



Будьте

№6 (ноябрь 2015)



Хорошая  
газета  
Сахалина

# + здоровы!

сахалинский журнал

Вакцинация  
от гриппа

Правила  
крепкого  
иммунитета

Продукты,  
заменяющие  
мясо

Как пережить  
зимние каникулы

18+

БЕСПЛАТНОЕ ИЗДАНИЕ



# АРТМОС

ул. Ленина, 279  
43-77-88, 43-77-55



*О важности молочных зубов для растущего организма нам рассказали специалисты стоматологической клиники «Артмос».*

Молочный прикус начинает формироваться у ребенка с прорезыванием зубов в 4-6 месяцев жизни и заканчивает свое формирование к 2,5 годам, смена же зубов происходит только к 11-12 годам. Таким образом, ребенок ходит с молочными зубами около 11-12 лет, а это немалый период жизни, во время которого происходят основные процессы формирования и роста юного организма.

В первую очередь молочные зубы выполняют жевательную функцию, распределяют нагрузку на челюсти ребенка и стимулируют их к росту, что способствует формированию зачатков постоянных зубов и в дальнейшем – постоянного прикуса. Огромное значение молочные зубы имеют в формировании речи ребенка. **Ну и конечно, улыбка – наша визитная карточка, а счастливый ребенок – улыбающийся ребенок.**

Часто встречается мнение, что ортодонтическое лечение возможно только в постоянном прикусе, то есть после 12 лет. Это мнение ошибочно. Многие формы аномалий и деформаций зубо-челюстной системы можно не только исправить в раннем

возрасте, но и предотвратить их либо решить быстрее и проще. **Оптимальный возраст для обращения к ортодонту – 6-8 лет:** в этот период начинают меняться зубы, и у врача есть возможность влиять непосредственно на рост челюстей и направление прорезывания зубов. Для раннего лечения детей младше 6 лет в нашей клинике применяются съемные аппараты: варианты их различны. Это и **трейнеры, и капы, и ЛМ-активаторы, и, конечно же, пластинки.** Разумеется, очень часто мы сталкиваемся с ситуацией, когда без несъемной аппаратуры – «брекет-системы» – не обойтись.

Но нужно отметить, что **быстрого ортодонтического лечения не бывает.** Все виды ортодонтического лечения основаны на воздействии малых сил, поэтому нужно запастись терпением перед началом лечения. Некоторые ортодонтические проблемы невозможно решить без помощи стоматолога-хирурга. Иногда маленьким пациентам требуется пластика уздечек верхней и нижней губы, а также уздечки языка. Не стоит этого пугаться: современная медицина позволяет проводить необходимые манипуляции быстро и безболезненно. Главное – позитивный настрой и родителей, и детей.



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА



Все ближе Новый год – любимый праздник россиян, от которого все ждут пусть маленького, но настоящего чуда. И хотя мы уже давно не верим в волшебство, Деда Мороза и милую Снегурочку, однако каждый раз загадываем самое заветное желание, пока бьют кремлевские куранты или тлеет бумажка в бокале с шампанским. Аوصь сбудется. На улице взрываются китайские петарды, и гремит салют. Столы ломятся от праздничных яств – вкусных, но далеко неполезных. Алкоголь поднимает настроение и внутренний градус. А вот градус за окном стремится к минимуму. Поэтому не забывайте о безопасности, чтобы не встретить январь с больной головой, обмороженными конечностями, расстройством желудка или ожогами. А я, как всегда, желаю вам в новом году: будьте здоровы!

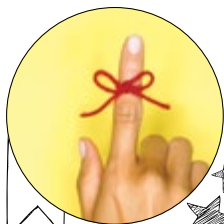
**Главный редактор Саша Гринько**

## Содержание:



Вакцинация от гриппа ..... **стр. 4**

10 мифов о мозге ..... **стр. 10**



Правила крепкого иммунитета ..... **стр. 16**

Как улучшить память ..... **стр. 22**



Продукты, заменяющие мясо ..... **стр. 24**

Как пережить зимние каникулы..... **стр. 28**



Информационно-познавательное издание «Сахалинский журнал Будьте здоровы». Регистрационное свидетельство ПИ № ТУ27-00487 от 25 ноября 2014 года выдано Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Дальневосточному федеральному округу.

Учредитель и издатель  
ООО «Ильин день».  
Генеральный директор: Глазнова Елена Сергеевна.  
Тел. [4242] 72-93-46

Главный редактор: Гринько А.М.

Верстальщик: Нина Толкач.  
Дизайнер: Екатерина Кубыра.

Отдел рекламы  
Тел.: [4242] 303-800, 72-00-26.  
Адрес редакции и издателя: 693000,  
г. Южно-Сахалинск, пр-т Победы, 24, офис 200.  
Тел. [4242] 72-00-38. Эл. почта: goodgazeta@bk.ru

Перечень материалов разрешается только с письменного согласия редакции. Все услуги, реклама которых опубликована в этом номере, лицензированы, а товары сертифицированы. Ответственность за рекламируемые товары и услуги несет рекламодатель. В журнале использованы

авторские материалы журналистов издания и открытых интернет-источников.

Печать – типография «Принт-Мастер», 680042, г. Хабаровск, ул. Тихоокеанская, 73а.  
Номер заказа 81. Тираж – 2 000 экз.  
Распространяется бесплатно. 18+

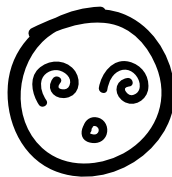
Условия приема рекламы:  
Редакция оставляет за собой право распределения рекламных материалов по журнальным рубрикам. Претензии принимаются в течение 5 дней со дня первой публикации. Расценки на рекламу включаются в себя разработку макета, его размещение на страницах журнала и распространение.

# Отдел рекламы: 303-700, 303-800

# Вакцинация от гриппа



Грипп способствует обострению хронических заболеваний и может вызвать различные серьезные осложнения. Самым распространенным способом защитить свое здоровье является вакцинация. Разумеется, прививка не защищает от гриппа на сто процентов, но сводит к минимуму и вероятность заболевания, и возможность осложнений.



### Когда надо делать прививку

Пик заболеваемости гриппом обычно приходится на середину зимы, а начинать профилактику надо заранее. **Рекомендуется проводить вакцинацию с октября до декабря.** Защитные антитела вырабатываются за две-три недели после прививки, иммунитет будет сохраняться в течение 7-9 месяцев, затем потребуется новая вакцинация.

### Кому нужно делать

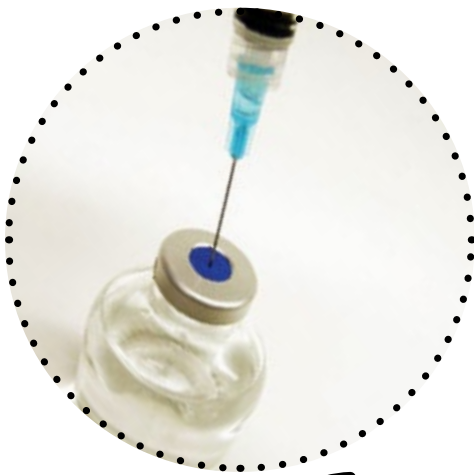
**Прививку от гриппа рекомендуется делать всем людям старше 6 месяцев, у которых нет противопоказаний.**

Делать ежегодную прививку от гриппа нужно пожилым, а также страдающим от хронических заболеваний легких, печени, сердца, почек и вирусных инфекций дыхательных путей. Также вакцинация показана людям с сахарным диабетом, онкобольным и людям с подавленным иммунитетом.

Взрослым рекомендуется делать прививку с целью минимизации возможных осложнений. Также прививка показана беременным, так как грипп может сказаться на развитии плода и на здоровье самой женщины.

В группе риска те, кто по роду деятельности постоянно вступает в контакт с окружающими: работники медицинских и образовательных учреждений, транспорта, коммунальной сферы, торговых предприятий.





## Где можно привиться

Чтобы сделать бесплатную прививку от гриппа, нужно обратиться к участковому терапевту, взяв с собой паспорт и полис ОМС.

Если необходимо сделать прививки от гриппа сотрудникам предприятия, то его руководители могут заключить договор с государственным медицинским учреждением на проведение вакцинации.

Медицинские работники проводят вакцинацию в школах и детских садах. Прививки делаются только с согласия родителей.

Также прививку можно сделать в негосударственных медицинских центрах – за плату, за счет средств предприятий или по программе добровольного медицинского страхования.



## Кому нельзя делать

- Детям младше 6 месяцев. В этом случае сделать прививку могут те взрослые, которые контактируют с ребенком.
- Людям с аллергией на яичный белок – он содержится в составе вакцины.
- Тем, у кого уже возникала тяжелая реакция на введение аналогичной вакцины ранее.
- Тем, кто уже страдает от какого-либо заболевания в острой стадии. В этом случае прививку можно делать через две-три недели после выздоровления.

При этом, остаточные явления после ОРЗ (кашель, насморк) не являются поводом не делать прививку вообще или переносить дату вакцинации.





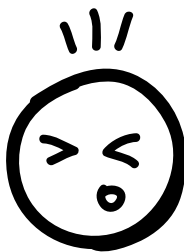
## Кто должен принимать решение о прививке

Есть много теорий о том, полезна ли вакцинация или же, наоборот, вредна. Даже результаты исследований не дают однозначного ответа на этот вопрос.

Пациент сам должен принимать окончательное решение о том, делать прививку или нет.

## Куда обращаться

За консультациями по поводу прививок необходимо обращаться к специалистам: терапевтам, инфекционистам, иммунологам.



## Что делать кроме прививок

Вакцинация не отменяет других мер предосторожности. Не забывайте мыть руки, так как вирус передается и контактным путем. Больше гуляйте и проветривайте помещения, по возможности используйте увлажнители воздуха. В период эпидемий гриппа старайтесь избегать людных мест.



# ТОВАРЫ для здоровья

Замени сезон простуд  
на сезон здоровья!

В наличии  
**АНТИ  
СКОЛЬЗИТЕЛИ**



## Кварцевание на дому СОЛНЫШКО

### От гриппа и простуды

Процедуры внутрипоместного кварцевания помогают быстро справиться с симптомами гриппа, ОРЗ и ОРВИ.

### Убивает микробы

Кварцевание - простой способ дезинфицировать детскую одежду, посуду, игрушки и другие предметы.

### Очищает воздух

Кварцевание помещений применяется для предотвращения распространения инфекций.

реклама



## Новое слово в ингаляциях НЕБУЛАЙЗЕР

Важный шаг в борьбе с заболеваниями дыхательных путей. Для детей выполнены в виде игрушек.

### Преимущества:

- Быстрота наступления эффекта.
- Глубокое проникновение в дыхательные пути за счет мелкой дисперсии аэрозоля.
- Минимум побочных эффектов: отсутствие системного воздействия на организм.



## Знаменитый аппарат ФЕЯ

### Помощь при ЛОР-заболеваниях

Предназначен для прогревания гайморовых пазух, лобных пазух и гортани в домашних условиях.

Убивает микробы и замедляет размножение вирусов острых респираторных вирусных инфекций.

Эффективное средство при ОРВИ. Позволяет снизить прием лекарственных средств и сократить сроки лечения.



## Проверено годами! СИНЯЯ ЛАМПА

Простейший и известный в народе с давних времен прибор для профилактики простуд и прогреваний сухим теплом с помощью электрического света.

### Ждем вас в магазинах:

пр. Мира, 197, т. 22-55-00  
ул. Ленина, 286, т. 43-53-43  
ул. Есенина, 50, т. 24-44-00  
ТЦ "Успех", т. 277-987  
Корсаков, ул. Краснофлотская, 6, т. 4-48-28

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ,  
НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

# Доктор Ян

лицензия ЛО-65-01-000343 от 12 октября 2011г.

реклама

Стоматологический центр

E-mail: doctor\_yan@mail.ru

Широкий комплекс  
стоматологических  
услуг

- Диагностика, профилактика, лечение
- Ортодонтия
- Протезирование

*Мы создаем улыбку, о которой вы мечтали!*

ул. Ленина, 246-а, офис 402, телефон (4242) 45-35-55

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, О КОТОРЫХ ВАС ПРОКОНСУЛЬТИРУЕТ СПЕЦИАЛИСТ



*Уважаемые жители  
г. Южно-Сахалинска и  
гости города!*

**ГБУЗ "Южно-Сахалинская детская  
городская поликлиника"**

*предлагает медицинские услуги по  
программе добровольного медицинского  
страхования.*

• Наблюдение за детьми высококвалифицированными педиатрами. В том числе за детьми первого года жизни. • Консультации и осмотры узких специалистов в день обращения.

- Лабораторные и инструментальные обследования.
- Оформление справок, санаторно-курортных карт и др. в день обращения.
- Проведение вакцинации детского и взрослого населения от различных видов инфекций, в том числе вакцинами, не входящими в национальный календарь прививок.

**Ждем Вас по адресу:**  
693023, г. Южно-Сахалинск,  
ул. Емельянова, 2,  
кабинет № 415

**Часы работы:**  
с 8:00 до 15:30  
**Выходные дни:**  
суббота, воскресенье

**Телефон для справок: 510-386**

Реклама

**ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА**

**СТИМУЛЯТОР ЦИРКУЛЯЦИИ ЭНЕРГИИ И КРОВИ «СЦЭК»**

СЦЭК марки «Тяньши» создан на современной высокотехнологической основе в результате интеграции знаний и достижений ряда наук. СЦЭК оказывает массажное воздействие на биоточки и рефлекторные зоны человеческого тела, стимулирует циркуляцию энергии в крови, обогащая организм кислородом, способствует усилению защитных свойств клеток, улучшению кровообращения и нормализации обмена веществ, а следовательно, укреплению иммунной системы.

**Механизмы воздействия СЦЭК:**

1. Вибрация. С помощью вибрации СЦЭК активирует систему Цзинло, расслабляет мышцы, улучшает кровообращение, обеспечивает полноценное циркулирование энергии в организме.
2. Вращение. Благодаря вращательной функции достигается эффект полноценного кровообращения. СЦЭК улучшает кровоснабжение сердечной системы и мозга. СЦЭК – чистильщик организма, ускоряющий выведение вредных веществ.
3. Массаж. СЦЭК имеет выступы для биоточек и рефлекторных зон, расположенных на подошвах ног. Эффект от массажа распространяется на все тело, оказывая обезболивающее воздействие, восстанавливая нарушенные рефлексы.

**Показания к применению СЦЭК:** геморрой, запор, бессонница, ожирение, боль в пояснице и ногах, боль в плечах и спине, хронический гастрит, гипертония, бронхит, коронарная болезнь сердца, спондилопатии, реабилитация после апоплексии, аденома предстательной железы, климактерический синдром, гиподинамия, недостаток в физической нагрузке, применение СЦЭК способствует умственному развитию и физическому росту детей.

**Восемь эффектов от применения СЦЭК «Тяньши»:**

1. Обеспечение полноценной циркуляции энергии и крови через 15 минут после начала сеанса.
2. Оздоровительное «сканирование», воздействие на рефлекторные зоны, расположенные на ступнях.
3. Энергия Ци проникает в организм, вычищая из него весь «мусор» – токсины и другие вредные вещества.
4. Эффект физической нагрузки, обогащающий организм кислородом. 15-минутный сеанс равносител бегу на 5 км.
5. Супероздоровление, и, как следствие, здоровье и долголетие.
6. Нормализация обмена веществ, устранение «излишка» жировых отложений.
7. Восстановление динамичности. Регулярность использования СЦЭК повышает эффективность вашей работы и учебы.
8. Повышение потенции.

**Контактные телефоны: 62-45-93, 62-00-22.**



реклама

**ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА**

# 10 мифов

# о мозге

Деятельность человеческого мозга окружена огромным количеством популярных мифов. Представляем вашему вниманию 10 самых распространенных.





### Миф 1. Мы используем лишь 10% нашего мозга

Цифра 10% весьма условна. Скорее всего, своим появлением миф обязан американскому психологу Уильяму Джеймсу, чьи работы относятся к концу 19 века. Пользуясь этим распространенным заблуждением, разные шарлатаны в своих книгах и методиках обещают раскрыть незадействованный потенциал мозга при помощи неврологии.

В действительности, мы используем практически все части нашего мозга. Просто, в некоторые моменты одни участки работают активнее, чем другие.



### Миф 2: С возрастом мозг работает хуже

Некоторые характеристики мозговой деятельности с годами лишь совершенствуются. Сюда относятся, например, расширение словарного запаса, понимание языка, критическое мышление, контроль эмоций.



### Миф 3. Повреждения мозга имеют необратимый эффект

При повреждении нейронов мозг способен «перепрограммировать» реализацию утраченной функции. За нее будет отвечать другая, целая часть органа.





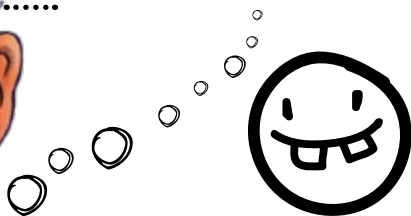
#### **Миф 4: Работа мозга подчиняется единому заранее заданному сценарию**

Наш мозг достаточно гибок и способен адаптироваться к обстоятельствам. Всем известно, что у людей со слабым зрением обычно наблюдается особенно острый слух, а человека, пострадавшего от инсульта и лишенного способности контролировать речь, можно научить говорить заново, задействовав другие участки мозга. Для этого потребуются лишь некоторое время и постоянные упражнения.



#### **Миф 5. Левши и правши думают по-разному**

Наличие у левшей и правшей определенных особенностей – еще один миф. Большинство выполняемых нами действий контролируется обоими полушариями мозга. Например, выполняя математические вычисления, мы используем и левое, и правое полушария.







## Миф 6. Память в точности хранит информацию обо всем

Воспоминания доступны нам благодаря мозгу. Однако они не являются точным воспроизведением того, что произошло в реальности. Когда мы вызываем какое-либо воспоминание, оно приходит к нам не из того момента в прошлом, когда состоялось само событие, а из момента, когда мы думали о нем в последний раз. То есть раз за разом, восстанавливая какое-либо событие в своей памяти, мы позволяем ему частично «стираться».

Если воспоминание связано с крайне неприятными, травмирующими нас событиями, мозг может заблокировать определенные фрагменты.

Существует даже явление, которое психологи именуют ложными воспоминаниями.



## Миф 7. Прослушивание классической музыки сделает ребенка умнее

В 1950-е годы врач Альберт Томатис заявил об успехах, которых ему удалось достичь благодаря классической музыке. Свои выводы доктор основывал на результатах следующего опыта: он попросил 36 студентов колледжа послушать сонату Моцарта в течение 10 минут, после чего им предстояло сдать тест на проверку уровня IQ. Психолог Гордон Шоу, также привлеченный к эксперименту, проанализировал состояние испытуемых и пришел к выводу, что творение маэстро повысило уровень их интеллекта.

Несмотря на то, что психологи после этого эксперимента активно заговорили об «эффекте Моцарта», ни одному другому врачу не удалось своими опытами подтвердить его существование.





### Миф 8: Упражнения для мозга улучшают память

Упражнения для развития мозга теоретически должны помочь улучшить состояние памяти. Однако исследования свидетельствуют, что это отнюдь не так.



### Миф 9. Коэффициент интеллекта не меняется в течение жизни

Многие считают, что некоторые люди рождаются более умными, и что IQ – постоянная величина. Однако даже если тест IQ выдает вам один и тот же результат в течение нескольких лет, вы, скорее всего, становитесь умнее – просто тест запрограммирован таким образом, что нивелирует ваш прогресс, делая поправку на эффект обучаемости.



### Миф 10. В условиях стресса мозг работает лучше

Эта теория весьма популярна, только в ней очевидна подмена выводов: мозг в состоянии стресса не работает лучше – мы просто становимся более сфокусированными на выполнении задачи.

В действительности же стресс влияет на работу мозга негативно: в стрессовой ситуации выделяется кортизол, который в избыточном количестве ухудшает память и снижает способность к обучению.





г. Южно-Сахалинск, ул. Емельянова, 11А  
(район детской поликлиники).

Телефоны: (4242) 24-10-55, 28-75-52

ул. Колодезная, 8. Телефоны: (4242) 77-01-22, 28-38-33

E-mail: meddiagnost@mail.ru www.meddiagnost.ru 16+

## Самые быстрые анализы на Сахалине



реклама

- *Высокое качество*
- *Оптимальные цены*
- *Широкий спектр лабораторных исследований за один день*
- *Срочные исследования*

### ВЫЕЗД МЕДИЦИНСКОЙ СЕСТРЫ НА ДОМ ИЛИ В ОФИС.

Бесплатный выезд к пациентам, имеющим  
инвалидность 1, 2 группы, а также – к детям-инвалидам  
(только по Южно-Сахалинску).

### РАБОТАЕМ БЕЗ ВЫХОДНЫХ!

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ,  
НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

# Правила крепкого иммунитета





Иммунная система является естественной защитой организма от микроорганизмов. Она обезвреживает чужеродные тела и уничтожает их. Однако когда иммунитет дает сбой, микробы беспрепятственно попадают в наше тело, вызывая заболевания. Чтобы этого избежать, необходимо тщательно следить за своим здоровьем. Сегодня расскажем, как помочь своей иммунной системе до того, как безобидная простуда перерастет в хроническую болезнь.

### Смойте прочь микробы

Вредные бактерии могут подстеречь нас повсюду. Чтобы обезопасить свое здоровье, сделайте мытье рук перед едой и после посещения общественных мест обязательным ритуалом. Однако просто сполоснуть руки водой недостаточно. Тщательно вымойте их с мылом в течение 20 секунд и высушите: сушка добьет те микроорганизмы, с которыми не справилось мыло.

### Закалка

Чередование во время купания низких и высоких температур – так называемый контрастный душ – отличная тренировка иммунной системы. 5-7 минут обливаний утром или вечером приучат ваш организм к резким сменам температуры. Не забудьте потом энергично растереть себя полотенцем, чтобы как следует разогреть тело.





## В здоровом теле...

Чтобы ничего не мешало нормальной работе иммунной системы, необходимо придерживаться здорового образа жизни. Придется отказаться от вредных привычек. Да, это может быть тяжело выполнимо, но зато пойдет на пользу вам и вашей иммунной системе.

## Питание

Возможно, стоит пересмотреть свой рацион, особенно если вы ведете напряженный образ жизни. Компенсировать недостаток питательных веществ помогут поливитаминные комплексы и добавки к пище. Организму необходимы витамины А, В2, В6, С, D и E, а также селен, цинк, железо и магний.



## Натуральные продукты

Наиболее положительное влияние на иммунную систему оказывает алоэ, чеснок, женьшень, солодка, эхинацея. Кроме того, не стоит забывать о пробиотиках – полезных микроорганизмах, восстанавливающих естественную микрофлору и поддерживающих иммунитет.



## Будьте в курсе

Кто предупрежден – тот вооружен. Регулярно просматривайте местные новости: так вы узнаете о вспышках эпидемий. Избегайте общественных мест с большими скоплениями людей, пока угроза не минует.



## Стресс

Стресс разрушает не только наши нервы, но и тело. Мозг бросает все ресурсы на борьбу с вымышленным противником – на поддержание иммунитета сил уже не остается. Начните следить за собой, постепенно снижайте уровень стресса, и результат не заставит себя долго ждать.

## Спорт

Спорт – панацея от многих бед. Подготовленный к постоянным нагрузкам организм с легкостью вынесет практически любое вредное влияние извне.



## Сон

Во время сна организм пытается обновить все системы – в том числе, иммунную. Не давая себе нормально выспаться, вы ставите под удар собственное здоровье. Очень важно спать не абстрактно «много», а правильно.



## Слуховой аппарат: заблуждения и современные решения

Ухудшение слуха причиняет довольно серьезные неудобства. Однако вместо того, чтобы решить проблему кардинально и обратиться за помощью в специализированный центр, многие предпочитают приспосабливаться – говорить громче, переспрашивать. Причина тому – необоснованные страхи или заблуждения. Попробуем их развеять.

**Заблуждение 1**

**Мой врач не назначает мне слуховой аппарат, а значит, он мне не нужен.**

Участковый терапевт, действительно, не назначит вам слуховой аппарат. Это может сделать исключительно врач-сурдолог, который проведет обследование, определит степень потери слуха, ваши слуховые потребности и подберет вам слуховой аппарат.

Начинать, в любом случае, стоит с обследования у специалиста.

**Заблуждение 2**

**Если я начну пользоваться слуховым аппаратом, то мой собственный слух ухудшится.**

Это не так. Если аппарат правильно подобран и настроен, то ухудшения слуха не наблюдается. Напротив, мозговые центры слуха начинают активно работать, обрабатывая поступающую благодаря слуховому аппарату звуковую информацию. При отсутствии же слухового аппарата слух не стимулируется, теряется слуховая память и в дальнейшем становится труднее воспринимать звуки.

**Заблуждение 3**

**Моя соседка утверждает, что слуховой аппарат, которым она когда-то пользовалась, сильно шумел и свистел.**

Действительно, аналоговые слуховые аппараты причиняли немало неудобств слабослышащим людям. Современные аппараты – цифровые. Они настраиваются индивидуально под слух конкретного пользователя, умеют распознавать человеческий голос и автоматически усиливают только те звуки, которые человек не слышит, не создавая ненужного шума и свиста.

**Заблуждение 4**

**Если я начну носить слуховой аппарат, все это заметят.**

Внешний вид слуховых аппаратов меняется вместе с технологиями, и производитель слуховых аппаратов WIDEX (ВИДЭК) позаботился, чтобы сделать слуховые аппараты максимально незаметными для окружающих. Пользователь может выбрать наиболее практичный – заушный слуховой аппарат, который будет маленьким и прятаться за ухо. Или же выбрать глубоководный аппарат, который находится глубоко в ушном канале и почти незаметен для окружающих.



### Современные решения от Центра здорового слуха «Аудионика»

Центр здорового слуха «Аудионика» уже три года работает в Южно-Сахалинске, помогая слабослышащим людям улучшить качество слуха, а вместе с ним и качество жизни. Мы предлагаем слуховые аппараты датской компании WIDEX (ВИДЭК) – одного из лидеров на рынке цифровой сурдологии. Благодаря широкому диапазонам автоматической регулировки цифровые слуховые аппараты WIDEX обеспечивают ясное, неискаженное воспроизведение звука.

#### Подобрать аппарат несложно

1. Позвоните в Центр слуха «Аудионика» и запишитесь на бесплатный прием. Вы сможете прийти к нам в удобное для вас время без талончиков и очередей.
2. Пройдите бесплатную консультацию. Специалисты Центра бесплатно проверят ваш слух, подберут слуховой аппарат, который подойдет именно вам, а также продемонстрируют, как он работает.
3. Наслаждайтесь жизнью во всей полноте! А мы позаботимся о гарантийном и послегарантийном обслуживании купленного вами слухового аппарата, ответим на ваши вопросы.

Слуховой аппарат можно приобрести в рассрочку без переплаты через «Хоум Кредит Банк».

Генеральная лицензия № 316 Банка России от 15 марта 2012 г.

**Позвоните и запишитесь на бесплатный прием по телефону: 30-55-01**

**Центр здорового слуха «Аудионика»**

г. Южно-Сахалинск, ул. Комсомольская, 243 а, тел. (4242) 30-55-01

г. Хабаровск, ул. Верхнеудинская, 11 (остановка «19 школа»), тел. (4212) 63-30-50

г. Комсомольск-на-Амуре, ул. Кирова, 26, тел. (4217) 300-350





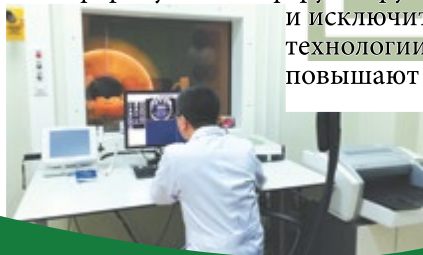
## ГБУЗ «Сахалинский областной онкологический диспансер»

С 23 июля 2015 года в ГБУЗ «Сахалинский областной онкологический диспансер» вводится в эксплуатацию каньон, в котором размещено современное лечебно-диагностическое оборудование: МРТ (магнитно-резонансный томограф) и линейный ускоритель для конформного облучения опухолей. Каньон построен возле существующего радиологического корпуса ГБУЗ «Сахалинский областной онкологический диспансер» и предназначен для размещения дополнительного медицинского оборудования, технических помещений, помещений управления оборудованием, рабочих комнат, а также бытовых помещений для размещения пациентов и персонала.

Медицинское оборудование, размещенное в каньоне:

Высокоэнергетический медицинский линейный ускоритель Elekta Synergy с фотонным и электронным излучением, набором энергий от 6 до 21 МэВ, с синхронизацией дыхания, для дистанционной лучевой терапии злокачественных новообразований. В этом ускорителе система 3D визуализации внедрена в лечебный процесс (IGRT), что позволяет врачу точно задать контуры подлежащей лечению опухоли и окружающих здоровых тканей.

Аппарат МРТ – магнитно-резонансный томограф Philips Ingenia 1.5 tesla. Данный томограф относится к новым стандартам в области диагностической визуализации. Система Ingenia 1.5T стала первым МР-томографом, в котором оцифровка МР-сигнала выполняется максимально близко к пациенту. Более высокое и стабильное качество изображений во всех областях применения системы сочетается с клинической универсальностью, что позволяет расширить область применения МРТ. Система Ingenia 1.5T разрабатывалась для пациентов самого разного возраста, телосложения и физического состояния, а применение уникальной технологии Ambient Experience позволяет создать комфортную атмосферу вокруг пациента в процессе МРТ-исследования и исключить приступы клаустрофобии. Данные технологии упрощают проведение исследования и повышают эффективность обслуживания пациентов.



Реклама

г. Южно-Сахалинск,  
ул. Горького, 3  
регистратура  
76-09-03  
стол справок  
30-08-54  
приемная  
76-23-24

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.  
НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

# Как улучшить память

Не секрет, что с возрастом наша память ухудшается. Пожилые люди порой с трудом запоминают имена своих правнуков и нечаянно забывают, в собесе они шли или за мороженым. Предлагаем вашему вниманию 8 эффективных способов улучшить память.



## Рисуйте

Ученые доказали: непроизвольно выписывая на бумаге кренделя и черточки, слушаю кого-то, мы запоминаем почти на 30% больше информации.

## Налегайте на омега-3 кислоты

Мозг состоит преимущественно из жировой ткани, поэтому такое питание пойдет ему и способности запоминать на пользу.

## Тренируйтесь

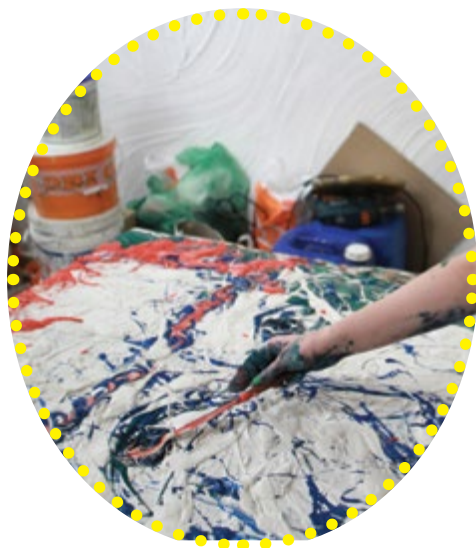
Физические упражнения значительно увеличивают кровоток в гиппокампе, области мозга, благодаря которой информация попадает из краткосрочной в долговременную память.

## Переключайтесь

Если вы увлечены каким-либо занятием, прервитесь на самом интересном месте. Это поможет удержать в памяти его детали.

## Высыпайтесь

Научный факт: недосыпание ухудшает деятельность мозга по всем возможным показателям, сказываясь и на способности запоминать информацию.



## Сочиняйте истории

Например, если в магазине вам нужно купить молоко, капусту, хлеб, овсянку, картошку, апельсины, курицу и туалетную бумагу. Свяжите все предметы в единый рассказ. В молочном озере плавала лодка из капусты. Она приплыла к хлебному острову с горками из овсянки, по которым на лыжах из апельсиновых корок катались картофелины. Победителям соревнований золотистые цыпочки вручали ленты из туалетной бумаги.

## Ведите дневник

Периодически перечитывая его, вы сможете воскрешать в памяти события, образы, чувства, заставляя свою память работать.

## Учитесь

Каждый день заучивайте что-то новое: иностранное слово, текст песни, стихотворение или хотя бы анекдот. Чем интереснее информация, тем более эффективным будет запоминание.



# Продукты, заменяющие мясо

Доктора единогласно утверждают: чрезмерное употребление мяса - вредно. Однако отказываться от него полностью тоже не стоит, особенно мужчинам, поскольку оно участвует в процессе выработки тестостерона. Сегодня расскажем, как сократить количество мяса в своем рационе.







**Молоко** содержит в себе белок, кальций и аминокислоты. А кисломолочные продукты прибавят к этому еще и витамин B12.

**Отлично справляются с ролью замены мяса бобовые.** Чечевица содержит растительный белок, витамины А, В, С. Она улучшает метаболизм, укрепляет иммунную систему и оказывает положительное влияние на работу мочеполовой системы. Однако избыточное употребление чечевицы способно перегружать желудочно-кишечный тракт. Кроме того, она противопоказана людям, страдающим дисбактериозом, дискинезией и подагрой.



**Рыбные продукты** являются практически полноценной заменой мясу. В них лишь немного меньше железа. А вот белка по сравнению с мясом вполне достаточно.



**Около 50 г орехов в день** улучшат память, придадут силы. А фисташки даже способны усиливать потенцию.



**Хорошей альтернативой мясу являются грибы.** Они ценятся за белок, которого в них в два раза больше, чем в куриных яйцах. Грибы отлично насыщают организм, поэтому чувство голода долго не будет вас беспокоить.



## ШИРОКИЙ СПЕКТР ЛАБОРАТОРНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ

биохимические, гормональные, генетические, аллергологические, иммунологические, гистологические и другие исследования\*

# ИНВИТРО®

Реклама

## Инвитро - марка №1 в России

товарный знак «Инвитро» признан **Маркой №1** в России по результатам общенационального голосования «Народная марка-2013» в категории «Сеть диагностических лабораторий»



### Получение результатов:

в «личном кабинете» на сайте [www.invitro.ru](http://www.invitro.ru);  
по телефону; по электронной почте;  
в любом из медицинских офисов; доставка курьером;  
а также получение результатов возможно на английском языке

## Более 750 медицинских офисов

4 страны присутствия: Россия, Украина, Казахстан, Беларусь



**г. Южно-Сахалинск, пр. Победы, д. 76**  
**8 900 660 5333** **WWW.INVITRO.RU**<sup>+18</sup>

\* Подробная информация о видах услуг, сроках и порядке их оказания, ценах, местах нахождения медицинских офисов приведена на сайте [www.invitro.ru](http://www.invitro.ru) 18+, а также предоставляется по телефону.

**ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО  
ПОЛУЧЕНИЕ КОНСУЛЬТАЦИИ СПЕЦИАЛИСТА**

# АПТЕКА



Мы принимаем участие  
во всех акциях  
ТРК «Сити Молл»

Ул. 2-я Центральная, 1-б,  
ТРК «Сити Молл»,  
1-й этаж, лот 110,  
справа от входа в «Сити Маркет»

**Тел. 70-80-60**

Пн-Вс с 10:00 до 21:00



Реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

# ИНТУРИСТ

## 75 лет на туристическом рынке

**КРАСИВАЯ УЛЫБКА – ЭТО РЕАЛЬНО.  
КАЧЕСТВЕННОЕ ПРОТЕЗИРОВАНИЕ И ЛЕЧЕНИЕ ЗУБОВ ЗА  
КОРОТКОЕ ВРЕМЯ С ГАРАНТИЕЙ** на новейшем оборудовании

## ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТУРЫ:

**СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТАЯ СИСТЕМА,  
ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНЫЙ АППАРАТ,  
КОСМЕТОЛОГИЯ, БЛЕФАРОПЛАСТИКА,  
ПЛАСТИЧЕСКАЯ ХИРУРГИЯ,  
ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНЫЙ ТРАКТ,  
УРОЛОГИЯ, ГИНЕКОЛОГИЯ И Т. Д.**

**ТУРЫ В САНАТОРИЙ  
Г. ХУНЬЧУНЬ,  
10 дней – 7000 руб.  
(3-разовое питание,  
диагностика – включены).**

**ТУРЫ ОТ 4 ДО 15 ДНЕЙ В  
КНР (г. ХУНЬЧУНЬ).**

**Осуществляем трансфер  
из аэропорта**

**Экскурсии: ДАЛЯНЬ, ХАРБИН, ПЕКИН, БЭЙДАЙХЭ**

реклама

**г. Уссурийск, ул. Амурская, д. 57 «а», оф. 3,  
тел.: 8-924-322-3707, 8-953-222-37-07, 8-914-711-37-07  
e-mail: intour.yssyr@mail.ru**

**ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, О КОТОРЫХ ВАС ПРОКОНСУЛЬТИРУЕТ СПЕЦИАЛИСТ**

## Сможем ли жить без сигареты?

Курение табака является одной из самых распространенных вредных привычек, представляющих серьезную опасность для здоровья. Ежегодно в мире от болезней, связанных с употреблением табака, умирает около 3 млн человек, половину из них составляют женщины.

С учетом распространения курения в ряде стран, в том числе и в России, по прогнозам, к 2020 году ожидается увеличение числа курящих подростков и женщин, ежегодное число смертей от болезней, спровоцированных употреблением табака, резко возрастет и составит около 10 млн человек. Большинство из этих смертей придется на нынешних детей и подростков, приобщившихся сегодня к курению.

Заболеваемость и смертность в России от болезней, связанных с курением, нарастают с увеличением числа курящих. За последние 10 лет этот показатель увеличился на 14%.

В связи с прогнозированием роста табакокурения в России, особенно среди подростков и женщин, ухудшением качества табачных изделий, распространением подделок и контрабанды ожидается рост новообразований, хронических неинфекционных заболеваний, преждевременных смертей и сокращение продолжительности жизни.

Курение является ведущей причиной возникновения ряда заболеваний: онкологических, органов дыхания, сердечно-сосудистой системы.

Перестать курить – трудная задача, но возможная. Это зависит от стадии развития никотиновой зависимости, от желания курильщика бросить курить, от индивидуальных особенностей организма, от причин курения.

Исследования показали, что внедрение и проведение антитабачных программ во многих странах мира за последние десятилетия привели к значительному снижению числа курящих, особенно в экономически развитых странах (США, Канада, Япония, Англия, Швеция, Норвегия).

Основным направлением в проведении антитабачных программ является профилактика начала и закрепление отказа от курения среди детей и молодежи. Подростковый возраст является возрастом риска для начала курения, поэтому проведение профилактических программ на данном этапе наиболее эффективно в предупреждении начала и закреплении отказа от курения, а также в предупреждении развития многих заболеваний в будущем.

