

Будь здоров, Зеленоград!

№ 8 (97)

19 сентября 2021 года

Ежемесячная газета для широкого круга читателей ■ Издаётся с 2013 года



АКСОН 24
МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР
www.axon24.ru

• **ЛЕЧЕНИЕ АЛКОГОЛИЗМА** •

Зеленоград, корп. 1006Б. 8(495) 649-41-03

Нарколог высшей категории, кандидат медицинских наук
В.А. КОЗИН



ООО «АКСОН» ЛИЦЕНЗИЯ ЛО-77-01-019857. ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ С ВРАЧОМ

РЕКОМЕНДУЕМ!



СЕМЕЙНЫЕ МЕДИЦИНСКИЕ ЦЕНТРЫ

Все виды медицинских услуг

корпус 338 8 (495) 767-1-338

корпус 1506 8 (495) 776-1506

корпус 340 8 (495) 767-6-340

• **ДЕТСКОЕ ОТДЕЛЕНИЕ** • **ВЗРОСЛОЕ ОТДЕЛЕНИЕ**

➤ **СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ (подбор и настройка)**
➤ **ПРИЕМ СУРДОЛОГА**



АНАЛИЗЫ ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ (более 7000 видов)

АНАЛИЗЫ НА COVID-19

ВЫЕЗД НА ДОМ ВРАЧА И МЕДСЕСТРЫ
• Терапевт • Кардиолог
• Педиатр • Невролог • Лор
• Хирург • Ревматолог • ЗЗГ
• Уролог • Пульманолог • ЭКГ
• Анализы • Капельницы
• Инъекции • Массаж

*Работаем с юридическими лицами

- ✓ ПРИЕМ УЗКИХ СПЕЦИАЛИСТОВ
- ✓ УНИКАЛЬНЫЙ ЛОР-КАБИНЕТ
- ✓ СОВРЕМЕННОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

☎ **МНОГОКАНАЛЬНЫЙ ТЕЛЕФОН 8(499) 678-03-78** 🌐 **WWW.MEDCENTRE338.RU**

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ

ВНИМАНИЕ, АКЦИЯ!

Lookamed
оптика



ОЧКИ «ВСЁ ВКЛЮЧЕНО» за 999 рублей

Тел. 8-800-600-5703

- Зеленоград, к. 241 (Аптека «Живы Здоровы»)
- Зеленоград, к. 834 (Аптека «Алоэ»)
- Зеленоград, к. 1204 (Аптека «Алоэ»)
- Зеленоград, к. 1824
- Зеленоград, к. 2008 (Аптека «Живы Здоровы»)
- Андреевка, ул. Жилинская, д. 1 (ТЦ «Энергия»)

НА СОВРЕМЕННОМ УРОВНЕ



СОСУДИСТЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР

В нашем медицинском центре вы можете получить консультации квалифицированных специалистов, пройти обследование и лазерное лечение на аппаратуре экспертного класса по вопросам, касающимся венозной недостаточности, варикозной болезни, тромбоза глубоких вен, трофических язв, лечение лимфостаза, лимфедемы.

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

ФЛЕБОЛОГ • СОСУДИСТЫЙ ХИРУРГ • ЛАЗЕРНЫЙ ХИРУРГ
ЛИМФОЛОГ • ВРАЧ УЗ-ДИАГНОСТИКИ
ОРТОПЕД, к.м.н. (любые внутрисуставные инъекции)
КАРДИОЛОГ (ЭКГ, ЭХО-ЭКГ) • НЕВРОЛОГ
РЕФЛЕКСОТЕРАПЕВТ • ЭНДОКРИНОЛОГ
ДЕРМАТОЛОГ-ОНКОЛОГ • ТЕРАПЕВТ
УДАЛЕНИЕ ЛАЗЕРОМ ПАПИЛОМ, РОДИНОК, БОРОДАВОК
СПРАВКИ И ЛИСТКИ НЕТРУДОСПОСОБНОСТИ



ЭРЛИХ
Алексей Дмитриевич
Кардиолог, анестезиолог-реаниматолог.
Доктор медицинских наук.
Врач высшей категории.

www.varicozu.net

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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ОФТАЛЬМОЛОГИЯ



Лицензия ЛО-77-01-006707

МИКРОХИРУРГИЯ ГЛАЗА

ВПЕРВЫЕ В ЗЕЛЕНОГРАДЕ

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

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

НАРКОЛОГИЯ



Жители Зеленограда могут получить бесплатную, конфиденциальную медицинскую, психологическую и социальную помощь в отделении медицинской реабилитации для лиц с наркологическими расстройствами филиала №10 МНПЦ наркологии (НД №10). Здесь представлен полный комплекс реабилитационных мероприятий, направленных на формирование трезвой жизни.

КОМАНДА ВРАЧЕЙ

Это продолжительный и совместный процесс, который состоит из мотивации, заинтересованности самого пациента, участия его родственников и помощи специалистов. Врачи психиатры-наркологи оказывают необходимое медикаментозное лечение на всем этапе выздоровления пациента. Медицинские психологи про-

водят групповую и индивидуальную коррекционную работу с пациентом:

✓ **Групповая работа:**

Пациент попадает в круг людей с аналогичными проблемами, знакомится и узнает о трудностях, успехах в борьбе с зависимостью. Это дает ему понять, что он не остался один на один со своей бедой и вокруг есть люди, которые прошли тот же путь

и смогли побороть свою болезнь. Психотерапевтический эффект состоит в том, что в группе пациент может посмотреть на свою болезнь со стороны, услышать истории других, сделать выводы по поводу собственной ситуации и зависимого образа жизни. Особенностью группового занятия является разыгрывание сценки, в которых пациент примеряет на себя роль своих родственников. Входя в эти роли, он начинает понимать, что чувствуют его

ПОЭТАПНАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ

родные, насколько сильно желание «принять» меняет его поведение в худшую сторону и отражается на близких. Групповые занятия считаются одним из самых эффективных методов избавления от любых форм зависимости.

✓ **Индивидуальная работа:**

Предполагает более углубленную работу с пациентом, так как все внимание психолога будет направлено на него одного. Подбирается индивидуальный план для каждого. Психолог поддерживает желание зависимого научиться жить трезво в том мире, где раньше это было невозможно. Сопровождает его, ведь на практике зависимый после медикаментозного лечения весьма уязвим и склонен к срыву (повторному употреблению). Индивидуальные психокоррекционные занятия позволяют проработать проблемы и трудности, которые приносят человеку страдания. Беседа проводится ненавязчиво и больше напоминает общение двух хороших знакомых.

СОЦИАЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

После улучшения физического и психического состояния пациента проводятся социальные мероприятия. Специалист по социальной работе возвращает заинтересованность пациента к своей профессии, к коллективной деятельности. Консультирует по социальным проблемам: отсутствие документов, работы и т.д. Предлагает новые или

рают индивидуальный курс поддерживающего лечения и лечения сопутствующих заболеваний, таких как плохой сон, снятие «тяги» (при алкоголизме, наркомании, табакокурении), перепады настроения (депрессия, тревога), скачки давления, и т.п.

ВЛИЯНИЕ СЕМЬИ

Работая много лет с зависимыми людьми, мы убедились, что без участия семьи в процессе выздоровле-

утраченные формы здорового досуга, а именно посещение спортивных мероприятий, музеев, храмов.

В отделении есть молельная комната для поддержания духовного развития. Беседы проводит отец Андрей, священник Никольского и Георгиевского храмов Зеленограда.

На протяжении всего реабилитационного процесса пациент и его родственники могут обратиться за консультацией к социальному работнику, который расскажет о работе групп самопомощи анонимных алкоголиков или анонимных наркоманов, поможет определиться с группой.

ФИЗИОТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ ПРОЦЕДУРЫ

Применение физиотерапевтических процедур является полезным дополнением к комплексной программе реабилитации. Врачи физиотерапевт и рефлексотерапевт (иглоукальвание) по показаниям подби-



ния результат гораздо ниже. За время прохождения программы у зависимого человека меняется образ мысли, привычки, цели. Но, возвращаясь в семью, которая не изменила свои установки в отношении зависимого человека, его «нездоровая» личность снова просыпается. Чтобы не стать провокатором срыва, родственникам необходимо также проходить реабилитационные мероприятия.

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

Телефон: 8 (499) 735 -52-71.

Часы работы с 8:00 до 20:00. Суббота, воскресенье – выходные дни.

НЕВРОЛОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР «ДИНАСТИЯ»

ПЕРЕЧЕНЬ ЗАБОЛЕВАНИЙ

- ✓ болезнь Паркинсона
- ✓ эссенциальный тремор
- ✓ депрессия
- ✓ аутизм и расстройства аутистического спектра
- ✓ последствия инсульта с двигательными и речевыми нарушениями
- ✓ эпилепсия
- ✓ синдром дефицита внимания и гиперактивности
- ✓ задержка речевого и психомоторного развития
- ✓ посттравматическое стрессовое расстройство
- ✓ рассеянный склероз
- ✓ хроническая боль
- ✓ болезнь Альцгеймера и деменция другого происхождения
- ✓ последствия черепно-мозговой травмы с двигательными нарушениями
- ✓ гипопитарные расстройства.

ТМС – это безопасный метод активации и торможения зон в коре головного мозга при помощи магнитных импульсов. Метод применяют когда медикаментозное лечение неэффективно или эффект недостаточен.

КАК ПРОВОДИТСЯ ПРОЦЕДУРА

Перед тем, как проводить процедуру магнитной стимуляции, врач назначает обследование – МРТ головного мозга, чтобы

ТРАНСКРАНИАЛЬНАЯ МАГНИТНАЯ СТИМУЛЯЦИЯ

Транскраниальная магнитная стимуляция (ТМС) – относительно «молодая» лечебная и диагностическая методика. Она берет начало с 1980 года и поначалу использовалась как один из дополнительных способов обследования в неврологии. Но в последние десятилетия магнитную стимуляцию начали активно применять для лечения различных заболеваний.

уточнить диагноз и исключить возможные противопоказания. МРТ также нужно для составления «карты» головного мозга.

Транскраниальная магнитная стимуляция головного мозга не требует специальной подготовки. К общим рекомендациям относят отказ от приема алкоголя, сильнодействующих и наркотических препаратов, необходимо также избежать физических перегрузок и перегревания. Нежелательно проводить сеанс в первые несколько суток после радикального изменения схемы приема лекарственных препаратов.

ПРИНЦИП РАБОТЫ ТМС

Система создает сильное магнитное поле мощностью до 2-3 Тесла, проникающее сквозь кости черепа и мягкие ткани прямо к необходимому участку головного мозга. Под этим влиянием группы нервных клеток (нейронов) включаются и начинают

работать по принуждению. Чем чаще группа нейронов активизируется одновременно, тем более тесные связи между ними образуются. После нескольких стимуляций эта группа нейронов превращается в новую нейронную сеть, которая обеспечивает выполнение важных функций: движение, речь, внимание и пр. Таким способом метод ТМС восстанавливает разорванные связи между нейронами мозга и к человеку возвращается утраченная способность. При торможении происходит обратный процесс. Повышенная активность в зоне снижается за счет того, что задействовано меньшее число нейронов. Глубина стимуляции может варьироваться от 2 до 4 см ниже поверхности коры головного мозга. Один сеанс длится от 3 до 20 минут. Количество, частота и продолжительность сеансов врач определяет индивидуально для каждого пациента. Лечение с



помощью ТМС может занимать от 1 до 3 месяцев.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Абсолютным противопоказанием для проведения ТМС является наличие в теле (в области головы, шеи, груди) имплантированных несъемных аппаратов с металлическими элементами. Это могут быть водители ритма, кардиостимуляторы, помпы и насосы, кохлеарные импланты, слуховые аппараты, приборы для глубокой стимуляции мозговых структур.

Относительным противопоказанием для проведения магнитной стимуляции является беременность. Следует воздержаться от проведения процедур при лихорадочных состояниях, инфекционных заболеваниях, интоксикациях.

В большинстве случаев ТМС не провоцирует появление дискомфорта во время процедуры и хорошо переносится даже детьми младшего возраста и пациентами с сопутствующими заболеваниями. Поэтому эта методика считается перспективной и находит все большее применение в неврологии, реабилитологии, детской психоневрологии. Показания к применению магнитной стимуляции активно расширяются.

▶ В НМЦ «Династия» успешно применяются различные методики магнитной стимуляции. Предварительная запись по телефонам: 8 (499) 735-03-73, 8 (495) 227-75-05.

Адрес: ул. Николая Злобина, корпус 109а (на втором этаже ФОК «Импульс»).

Сайт клиники: www.meddin.ru

РЕКОМЕНДУЕМ!

ВРАЧИ нашего округа

Медицинский центр «Гринситимед»

**ГЛЕБОВА
ЕЛЕНА СЕРГЕЕВНА**

Врач превентивной медицины,
онколог, врач-эксперт

Главный врач медицинского центра «Гринситимед». Кандидат медицинских наук, член Ассоциации онкологов России, член профессионального сообщества практик превентивной медицины АСИ. Комплексный подход к профилактике заболеваний у здоровых лиц, ведение пациентов с хроническими заболеваниями с использованием принципов превентивной медицины, постковидная реабилитация, реабилитация во время и после прохождения химиолучевого лечения у онкологических больных.

Стаж работы – 20 лет

Предварительная запись по телефону
8 (495) 181-54-95.

Адрес: ул. Академика Валиева, д. 6, стр. 6.

Медицинский центр «Никор-Мед»
Андреевка

**ЛОГВИНА
ВИКТОРИЯ ОЛЕГОВНА**

Врач-педиатр, нефролог

Заведующий педиатрическим отделением «Никор-Мед» в Андреевке. Имеет сертификаты по специальностям «Педиатрия», «Детская и взрослая нефрология», «Вакцинопрофилактика», «Аллергология». Проводит наблюдение и лечение детей с рождения и до 18 лет, диагностику и лечение заболеваний почек у детей и взрослых, поддерживающую функциональную работу почек при хронических заболеваниях, диагностику и лечение аллергических заболеваний у детей, консультирование по вакцинопрофилактике, коррекцию индивидуального графика вакцинопрофилактики.

Стаж работы – 20 лет

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

Адрес: ул. Жилинская, д. 27, корп. 6.
Сайт: andreevka.nikormed.ru.

Медицинский центр «Никор-Мед» Андреевка

**ТКАЧЕВ
ВЛАДИМИР ВЛАДИМИРОВИЧ**

Врач Оториноларинголог, сурдолог-оториноларинголог

Имеет сертификат по специальности «оториноларингология, сурдология-оториноларингология». Проводит диагностику, лечение, профилактику заболеваний лор-органов, снижение слуха. Эндоскопическое исследование лор-органов, лазерная вазотомия, лазерная коагуляция сосудов перегородки носа, нижних носовых раковин, лазерная деструкция лимфоидных гранул слизистой оболочки глотки. Аудиологическое исследование слуха: импедансометрия (тимпанометрия, рефлексометрия), тональная пороговая аудиометрия, ОАЭ, КСВП, ASSR. Изготовление по индивидуальному слепку средства индивидуальной защиты слуха (беруши).

Стаж работы – 7 лет

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

Адрес: ул. Жилинская, д. 27, корп. 6.
Сайт: andreevka.nikormed.ru.

