МЕДИЦИНА ФИТНЕС КОСМЕТИКА СПОРТ МЕДОСМОТР СОВЕТЫ РЕКОМЕНДАЦИИ

ЗДОРОВЬЕ СЕВЕРЯН

№ 15(106) 7 октября 2015

12+ РЕКЛАМНАЯ

ГАЗЕТА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Год назад в Архангельске была создана частная скорая помощь ШАНС - альтернатива государственной скорой помощи, с расширенными возможностями, улучшенным сервисом и высоким качеством оказания услуг.

О.К. ПАК

Больше чем СКОРАЯ ПОМОЩЬ!

Инвестор этого проекта – известный в Архангельске бизнесмен **Михаил АВАЛИАНИ**.

Об итогах работы минувшего года рассказывает **главный врач «ШАНСа» Онега ПАК**.

- Онега Климовна, читателей газеты интересует, какие услуги оказывают врачи скорой помощи?

- Мы предлагаем полный спектр услуг, касающихся скорой и неотложной медицинской помощи. Это вызовы по городу и области, оказание медицинской помощи на дому, перевозка больных из одного стационара в другой, из дома в стационар и обратно, транспортировка пациентов с ограниченными возможностями в лечебные учреждения для проведения исследований. Мы оказываем помощь пациентам из различных муниципальных образований области и на любом расстоянии от города (например, на минувшей неделе мы ездили в Лешуконское, а до этого в Плесецкий район). Как видно, география работы «ШАНСа» не ограничивается пределами Архангельска. Наша скорая приедет не только при внезапном возникновении серьёзных проблем со здоровьем, но и по любому тревожному вызову — по мнению медиков, грамотная профилактика во многих случаях позволит избежать необратимых последствий. Кроме того, мы дежурим на массовых мероприятиях и проводим предрейсовый и послерейсовый осмотры водителей.

- Скажите, у скорой помощи ШАНС услуги только платные?

- Нет, к радости горожан, с 1 июля 2015 года скорая помощь ШАНС стала работать по программе обязательного медицинского страхования. Это значит, что теперь мы осуществляем вызовы ко всем гражданам, имеющим полис обязательного медицинского страхования (ОМС). Для граждан это бесплатно, услуги оплачиваются за счёт средств обязательного медицинского страхования.

Помимо этого, оказываем услуги и на платной основе. Мы ориентированы, прежде всего, на обслуживание большой армии горожан, застрахованных по системе добровольного медицинского страхования (ДМС), у которых до появления нашей скорой помощи не было возможности получить данную медицинскую услугу.

- Какие услуги наиболее востребованы пациентами?

- Как я уже говорила, география работы ШАНСа не ограничивается пределами Архангельска. Практика показала, что одна из наиболее востребованных услуг нашей службы – медтранспортировка из населённых пунктов области и других регионов, когда требуется сопровождение тяжелобольных пациентов квалифицированными медицинскими работниками. Бригады скорой помощи ШАНСа уже осуществили медтранспортировку пациентов из Санкт-Петербурга, Вологды, Плесецка, Вельска, Северодвинска, Новодвинска, населённых пунктов Архангельской области, таких как Лешуконское, Савинское, Верхняя Тойма, Брин-Наволок. На данный момент «ШАНС» - единственная служба, которая оказывает данный вид услуг.

- Каков уровень оснащения службы медицинским оборудованием?

- Наша скорая медицинская помощь «ШАНС» оснащена самым современным оборудованием, позволяющим быстро и качественно проводить диагностические, лечебные процедуры, обеспечивать мониторинг за состоянием пациента во время транспортировки и оказывать необходимые реанимационные мероприятия.

Для улучшения качества обслуживания населения города и области мы, к уже имеющимся в нашем распоряжении автомобилям Fiat и «Соболь», приобрели два новых реанимационных автомобиля категории С марки Форд, оснащённых новым современным оборудованием, которое отвечает всем стандартам скорой и неотложной помощи.

- По какому телефону можно вызвать бригаду скорой помощи «Шанс»?

- Наши телефоны запомнить легко: 43-03-03 и 23-03-03. Вам ответит опытный диспетчер, способный быстро оценить ситуацию, определить причину плохого самочувствия и сразу направить к больному бригаду скорой помощи. Вызвать бригаду альтернативной скорой помощи «ШАНС» можно круглосуточно.

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА

В АВА КЛИНИК теперь принимает и терапевт

Юлия Юрьевна Моногарова окончила Архангельскую государственную медицинскую академию. Кандидат медицинских наук. Доцент кафедры факультетской терапии СГМУ. Член правления «Медицинской ассоциации Архангельской области».

Ю.Ю. МОНОГАРОВА

Имеет сертификаты по терапии, кардиологии, пульмонологии, физиотерапии. Читает лекции и ведёт практические занятия на лечебном, педиатрическом, стоматологическом, медико-профилактическом и медико-биологическом факультетах СГМУ.

- Юлия Юрьевна, в городе работают участковые терапевты государственных клиник. Тем не менее, горожане активно записываются на приём к Вам, в АВА КЛИНИК…

- Для пациентов очень важно отсутствие очередей. Пациент может обратиться к нам и сразу записаться на приём в удобный для него день и время. В нашей клинике на консультацию пациента отводится от 30 до 40 минут, иногда требуется и больше времени, это зависит от особенностей пациента и его заболевания.

- Полчаса - против 12 минут в других клиниках?

- Полчаса – это необходимое время для приёма. При первом знакомстве с пациентом его надо расспросить о жалобах, осмотреть, выставить предварительный диагноз, порекомендовать пройти дополнительные методы обследования с целью уточнения и подтверждения диагноза, назначить лечение. При необходимости порекомендовать консультативные осмотры врачей других специальностей, такая возможность имеется в нашей клинике. Состояние здоровья некоторых пациентов необходимо отслеживать в динамике, контролировать анализы, исследования.

- Возможно ли лечение непосредственно в АВА КЛИНИК?

- Конечно. В АВА КЛИНИК имеются комфортабельные палаты дневного пребывания. В дневном стационаре пациенту проводится комплексное лечение. При необходимости назначаются лекарственные препараты в виде капельниц или уколов, что не всегда доступно в других частных клиниках. То есть пациент в одном месте может получить консультацию врача и получить лечение.

- Юлия Юрьевна, у Вас сертификаты не только терапевта, но и других специальностей.

- Мне интересна специальность врача. Стаж работы в практическом здравоохранении у меня более 15 лет, и помимо специальности терапевта, я дополнительно проходила обучение по кардиологии и пульмонологии на циклах профессиональной подготовки и работала в отделениях с соответствующим направлением. Поэтому ко мне на приём могут обращаться пациенты с заболеваниями органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Постоянно повышаю свой уровень знаний, читаю лекции студентам на различных факультетах университета СГМУ. Пытаюсь отслеживать новые направления в медицине, и стараюсь применять все свои знания на практике.

АВА КЛИНИК
АРХАНГЕЛЬСК,
УЛ. СУФТИНА, 18
ЦЕНТР НЕВРОЛОГИИ
И МАНУАЛЬНОЙ ТЕРАПИИ
ТЕЛ. 60-03-03
WWW.MEDICINA29.RU

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА

Общественная приёмная депутатов Архангельского областного собрания

АВАЛИАНИ МИХАИЛА МЕМЕДОВИЧА
Часы приёма граждан:
вторник с 11.00 до 13.00
четверг с 16.00 до 18.00
Контактные телефоны:
42-46-01, 44-14-14

ПОПОВОЙ ВАЛЕНТИНЫ ПЕТРОВНЫ
Часы приёма граждан:
понедельник, вторник, пятница с 10.00 до 16.00
четверг с 10.00 до 18.00
Контактный телефон
23-59-56

АВА ФАРМ
сеть аптек
ЛО-29-02-000605 от 20.01.2014 г.
Ул. СУФТИНА, 18 Тел. 40-33-88
Ул. ТИММЕ, 1 Тел. 40-33-77
Ул. КРАСНЫХ ПАРТИЗАН, 28
Тел. 40-33-66
www.medicina29.ru
ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ НАШЕГО СПЕЦИАЛИСТА.

ГОТОВИМСЯ К ИССЛЕДОВАНИЯМ КРОВЬ

Неотъемлемым звеном практически любого диагностического процесса является сдача крови для общего клинического исследования (определение количества эритроцитов, лейкоцитов, тромбоцитов, гемоглобина, СОЭ и т. д.). При оценке полученных данных многие изменения трактуются как патологические, что требует принятия необходимых действий. Но нужно помнить, что некоторые изменения крови носят неспецифический характер и никак не связаны с заболеванием пациента.

К факторам, оказывающим влияние на результаты общего анализа крови, в частности, относятся: время сдачи крови, особенности питания, физическая нагрузка, приём алкоголя и других психоактивных веществ, лекарственных препаратов, профессиональные вредности.

Для устранения или сведения к минимуму влияния различных неспецифических факторов необходимо соблюдать некоторые простые правила.

Желательно за 1-2 дня до обследования исключить из рациона жирное, жареное и алкоголь.

Отказаться от приёма пищи после ужина (между последним приёмом пищи и сдачей крови на анализ должно пройти не менее 8 часов). Необходимо лечь спать накануне в обычное для вас время и встать не позднее, чем за час до взятия крови (рекомендуется производить забор крови в ранние утренние часы). За час до взятия крови необходимо воздержаться от курения. Курение приводит к увеличению концентрации гемоглобина, количества эритроцитов, среднего объёма эритроцита и снижению количества лейкоцитов.

Также необходимо исключить другие факторы, влияющие на результаты исследований: физическое напряжение (бег, подъём по лестнице; физические упражнения могут приводить к существенным изменениям числа лейкоцитов), эмоциональное возбуждение, диагностические и лечебные процедуры.

Перед взятием крови необходимо отдохнуть 10-15 минут, успокоиться.

Соблюдение данных правил позволяет максимально стандартизировать условия исследования, а это является залогом высокого качества клинико-лабораторных исследований.

Виктор ПАРФЁНОВ, врач

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

В регионе стартовала Неделя психического здоровья

Ежегодно 10 октября отмечается Международный день психического здоровья. В этом году он пройдёт под девизом «Психическое здоровье и достоинство человека».

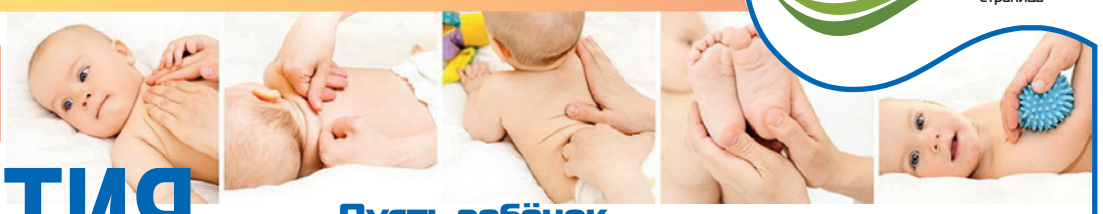
Основное внимание Дня психического здоровья будет направлено на противопоставление двух подходов в отношении к людям с психическими расстройствами: подход, основанный на уважении и сохранении чувства собственного достоинства, и подход, основанный на социальной стигме и дискриминации. При этом отмечено, что психические расстройства заслуживают такого же внимания и заботы, как и соматические болезни.

В рамках Дня психического здоровья в Архангельской области с 5 по 12 октября будут организованы консультации населения специалистами психиатрической и наркологической служб, тренинги, направленные на эмоциональную разгрузку и борьбу со стрессом, школы для пациентов с зависимостями и их родственников. Будут работать горячие линии.

В Северном государственном медицинском университете пройдёт VI Баренц-конференция по психиатрии «Интеграция психиатрической помощи в первичное звено здравоохранения».

http://www.minzdrav29.ru/news/

ДЕТСКАЯ ОСТЕОПАТИЯ



Покажите вашего ребёнка остеопату, если знаете, что роды прошли не идеально. Намного легче исправить небольшие отклонения в первые месяцы жизни, чем потом годами лечить их последствия.

Вашему ребёнку ещё нет года. В каких случаях следует показать его остеопату?

Покажите ребёнка остеопату, если видите:
- асимметрию черепа;
- асимметрию двигательного развития;
- повышенный, или наоборот, пониженный тонус мышц, тремор (дрожание);
- проблемы с животиком: вздутия, колики, запор, понос;
- частые срыгивания;
- плаксивость, нарушение сна, беспокойство без видимой причины.

Покажите вашего ребёнка остеопату, если малышу уже объявлен диагноз:
- дисплазия тазобедренного сустава;
- перинатальная энцефалопатия;
- задержка психомоторного развития;
- кривошея.

Пусть ребёнок будет здоров!

Ребёнок будет здоровым и правильно развиваться, если беременность протекала без осложнений, мама не болела и хорошо себя чувствовала на протяжении всего срока беременности, и роды прошли благополучно.

Е.А. КОРОТАЕВСКИЙ

К сожалению, малышей, идеально прошедших через роды, меньше, чем тех, кто пришёл в этот мир с какой-то патологией, связанной с родовой травмой или проблемами внутриутробного развития. Даже незначительное, по оценке акушеров, механическое повреждение, случившееся во время родов, может серьёзно повлиять на здоровье ребёнка.

Особенно опасны травмы, поражения внутренних органов, центральной и периферической нервной системы.

Остеопатическое лечение у детей в первые месяцы жизни даёт намного более значимый и быстрый эффект, чем в последующие годы. Это связано с тем, что нарушения ещё не успели «обрасти» различными компенсаторными функциями, которые организм начинает создавать при любом отклонении от нормы. Именно поэтому они легче исправляются.

Все процессы в организме ребёнка до года протекают намного быстрее, а значит, и патологии «закрепляются» в нём тоже быстро. Вот почему важно обратиться к врачу-остеопату как можно раньше – чтобы исправить нарушение и дать возможность малышу правильно развиваться.

Кроме того, это наиболее щадящий метод лечения. Ведь при применении лекарств или хирургическом вмешательстве у детей чаще, чем у взрослых, появляются негативные последствия, которые в дальнейшем приходится лечить.

Противопоказания к остеопатическому лечению:

тяжёлые инфекции, сепсис, опухоли.

Коротаевский Евгений Алексеевич, врач-остеопат, член российской остеопатической ассоциации.

Центр Неврологии и Мануальной терапии
невролог · терапевт · мануальный терапевт
иглорефлексотерапевт · психотерапевт · специалист по лечебному массажу
ЛО-29-01-001719 от 21 января 2015 г.

АВА КЛИНИК
АПТЕКА
ЦЕНТР ЭКО
- боли в спине
- нарушение осанки
- головные боли и головокружения
- боли в мышцах и суставах, ограничение подвижности
- последствия инсульта, травм головы, позвоночника и спинного мозга, травм нижних и верхних конечностей
- дорсопатии (остеохондроз, грыжи межпозвоночных дисков, после оперативного лечения позвоночника)
Наши высококвалифицированные специалисты разработают для вас оптимальную программу лечения.
Архангельск, Суфтина, 18, 3 этаж
60-03-03
www.medicina29.ru медицинский портал

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ НАШЕГО СПЕЦИАЛИСТА.

www.medicina29.ru
ИССЛЕДОВАНИЕ ШЕЙКИ МАТКИ
2560 руб.= 1250 руб.
*СРОКИ ДЕЙСТВИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ЦЕНЫ С 01.09.2015. ПО 01.12.2015
Жидкостная цитология.
Цитологическое исследование шейки матки - наиболее точный метод диагностики патологических изменений.
Ранняя диагностика и профилактика рака шейки матки.
АВА КЛИНИК многопрофильное медицинское учреждение
ул. Суфтина, 18
т. 60-03-03
ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Какой диагноз поставили?..

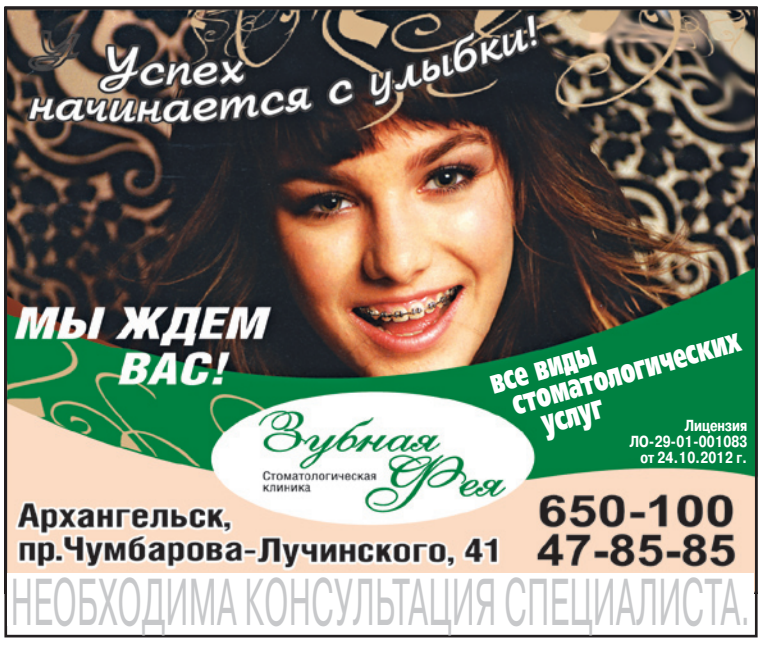
В больнице турецкого города Бурса скончался пациент, который провёл в этом медучреждении 47 лет.

Впервые Абдулла Козан попал в больницу в 1978 году с жалобой на головную боль, впоследствии у него выявили астму и диабет.

С тех пор Козан-бей поселился в больнице. Каждый раз, когда срок лечения подходил к концу, администрация продлевала его. Также одной из причин столь долгого пребывания пациента в стенах клиники врачи называют бедность Козана - он даже имел так называемую «зелёную карту» социального пособия, которая выдается в Турции самым малообеспеченным.

Абдулла Козан скончался в возрасте 70 лет.

http://rg.ru/2015/09/29/



НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

ЛДЦ МИБС АРХАНГЕЛЬСК
ул. Тимме, 5 РЯДОМ С К/Т «РУСЬ»
64-12-13 ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ
Эффективная диагностика – успешное лечение!
КАБИНЕТ МАГНИТНО-РЕЗОНАНСНОЙ ТОМОГРАФИИ
ИССЛЕДОВАНИЯ МРТ:
- головного мозга
- позвоночника
- мягких тканей
- брюшной полости и забрюшинного пространства
- суставов
- органов малого таза у женщин и мужчин
- магнитно-резонансная ангиография
КАК РАБОТАЕМ:
1. Запись по телефонам: 8-931-414-3133, 64-72-52
2. Консультация с нашим специалистом и подготовка к исследованию
3. Проведение исследования
4. Результат: письменное заключение и диск
5. Бесплатная консультация врача о характере выявленных при исследовании изменений
Лицензия № ЛО-29-01-001121 от 24 декабря 2012 года
8–931–414–3133 WWW.LDC.RU MRT-ARH.RU
О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА.

Болезни суставов лечим с умом!

Заболевания суставов – один из самых древних человеческих недугов. Мучились от боли в суставах Тамерлан, Пётр I, Пушкин, Тургенев. Да и сегодня, несмотря на огромное количество препаратов для лечения суставных заболеваний, победить болезнь бывает очень сложно. Но, обладая нужными знаниями, это можно сделать!

Суставные болезни - это боль, краснота, отёк и нарушение функции. Назначается лекарство. Но кровь, в которой находится препарат, к суставу доставляется плохо: отёк, застой, нарушение кровообращения в больном органе не дают этого сделать. Человек может месяцами пить лекарство, а просвета не будет видно, пока не улучшится кровоток. Без магнитотерапии здесь, как правило, не обойтись!

Достойным представителем магнитотерапевтических аппаратов является АЛМАГ-01. Он способен увеличить кровоток в повреждённых тканях до 300%! Кровь активно начинает поставлять питательные вещества и лекарства в проблемные зоны и удалять вредоносные. АЛМАГ-01 способствует выздоровлению при артрозе, артрите, остеоартрозе. Он даёт возможность снять боль, воспаление, спазм мышц, улучшить подвижность сустава и затормозить прогрессирование заболевания.

АЛМАГ-01 выпускается предприятием вот уже второй десяток лет, и за это время успел заработать себе достойную репутацию. Аппарат активно применяют как в медицинских учреждениях, так и в домашних условиях для лечения более пятидесяти заболеваний.

Но прогресс не стоит на месте. Сейчас создан ещё более уникальный аппарат - АЛМАГ-02 – для лечения сложных случаев. Например, он показан при коксартрозе.

Почему именно АЛМАГ-02? Дело в том, что тазобедренный сустав, а именно он страдает при этом заболевании, расположен глубоко в теле человека. И для того, чтобы достать до него магнитным полем, аппарат должен обладать расширенными возможностями.

До недавнего времени лечение проводилось только в медучреждениях, оборудованных специальной техникой. Но сейчас есть АЛМАГ-02 – аппарат нового поколения, лечить которым коксартроз можно и в клинических, и в домашних условиях. Глубина проникновения магнитных импульсов АЛМАГа-02 вполне достаточна, чтобы достать до тазобедренного сустава и результативно на него воздействовать.

Кроме этого, при коксартрозе желательно влиять магнитным полем не только на сустав, но и одновременно на пояснично-крестцовый отдел позвоночника. Дополнительные излучатели Алмага-02 позволяют это сделать – воздействовать и на сустав, и на пояснично-крестцовый отдел позвоночника! Двойной удар по коксартрозу аппаратом АЛМАГ-02 даёт возможность снова двигаться и радоваться жизни!

В АЛМАГе-02 для каждого заболевания разработана индивидуальная программа, с необходимыми параметрами магнитного поля, что даёт возможность успешно справляться не только с коксартрозом, но и с остеопорозом, инсультом, варикозной болезнью, бронхиальной астмой, осложнением сахарного диабета, заболеваниями печени, хроническим панкреатитом, мочекаменной болезнью и многими другими.

К лечению нужно подходить с умом, - вернее, с магнитотерапией одним из аппаратов АЛМАГ!

ПРИОБРЕТАЙТЕ АЛМАГ-01, АЛМАГ-02 И ДРУГИЕ АППАРАТЫ ТОРГОВОЙ МАРКИ «ЕЛАМЕД» В АРХАНГЕЛЬСКЕ:

АПТЕКИ «ФАРМАЦИЯ»
- адреса аптек можно узнать по телефону справочной 083

«ВАША АПТЕКА»
-ул. Карельская, 29
-ул. Зеньковича, 11
- Лахтинское шоссе, 17
- ул. Кирпичного завода, 16
-ул. Первомайская, 4

АПТЕКИ «ДОКТОР НЕБОЛИТ»
-ул. К. Либкнехта, 8
-пр. Ленинградский, 275/1
-ул. Партизанская, 31, стр.2, 1 этаж

АПТЕКИ «ПАНАЦЕЯ»
-ул. Воскресенская, 114;
-ул. Никитова, 10;
-ул. Тимме, 4/2, стр.1
-ул. Логинова, 20
-ул. Кировская, 10

АПТЕКИ «ВИВА»
-ул. Садовая, 8, стр.14
-пр-т Ленинградский, 40, стр.3, 2-й этаж

АПТЕКИ «ФАРМОМЕД»
-ул. Дачная, 51, корп.3
-ул. Ильича, 2, корп.3
-пр. Ленинградский, 167
-пр. Дзержинского, 2
-ул. Шабалина, 29
-пр. Ленинградский, 3
-ул. Капитана Хромцова, 10
-ул. Поморская, 24
-пр. Ленинградский, 335, корп.1
-ул. Школьная, 104
-ул. Химиков,13, к.1

АПТЕКИ «КАЛЕНДУЛА»
-пл. 60-летия Октября, 3, 2-й этаж (ТЦ «ЖД»)
-пр. Дзержинского, 7, корп.4 (ТЦ «Привокзальный»)

«АПТЕКА29.ру»
-ул. Розы Люксембург, 3

«ПЕРВАЯ АПТЕКА»
-ул. Гагарина, 10
-ул. Галушина, 21
-ул. Поморская, 5
-ул. Партизанская, 66
-ул. Тимме 4/3
-ул. Гайдара, 17

«АПТЕЧНЫЙ ОГОРОД»
-ул. Осипенко, 7/1
-ул. Никитова, 11
-пр-т Никольский, 35
-Набережная Северной Двины, 34/1

МАГАЗИН-САЛОН «МЕДТЕХНИКА»
- ул. И. Кронштадтского, 16 (ТЦ «Александр»).

Бесплатный телефон завода **8-800-200-01-13** www.elamed.com Заказывайте наложенным платежом: 391351, Рязанская область, р.п. Елатьма, ул. Янина, 25, ОАО «Елатомский приборный завод» ОГРН 1026200861620 16+

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Что значит жить осознанно?

Часто мы даже не замечаем, как делаем какие-то вещи: умываемся, завтракаем, выключаем свет. Это стало привычкой. И если посмотреть со стороны, то удивишься, как многое происходит автоматически. Человек, живущий осознанно, каждое своё действие сознает и осуществляет осмысленно. И не только действие, но и каждую мысль, чувство, эмоцию. Что же значит жить осознанно?

ВСЁ НЕ СЛУЧАЙНО

Жить осознанно – значит, понимать, что всё в мире не случайно, а результат твоих собственных мыслей, намерений, желаний, страхов, действий, слов. И если что-то случилось, то причину нужно искать внутри. Вселенная не несёт страдания и боль. Она окружает тебя событиями, которые дадут тебе опыт и помогут совершить духовное усилие, если ты их примешь. Но все эти события не возникли ниоткуда, человек их сам в какой-то момент жизни спрограммировал. Принятие ответственности за свою жизнь и всё, что в ней происходит, и значит осознанность.

ТЕБЯ ОКРУЖАЕТ ЖИВОЕ

Жить осознанно – это понимать, что весь мир живой. Всё, что есть вокруг, обладает энергией жизни. Знание этого помогает более чутко и бережно относиться к окружающему. Понимая, что у всего живого есть душа, как и у тебя, ты примеряешь свои действия на себя и более глубоко ощущаешь, какую энергию несёшь в мир. Что сегодня ты подарил Вселенной, как обращался с людьми, что говорил им и думал о них? Заметил деревья и облака, услышал, как шуршат листья, насладился вкусом пищи? Учись ценить, что тебя окружает, относиться с любовью и чуткостью к нему, - всё живое нуждается в заботе и доброте.

СМОТРИ ИЗ СЕРДЦА

Жить осознанно – это смотреть из сердца и видеть свои истинные желания. Спроси у кого-нибудь, чего он хочет. Часто люди, не задумываясь, начинают перечислять ценности плотного мира (деньги, должность, еда, развлечения и т. п.). Либо, что они хотят получить в отношениях (чтобы любили, ценили, уважали). Осознанная жизнь – это понимание, что всё меняется, и ценности преходящи. Главное, что есть у нас, – то, что внутри. Тогда становится ясно, какие цели истинные, а какие – ложные. Ведь намного важнее не то, что получишь, а то, что отдашь. Подлинными устремлениями должны стать любовь и бескорыстное служение другим. Именно это является пищей твоей души, с помощью которой она может жить и развиваться. Помни!

БУДЬ ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС

Жить осознанно – значит, пребывать в настоящем моменте. Если обедаешь, наслаждайся едой, ощущай вкус, принимай её. Не думай, что вечером у тебя свидание, через час встреча, а скоро позвонит коллега. Это всё неважно сейчас. Отдавайся делу, которое выполняешь, и отбрасывай лишнее. Мышление освободится от неспокойного эго. Что касается будущего, то его надо планировать

НАБЛЮДАЙ СО СТОРОНЫ

Жить осознанно – это значит наблюдать со стороны за внутренним и внешним миром, воспринимать события такими, какие они есть, не давая им оценок и интерпретаций. Тогда происходит целостное и непосредственное переживание, а не обдумывание происходящего. Это не значит, что нужно перестать мыслить. Но нужно понять, что ты – это не твои мысли. Состояние наблюдателя без оценок и суждений позволяет увидеть, как появляется мысль, какие чувства она вызывает, какое действие за этим следует. Осознание даёт силу, с её помощью ты научишься отличать истинное от ложного, нужное - от лишнего.

ОСОЗНАННО ЛИ ТЫ ЖИВЕШЬ?

Проверь, насколько осознанно ты живешь. Вспомни, что делал неделю назад, что делал в каждый последующий день до сегодняшнего. То, что делаем осознанно, мы всегда помним. Выполняя задание, ты наверняка заметишь, что многое делал автоматически, не запоминая действий. Какое ощущение от прожитой недели? Есть ли ощущение радости жизни?

ОСОЗНАННОСТЬ – ТВОЯ ИЗНАЧАЛЬНАЯ ПРИРОДА

Ты - духовное творение. Осознанность – твоя природа. Любое отступление от своей сущности вызывает болезнь. Если тебе предназначено нести свет, добро, любовь, радость, а ты унываешь, гневаешься и осуждаешь, то не можешь быть здоровым. Поэтому наблюдай за всем, что происходит внутри тебя, и слушай голос своего сердца. Раскрывай себя через понимание единства со всем сущим. Учись жить осознанно, иначе твой сон может длиться долгие годы. Чаще осознавай: «Я есть». Смотри, наблюдай, ощущай! Осознанная жизнь подарит невероятно красивый мир, усилит глубину проживания каждого момента, и ты поверишь, что можешь всё. Ты есть. Всё очень просто!

LadySpecial

Офтальмологическая Лазерная Клиника

www.medicina29.ru

ОЛК - ЗДОРОВЬЕ ЛЮБИМЫХ ГЛАЗ!

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

Часы работы: пн-пт с 9.00 до 19.00,
сб, воскр - выходные дни.

E-mail: olklinik@atnet.ru

ЛО-29-01-001205 от 5.04.2013 г.

Тел. 68-00-00

www.olk29.ru

Начало в №№12, 13, 14 - 2015.

У пациентов, планирующих сделать лазерную коррекцию зрения, обычно возникает много вопросов. О самых частых из них мы попросили рассказать врача-офтальмолога Офтальмологической лазерной клиники ПАНКРАТОВА Романа Михайловича, за плечами которого более 7000 успешных операций.

Р.М. ПАНКРАТОВ

«Как нужно готовиться к операции?»

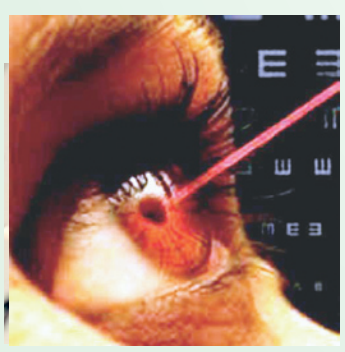
- Перед операцией необходимо пройти диагностику. Главная её задача – определить, можем ли мы сделать операцию, и нет ли каких-нибудь противопоказаний. Следует особо обратить внимание, что перед диагностикой в течение 2 недель нельзя носить контактные линзы. Это связано с тем, что во время ношения линз возникает отёк роговицы, который может исказить истинные параметры зрения. А если они будут неправильными, то и операция, сделанная по этим параметрам, не даст максимального эффекта, или будет сопровождаться осложнениями. По этой же причине и до самой операции за 2 недели линзы надевать не следует.

Конечно, некоторые пациенты не соблюдают эти условия, и обманывают нас, говоря, что не надевали линзы в течение 2 недель, хотя сами только вчера их сняли. Но здесь получается, что пациент обманывает самого себя, так как в успешном результате операции он заинтересован не меньше, чем врач. Кроме того, во время обследования мы можем заподозрить, что пациент не соблюдал эти требования.

Главная задача диагностики – определить, можем ли мы сделать операцию, и нет ли каких-нибудь противопоказаний.

Кроме того, перед операцией необходимо сдать анализы крови на инфекции – гепатиты В, С, ВИЧ и РВ. За 2 дня до операции закапывать капли и накануне операции не употреблять спиртное. Другой подготовки не требуется.

И ещё стоит сказать, что оперироваться во время острых заболеваний (например грипп, ОРВИ, герпес), или обострения хронических болезней не следует.



«Я смогу пройти комиссии для устройства на работу или поступления на учебу после операции?»

- Это тоже достаточно часто задаваемый вопрос. Здесь всё зависит от тех требований, которые предъявляются для прохождения медицинской комиссии. В каких-то случаях операция не является противопоказанием, и пациенты легко проходят комиссии. В некоторых случаях годность к работе определяется по параметрам глаза до операции. Например, для прохождения комиссии близорукость должна быть не больше -3,0. У пациента -5,0, и он комиссию не проходит. После операции зрение становится единица, но так как до операции были ограничения, то и после операции они остаются. Это связано с тем, что мы не лечим близорукость, а только корректируем зрение. Близорукость – это аномалия рефракции, связанная с увеличением длины глаза и растяжением оболочек. А плохое зрение – лишь следствие этих изменений. Операция корректирует только зрение, а диагноз миопия остаётся.

Поэтому в тех случаях, когда требуется проведение операции для устройства на работу или поступления на учёбу, мы рекомендуем сначала узнать у окулистов, которые работают в медкомиссиях, будут ли сняты ограничения после операции.

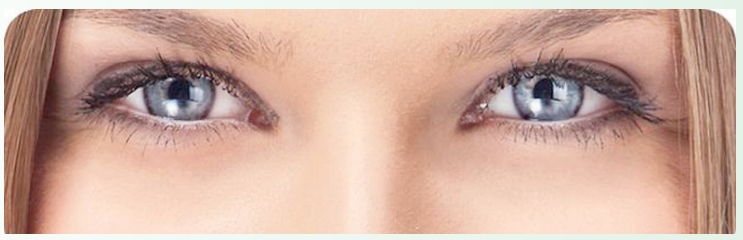
И ещё один момент – после проведения операции медкомиссию можно проходить не ранее чем через 3-6 месяцев.

«У меня уже была операция по коррекции зрения, но зрение снова ухудшилось. Можно что-нибудь сделать?»

- Да, конечно можно. С таким вопросом обращаются пациенты, которым была ранее проведена кератотомия («насечки»), или сделана лазерная коррекция зрения в других клиниках, или у пациентов были какие-то травмы глаза. Вопрос о повторной операции в таких случаях решается индивидуально. Но ранее перенесённые операции не являются противопоказаниями для ЛАСИК, и в большинстве случаев мы можем улучшить зрение.

Ещё бывают случаи, когда пожилым пациентам делают операцию по поводу катаракты, и после операции появляется астигматизм, дальнозоркость или близорукость, не позволяющая видеть максимально хорошо. В этом случае тоже возможно проведение лазерной коррекции, и возраст тут значения не имеет. Самому пожилому пациенту, которому я делал коррекцию, было больше 80 лет.

«Я видел многих врачей в очках. Почему окулисты сами себе не делают операции?»



- Окулисты такие же люди, и они тоже оперируются. Я сам делал операции именно врачам-офтальмологам. Но на самом деле, не все врачи желают прооперироваться. Это связано с тем, что наша работа выполняется на близком расстоянии и связана с микроструктурами глаза, и нам для нашей профессии очень хорошо иметь небольшую близорукость. Она помогает, особенно после 40 лет, когда начинаются возрастные изменения. Поэтому близорукость для окулиста, как, например, и для ювелира – это хорошо.

А если врач уже в возрасте, и он надевает очки для близкого расстояния, то это возрастные изменения, которые не оперируются с помощью лазера.

«А мне нужно делать операцию?»

- На этот вопрос обычно отвечают сами пациенты после консультации. Дело в том, что медицинское показание для коррекции зрения только одно – анизометропия, то есть разная рефракция на глазах. Например, на одном глазу близорукость -2,0, а на другом -7,0. В таком случае очки не подобрать. И если человек не может носить контактные линзы, то операция остаётся единственным вариантом, обеспечивающим хорошее зрение на оба глаза.

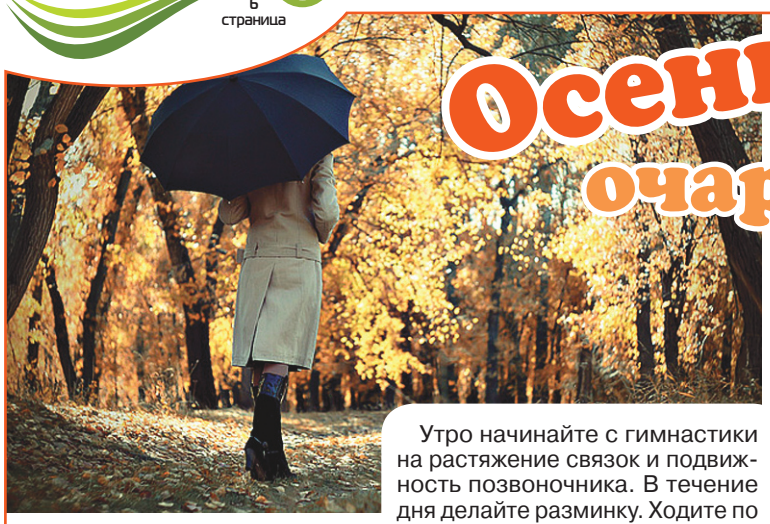
Существуют ещё профессиональные показания, о чём говорилось ранее – прохождение медицинских комиссий для поступления в учебные заведения или устройства на работу.

И самые часто встречающиеся показания – косметические. То есть, когда человек по своему желанию хочет избавиться от очков или контактных линз, и при этом видеть хорошо.

Поэтому врач не может сказать, что операция нужна. Мы говорим только о том, можем её сделать или нет. А окончательное решение уже принимает сам пациент.

68-00-00
www.olk29.ru
www.medicina29.ru

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА



Осень! Очей очарованье!

Вспомните, что у природы нет плохой погоды! Радуйтесь каждому наступившему дню.

Активизируйте иммунную систему! Не запирайтесь в четырех стенах и как можно больше двигайтесь. Движение тренирует сосуды и укрепляет иммунитет.

Утро начинайте с гимнастики на растяжение связок и подвижность позвоночника. В течение дня делайте разминку. Ходите по лестнице пешком.

Хотя бы 30 минут в день гуляйте на свежем воздухе в любую погоду.

Ешьте больше спелых овощей, листовой зелени, фруктов - это витамины, микроэлементы, клетчатка и прочие полезности для организма.

Создавайте солнечную атмосферу в доме! Не экономьте на освещении - здоровье дороже. Приобретите специальные лампы, близкие по спектру к солнечному свету. Купите комнатные цветы и расставьте их по квартире – они поднимут настроение.

Наполните дом воспоминаниями о лете. Повесьте на стенах фотографии красивых пейзажей, расставьте сувениры. Смотрите на них, вспоминайте тёплые дни и улыбайтесь!

Улыбка - это единственная кривая, которая делает самым коротким путь к здоровью и красоте!

И будьте здоровы!

15 октября Всемирный день мытья рук

Отмечается с 2008 года. С немытых рук в организм человека попадают возбудители страшных заболеваний - холеры, вирусной пневмонии, гепатита, гриппа, ОРВИ. «Грязные руки» - одна из главных причин высокой детской смертности в Азии и Африке. Половины смертей можно избежать, если тщательно мыть руки с мылом перед едой и после посещения туалета.

Во многих странах в День мытья рук проводят общенациональные гигиенические кампании, школьникам раздают информационные брошюры. В России этот день пока не получил широкого распространения. Тем не менее, напоминайте своим детям (и себе, и не только в этот день!), почему необходимо тщательно мыть руки с мылом.

Источник: http://www.calend.ru

16 октября Всемирный день здорового питания

Здоровое питание – важный фактор здоровья человека. Однако очень многие в силу разных причин пренебрегают этим. И напрасно. Ведь здоровое питание – один из способов профилактики сердечно-сосудистых, желудочно-кишечных, онкологических заболеваний. Оно способствует хорошему самочувствию, здоровой активности и улучшению качества жизни в целом. Поэтому готовьте и ешьте свежую и здоровую пищу!

● БОГАТЫРСКИЕ ИГРЫ

Депутат Архангельского областного Собрания Михаил Авалиани оказал содействие и спонсорскую помощь в проведении спортивных мероприятий: товарищеского матча по пионерболу между членами Молодёжного совета Северного округа и воспитанниками центра «Душа», а также «Богатырских Игр», которые прошли в конце сентября на территории КЦ «Северный».

● ПИОНЕРБОЛ

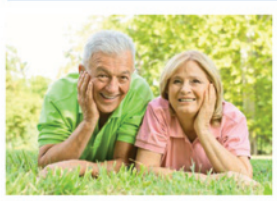
Депутат Архангельского областного Собрания Михаил Авалиани поздравил:
- Маймаксанский психоневрологический интернат - с Днём пожилого человека и с 13-летием со дня образования,
– педагогический коллектив общеобразовательной школы №55 - с Днём учителя.

● ЮБИЛЕЙ ШКОЛЫ №51

Общеобразовательная школа №51 отпраздновала 3 октября юбилей - 40 лет. Депутаты Архангельского областного Собрания Михаил Авалиани и Валентина Попова поздравили ветеранов, учителей, выпускников и учащихся с праздником и вручили ценный подарок.

Туристический оператор «Смена» приглашает:

ПЕНСИОНЕРОВ
В ТУРИСТИЧЕСКИЕ ПОЕЗДКИ
ПО ВЫГОДНЫМ ЦЕНАМ!



САНАТОРИИ БЕЛОРУССИИ:
от 14 440 руб./ 11 дн.
Организованные заезды на 11 18 25 дней прямым поездом из Архангельска!

**НОВОГОДНИЕ И РОЖДЕСТВЕНСКИЕ
ЗАЕЗДЫ – УЖЕ В ПРОДАЖЕ!!!

ЭКСКУРСИОННЫЕ ТУРЫ:

✓ Санкт-Петербург +Кронштадт (14.11 / 12.12 / 23.01), 5д/4н – 8820 руб. + жд,
✓ Казань +Раифский монастырь (15.10 / 12.11 / 10.12), 3д/2н – 8990 руб. +жд,
✓ Сергиев Посад – Александров – Суздаль – Боголюбово – Владимир (25.10), 3д/2н – 8980 руб. +жд.

Группы активно набираются!!!

Заказ путевок по телефонам:
(8182) 46-42-12, 44-33-35

Новости вредны для здоровья

Новости легко усваиваются. Причём их чтение зачастую приводит к появлению страха и агрессии, потере чувствительности, мешает реализации творческого потенциала и лишает способности мыслить глубоко. СМИ кормят нас небольшими кусочками тривиальных фактов, которые вообще-то нас не касаются и не заслуживают внимания. Новости не помогают нам принять лучшее решение в серьёзном деле, влияющем на нашу жизнь, нашу карьеру или бизнес. В отличие от чтения книг и серьёзных статей (над которыми нужно размышлять), мы можем проглотить огромное количество пустых новостей.

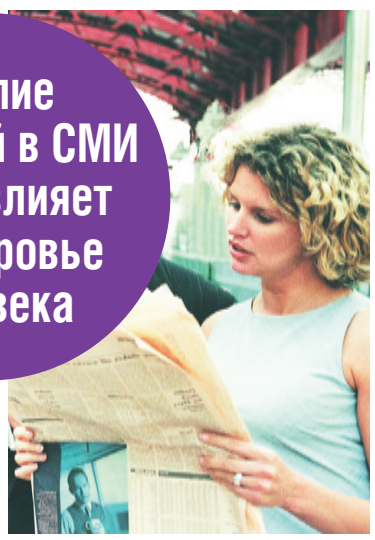
Новости токсичны для организма

Они постоянно действуют на лимбическую систему. Панические истории стимулируют образование глюкокортикоидов (кортизола), что приводит в беспорядок иммунную систему. Организм оказывается в состоянии хронического стресса.

Обилие новостей в СМИ плохо влияет на здоровье человека

Новости подавляют мышление

Новости специально разработаны, чтобы прерывать нас. Они похожи на вирусы, которые крадут наше внимание для своих целей. Новости уменьшают количество думающих людей, серьёзно влияют на память и ослабляют понимание.



Новости действуют как наркотик

Узнав о каком-либо происшествии, мы хотим узнать, чем оно закончится. Чем больше новостей мы потребляем, тем больше тренируем нейронные цепи, отвечающие за поверхностное ознакомление и выполнение множественных задач, игнорируя те, которые отвечают за сосредоточенное мышление. Большинство потребителей новостей — даже если они раньше были заядлыми читателями книг — не могут читать большие статьи или книги. Физическая структура мозга изменилась.

Новости делают нас пассивными

Подавляющее большинство новостей рассказывают о вещах, на которые мы не можем повлиять. Ежедневное повторение того, что мы бессильны, делает нас пассивными. Они перемалывают нас, пока мы не примем пессимистичное, бесчувственное, саркастическое и фаталистическое мировоззрение. Термин для этого явления — «заученная беспомощность».

Новости убивают творчество

По-настоящему творческие люди — писатели, композиторы, математики, врачи, учёные, музыканты, дизайнеры или художники - не имеют пристрастия к новостям. В то время как масса злобных нетворческих людей потребляют новости, как наркотики.

Если вы хотите использовать старые решения, читайте новости. Если вы ищете новые решения, не стоит этого делать.

ruslekar.info

Медицинская ТехникА

Очистят воздух в помещении и обеспечат лёгкое дыхание увлажнители-мойки воздуха VENTA LW15 и LW25 производства Германии!

Моют воздух и очищают его от пыли, пыльцы, бактерий, аллергенов, альдегидов и разных запахов! Увлажняют до рекомендованного медиками уровня! Снижают статическое электричество!

Отличия от других подобных аппаратов:

- одновременная мойка, очистка, увлажнение воздуха;
- в качестве фильтра используется обыкновенная вода;
- предельно прост в обращении – ежедневно доливать обычную воду, а 1 раз в 4 дня промывать барабан под струёй воды;
- на панели – только 2 индикатора и 2 кнопки;
- нет конденсата;
- мощность всего 8 ватт;
- производительность от 90 до 252 кубометров воздуха в час (зависит от модели);
- отключается автоматически при отсутствии воды;
- гарантия 10 лет.

Предлагаем вам очиститель для комплексной очистки пластинчатых барабанов, а также гигиенические и ароматические добавки.

Аромат Апельсин (тонизирует, гонит хандру), Эвкалипт (обеззараживает воздух, успокаивает).

Гигиеническая добавка Venta дезинфицирует воду, не дает размножаться микроорганизмам, позволяет менять воду раз в две недели.

VENTA 15, площадь помещения до 20 кв.м

VENTA 25, площадь помещения до 40 кв.м

Есть модели белого, чёрного цвета.

Приобретайте мойку воздуха VENTA в отделе «Медицинская Техника»!

Дышите чистым воздухом – и будьте здоровы!

С 7 по 15 октября 2015 г.

СКИДКА 3%

РЕКОМЕНДУЕМ К ПРИМЕНЕНИЮ:

Приборы ультрафиолетового излучения серии Солнышко 01, 02, 03, 04,

Применяются для загара в домашних условиях, общего оздоровления детей и взрослых, лечения ЛОР-заболеваний, инфекционных, аллергических, воспалительных заболеваний.

Кварцевание лампами Солнышко оказывает мощное бактерицидное воздействие, уничтожает вирусы в помещениях, а также болезнетворные микроорганизмы на слизистых дыхательных путей. Помогает уменьшить использование лекарств. Применяются и в медучреждениях, и дома.

Мощность лампы ОУФБ 04 в несколько раз больше мощности облучения ОУФК 01. Соответственно, лампа 04 более эффективна для бактерицидного облучения помещений, лечения заболеваний кожи. Лампы 01 более эффективны для местного кварцевания, особенно маленьких детей, и щадящего загара.

Например, «Солнышко» ОУФк-01, ОУФд-01 (д - детский) предназначены для местного и локального облучения, при лечении ряда заболеваний уха, горла, носа, а также фурункулёза, ОРЗ, различных кожных заболеваний, болезней суставов, трофических язв и др.

С 7 по 15 октября 2015 г.

СКИДКА 10%

на все Солнышки

Барометры разных модификаций.

Новинка!

«Штурвал М», «Якорь» большой и малый, БТК-СН-14 и БТК-СН-14 «шлифованное золото», БТК-СН-8.

Чрезвычайно полезный прибор, особенно для метеозависимых людей. Позволит планировать прогулки на свежем воздухе, поездки на природу или дачу. С его помощью можно подготовиться к любым капризам погоды и даже предупредить гипертонический криз. К тому же вы получите оригинальное украшение интерьера!

С 7 по 15 октября 2015 г.

СКИДКА 10%

на все барометры

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

НОВОСТИ

Бросил окурок – плати штраф

В Париже приняли беспрецедентные меры в отношении курильщиков, бросающих окурки на улицах столицы. С 1 октября за это нарушение их будут штрафовать на 68 евро (почти 5 000 рублей).

В 2006 году после запрета на курение в общественных местах французы стали курить на улице. Теперь ежегодно уборщики убирают с тротуаров и дорог Парижа около 350 тонн окурков. Это некрасиво, к тому же токсические вещества окурков загрязняют окружающую среду, попадая в землю и воду.

Ранее войну мусору объявил мэр Рима. Возможно, совсем скоро бросившим окурок на землю будет выписан штраф в 150 евро (почти 11 тысяч рублей).

За аналогичный проступок жители Сингапура, самого чистого города на планете, должны заплатить 200 сингапурских долларов, срок для оплаты — месяц. Не успеешь — выложишь 1000 долларов (45 тыс. рублей).

НОВЫЕ ВАКАНСИИ

ОФТАЛЬМОЛОГИЧЕСКАЯ ЛАЗЕРНАЯ КЛИНИКА (ОЛК) ПРИГЛАШАЕТ:
МЕДИЦИНСКУЮ СЕСТРУ, МЕДИЦИНСКОГО РЕГИСТРАТОРА, САНИТАРКУ.
З/П ПО РЕЗУЛЬТАТАМ СОБЕСЕДОВАНИЯ. ТЕЛ. **68-00-00**.
E-MAIL:**olklinik@atnet.ru**

ООО «АВА КЛИНИК» ПРИГЛАШАЕТ:
Врача по спортивной медицине. тлф. 60-03-03, доб. 130
Массажиста. тлф. 60-03-03, доб. 130
Медсестру в отделение гемодиализа. тлф. 40-03-03, доб. 122
Резюме присылать по эл. адресу: ***arh@inbox.ru***

ТОРГОВЫЙ КОМПЛЕКС ПРИГЛАШАЕТ НА РАБОТУ:

торговый комплекс На Окружной

ДОСТОЙНАЯ ЗАРПЛАТА, ПОЛНЫЙ СОЦПАКЕТ, ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ЛЬГОТЫ

- ШЕФ-ПОВАРА
- СТ. ПРОДАВЦА МЯСНОГО ОТДЕЛА
- ПРОДАВЦА-КАССИРА
- ПРОДАВЦА-КОНСУЛЬТАНТА
- ВОДИТЕЛЕЙ КАТЕГОРИИ Д
- КОНДУКТОРОВ
- УБОРЩИЦ

ЗВОНИТЕ! 62-62-62, доб. 327, 106.

ПРИНИМАЕМ ЗАКАЗЫ!

КОМФОРТАБЕЛЬНЫЕ АВТОБУСЫ МЕРСЕДЕС, ИКАРУС, ПАЗ
ОБСЛУЖИВАЕМ СВАДЬБЫ,
ТОРЖЕСТВЕННЫЕ И КОРПОРАТИВНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ,
ЭКСКУРСИОННЫЕ ТУРИСТИЧЕСКИЕ ГРУППЫ,
МЕЖДУГОРОДНЫЕ ПАССАЖИРСКИЕ ПЕРЕВОЗКИ

по низким ценам

44-48-11 / 44-48-25

Сдаются в аренду площади:

- от 150 кв. м в ТЦ «ДАЛИ», ул. Адм. Кузнецова, 17
- 4-этажное здание под фитнес-центр, салон красоты и пр., ул. Серафимовича, 32
- от 50 кв. м торговые площади, Окружное шоссе, 13

44-48-82
44-48-02

Мини-пекарня На Окружной

АКЦИЯ “ДВОЙНОЙ БОНУС” ПРОДЛЕНА ДО 29 ОКТЯБРЯ 2015 !

Хлеб!

Вкус и качество, достойные вашего внимания!
В мини-пекарне – богатейший выбор хлеба!

Дарницкий и фермерский, ржано-пшеничный и житник, хлебушек с отрубями и настоящий ржаной, бездрожжевой крестьянский и дорожный, батон пшенично-ржаной и вайс брот, патыр и батон арбатский... Где ещё вы найдёте подобное разнообразие и изобилие?

Пекари любят своё дело, и хлеб получается отменный!
Кушайте на здоровье!

Тел. 62-62-62, доб. 139

ВСЯ ПРОДУКЦИЯ В ПЕКАРНЕ ГОТОВИТСЯ ТОЛЬКО ИЗ НАТУРАЛЬНОГО СЫРЬЯ!

62-62-62

гипермаркет На Окружной

www.okr29.ru

Котлеты по-киевски (жар)

Эскалоп свиной (п/ф)

Колбаски Украинские жареные

Купаты домашние гриль

Котлеты домашние

Тел. 62-62-62, доб. 304

Бифштексы (п/ф)

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!

Голубцы мясные (п/ф)

Всё это можно купить как в готовом виде, так и в качестве полуфабрикатов, в замороженном, а также в охлаждённом виде.

Шницель

МЕБЕЛЬНЫЕ САЛОНЫ «ДАЛИ»

Вешалки напольные и настенные, стеллажи и этажерки, банкетки, подставки для обуви - найдите у нас то, что уже давно ищете!

Благодаря разнообразию форм, изделия легко впишутся в любой интерьер. Небольшие размеры и мобильность позволят без усилий перемещать их по жилищу.

Мебель малых форм может существенно освежить вашу обстановку!

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

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

Дали МЕБЕЛЬ

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 ПРЕДОСТАВЛЯЮТ:
Банк-партнёр ЗАО КБ «Русский Стандарт»
Генеральная лицензия Банка России №2289, выдана бессрочно 19 ноября 2014 г.
Банк-партнёр ООО «Хоум Кредит энд Финанс Банк»
Генеральная лицензия № 316 Банка России от 15 марта 2012 г.

От кружки и игрушки – до шкафа и подушки!

В магазине «ИДЕИ на Окружной» - огромный ассортимент промышленных товаров!

Мебель для дома и офиса, всё для интерьера, спальные принадлежности, посуда, товары и игрушки для детей, сувениры – и многое, многое другое!

ПОДАРОЧНЫЕ СЕРТИФИКАТЫ!

ОКРУЖНОЕ ШОССЕ, 13,
ТК «На Окружной», 2-й этаж.
Ждём вас ежедневно с 10 до 20 ч.
Тел. 62-62-62, доб. 314.

идеи На Окружной

ТРЕБУЮТСЯ ПРОДАВЦЫ-КОНСУЛЬТАНТЫ.

www.okr29.ru

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 98 800 экз. Заказ № 6040.
Подписано в печать 6.10.2015 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.