

ЖИЗНЬ ЖЕЗ ЖЕБЛ

издается сетью товаров
и услуг «Здоровый дом»

выпуск №2
22 апреля/2013 г.

газета выходит
ЕЖЕМЕСЯЧНО

НАШИ НОВОСТИ

Голова должна отдыхать правильно!

Полноценный сон – залог здоровья. Мы все это знаем, но редко понимаем, что это означает. Главное значение мы придаем тому, сколько нам удастся поспать, но вовсе не тому – как. А ведь это может быть даже важнее, чем время, которое вы можете посвятить сну.

Современные ортопедические подушки называют «умными». Медики подсказывают их производителям, какую форму нужно придать подушке, и из каких материалов ее нужно изготовить, чтобы она помогала вам выспаться и оздоравливала. Правильный выбор подушки позволяет снять напряжение с шеи и верхней части спины, избежать искривления позвоночника и даже расслабить мышцы лица.

Использование ортопедических подушек помогает вашему телу принять правильное положение во время сна. Благодаря этому ваши сосуды не будут пережиматься. А это препятствует возникновению множества проблем – от тромбоза до инсультов.

Ортопедические подушки могут показаться волшебным средством от всех проблем. Но и их нужно выбирать с умом. В сети магазинов «Медтехника» к отбору поставщиков подходят очень тщательно. Поэтому «умные» подушки, которые здесь продаются, выгодно отличаются от своих аналогов.

НОВОСТИ МЕДИЦИНЫ

У Таганрога появились искусственные почки

На базе городской больницы №1 Таганрога открылся современный медицинский центр амбулаторного гемодиализа. Лечение здесь смогут получать до 80 пациентов с хронической почечной недостаточностью из Таганрога и прилегающих районов. До этого они были вынуждены несколько раз в неделю ездить на процедуры в Ростов. «Гемодиализное лечение в новом центре соответствует современным российским и европейским стандартам», – подчеркнула министр здравоохранения Ростовской области Татьяна Быковская.

Ростовчане стали жить дольше

Начальник управления здравоохранения администрации Ростова Рафаил Девликамов сообщил, что в прошлом году в городе сократилась смертность людей трудоспособного возраста.

Ростовчане стали реже умирать от болезней системы кровообращения, злокачественных новообразований и от туберкулеза.

На протяжении последних лет в Ростове не регистрируются в случае заболевания дифтерией, полиомиелитом и столбняком. Сократилось число заболевания сезонным гриппом.

ЛУЧШЕЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ!

ортопедическая подушка + массажер Kosmodisk



ЖИВИТЕ БЕЗ БОЛИ!

Начинается все с материала. В идеале это должен быть высокопластичный полиуретан. Его разработали в США в 1970 г. Изначально из него делали опоры для голов, которые позволяли американским космонавтам легче переносить перегрузки.

Купив ортопедическую подушку, вы быстро с ней освоитесь. В первую неделю будут непривычные ощущения, но они связаны с перестройкой организма на правильный режим сна.

Только этой весной! Массажер для позвоночника «Космодиск» стоимостью 1750 рублей для лечения и профилактики остеохондроза и боли в подарок в подарок каждому покупателю ортопедической подушки во всех магазинах «Медтехника» и салоне «ОртоМед»!

Учимся ходить

Плоскостопие может вести к целому букету других болезней и неприятных симптомов: головным болям, искривлению позвоночника, повреждениям суставов... Чтобы избежать этих проблем, нужно в буквальном смысле научиться ходить заново, ходить правильно. И помогут в этом ортопедические стельки для обуви.

Ортопедические стельки (ортезы) поддерживают свод стопы в изогнутом положении. Таким образом они корректируют нарушения, вызванные плоскостопием. Благодаря этому нагрузка на стопу распределяется правильно.

Использование ортезов позволяет улучшить кровообращение в стопах, снизить нагрузку на суставы и позвоночник, уменьшить чувство усталости в ногах. Но добиться этого вы сможете, только если правильно подберете стельки.

Для этого лучше обратиться к врачу. Однако можно положиться на высокую квалификацию продавцов сети магазинов «Медтехника» и собственные ощущения.

Лучшим материалом для изготовления ортопедических стелек является натуральная кожа. Необходимая степень жесткости ортезов определяется вашим весом. Людям тяжелее ста килограммов стоит использовать жесткие ортопедические стельки. Для большинства подойдут полужесткие стельки из натуральной кожи.