Медицинский центр «Гринситимед»

**КНЯЗЕВА
ИРИНА АЛЕКСАНДРОВНА**

Врач косметолог-дерматолог

Кандидат медицинских наук, доцент кафедры кожных заболеваний. Инъекционная и аппаратная косметология. Авторская методика аппаратного фейсформинга (по ЭМГ). Безинъекционное введение препаратов с помощью аппарата (аппаратная методика имеет патенты в ряде европейских стран). Нутригетика, генетический паспорт кожи, антиэйджинг медицина. Методика истинной регенерации кожи (соавтор с профессором Чекаррели, Италия).

Стаж работы – 20 лет

Предварительная запись по телефону
8 (495) 181-54-95.

Адрес: ул. Академика Валиева, д. 6, стр. 6.

Медицинский центр «НОРМА-XXI»

**ГОЛИК
ВИКТОРИЯ АНАТОЛЬЕВНА**

Врач стоматолог-терапевт. Функциональный ортодонт

Окончила Харьковский государственный медицинский университет, интернатуру по специальности «Стоматология». Работала стоматологом-терапевтом в стоматологической поликлинике № 31, в медицинских центрах «Астрей», ООО «Стоматология». Имеет 1-ю квалификационную категорию. Прошла профессиональную переподготовку в МГМСУ по специальности «Стоматология терапевтическая». Окончила курсы повышения квалификации: восстановление анатомической формы зубов в эстетических и функциональных реставрациях, простая эндодонтия, OSB-пространственная организация полости рта (Франция), краниодонтия, лечение дисфункций ВНЧС.

Стаж работы – 20 лет

Предварительная запись по телефонам
8 (495) 944-53-53, 8 (964) 583-06-60.

Адрес: корпус 403А.
Сайт: norma21.ru.

Медицинский центр «НОРМА-XXI»

**КАТЛАМИНА
ОЛЬГА ВАЛЕРЬЕВНА**

Врач-кардиолог. Член Российского
кардиологического общества

Окончила Мордовский государственный университет им. Н.П. Огарева по специальности «Лечебное дело», клиническую ординатуру по специальности «Кардиология» на базе ФГБУ «НМИЦ кардиологии» Минздрава России в г. Москве. Работала врачом-кардиологом в отделении кардиологии в 119-й КБ ФМБА. Владеет навыками: электрокардиография, холтеровское мониторирование ЭКГ, суточное мониторирование артериального давления. С 2016 года ведет прием в клинике «НОРМА-XXI».

Стаж работы – 19 лет

Предварительная запись по телефонам
8 (495) 944-53-53, 8 (964) 583-06-60.

Адрес: корпус 403А.
Сайт: norma21.ru.

ДЛЯ ВАС, РОДИТЕЛИ!



Галина Алексеевна ДОВГАНЬ
Врач-педиатр Центра здоровья для детей

Табак содержит 30 ингредиентов, большинство из которых оказывают токсическое действие на организм. Особенно опасны табачные смолы, содержащие в себе канцерогены – бензпирен и его производные, которые способны провоцировать развитие раковых опухолей. А также радиоактивные элементы, в частности, полоний-210. Именно поэтому курение приводит к возникновению онкологических заболеваний.

Токсическое действие никотина сказывается на функции нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем. У курильщиков ослабевает память, усиливается раздражительность, снижается внимание, возникает спазм сосудов сердца, повышается артериальное давление, развивается гастрит и язвенная болезнь, хроническая обструктивная болезнь

ЗАЩИТИТЕ СВОИХ ДЕТЕЙ ОТ КУРЕНИЯ!

В настоящее время почти 40% россиян употребляет табачные изделия. Среди молодежи 15-19 лет доля курящих составляет 39,1%. Ежегодно это нездоровое пристрастие убивает от 330 до 400 тысяч россиян, а общая продолжительность жизни курильщиков сокращается на 5-7 лет. Родители, зная об этом, обязаны защитить своего ребенка от последствий пагубной зависимости.

легких, поражаются сосуды нижних конечностей, возникает импотенция и бесплодие.

Особенно опасно курение во время беременности. Воздействие никотина на плод приводит к нарушению ритма сердца у новорожденного, повышению нервной возбудимости и задержке развития ребенка. Дети, которые проводят час в задымленной комнате, вдыхают столько токсичных химических веществ, сколько они бы получили, выкурив 10 сигарет. В курящих семьях дети чаще страдают от пневмонии, бронхитов, бронхиальной астмы, заболеваний сердца и со-



судов, отстают в показателях умственного и физического развития. Курящие подростки страдают невротами, становятся раздражительными, вспыльчивыми, плохо спят. Часто появляется рассеянность, ослабевает внимание, нарушается память и умственная деятельность.

В последнее время стало модным курение кальяна. Но не все знают, что кальянный дым по угарному газу вреднее сигарет, а никотиновая зависимость так же развивается. В Центр здоровья обратился подросток, который работал в кальянной. Он не курил, а только раскуривал кальяны для посетителей, но при обследовании состав угарного газа в выдыхаемом им воздухе превысил норму в 40 раз. Еще одна опасность кальяна – раскуривание по кругу. Сменный мундштук не спасает от туберкулеза, кишечной инфекции и гепатита. возбу-

дители этих заболеваний прекрасно чувствуют себя в кальянных трубках и в воде, которой наполнено устройство.

Табачная индустрия в погоне за прибылью стремится к разработке новых средств курения табака. Сейчас популярны электронные сигареты, которые вовсе не безопасны. В аэрозолях содержится сульфат никотина – мощный нейротоксин, ранее использовавшийся для травли насекомых, но был запрещен из-за высокой токсичности. А также присутствуют канцерогены и высокотоксичные химические вещества – карбоновые соединения, тяжелые металлы. Состав жидкости для электронных сигарет не регулируется никакими стандартами. Курящий никогда точно не узнает, чем именно отравляет себя.

Содержание высокотоксичных химических веществ и никотина в парах электронных сигарет де-

лает их опасными и для окружающих, в том числе, для беременных женщин, даже если они не курят, а лишь вдыхают табачный дым. Пассивное курение повышает риск выкидыша, преждевременных родов, мертворождения, негативно влияет на развитие и здоровье будущего ребенка. У новорожденных врачи наблюдают нарушение ритма сердца, плохой сон и повышенную нервную возбудимость.

Электронные сигареты вызывают и поддерживают никотиновую зависимость. Курильщики прибегают к их употреблению как к меньшему из зол, но в результате рискуют стать «двойными» курильщиками. Многие продолжают курить обычные сигареты в сочетании с электронными, тем самым нанося непоправимый вред своему здоровью.

Родители должны формировать личностные качества ребенка, развивать в нем способность брать на себя ответственность, сознательно выбирать жизненные ориентиры, думать о последствиях своих действий.

Дополнительную информацию можно получить в Центре здоровья для детей, который расположен филиале №1 ДГП №105 (корпус 1513). Телефон **8 (499) 717-23-84**.

КОСМЕТОЛОГИЯ

В филиале «Зеленоградский» МНПЦДК ДЗМ открыт кабинет подологии. Если вас беспокоит вросший ноготь, то теперь эту проблему можно быстро и безболезненно решить с помощью самых современных методик. В клинике прием ведут опытные и квалифицированные врачи-подологи. Коррекция вросшего ногтя проводится с помощью педикюрного аппарата Podomaster TurboJet 40 (Германия).

В кабинете подологии врачи применяют технологии ортониксии – исправления формы ногтевой пластины без хирургического вмешательства. Процедура абсолютно безболезненна, безопасна и высокоэффективна. Особое место среди всех услуг занимает эффективное лечение онихокриптоза (вросшего ногтя). Это патология, при которой ногтевая пластина травмирует кожную складку сбоку от ногтя. Обычно это заболевание возникает на больших пальцах ног с внешнего края, хотя бывает и двусторонним.

