МЕДИЦИНА ФИТНЕС КОСМЕТИКА СПОРТ МЕДОСМОТР СОВЕТЫ РЕКОМЕНДАЦИИ

ЗДОРОВЬЕ СЕВЕРЯН

№ 13(124) 24 августа 2016

12+ РЕКЛАМНАЯ

ГАЗЕТА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

ЭЛЕКТРОЭНЦЕФАЛОГРАФИЯ (ЭЭГ) – НОВАЯ УСЛУГА В «АВА КЛИНИК»

Электроэнцефалография, или ЭЭГ – это метод исследования активности головного мозга, основанный на регистрации его электрических потенциалов.

При работе мозга в нервных клетках постоянно образуются сигналы, передающиеся от одной клетки к другой. В здоровой нервной системе они формируют специфические ритмические «рисунки», которые и фиксирует специальный прибор - электроэнцефалограф.

Во время процедуры на голову пациента надевается силиконовая или тканевая шапочка с присоединенными к ней электродами. Результаты исследования выводятся на экран компьютера в виде графиков, по которым врач может определить характер и природу особенностей работы мозга пациента.

ЭЭГ - абсолютно безболезненный и безвредный метод исследования. Процедура не требует госпитализации, часто проводится в амбулаторном порядке взрослым и детям любого возраста.

Основные показания к проведению ЭЭГ:

- подозрение на эпилепсию;
- неэпилептические расстройства, внешне похожие на эпилептические приступы

Продолжение на стр. 3

Дни здоровья в сентябре

АВА КЛИНИК
многопрофильное медицинское учреждение

БЕСПЛАТНО!
(по полисам ОМС)

РЕЖИМ РАБОТЫ:
ПОНЕДЕЛЬНИК - ПЯТНИЦА
С 9:00 ДО 20:00
СУББОТА
С 9:00 ДО 16:00

• НЕВРОЛОГ
КАЖДУЮ СУББОТУ

• ТЕРАПЕВТ
5 (ПОНЕДЕЛЬНИК) и 8 (ЧЕТВЕРГ)

Количество мест ограничено!

medicina29.ru

60-03-03, 44-64-64
СУФТИНА, 18.

Офтальмологическая Лазерная Клиника

Лечение катаракты БЕСПЛАТНО!
(По полисам ОМС)*

www.medicina29.ru

Адрес: г. Архангельск, пр. Обводный канал, 9/2
Часы работы:
пн-пт с 9.00 до 19.00
Сб, вскр – выходные дни.
E-mail: olklinik@atnet.ru

*подробности акции узнавайте по телефону 68-00-00

Тел. 68-00-00

ЛО-29-01-001205 от 5.04.2013 г.

www.olk29.ru

УЗИ
Ультразвуковая диагностика в АВА КЛИНИК

- ОРГАНОВ БРЮШНОЙ ПОЛОСТИ
- ОРГАНОВ МАЛОГО ТАЗА
- ВЕН И АРТЕРИЙ, СЕРДЦА
- МОЧЕПОЛОВОЙ СИСТЕМЫ
- ПРЕДСТАТЕЛЬНОЙ ЖЕЛЕЗЫ
- ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ
- МЯГКИХ ТКАНЕЙ, МЫШЦ И СВЯЗОК
- МОЛОЧНЫХ ЖЕЛЁЗ
- ПЛОДА

www.medicina29.ru

г. Архангельск, Суфтина 18,
запись по телефону
60-03-03, 44-64-64

ШАНС
скорая помощь

ЛО-29-01-001774 от 29.04.2015

ПРИНИМАЕМ ВЫЗОВЫ КРУГЛОСУТОЧНО

ШАНС – рядом в нужный момент!

www.medicina29.ru

23-03-03 43-03-03

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

Лечебная гимнастика для вашего здоровья!

Лечебная гимнастика (ЛГ) предназначена для профилактики и лечения различных заболеваний, а также для реабилитации (восстановления) организма. В её основе – специально разработанная система дыхательных, физических и релаксационных упражнений, направленных на улучшение общего состояния, укрепление здоровья, снятие эмоционального напряжения и т. д.

