



Коллектив и ветеранов локомотивного цеха – с 1 Мая и Днём Победы!

Желаем всем на долгие годы крепкого здоровья, успехов в делах, семейного счастья, благополучия и хорошего настроения.

Администрация, профком и совет ветеранов локомотивного цеха

Трудовой коллектив и бывших работников ЛПЦ-4, участников ВОВ, тружеников тыла и ветеранов труда – с Праздником Весны и Труда и Днём Победы!

Желаем вам крепкого здоровья, счастья, благополучия и долгих лет жизни.

Администрация, профком и совет ветеранов ЛПЦ-4

Работников и пенсионеров ЛПЦ-10 – с Праздником Весны и Труда – 1 Мая!

Желаем доброго здоровья, удачи во всех делах и долгих счастливых лет жизни.

Администрация, профком и совет ветеранов ЛПЦ-10

Уважаемых участников Великой Отечественной войны, тружеников тыла, трудящихся, ветеранов кислородно-конвертерного цеха, мартеновских цехов № 2, 3 – с Праздником Весны и Труда и Днём Победы!

Спасибо за ваш ратный и трудовой подвиг, за то, что мы не знаем, что такое война. Желаем доброго здоровья, бодрости, благополучия, болейте меньше, живите дольше на радость вашим детям и внукам.

Администрация, профком и совет ветеранов ККЦ

Работников и пенсионеров центральной электростанции – с Праздником Весны и Труда!

Желаем здоровья, прекрасного настроения, удачи, счастья и добра.

Администрация, профком и совет ветеранов центральной электростанции

Работников, пенсионеров и ветеранов аглоцеха – с 1 Мая и Днём Победы!

Желаем крепкого здоровья, семейного благополучия и долгих лет жизни.

Администрация, профком и совет ветеранов агломерационного цеха

Тружеников и ветеранов ПМП (цех покрытий) – с Праздником Весны и Труда и Днём Победы!

Желаем здоровья, удачи и весеннего настроения.

Администрация, профком и совет ветеранов ПМП (цех покрытий) ОАО «ММК»

Дорогих участников ВОВ, тружеников тыла и работников копрового цеха – с Праздником Весны и Труда и Днём Победы!

Желаем вам здоровья, долгих лет жизни, мира и добра.

Администрация, профком и совет ветеранов копрового цеха

Коллектив, ветеранов цеха электросетей и подстанций и тружеников тыла – с весенними праздниками: 1 и 9 Мая!

Желаем вам крепкого здоровья, счастья, удачи и долгих лет жизни.

Администрация, профком и совет ветеранов цеха электросетей и подстанций

Работников и пенсионеров горно-обогатительного производства – с Праздником Весны и Труда!

Желаем здоровья, счастья, мирного неба и благополучия.

Администрация, профком и совет ветеранов горно-обогатительного производства

Работников и бывших работников управления производства – с Праздником Весны и Труда и Днём Победы!

Желаем вам здоровья, счастья, радости и взаимопонимания вам и вашим близким.

Администрация, профком и совет ветеранов управления производства

Работников и ветеранов энергоцеха – с весенним Первомаем и Днём Победы в Великой Отечественной войне!

Желаем вам здоровья, счастья и светлых, мирных дней.

Администрация, профком и совет ветеранов энергоцеха

Дорогих пенсионеров и работников цеха водоснабжения – с Праздником Весны и Труда!

Желаем вам крепкого здоровья, прекрасного настроения, удачи, счастья и добра.

Администрация, профком и комиссия по работе с пенсионерами цеха водоснабжения

Пенсионеров и работников газового цеха – с Праздником Весны и Труда и Днём Победы!

Желаем вам отличного настроения, крепкого здоровья, успехов во всех делах, большого личного счастья и благополучия.

Администрация, профком и совет ветеранов газового цеха



Богатырские забавы не для спины

Алексей Иванович начал строить беседку. Но дело далеко не продвинулось: поднял мешок с цементом – и поясницу прострелило...

Работа над ошибками

Нежелательно поднимать более 15 кг. Не следует наклоняться, чтобы поднять предмет. Никогда не нужно поднимать тяжести, поворачивая туловище.

А вот в качестве лечения обострившегося остеохондроза можно использовать магнитотерапию. Она способствует усилению кровообращения в области позвонков, восстановлению нормального питания межпозвоночных хрящей, снятию мышечных спазмов. Такое лечение дает возможность быстро снять боль и восстановить подвижность позвоночника.