Ортезы устанавливают вместо обычных стелек. Проследите, чтобы они плотно прилегали к подошве. При необходимости их можно зафиксировать клейкой лентой. Установив ортопедические стельки, попробуйте немного походить или побегать. Если ортезы при-

РОСТОВ-НА-ДОНУ:

Ортопедический салон "ОртоМед": ул. Семашко, 99/248 (пересечение с ул. Варфоломеева), тел. 8-928-102-49-77

Магазин "Медтехника":

ул. Семашко, 23, тел.: 240-38-31

ТАГАНРОГ:

Ортопедический салон "ОртоМед": ул. Кузнечная, 142/4, тел.: 37-97-87

Магазины "Медтехника":

ул. Чехова, 318-А, тел.: 38-70-93
ул. Москатова, 17, тел.: 67-09-27
пер. Гоголевский, 22-А, тел.: 38-35-95
ул. Александровская, 73, тел.: 37-97-87

чинят вам какие-либо неудобства, то их нужно поменять или откорректировать.

Стойкий положительный эффект применения ортопедических стелек станет заметен, если носить их постоянно. Причем если детям и подросткам достаточно использовать ортезы в течение нескольких лет и в первую очередь для профилактики плоскостопия, то взрослым лучше носить ортопедические стельки всю жизнь.

Не позволяйте на себя давить

Гипертония – одна из самых распространенных и грозных болезней нашего времени. Гипертоники вынуждены избегать физических нагрузок, ограничивать себя в питании и даже опасаться ярких эмоций. Лекарства приносят только временное облегчение. Что же делать, столкнувшись с этой бедой?

К счастью, недавно в медицине произошел настоящий прорыв. Аппарат «Онега» не только снимает симптомы повышенного давления, но и полностью излечивает гипертонию.

Аппарат показан всем гипертоникам. Даже тем, чья болезнь уже дала осложнения на эндокринную систему, сосуды и почки.

«Онега» не имеет противопоказаний. Аппарат позволяет не только получить прекрасный результат, но и закрепить его. После лечения можно не отказывать себе в любимых блюдах, не ограничивать физические и эмоциональные нагрузки. Здоровые люди могут применять аппарат «Онега» для профилактики повышенного давления.

«Онега» – компактный и удобный в использовании прибор, который легко носить с собой. Ведь самочувствие гипертоника может ухудшиться в любой момент. Где бы и когда бы это не произошло – просто воспользуйтесь «Онегой» и вам станет легче.



Приходите в магазины сети «Медтехника», чтобы получить квалифицированную консультацию по поводу использования аппарата «Онега», а также приобрести его по выгодной цене!

Так оценивают эффективность аппарата «Онега» его владельцы:

Хитрина Валентина Дмитриевна, 71 год

Год назад я приобрела ваш аппарат «Онега», чтобы вылечить заболевание седалищного нерва. Через два месяца болезнь прошла, хотя раньше никаким методам лечения она не поддавалась. Исчезли проблемы с давлением. Позднее я подлечила желудочно-кишечный тракт, просто вода аппаратом от горла до низа живота.

Исаева Ирина

У моей мамы в ее 70 лет по ночам сильно болели суставы плеча и коленей. Их выкручивало так, что она засыпала, только приняв обезболивающее. После месяца использования «Онеги» мама сладко спит и скачки давления у нее прекратились.

Марина, 38 лет.

Два года назад я начала набирать лишний вес. Ухудшился сон, я стала раздражительной и постоянно испытывала усталость. Началось повышаться давление. Но двадцати дней использования аппарата «Онега» хватило, чтобы я стала лучше спать, скачки давления полностью прекратились, и я без какой-либо диеты сбросила два килограмма.

Ирина, 26 лет

Купила аппарат для лечения головной боли. После применения в течение месяца я от них полностью избавилась и у меня стали меньше выпадать волосы. Огромное спасибо создателям аппарата!

Массаж – и на пляж!

Хотите похудеть или избавиться от целлюлита перед сезоном отпусков? Так сделайте это! С массажером для тела это доступно всем и каждому. Даже тем, у кого нет возможности ходить на массаж из-за нехватки времени или денег.

Кому из нас не известно весеннее чувство постоянной усталости? Или ощущение неуверенности в своем внешнем виде накануне открытия пляжного сезона? Массажеры избавят вас от этих терзаний. Эти приборы сделаны специально, чтобы взбодрить вас и убрать лишние килограммы с вашего тела. А в сети «Медтехника» выбор массажеров настолько широк, что вы наверняка подберете то, что нужно и доступно именно вам.

Принципиальная разница между массажерами заключается в форме и размерах насадок. В зависимости от них прибор может быть предназначен для массажа всего тела или какой-нибудь из его частей. Поэтому выбирая себе массажер, в первую очередь решите, для какой части тела вы будете его исполь-

зовать. Определиться с выбором конкретной модели вам помогут опытные консультанты сети магазинов «Медтехника». Они же подскажут, какой прибор подойдет вам, если вы хотите приобрести массажер для всего тела.

Такие аппараты тоже делятся на несколько типов. Например, немецкий массажер Beurer MG 70 имеет съемную ручку. Благодаря этому его можно надеть на руку. Это особенно удобно для проведения антицеллюлитного массажа на труднодоступных участках тела. Функция нагрева прибора поможет снять боль и усилить действие антицеллюлитного крема. Глубину действия массажера можно регулировать, меняя интенсивность его работы.

К тому же классу массажеров относится «Релакс Тон» (Relax&Tone), который



известен также как «Скульптор тела». С его помощью вы сможете следить за своей фигурой без изнурительных тренировок. Регулярное использование этого прибора позволит вам избавиться от жировых отложений и целлюлита. Ваша фигура станет идеальной, а боли в суставах перестанут беспокоить вас.

Массажеры активизируют кровообращение в той области тела, на которую вы воздействуете. Благодаря этому весь организм лучше снабжается кислородом, а это ведет к нормализации его состояния.

Массажеры, которые предлагает сеть магазинов «Медтехника», удобны в использовании, компактны, обладают стильным дизайном и доступны по цене. Приходите к нам, чтобы получить консультацию квалифицированных консультантов и выбрать ту модель массажера, которая подходит именно вам!

Слушайте, слушайте!

Современный слуховой аппарат – удобный и эффективный прибор. Он помогает вернуть человеку радость нормального общения. К сожалению, вокруг этих устройств возник ряд негативных мифов. Они не соответствуют действительности и прислушиваться к ним не стоит.

Миф первый: «Слуховой аппарат – это крайняя мера, дальше идти некуда»

Те, кто ему верит, долго пытаются улучшить слух при помощи разнообразных методов.

Однако в большинстве случаев главной причиной потери слуха являются необратимые изменения в системе восприятия звука. Как правило, это гибель клеток, отвечающих за восприятие звуков. «Лечить» это поражение – то же самое, что пытаться отрастить ампутированную конечность. Но современные слуховые аппараты способны компенсировать работу недостающих клеток.

ВАЖНО ЗНАТЬ:

– чем позже вы обратитесь к специалисту, тем сложнее будет подобрать слуховой аппарат;

– на фоне снижения слуха ваша речь станет менее разборчивой. С этим бороться гораздо сложнее, а иногда и невозможно.

Признаки ухудшения слуха:

◆ Слышите речь, но не можете разобрать смысл;

◆ Речь героев кинофильма воспринимается хуже чем речь диктора в теленовостях;

◆ Числа воспринимаются на слух лучше чем слова;

◆ Звук радио воспринимается хуже чем звук при просмотре телевизора.

Миф второй: «Слуховой аппарат может ухудшить слух».

Это не так. Использование правильно подобранного слухового аппарата скорее стимулирует работу слуховых рецепторов головного мозга. Как правило, это препятствует развитию патологии, а не ускоряет его.

ВАЖНО ЗНАТЬ:

• Нельзя пользоваться «чужим» слуховым аппаратом. Любой аппарат должен быть запрограммирован специалистом под отдельно взятого пациента;

• Нельзя приобретать аппарат «с рук» или в магазинах без индивидуального подбора. Слуховой аппарат должен быть подобран по результатам аудиометрического тестирования;

• Нельзя приобретать аппараты удаленно, с доставкой курьером или по почте, даже чтобы сэкономить. Вы покупаете «кота в мешке». Цена аппарата определяется его характеристиками и эффективностью.

Миф третий: «Слуховые аппараты предназначены только для пожилых людей».

К сожалению, в последнее время проблемы со слухом значительно «помолодели». Этому способствуют плохая экология, городской шум, музыка из наушников. Но молодежь зачастую стесняется признать ухудшение слуха и не хочет носить слуховые аппараты. Воображение рисует молодым людям громоздкие и некрасивые устройства. Однако последние разработки в сфере акустики позволили создать современные аппараты любой мощности в миниатюрных корпусах.

