

полезно знать

Как провести время на свежем воздухе?

Для человеческого организма нет ничего важнее кислорода

Поэтому маленьких детей часто отправляют погулять. Но взрослея человек начинает все меньше времени проводить за пределами дома и работы, ограничивая себя дорогой до магазина и автобусной остановки или машины. А прогулки на свежем воздухе крайне полезны. Выделить немного времени для этого важно в любом возрасте. И если заставить себя сложно, то стимул появится после ознакомления с ин-



формацией о том, как свежий воздух влияет на организм.

В чем польза?

В современных условиях жизни, когда человека окружают бесконечный стресс и мысли о проблемах, и всем приходится куда-то торопиться, многие вообще забывают о своем здоровье. А поддерживать его не так сложно. Для этого достаточно проводить чуть больше времени на свежем незагрязненном воздухе. Он поможет укрепить не только здоровье, но также повлиять на многие сферы жизни. Значение свежего воздуха намного выше, чем многие считают. Так в чем польза прогулок? Как они влияют на человека?

помоги себе сам

Академия Слуха: помогаем вам снова услышать мир!

Академия Слуха – это международная сеть слухопротезирования с более чем 50 центрами. Вот уже 10 лет мы помогаем людям вернуть радость жизни, возможность слышать близких!

Наш специалист-сурдоакустик, профессионально ответил на вопросы о потере слуха, слуховых аппаратах и такой желанной возможности снова услышать мир.

Зачем проходить регулярную проверку слуха на современном оборудовании? Ведь когда слух упал, это сразу заметно – и самому человеку, и окружающим!

Потеря слуха особенно ярко себя проявляет на поздних стадиях, скорректировать её возможно, но это будет дороже и сложнее, чем при потере слуха на более ранней стадии. Увы, бывает и так, что человек приходит с полной глухотой, которая никак не корректируется. **Позтому, если вы заметили, что прибавляете звук телевизора, плохо слышите родных, особенно когда говорят несколько человек, а близкие жалуются, что вы говорите слишком громко – вам стоит сделать тест слуха. В «Академии Слуха» эта услуга бесплатна.**

А можно ли вылечить потерю слуха без слухового аппарата? По телевизору и в Интернете есть много средств, которые об этом рассказывают.

У всех историй по чудесному исцелению есть общая черта: кроме больных и создателей рекламы никто этих людей не видел. Ни один практикующий врач никогда подобное средство не порекомендует, нет ни одного научного исследования, которое доказывало бы его эффективность, а ведь **все настоящие лекарства, медицинские изделия проходят обязательную сертификацию и испытания.** *Но можно же купить усилитель слуха! Он и стоит дешевле, чем слуховой аппарат.*

Дешевизна усилителей слуха объясняется тем, что это не медицинская техника, которая не проходит сертификацию, её никто не настраивает под ваши нарушения слуха. Просто, грубо говоря, помещают вам в ухо микрофон, который многократно усиливает звуки.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Повышают настроение, избавляют от стресса

Пешие прогулки на свежем воздухе очень полезны при плохом настроении, сильных стрессах, усталости. Это очень важно для современного человека. Приятный чистый запах способствует расслаблению, повышению настроения, а запах деревьев снижает чувство усталости и стресс. При медленной прогулке человек начинает чувствовать себя спокойным и счастливым. Он остается наедине с красотой природы и своими мыслями, что позволяет извлечь максимум пользы для нервной системы. Лучше всего для пеших прогулок на свежем чистом воздухе подойдет какой-нибудь парк.

Улучшают здоровье

Главная польза прогулок на свежем воздухе заключается в положительном влиянии на здоровье в целом. Физическая активность в сочетании с прогулкой на природе способствует укреплению иммунитета, причем даже в периоды

холодов. Ежедневные прогулки улучшают работу сердца и сосудов, снижают артериальное давление. Ускоряется обмен веществ, чего нельзя достичь посещением обычного спортивного зала. Свежий атмосферный воздух помогает растениям вырабатывать фитонциды, которые уничтожают опухолевые клетки и снижают риск развития раковых заболеваний, если человек их вдыхает. **Наполняют энергией**

Если регулярно гулять на свежем воздухе, то необходимость в энергетических напитках пропадет. Энергия человека в условиях чистого приятного запаха природы и красивого вида повышается на 90%. При желании выпить очередную чашку кофе стоит

попробовать немного прогуляться – эффект будет удивительным. Помимо этого, частая физическая активность приводит мышцы в тонус, что также дает дополнительный заряд.

Крепче сон

Большинство людей даже не учитывает значение свежего воздуха для качества сна. Те, кто проводит больше времени вне дома, спят примерно на ¾ часа дольше остальных. Их сон значительно крепче, а проснувшись, они чувствуют себя намного счастливее и активнее. Перед сном прогулки на свежем прохладном воздухе тоже важны.

Улучшают работу мозга

Если хочется стать умнее и повысить свою продуктивность, то нужно обязательно проводить больше времени на свежем воздухе. Короткие прогулки по паркам или лесам улучшают память и повышают концентрацию примерно на 20%. А свежий воздух для детей с гиперактивностью и синдромом дефицита внимания вообще обязателен, т.к. это лучший способ заставить их сосредоточиться.