Первым «урожаем» дачников могут стать воспаленные суставы, повышенное давление и боль в позвоночнике

После майских праздников в больницах увеличивается поток пациентов. Это дачники начали борьбу за будущий урожай. Чтобы обезопасить себя от проблем со здоровьем, давайте попробуем провести работу над наиболее частыми ошибками.

Ударников труда подстерегает гипертония

Елене Сергеевне нечасто удается вырваться на дачу. Поэтому, приехав на участок, она сразу бросилась копать, сажать. Но к вечеру от усердия у нее поднялось давление...

Работа над ошибками

Повышение давления обычно возникает в результате интенсивной физической работы. Для гипертоников находиться в согнутой позе, головой вниз – опасно. Работу лучше делать, сидя на стульчике.

Кроме этого, пациент с гипертонией должен твердо знать, что только регулярное длительное лечение может обеспечить ему хорошее качество жизни. А за помощью можно снова обратиться к магнитотерапии. Она дает возможность надолго стабилизировать давление и даже снизить дозы препаратов, а иногда и

совсем их отменить. Магнитное поле позволяет держать гипертонию под контролем.

К суставам нельзя относиться легкомысленно

Начался новый дачный сезон. Светлана весь день сажала лук, морковь, а потом еле доползла до кровати – обострился артроз. Суставы опухли и воспалились, появилась сильная боль...

Работа над ошибками

Коварство артроза в том, что болезненность появляется уже на поздних стадиях, когда в арсенале лечения остается не так уж много средств. Одно из них – магнитотерапия. Результат лечения может быть замечен уже после 2–3 процедур. Систематическое курсовое лечение суставов помогает остановить дальнейшее развитие болезни. А если лечение провести заранее, то шансы исключить обострение повышаются, и болезнь не сможет помешать сделать все работы на участке в срок.

При артрозе нежелательны положения с упором на колени. Если других вариантов нет – под колени нужно подложить мягкий валик, чтобы уменьшить нагрузку на суставы.

Почему в лечении артрита, артроза, остеохондроза, гипертонии более 1000000 человек используют АЛМАГ?

Действие магнитного поля АЛМАГа направлено на улучшение качества жизни людей. Он дает возможность снять симптомы болезни:

- уменьшить боль, воспаление и отек;
- восстановить подвижность позвоночника и суставов;
- нормализовать давление;
- минимизировать побочные действия медикаментов;
- увеличить сроки ремиссии.

Иметь АЛМАГ в домашней аптечке выгодно. Примерный срок службы аппарата – 10 лет. Большой артритом нуждается в 2-х курсах магнитотерапии в год. 10 лет – 20 курсов. 1 курс стоит всего 465 рублей. А если учесть, что часто АЛМАГ используют члены семьи для лечения разных болезней, входящих в его показания, то цена окупится ещё быстрее. Так что аппарат стоит того, чтоб его приобрести.

ЕЛАМЕД, производитель АЛМАГа – один из лидеров России по производству медицинской техники. 80% медицинских лечебных учреждений России оснащены изделиями ЕЛАМЕД. В том числе: НИИ неотложной детской хирургии и травматологии Л. Рошалья, Главный Военный клинический госпиталь им. Н. Н. Бурденко, поликлиника № 1 управления делами президента.

Сервисные центры и представители компании работают практически во всех регионах России. Они осуществляют как гарантийное, так и послегарантийное обслуживание, оказывают консультативную поддержку.

Аппарат АЛМАГ-01 – настоящий прорыв в области физиотерапии. С ним шансы на возвращение полноценного образа жизни намного выше, чем без него.

Здоровья вам на даче!

Приобретайте АЛМАГ-01 в г. Магнитогорск

- ✓ «Аптеки Здоровья»
- ✓ Аптеки «Классика»
- ✓ Аптеки «Рифарм»
- ✓ «Государственная аптека»
- ✓ Сеть магазинов «Медтехника Интермед»

Внимание! Магазины «Медтехника Интермед» предоставляют товар в кредит!

*Кредит предоставляется ООО «Хоум Кредит энд Финанс Банк». Генеральная лицензия № 316 Банка России от 15 марта 2012 г.

Консультация ДО и ПОСЛЕ приобретения по бесплатному телефону компании ЕЛАМЕД

☎ 8-800-200-01-13

А также заказывайте по адресу: 391351, ул. Янина, 25, р. п. Елатяма, Рязанская обл. АО «Елатомский приборный завод» E-mail: admin@elamed.com, www.elamed.com ОГРН 1026200861620



Только до 15 мая снижены цены!

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМО ПОЛУЧИТЬ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТОВ