этапе возникает ощущение пустоты. Будет казаться, что кто-то выключил телевизор и жизнь проходит мимо. А вы – одни. С каждым днем чувство оторванности от мира будет накачивать сильнее.

Но постепенно придет осознание того, что жизнь сейчас – и есть настоящий мир. Вслед за принятием реального мира придет облегчение и освобождение от виртуального рабства.

Используйте социальные сети только по необходимости, например, чтобы найти давнего друга или прочитать полезную информацию. Выйдя из онлайн, вы станете умнее, здоровее и спокойнее.

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!» № 1 (112)
Номер подписан 27.01.2023 г. Дата выхода в свет: 29.01.2023 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 264.