Делают человека привлекательнее

Пешие прогулки на свежем воздухе позволяют получить достаточно кислорода, что крайне полезно для всей кровеносной системы. От этого появляется легкий румянец, с которым кожа выглядит более красивой, а человек приобретает отдохнувший вид. Улучшение обмена веществ и вывод шлаков тоже могут изменить внешний вид в положительную сторону, чем полезен свежий воздух еще сильнее. От регулярных прогулок сжигаются калории, а человек начинает терять лишние килограммы. Польза пеших прогулок неоценима.

Укрепляют отношения в семье

Прямое влияние на жизнь в обществе прогулки не оказывают. Однако психологическое состояние, которое подвергается сильнейшему влиянию, как раз очень важно для отношений с окружающими. Если чаще бывать на свежем воздухе, то человеку станет намного проще общаться с близкими. Делать это можно вместе. Тогда польза свежего воздуха для здоровья дополнится еще более приятным времяпрепровождением с близкими.

Нетрудно догадаться, что усиливаются и без того громкие звуки: гудок автомобиля, пожарная сигнализация, громкий сигнал телефонного звонка. **В то же время резкие и очень громкие звуки могут привести к травмам: например, разрыву барабанной перепонки.**

Кроме того, у слухового аппарата есть **чисто экономическое преимущество** – он служит до четырех раз дольше, чем усилитель слуха, поэтому выгоднее один раз купить слуховой аппарат, чем каждый год приобретать новый усилитель взамен сломавшегося!

Какие слуховые аппараты у вас есть?

Мы по-настоящему гордимся **широтой и качеством своего ассортимента**, в котором есть надёжные мощные и супермощные аппараты для тяжёлых потерь слуха; миниатюрные и незаметные устройства от российских и зарубежных производителей.

Своим покупателям мы гарантируем:

– Бесплатный тест слуха и настройку аппарата под нарушения слуха.

– Гарантию качества: мы настолько уверены в своих устройствах, что при поломке выдадим вам подменный аппарат на время бесплатного ремонта.

– Подарки за покупки: бонусы на покупку второго аппарата и батарейки, а также бесплатный индивидуальный ушной вкладыш, сделанный по слепку вашего уха.

– Честную рассрочку от магазина сроком до 12 месяцев: без переплат и ограничений по возрасту, с льготными условиями для пенсионеров и инвалидов.

Только один день – 28 мая - вы можете встретиться со специалистом - сурдоакустиком Академии Слуха и решить проблемы со слухом с помощью правильного слухового аппарата!

Запись на приём в городе Минеральные Воды осуществляется по телефонам: 8-800-500-93-94, +7 (8652) 56-85-95. Приём пройдет по адресу: Минводы пр. К.Маркса, 64/1 (ДК ЖД). Наш сайт: as.clinic.com. Также вы всегда можете записаться на приём в действующем центре в г. Ставрополь, ул. Булкина, 9, тел. +7 (8652) 56-85-95.
ОГРН 1127154032257

Реклама 16+

к вашему столу

Буженина

Свинина (лопатка) - 400-500 г
морковь - 1 шт
чеснок - 3 зубка
соль - 1 ч. ложка (по вкусу), приправа для шашлыка - по вкусу

Морковь очистить, вымыть, нарезать небольшими кусочками.

Так же нарезать очищенный чеснок.

Ножом сделать в мясе отверстия равномерно по всей поверхности, такой глубины, чтобы внутри «спрятались» кусочки овощей. Чеснок слегка обжарить в масле, положить в разрез. В следующий разрез вложить кусочек моркови в соли. Так нашинковать всю свиную лопатку.

Разогреть духовку. Застелить фольгой противень. Переложить на него мясо.

Мясо посолить по вкусу (примерно 0,5 ч. ложки). Посыпать мясо приправой для шашлыка. Завернуть в фольгу плотно.

Налить на противень стакан воды. Запекать мясо в разогретой духовке примерно 1 час при температуре 180 градусов.

Готовую буженину нарезать ломтиками.

Чанахи

Мясо - 300 г
картофель - 2 шт
горошек консервированный - 200 г
морковь - 1 шт
лук репчатый - 1 шт
помидор - 1 шт
томатная паста - 2 ст.л
чеснок - 2 зубчика
пряности (перец горошком, молотая куркума, кинза), соль
вода - 100мл

На дно горшочков выложить нарезанный лук.

Сверху выложить морковь, нарезанную полукольцами.

Далее - по одному целенькому зубчику чеснока в каждый горшочек.

Сверху выложить мясо. Его смазать томатной пастой и выложить помидоры, нарезанные пластинками. Также добавить специи.

Сверху выложить картофель кубиками и добавить немного воды, чтобы только совсем чуть-чуть её стало видно через картофель. Если будет много воды - будет кипеть и подгорать в духовке. Сверху насыпать горошек.

Готовить чанахи в духовке при 180 градусах 40-60 минут.



Какао

Какао - 1 ч. ложка
сахар - 2 ч. ложки
вода - 1 ст. ложка
молоко - 150 мл

Насыпать в чашку чайную ложку какао. Добавить 2 чайные ложки сахара. Влить столовую ложку воды и тщательно перемешать.

Соединить смесь с молоком, перемешать и довести до кипения.

Налить горячее какао с молоком в чашку.