Вросший ноготь вызывает сильную боль. Воспаление ногтевого валика (паронихий) – достаточно серьезное нарушение работы организма, вызывающее системные осложнения. При отсутствии своевременного лечения развивается воспалительный процесс, палец опухает, появляются гнойные выделения и грануляция (разрастание тканей).

КАБИНЕТ ПОДОЛОГИИ В ЗЕЛЕНОГРАДЕ

В кабинете подологии проводятся процедуры:

- ✓ медицинский уход за кожей стоп с обработкой глубоких и болезненных трещин, мозолей;
- ✓ удаление утолщений на коже стоп, эстетическая обработка ногтей и околоногтевых валиков;
- ✓ лечение грибковых поражений ногтей, повышенной потливости ног;
- ✓ исправление формы ногтей с установкой корректирующей пластины;
- ✓ частичное или полное безоперационное удаление ногтевых пластин.

Причиной возникновения онихокриптоза в большинстве случаев (до 95%) является неправильно выполненный педикюр. Другие причины заболевания:

- ✓ постоянное ношение неудобной обуви с узкими носами, кото-

рая сдавливает пальцы ног, особенно при двигательной активности;

- ✓ ортопедические патологии – вальгусная деформация стопы, плоскостопие;
- ✓ грибковые инфекции ногтевых пластин пальцев ног (онихомикоз);
- ✓ наследственная предрасположенность, которая выражается в избыточном объеме мягких

тканей в подногтевой подушке, особенностях направления роста ногтя, искривлении большого пальца.

Грамотное лечение практически сразу останавливает воспалительный процесс, уменьшает отек и болевой синдром. В ре-



зультате исправления формы ногтя устраняется главная причина врастания и достигается стойкий эффект от лечения. Использование скоб и пластин для коррекции ногтей позволяет избежать оперативного удаления ногтя в 99% случаев.

Отсутствие своевременного лечения опасно тем, что постоянно развивающийся воспалительный процесс может вызвать:

- ✓ околоногтевой панариций (паронихий) – воспаление ногтевых валиков;
- ✓ костный панариций (остеомиелит фаланг пальцев) – распространяется на кость с прилегающих мягких тканей;
- ✓ флегмону – гнойное воспаление мягких тканей пальцев;
- ✓ сепсис – воспалительный процесс всего организма, вызванный заражением крови.

Чтобы предупредить заболевание, соблюдайте простые рекомендации:

- ✓ всегда носите обувь по размеру, подбирая удобный, не жмущий пальцы мысок;
- ✓ не стригите слишком коротко ногти, не скругляйте уголки, особенно на больших пальцах;
- ✓ соблюдайте тщательную гигиену стоп, особенно летом. Давайте отдых ногам, выбирая обувь с открытыми мысками;
- ✓ не откладывайте визит к врачу, особенно если есть плоскостопие или подозрение на грибковые инфекции.

Запись по телефонам: **8 (495) 454-61-11, 8 (495) 369-65-73**. Платные медицинские услуги осуществляются по государственным расценкам ДЗМ.

Адрес: корп. 910.

ВОПРОС – ОТВЕТ

Сейчас в России, только по официальной статистике, самоубийц больше, чем жертв ДТП.

? **Чего людям не хватает для счастья?**

Ответ прост – любви, понимания, поддержки, взаимности, ощущения, что ты дорог, ценен, нужен. Мы находимся в стремительном потоке поверхностных социальных связей «привет-пока», у горожанина бездна приятелей, встреч, контактов. И из-за этого у нас возникает иллюзия бесконечности выбора. Нам кажется, что мы можем до следующего пришествия выбрать того, с кем, в конце концов, будем счастливы. Нам кажется, что он где-то там, за горизонтом... И это величайшее заблуждение. Если не в каждом, то в каждом втором мы можем найти «того самого». Только искать его нужно не «переменной мест», а глядя внутрь. Не просматривать ряды претендентов, а смотреть в глубину этого «первого встречного». Правда, это работа. Душевная. А мы так работать не умеем потому, что просто не научены.

? **Почему XXI век называют «веком депрессии»?**

Потому, что ею страдает каждый пятый, и это только начало. Человек – существо, живущее в информационной среде. А эта среда становится все более и более агрессивной. Если мы не осознаем, какими гигантскими волнами нас накрывает из года в год (сначала радио, затем телевидение, заменившее нам общение, далее мобильная связь, сделавшая тебя доступным для всех, потом Интернет, сделавший все доступным для тебя), и не выработаем средства защиты от этой информационной экспансии, нас просто сплющит.

? **Почему многие люди проводят все свободное время перед телевизором?**

Если человек испытывает усталость, ему становится трудно сосредоточиться на ка-

ком-либо виде деятельности, а просмотр телевизора – деятельность пассивная, не требующая усилий, концентрации, ответственности: лежишь и смотришь. И в этом смысле депрессии часто маскируются под усталость, человек не может ничего делать, а просмотр телевизора – самое не затратное действие. Если депрессия усугубляется, у человека нет сил даже на то, чтобы смотреть телевизор.

сивность тревоги, риск возникновения депрессии. Мы люди социальные и нам биологически необходимо общаться с человеком лично, а не «внутри своей головы». Как это происходит с человеком, который думает, что он общается лично, а на самом деле общается со знаками на мониторе компьютера, все равно, как если бы человек общался с книгой.

Как писал Мишель Фуко, анализируя культуру древних греков: реализовывать «практики заботы о себе» и «практики себя».

? **Почему мужчины при слове «психолог» всегда снисходительно улыбаются?**

Почему-то в нашем обществе считается, что обратиться за психологической помощью – это слабость. Мужчины же сла-

ритеты – деньги, карьера, социальный статус. Эти нынешние ценности для многих – настоящая ломка сознания. Представления людей о самих себе изменились в корне. Но когда кругом такая разобщенность, наоборот – надо вернуться к самому себе и понять, в чем именно ты испытываешь потребность. Каждый из нас биологически нуждается в том, чтобы иметь рядом близких людей, о кото-

КАЧЕСТВО ЖИЗНИ ИМЕЕТ ЗНАЧЕНИЕ

? **В чем выражается зависимость от интернета?**

Компьютерная игра – очень увлекающее занятие. Играющий человек может испытывать экстремальное состояние, какое-то напряжение, ощущение интенсивной жизни. Мы живем в размеренном ритме и нуждаемся в наличии такого анклава, в котором можем порезвиться, испытать тревогу, напряжение. Но, постоянно получая удовольствие от игры, человек начинает испытывать от нее зависимость. То есть, он уже не мыслит жизни без любимого «часика», проведенного с компьютером. Это может составлять серьезную проблему. То есть, компьютер начинает представлять некий условный «наркотик».

Есть еще одна проблема, связанная с компьютером – интернет-общение. В целом, виртуальное общение, конечно, является суррогатом нормального общения. Формально, абсолютно понятно, что общение с живым человеком и общение в чате или на форуме – это принципиально разные вещи. Но люди, попадающие в зависимость от такой формы общения, будут утверждать, что в действительности никакой разницы нет. Это как раз признак того, что они неадекватно оценивают ситуацию. Как показывают исследования, количество психологических проблем, которые возникают у людей, предпочитающих общаться в интернет-среде, увеличивается интен-



? **Как сохранить психическое здоровье?**

Наше душевное здоровье – это главный лимитирующий фактор качества жизни: если у тебя депрессия, то не помогут ни миллионы, ни слава. Поэтому в этой части требуется серьезность, последовательность, настойчивость. Нет простых рецептов ни от анорексии, ни от наркомании, ни от банальной фобии. Нельзя дурака валять и рассчитывать на то, что «все рассосется». Нужно взять под контроль голову и держать ее под этим контролем. Научно выражаясь, осуществлять поведение в отношении собственного поведе-

быми быть не хотят. И до последнего отрицают у себя наличие проблем, которые они не в состоянии решить сами. Однако мужских смертей в результате самоубийства в три раза больше, чем женских. Сейчас много инфарктов, инсультов у молодых мужчин 40-45 лет. А это – следствие гипертонической болезни, которая, в свою очередь, появляется от внутреннего напряжения. Это психосоматическое заболевание. Отчего это происходит? Уровень стрессов вырос, а способность справляться с ними конструктивно отсутствует. Жизнь усложняется. Стали другими ценности, приоритеты, системы отношений. Появились другие при-

рых нужно заботиться. Чтобы вокруг были люди, которые тебя поддерживают. Ценности отношений, самореализации находятся во всех нас. Но многие люди настолько дезориентированы, что не понимают, ради чего жить. В нашей стране сейчас эпидемия тревожно-депрессивных расстройств. Это диагноз страны в целом. Но у каждого – конкретные беды. Если мы не живем так, как хотелось бы, это результат наших собственных поступков и нашей внутренней идеологии. Надо в себе разобраться услышать себя. Ведь источником счастья является именно наше внутреннее состояние, а не что-то другое.

