

ЖИЗНЬ ЖЕЗ ЖЕБЛ

издается сетью товаров
и услуг «Здоровый дом»

выпуск №1
22 марта/2013 г.

газета выходит
ЕЖЕМЕСЯЧНО

НАШИ НОВОСТИ

Тепло и комфорт подешевели в два раза!

Вы наверняка знаете, что одеваться нужно «по погоде». И наверняка сталкивались с тем, что угадать с одеждой не так-то просто. Пар, конечно, костей не ломит, но если вы взмокли, например, от быстрой ходьбы, то ваши шансы замерзнуть и заболеть резко возрастают. Что же делать? Решением этой проблемы может стать качественное термобелье.

Термобелье шьют из специальной двуслойной ткани. Первый слой содержит многочисленные пузырьки воздуха, которые играют роль теплоизолятора. Второй отводит от тела влагу. Благодаря этому вы не чувствуете холода и не рискуете покрыться потом, который на морозе быстро остывает и угрожает вам простудой.

Термобелье – прекрасный выбор для тех, кто занимается спортом на открытом воздухе, для охотников и рыбаков, собаководов, совершающих длительные прогулки со своими питомцами и всех, кто заботится о своем здоровье.

Конечно, можно надеть в качестве дополнительного слоя одежды толстый свитер или колготы. Но обычные материалы не приспособлены для отведения влаги от кожи. В результате вам достаточно заглянуть в магазин или проехаться в общественном транспорте, чтобы взмокнуть. А ведь вода проводит тепло куда лучше, чем воздух. Человек меньше мерзнет на воздухе при температуре в -10 градусов, чем в воде, имеющей температуру +4. Кроме того, потовыделение

– естественный механизм охлаждения организма, работающий за счет испарения воды с поверхности тела. Поэтому в одежде, влажной от пота, вы замерзнете значительно быстрее, чем в сухой.

Не стоит забывать и о внешней стороне вопроса. Трудно выглядеть элегантно и двигаться изящно в зимнем пальто, вздувшемся от надетых под него нескольких слоев одежды. Тонкое и



НОВОСТИ МЕДИЦИНЫ

На Дону открылся первый в России центр здоровьесбережения школьников

В Ростове открыт первый в России центр по здоровьесбережению школьников. На закупку уникального оборудования из бюджета области было выделено более 37 млн рублей.

Пилотный проект по здоровьесбережению школьников был запущен 1 сентября текущего года в 100 образовательных учреждениях Дона. Его цель – проведение профилактических осмотров детей и мониторинг их здоровья. Полученная информация обобщается для разработки рекомендаций по совершенствованию образовательного процесса.

Правительство России хочет запретить курение в общественных местах

Минздрав России подготовил проект закона «О защите здоровья населения от последствий потребления табака». Он предусматривает запрет курения на детских площадках, в школах, университетах, в зданиях органов власти, кафе, ресторанах и других местах. Также будет запрещена реклама табачных изделий и продажа сигарет в маленьких магазинах и ларьках. Табачные компании ожидают повышение налогов.

Представители Министерства экономического развития опасаются, что в случае принятия закона рабочие места потеряют тысячи россиян.



почти невесомое, не сковывающее движений термобелье – совсем другое дело.

Служит термобелье в течение одного сезона. Чтобы сэкономить на его покупке, лучше позаботиться о ней заранее. В магазинах сети «Медтехника» сейчас действуют **50%-ные скидки** на лучшие модели термобелья. Приходите, и наши специалисты помогут вам в выборе!

Готовим тело к лету

Все мы хотим выглядеть привлекательно и молодо. И современные технологии предоставляют нам возможность следить за своей фигурой, не выходя из дома. Регулярное использование массажера Relax&Tone («Релакс-н-Тон») поможет вам избавиться от жировых складок и целлюлита, а заодно – забыть о болях в суставах.

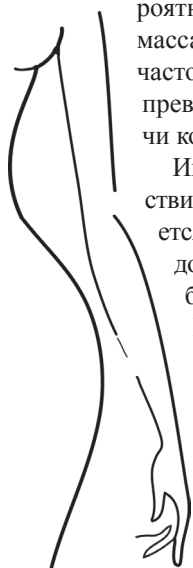
Первая часть названия этого замечательного прибора – английское слово relax, расслабление. В самом деле, чем бы вы ни занимались, достаточно на 10 минут включить «Релакс-н-Тон», чтобы снять напряжение с любого участка тела. Невероятная эффективность массажера объясняется частотой его вибрации, превышающей 2,5 тысячи колебаний в минуту.

Интенсивность воздействия прибора регулируется от самого нежного до максимально глубокого воздействия. В последнем режиме «Релакс-н-Тон» особенно успешно борется с жировыми клетками.

«Релакс-н-Тон» – портативный, легкий и удобный в

использовании массажер. Наряду с устранением лишнего веса массажер поднимет жизненный тонус вашего организма (о чем и говорит вторая часть названия прибора) и нормализует кровообращение, снимет боли в шее и спине, избавит от усталости. Разнообразные насадки позволяют сделать массаж всего тела.

– Плоскую насадку лучше использовать для массажа спины, плеч и шеи, – советуют в магазинах «Медтехника», где массажер «Релакс-н-Тон» продается по выгодной цене. – Волнистую – при массаже проблемных зон и для борьбы с лишним жиром. В комплексе с гелем для похудения эта насадка поможет в борьбе с целлюлитом. Насадка с вращающимися шариками предназначена для использования одновременно с массажным маслом или гелем для похудения. Шлифовальная насадка обеспечит вашим пяткам идеальный вид.



Так оценивают эффективность массажера «Релакс-н-Тон» его владельцы:

Алена Сердюкова, 24 года

После родов поправилась на 8 кг, было тяжело ходить. Пользовалась массажером 10 минут в день и через 2 недели почувствовала результат: минус 2 кг, растяжки стали менее заметны, живот намного меньше. Очень ему благодарна.

Эдуард Кузнецов, 46 лет

Совет мужчинам, если ищете подарок жене, «Релакс-н-Тон» – неплохой вариант за приемлемые деньги.

Елена Ларионова, 27 лет

Массажер отличный, если не лениться и пользоваться им каждый день, то эффект будет отменный.

Светлана Спивакова, 53 года

Делаю массаж на распаренную кожу. Через 10-15 минут уже чувствуется приятное расслабление.

Кристина Журова, 35 лет

Приобрели этот чудо массажер пару месяцев назад. С удовольствием пользуемся всей семьей. В борьбе с целлюлитом – незаменимый помощник. Сама такого массажа не сделаешь, а в салоне это очень дорого. Муж с сыном тоже его любят, в особенности – перед сном. Классно делать массаж пяток – пара минут и гладкие пяточки. В общем, у кого его еще нет, очень рекомендую.

Стойте прямо!

Проблема нарушения осанки является одной из самых актуальных проблем детского и юношеского возраста. Нарушения, которые появились в период формирования опорно-двигательного аппарата, с возрастом приводят к заболеваниям позвоночника, хроническим заболеваниям сердечно-сосудистой и дыхательной систем, невралгическим заболеваниям.

Корректоры осанки разработаны таким образом, чтобы исключить всевозможные побочные эффекты, достигнув при этом максимальной степени положительного воздействия. Благодаря своей эластичности они не сковывают движения и позволяют мышцам получить необходимый уровень нагрузки. В то же время происходит разгрузка мышц, испытывающих излишнее напряжение, в

результате которого смещается ось позвоночника. За счет этого формируется мышечный корсет, удерживающий позвоночник в правильном положении.

Корректор осанки обеспечивает правильное распределение нагрузки на позвонки, в результате чего со временем восстанавливается нормальная работа связок между ними. Боль в спине уходит, движения становятся свободнее.

Корректоры осанки успешно используются при лечении остеохондроза, грыжи межпозвоночных дисков, патологии тел позвонков как у взрослых, так и у детей. Они позволяют провести полужесткую фиксацию при искривлении позвоночного столба в поясничном и грудном отделах, устранить сутулость, поддерживать плечи в развернутом состоянии.

Сеть магазинов «Медтехника» рада предложить вам корректоры осанки ведущих российских и зарубежных производителей. Наши опытные продавцы помогут вам подобрать нужный размер и проконсультируют вас по вопросам применения ортопедических изделий. Приходите в наши магазины!

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

Здоровое дыхание



Ингаляция – простой, но очень эффективный метод лечения, а главное – профилактики широкого спектра заболеваний. Его суть сводится к вдыханию подогретого аэрозоля, в состав которого могут входить самые разнообразные лекарства. При этом ингаляции полезны не только при лечении или предотвращении заболеваний органов дыхания. Они применяются и для других целей.

Ингаляционная терапия является популярным методом лечения и профилактики ларингита, трахеита, фарингита и бронхита, туберкулеза, бронхиальной астмы. Также ингаляции способствуют увлажнению слизистой оболочки дыхательных путей, активизируют функцию мерцательного эпителия бронхов, разжижают вязкую слизь, облегчают отхождение мокроты, успокаивают сухой кашель, уменьшают ощущение сухости в горле, улучшают кровообращение, улучшают усваиваемость лекарственных средств.

Ингаляции применяются в терапии и реабилитации при сердечно-сосудистых и неврологических заболеваниях, поражениях эндокринной, мочеполовой, костно-суставной, мышечной систем.

Этот метод полезен и здоровым людям. Ингаляции способствуют очище-

нию бронхов, улучшают вентиляцию легких и стимулируют работу органов дыхания. Если вы курите и хотите снизить негативное влияние табака на свой организм, то ингаляции могут стать для вас ежедневной процедурой, сродни чистке зубов.

В магазинах сети «Медтехника» вы можете приобрести эффективный и стильный итальянский ингалятор «MED2000 Венеция», который могут использовать как взрослые, так и дети. В него вы можете заливать любые лекарства на масляной или водной основе. Прибор легко управляется и работает с низким уровнем шума, что особенно важно, если вам необходимо использовать его в ночное время.

«MED2000 Венеция» имеет ряд важных преимуществ перед другими моделями. Он продается в комплекте с тремя

многоцветными насадками (пистонами), которые позволяют вам регулировать размер частиц аэрозоля. Благодаря этому данный ингалятор можно использовать не только для лечения или профилактики, но и для арома- и фитотерапии посредством отваров трав или ароматических масел. При их правильном подборе они повышают иммунитет, поднимают настроение и снимают усталость.



Почему мы теряем слух?

«Что ты сказал?».

«Я тебя слышу, но не могу разобрать слов».

«Некоторые слова звучат одинаково, мне трудно их различить».

«Мне кажется, что все говорят слишком тихо».



Вы сами или кто-то из ваших знакомых часто произносит эти фразы? Тогда вам стоит задуматься. Ведь почти 20% людей в возрасте от 65 до 74 лет имеют значительную степень потери слуха. А средний возраст, в котором появляются первые нарушения слуха, с каждым годом снижается.

В большинстве случаев поражение слуха развивается совершенно безболезненно и постепенно. Поэтому заметить его бывает очень сложно, а подчас и невозможно. А значит, очень важно знать, принадлежите ли вы к одной или нескольким группам риска, в которых это заболевание встречается чаще всего.

Итак, основными причины поражения слуха являются:

- ◆ инфекции среднего уха;
- ◆ длительное воздействия шумов;
- ◆ наследственность;
- ◆ врожденные дефекты;
- ◆ естественный процесс старения;
- ◆ травмы;
- ◆ лечение ототоксическими средствами;
- ◆ опухоли.

Во многих случаях при своевременном обращении к врачу и вовремя начатом лечении слух можно вернуть. Если

у вас есть хоть малейшие сомнения в том, что ваш слух стал менее острым, нужно немедленно пройти обследование. Еще лучше – делать это регулярно. Даже молодым людям желательно проверять слух не реже одного раза в 10 лет. Тем, чей возраст больше 50 лет, следует советоваться со специалистом раз в 3 года. Это позволит выявить нарушения на ранних этапах и принять соответствующие меры.

Дополнительную консультацию вы можете получить у специалистов «Центра слухопротезирования и ЛОР-помощи» по адресу:

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



Артрит, отложение солей, суставный ревматизм

Одну столовую ложку мелко измельченного лаврового листа заварить в 400 г кипятка, затем прокипятить в течение 10 минут. Перелить в термос и оставить на ночь. Утром процедить и принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 15-20 минут до еды в течение двух недель.

Растяжение связок, суставов

Очень мелко нарезанный репчатый лук смешать с сахарным песком и растереть в ступе. Наложить на сустав марлю, поверх нее намазать слой приготовленной смеси, забинтовать.

Остеохондроз:

1. Желчно-перцово-камфорный компресс: 100 мл медицинской желчи, 100 мл камфорного спирта, 1 стручок горького перца настоять 15 дней;
2. Аппликация из растений: измельченные корень лопуха, донник, сок лопуха.

Ингаляция медом

Пчелиный мед развести кипяченой водой, подогретой до 40°C, в соотношении 1:5 и распылять с помощью ингалятора (первую половину времени вдыхать через нос, а выдыхать через рот, вторую – наоборот) при острых респираторных заболеваниях. Необходимо также принимать мед внутрь (детям 5-7 лет – по 1 ч.л., а взрослым – по 1 ст.л.) на ночь.

Нарушения водно-солевого обмена:

1. Пить по 150 мл настоя из веток цикория: 40 г веток, 1 л кипятка, настоять 12 часов;
2. Пить по 100 мл отвар из толокнянки: 40 г травы, 0,5 л воды, кипятить 15 мин;
3. Употреблять по 1 ч. л. смесь: сок тысячелистника, мед в равных долях.
4. Пить чай из цвета терна: 50 г сырья, 1 л кипятка, настоять в термосе.
5. Пить по 1 ст. л. отвар из корня солодки голой: 15 г корня, 200 мл воды.

Советы и приметы

Ванна или душ всегда улучшают самочувствие. Моешь, мы не только смываем с себя грязь и снимаем напряжение, но и избавляемся от вредной энергии, восстанавливаем ауру.

Если вы в течение дня набрались «чужой энергии» (через рукопожатия, случайные прикосновения, деньги, документы, посуду, зеркала), то обязательно в конце рабочего дня или после окончания работы встряхните руками 6 раз по направлению к земле и тщательно вымойте холодной водой с мылом. Этим снимается вся отрицательная энергетика.

Не думайте об инфекциях и болезнях, которые окружают ваших детей, не «примеряйте» на них соседские болезни. Уверенность матери, что с ее ребенком ничего не случится – лучшая защита для него.

Никогда не поступайте вопреки тому, что подсказывает интуиция. Если почувствуете опасность, неприязнь, зависть, то выставьте защиту. Можно представить, что вы держите перед собой большое зеркало. Злые мысли, направленные против вас, отразятся и вернуться к источнику в удвоенном размере.

Не копите раздражения. Что-то не нравится – не молчите, скажите об этом. Если сдержаться, то в области солнечного сплетения остается «чернота» (которую видят экстрасенсы).

Если предстоит важная деловая встреча, представьте себе собеседника и мысленно посыпьте его с головы до ног розами. Вы будете приятно удивлены, с какой радостью он встретит вас. Постарайтесь, чтобы собеседник вам понравился. Не надо лицемерить, но можно и нужно отучить себя от привычки противоречить по любому поводу. Поймите, что волнует другого.

Никому не желайте болезней и несчастий даже тем, кого считаете своими врагами. Если человек подумал о тебе плохо, а ты о нем хорошо, то его зло вернется к нему же.

Умейте быть счастливым тогда, когда жизнь дает вам хотя бы самую малую возможность для этого. Будьте счастливы тем, что ваши дети, муж, жена, родители здоровы, и что вы любите друг друга.

Остеохондрозный шип

Взять сельдерея целиком (корень должен быть толщиной не менее 1,5 см), промыть, пропустить через мясорубку, отжать сок. Сок принимать по 2 столовые ложки 3 раза в день до еды. Из выжатого растения делать компрессы, предварительно смазав больное место растительным маслом. Поверх него накладывать плотную ткань, затем – шерстяной платок. Держать как можно дольше. 3-4 таких компресса устраняют шипы полностью.

АНЕКДОТЫ

Разговаривают два психиатра:
– Представляешь, у меня один больной вообразил себе, что он автомобиль!
– Да, и как ты собираешься его лечить?
– Лечить? Я что, дурак? Я на нем на работу езжу!

Врач после операции спрашивает больного о его самочувствии.
Больной:
– Сейчас вроде нормально, а вот до операции было такое чувство, как будто топором по голове ударили...
Врач:
– Мои извинения, у нас хлороформ закончился.

Во время медосмотра в школе врач спрашивает у первоклассника:
– У тебя есть какие-нибудь жалобы на уши и нос?
– Есть. Они мне мешают, когда я надеваю свитер.