

с 16 мая по 14 июня 2013 г.
ЛЮБОМУ ПОСЕТИТЕЛЮ АПТЕКИ*,
желающему избавиться от лишнего жира в области живота,
КАПСУЛЫ «САРИКА» В ПОДАРОК!

АКЦИЯ!

Экстракти редких лекарственных трав, входящие в состав капсул «САРИКА», способствуют улучшению микроциркуляции, выведению токсинов, уменьшению жировых отложений непосредственно в области живота и талии. С помощью капсул «САРИКА» и мужчины и женщины одинаково легко смогут подготовиться к пляжному сезону!

*Адреса аптек, участвующих в акции, можно узнать по телефону: (342) 243-15-94

Информацию об организаторе акции, правилах, сроках проведения, количестве подарков, сроках, месте, порядке получения подарков можно узнать по телефону БЕСПЛАТНОЙ «Горячей линии» 8-800-555-00-96/69

ГР № RU.77.99.11.003.E.009571.03.11 от 05.03.2011 г. РЕКЛАМА
БАД не является лекарством. Необходима консультация специалиста

пятница
приятное с полезным
Телефоны рекламной службы:
210-40-28, 210-40-23

ЗАЧЕМ НУЖНА ОРТОПЕДИЧЕСКАЯ ОБУВЬ



Что мы подразумеваем, когда говорим «здоровый образ жизни»? Отказ от курения? Ограничение употребления алкоголя? Исключение гамбургеров из рациона? Бег по утрам? Обычно всё что угодно, но не правильную, удобную обувь! Почему-то о здоровье ног в последнюю очередь вспоминают даже те, кто привык заботиться о себе.

Мы готовы носить тесные туфли на огромных шпильках, которые деформируют стопу и провоцируют заболевания позвоночника, мы вспоминаем о своих суставах, только когда они начинают «кричать» о себе болевыми приступами, мы не лечим варикоз до того, как он становится заметным издалека невооружённым взглядом... Наши ножки в ответ напоминают о себе сначала усталостью, потом артритами и артрозами, и даже заболеваниями внутренних органов! И это не шутка. От того, насколько комфортно и удобно мы себя чувствуем при ходьбе, зависит больше, чем мы думаем.

Почему болят ноги?

Человек, как известно, — единственное прямоходящее существо на Земле. Из своей прямоходьбы он порой вынужден платить слишком высокую цену. Мало того, что наши ноги вынуждены ежедневно носить вес всего тела, так они ещё постоянно принимают на себя удары немаленькой силы. Каждый шаг — это гигантская нагрузка на ноги. Когда ноги здоровы, роль амортизатора при ходьбе выполняют свод стопы. Он берёт на себя большую часть нагрузки и смягчает её, защищая ноги и внутренние органы от ударов и сотрясений. Но как только стопа начинает деформироваться (что и является ответом на вопрос, почему болят ноги), возникают серьёзные проблемы.

Так, при плоскостопии роль амортизаторов выполняют коленные и тазобедренные суставы, или хуже того — позвоночник. Когда плоскостопие становится запущенным, межпозвоночные диски начи-

нают стираться от постоянного трения и ударов. Происходит защемление нервов, развивается остеохондроз, начинаются заболевания внутренних органов, постоянные головные боли. И всё это от, казалось бы, банального плоскостопия, которому (кроме призывающих), как правило, никто значения не придаёт.

Более того, большинство людей не знают о том, что у них плоскостопие. Мы можем годами ломать голову, почему мы так быстро устаем или почему нас постоянно сопровождают приступы мигрени. И нам невдомёк, что всё дело в том, что когда-то мы выбрали неправильную обувь!

Жить без боли

Что же делать, если вы обнаружили у себя деформацию стоп? Главное — не паниковать. Хотя плоскостопие у взрослых и не лечится, избавить организм от его разрушительного действия вполне реально.

Как понять, что у вас плоскостопие?

Можно провести простой тест. Для этого вам понадобятся две вещи: жирный крем и листок бумаги. Смажьте кремом подошву ног и наступите на бумагу. Стойте ровно, опираясь на всю стопу, иначе результат может быть ошибочным. Теперь внимательно посмотрите на свой след. В норме по внутреннему краю стопы идёт выемка (отпечатка здесь нет), которая посередине занимает больше половины стопы. Если этой выемки нет вовсе или она узкая (половина стопы и меньше) — у вас плоскостопие.

Есть ещё несколько настораживающих признаков плоскостопия: после физической нагрузки стопа побаливает (первая стадия болезни), к вечеру стопы устают и отекают. Когда боль охватывает всю ногу вплоть до коленного сустава, это может говорить о второй стадии плоскостопия. На третьей стадии заболевания начинает болеть поясница, а ходьба в любой обуви становится мучением. Боли в ногах могут сочетаться с постоянными головными болями. Симптомом плоскостопия может служить невозможность надеть туфли привычного размера из-за того, что стопа стала шире. Как правило, у людей с плоскостопием каблуки стачиваются сначала с внутренней стороны. Но, пожалуй, самый надёжный метод диагностики состояния стоп — компьютерное сканирование с помощью планктосканера.

Приблизительный план действий:

- Ежедневно делайте не менее пяти тысяч физиологических, правильных шагов: наступайте с пятки на носок, давайте равномерную нагрузку стопе (туфли на шпильках придется выбросить или оставить только для «очень-очень» торжественных случаев). Такая ходьба восстанавливает нормальную микроциркуляцию сосудов в области ног, снабжает ткани кислородом, восстанавливает обменные процессы.
- Массируйте стопы как можно чаще. Массаж чрезвычайно полезен не только ногам, но и всему организму. Ведь давно известно, что на стопах находятся нервные окончания всех органов. Воздействуя на эти биологически активные точки, мы наполняем энергией весь организм! Полезна также гимнастика для ступней. Но о ней вам лучше расспросить доктора.

