



<p><b>Коллектив и ветеранов локомотивного цеха – с 1 Мая и Днём Победы!</b> Желаем всем на долгие годы крепкого здоровья, успехов в делах, семейного счастья, благополучия и благого настроения. Администрация, профком и совет ветеранов локомотивного цеха</p>	<p><b>Уважаемых участников Великой Отечественной войны, тружеников тыла, трудящихся, ветеранов кислородно-конвертерного цеха, мартеновских цехов № 2, 3 – с Праздником Весны и Труда и Днём Победы!</b> 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</p>	<p><b>Работников, пенсионеров и ветеранов аглоцеха – с 1 Мая и Днём Победы!</b> Желаем крепкого здоровья, семейного благополучия и долгих лет жизни. Администрация, профком и совет ветеранов агломерационного цеха</p>	<p><b>Коллектив, ветеранов цеха электросетей и подстанций и тружеников тыла – с весенними праздниками: 1 и 9 Мая!</b> Желаем вам крепкого здоровья, счастья, удачи и долгих лет жизни. Администрация, профком и совет ветеранов цеха электросетей и подстанций</p>	<p><b>Работников и ветеранов энергоцеха – с весенним Первомаем и Днём Победы в Великой Отечественной войне!</b> Желаем вам здоровья, счастья и светлых, мирных дней. Администрация, профком и совет ветеранов энергоцеха</p>
<p><b>Трудовой коллектив и бывших работников ЛПЦ-4, участников ВОВ, тружеников тыла и ветеранов труда – с Праздником Весны и Труда и Днём Победы!</b> Желаем вам крепкого здоровья, счастья, благополучия и долгих лет жизни. Администрация, профком и совет ветеранов ЛПЦ-4</p>	<p><b>Тружеников и ветеранов ПМП (цех покрытий) – с Праздником Весны и Труда и Днём Победы!</b> Желаем здоровья, удачи и весеннего настроения. Администрация, профком и совет ветеранов ПМП (цех покрытий) ОАО «ММК»</p>	<p><b>Работников и пенсионеров горно-обогатительного производства – с Праздником Весны и Труда!</b> Желаем здоровья, счастья, мирного неба и благополучия. Администрация, профком и совет ветеранов горно-обогатительного производства</p>	<p><b>Дорогих пенсионеров и работников цеха водоснабжения – с Праздником Весны и Труда!</b> Желаем вам крепкого здоровья, прекрасного настроения, удачи, счастья и добра. Администрация, профком и комиссия по работе с пенсионерами цеха водоснабжения</p>	
<p><b>Работников и пенсионеров ЛПЦ-10 – с Праздником Весны и Труда – 1 Мая!</b> Желаем доброго здоровья, удачи во всех делах и долгих счастливых лет жизни. Администрация, профком и совет ветеранов ЛПЦ-10</p>	<p><b>Дорогих участников ВОВ, тружеников тыла и работников копрового цеха – с Праздником Весны и Труда и Днём Победы!</b> Желаем вам здоровья, долгих лет жизни, мира и добра. Администрация, профком и совет ветеранов копрового цеха</p>	<p><b>Работников и бывших работников управления производства – с Праздником Весны и Труда и Днём Победы!</b> Желаем вам здоровья, счастья, радости и взаимопонимания вам и вашим близким. Администрация, профком и совет ветеранов управления производства</p>	<p><b>Пенсионеров и работников газового цеха – с Праздником Весны и Труда и Днём Победы!</b> Желаем вам отличного настроения, крепкого здоровья, успехов во всех делах, большого личного счастья и благополучия. Администрация, профком и совет ветеранов газового цеха</p>	



## 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.

### 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.

### 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. Елатьма, 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