МЕДИЦИНА ФИТНЕС КОСМЕТИКА СПОРТ МЕДОСМОТР СОВЕТЫ РЕКОМЕНДАЦИИ

ЗДОРОВЬЕ СЕВЕРЯН

12+ РЕКЛАМНАЯ

№ 21(91) 24 декабря 2014

ГАЗЕТА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

ЛО-29-01-001584 от 04.08.2014

ПЕРВАЯ ЧАСТНАЯ СКОРАЯ В АРХАНГЕЛЬСКЕ

ШАНС скорая помощь

- скорая помощь для взрослых и детей
- госпитализация
- транспортировка по городу, области, по России
- забор анализов на дому
- дежурство на мероприятиях

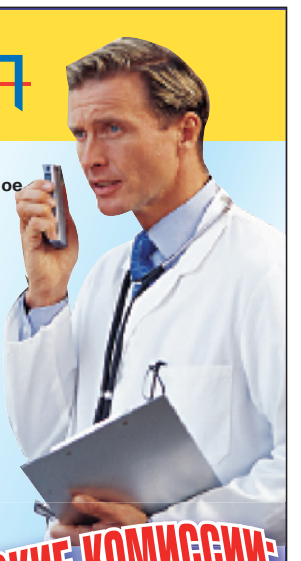
ШАНС – рядом в нужный момент!

www.medicina29.ru

23-03-03 43-03-03

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.

Уважаемые читатели!

Благодарим вас за дружескую поддержку, которую мы постоянно ощущаем, за тёплые письма и обращения в наш адрес. Для нас они очень важны.

От всей души поздравляем вас с наступающими праздниками Нового 2015 Года и Светлого Рождества!

Желаем крепкого физического, эмоционального и финансового здоровья, новых побед и достижений, радости и счастья, мира и благополучия!

Пусть каждый новый день будет насыщен приятными событиями, наполнен положительными эмоциями, гармонией и удачей!

Учредители газеты. Коллектив редакции.

Новый год 2015

Как украсить дом?

Наступающий 2015-й, если равняться на восточный календарь, будет годом синей (зелёной) деревянной Овцы (Козы), а стихия – дерево. Учтите это при украшении вашего дома. Различные деревянные атрибуты - статуэтки, рамки и прочие поделки - принесут удачу. Однако не переусердствуйте!

Цвета наступающего года - синий и зеленый, так что будет актуально добавить их в интерьер. Бежевый и кремовый помогут в создании приятного комфорта. А поскольку Коза любит зелень, неплохо поставить несколько комнатных растений для её радости.

Новогодний стол хорошо бы украсить фигуркой Овцы – если не удастся раздобыть деревянную овечку, можно поставить мягкую игрушку или статуэтку.

В чём встречать?

Можно практически в любой одежде, какая вам нравится – в джинсах или юбке, в брюках или шортах, в изысканном платье или простой футболке, в шикарном костюме или полюбившейся рубашке. Советуют, чтобы присутствовали любые оттенки синего или зелёного – голубой, малахитовый, лазурный, бирюзовый и т.д.

Где встречать?

Желательно дома, в семейном кругу, так как Овца - домашнее животное, она любит свой дом. Но можно отправиться в гости к близким друзьям. Если же новогоднюю ночь вам предстоит

Читайте на стр. 2

Вниманию рекламодателей, руководителей предприятий и предпринимателей в сфере медицины, здоровья, красоты!

Рекламная газета **«Здоровье северян Плюс»** получила в Роскомнадзоре новое свидетельство о регистрации, с правом размещения материалов по следующей тематике:

Социальные и медицинские учреждения и услуги, в т.ч. методы профилактики, диагностики, лечения и реабилитации, медицинские изделия, аптеки, лекарственные средства…. (Выписка из свидетельства).

Напоминаем, наша газета тиражом 110 500 экз. распространяется в Архангельске бесплатно по почтовым ящикам большинства жилых домов 5 этажей и выше.

Одновременно сообщаем, что электронная версия газеты **«Здоровье северян Плюс»** размещается на сайте ***www.medicina29.ru***

По размещению рекламы в газете обращайтесь в редакцию: ***medicina29@mail.ru***

Тел.: **62-62-62**, доб. 159, **8-911-592-1600**.

ЦЕНТР АМБУЛАТОРНОГО ГЕМОДИАЛИЗА

АРХАНГЕЛЬСК
ул. Суфтина, 18
Тел. 44-64-64

Лицензия № ЛО-29-01-001413 от 25.12.2013

ОТДЕЛЕНИЕ ЭФФЕРЕНТНОЙ ТЕРАПИИ

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ НАШЕГО СПЕЦИАЛИСТА

Эфферентная терапия – высокоэффективный метод борьбы с недугами, которые практически не поддаются традиционной терапии. Она позволяет, максимально удалив из организма вредные вещества, активизировать собственные силы человека. Медицина доказала, что ежегодный курс из 4-5 процедур даже здоровому человеку полезен.

Общественная приёмная депутата

Архангельского областного собрания

Авалиани Михаила Мемедовича

Часы приёма граждан:

вторник с 11.00 до 13.00, четверг с 16.00 до 18.00

Адрес: г. Архангельск, Северный территориальный округ, ул. Химиков, д. 21, 2 подъезд, 1 этаж.

Контактные телефоны: 42-46-01, 44-14-14

Гороскоп на 2015 год

Год обещает немало оригинальных сюрпризов и интересных предложений каждому, кто желает изменить к лучшему свою жизнь или внести в неё новизну. Деревянная Коза, как хозяйка того времени, одарит человечество новыми интересными идеями бизнеса, подскажет, как облегчить свою работу, но при этом зарабатывать гораздо больше. Для лиц, не стоящих на месте, но желающих развиваться и двигаться вперёд, это время станет просто идеальным трамплином для будущих побед.