Профилактика курения строится на следующем положении:

- выработка у подростков твердого убеждения, что курить вредно, опасно для жизни;
- принятие законов, запрещающих курение в общественных местах, особенно в школах, колледжах, вузах, продажу табачных изделий лицам моложе 18 лет, размещение рекламы сигарет в СМИ;
- сокращение числа курящих вследствие осознанного понимания вреда курения;
- внедрение и проведение профилактических программ в школах, колледжах, вузах;
- информирование о последствиях табакокурения;
- поддержка некурящих и поощрение желающих бросить курить.

**ГБУЗ «Городская поликлиника №2», 693010, Сахалинская обл., г. Южно-Сахалинск,  
пр. Мира, д. 85. Тел./факс: +7 (4242) 72-82-94, +7 (4242) 42-43-40**

реклама





# *Как пережить зимние каникулы*





Долгие январские каникулы, когда есть возможность расслабиться и немного отдохнуть, часто негативно влияют на наше здоровье. Помимо очевидных факторов риска, таких как алкоголь, обильные застолья и любовь к фейерверкам, специалисты отмечают и более глубокие причины «праздничных болезней». Сегодня расскажем, какие правила соблюдать, чтобы встретить новый год без лекарств и врачей.

### Праздник желудка

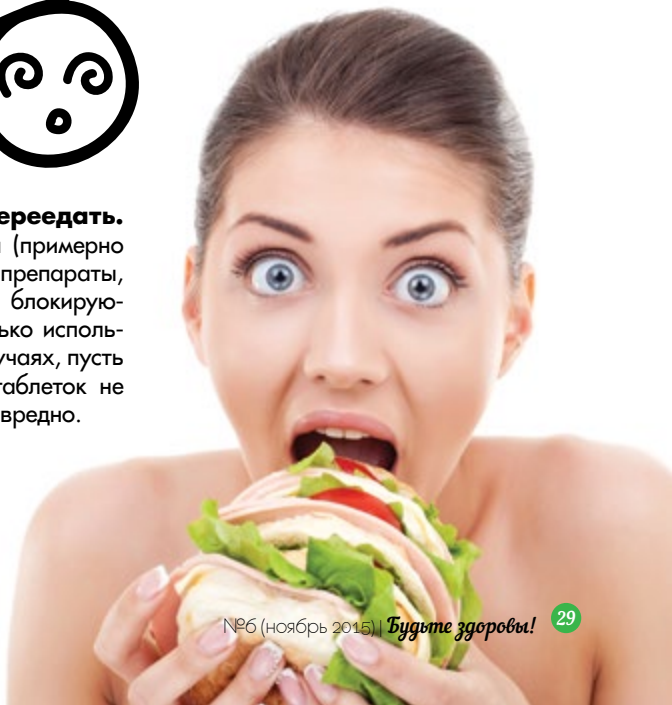
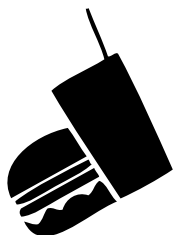
После любых застолий в желудке остается ощущение тяжести. Следует помнить, что тяжелее всего в праздники приходится именно желудку и печени. В результате переедания может наступить обострение или развитие ряда хронических болезней: гастрита и язвенной болезни, холецистита, гепатита, панкреатита.



### Что делать?

#### Главное правило – не переедать.

Перед тем, как сесть за стол (примерно за полчаса), можно принять препараты, улучшающие пищеварение, блокирующие метеоризм и изжогу. Только используйте их в исключительных случаях, пусть переваривание с помощью таблеток не войдет в привычку – это тоже вредно.





Откажитесь от традиционного оливье и селедки под шубой. Лучше приготовьте больше легких салатов из свежих овощей, фруктов и зелени. Приправьте их натуральным йогуртом или обезжиренной сметаной, соком лимона или граната с пряностями.

Вместо тяжелого жирного мяса на горячее лучше подать запеченную рыбу. Мясо же выбирайте постное и готовьте в умеренных количествах.



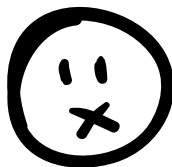
**Ешьте медленно.** Во-первых, именно так пища легче переваривается. Во-вторых, вы вовремя сможете осознать, что наелись. А в-третьих, ваша тарелка всегда будет полной. И это создаст иллюзию того, что вы не отстаете от окружающих.

Если праздник прошел тяжело, **не помешают 2-3 разгрузочных дня.** Диета после обильного застолья важна не только для людей с заболеваниями желудка и печени, но и для вполне здоровых.

Обязательно включите в рацион кисломолочные низжированные продукты: кефир или творог. Пейте отвар шиповника или травяные чаи: благотворный эффект такой лечебной диеты вы ощутите уже через сутки.

## Если вы отравились

**Соблюдайте диету.** Исключите из рациона все жирное, жареное, острое, соленое, алкоголь, газированные напитки и соки. Откажитесь от сырых овощей и фруктов. Пейте больше воды, ешьте каши, которые благотворно влияют на состояние желудка.



**Принимайте сорбенты и кишечные антисептики,** но ни в коем случае не пользуйтесь препаратами, закрепляющими стул – они препятствуют выводу токсинов из организма.



Если рвота не прекращается в течение 4-6 часов или при удовлетворительном самочувствии вам не удастся самостоятельно справиться с симптомами отравления за двое суток – пора обратиться к врачу.

Вызывайте «скорую помощь», если температура держится на уровне 39-40 градусов, появились симптомы обезвоживания (сухость во рту, снижение артериального давления, уменьшение упругости кожи) или неврологическая симптоматика (интенсивные головные боли, судороги).

## Похмельный синдром

О том, что алкоголь коварен, знают все, но во время праздников бдительность у многих притупляется. Как отмечают врачи, частота вызовов «скорой» на алкогольные отравления в новогодние каникулы возрастает более чем в 2 раза.

### Что делать?

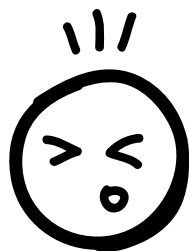
Надо отметить, что у человека, не склонного к алкоголизму, серьезных проблем на почве чрезмерного количества выпитого возникнуть не должно. В худшем случае (при избыточном употреблении) – симптомы легкого алкогольного отравления (именно отравления, а не похмелья). Помогут активированный уголь, большое количество жидкости (чай с лимоном, немного рассола, минеральная вода без газа), покой и сон. Важно исключить из рациона жирное, чтобы не раздражать печень и поджелудочную.



