

ЖИЗНЬ ЖЕЗ ЖЕБЛ

издается сетью товаров
и услуг «Здоровый дом»

выпуск №3
30 мая/2013 г.

газета выходит
ЕЖЕМЕСЯЧНО

НАШИ НОВОСТИ

На ортопедической подушке вы забудете об остеохондрозе!

Треть жизни человек проводит во сне. Все это время можно использовать с пользой для своего здоровья. Позаботьтесь о правильном обустройстве спального места и здоровый сон поможет вам забыть о болезнях позвоночника.

Ортопедические подушки играют большую роль в лечении остеохондроза. Они помогают снять боль и достаточно удобны.

Зачастую головная боль и боль в шее связаны с неправильной позой во время сна. В этой ситуации ортопедическая подушка также поможет – за несколько дней вы к ней привыкнете и начнете принимать во время сна правильное положение тела. Ортопедическая подушка «подстраивается» под форму вашей головы и тела. Благодаря этому ваша шея не будет находиться в изогнутом положении, что приводит к спазму мышц и усилению болей.

Выбирая подушку, следует помнить, что она должна быть удобной и подходящей вам по размеру. Ортопедическая подушка поддерживает шейный отдел позвоночника и обеспечивает расслабление всего тела. Мышцы спины максимально разгрузятся, благодаря чему идущие к мозгу кровеносные сосуды не будут сдавлены.

Ортопедическая подушка не сможет вылечить шейный остеохондроз, но значительно облегчит боль в позвоночнике. Однако применение таких подушек в комплексе с другими профилактическими мерами – физическими нагрузками, поддержанием правильной осанки – позволит вам забыть, что такое остеохондроз, или даже никогда не узнать об этой болезни.

Предъявите купон, напечатанный на этой странице, в любом магазине сети «Медтехника» и получите скидку в 5% на ортопедическую подушку, а также подарок – массажер «Космодиск», способствующий предотвращению остеохондроза и болей в спине!

Новинка!

Каждому покупателю в рамках акции

скидка **5%**

при предъявлении этого купона в любом магазине сети «Медтехника»!

ЛУЧШЕЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ!

ортопедическая подушка + массажер Kosmodisk



ЖИВИТЕ БЕЗ БОЛИ!

НОВОСТИ МЕДИЦИНЫ

Диспансеризацию пройдут 650 тыс. жителей Ростовской области

В нынешнем году в Ростовской области обследование в рамках ОМС пройдут 650 тыс. граждан старше 18 лет – работающие жители региона, безработные и студенты очной формы обучения. В прошлом году диспансеризацию прошли всего 71 тыс. человек.

Пройти бесплатную диспансеризацию в добровольном порядке может любой гражданин. Для этого ему необходимо обратиться в поликлинику, к которой он прикреплен.

Диспансеризация проводится в два этапа. На первом врачи анкетировывают пациента, измеряют его рост, вес, рассчитывают индекс массы тела, устанавливают уровень холестерина и глюкозы в крови, делают ЭКГ и флюорографию. Женщины проходят гинекологический осмотр, а пациентки старше 39 лет – маммографию. Также могут быть проведены анализы крови, мочи и кала, исследования, выявляющие онкологические заболевания на ранних этапах, УЗИ брюшной полости, измерение внутриглазного давления и консультация врача-невролога. По итогам первого этапа терапевт определяет группу здоровья пациента. Если он принимает решение о дополнительном обследовании, то проводится второй этап диспансеризации. Он, в зависимости от выявленных симптомов, может включать в себя сканирование кровеносных сосудов, желудочно-кишечного тракта, осмотр урологом, гинекологом или хирургом, консультацию колопроктолога, более детальное обследование крови на холестерин и глюкозу, консультацию офтальмолога.

После диспансеризации пациент получает от терапевта индивидуальные рекомендации. В отдельных случаях он может быть направлен на групповое консультирование в школу пациента.

Для прохождения диспансеризации необходимо в регистратуре поликлиники предъявить свой полис и паспорт.

Телефон горячей линии по вопросам оказания медицинских услуг: **8-800-333-22-20** (работает круглосуточно, звонок бесплатный).

«Мастер осанки» предупредит сколиоз

Электронный корректор положения позвоночника «Мастер осанки» – миниатюрное устройство, позволяющее «приучить» тело к самостоятельному сохранению правильной осанки. Он подойдет как ребенку, так и взрослому.



Сейчас дети много времени проводят сидя: за школьными партами, за уроками, перед компьютером. Ходить в школу им приходится с тяжелыми рюкзаками. Все это создает огромную нагрузку на позвоночник. Сейчас до 50% подростков находятся в зоне риска заболевания сколиозом. И очень многие из родителей однажды обнаруживают, что их сын или дочь начали сутулиться, сидеть в неправильной позе, жа-

ловаться на плохое самочувствие.

Конечно, положение тела ребенка следует контролировать. По собственной воле подросток не станет сидеть правильно. Он устроится так, как ему удобнее, может даже почти улечься грудью на стол. Но далеко не у всех родителей достаточно времени, чтобы следить за детьми постоянно. Кроме того, зачем нервировать ребенка бесконечными окриками «Выпрямься!» и «Не сутулься!», если можно прибегнуть к эффективному средству – корректору «Мастер осанки»?

«Мастер осанки» наверняка заинтересует вашего ребенка. Это устройство размером в пятикопеечную монету следит за правильным положением позвоночника. Корректор крепится на

уровне ключицы, запоминает правильное положение позвоночника и начинает работать. Как только ребенок начнет сутулиться, «Мастер осанки» беззвучно завибрирует, сообщая о том, что пришло время выпрямить спину.

Мастер осанки прекрасно подойдет и женщинам. Выпрямляя спину, мы замечаем, что фигура вдруг приобретает особую привлекательность, а взгляд начинает светиться уверенностью в себе. К тому же, правильная осанка позволит избежать многих проблем со здоровьем.

«Мастер осанки» был разработан при участии квалифицированных врачей-ортопедов и лучших фитнес-тренеров России. Благодаря простоте и эффективности устройства оно стало настоящим прорывом в лечении неправильной осанки!

Правильная осанка доступна каждому из нас!

Владельцы «Мастера осанки» оценивают его эффективность:

Алина, 27 лет

«Мастер осанки» – отличная вещь! Его не видно и не слышно. Работает изумительно. Уже на второй день было меньше вибраций, значит, осанку я начала держать. Покупайте, не пожалеете!

Алексей

Купил для сына, ему 14 лет, проблемы с осанкой у него начались из-за компьютера. Сначала скептически смотрел на эту «фитюльку», но потом решил все же попробовать. Сын неделю ныл, что спина устала, что тяжело сидеть, а потом смотрю сидит, ни на что не жалуется, но сидит – о чудо! – ровно.

Раиса Авакова, 32 года

Мне корректор очень понравился. Пользуюсь им уже неделю. Он прост в обращении и действительно работает. Я бы такие устройства закупила для всех школьников, чтобы они с детства учились правильно сидеть, стоять и ходить. Осанка – это залог здоровья и красоты!

Светлана Петровна, 56 лет

Так получилось, что я носила «Мастер осанки» всего две недели. Потом сняла и забыла про него. Но, к моему удивлению, мне все равно хочется ровно держать спину! Большое спасибо всем, кто изобрел этот корректор. Великолепное устройство!

Кружится волчок – крепнут руки!

Снять последствия долгой работы за компьютером, укрепить пальцы и кисть руки, подготовить себя к физическим нагрузкам вам позволит гироскопический тренажер Powerball («Пауэрболл»).

Гибкие пальцы, крепкие руки и хорошая реакция нужны не только профессиональным спортсменам. Они пригодятся во множестве сфер деятельности – от фотографии и музыки до любительской игры в большой теннис и езды на велосипеде или мотоцикле. Укрепить пальцы и кисти рук вам помо-

жет удивительный тренажер Powerball.

Внешне Powerball представляет собой просто шарик. Внутри тренажера установлен гироскоп (волчок). Когда вы раскручиваете Powerball, зажав его в ладони или между кончиками пальцев, ось волчка меняет угол наклона. В результате

последующие вращательные движения кистью вам приходится совершать со все большим усилием. Меняя ритм вращения, вы можете управлять нагрузками и, фактически, давать своим пальцам и кистям рук полноценную тренировку.

Это принесет вам пользу, даже если спортом вы не занимаетесь. Крепкие, гибкие и быстрые пальцы необходимы тем, кто увлекается фотографией, играет на музыкальных инструментах, любит спор-

тивные игры и велосипедные поездки. К тому же, Powerball позволяет буквально за пять минут сбросить напряжение в пальцах от работы за компьютером в течение целого дня. Наконец, все без исключения могут использовать его для ускорения восстановления после переломов, растяжений и других травм.

Powerball – идеальный подарок как для мужчин, так и для женщин. Это средство для укрепления рук, которое, в отличие от гантелей или фитнес-залов, всегда с вами!

Победи комнатные яды!

Наш дом кажется нам самым безопасным местом на свете. Но и он, к сожалению, таит множество опасностей. Мебель и ковровые покрытия часто бывают сделаны из синтетических материалов, которые способны отравлять воздух. Не говоря уже о вирусах, бактериях и аллергенах, атакующих наши дома. Экология в городе тоже оставляет желать лучшего – ее отравляют заводы и выхлопные газы.

Мебель и ковровые покрытия часто произведены из синтетических материалов, которые способны отравлять воздух. Многие лаки и краски выделяют опасные для организма химические соединения – формальдегиды. Бактерии попадают в дома с улицы.

Первый из приборов, который поможет вам избавиться от «комнатных ядов» – **очиститель воздуха для дома**. Его главная функция – очищать воздух от пыли, мелких частиц грязи и других вредных веществ.

Еще один фактор риска – недостаток влаги в воздухе. Особенно актуальна эта проблема в морозы, но и в теплое время года к трем часам дня влажность воздуха в закрытом помещении падает до 20%, в нем становится практически невозможно дышать.

В условиях низкой влажности кожа быстрее сохнет, становится грубой, на-

чинает шелушиться. Пыль и аллергены распространяются по всем помещениям. Появляются симптомы недостаточного потребления кислорода – истощение, плохая концентрация внимания, усталость. Комнатные растения погибают, так и не распустившись из-за низкой влажности.

Существует немало «народных» способов увлажнения воздуха в помещениях. Но самый эффективный и практичный способ повысить влажность – установить современный компактный и бесшумный прибор.

Еще одно прекрасное средство для профилактики и лечения многих заболеваний – это ионизатор. Причем, в отличие от сложной аппаратуры, оздоровление с его помощью требует минимума временных и трудовых затрат. Достаточно только хорошо проветрить помещение. Ну а затем вы, сидя рядом с ионизато-

РОСТОВ-НА-ДОНУ:

Ортопедический салон "Орто-Мед": 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 "Орто-Мед": 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**

ром, занимаетесь своими делами. Ионизатор лечит вас сам.

Ионизаторы обогащают воздух в помещениях отрицательно заряженными ионами. Воздух, который проходит через кондиционеры, практически их не содержит. Именно отрицательно заряженные ионы стимулируют умственную работоспособность, положительно влияют на нервную и дыхательную системы. Их отсутствие приводит к тому, что мы начинаем испытывать головные боли и другие симптомы кислородного голода, быстро устаем, чаще болеем.

Ионизаторы воздуха созданы для активного процесса обновления воздуха.

Конечно, экологию города изменить нам не по силам, а вот создать комфортный микроклимат в доме вполне реально.

доктор ЛАЗЕР

Низкоинтенсивное лазерное излучение воздействует на кровь, проходящую по радиальной артерии. В результате нормализуется кровообращение, улучшается снабжение органов кислородом, активизируется обмен глюкозы, снижается вязкость крови, стимулируется иммунная система.

Одним из приборов, использующих в своей работе лазер, являются лазерные часы «Свет жизни». Аппарат помогает укрепить защитные силы организма, быстрее вылечить хронические забо-

Лазеротерапия – новейшее направление медицины, активно развивающееся во всем мире. Компактные приборы на базе лазеров помогают в лечении огромного количества заболеваний и укреплении организма в целом.

левания, восстановиться после интенсивных занятий спортом.

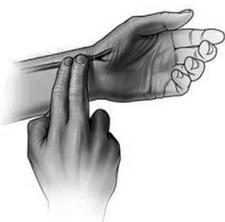
«Свет жизни» разработан в Швейцарии на базе самых передовых медицинских технологий. Его применение позволяет сократить потребление лекарственных средств или даже полностью отказаться от них. При этом лазер работает автоматически и программируется.

Часы «Свет жизни» имеют широкий спектр применения при заболеваниях легких, пищеварительной системы, неврологических расстройствах и нарушениях работы опорно-двигательного аппарата, в урологии, при аллергических реакциях и кожных заболеваниях и проблемах с обменом веществ.



**Лазерные часы
«Свет жизни» –
быстрый результат
без побочных
эффектов.**

Также они показаны к применению при различных сердечных и сосудистых заболеваниях и для их профилактики.



Надев слуховой аппарат, вы признаете, что у вас возникли серьезные проблемы со слухом. Это может вызвать тревогу: вы будете беспокоиться о том, вернется ли слух, будете ли вы когда-нибудь способны жить прежней полноценной жизнью... На самом деле бояться нечего – да, к аппарату нужно привыкнуть. Но при правильном его выборе и настройке уже через несколько недель вы ощутите удивительный эффект.

Конечно, полностью восстановить ваш слух эти приборы не могут. Улучшение слуха – длительный процесс. Однако слуховые аппараты частично компенсируют его потерю – слышать становится проще, а общаться – комфортнее. Люди, которые пользуются слуховыми аппаратами, слышат большинство звуков, а главное – лучше понимают чужую речь. В результате пациенты, пользующиеся слуховыми аппаратами, отмечают улучшение взаимоотношений в семье, повышение самооценки, улучшение состояния здоровья, возвращение чувства защищенности и независимости. Повышается и качество их жизни в целом по сравнению с теми людьми, которые, испытывая проблемы со слухом, не прибегают к использованию слуховых аппаратов.



Некоторые отказываются от слуховых аппаратов потому, что не верят в их эффективность. Зачастую они просто надеются на мгновенный результат. Однако после начала использования аппарата вам потребуется некоторое время, чтобы к нему привыкнуть. Как правило, максимальный эффект достигается через несколько недель использования таких устройств. Как всегда,

Будем рады вас видеть по адресу: ул. Чехова, 124, тел. 362-363.



залогом успеха будут ваше собственное терпение и упорство. В то же время вы можете рассчитывать на квалифицированную помощь специалистов «Центра слухопротезирования и ЛОР-помощи». Они помогут вам настроить аппарат и дадут рекомендации по его использованию в различных ситуациях. Благодаря этому вы сможете использовать аппарат более эффективно.

Копилка народной мудрости

Если солнце больше вам не друг



Успокоить обгоревшую кожу поможет и обычная овсянка: залейте горсть слегка измельченных хлопьев небольшим количеством холодной воды, чтобы образовалась кашка, и выложите ее на пострадавший участок. Либо воспользуйтесь замороженным до твердого состояния творогом – его нужно завернуть в марлю и прикладывать к телу.

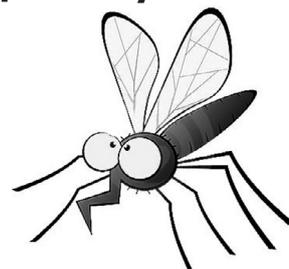
Если у вас сгорело лицо на солнце, то сделайте маску из сметаны, кефира или сыворотки. Просто смазывайте одним из перечисленных продуктов лицо, но имейте в виду, что такая маска ни в коем случае не должна подсыхать на коже.

Не менее эффективным средством от солнечного ожога лица является сырой холодный яичный белок, который помогает снять жар и устранить болезненные ощущения. Смазывайте им обожженные участки кожи. Снимайте ватным тампоном, смоченным в холодной воде, как только он начнет подсыхать.

При легком солнечном ожоге вам придут на помощь сырой картофель или огурец. Их нужно порезать кружочками или натереть и положить на лицо. Желательно, чтобы овощи были холодными.

Компрессы из слабо заваренного и очень холодного чая, как черного, так и зеленого, также являются хорошим средством от солнечных ожогов.

Для отпугивания



КОМАРОВ

- Возьмите 5 г гвоздики на стакан воды и прокипятите в течение 15 минут. 10 капель отвара смешайте со столовой ложкой любого одеколона и протрите открытые участки тела. Два часа можно гулять спокойно: комары и мошки будут облетать вас стороной.
- Укус комара вызывает зуд, который можно снять раствором питьевой соды (0,5 чайной ложки на стакан воды), нашатырным спиртом или бледно-розовым раствором марганцовки.
- Также можно смазать пораженное место всем известным бальзамом «Звездочка».