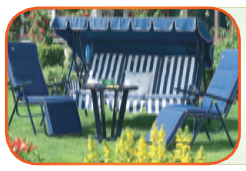

РАСПРОДАЖА!!!
идеи на Окружной
страница 7

ОФТАЛЬМОЛОГИЧЕСКАЯ ЛАЗЕРНАЯ КЛИНИКА
СЛК
страница 5

МЕБЕЛЬНЫЕ САЛОНЫ «ДАЛИ»
страница 6

МЕДИЦИНА | ФИТНЕС | КОСМЕТИКА | СПОРТ | МЕДОСМОТР | СОВЕТЫ | РЕКОМЕНДАЦИИ

ЗДОРОВЬЕ СЕВЕРЯН

№ 15(85) 24 сентября 2014

12+ РЕКЛАМНАЯ

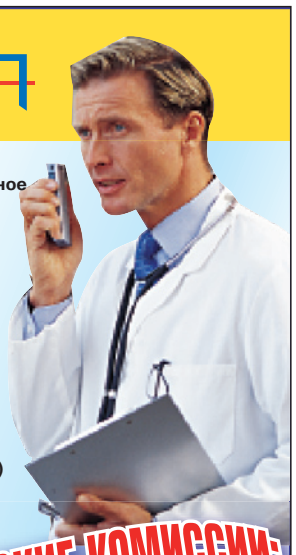
ГАЗЕТА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Лицензия № ЛО-29-01-001413 от 25.12.2013

ОТДЕЛЕНИЕ ЭФФЕРЕНТНОЙ ТЕРАПИИ

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ НАШЕГО СПЕЦИАЛИСТА

ЭСКУЛАП



- ГИНЕКОЛОГ (в т.ч. операции, бесконтактное лечение эрозии шейки матки)
- ВЕНЕРОЛОГ (анонимно)
- ДЕРМАТОЛОГ (в т.ч. удаление кожных образований)
- ТРИХОЛОГ (диагностика и лечение патологии волос – аппарат трихосайенс, лечение всех видов облысения, кожи головы)
- ДЕРМАТОСКОПИЯ (осмотр родинок и невусов аппаратом дерматоскоп для исключения озлокачествления)
- КОСМЕТОЛОГ (МЕЗОНИТИ 3D, ботокс, контурные гели, фотоэпиляция)
- ЛОР врач
- ЭКГ
- УЗИ
- ПЕРМАНЕНТНЫЙ МАКИЯЖ (губ, бровей, век)
- ПРОЦЕДУРНЫЙ КАБИНЕТ (пирсинг, прокалывание ушей, инъекции)

МЕДИЦИНСКИЕ КОМИССИИ:

Часы приема комиссий:
пн,чт: 19-21;
сб: 14-16.

Лицензия ЛО-29-01-001431 от 22 января 2014 г. выдана бессрочно.

Архангельск, ул. Логинова, 21, корп. 1,
тел. 288-777
Пн-пт: с 9.30 до 19.00, сб-вс: с 10.00 до 14.00.
НЕОБХОДИМО ПОЛУЧИТЬ КОНСУЛЬТАЦИИ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ОКАЗЫВАЕМЫМ УСЛУГАМ И ВОЗМОЖНЫМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯМ.

МЫ ОТКРЫЛИСЬ!

ЛО-29-02-000605 от 20.01.2013 г.

АВА ФАРМ
сеть аптек

СУФТИНА, 18
(В ЗДАНИИ ЦЕНТРА ГЕМОДИАЛИЗА)
ТЕЛ. 40-33-88
ПН–ПТ с 9.00 до 20.00
СБТ – с 10.00 до 17.00
ВСКР – ВЫХОДНОЙ

ТИММЕ, 1 (В ЗДАНИИ РОДДОМА ИМ. САМОЙЛОВОЙ) ТЕЛ. 40-33-77
ПН–ПТ с 8.00 до 20.00
СБТ., ВСКР – с 10.00 до 17.00.

СОЛОМБАЛА, УЛ. КРАСНЫХ ПАРТИЗАН, 28.
(ЗДАНИЕ МЕБЕЛЬНОГО САЛОНА ДАЛИ (МАГАЗИН МАГНИТ)
ТЕЛ. 40-33-66
ЕЖЕДНЕВНО С 10.00 – 21.00

- ШИРОКИЙ АССОРТИМЕНТ!
- ЦЕНЫ, ПРИЯТНЫЕ ДЛЯ ПОКУПАТЕЛЕЙ!
- ВОЗМОЖНОСТЬ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ЗАКАЗА ПРЕПАРАТОВ (ВЫПОЛНЕНИЕ ЗАКАЗА ОТ ОДНОГО ДНЯ)!
- ВСЕ ЛЕКАРСТВЕННЫЕ СРЕДСТВА СЕРТИФИЦИРОВАНЫ!
- КВАЛИФИЦИРОВАННАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ ПРОВИЗОРОВ И ФАРМАЦЕВТОВ!

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА

СПЕЦИАЛЬНАЯ ОЦЕНКА УСЛОВИЙ ТРУДА

42-00-52 • 46-00-52

sevcentr.ru sevcentr29@mail.ru

Внесено в реестр аккредитованных организаций, оказывающих услуги в области охраны труда под регистрационным номером 2490.

От катаракты можно избавиться навсегда!

Катаракта, или помутнение хрусталика глаза - одна из основных причин слепоты и слабовидения. Наиболее распространена возрастная или старческая катаракта. Однако сегодня это заболевание всё чаще встречается и у относительно молодых активных людей в возрасте после 40 лет. По данным Всемирной организации здравоохранения, эта патология наблюдается более чем у 50 миллионов человек.

Но не стоит отчаиваться, если у вас или ваших родителей развилась катаракта. Необходимо знать, что существуют методы борьбы с этим некогда страшным заболеванием.

К сожалению, универсальных средств для профилактики и медикаментозного лечения катаракты нет. Капли и витаминные препараты могут ненадолго приостановить прогрессирующее помутнение хрусталика, однако всё равно рано или поздно для устранения катаракты придётся обращаться к офтальмохирургам.

Самым современным методом во всём мире сегодня считается ультразвуковая факоэмульсификация катаракты. В ходе операции хирург заменяет хрусталик с развившейся катарактой складной интраокулярной линзой.

Для проведения факоэмульсификации катаракты нет возрастных ограничений. Что также очень важно - чтобы выполнить такую операцию, сегодня пациенту не требуется, как раньше, дожидаться, пока катаракта «созреет», и терпеть постепенное снижение зрения. Теперь катаракта может быть удалена на самых ранних стадиях развития болезни.

Читайте на стр. 5

2 страница

РФ ЗАНЯЛА ПОСЛЕДНЕЕ МЕСТО В РЕЙТИНГЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ

Агентство Bloomberg опубликовало второй ежегодный рейтинг эффективности национальных систем здравоохранения. В него включена 51 страна, в которой при численности населения от 5 млн человек ВВП на душу населения составляет более 5 тысяч долларов, а средняя продолжительность жизни выше 70 лет. Россия была включена в рейтинг впервые и заняла последнее, 51-е место.

При анализе эффективности систем здравоохранения эксперты Bloomberg оценивали среднюю продолжительность жизни населения стран, долю расходов на медицину в национальной экономике и затраты на здравоохранение в расчёте на душу населения. В итоге Сингапур вышел на первое место.

Как следует из опубликованной таблицы, в этом городе-государстве средняя продолжительность жизни 82,1 года, доля расходов на здравоохранение в национальной экономике составляет 4,5%, или 2426 долларов на душу населения. В первую десятку вошли также Гонконг, Италия, Япония, Южная Корея, Австралия, Израиль, Франция, Объединённые Арабские Эмираты и Великобритания. США занимают 44-е место в рейтинге.

Как отмечает Bloomberg, в последние годы, по мере старения работоспособного населения, правительство Сингапура увеличило расходы на здравоохранение. Государство субсидирует медицинские расходы, если жители выбирают высококачественные медуслуги, используя для этого специальную систему накоплений.

В России, по данным Bloomberg, средняя продолжительность жизни 70,5 лет. При этом доля расходов на здравоохранение в национальной экономике - 6,3% или 887 долларов на душу населения. При составлении рейтинга эксперты начислили российской системе здравоохранения только 22,5 балла, тогда как Сингапур получил 78,6.

http://newsland.com/news

«Как вас лечат?»

Вопросы качества оказания медицинской помощи жителям островных и удалённых территорий Архангельска обсудят в комитете по здравоохранению и социальной политике областного Собрания депутатов для выработки конкретных предложений исполнительным органам власти. Накануне заседания члены комитета побывали в подразделениях городских клинических больниц № 6 и № 7, расположенных в посёлках 23-го и 14-го лесозаводов, и в подразделениях городской поликлиники № 14.

В посёлке 23-го лесозавода на Бревеннике живут свыше двух тысяч человек, из них более трёхсот детей. Кабинеты врача общей практики и стоматолога размещаются в сборном модульном здании. Здесь же филиал Соломбальской «Скорой помощи». Медики сетуют - нет специалиста для проведения физиопроцедур. Другая проблема в следующем: медработники, проживающие на правом берегу Северной Двины, каждый день переправляются через реку. Это накладно, к тому же отнимает массу времени. Варианты решения вопроса - оплачивать проезд к месту работы, либо при строительстве подобных офисов планировать места для проживания медперсонала.

Сложнее ситуация в структурном подразделении 7-й горбольницы, которое обслуживает жителей посёлка 14-го лесозавода. Медпункт расположен в одном здании вместе с другими организациями, в том числе и кафе. В доме нет канализации, отопление при помощи электрообогревателей.

В посёлке проживают 1700 человек, из них 500 детей. Медпункт обслуживает также жителей посёлка Лесного порта, что на противоположном берегу реки, то есть нагрузка достаточно высокая. Конечно, можно направлять пациентов в основное здание 7-й городской больницы. Однако для этого нужно либо менять маршруты пассажирских перевозок, либо привлекать спецтранспорт. Ещё вариант - строительство офиса врача общей практики, но для этого нужны немалые финансовые вложения.

Следующая поездка депутатов – в подразделения поликлиники №14, медики которой обслуживают жителей Исакогорского округа. И снова основная проблема – нехватка кадров. Ситуацию осложняют большие расстояния между филиалами, а при отсутствии специалиста люди едут в основное здание. Бывает, что талон приходится ждать по две недели.

Депутаты считают: качество оказания медицинской помощи жителям отдалённых территорий во многом зависит от условий, созданных для медицинского персонала. Так что потребуются совместные усилия руководства учреждений здравоохранения, муниципальных и региональных властей.

На заседании комитета депутаты выработают конкретные предложения для исполнительных органов власти.

Официально

О порядке предоставления мер социальной поддержки

Постановлением Правительства Архангельской области от 11 августа 2014 года № 324-пп утверждено Положение о порядке назначения, финансирования и предоставления мер социальной поддержки ветеранам, гражданам, пострадавшим от политических репрессий, и иным категориям граждан.

В Положении также прописано, что от получения мер социальной поддержки можно отказаться. Для этого следует обратиться в отделение социальной защиты населения по месту жительства с заявлением.

ИЗМЕНЯТ СИСТЕМУ ОПЛАТЫ ТРУДА ВРАЧЕЙ?

Министр здравоохранения Вероника Скворцова в начале сентября направила главам регионов рекомендации по внедрению новых подходов к формированию заработной платы медицинских работников – увеличению доли оклада в структуре заработной платы до 55-60%.

Данная мера позволит добиться увеличения зарплаты врачей к 2018 году. Соответствующее требование содержится в указе президента, в котором прописано, что заработная плата врачей должна превышать среднюю зарплату в РФ не менее чем в два раза.

Как отмечается на сайте ведомства, за первое полугодие 2014 года рост средней заработной платы среди медработников (врачи и средние медработники) составил 17% по отношению к аналогичному

периоду 2013 года. Вместе с тем, проведённые Министерством проверки по жалобам граждан показали, что в региональных медицинских организациях зарплаты у медицинских работников со сходным уровнем квалификации, стажем и должностью могут существенным образом различаться. Причём местами наблюдается разница в 9 раз.

Главной причиной такой ситуации Минздрав называет низкую долю фиксированного дохода (оклада) в структуре зарплаты. Сейчас она составляет 30%, тогда как доля стимулирующих выплат превышает 50%. В то же время известно, что в медицине высока степень стандартизации (действуют порядки оказания медпомощи, стандарты, клинические рекомендации). Следовательно, изменчивость зарплаты не должна носить такого критического характера, подчёркивают в ведомстве.

http://remedium.ru/news/detail.php?ID=63136

ТАКИЕ РАЗНЫЕ ТАРИФЫ ОМС!

Общественная палата (ОП) призвала Министерство здравоохранения как можно быстрее выработать единые принципы расчёта тарифов оказания медицинской помощи в рамках ОМС.

Дело в том, что Счётная палата выявила значительную разницу в стоимости медицинских услуг в разных регионах, поскольку им дано право самостоятельно формировать тарифы ОМС. Так, в 2013 году стоимость вызова скорой медпомощи в Тамбовской области составила тысячу рублей, в Северной Осетии - 3,5 тысячи.

Члены ОП уверены, что без понятной схемы расчёта тарифов на медуслуги будет невозможно повысить уровень зарплаты врачей, которая к 2018 году должна составить 200% от средней зарплаты по региону.

В свою очередь Минздрав утверждает, что стоимость медицинских услуг в разных регионах отличается из-за того, что в течение ряда лет на региональном уровне не существовало единых подходов к формированию нормативов медпомощи.

Кстати, Счётная палата также отметила, что россияне стали больше тратить на платную медицину. Наибольший рост платных услуг отмечен в Москве, Санкт-Петербурге, Республике Татарстан.

http://remedium.ru/news/detail.php

НОВЫЕ ВАКАНСИИ

ООО «ЦЕНТР ЭКО»
ПРИГЛАШАЕТ НА РАБОТУ ЛАБОРАНТА.
Резюме направляйте по электронному адресу:
arh@inbox.ru

ОФТАЛЬМОЛОГИЧЕСКАЯ ЛАЗЕРНАЯ КЛИНИКА (ОЛК)
ПРИГЛАШАЕТ:
врача анестезиолога-реаниматолога, анестезистку,
медицинскую сестру, санитарку,
администратора со средним мед. образованием.
З/п по результатам собеседования.
Тел. 68 00 00. E-mail:***olklinik@atnet.ru***

УЧИМСЯ любить и принимать свое тело

Позаботься о своем теле. Это единственное место, которое у тебя есть, чтобы жить. /Джим Рон/

Тело – это дом, в котором предстоит жить какое-то время, поэтому важно относиться к нему с уважением, заботой и любовью. Именно в отсутствии любви к себе кроются истинные причины многих заболеваний. Если мы по-настоящему любим себя, тело будет здоровым и полным энергии. Тело – это связь с окружающим миром, прекрасный и совершенный инструмент познания. Как научиться принимать и любить его?

Поговори с телом

Понаблюдай, как ты разговариваешь с телом. Послушай свою внутреннюю речь. Что говоришь ему: любимое моё, прекрасное, дорогое - или безобразное, никудышное, отвратительное? Помни, тело нуждается в любви, и когда его критикуют, оно начинает страдать. Лучше поговорить с ним по-человечески, попросить прощения. Скажи ему: «Ты не должно быть таким, как в журналах. Ты уникально и прекрасно! Ты лучше знаешь, что нужно. Прости, я больше не буду тебя обвинять. Если кому-то ты не нравишься, это его проблемы. Я-то знаю, что ты восхитительно. Я люблю тебя!».

Двигайся и расслабляйся

Тело любит двигаться, поэтому обязательно давай ему физические нагрузки: лыжи, коньки, танцы, велосипед, роликовые коньки, гимнастика, пробежка, теннис, – выбирай, что угодно. Кстати, пешие прогулки очень полезны для тела, они дарят ему движение и свежий воздух и придают блеск глазам.

Научись расслабляться, освобождать тело от напряжения и зажимов, которые блокируют энергию и делают движения и жесты негармоничными. Понаблюдай за кошкой: как легко и естественно она расслабляется, при этом оставаясь внимательной. Практикуй методику глубокого расслабления тела, которая дарует спокойствие и умиротворенность, освобождает от зажимов и блоков и разглаживает морщинки.

Наблюдай за тем, что ешь

Если ты питаешься вредной пищей и употребляешь алкоголь, то ты не любишь себя. Человек не будет отравлять дом, в котором живёт. Мы привыкли заботиться о машине, домашних животных и детях, покупая для них самое лучшее, - но травим себя консервантами, лапшой быстрого приготовления и энергетическими напитками. Прислушайся к своему телу. Оно всё знает и посылает тебе сигналы. Обрати внимание на продукты, которые дают тебе энергию и которые её отнимают. Нехватка сил, усталость, кожная сыпь, проблемы с пищеварением – это признаки того, что в теле накопились токсины, и оно даёт знак, что пора почистить его, освободить и вернуть лёгкость и здоровье. Запомни: внимательное отношение к тому, что ешь, – это проявление любви к себе.

Заботься о теле

Окутай свое тело любовью. Дари ему пенные ванны, контрастный душ, массаж. Делай маски для лица, волос, пользуйся кремом. Ведь тело – как ребёнок, чутко откликающийся на проявление заботы веселым и искренним смехом. Носи красивую одежду, в которой твоему телу уютно. Обязательным предметом женского гардероба сделай платья и юбки. Одна женщина провела эксперимент – год не носила брюк. Результатом стали чудесные перемены в жизни. Она показала себе самой, что она - женщина, а мир отреагировал на это понимание и подарил ей встречу с возлюбленным, прекрасное настроение, возрождение мягкости и изящества. Выбирай одежду светлых и красивых ярких тонов. Пусть в твоем гардеробе будут лёгкие струящиеся ткани, каблуки и, конечно, аксессуары. Вспомни, что основа твоя – божественность!

Мотивация к действию

Когда вам рекомендуют посмотреть на себя влюбленными глазами и начать заботиться о своем теле, не отвечай: «Для кого? У меня нет стимула. Я одинокая» или «Я уже много лет замужем. Никто и не заметит. Все привыкли видеть меня такой. К чему перемены?». Учти! Всё, что мы делаем в этой жизни, мы делаем для себя. Все наши эмоции и чувства идут изнутри. Ухаживая за своим телом, мы вызываем у себя приятные эмоции, ощущение радости и восхищения. Зачем нам похвалы друзей и прохожих, если можем дарить любовь себе? Смотри на себя в зеркало и искрись! Люби себя! А любовь мира не замедлит ворваться в твою жизнь, ибо подобное притягивает подобное. Поэтому завтра же утром, когда откроешь глаза, поздоровайся со своим телом, улыбнись ему, пожелай доброго утра и скажи, как сильно ты его любишь!

Учись восхищаться

Наверно, вы не раз восхищались красотой дерева, цветка или бабочки. Учитесь также восторгаться собственным телом – самым совершенным созданием природы. Маленький секрет: как только женщина начинает любить себя и принимать такой, какая есть, она становится гораздо красивее. Это происходит удивительно быстро. Поэтому люби свое тело, оберегай его и окружай заботой и лаской. Удачи!

По материалам LadySpecial

Заменители сахара опаснее, чем можно предположить

Учёные установили, что низкокалорийные искусственные заместители сахара, вопреки распространенному мнению, повышают риск ожирения. К ним относятся сахарин, сукралоза, аспартам.

Обследование 400 человек позволило выявить связь искусственных подсластителей с большим весом и нарушениями переносимости глюкозы. Чтобы появились отклонения, было достаточно всего 4 дня.

Другие эксперименты показали, что подсластители нанесили вред микрофлоре кишечника, изменяя бактериальный состав. Итог - повышенный риск ожирения. Специалисты советуют отказаться от искусственных заменителей сахара, газировки и пить простую воду.

По материалам www.meddaily.ru

ЛДЦ МИБС – Архангельск
ул. Тимме, 5 РЯДОМ С К/Т «РУСЬ»
64-12-13 ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ
КАБИНЕТ МАГНИТНО-РЕЗОНАНСНОЙ ТОМОГРАФИИ

10 причин, почему именно мы:
- Индивидуальный подход
- МРТ-исследование независимо от пола и возраста, психологического и физического состояния (при исследовании возможно присутствие сопровождающего)
- Высокий уровень профессионализма
- Бесплатная консультация врача по заключению
- В сложных случаях – on-line консультация с ведущими специалистами Санкт-Петербурга
- ОМС и ДМС
- Запись в удобное для вас время
- Работаем 7 дней в неделю
- Доступные цены
- Лицензия №ЛО-29-01-001121 от 24.12.2012

Внимание!
1. Приходите в наш Кабинет МРТ.
2. Проведите комплексное обследование.
3. ПОЛУЧИТЕ ПОДАРОЧНЫЙ СЕРТИФИКАТ* ГИПЕРМАРКЕТА «ИДЕИ НА ОКРУЖНОЙ»!!!
*Количество сертификатов ограничено!
8-931-414-3133 WWW.LDC.RU
О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА.

Стретчинг

В последние годы все чаще в разговорной речи людей, которые следят за своей фигурой и гибкостью тела, используется английское, но уже достаточно «обрусевшее» слово стретчинг. Это – упражнения, выделенные в отдельное течение фитнеса, разные типы растяжек, отличающихся друг от друга интенсивностью и целевой направленностью.

ОТОДВИНЕМ ВОЗРАСТ!

Со временем организм человека теряет возможность выполнять движения с широким диапазоном. Мужчины и женщины в возрасте всё чаще жалуются, как им нелегко подниматься по ступенькам, делать резкие движения, быстро ходить и поднимать что-либо. Именно для того, чтобы уровень гибкости человека оставался в норме, а движения доставляли дискомфорт, рекомендуется постоянно делать упражнения на растягивание мышц и сухожилий, другими словами - заниматься стретчингом.

Напряжение мышц – бич современного человека. Например, тело офисного работника находится в одном и том же положении. При этом многие мышцы напрягаются, что отрицательно сказывается на общем состоянии. Основным положительным эффектом стретчинга как раз и является расслабление мышц. Помимо этого,

- занятия стимулируют кровообращение и циркуляцию лимфы;
- упражнения снимают болевые ощущения, вызванные стрессом и напряжением нервной системы;
- замедляется процесс старения;
- сохраняется эластичность мышц;
- снижается психическое напряжение;
- тело становится более гибким, улучшается осанка.

ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ

Если есть возможность, лучше разработать комплекс с опытным инструктором.

Перед началом занятий, как и перед любой другой тренировкой, мышцы необходимо разогреть. В домашних условиях наиболее оптимальными будут бег на месте или по кругу, а также глубокие приседания.

Все позы, необходимые для растягивания, рекомендуется выдерживать 10-30 секунд. Если появилась сильная острая боль, их необходимо срочно прервать.

Дыхание в период тренировки должно быть медленным: вдох в начале упражнения, выдох по его окончанию.

Во время каждого упражнения следует концентрироваться и следить, как организм реагирует на новые позы и силовые нагрузки.

Каждая поза должна быть устойчивой. Не стоит делать упражнений, которые тело ещё не сможет выдержать, так как из-за неправильных занятий можно повредить суставы, мышцы, сухожилия, связки и др.

Важно следить за интенсивностью занятий. Первое время прекрасным вариантом станут 2-3 занятия в неделю по 30-40 минут. Положительный эффект стретчинга можно отметить уже спустя 2-3 недели тренировок.

В дальнейшем плавно увеличивайте нагрузки, чтобы тело постепенно привыкало и увеличивало гибкость равномерно, без стрессовых нагрузок.

Конечно же, стретчинг – не панацея от всех болезней, однако способен поддерживать молодость движений и духа долгое время.

berry-lady.ru

Лекарственные препараты, опасные для здоровья

(Продолжение. Начало в № 14-2014)

О вреде самолечения

На Западе гражданин, почувствовав, что его организм даёт сбой, поспешит к врачу. В России роль врача-советчика возьмёт на себя любой, даже самый далёкий от медицины, человек. Например, актёр рекламного ролика за вознаграждение от фармацевтической компании расскажет телезрителям, как быстро и легко благодаря пилюле он избавился от диареи (молочницы, импотенции, аллергии и т. д.). Или добрая бабуля, рекламирующая тот или иной замечательный препарат.

Зачем ходить к врачам, выстаивать в очередях в поликлиниках, когда есть реклама, соседи, друзья и знакомые, которые охотно поделятся своими рецептами здоровья?

И всё же на приём к врачу стоит пойти хотя бы для того, чтобы точно узнать диагноз. Лекарство не принесёт облегчения и даже навредит, если по совету соседки вы будете лечить здоровое сердце вместо больного позвоночника, так как некоторые симптомы болезней похожи.

Но даже если диагноз известен, при самолечении есть опасность приёма неправильных доз, неоправданно продолжительного или слишком короткого курса лечения. Могут привести к осложнениям и сопутствующие заболевания.

Особенно рискуют те, кто используют для самолечения синтетические антибактериальные препараты. Такие препараты токсичны и несут угрозу печени и почкам.

Чтобы нейтрализовать патогенное действие антибиотиков, их нужно пить вместе с сопутствующими препаратами, и врач может подобрать их правильно.

Кто верит телерекламе лекарственных препаратов?

Мы родом из СССР и привыкли верить людям в телевизоре. Нам трудно представить, что серьёзные дяди и тёти говорят неправду о чудесных свойствах того или иного лекарства. А если посмотреть ролик десяток раз, всякие сомнения отпадут, и вера превратится в твёрдое убеждение. Именно так человек приобретает знания: в случае запора, диареи, аллергии, перхоти, насморка, грибка на ногах, ангины или боли в суставах нужно идти в аптеку и купить лекарство, которое настойчиво навязывали с экрана.

Однако один простой вопрос: если эти таблетки такие расчудесные, как их расписывают в рекламе, почему не проходит перхоть, аллергия, грибок, прыщи, почему продолжают болеть суставы? И почему больницы забиты страждущими, а очереди у врачебных кабинетов не уменьшаются, - ведь излечиться, судя по рекламе, так просто?

Дело в том, что большинство людей испытывают недостаток свободного времени. Чтобы попасть к врачу, нужно отпроситься у начальника, а потом отстоять очередь в поликлинике. Реклама позволяет избежать этого - достаточно посмотреть её, а на следующий день утром или вечером заглянуть в аптеку.

Не поддавайтесь рекламной магии! Помните, что руководители фармацевтических компаний, заказывая рекламу, заставляют тратиться на лекарства не только больных людей, но и здоровых, понуждая отыскивать несуществующие болезни.

Разумеется, среди рекламируемых препаратов есть и такие, которые действительно помогают. Но решать, нужны ли они больному, может только лечащий врач. Возможно, что именно это лекарство врач и не посоветует, а пропишет другое, с меньшим набором побочных эффектов. В отличие от простых телезрителей, верящих рекламе без оглядки, профессиональные медики знают, что именно входит в состав широко разрекламированного средства.

(Продолжение следует).

http://jizn.com.ua

Немного о питании

Ешьте больше фруктов и овощей! Не потому, что это очередная новомодная диета. Ешьте их для пользы (в них много всего!), да и просто потому, что они вкусные. Помните и про овощи, они - неотъемлемая часть сбалансированного питания.

Пейте больше чистой воды! Двух литров будет достаточно. Вода напитывает клеточки, очищает организм, улучшает работу пищеварительной системы, а также очень полезна для здоровой кожи. Человек состоит из воды на 70-80%.

Лучше всего пить обычную воду, без каких-либо примесей. Рекомендуем забыть навсегда вредные и сладкие пепси-колу, кока-колу.

Откажитесь от ежедневного поедания булочек! А также пирожных, печенья и т.д. Конечно, нельзя вовсе отказываться от сладкого - от этого и настроение портится, и голова хуже соображает. Но каждый день есть сладкое мучное - это перебор. Если не можете вообще отказаться от сладкого, то выбирайте печение с низким содержанием жиров, а пирожные и торты - без масляных кремов.

Ешьте кашу на завтрак! Вопреки всеобщему мнению, от каш не полнеют. Тем более,

если она сварена на воде и без сливочного масла. Отличные варианты - овсяная каша с яблоками, изюмом и бананами, рисовая с мёдом, гречневая с зажаркой из лука и моркови. Каши содержат «длинные» углеводы, которые не всасываются сразу в организм (в отличие от «коротких» углеводов, которыми обладают булочки), и дают энергию до обеда.

Двигайтесь! Особенно, если у вас сидячая работа. Ходите на шейпинг, фитнес, аэробику, в бассейн. Не нравится спорт – идите в клуб, танцуйте по полной программе. Находите время, чтобы пройтись пешком, делайте пробежки. Ходьба вообще универсальное средство для оздоровления. Только ходить надо быстро.

Сосредоточьтесь на еде! Это значит, что во время еды думайте только о еде. Не читайте, не смотрите телевизор, не думайте ни о важных вещах, ни о пустяках. Иначе набьёте желудок не только пищей, но и содержимым книги, телепередачи, предметом размышления. Вашему здоровью это точно не пойдёт на пользу.

Заменяйте продукты менее вредными! Замените свинину и говядину птицей или кроликом. Рафинированное подсолнечное масло замените неочищенным (правда, его придётся поискать). Сахар замените мёдом.

Исключите из своего рациона алкоголь! Однозначно, полностью, в любом виде!

Уменьшайте порции! Один из способов держать свой вес в норме - есть половину от того количества еды, которое привыкли потреблять. Например, наливайте не три половника супа, а полтора. Кладите гарнира в два раза меньше. Ешьте на маленьких тарелках, это создаст иллюзию громадной порции.

Не ходите в магазин голодными! Иначе накупите кучу вкусностей и сладостей. Разработайте правильную политику закупки продуктов. Делайте упор на еду растительного происхождения, помните про рыбу.

Варьируйте! Не останавливайтесь на каком-нибудь одном наборе блюд. Придумывайте новые рецепты. Сегодня - каша, завтра - курица со шпинатом, в конце недели - салат из креветок.

Постарайтесь не есть перед самым сном! Конечно, это приводит к некоторым неудобствам, особенно если поздно приходите домой. В таком случае либо ужинайте на работе, либо «дарите ужин врагу», либо сделайте дома лёгкий ужин из фруктов или овощей, творога с йогуртом. С семьей придётся отдельно поговорить. Может, кто-нибудь из домочадцев возьмёт на себя труд разогреть ужин?

Не будьте слишком жёсткими! Иногда позволяйте себе и сладкое, и жирное, и мучное!

Старайтесь не нервничать! Стрессы мешают нормально жить. Принимайте ароматические ванны, делайте расслабляющий массаж, слушайте музыку, совершайте прогулки на природе, - чтобы было хорошо и спокойно.

Офтальмологическая Лазерная Клиника

ОЛК – ЗДОРОВЬЕ ЛЮБИМЫХ ГЛАЗ!

Адрес: г. Архангельск,
пр. Обводный канал, 9/2

Часы работы: пн-пт с 9.00 до 19.00,
в сентябре – суббота
и воскресенье выходной

E-mail: olklinik@atnet.ru

ЛО-29-01-001205 от 5.04.2013 г.

Тел. 68-00-00

www.olk29.ru

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

От катаракты можно избавиться навсегда!

Продолжение . Начало на стр. 1

В «Офтальмологической лазерной клинике» работают высококлассные специалисты, которые виртуозно проводят все манипуляции, не причиняя пациенту боли, излишних неудобств и страданий. Так, Виктор Валентинович Мальгин, работающий в нашей клинике, имеет, наверное, самый большой опыт выполнения таких операций в Архангельской области.

В ходе вмешательства выполняется маленький, размером 2,5 мм разрез, который не требует наложения швов. С помощью ультразвукового зонда мутный хрусталик разрушается до состояния эмульсии и отсасывается. Затем на его место в сложенном состоянии имплантируется гибкая искусственная интраокулярная линза, которая самостоятельно расправляется в глазу и надёжно фиксируется. Теперь эта интраокулярная линза будет выполнять функции хрусталика

Совершенное владение методом бесшовной хирургии позволяет врачам проводить факоэмульсификацию катаракты амбулаторно. Уже через несколько часов пациенту разрешается покинуть клинику.

По многим параметрам такой искусственный хрусталик даже лучше естественного. Мы в Офтальмологической лазерной клинике используем линзы только лучших зарубежных фирм. При этом во время операции попутно можно устранить и близорукость, и дальнозоркость. Однако надо иметь в виду, что стандартные искусственные хрусталики не могут обеспечить зрение вдаль и вблизи одновременно. Поэтому чаще всего пациентам требуются небольшие очки для чтения.

Для того чтобы избавиться от двух проблем сразу - катаракты и очков для чтения - современный уровень медицины предлагает новейшие мультифокальные интраокулярные линзы, которые позволяют избавиться не только от катаракты, но и от возрастной дальнозоркости или близорукости. Причём линзы подбираются и заказываются индивидуально с учётом параметров зрения пациента.

Итак, если у вас решается вопрос, надо оперироваться или нет – не бойтесь. Ведь факоэмульсификация катаракты признана Всемирной Организацией Здравоохранения (ВОЗ) единственной полностью реабилитирующей операцией среди всех, и не только глазных, хирургических вмешательств.

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

Вред вредных привычек

Учёные опросили 13000 мужчин и женщин. Установлено, что дети, чьи отцы курили до зачатия, чаще страдали от хронической неаллергической астмы. Риск развития данного заболевания повышался, если отец курил в возрасте до 15 лет, и возрастал в зависимости от продолжительности курения.

Молодых людей обязательно нужно предупреждать об опасности курения и других загрязнений для их будущих детей.

По материалам www.meddaily.ru

ЛО-29-01-001482 от 25.03.2014

- Гинекология
- Дерматовенерология
- Офтальмология
- Неврология
- Стоматология
- Стоматологическая хирургия
- Оториноларингология
- Кабинет УЗИ
- Лаборатория
- Хирургия
- Колопроктология
- Эндокринология
- Урология
- Медицинские осмотры
- Освидетельствование на право управления транспортными средствами, на право ношения оружия

Железнодорожная поликлиника
г. Архангельск

железнодорожная клиника

Прием ведется по полисам ДМС, платно.

ЗАПИСЬ ПО ТЕЛЕФОНАМ:
(8182) 64-10-10
+ 7-902-192-02-05

Улица Тимме, 5
(рядом с к/т «Русь»)

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

ПРИНИМАЕМ ЗАКАЗЫ!

КОМФОРТАБЕЛЬНЫЕ АВТОБУСЫ МЕРСЕДЕС, ИКАРУС, ПАЗ

ОБСЛУЖИВАЕМ СВАДЬБЫ,
ТОРЖЕСТВЕННЫЕ И КОРПОРАТИВНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ,
ЭКСКУРСИОННЫЕ ТУРИСТИЧЕСКИЕ ГРУППЫ,
МЕЖДУГОРОДНЫЕ ПАССАЖИРСКИЕ ПЕРЕВОЗКИ

по низким ценам

40-40-40

Строительная спецтехника
44-48-11 / 44-48-25

Сдаются в аренду:

ПЛОЩАДИ ОТ 100 КВ. М
адм. Кузнецова, 7

ПЛОЩАДЬ ОТ 250 КВ. М
ул. Серафимовича, 32

44-48-82
44-48-02

ТОРГОВЫЙ КОМПЛЕКС

торговый комплекс На Окружной

ПРИГЛАШАЕТ НА РАБОТУ:

- ПРОДАВЦОВ-КОНСУЛЬТАНТОВ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫХ И ПРОМЫШЛЕННЫХ ТОВАРОВ
- ПРОДАВЦОВ-КАССИРОВ
- ШЕФ-ПОВАРА
- ПОВАРОВ-УНИВЕРСАЛОВ
- ПЕКАРЕЙ
- ВОДИТЕЛЕЙ КАТЕГОРИИ Д
- УБОРЩИЦ

ДОСТОЙНАЯ ЗАРПЛАТА, ПОЛНЫЙ СОЦПАКЕТ, ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ЛЬГОТЫ

ЗВОНИТЕ! 62-62-62, ДОБ. 327, 106.

МЕБЕЛЬНЫЕ САЛОНЫ «ДАЛИ»

КАЧЕСТВО ОТЛИЧНОЕ!

от 33 500
платёж в месяц от 1 396 руб.* при сроке кредита 24 мес.

ДИВАН-КРОВАТЬ С МЕХАНИЗМОМ «ПУМА»

ОБНОВЛЕНИЕ АССОРТИМЕНТА!

от 17 700
платёж в месяц от 738 руб.* при сроке кредита 24 мес.

ДЕТСКАЯ КРОВАТЬ ДВУХЪЯРУСНАЯ

ЦЕНЫ ДОСТУПНЫЕ!

от 10 200
платёж в месяц от 425 руб.* при сроке кредита 24 мес.

ДЕТСКАЯ КРОВАТЬ

РАССРОЧКА ДО 24-Х МЕСЯЦЕВ!

0 ПЕРЕПЛАТА РУБЛЕЙ!

СОЛОМБАЛА, УЛ. АДМИРАЛА КУЗНЕЦОВА, 7
ТЕЛ. 22-37-73.
РЕЖИМ РАБОТЫ: 10.00-19.00.
СБ,ВС – 10.00-18.00

Дали МЕБЕЛЬ

ТК «НА ОКРУЖНОЙ», ОКРУЖНОЕ ШОССЕ, 13, СТР. 1
ТЕЛ. 62-62-62 (ДОБ. 182).
РЕЖИМ РАБОТЫ: 10.00-19.00

*Кредит по условиям 0-0-24 предоставляется ООО «Хоум Кредит энд Финанс Банк», Генеральная лицензия 316 Банка России от 15.03.2012 г. Мебельные салоны «ДАЛИ» предоставляют покупателям скидку с цены товара, приобретаемого в кредит. Это понижает стоимость кредита так, что сумма кредита с учетом суммы процентов не превышает первоначальной стоимости товара. Сумма кредита от 3000 до 150000 руб. При погашении кредита через третьих лиц взимается комиссия согласно их тарифам. Список товаров, на который действует предложение, ограничен. Подробности покупки в кредит уточняйте у консультантов в МС «ДАЛИ». Количество товара ограничено. Цены действительны при наличии товара. Условия акции уточняйте у продавцов в салонах ДАЛИ.
**Мебель продаётся без бытовой техники и дополнительных аксессуаров.

КРЕДИТ НА СВОИХ УСЛОВИЯХ ТАКЖЕ ПРЕДОСТАВЛЯЮТ:

Банк-партнёр ЗАО КБ «Русский Стандарт»
Ген. лицензия Банка России №2289, выдана бессрочно 19.07.2001 г.

Банк-партнёр ОАО «ОТП Банк»
Ген. лицензия Банка России №2766 от 4 марта 2008 г.

Распродажа летнего ассортимента!

Мебель из ротанга, качели и шезлонги, кресла, столы и стулья, тканевые павильоны на прочном металлическом каркасе, всё для пикника. Приходите в магазин «ИДЕИ на Окружной», чтобы увидеть весь ассортимент наших товаров на распродаже!

ПОСЛЕДНИЕ ДНИ!
ДЕШЕВЛЕ УЖЕ НЕ БУДЕТ!

Предложение действительно, пока товар есть на складе.

Подарочные сертификаты!

ИДЕИ На Окружной

Предоставляем рассрочку платежа.
Подробности узнавайте у администрации магазина.

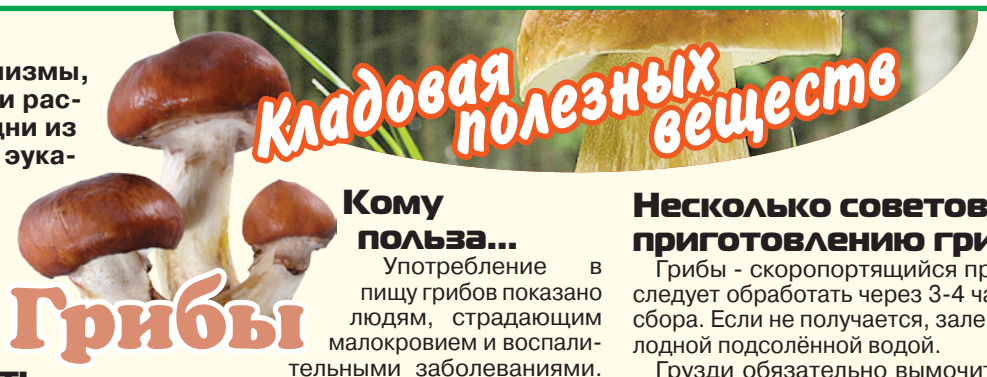
Окружное шоссе, 13,
ТК «На Окружной», 2-й этаж.
Ждём вас ежедневно с 9 до 20 часов.
Подробная информация – по телефону 8(8182) 62-62-62, доб. 314.

Удобная бесплатная парковка.
СКИДКИ по дисконтным картам!
Работает стол заказов.

Прямые автобусы из Цигломени, Катунино, Экономии.

Приглашаем на работу кассира

Кладовая полезных веществ



Грибы

Грибы - живые организмы, сочетающие признаки растений и животных, одни из самых древних групп эукариотных организмов.

Известно более 100 тыс. видов грибов. Многие шляпочные грибы - около 150 видов - съедобны.

Пищевая ценность грибов

Особый химический состав и белки делают их больше похожими на мясные, чем на растительные продукты. А большое количество углеводов и минеральных веществ приближает к овощам и фруктам.

В грибах много разных органических соединений и минеральных солей. Есть ферменты, которые помогают расщеплять жиры и клетчатку. Сахара существенно увеличивают их питательную ценность. В них также есть ценные жиры, по усвояемости почти идентичные животным жирам. Эфирные масла дают приятный аромат. В груздях и некоторых сыроежках содержатся смолы.

Кому польза...

Употребление в пищу грибов показано людям, страдающим малокровием и воспалительными заболеваниями. Грибы ускоряют заживление ран и восстановление организма после инфекционных заболеваний.

... кому вред

При употреблении грибов увеличивается нагрузка на печень и почки.

ВАЖНО! В свежем виде грибы можно хранить только несколько часов, поэтому их сушат, солят, маринуют или консервируют.

Как не отравиться грибами?

Собирайте только те грибы, которые хорошо знаете.

Нельзя брать старые и червивые.

Изучите внешний вид всех ядовитых грибов в нашем регионе.

Пластинчатые грибы срезайте с ножкой. Если на ней кольцо, то это признак бледной поганки – одного из самых ядовитых грибов.

Никогда не собирайте грибы вдоль автомобильных трасс и рядом с предприятиями - они отравлены солями тяжёлых металлов.

Несколько советов по приготовлению грибов

Грибы - скоропортящийся продукт, их следует обработать через 3-4 часа после сбора. Если не получается, залейте их холодной подсолённой водой.

Грузди обязательно вымочите, чтобы убрать горькие, раздражающие желудок вещества.

Не следует солить, сушить, мариновать вместе грибы разных видов.

Можно сушить грибы в холодильнике. Разложите их на листах бумаги и слоями разместите в нижней части холодильника. Через полторы-две недели достаньте и положите на хранение. При сушке таким образом грибы получаются мягче.

Бульон варите из грибов разного размера - крупные придают ему вкус и цвет, мелкие - аромат.

Для супа-пюре лучшие грибы - шампиньоны, белые и сморчки.

Супы из бобовых особенно хороши на грибном отваре.

При долгом бурном кипении бульона грибы теряют упругость и вкус.

У маслят перед обработкой нужно удалить верхнюю тонкую плёнку со шляпки.

Сушить можно все грибы, кроме пластинчатых. В засолке хороши пластинчатые, особенно грузди и рыжики; в маринаде — молодые белые, подберезовики, подосиновики.

Сыроежки можно жарить без предварительной варки.

Жаркое из сыроежек

Сыроежки почистить, вымыть, порезать, обдать кипятком и обжарить на масле 5 минут. Добавить картофель, жарить не перемешивая до румяной корочки. Посолить, перемешать и снова жарить до румяной корочки. Добавить лук, закрыть крышкой и жарить ещё 3-5 мин. Слегка поперчить, подавать с зеленью, помидорами.

гипермаркет На Окружной

ВЫГОДНЫЕ ЦЕНЫ в ТК «На Окружной»!

Цены действительны с 16 по 30 сентября 2014 г.

Условия и сроки проведения акции уточняйте у продавцов. Количество товара по «Выгодным ценам» ограничено. Товары сертифицированы. Указана цена 1 шт/1 кг

62-62-62
WWW.OKR29.RU

Мясо цыплёнка в собств. соку 325 г
~~36=90~~ **31=90**

Набор чая Липтон чёрный байх 100 п + 25 п подарок
~~209=90~~ **169=90**

Сок Агуша Яблоко осветл. 500 мл
~~38=90~~ **34=00**

Молоко ультрапастеризованное 3,2% 1 л ДМЗ
~~54=90~~ **48=90**

~~21=90~~ **18=00**

Сок Агуша Яблоко осветл. 200 мл

~~53=90~~ **47=90**

Молоко ультрапастеризованное 2,5% 1 л ДМЗ

Филе куриное охл. Приосколье
~~289=90~~ **259=90**

Окорочка куриные охл. Приосколье
~~189=90~~ **149=90**

ВНИМАНИЮ ВЛАДЕЛЬЦЕВ бонусных (дисконтных) карт гипермаркета «На Окружной»!

МЫ УВЕЛИЧИВАЕМ размер бонусов ещё В ДВА РАЗА!

С 1 сентября при оплате товара на кассах с предъявлением карты ваш бонус начисляется в двойном размере! Совершайте покупки в продовольственном гипермаркете с двойной выгодой.

Двойной бонус – двойная выгода!

По вопросам приобретения и использования бонусных карт обращайтесь в кассы гипермаркета «На Окружной» на первом этаже.

Все ранее приобретённые бонусные и дисконтные карты автоматически работают по новой бонусной системе.

Администрация.

Овощная консервация ТМ Маринадов Очень вкусно!

НОВИНКА!

ПО МНОГОЧИСЛЕННЫМ ПРОСЬБАМ ПОКУПАТЕЛЕЙ С 1 ИЮНЯ ГИПЕРМАРКЕТ ТК «НА ОКРУЖНОЙ»

РАБОТАЕТ С 8.00 ДО 22.00

МЫ РАБОТАЕМ ДЛЯ ВАС!

~~34=90~~ **Котлета Куриная фантазия**

~~28=90~~ **Плов классический**

СОБСТВЕННОЕ ПРОИЗВОДСТВО гипермаркет На Окружной

ДЛЯ ВАС МЫ ГОТОВИМ ТОЛЬКО НАТУРАЛЬНЫЕ БЛЮДА! БЕЗ ДОБАВОК И КОНСЕРВАНТОВ, КРАСИТЕЛЕЙ И СОИ! РЕЦЕПТЫ ПРОВЕРЕНЫ ВРЕМЕНЕМ! ПРОБУЙТЕ АППЕТИТНЫЕ, АРОМАТНЫЕ, СЫТНЫЕ БЛЮДА! ДОМАШНИЙ ВКУС – ВЫГОДНЫЕ ЦЕНЫ!

Тел. 62-62-62, доб. 304

~~23=90~~ **Студень Экстра Домашний**

~~17=90~~ **Свёкла с чесноком**

АППЕТИТНО И ВКУСНО!

МИНИ-ПЕКАРНЯ На Окружной

НОВИНКА!
Печенье ПИКНИК с орехами и изюмом

Специально для тех, кто предпочитает разнообразить свой рацион. Изюма больше, чем муки! Полезно для здоровья, вкусно, оригинально!

Тел. 62-62-62, доб. 139

Выпечка из слоёного теста!

Языки, слойки с конфитюром «Веер», слойки с яблоками, сыром, творогом, луком и яйцом, ягодами – хрустящие и рассыпчатые! Кушайте на здоровье!

ВСЯ ПРОДУКЦИЯ В ПЕКАРНЕ ГОТОВИТСЯ ТОЛЬКО ИЗ НАТУРАЛЬНОГО СЫРЬЯ!

ЗДОРОВЬЕ СЕВЕРЯН ПЛЮС
Свидетельство о регистрации ПИ № ТУ 29-00395 от 12 октября 2012 года выдано Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Архангельской области и Ненецкому автономному округу.
Ограничение по возрасту 12+
РЕКЛАМНАЯ

Адрес редакции: 163045, г. Архангельск. Окружное шоссе, 13, оф. 33.
e-mail: medicina29@mail.ru / Тел. 62-62-62, доб. 159
Учредитель: Н. Ю. Авалиани. **Издатель:** Н. Ю. Авалиани.
Адрес: 163000, г. Архангельск, пр. Ломоносова, д. 219, кв. 19/20.
ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР Е.В. КОЖИН
Компьютерная вёрстка В. Патракеев

Отпечатано в ОАО «ИПП «Правда Севера», 163002, г. Архангельск, пр. Новгородский, 32. ИНН 2901120811. Тираж 110 500 экз. Заказ № 6112. Подписано в печать 23.09.2014 г. По графику в 13.00, фактически в 13.00. Распространяется бесплатно. Выходит 2 раза в месяц.
Редакция не несет ответственности за достоверность информации в материалах рекламного характера.

Представленная в газете информация не должна использоваться для самостоятельной диагностики и лечения и не может служить заменой очной консультации лечащего врача. Все товары сертифицированы.