Ну и, пожалуй, главное правило. **Носите правильную обувь**, сделанную из высококачественных, натуральных материалов с ортопедической поддержкой всей стопы.



в дни болезни единственного почтальона было бы некому, если бы эту функцию не взяли на себя начальник этого почтового отделения и его заместитель. Каждый их рабочий день в ту трудную неделю продолжался по 12 часов. А вообще они всегда работают на 1,5 ставки, поскольку сортировать корреспонденцию тоже некому.

Ещё нам, на правах анонимности, поведали следующее: зарплата у почтальонов сдельная и составляет сумму, не превышающую 6000 руб. Чтобы эти деньги заработать, надо разносить газеты по 8 часов в день. Протяжённость ежедневного пешеходного маршрута почтальона — не меньше 10 км. К трудностям профессии почтовики относят кодовые замки на дверях подъездов многоквартирных домов и отсутствие нумерации и освещения на улицах в частном секторе. К этому можно прибавить и такие риски, как гололёд и нечищенные дороги зимой, бродящих собак и страх перед бездомными и хулиганами. Нетрудно себе представить, что при такой зарплате и таких особенностях профессии желающих работать почтальонами набирается не слишком много.

Так оно и вышло. Действительно, спустя несколько дней всё нормализовалось, и газеты, как раньше, стали исправно появляться в почтовом ящике. Но, подумали мы, ситуация-то действительно какая-то неправильная. А вдруг этот единственный почтальон захочет отдохнуть, уйти в отпуск? А вдруг уволится? И что тогда?

Работники почтового отделения поведали нам следующее: разносить письма

Сегодня уже только ленивый не понимает, что в российской (а не только пермской) почте назрел системный кризис. Недаром недавно был смешён с занимаемой должности главный российский почтовый начальник. И теперь работники «Почты России» ждут реформы отрасли так же, как и их клиенты, и живут надеждой на улучшение ситуации.

В официальном ответе на запрос нашей газеты, который дал начальник Управления федеральной почтовой связи Пермского края Сергей Кузяев, подтверждается, что «проблемы с укомплектованием штата в Пермском почтamt существуют. Но Пермь не относится к городам с наиболее острым кадровым голодом».

Пермские почтовики, как говорится в ответе, с кадровым голодом борются разными методами. В частности, желающим работать почтальонами предлагается гибкий рабочий график, они могут трудиться неполный рабочий день или на условиях совместительства. Привлекается «иностранный рабочая сила из стран СНГ». Объявления о поисках потенциальных работников почты размещаются «в от-

делениях почтовой связи, в СМИ, в учебных заведениях, в центрах занятости, в органах социальной защиты, в транспорте, в местах массового скопления молодёжи (клубы, кинотеатры и т. п.)».

Всё это должно вселить надежду. Хотя, кто-то, верное, может усомниться в целесообразности поисков будущих почтальонов в молодёжных клубах. Почтовому начальству виднее. Однако небольшая, но важная деталь в этом официальном ответе вспеляет беспокойство.

Сергей Кузяев утверждает, что «периодов, когда отделение связи №614094 оставалось совсем без почтальонов, не было». И «жалоб и заявлений по вопросам доставки корреспонденции от граждан, проживающих на территории вышеуказанного отделения связи, в Пермский почтamt не поступало». Но ведь факт налицо: в этом самом почтовом отделении нам подтвердили, что действительно единственный почтальон болел, и в это время носить газеты было некому. Есть и другой факт: в нашу газету действительно обратился человек, которому в то самое время газеты никто не приносил.

Помните: только обувь с пометкой «ортопедическая» даёт полную уверенность, что она будет полезна вашим ногам. Ортопедическая обувь ORTMANN и berkemann при плоскостопии даёт ногам всё, в чём они нуждаются. А именно:

- обеспечивает правильную поддержку всему своду стопы;
- надежно фиксирует стопу;
- предотвращает травмы ног;
- защищает здоровые стопы и лечит деформированные.

Кроме того, помните, что качественная обувь сделана только из экологичных, воздухопроницаемых материалов. И, что немаловажно (особенно для женщин), сегодня удобная для ног обувь разрабатывается ведущими дизайнерами. Поэтому современные производители предлагают элегантные модели, которые не только сохраняют здоровье ног, но и гармонично дополняют ваш стиль и образ.

Стельки для комфорта и здоровья ног

А что же делать, если вы ни за что не готовы расстаться с любимой парой туфель и ботинок, какие бы аргументы вам ни приводили врачи и ваши собственные «ноющие стопы»? И на этот случай у современ-

ных производителей «здоровой обуви» есть решение. Это ортопедические стельки pedag. Если их правильно подобрать, то они сделают любую вашу обувь значительно более комфортной — как бы жёсткой и неудобной она ни была изначально.

Естественно, если вы «приросли» душой к тесной, старой или деформированной обуви, то, как ни печально, с ней лучше расстаться. Ибо в особо запущенных случаях даже самые лучшие ортопедические стельки не могут помочь.

Во всех остальных случаях стельки pedag предупреждают развитие плоскостопия и обеспечивают правильную амортизацию стопы.

Забота об уставших ногах

Конечно, ортопедическая обувь при плоскостопии — это очень важно, но какую бы обувь вы ни выбрали, уделить внимание ногам нужно каждый день. В конце рабочего дня, чтобы ноги не болели и не «гудели», сделайте гимнастику для ступней.

Снять усталость и напряжение помогут ванночки с мяты, крапивой, подорожником и мать-и-мачехой. Успокаивающее и освежающее действие окажут ванночки с морской солью. И ещё один совет — погаше-

тесь сидячими ногами и на ночь.

</