По вопросам подбора слухового аппарата обращайтесь к специалистам **«Центра слухопротезирования и ЛОР-помощи»** по адресу:

Таганрог, ул. Чехова, 124,
тел.: 362-363.

ЖБЛ Копилка народной мудрости



БЛИЗНЕЦЫ

Близнецам стоит обратить внимание на защиту от вирусов. Если удастся без потерь прожить этот месяц, можно рассчитывать на то, что иммунная система не подведет в ближайшее время.

РАК

Вам стоит кушать больше фруктов, принимать поливитаминные комплексы, а также заняться дыхательной гимнастикой.

ЛЕВ

Львам нужно беречь себя от травм и ушибов, поэтому выходные лучше проводить в семейном кругу. Не стоит злоупотреблять жирной пищей и алкоголем, и здоровье вас не подведет.

ДЕВА

Второе дыхание, которое откроется у Дев, поможет им избежать депрессивного состояния, в которое периодически впадают люди этого знака. Будет беспокоить сердечно-сосудистая система. Необходимо включить в свой режим регулярные тренировки в тренажерном зале.

ВЕСЫ

Нездоровая обстановка на работе может сказаться на нервной системе. Стоит серьезно задуматься о нынешней работе и выбрать, что важнее – карьера или

ОВЕН

Рабочий ритм не оставляет времени на сон и отдых, питание, но вы полны жизненных сил и энергии. Стоит обратить внимание на сбалансированное питание и не забывать принимать витамины группы В.

ТЕЛЕЦ

Увлеченные поиском путей развития и личной жизнью, люди этого знака не будут обращать внимание на мелкие недомогания, и даже могут перенести грипп на ногах. Стоит поберечь себя.

здоровье. Во второй половине месяца, ситуация стабилизируется.

СКОРПИОН

Остерегайтесь простудных заболеваний. Начните заниматься закаливанием, принимайте витаминные комплексы.

СТРЕЛЕЦ

Стрельцы, находясь в приподнятом настроении и возбужденном состоянии забудут обо всех болезнях. Правда, им не стоит особенно перегружать спину.

КОЗЕРОГ

Ослабленное за зиму здоровье может помешать вашим планам. Пройдите обследование, однако знайте, что никаких серьезных проблем у вас нет.

ВОДОЛЕЙ

Водолеям стоит отказаться от вредных привычек. Включите в свой ежедневный рацион рыбные блюда и займитесь оздоровительным плаванием.

РЫБЫ

Людям этого знака, имеющим сидячую работу, стоит подумать об упражнениях на рабочем месте. 15-20 минут зарядки зарядят вас бодростью, активизируют кровообращение, устранят тяжесть в ногах.

АНЕКДОТЫ

На вечеринке психиатра спросили, не страшно ли ему на работе – агрессивные психи, мрачные застенки, все такое.

– Что Вы! Как раз на работе спокойно – решетки, санитары, галоперидол. Страшно, что больные у нас всего три недели, а в остальное время ходят по улицам...

Самое сложное в работе окулиста – убедить пациентку раздеться.

Йог на приеме у врача.

– А теперь больной, согните колено.
– В какую сторону, доктор?

Подвыпивший хирург отказался делать пластическую операцию женщине, сказав, что она и так красивая.

Пациент суёт врачу купюру, и говорит:

– Огромное вам спасибо, доктор! Доктор, косясь на купюру:
– Не преувеличивайте, не такое уж огромное...

– Доктор, а эта операция точно даст какой-то результат?!

– Разумеется! Какой-то – точно даст!

Психиатр спрашивает у пациентки:

– Скажите, а нет ли в вашей семье случаев мании величия?

– Иногда мой муж заявляет, что он глава семьи.

Если в одежде стало ТЕСНО



Если вы хотите быстро и без особых усилий сбросить парочку лишних килограммов, попробуйте заменить ужин замечательным коктейлем, после которого есть не хочется, настроение повышается, а фигура становится стройнее.

Чтобы приготовить его, добавьте в чашку обычного кефира две чайных ложки меда, немного толченых орехов (только не грецких, можно взять кешью,

миндаль и т. п.), одну столовую ложку очищенных подсолнечных семечек, немножко изюма и половинку измельченного яблока. Перемешайте.

Эта смесь способна заменить не только ужин, но и обед. При этом она содержит массу полезных веществ, благотворно влияет на пищеварение и обладает прекрасным вкусом.