Шанс на развитие и подъём по карьерной лестнице получат те, кто, благодаря собственному упорству или в силу обстоятельств, останутся работать в поте лица. Они обязательно будут отмечены руководством.

Кстати, год Козы – это благодатный период для людей творческого труда, создающих и сочиняющих, пишущих и изобретающих. Многие из них именно в этом году смогут прославиться и обрести известность.

Вместе с тем, многие люди больше будут задумываться об отдыхе и бытовых вопросах, построении отношений и просто праздном проведении времени.

Это позволит избежать нервных срывов и депрессивного состояния, а также всех вытекающих из этого периодов нездоровья.

Знакомств и новых головокружительных романов будет, хоть отбавляй. Люди станут более контактными, дружелюбными и общительными, однако и любовных страстей, включающих в себя скандалы, ссоры, разводы и раздел имущества, будет предостаточно. А между соперниками возрастёт конкуренция за сердце любимого человека. Семейные пары в возбужденном состоянии будут требовать друг от друга доказательств любви. Очень важно не совершить ошибку, так как последствия будут плачевными.

На здоровье свое влияние может оказать коварный Марс, а потому стоит быть осторожными при обращении с огнём, соблюдать технику безопасности и вести себя адекватно, управляя транспортным средством.

В целом год будет позитивным и заставит людей задуматься над собственным здоровьем. Многие смогут бросить курить и принимать алкоголь.

http://www.astrohome.ru

Новый год 2015

Продолжение . Начало на стр. 1

встретить на работе, рабочее место можно украсить мишурой, а на стол поставить декоративную овечку. Стоит добавить, что и на протяжении всего года Овца будет помогать всем, кто будет усердно трудиться и упорно идти к намеченной цели.

Новогодний стол 2015

Важно, чтобы на столе было достаточное количество зелени. Различные овощные салаты, украшения из зелени, думается, очень понравятся нашему символу. В выборе горячего особых ограничений нет, здесь хозяйка может дать волю своей фантазии и приготовить на своё усмотрение. Вместе с тем, не превращайте праздник в обыденный процесс поглощения пищи. Особое внимание уделите лучше идее проведения праздника. Заготовьте интересный сценарий и выполните его. Будьте уверены - Коза это отметит.

За несколько минут до наступления Нового года поблагодарите завершающийся год Лошади за всё, что он вам преподнёс – за новых друзей, за незабываемый отдых, за встречу с любимым, за получение образования, за то, что все родные и близкие люди здоровы, и т.д.

Встречайте Новый год Овцы с хорошим настроением, и он ответит вам тем же!

Кстати, 2015 год Козы, или же Овцы, начнётся не 1 января, а согласно восточному календарю – 19 февраля, и продлится он до 7 февраля 2016 года.

http://pozdravlandia.ru

НОВЫЕ ВАКАНСИИ

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

Новый год на Руси

Когда мы поздравляем друг друга «С новым годом! С новым счастьем!», то, сами того не подозревая, «колядуем», вселяя новую надежду, мечты, ожидания, внушая себе и окружающим, что всё обязательно сбудется. В этом празднике сохранился древний ритуал наших предков: призвать удачу и отогнать беду. Новый Год нашего времени – это результат синтеза разных языческих праздников и календарной путаницы.

Праздновать Новый Год по-европейски – 1 января – в России начали по указу Петра Великого в 1699 году. На улицах разжигали костры, устраивали салюты и гуляния, поздравляли друг друга.

Надо сказать, что у официального Нового Года был народный аналог – церковный праздник Васильев вечер, отмечавшийся также в ночь на 1 января. На стол ставили всё лучшее, что было заготовлено в доме, а главным блюдом был жареный поросёнок. Люди надевали самую хорошую неношеную одежду. В этот день старались не давать никому денег. Получать же деньги было хорошей приметой.

До этого в Христианской Руси Новый Год отмечали 1 сентября. Эту дату позаимствовали из Византии, когда в 988 году было принято Христианство. Люди верили, что мир был сотворён в сентябре. Праздновали чинно и торжественно. Богатые люди стремились приехать в Москву на пышные торжества. Вечером перед новогодней ночью все члены одного семейства собирались в доме старшего по роду. В полночь в крупных городах стреляли из вестовой пушки, в церквях и храмах били колокола.

Иначе выглядел языческий Новый Год у древних славян. Конечно, восстановить его проблемно – разные традиции были у разных славянских племён, по-разному назывались праздники и имена ритуальных персонажей.

Но известно, что в древности восточные славяне отмечали Новый Год в марте, когда природа просыпалась, начинался новый период в жизни животных и растений, новый сельскохозяйственный цикл.

С нашим Новым Годом соотносятся и зимние праздники древних славян. Например, Коляда – праздник зимнего солнцеворота. Её справляли с 25 декабря по 6 января. Особая часть праздника – Колядки, новогодние песни. Изначально это были восхваления Коляды, позже они превратились в поздравления и шуточные песни.

В зимние праздники древние славяне украшали дома еловыми и сосновыми ветками. Колючие острые иглы отгоняли злых духов, чтобы те не испортили праздник.

Был у древних славян и зимний дух – Морок, Трескун, Морозко. Он насылал морозы, сковывал реки льдом. Сурового духа задабривали, выставляли на окно подарки – блины, кутью и кисель.

Ночь на 1 января у некоторых славянских народов северо-западной Руси носила название Жирной кутьи, или Щедрухи. В этот день было принято щедро угощать друг друга самыми вкусными и жирными яствами.

Среди зимних славянских праздников упоминается Авсень – стык декабря и января, символизирующий начало годового цикла. Восходит к глубочайшей древности, встречается и в зимних, и в весенних новогодних обрядах. По некоторым преданиям, Авсень зажигал солнечное колесо и знаменовал начало года. Встречали его кашей, которую варили ночью и шептали над ней заклинания на будущий урожай. Если каша удалась, значит, Авсень доволен хозяевами и пошлёт им в новом году всяческие блага.

Даже те разрозненные сведения, которые мы можем найти в легендах и отголосках обрядов, показывают, что Новый Год был в Древней Руси логичным и гармоничным праздником нового солнца, новой жизни.

По материалам mollenta.ru

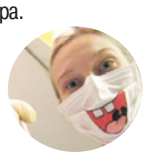
Анекдоты

Приходит пациент к окулисту.
- Первую строку снизу видите?
- Да.
- Читайте.
- Издательство «Полиграфия», тираж 5000 экземпляров.

* * *

- Ну, что, пациент, вы действительно страдаете нерешительностью?
- И да, и нет, доктор.

Приём у психиатра.
Врач:
- Следующий!
Входит пациент.
Врач:
- Что у вас?
Пациент:
- Доктор, у меня по ночам в квартире крокодилы кашляют!
Врач:
- Это вам к ветеринару, следующий!



- Почему твоя сестра решила стать зубным врачом?
- А ей нравится, когда на неё смотрят мужчины, открыв рот и вытаращив глаза.

* * *

Больной с перепуганным видом выбегает из операционной.
Дежурная медсестра:
- Больной куда вы? Вас должны оперировать!
Больной:
- Там сказали: «Не волнуйтесь, операция аппендицита самая лёгкая».
- Ну, это правда!
- Но сказали не мне... А молодому хирургу!

МЫ ОТКРЫЛИСЬ!

ЛО-29-02-000605 от 20.01.2014 г.

АВА ФАРМ
сеть аптек

СУФТИНА, 18
(В ЗДАНИИ ЦЕНТРА ГЕМОДИАЛИЗА)
ТЕЛ. 40-33-88
ПН–ПТ с 10.00 до 19.00
СБ–ВС – ВЫХОДНОЙ

ТИММЕ, 1
(В ЗДАНИИ РОДДОМА ИМ. САМОЙЛОВОЙ)
ТЕЛ. 40-33-77
ПН–ПТ с 8.00 до 19.00
СБ–ВС 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

МТ Медицинская ТехникА

Коллектив магазина «Медицинская ТехникА» поздравляет всех с наступающим Новым годом и Рождеством! Приглашаем за подарками для себя и своих близких!

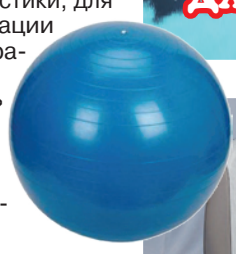
Любой покупатель найдёт у нас отличные подарки стоимостью от 100 рублей до кресла массажного за 390 000 рублей!

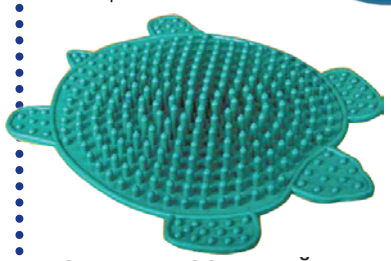
Приборы и аппараты самых разных назначений, массажёры, очистители воздуха и многое, многое другое! Все для красоты и здоровья!

ГИМНАСТИЧЕСКИЙ МЯЧ «КОРОВА» (насос в комплекте) - для детской гимнастики, для развития, координации и формирования правильной осанки.

МЯЧ «ЖИРАФ» для занятий ЛФК,

Мячи «Sissel Ball» диаметром 55, 65, 75см, красного и синего цветов





КОВРИК МАССАЖНЫЙ «ЧЕРЕПАХА», «ЯБЛОКО», «МОРСКИЕ КАМЕШКИ».

Коврики массажные предназначены для точечного массажа рефлекторных зон стопы, лечения и профилактики плоскостопия, укрепления мышечно-связочного аппарата стопы и голени, массажа внутренних органов путём воздействия на активные точки стопы.

НАКИДКА ДЛЯ РЕЛАКСАЦИИ ER-SC-8H,

Пять функций: релаксация шеи, спины, ягодиц, вибрация сиденья, термотерапия.

Ролики с нагревом выполняют разминающую релаксацию.

Три уровня вибрации и два направления разминания.

Накидкой можно пользоваться дома, в офисе, в автомобиле.

Автоматическое отключение через 15 минут.

МАССАЖЁР ДЛЯ НОГ YAMAGUCHI HYBRID

Массажёр воздействует на биологически активные точки ступней с помощью комбинации воздушно-компрессионного и роликового воздействия с прогреванием, помогая улучшить кровообращение и обмен жидкости в ногах. Оздоравливает весь организм, стимулирует иммунитет, снимает стресс, усталость, нервное и мышечное напряжение, подпитывает энергией и повышает работоспособность. Он массирует ступни и лодыжки. в результате исчезают отёки – основная причина ножных болей.

Две программы автоматического массажа. Массажёр универсален и подойдёт людям разного возраста и с разным размером обуви.

КРЕСЛО МАССАЖНОЕ ПОРТАТИВНОЕ ER-SC-6H

Можно установить на автомобильное или рабочее кресло, разложить на диване и принять массаж в положении лежа. За счёт своей эргономики массажное кресло ERGOPOWER легко транспортировать, можно взять с собой в отпуск, на дачу.

ПОД ЗАКАЗ

КРЕСЛО МАССАЖНОЕ YAMAGUSHI AXIOM YA-6000 - 390 000 РУБЛЕЙ!

Бесспорный флагман линейки роскошных массажных кресел YAMAGUCHI. Феноменальный функционал способен сотворить чудо, возрождая вас к жизни за считанные минуты.

Шестироликовый массажный механизм • Полный массаж спины, от плеч до ягодиц • Инфракрасный прогрев поясницы • Прослушивание музыки. • Тщательная проработка стоп от пяток до пальцев

• Более 550 комбинаций массажа

• 5 уровней интенсивности вибрации • Регулируемый воздушно-компрессионный массаж рук

• Точная сенсорная подстройка под рост пользователя

Скидка на товары - от 3% до 10%,
кроме спеццен и акционных!

Скидки действуют по 7 января 2015 г.

Очень нужные, ценные и полезные подарки!

Наш отдел в Архангельске:
– ТЦ Александр, ул. И. Кронштадтского, 16, 2 этаж (центр. рынок) тел.: (8182) 68-22-60, 8-921-072-27-88

Наши отделы в Северодвинске:
– ТЦ «Меркурий», ул. Сов. Космонавтов, 14А (у переезда на пр. Морской) тел.: (8184) 92-00-28, 8-921-488-4733
– «Медицинская ТехникА» ул. Ломоносова, д. 64, тел. (8184)58-61-16

Офис в Северодвинске: тел/факс (8184) 55-20-75; (8184) 55-20-68. **Сайт:** www.seltaltd.ru

Товары предназначены для домашнего пользования и не требуют специальной подготовки.

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ МЕДИЦИНСКОЙ ТЕХНИКИ ВНИМАТЕЛЬНО ИЗУЧИТЕ ИНСТРУКЦИЮ ПО ПРИМЕНЕНИЮ

НОВЫЕ ВАКАНСИИ

ОФТАЛЬМОЛОГИЧЕСКАЯ ЛАЗЕРНАЯ КЛИНИКА (ОЛК) ПРИГЛАШАЕТ:

- медицинского регистратора; - медицинскую сестру;
- медицинскую сестру-анестезиста;
- анестезиолога-реаниматолога.

З/п по результатам собеседования.
Тел. 68 00 00. E-mail:*olklinik@atnet.ru*

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

КАБИНЕТ МАГНИТНО-РЕЗОНАНСНОЙ ТОМОГРАФИИ

МЫ ЖДЁМ ВАС ДАЖЕ В НОВОГОДНИЕ ПРАЗДНИКИ - КРОМЕ 1, 2 и 7 ЯНВАРЯ

8–931–414–3133 WWW.LDC.RU

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА

Добрый нрав и оптимизм - секреты долголетия

ВОТ НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ВАМ ОТПРАЗДНОВАТЬ 100-ЛЕТНИЙ ЮБИЛЕЙ! ЭТО СОВЕТУЮТ АВТОРЫ НОВОГО ИССЛЕДОВАНИЯ, ОПУБЛИКОВАННОГО В ЖУРНАЛЕ AGING.

Добрый нрав и оптимизм

Такое сочетание личностных факторов помогает жить до 100 лет и более, говорит исследователь Нир Барзилай, кандидат наук, директор Института исследований старения в колледже Альберта Эйнштейна медицины в Бронксе, Нью-Йорк. Вместе с тем, у него есть оговорка: «Предсказатели долгой жизни - ваши родители, которые являются долгожителями».

Исследование долголетия

Жизнь до 100 лет и более - по-прежнему редкость. Это 53 000 человек в США, или 0,2% населения, говорят местные учёные. Тем не менее, количество долгожителей растёт примерно на 8% в год, говорит Барзилай. Долгожители имеют общие черты личности. Среди них - экстравертность (открытость миру, направленность к людям) и покладистость. Учёный привлёк к исследованию 243 долгожителей. Он дал им и членам их семей опросники. Он отмечал, насколько спокойными, весёлыми и лёгкими в общении были люди, как часто они смеялись, как свободно выражали эмоции. Также изучал такие характеристики, как добросовестность и склонность к самодисциплине, с одной стороны, - и склонность выражать тревожность, гнев или чувство вины, с другой.

Секреты долгожителей

Исследователь отметил, что те, кто дожили до 100:

Отзывчивые и дружелюбные.

Позитивны - не говорят плохо о других.

Чаще смеются.

Выражают положительные эмоции.

Добросовестны.

Не невротики.

Продолжают строить планы.

Дожить до ста лет - не проблема. В особенности, если следовать простым и в то же время оригинальным правилам. Нужно тренировать резервный потенциал организма, свои качества долголетия. То есть всячески стимулировать организм специальным резерв-тренингом.

Упражнение на дозированное голодание

Предлагается на какое-то время полностью отказаться от еды. Даже от сока. Разрешено пить лишь чистую воду. Организм во время голодания будет питаться собственными запасами, используя свои резервы. В ходе исследований сделан вывод, что подобное питание вполне способно удовлетворить наши внутренние потребности. Активизируются силы, физическая и умственная работа. Но важно не впадать в крайности. Длительная голодовка может истощать, а не питать организм. Поэтому нужно выполнять упражнение не больше 24 часов один раз в неделю.

Упражнение на сухое голодание

Верблюд способен брести по пустыне без воды и еды до тех пор, пока не истратит свои резервы - горб с запасом жира. Попробуйте и вы не только не есть, но и не пить. За 24 часа - время, которое отводится под данное упражнение, высохнуть невозможно, поскольку из-за окисления жиров в организме появляется своя вода. А при проведении сухого голодания её количество даже возрастает.

Упражнение на информационное голодание

Постарайтесь отдохнуть от переизбытка информации. Не случайно информационное голодание предусмотрено природой: во сне - полноценном, глубоком, комфортном перерабатывает резервную информацию, которая сохранена в памяти. Вы спите, а мозг решает ваши проблемы, используя ранее накопленный опыт. Так что попробуйте уединиться, побыть какое-то время в одиночестве, без газет, книг и телепередач - это пойдет вам на пользу.

Упражнение на мышечный тренинг

Когда не тренируют мышцы, они атрофируются и слабеют. Чтобы их сохранить, важно много двигаться. Старайтесь выполнять минимальный определённый объём движений, при которых каждая мышца будет напрягаться – с достаточной регулярностью. Выберите ходьбу или плавание, занятие на тренажёре или танцы. Движение укрепит опорно-двигательную систему и весь организм.

Упражнение на терморегуляцию

Чтобы жить дольше, механизмы поддержания постоянной температуры тела можно тренировать. Проводите холодовую тренировку (с ношением лёгкой одежды, принятием воздушных ванн, обливанием холодной водой, хождением босиком), а также тепловую стимуляцию (баня, солнечные ванны, горячий душ, купание в термальных источниках).

Вместе с тем, исследователи предупреждают: будьте внимательны, слушайте свой организм. Если он протестует, значит, ему нужно что-то другое.

Будьте здоровы и активны, живите долго!

Интернет

Массаж = Здоровье + Красота + Успех!

3D лифт массаж лица

Несмотря на смену эпох, у женщин сохраняется желание быть привлекательной. А добиться красоты вашей кожи легко.

Техника массажа лица 3D лифт – новая эра в косметологии!

Эта методика полностью отличается от всех уже известных техник массажа лица. Благодаря уникальному моделирующему комплексу «3D лифт», можно получить заметный результат уже после первого сеанса.

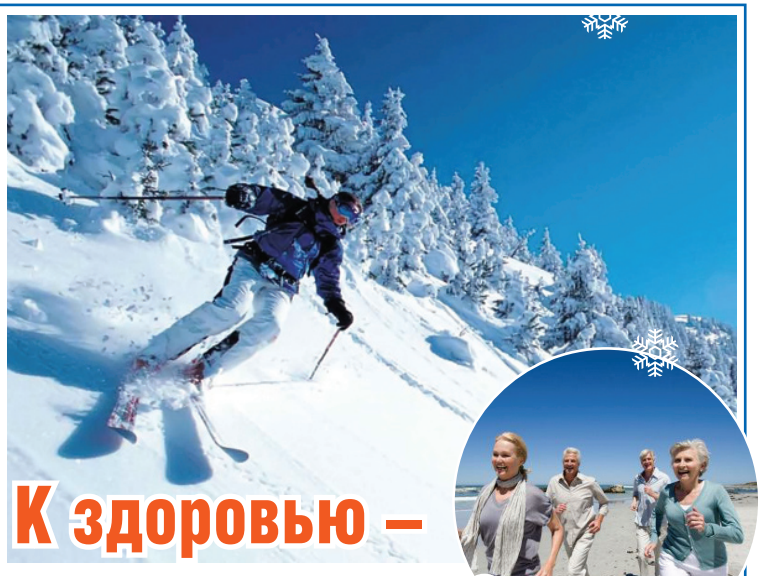
По окончании курса из восьми процедур великолепно моделируется овал лица. Исчезают мелкие морщины, в два-три раза уменьшается глубина крупных, сглаживаются носогубные складки и межбровные морщины. Значимый момент - разработанные приёмы приятны клиенту по ощущениям и, в отличие от интенсивных методик, не растягивают кожу лица.

3D лифт массаж лица не только формирует мышечный каркас и устраняет провисание щёк. При поддерживающем режиме - одна процедура в неделю – эта техника вырабатывает мышечную память.

Особое внимание уделяется большому комплексу приёмов по лимфодренажу, благодаря которому корректируются самые сложные зоны – мешки и тёмные круги под глазами. Лицо становится более подтянутым и выглядит минимум на семь лет моложе!

Приходите в Созвездие –
зажигайте свою звезду здоровья, красоты и успеха!
Создайте своё собственное очарование!
Предварительная запись по тел. 44 58 03.
Архангельск, пр. Ч.-Лучинского, 10, корпус 1, офис 204.

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.



К здоровью – через движение

Не сидите долго! Последние исследования учёных говорят: чем больше человек сидит, тем короче его жизнь.

Мы знаем, что физическая активность важна и полезна для здоровья. Но одно дело знать, а другое выполнять.

Вообще физическую активность можно условно разделить на два вида: специальные упражнения и повседневные движения. Полезна любая активность, будь то танцы, ходьба, бег, стрижка газона, мытьё машины, тренировки...

Самым отрицательным образом влияет на здоровье наша привычка подолгу и помногу сидеть - перед телевизором или компьютером, за рабочим столом. Учёные-кардиологи сделали вывод: чем больше времени человек проводит в сидячем положении, тем больше он рискует получить проблемы с сердцем.

Движение – путь к здоровью, причём движение в течение всего дня, а не только утренняя пробежка.

Мы помним, что должны быть активными, но понимаем это как активность в определённый отрезок времени. Например, полчаса до работы или после, а остальное время можно не отрываться от стула или дивана.

Хотите жить долго и быть здоровыми – будьте подвижны в течение всего дня. Выбирайте физическую активность не на час, а на день!

Но как можно быть подвижным, если работа сидячая? Делайте короткие перерывы, чтобы встать и пройтись. Например, через каждые полчаса на 2-3 минуты. Разговаривая по мобильнику, ходите или переминайтесь с ноги на ногу. Организуйте жизнь так, чтобы максимально ходить пешком. Например, оставляйте машину подальше от места назначения; по дороге на работу проходите одну - две остановки пешком. Если у вас назначена встреча, продумайте возможность прогуляться на свежем воздухе.

Дома старайтесь не сидеть часами, а вставайте и двигайтесь - смотреть телевизор можно и стоя, и делая упражнения.

Осознание проблемы – первый шаг к её решению. Теперь вы знаете, что для здоровья важно не только двигаться, но ещё и не сидеть часами в течение дня. Идите к здоровью!

Интернет.

Офтальмологическая Лазерная Клиника

НОВИНКА!

Хирургическое лечение катаракты по полисам ОМС!

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

Часы работы: пн-пт с 9.00 до 19.00, суббота с 9.00 до 16.00, воскресенье – выходной.

E-mail: olklinik@atnet.ru

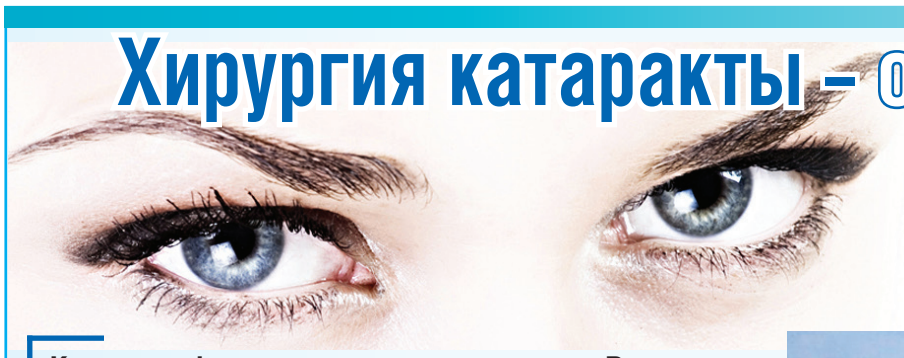
ЛО-29-01-001205 от 5.04.2013 г.

Тел. 68-00-00

www.olk29.ru

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Хирургия катаракты – одно из ведущих направлений работы Офтальмологической Лазерной Клиники



Коллеги-офтальмологи других регионов России высоко оценивают результаты профессиональной деятельности специалистов ОЛК. В частности, имплантацию новых моделей искусственных хрусталиков, что позволяет одномоментно избавиться не только от катаракты, но и от сопутствующих проблем, - таких как близорукость, дальнозоркость, астигматизм.

Хрусталик, который есть в глазу у каждого человека — это всего лишь оптическая линза, но только биологическая, живая. А значит, как и всё живое, он может со временем изменяться и стареть. Катаракта – это помутнение естественного хрусталика. Сквозь «туманную» линзу много не разглядишь, поэтому во всём мире катаракта – самая частая причина глазных операций, при которых необходимо выполнить замену «родного», мутного хрусталика на искусственный.

Начинающуюся катаракту нередко пытаются лечить витаминами и каплями. На самом деле, вернуть таким образом прозрачность хрусталику невозможно. В результате перед пациентом встаёт вопрос об операции...

До сих пор некоторые врачи, обнаружив у человека начальную катаракту, могут сказать: «А теперь ждите, пока она созреет». То есть того дня, когда на таблице у окулиста человек с трудом различит самые большие буквы Ш и Б.

НЕ ЖДИТЕ, ПОКА СОЗРЕЕТ!!!

Сегодня отношение к этому вопросу радикально изменилось, и главным поводом для операции стало ощущение пациента. Если «зрения не хватает» — пора обратиться к офтальмологу. Благодаря современным технологиям в офтальмохирургии и новейшему оборудованию, врачи клиники успешно оперируют любую катаракту — и зрелую (когда хрусталик стал абсолютно непрозрачным), и незрелую (где прозрачные слои чередуются с непрозрачными). Более того, если катаракта незрелая, оперировать её технически гораздо проще.

«Золотым» стандартом хирургического лечения катаракты во всём мире является ультразвуковая факоэмульсификация катаракты (фако — хрусталик, эмульсификация — дробление). Главное достоинство этого способа в том, что на глазном яблоке выполняется микроразрез, через который с помощью ультразвука производится разрушение и извлечение «крошек» мутного хрусталика. При этом важно, что удаётся сохранить

«родную» капсулу хрусталика (оболочку толщиной всего несколько микрон!). В неё и «вставляют» мягкий искусственный хрусталик, который не мутнеет со временем.

Возрастных противопоказаний к замене хрусталика не существует, общий наркоз не требуется. Операция абсолютно безболезненна. Пациент только ощущает, как к его лицу прикасаются руки врача.

Операции выполняются в амбулаторных условиях, в специализированном операционном блоке, оснащённом самым современным оборудованием. В ходе операции проводится контроль за состоянием здоровья пациента бригадой высококвалифицированных специалистов-анестезиологов с постоянным автоматическим мониторингом всех жизненно важных функций организма — это дополнительные гарантии безопасности.