В лечебной гимнастике активно используется движение, как основной фактор правильного функционирования организма, стимулирующий деятельность всех систем и способствующий повышению общей работоспособности.

Применяемые в лечебной гимнастике физические упражнения играют роль неспецифических раздражителей. Регулярная и дозированная физическая тренировка способствует функциональной адаптации больного к возрастающим физическим нагрузкам.

Лечебная гимнастика помогает людям формировать сознательное отношение к выполнению физических упражнений, а также в целом к здоровому образу жизни.

Лечебная гимнастика показана почти при всех заболеваниях и травмах. Занятия выстраиваются исходя из конкретной задачи и направлены на решение конкретной проблемы, например, на профилактику варикозной болезни, остеохондроза, болезней суставов и т. д.

Противопоказания к ЛГ носят, как правило, временный характер. К примеру, её нельзя применять в остром периоде заболевания, при общем тяжёлом состоянии, при высокой температуре, при сильных болях и т. п.

Одна из программ, предлагаемых в многопрофильном медицинском учреждении АВА КЛИНИК, называется Антиварикоз. Это комплекс лечебной гимнастики, составленный из общеразвивающих и специальных (лечебных) упражнений, направленных

на профилактику варикозной болезни нижних конечностей и органов малого таза. Например, на уменьшение или снятие симптомов варикозной болезни (отёчность ног, ощущение тяжести, судорог), улучшение венозного оттока, улучшение кровообращения в целом, улучшение работы кишечника, снятие эмоционального напряжения, улучшение работы дыхательной системы.

Занятия по лечебной гимнастике в АВА КЛИНИК будут проходить по средам в 9.30 и 16.30. Открыта предварительная запись. Телефон 60-03-03, 44-64-64.

Занятия проводит Елена Перегородина, специалист по оздоровительным методикам, профессиональный тренер по фитнесу.

АВА КЛИНИК.
Архангельск,
ул. Суфтина, 18.
Тел. 60-03-03, 44-64-64
www.medicina29.ru

Молоко разного качества

У женщин, родивших преждевременно, в грудном молоке концентрация белков, жиров и углеводов выше по сравнению с теми, кто родил после 37 недели беременности. Это обнаружили сотрудники Орхусского университета.

Учёные анализировали содержание метаболитов в грудном молоке кормящих матерей в течение 14 недель после родов. Молоко у женщин, родивших преждевременно, и у тех, кто родил в срок, отличалось по составу макро- и микроэлементов (метаболитов). Однако через несколько недель состав молока становился таким же, как у участниц, родивших в срок.

Исследователи считают: это естественный компенсаторный механизм. Он позволяет обеспечить недоношенного ребенка необходимым количеством важных соединений. Кстати, другое исследование показало, что грудное вскармливание положительно влияет на процесс развития мозга недоношенных детей.

Источник: Meddaily.ru

Лекарства вредят детям уже в утробе матери

Новое исследование, проведённое в Великобритании, показало, что ацетаминофен, основной ингредиент парацетамола, достаточно опасен для приёма во время беременности. Он может вызывать проблемы с поведением у детей, такие, как гиперактивность.

Больше половины беременных женщин принимают ацетаминофен по тем или иным показаниям — как в США, так и в Европе. Этот компонент входит в состав лекарств от простуды, аллергии, гриппа и бессонницы. Как и любой медикамент в период беременности, ацетаминофеносодержащие лекарства можно принимать только тогда, когда это действительно необходимо.

Прием ацетаминофена на сроке в 18-30 недель ассоциировался с повышенным риском гиперактивности и поведенческих проблем, мог привести и к расстройствам эмоциональной сферы.

Источник: Medportal.ru

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА

ЭЛЕКТРОЭНЦЕФАЛОГРАФИЯ (ЭЭГ) – НОВАЯ УСЛУГА В «АВА КЛИНИК»

Продолжение. Начало на стр. 1

(например, фебрильные судороги, аффективно-респираторные приступы);

- травмы головного мозга и их последствия;
- нарушения психо-речевого развития и поведения;
- наследственные болезни с поражением нервной системы (туберозный склероз, митохондриальные заболевания и т. д.);
- инфекции нервной системы (энцефалиты) и их последствия;
- при получении водительского удостоверения.

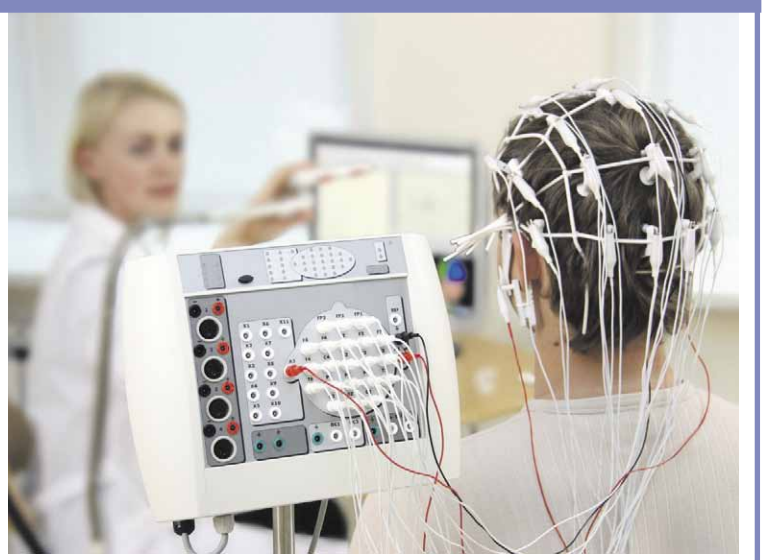
Как подготовиться к электроэнцефалографии?

Накануне исследования рекомендуется вымыть голову и не пользоваться дополнительными средствами для укладки волос, надевать украшения и заколки. В некоторых случаях врач может попросить сократить длительность сна накануне процедуры.

Как уже было отмечено, само электроэнцефалографическое исследование абсолютно безболезненно и не связано с введением в организм лекарств или с прямым воздействием электричества.

Проведение ЭЭГ детям имеет свои особенности. Маленьких детей крайне сложно удержать на одном месте. Чтобы сделать обследование максимально комфортным для ребёнка и избежать искажения данных, мы проводим предварительный инструктаж для родителей и стараемся обратить весь процесс в игровую форму. В кабинетах, где выполняется ЭЭГ, дети практически не ограничены в передвижении, что также позволяет уменьшить дискомфорт от нахождения в незнакомой обстановке.

Если у вас есть результаты предыдущих обследований, обязательно возьмите с собой заключения и графики. Для постановки точного диагноза врачу важно понимать, как менялась картина ЭЭГ со временем.



Обязательно вспомните и сообщите врачу, какие лекарства и в каких дозах вы принимаете. Нередко лекарственные препараты меняют картину электроэнцефалограммы, поэтому может потребоваться временная отмена лечения перед проведением исследования.

Мы работаем для вас и всегда готовы помочь.
АВА КЛИНИК, Архангельск, ул. Суфтина, 18
60-03-03, 44-64-64
www.medicina29.ru

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

НОВОСТИ

Менять образ жизни лучше с друзьями

Учитывая, что в современном мире вредные привычки лидируют среди причин преждевременной смерти, учёные рекомендуют задуматься о смене образа жизни. Но в любом случае начинать стоит прежде всего с себя, тогда положительный пример повлияет и на других.

Британские учёные выяснили, что людям психологически намного проще бросить пить или курить, сесть на диету или начать бегать, если к ним присоединяется их партнёр.

Специалисты изучили данные более чем трёх с половиной тысяч пар, информация о которых содержалась в одном из агентств.

Подсчитано, что 50% женщин удалось справиться с зависимостью от табакокурения, если их вторая половинка поддерживала в этом начинании и также бросала курить.

При этом среди тех, чьи мужья не курили или не собирались бросать, от пагубной привычки избавились лишь 17% и 8% представительниц прекрасного пола соответственно.

Эксперты отмечают, что подобная тенденция наблюдается и у мужчин. Они охотнее пойдут на тренировку, бросят пить или избавятся от курения, если их партнёрша поступит так же.

По материалам интернет.

ООО «ЦЕНТР ЭКО» ПРИГЛАШАЕТ МЕДИЦИНСКУЮ СЕСТРУ

на полную занятость со сменным графиком работы.
Наличие действующего сертификата по специальности «Сестринское дело».
Приветствуется опыт работы в акушерстве и гинекологии.

Зарплата от 26 000 руб.
Телефон **40-09-09**, Елена Юрьевна.
Резюме высылать по адресу **avamedicina29@yandex.ru**

ПАНСИОНАТ ДЛЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ И ИНВАЛИДОВ

«Забота»

Номера: стандарт, полулюкс, люкс
Справки по телефону: 44-14-14
Адрес: г. Архангельск, ул. Тяговая, д. 50

пансионат ЗАБОТА

НОВЫЕ ВАКАНСИИ

ОФТАЛЬМОЛОГИЧЕСКАЯ ЛАЗЕРНАЯ КЛИНИКА (ОЛК) ПРИГЛАШАЕТ:

МЕДИЦИНСКУЮ СЕСТРУ
С СЕРТИФИКАТОМ ПО ОФТАЛЬМОЛОГИИ.

З/П ПО РЕЗУЛЬТАТАМ СОБЕСЕДОВАНИЯ. ТЕЛ. **68-00-00**.
E-MAIL:**olklinik@atnet.ru**

ТОРГОВЫЙ КОМПЛЕКС ПРИГЛАШАЕТ НА РАБОТУ:

торговый комплекс На Окружной

- СТ. ПРОДАВЦА МЯСНОГО ОТДЕЛА
- ПРОДАВЦОВ-КОНСУЛЬТАНТОВ
- ШЕФ-ПОВАРА ▶ ЗАВ. ПЕКАРНЕЙ
- ЗАВ. СТОЛОВОЙ
- ПОВАРА-РАЗДАТЧИКА
- ПОВАРА СРОЧНО!
- ПЕКАРЯ
- КУХОННОГО РАБОТНИКА
- МОЙЩИЦУ ПОСУДЫ
- УБОРЩИЦ

ЗВОНИТЕ!
62-62-62,
доб. 327, 106.

ДОСТОЙНАЯ ЗАРПЛАТА, ПОЛНЫЙ СОЦПАКЕТ, ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ЛЬГОТЫ

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.

ОРЗ: ОПЯТЬ РЕБЕНОК ЗАБОЛЕЛ

Что делать, когда дети часто болеют простудными инфекциями

Осенью, когда ребятишки спешат в школы и детские садики, простудные вирусы тоже пытаются найти себе местечко — на слизистых носа и горла! И вот начинается: кашель, насморк, пышущий жаром лоб и пропущенные занятия. Учёные говорят, что каждый ребёнок в среднем болеет ОРВИ 6-10 раз в год, а родителям дошколят приходится брать больничный ещеё чаще. Что известно о болезни современной медицине?

ОРВИ можно заразиться только при чихании и кашле?

Последние исследования показали, что простудные вирусы легко передаются не только по воздуху, но и через предметы и продукты. Доказано, что простое мытье рук водой с мылом снижает заболеваемость ОРЗ на 14%!

Почему одни дети болеют реже, а другие чаще?

Частые ОРВИ могут быть связаны с врождёнными заболеваниями или особенностями строения дыхательных путей. Однако в большинстве случаев такое происходит, когда временно ослабевает иммунитет. Чаще это бывает, когда ребенок нервничает или переутомляется, дышит загрязненным воздухом, если родители малыша курят или он живёт в экологически неблагоприятном районе. Также частые ОРВИ связаны с незрелостью иммунной системы, особенно у маленьких детей.