НА ЛИЧНОМ ОПЫТЕ

Ежедневно мы контактируем с множеством людей, и всегда у нас есть возможность либо улучшить настроение человека, либо огорчить, расстроить. Когда мы излучаем в мир радость, мы получаем благословение от Жизни, а когда запускаем негатив – соответственно, проклятия.



ВСЕГДА ЗЕЛЕННЫЙ СВЕТОФОР

дится, для него всегда горит «зеленый светофор» – его здоровье, отношения, дела и финансы улучшаются. И это не удивительно: во всех сферах жизни, и даже по работе, всегда хочется оказать содействие приятному улыбочивому человеку, а любой бизнес, как известно, строится, в первую очередь, на связях с людьми. Если у человека мир в душе, его организм работает в спокойном режиме, иммунитет повышается. У нервного и недоброжелательного человека все внутри бурлит от переполняющих его негативных эмоций – какое уж тут здоровье?

Когда мы испытываем положительные или отрицательные эмоции, в организме создаются определенные химические состояния. Постоянное их повторение переходит в привычку, и в результате мы имеем здоровье или болезнь, прилив сил или бессилие.

Наши внутренние свойства определяют и наше окружение. У доброго человека и друга хорошие, и дети радуют. Людям хочется быть рядом с добрым человеком, хочется напитаться от него этой светлой энергией, рядом с ним стихает душевная боль. А у злого – совсем другая жизнь

и другое окружение. Он убежден, что вокруг все такие же недоброжелательные, лживые, корыстные, тщеславные, как он сам.

Особенно заметно, как люди собирают благословения или проклятия, находясь за рулем. Водители, уступающие дорогу, пропускающие пешеходов, получают в ответ благодарные поминания фарами, пешеходы улыбаются, машут им рукой. Это и есть благословения. В результате их настроение сохраняется прекрасным на целый день, и домой они приезжают спокойными и веселыми. А водители, которые

никого не пропускают, всех обзывают, нервно сигналият, вызывают мощное ответное раздражение.

Куда так торопятся эти водители? Да никуда, просто они не научились жить радостно, дорога у них ассоциируется со стрессом и раздражением. Будет ли у таких водителей хорошее настроение, здоровье и удача? Вряд ли. Они запускает цепочку негатива, которая идет и распространяется дальше и собирают на себя ответные проклятия. И так везде: в магазине, в кафе, на работе, дома. За день можно получить массу благословений, что ощутимо улучшит качество жизни, а можно на собирать на себя проклятий...

Если человек старается жить в светлой энергии, у него все ла-

ТЕМА ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ



Вы встретили женщину или мужчину – холст есть. Вы сразу же становитесь возлюбленным – начинаете рисовать. И он или она начинает рисовать на вас. И, конечно, вы оба оказываетесь в дураках – просто разрисованные дурни. Рано или поздно вы поймете, что это все не то.

Любовь – это танец с другим человеком. Поэтому обоим нужно уметь танцевать. Это – гармония, отвечать требованиям другого человека – искусство. Два человека – это два различных мира. Когда они сближаются – быть катастрофе, если не знать правил гармонии.

Не спешите в брак, учитесь любить. Вначале станьте выдающимся влюбленным. Что для этого нужно? Необходимое условие: станьте готовы отдавать любовь и не беспокоиться по поводу того, будет ли она возвращена или нет. Она всегда возвращается, это в самой природе вещей. Как будто вы идете в горах и поете песню, а долины отвечают. Каждое сердце является долиной. Если вы наполняете его любовью, оно ответит.

Первый урок любви – не выпрашивать любовь, а просто дарить ее. Люди поступают совершенно противоположным образом. Они не делятся охот-

но, а всегда с условием. Продолжая наблюдать уголком глаза, вернется ли любовь или нет. Это является сделкой. Бедняги, им не знакомо естественное течение любви. Вы просто проливаете, она возвращается. Если она не приходит, не о чем беспокоиться. Если она возвращается – хорошо, счастье ум-

появится Клеопатра, и тогда они будут готовы открыть свое сердце, но к тому времени они разучатся его открывать.

Не упускайте ни одной возможности проявить любовь. Даже проходя по улице, вы можете проявить любовь. Даже к нищему можно отнестись с любовью. Нет необходимости по-

тренировать. Семя существует, но его нужно довести до цветения. Вы можете продолжать хранить ваше семя; но ни одна пчела не прилетит. Видели ли вы когда-нибудь пчел, летающих к семенам? Разве они не знают, что семена могут стать цветами? Нет, они прилетают, когда появляются цветы.

ЛЮБВИ НУЖНО УЧИТЬСЯ

Вы не можете стать художником просто потому, что у вас есть холст, кисти и краски. Вы можете попробовать что-то изобразить, но выйдет ли из этого произведение искусства? Вряд ли. Большинство людей живут с ложным впечатлением, что они умеют любить, просто появившись на свет. Но любовь – это самое тончайшее из искусств, которому нужно учиться.

ножается. Но если она никогда не возвращается обратно, в самом акте любви вы становитесь так счастливы, так экстаичны, поэтому вы не беспокоитесь. У любви есть свое присутствие ей счастье. Оно случается, когда вы любите.

Просто начните любить. Со временем вы увидите, как много любви возвращается к вам. Тот, кто любит, приходит к пониманию, что любовью является только то, когда любишь. А люди скупы. Они ожидают появления великого возлюбленного, тогда они начнут любить. А пока остаются закрытыми, замкнутыми. Просто ждут. Неизвестно откуда вдруг

давать ему что-нибудь, просто улыбнитесь. Ваша улыбка откроет ваше сердце, оживит его. Возьмите кого-нибудь за руку – друга или незнакомого человека. Не ждите появления правильного человека, чтобы проявить любовь. Продолжайте любить. Чем больше вы любите, тем больше вероятность появления правильного человека, потому что ваше сердце начинает цвести. А цветущее сердце привлекает многих пчел, многих возлюбленных.

Нас учили неправильно. И все живут с ложным впечатлением, что каждый априори умеет любить. Да, есть потенциал, но его нужно развить,

Станьте цветком, не оставайтесь семенем.

Не принимайте нечто другое за любовь. Если любовь является истинной любовью... Если просто в присутствии другого человека, вы чувствуете себя внезапно счастливым, вы чувствуете экстаз, если просто присутствие другого человека глубоко затрагивает ваше сердце... что-то начинает петь в вашем сердце, вы наполняетесь гармонией. Само присутствие другого человека помогает вам быть вместе, вы становитесь более индивидуальны, более центрированы, более заземлены. Тогда это любовь.

ЭФФЕКТИВНАЯ МЕТОДИКА

Большинство из нас в повседневности не задумывается о том, что наши глаза так же, как руки и ноги, нуждаются в упражнениях. Мы можем видеть, благодаря работе мышц. Они есть практически во всех отделах глаза: в области век регулируют световой поток, препятствуют попаданию инородных тел, отвечают за равномерное увлажнение склеры, конъюнктивы и предохраняют роговицу от высыхания; в хрусталике управляют его кривизной, изменяя диаметр линзы и светопреломление; окружая зрачок, регулируют его диаметр и светопропускную способность. Глазодвигательные мышцы обеспечивают объемное изображение предметов и позволяют смотреть по сторонам. Только их слаженная работа способна обеспечить высокое качество зрения.

Мышцы глаза нуждаются в рациональной нагрузке, обеспечивающей равномерное распределение усилий на все отделы, оптимальный тонус и своевременное расслабление различных групп. В обыденности эти условия, как правило, не соблюдаются. Большинство людей сегодня работают с компьютерами и различными мобильными устройствами. Организация рабочего места, освещенность, привычные позы способствуют перегрузке одних мышц и чрезмерному отдыху других. Сначала появляется дискомфорт, неприятные ощущения, боль, а затем начинает снижаться способность видеть.

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ

ПО МЕТОДУ М.С.НОРБЕКОВА

Гимнастика для глаз, которая применяется на курсе «Коррекция зрения» в Центре Норбекова, предназначена для тех, кто хочет до конца жизни прожить без очков. Разрабатывая свою авторскую систему, Мирзакарим Санакулович собрал лучший мировой опыт в данной области, соединив достижения официальной, нетрадиционной медицины и древневосточные техники.

Большая часть людей в этом случае прибегает к традиционному способу решения проблемы – очкам. Но, действуя подобным образом, они способствуют дальнейшему снижению зрения. Подобный метод совсем снижает нагрузку с проблемных зон, они начинают еще больше «лениться». Ситуация продолжает ухудшаться, окулист выписывает более сильные очки, которые продолжают усугублять проблему.

**ВИЖУ!
ОЧЕНЬ ХОРОШО!
Я ПОЗНАЮ СЕБЯ!
Я ВСЕ МОГУ! Я ВСЕ МОГУ!**

У МЕНЯ ВСЕ ПОЛУЧАЕТСЯ!

НАСТРОЕНИЕ ВЕЛИКОЛЕПНОЕ!

ВИЖУ ЗНАКИ, БУКВЫ И СЛОВА!

ЧЕТКО, ЧЕТКО ВИЖУ ВСЕ, НА ЧТО СМОТРУ!

РАБОТАЮ НАД СОБОЙ И ПОЗНАЮ СВОИ ВОЗМОЖНОСТИ!

ЗА ЧТО БЕРУСЬ, ВСЕ ДЕЛАЮ ПРЕКРАСНО!

БЛАГОДАРИЮ И ХВАЛЮ СЕБЯ! Я УМЕЮ ОБХОДИТЬСЯ БЕЗ ОЧКОВ!

ЕДИН ПЛЫВКИ ВЕДЬ ЭТО Я ЧИТАЮ БЕЗ ОЧКОВ! ГЕНИАЛЬНО!

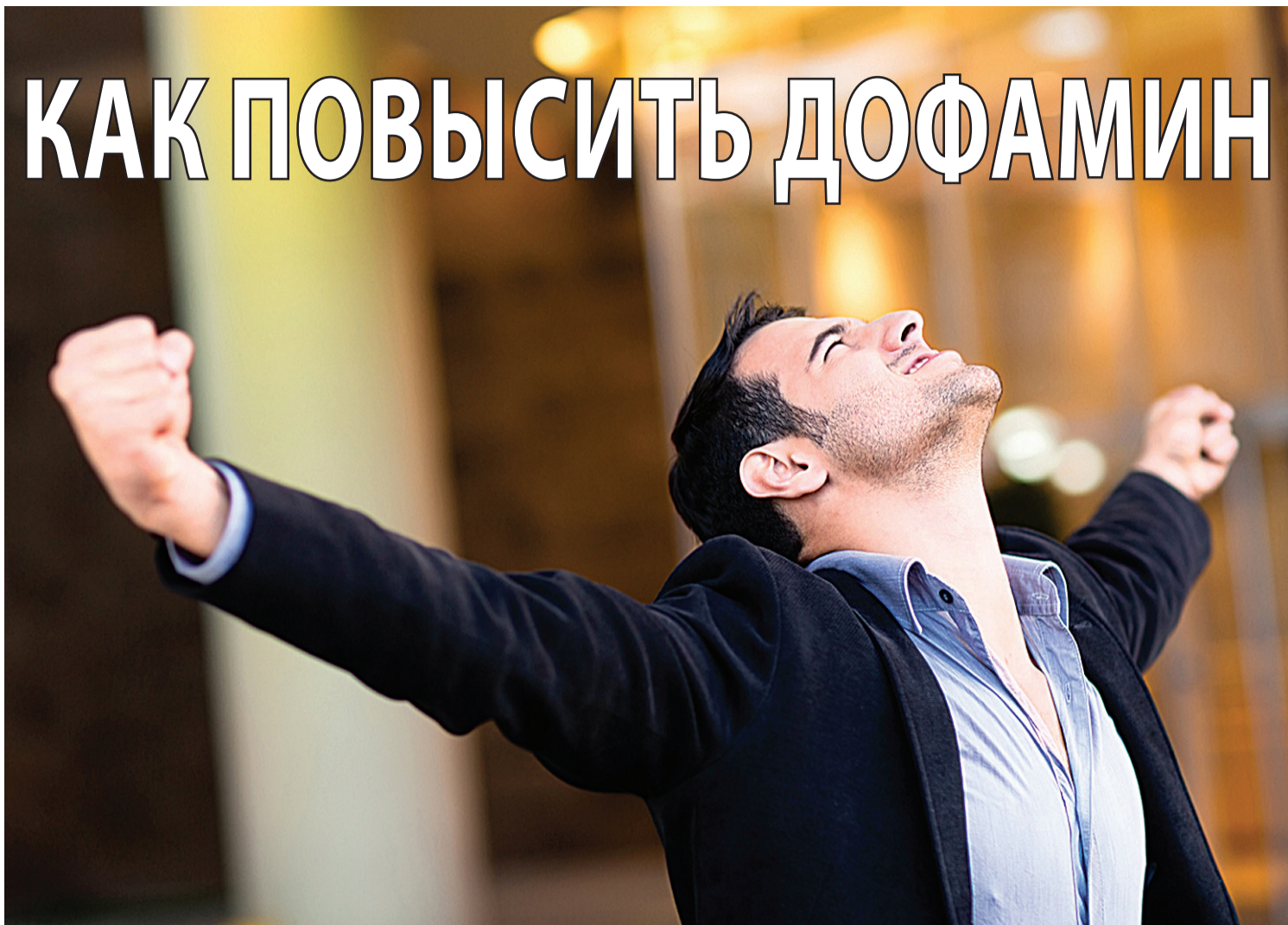
Гимнастика для глаз по Норбекову имеет бесспорные преимущества перед существующими аналогами. Можно смело утверждать, что методика уникальна и вне конкуренции. В большинстве похожих методик пред-

усмотрена тренировка исключительно ресничной мышцы хрусталика, отвечающей за аккомодацию – изменение его кривизны. Она помогает справиться с дальностью и близорукостью, но в целом не влияет на ка-

чество зрения. В комплексе Мирзакарима Санакуловича предусмотрены упражнения для всех мышц различных структур глаза, благодаря чему улучшается кровоснабжение всех его тканей и зрительного нерва, улучшается обмен веществ, в том числе хрусталика, что является профилактикой развития катаракты, облегчает конвергенцию, частично снижая таким образом нагрузку на хрусталик. Именно поэтому эта методика имеет потрясающие результаты. Важным преимуществом методики является ее эффективность при многих офтальмологических заболеваниях, даже тех, которые официальная медицина вылечить не в состоянии.

Тысячи слушателей прошли курс «Коррекция зрения» в Центре Норбекова, 90% участников избавились от очков навсегда. В программу курса входит обучение своевременному выявлению причин ухудшения зрения, определение проблемных зон и перегрузки. Другим важным преимуществом курса является сочетание духовного и физического начал, настрой на достижение гармонии с самим собой и окружающим миром, изменение отношения к себе и своему здоровью, формирование образа жизни и оздоровление всего организма.

**Видео гимнастики для глаз по методу М.С.Норбекова можно найти в сети.*



КАК ПОВЫСИТЬ ДОФАМИН

Что такое дофамин, знают не все, зато каждый знает, что такое плохое настроение и апатия. Именно недостаток гормона удовольствия вгоняет нас в череду бесконечных депрессий и делает жизнь серой. А ведь средств, как повысить недостаток дофамина, довольно много.

ТОПЛИВО РАДОСТИ

Тирозин – это аминокислота, которая стимулирует выработку гормонов счастья, поднимает настроение, борется с депрессиями на легких стадиях.

Его источники: орехи (грецкие, миндаль, авокадо), фрукты (бананы, клубника, арбуз, яблоки), а также овсянка, семена кунжута и тыквы, фасоль, свекла, молоко, черный шоколад, зелень.

Также стоит не забывать о пище, богатой пребиотиками. Они «кормят» хорошие бактерии в нашем кишечнике, помогая им поддерживать иммунитет на высоком уровне.

Употребление кофе – еще один отличный способ повысить уровень дофамина. Не обойтись в борьбе за положительные эмоции без шоколада. Но одной плитки должно хватать в среднем на 4-5 дней.

БОЛЬШЕ ДВИГАЙТЕСЬ

Наверняка вы замечали, что после тренировки настроение поднимается, даже если изначально не было ни сил, ни желания идти в спортзал. И это неудивительно: полчаса-час любых спортивных занятий или ходьбы стимулируют рост дофамина и серотонина.

Чаще стойте, продолжительное непрерывное сидение приводит к усталости и снижению уровня дофамина.

СОБЛЮДАЙТЕ РЕЖИМ СНА

7-8 часов полноценного отдыха обеспечивают ощущение бодрости на целый день и необходимый уровень гормона удовольствия. Но, чтобы получить самое полезное от сна, необходимо отправляться в постель не позднее 23 часов, а в идеале между 20-22 часами.

ТРЕНИРУЙТЕ МОЗГ

Дофамин принято считать веществом-гедонистом. Ставьте себе маленькие цели и заставляйте мозг радоваться. Важно активизировать центры удовольствия и вырабатывать нужный гормон. Два дня без соцсетей? Две остановки пешком вместо метро? Да вы просто молодец!

КОНТРОЛИРУЙТЕ ПРОЦЕСС

Дофамин довольно коварен, наибольшее число молекул вырабатывается не в момент получения желаемого, а во время предвкушения удовольствия. Так он мотивирует нас на покорение новых вершин. Именно поэтому мы чувствуем разочарование, добившись желаемого. Например, в момент, когда хочется торт и мороженое, его уровень наиболее высок. Со вторым куском бисквита наступает разочарование. С третьим – угрызения совести. Наслаждение будто растворяется в воздухе. Используйте эту дофаминовую особенность себе на пользу.

МЕДИТАЦИЯ

Регулярная практика медитации – это прямой путь к спокойствию ума. Она помогает легче справиться со стрессом и увеличивает выработку дофамина. Всего 5-7 минут каждый день утром или перед сном и вы почувствуете себя абсолютно другим человеком. Особенно важно медитировать в холодное время года.

СОЛНЕЧНЫЙ СВЕТ

Воздействие солнечных лучей – один из лучших естественных способов повысить уровень дофамина. Важно, чтобы свет попадал в глаза. Поэтому убедитесь, что вы не носите контактные линзы или очки, когда выходите на улицу.

ЗАВЕРШЕННЫЕ ДЕЛА

Каждый раз, когда мы завершаем какое-либо дело, мозг вознаграждает нас дозой дофамина. Причем неважно, большое это дело или маленькое. Мы можем увеличить количество этого гормона, сделав из одного большого дела несколько маленьких. Составьте список из своих дел и отмечайте каждое сделанное, получая порцию удовольствия.

БЛИЗКИЕ ЛЮДИ

Совместные прогулки, любой приятный контакт с родными сердцу людьми, поцелуи, объятия, комплименты, восхищение – все это стимулирует выброс дофамина. Не откладывайте общение с близкими людьми на потом, организуйте сами эти встречи, обнимайте родных, чаще говорите слова признания и любви.

ТЕЛЕСНЫЕ РАДОСТИ

Физическая близость, доставляющая радость обоим партнерам – просто взрыв гормонов удовольствия. Всего один сеанс любого массажа дает

мощный выброс окситоцина, серотонина, дофамина, оживляет и вдыхает в нас новые силы. А если вы попросите сделать массаж своего любимого человека, то значительно умножите эффект процедуры.

СМАКУЙТЕ МГНОВЕНИЯ

Наша жизнь состоит из бесчисленных мгновений, которые могут стать постоянным источником радости: увидеть солнечный луч на подушке; услышать пение птиц при пробуждении; ощутить мягкий плед на плечах; полюбоваться чарующим закатом – все это повышает дофамин. Найдите 20 моментов, которые вас сегодня вдохновили и запишите их. Не бегите мыслями в будущее или прошлое, старайтесь полностью находиться в моменте, в «здесь и сейчас».

ДОМАШНИЕ ПИТОМЦЫ

Контакт с домашними животными – еще один неистощимый источник удовольствия. Даже просто наблюдение за рыбками доставляет нам тихую радость. А уж кошки и собаки открывают наше сердце, превращая в маленьких счастливых детей.

СЛУШАЙТЕ МУЗЫКУ

Прослушивание композиции, которая вызывает у нас ощущение эйфории и «мурашек», повышает уровень дофамина, причем связано это в первую очередь с мелодией, а не с текстами песен.

ИМЕЙТЕ ВВИДУ!

На ранних стадиях недостаток удовольствия не проявляется – жизнь идет своим чередом, у всех бывают взлеты и падения. Но в какой-то момент проблема дофамина становится очевидной, человек начинает причинять дискомфорт близким, срываясь и расстраивая своим кислым видом.

Недостаток дофамина может обернуться:

- ✓ Проблемами с весом, развитием сахарного диабета
- ✓ Плохим настроением, раздражительностью, потерей интереса к жизни и депрессией
- ✓ Снижением либидо
- ✓ Чувством постоянной усталости
- ✓ Сбоями в работе сердечно-сосудистой системы
- ✓ Болезнью Паркинсона
- ✓ Галлюцинациями
- ✓ Ангедонией – заболеванием, при развитии которого человек полностью теряет способность получать удовольствие.





СОВЕТЫ ДЛЯ ХОРОШЕГО СНА

Бывает ли у вас, что вы просыпаетесь утром и без всякой причины чувствуете себя просто ужасно. Если это происходит часто, то перед тем, как ложиться спать, нужно позаботиться о некоторых аспектах.

стоящее? Если это ввести в ежедневную практику, вы проживете действительно стоящую жизнь.

ПРОСТО СПИТЕ...

Перед тем, как идти спать, отложите в сторону на три минуты все, что вы набрали за день: содержимое ума, отношения, вещи, заботы. А потом просто спите... Если вы будете так делать, то проснетесь легкими и энергичными, с гораздо большими возможностями для нового дня.

СКОЛЬКО ЧАСОВ СПАТЬ

То, какую пищу вы употребляете, какие мысли и эмоции появляются внутри вас, уровень жизни, который вы поддерживаете в своем теле, все это и определяет, сколько часов сна вам необходимо. Но постарайтесь ложиться спать достаточно рано, чтобы проснуться естественным образом. Звуки, с которыми вы просыпаетесь, определяют контекст вашего дня. Резкое пробуждение по будильнику – это не самый лучший способ начать день.

СНАЧАЛА НА ПРАВЫЙ БОК

Когда вы просыпаетесь, сначала повернитесь на правый бок и тогда уже поднимайтесь. Если вы повернетесь на левый бок перед тем как встать, с вами могут произойти неприятные вещи.

Что это значит? С точки зрения физиологии, одним из наиболее важных органов нашего организма является сердце – перекачивающая станция, обеспечивающая циркуляцию крови через все тело. Без этого невозможен ни один процесс. И процесс начинается с левой стороны.

Когда вы находитесь в состоянии полной расслабленности, метаболическая активность находится на низком уровне. А когда вы встаете, происходит всплеск активности.

РАЗБУДИТЕ ТЕЛО

Утром, перед тем как встать, сначала разбудите свое тело. Потрите ладони друг о друга и положите их на глаза. В ладонях очень высокая концентрация нервных

окончаний, они активизируются, и вся система незамедлительно проснется.

Когда вы положите ладони на глаза, сразу же целый спектр нервных окончаний соединится с вашими глазами и другие аспекты ваших чувств также проснутся. Сначала сделайте так, затем перевернитесь на правый бок и только потом вставайте.

ПРОСЫПАЙТЕСЬ С УЛЫБКОЙ

Сегодня все мы ляжем спать, но завтра утром примерно четверть миллиона человек не проснутся. Это статистика.

Допустим, вы завтра утром проснетесь. Если вы и ваши близкие живы, это нужно хотя бы немного отпраздновать. Не обязательно вскакивать и танцевать, но по крайней мере вы можете улыбнуться.

Мало кто осознает насколько это ценно – быть живым. А раз так, разве это не заслуживает ежедневной широкой улыбки по утрам.

ВРЕМЯ ПРИЕМА ПИЩИ

Употреблять пищу, в особенности мясо, лучше всего за 3-4 часа до сна, чтобы пищеварительный процесс завершился.

Просто выпейте немного воды и ложитесь спать.

ДУШ ПЕРЕД СНОМ

Можно принимать перед сном слегка теплый душ, но главное – не принимайте горячий. Лучше всего прохладный душ.

Вам может показаться: «Ой, это меня взбодрит, я же не смогу заснуть». Не имеет значения, даже если вы заснете на 15-20

минут позже, но спать вы будете гораздо лучше.

Душ – это не просто гигиеническая процедура. Вы замечали, что когда вы очень напряжены или встревожены, обыкновенный душ помогает снять это неприятное состояние? Когда поток воды течет по вашему телу, происходит определенное очищение организма в целом, ведь больше 70% нашего организма составляет вода.

ВСПОМНИТЕ СВОЙ ДЕНЬ

Перед тем как лечь спать, сядьте в кровати и вспомните свой день. Сделали вы сегодня что-то

ГАЗЕТА ВЫХОДИТ ПРИ ИНФОРМАЦИОННОЙ ПОДДЕРЖКЕ



ЮМОР

Один из способов работы с обидой – это ее усиление, доведение до крайности и в конечном счете до абсурда. Для усиления эффекта мантру лучше распечатать, стать перед зеркалом и прочесть громко с выражением.

✓ Я такой важный индюк, что не могу позволить, чтобы кто-то поступал согласно своей природе, если она мне не нравится. Если кто-то сказал или поступил не так, как я ожидал – я накажу его своей обидой. О, пусть видит, как это важно – моя обида, пусть он получит ее в качестве наказания за свой «проступок». Ведь я очень, очень важный индюк!

✓ Я не ценю свою жизнь. Я настолько не ценю свою жизнь, что мне не жалко тратить ее бесценное время на обиду. Я откажусь от минут радости, счастья, игривости, я лучше отдам это время своей обиде. И мне все равно, что эти частые минуты сложатся в часы, часы – в дни, дни – в недели, недели – в месяцы, а месяцы – в годы. Мне не жалко провести годы своей жизни в обиде – ведь я не ценю свою жизнь.

✓ Я настолько не умею смотреть на себя со стороны, что никогда не увижу мои сдвинутые



ЭТО УПРАЖНЕНИЕ ПОМОГЛО СОТНЯМ ТЫСЯЧ ЛЮДЕЙ УЛЫБНУТЬСЯ И ЗАБЫТЬ О СВОИХ ОБИДАХ

брови, надутые губы, мой скорбный вид. Я никогда не увижу, насколько я смешон в этом состоянии и никогда не посмеюсь над своей нелепостью. Никогда. Ведь я не умею смотреть на себя со стороны.

✓ Я очень уязвим. Я настолько уязвим, что я вынужден охранять свою территорию и отзываться обидой на каждого, кто ее задел. Я повешу себе на лоб табличку «Осторожно, злая собака» и пусть только кто-то попробует ее не заметить! Я окружу свою уязвимость высокими

стенами, и мне плевать, что через них не видно того, что происходит снаружи – зато моя уязвимость будет в безопасности.

✓ Я так зависим от других, что не пропущу ни одного взгляда, ни одного слова, ни одного жеста. Я буду следить за другими постоянно, я буду оценивать каждое их проявление в отношении себя и если я решу, что оно неправильно, то я покажу насколько они неправы! Ведь те, что вокруг и рядом, должны подчеркивать мои достоинства, должны оттенять мое величие, и не

дай бог, если они поступят иначе. Я обижусь, чтобы скрыть – как сильно я зависим от них, от других.

✓ Я – чужой раб. Я раб слов и поступков других людей. От них, моих хозяев, зависит мое настроение, мои чувства, мое самоощущение. Не я – они – несут за это ответственность. Не я – они – виноваты в том, что со мной происходит. Не я – они – должны что-то предпринять, чтобы мне стало легче. Да, мне не трудно быть марионеткой, ведь я – чужой раб.

✓ Я раздую из мухи слона. Я возьму эту полудохлую муху чужого ляпа, яотреагирую на нее своей обидой. Я не напишу в дневнике, как прекрасен мир, я напишу, как подло со мной поступили. Я не расскажу друзьям, как я их люблю, я полвечера посвящу тому, как сильно меня обидели. Мне придется влить в муху столько своих и чужих сил, чтобы она стала сломом. Ведь от мухи легко отмахнуться или даже не заметить, а слона – нет. Поэтому я раздую мух до размеров слонов.

✓ Я нищ. Я настолько нищ, что не могу найти в себе каплю великодушия, чтобы простить, каплю самоиронии – чтобы посмеяться, каплю щедрости – чтобы не заметить, каплю мудрости – чтобы не зацепиться, каплю любви – чтобы принять. У меня попросту нет этих капель, ведь я очень, очень ограничен и нищ.

✓ Я очень несчастен. Я столь несчастен, что слова и поступки других людей, постоянно задевают мое несчастье. Ведь я очень важный индюк, но не ценю свою жизнь, я не умею смотреть на себя со стороны и люблю раздывать из мухи слонов, я очень уязвим, зависим от мнения других и нищ, по сути. Не обижайте меня, лучше пожалейте. Потому что я очень несчастен.

Вы еще хотите поиграть в обиду?

Телефоны редакции:
8(905) 590-14-88,
8(915) 171-43-32
E-mail: 5344769@mail.ru

Главный редактор, учредитель – Ирина Юрьевна Федюнина

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

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

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

«Будь здоров, Зеленоград!» № 8(97)

Номер подписан 17.09.2021 г. Дата выхода в свет: 19.09.2021 г.
Время подписания в печать по графику – в 18.00, фактически – в 22.00.
Отпечатано в типографии ООО «ВМГ-Принт», 127247, Москва, Дмитровское шоссе, 100.
Тираж: 10 000 экземпляров. Периодичность: 1-2 раза в месяц.
Издается с 2013 года. Распространяется бесплатно. Заказ 2269.