Искусственный хрусталик делается из прозрачного пластика, который, во-первых, по своим свойствам максимально приближается к естественному хрусталику, а во-вторых, не вызывает воспаления и отторжения. Сила искусственного хрусталика рассчитывается индивидуально для каждого пациента и зависит от анатомических и оптических особенностей его глаза. Кроме того, врач учитывает требования его профессии и условия повседневной жизни. Если, например, человек часто водит машину, увлекается охотой или сбором грибов, ему подбирают такую линзу, чтобы он мог обходиться без очков, когда смотрит вдаль. И наоборот, если пациенту приходится много читать и писать, заниматься рукоделием - ему могут подобрать искусственный хрусталик, который позволит делать это без очков. Желающим иметь максимальное зрение на разных расстояниях и быть независимыми от очков, доктора Офтальмологической лазерной клиники предложат самые лучшие мультифокальные модели искусственных хрусталиков ведущих мировых производителей.

Хорошо отработанная микрохирургическая техника выполнения операций, разные модели искусственных хрусталиков, лучшие способы обезболивания, диагностическое и хирургическое оборудование последнего поколения — всё это делает операцию хорошо переносимой, обеспечивающей высокий уровень медицинской, профессиональной и социальной реабилитации пациентов.

Мы следим за всеми новинками, которые появляются в зарубежной офтальмологии, и активно используем их в своей практике.

Гордость клиники - специалисты, мастерством которых сохранено зрение тысячам пациентов самых разных возрастов.

ВОЗМОЖНЫ 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
- от 250 кв. м
Серафимовича, 32
ПОД ТОРГОВЫЕ МЕСТА:
- 64,9 и 13,3 кв. м
на автостоянке,
- 164,2 и 50,3 кв. м
на цокольном этаже.
Окружное шоссе, 13
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
- УБОРЩИЦ
ДОСТОЙНАЯ ЗАРПЛАТА, ПОЛНЫЙ СОЦПАКЕТ, ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ЛЬГОТЫ
ЗВОНИТЕ! 62-62-62, Доб. 327, 106.

Лекарственные препараты, опасные для здоровья

(Продолжение. Начало в №№ 14-20, 2014)

Анальгетики

Эти средства подавляют болевые ощущения. Их делят на наркотические и ненаркотические. Первые воздействуют на головной мозг и центральную нервную систему и способны вызвать привыкание. Ненаркотические анальгетики воздействуют на периферическую нервную систему и подавляют болевые ощущения в месте их появления. Продаются без рецепта. Основные ненаркотические анальгетики - аспирин, парацетамол, ибупрофен, индометацин.

Ненаркотические анальгетики небезобидны, их не надо принимать по каждому поводу. Боль - это сигнал, что в организме что-то не в порядке.

Не стоит пить таблетки, если болят спина, суставы, мышцы, лучше поберечь желудок, печень и почки и воспользоваться наружными обезболивающими - мазями, гелями.

Когда болит голова, можно обойтись без медикаментов: сесть, расслабить мышцы лица и тела, отвлечься от проблем, сделать несколько глубоких вдохов.

К сравнительно безопасным относят ибупрофен. А индометацин, толметин, меклофенамат и кетопрофен считаются самыми токсичными препаратами этой группы.

Главная проблема подобных противовоспалительных препаратов - вредные желудочно-кишечные эффекты, особенно для пожилых людей. Учёные утверждают: рано или поздно каждый, кто принимает их, начнёт страдать от язвы желудка или двенадцатиперстной кишки.

Продвигая очередной новый анальгетик, фармкомпании обрушивают на людей потоки рекламы, стараясь быстрее получить как можно больше прибыли, пока препарат не сняли с продажи из-за выявленных побочных эффектов.

http://jizn.com.ua.

(Продолжение следует)

МЕБЕЛЬНЫЕ САЛОНЫ «ДАЛИ»
Сделайте хороший подарок!
от 12 100
платёж в месяц от 504 руб.* при сроке кредита 24 мес.
Обновите интерьер к Новому году!

от 27 500
платёж в месяц от 1 146 руб.* при сроке кредита 24 мес.

от 42 300
платёж в месяц от 1 762 руб.* при сроке кредита 24 мес.
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
Доступные цены!
Дали МЕБЕЛЬ
ТК «НА ОКРУЖНОЙ», ОКРУЖНОЕ ШОССЕ, 13, СТР. 1
ТЕЛ. 62-62-62 (ДОБ. 182).
РЕЖИМ РАБОТЫ: 10.00-19.00 СБ, ВС – 10.00-18.00
*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.

Всё для того, чтобы праздник состоялся!

- свечи
- подсвечники
- скатерти
- сувениры
- посуда
- бокалы
- упаковка
- игрушки
- и многое другое

С наступающим Новым годом! С Рождеством!

идеи на Окружной

Окружное шоссе, 13,
ТК «На Окружной», 2-й этаж.
С 1 ноября ждём вас ежедневно с 10 до 21 ч.
Тел. 62-62-62, доб. 314.

Подарочные сертификаты!

Предоставляем рассрочку платежа.
Подробности узнавайте у администрации магазина.

ТРЕБУЮТСЯ ПРОДАВЦЫ-КОНСУЛЬТАНТЫ.
ВОЗМОЖНА ПОДРАБОТКА

Кладовая полезных веществ

Ананас – золотой король, или король тропиков

Ананас — одно из самых распространённых и популярных плодовых растений тропической зоны. Родина его — засушливое плато Мату-Гросу на границе Бразилии и Парагвая.

В Европе впервые ананас вырастил в 1672 году в оранжерее Англии садовник княгини Кливленд. Ананас был дорогим и редким, а потому долгое время служил лишь украшением стола.

А что мы сегодня знаем о его питательных и лечебных свойствах?