**Никогда не пейте натощак. Не запивайте водку газированной водой,** не смешивайте их. Лучше используйте соки (апельсиновый, яблочный), содержащаяся в них фруктоза помогает активнее сжигать алкоголь.

Головной боли можно избежать, если перед рюмкой съесть мясное или рыбное заливное. Небольшой кусочек сливочного масла или ложка растительного перед застольем избавят вас от быстрого опьянения.

Сильная жажда с похмелья объясняется тем, что алкоголь нарушает нормальный водно-солевой баланс в организме. Полезно запастись щелочной минеральной водой – не менее 1,5-2 л. Перед тем, как пить воду, выпустите газ из бутылки. В минеральную воду выжмите сок лимона – витамин С действует отрезвляюще.





Съешьте 3-4 столовых ложки меда. Большая часть неприятных симптомов (упадок сил, озноб, сухость во рту) связана с низким уровнем сахара в крови. Фруктоза поможет организму быстрее переработать остатки алкоголя и восстановиться.

Помните, что разнообразные «антипохмелины» – это не лекарство. Некоторые из них могут даже вызвать панические состояния. В похмельном организме происходят такие метаболические изменения, которые невозможно купировать приемом таблетки.

Во время застолья соблюдайте простые правила: выпивать нужно не спеша, по-

немногу и с перерывами. И как можно меньше курить. Курение на фоне алкоголя приводит к тяжелейшему похмелью.

Даже в праздники старайтесь не превышать рекомендованное количество спиртного. Существуют так называемые стандартные дозы – в разных странах они варьируются от 13,7 г до 20 г чистого спирта. Считается, что для мужчин безопасное количество алкоголя в неделю составляет 14-28 доз, а для женщин – 7-14. Нужно понимать, что эти нормы условные, у некоторых людей риск ухудшения здоровья возникает и при употреблении гораздо меньшего количества спиртных напитков.

## Новогодние жалобы

Каждый год множество россиян обращается в поликлиники и травмпункты с типичными праздничными жалобами.

### Ожоги от фейерверков

Петарды взрываются у людей в руках, горящие искры вызывают повреждения глаз, а резкие взрывы становятся причиной нарушений слуха. Чтобы подобного не случилось, соблюдайте простые правила.

Пользуйтесь только сертифицированной пиротехникой.

Перед использованием проверьте каждый фейерверк: на нем не должно быть вмятин и повреждений.

Даже если фейерверк не сработал, ждите не менее минуты, прежде чем подойти к нему. Если фитиль тлеет, предсказать момент запуска нельзя.



Пиротехника может взорваться от нагревания или трения, поэтому никогда не носите ее в карманах.

Зрители (особенно дети) должны находиться как можно дальше от места запуска.

Срочно обратитесь к врачу, если у пострадавшего повреждены глаза, лицо или дыхательные пути.

## Переохлаждение

Алкоголь приглашает работу рецепторов и одновременно расширяет сосуды. Из-за этого человек может долго находиться на улице и не чувствовать холода, но когда опьянение проходит, то снижается температура тела, появляется озноб, дрожь во всем теле, боль в пальцах рук и ног и другие признаки гипотермии.

Пострадавшего нужно как можно скорее доставить в теплое помещение, вернуть в нагретые одеяла, дать теплое питье.

Срочно обратитесь к врачу, если есть подозрение на обморожение – кожа на поврежденных участках бледная, теряет чувствительность и на ней появляются пузыри, наполненные прозрачной жидкостью.



## Ушибы, вывихи, растяжения и переломы

На улицах скользко, дворники в долгие каникулы работают не так усердно, как в будни, а мы находимся в приподнятом праздничном настроении, к тому же времени для прогулок на свежем воздухе у нас гораздо больше, чем обычно.

Срочно обратитесь к врачу в случае любой травмы, которая сопровождается сильной болью, появлением отека или гематомы.

## Аллергические реакции

В праздничные дни на столе оказываются экзотические и непривычные блюда, причем первое место среди причин аллергии занимают морепродукты и тропические фрукты.

Если вы или ваши близкие расположены к аллергическим реакциям, выясняйте точный состав блюд, которые вы раньше не пробовали.

Едите экзотические фрукты впервые? Для начала ограничьтесь маленьким кусочком.

Позаботьтесь о том, чтобы в домашней аптечке были антигистаминные препараты для детей и взрослых. Желательно носить эти лекарства с собой.

Срочно вызывайте «скорую помощь», если вы видите отрицательную динамику аллергической реакции (яркость и площадь распространения сыпи или отека увеличивается), повышение температуры тела, снижение артериального давления, отек в области лица или шеи.



ООО «Аполлония». 18 лет нашей работы – гарантия качества!

# СТОМАТОЛОГИЧЕСКИЙ КАБИНЕТ



реклама

## ОКАЗЫВАЕТ СЛЕДУЮЩИЕ УСЛУГИ:

- ЛЕЧЕНИЕ ЗУБОВ
  - РЕСТАВРАЦИЯ ЗУБОВ
  - ЭНДОДОНТИЯ
  - ПРОТЕЗИРОВАНИЕ
  - ВСЕ МАНИПУЛЯЦИИ  
ПОД ОБЕЗБОЛИВАНИЕМ
  - КОНСУЛЬТАЦИИ  
СПЕЦИАЛИСТА – БЕСПЛАТНО
- Врачи-ортопеды:  
Ройтберг Б.А., Мойсаченко Е.В.  
Врачи-терапевты:  
Мойсаченко Н.Г., Ройтберг Л.А.

ООО «АПОЛЛОНИЯ»  
Лицензия ЛО 65-01-000582  
от 16.10.2013 г.

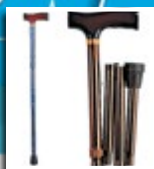
Южно-Сахалинск,  
ул. Невельского, 4

 **43-14-51**

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

# ООО «САХМЕДКОМ»

## ОПТОВАЯ И РОЗНИЧНАЯ ТОРГОВЛЯ МЕДИЦИНСКИМИ ТОВАРАМИ



### В НАЛИЧИИ НА СКЛАДЕ В ЮЖНО-САХАЛИНСКЕ:

Универсальные дезинфицирующие средства, кожные антисептики, жидкие мыла с антибактериальным эффектом, подгузники для взрослых, впитывающие пеленки, антисептические салфетки, шприцы, бахилы, перевязочные средства и многое другое.  
Индивидуальные средства реабилитации для инвалидов – под заказ.



### ДОСТАВКА ПО ГОРОДУ - БЕСПЛАТНО.

Адрес: г. Южно-Сахалинск, ул. Холмская, 7/2, офис 211.  
Тел. (факс) 8 (4242) 244 227, тел. 89242804774 (руководитель).



# ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА