

## Журнал «Ваше здоровье» - январь 2016

**Марк Каценельсон, основатель и генеральный директор Sapir medical clinic**



Здравствуйте, наши уважаемые читатели! Я Марк Каценельсон – глава израильской компании Sapir medical clinic, которая много лет занимается организацией качественной медицинской помощи в Израиле.

И сегодня я представляю Вам январский выпуск онлайн-журнала «Ваше здоровье». Из которого Вы узнаете о грамотном и эффективном решении зимних проблем с настроением, поймете, как не потерять радость

жизни и что Вам нужно для полного счастья на самом деле.

А также задорно посмеетесь в нашей постоянной и очень веселой рубрике «Смехотерапия».

### **Итак, в нашем январском выпуске информация о том, как:**

- не хандрить в холодное время года,
- противостоять сезонной депрессии,
- побороть зимнюю вялость и апатию,
- справляться с ежедневным негативом,
- сохранять бодрость духа и радостные эмоции.

А также о том, где подолгу и с удовольствием живет счастье и как сделать так, чтобы оно поселилось именно у Вас.

***Желаем вам полезного чтения и крепкого здоровья!***

## **ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ**

### **Как бороться с сезонной депрессией?**

*Врач Алекс Ламберг*



Осенне-зимний упадок настроения сегодня вовсе не редкость: с каждым годом появляется все больше людей, для которых холодное время года – это бесконечное преодоление препятствий в виде подавленности, грусти, нежелания ходить на работу, общаться. Такие люди весной и летом живут радостно и насыщенно, а осенью и зимой как будто впадают в спячку, каждый день вытаскивая себя из нее за шиворот и заставляя функционировать свой организм через силу.

Что такое сезонная депрессия и как с ней бороться, Вам рассказывает врач-психиатр Sapir medical clinic, специалист по психическим и пограничным расстройствам психоэмоциональной сферы доктор Александр Ламберг. Подробнее: <http://sapirmedical.ru/medical-news/medical-news/570-kak-borotsya-s-sezonnj-depressiej.html>

### Побеждаем зимнюю хандру



Вы склонны к сезонным колебаниям настроения, а модный нынче «диагноз» SAD (Seasonal Affective Disorder) это про Вас? В отсутствие солнца одолевает хандра, вялость и апатия? За зиму «наедаете» несколько лишних килограммов, что не добавляет Вам бодрости, а слишком плотно севшие джинсы и лишняя складочка на талии нагоняют еще большую тоску? Держитесь! Помощь от экспертов по спасению от зимней хандры

уже близко (подробности читайте здесь): <http://sapirmedical.ru/medical-news/medical-news/103-zimnyy-depressiy.html>

### Как вернуть радость жизни?



Каждый из нас хочет испытывать радость как можно чаще, но поводов для радости сегодня находит все меньше. А ведь радость – это эмоция, которая зависит не только и не столько от внешних событий, сколько от нашей готовности радоваться, получать удовольствие от самых разных, порой, очень обыденных вещей: аромата кофе, солнечного дня, вкуса булочки с корицей или общения с любимым

котом. Если Вы забыли о том, что доставляет Вам радость, если Вы слишком глубоко погрузились в окружающий нас сегодня негатив – прочтите эти рекомендации, и Вы снова научитесь радоваться:

<http://sapirmedical.ru/medical-news/medical-news/270-how-to-bring-back-the-joy-of-life.html>

### Две стороны одного счастья



У каждого из нас свои представления о счастье и свой рецепт его изготовления. Но счастье не бывает вечным, и удержать его удастся далеко не всем. Почему один человек хронически счастлив, а другой так же хронически несчастен? Можно ли научиться быть счастливым и довольным независимо от внешних обстоятельств? Послушайте, что говорит об этом преподаватель еврейской традиции, писатель, автор бестселлера «Переселение душ», мать шестерых детей, пятеро из которых близнецы – удивительная женщина Эстер

Сегаль [https://www.youtube.com/watch?v=sUxD7BPMw\\_A](https://www.youtube.com/watch?v=sUxD7BPMw_A)

И будьте счастливы!

**Смехотерапия)))**



**Смешная рубрика для тех, кто хочет стать долгожителем: ведь 1 минута смеха продлевает жизнь на 5 минут**

Садясь в лифт, будьте готовы к любым неожиданностям!  
Например, захватите с собой лыжи... ☺

<https://www.youtube.com/watch?v=EQ6bThyc11A>

Не в деньгах счастье? Ну...все зависит от суммы, Вы согласны? ☺ <https://www.youtube.com/watch?v=SFRABxsksoA>