Сочный, вкусный, ароматный

Ананас отличается прекрасным ароматом и вкусом, он сочный и мясистый. В состав мякоти входят 15% сахаров, а также кислоты, жиры, белки, алкалоиды. Витамины в ананасе – а это А, В1, В2, В3, В12, С, Е, РР - прекрасные стимуляторы бодрости и хорошего самочувствия.

Ананас-целитель

В старину состоятельные люди могли позволить себе использовать ананас как разжижающее кровь, мочегонное и противорвотное средство. Китайская народная медицина применяет ананасы при сотрясении, нечном ударе, ухудшении аппетита, воспалении кишечника и желудка, изжоге и тошноте, при гриппе и кашле, при респираторных заболеваниях. Целебные свойства плода объясняются также наличием микроэлементов и биологически активных веществ: калия, кальция, фосфора, железа и меди, бромелайна и каротина. Бромелайн помогает нашей коже сохраниться молодой и красивой, поддерживает жизненный тонус. Это вещество - противовоспалительное средство, помогает больным варикозным расширением вен, устраняет фибриновые пробки в венах, эффективно очищает сосуды. Особенно полезен свежий ананас для людей старше 40 лет.

А что ещё?

Спелые плоды ананаса используют при вялом пищеварении, сок его помогает в переваривании белков, поэтому мякоть и сок можно использовать в диетах для очищения организма. Также сок ананаса назначают как вспомогательное средство кардиологическим больным, страдающим анемией, при лечении почек и печени, как общеукрепляющее витаминное средство. Известны положительные изменения после регулярного употребления ананаса у людей, страдающих тахикардией, бессонницей, головными болями и головокружением, отечности и водянке.

Ананас – противопоказания

Как у любого продукта, у ананаса есть противопоказания. Его плоды повышают кислотность, поэтому нужно соблюдать осторожность людям, страдающим гастритом или язвой желудка. Беременным женщинам не рекомендуют есть ананас часто - он может стимулировать мышечные ткани и поддерживать их в тонусе.

Как выбрать ананас?

Имейте в виду, что с ветки срывают недоспевшие плоды, дозревают они в пути, теряя свой нежный специфический аромат. Густая «зелёная» ботва – признак свежести ананаса. Постучите ладошкой по фрукту: если звук глухой, мякоть ананаса сочная, а если звук «пустой», то ананас пересох или сгнил. У спелого ананаса мякоть жёлто-золотистого цвета, у недозревшего - бледная. Идеальный ананас имеет мягковатую, но упругую корку. Если же корка твёрдая, то ананас не доспел. Тёмные пятна на корке означают, что фрукт начал бродить. Об этом говорит и сильный приторный запах. Ананас не любит холод, поэтому не храните его в холодильнике.

РЕЦЕПТ

Салат Тайсон – отличное угощение в новогодний праздник!

Продукты (из расчёта на 1 порцию):
Куриные ножки - 2 шт.
Кукуруза консервированная - 2 ст. ложки
Перец болгарский красный - 1 шт.
Ананас - 100 г.
Яблоко - 1 шт.
Для соуса: сметана - 100 г, сок лимона, сахар и соль – по вкусу

Куриные ножки отварить, снять шкурку, мясо мелко нарезать. Болгарский перец, ананас и яблоко очистить и нарезать средними кубиками. Все компоненты перемешать, добавить кукурузу и заправить соусом. Украсить ломтиком лимона, зелёным салатом, зеленью петрушки и маслинами.

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!!!

ПРИЯТНЫЕ ПОКУПКИ торговый комплекс На Окружной ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ

гипермаркет На Окружной
КУПИТЕ К ПРАЗДНИЧНОМУ СТОЛУ!
62-62-62
WWW.OKR29.RU

Язык заливной

Шарики-фонарики

Заливное из говядины

Рулет куриный с чесноком

Филе куриное запечённое с помидорами

Салат Гранатовый каприз

Студень Экстра Домашний

СОБСТВЕННОЕ гипермаркет На Окружной ПРОИЗВОДСТВО
Тел. 62-62-62, доб. 304

Треска По-поморски

Салат Греческий

Салат Римский

Салат Оливье

Торт из печени Праздничный

УВАЖАЕМЫЕ ПОКУПАТЕЛИ!
С 26 ПО 30 ДЕКАБРЯ ГИПЕРМАРКЕТ "НА ОКРУЖНОЙ" РАБОТАЕТ С 8 ДО 24 ЧАСОВ.
31 ДЕКАБРЯ - С 8 ДО 22 ЧАСОВ.
С 2 ПО 11 ЯНВАРЯ - С 9 ДО 21 ЧАСА.
С 12 ЯНВАРЯ - С 8 ДО 21 ЧАСА.

Свинина по-итальянски

Свинина по-боярски

Сельдь под шубой

АППЕТИТНО И ВКУСНО!

Пироги сладкие

Пахлава

НОВИНКА!

Пирог Фирменный
Начинка из большого количества яблок и изюма.
Тесто сдобное. Помимо яиц, маргарина и прочих привычных ингредиентов, в составе теста есть небольшой секрет! Пирог долго не черствеет, остаётся мягким, аппетитным, и ароматным.

Мини-пекарня На Окружной
Тел. 62-62-62, доб. 139

Печенье Пикник с орехами и изюмом

Печенье из детства Минутка

Слойки

Хачапури

Пирог сдобный сладкий
Пироги с начинкой из ягод, абрикосов, с шоколадной начинкой.
Сладкие, вкусные, сытные! Доставляют удовольствие, заряжают энергией»

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 № 6531.
Подписано в печать 9.12.2014 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.