Грипп переносится тяжелее других вирусных инфекций?

Грипп действительно «яростнее» других вирусов: сильнее интоксикация, чаще встречаются тяжёлые осложнения. Может развиться пневмония, инфекционно-токсический шок с отёком мозга и лёгких, менингит или поражение сердца — миокардит. Самостоятельно определить заболевание гриппом невозможно, поэтому при любых признаках простуды необходимо как можно раньше начать лечение и обязательно соблюдать постельный режим.

Возможно ли ускорить выздоровление при ОРЗ?

Соблюдение простых правил даст возможность выздороветь быстрее и избежать осложнений.

Во-первых, необходимо соблюдать постельный режим и вызвать врача. Без его назначений нельзя принимать антибиотики — при ОРВИ они бесполезны.

Во-вторых, не стоит увлекаться жаропонижающими средствами. Повышая температуру тела, организм пытается активизировать защитные силы. Однако по большому счёту необходим прогрев только «входных ворот» инфекции: например, области носа и гайморовых пазух при насморке. Подручные средства для прогревания не слишком удобны, а подчас и небезопасны: они быстро остывают и велик риск обжечься, в отличие от процедур физиотерапии. Конечно, постельный режим нарушать нельзя, зато можно пользоваться устройствами для домашнего применения, такими как УНИЛОР.

В-третьих, следует пить больше тёплого чая, морса, воды – обильное питье поможет восполнить жидкость, потерянную с потом и насморком. А вот сосудосуживающие капли можно применять не дольше 3-5 дней. Они пересушивают слизистую носа, «открывая ворота» микробам, при этом возможно присоединение бактериальной инфекции. Быстрее устранить отёк слизистой носа и облегчить дыхание даёт возможность УНИЛОР. Это мощный по воздействию медицинский комплекс, который позволяет проводить три вида процедур – тепло-, фото- и магнитотерапию. Глубоко воздействуя на очаг воспаления, УНИЛОР улучшает местный кровоток, помогая повысить иммунитет слизистых оболочек и ускорить выздоровление.

Физиотерапия с помощью медицинского устройства УНИЛОР помогает активизировать иммунитет и вылечить болезнь до конца, а не просто убрать симптомы, как зачастую действуют популярные средства от простуды.

Можно ли не заболеть в простудный сезон?

Не заболеть во время эпидемии поможет соблюдение следующих правил:

— чаще мыть руки с мылом, протирать игрушки, стол, мышку и клавиатуру компьютера дезинфицирующими салфетками,

— не брать еду немытыми руками, не касаться ими глаз и носа,

— стараться не находиться рядом с теми, кто чихает и кашляет,

— перед сном прогревать УНИЛОРом область носа в течение 15-20 минут, чтобы повысить сопротивляемость организма инфекции.

УНИЛОР-01 способен помочь:

- ***остановить размножение бактерий и вирусов, ускоряя приток защитных клеток в очаг воспаления,***
- ***облегчить дыхание, помогая устранить отёк слизистой носа,***
- ***улучшить самочувствие с первых процедур, уменьшая воспаление и боль,***
- ***снизить лекарственную нагрузку на организм, способствуя лучшему усвоению препаратов,***
- ***устранить зависимость от сосудосуживающих средств,***
- ***остановить развитие ОРЗ при первых признаках болезни.***

С помощью УНИЛОРа можно безболезненно лечить в домашних условиях практически все распространённые ЛОР-заболевания. При необходимости им может пользоваться вся семья. В том числе его рекомендуют для лечения малышей от одного года, будущим и кормящим мамам.

Пусть сезон простуд проходит незаметно!

УНИЛОР - ВЕРНЫЙ ПОМОЩНИК ДЕТСКОМУ ЗДОРОВЬЮ!
ТОЛЬКО ДО КОНЦА АВГУСТА ПО ВЫГОДНЫМ ЦЕНАМ!

АПТЕКИ:
«ФАРМАЦИЯ»
- адреса аптек можно узнать по телефону справочной 083
«ПАНАЦЕЯ»
«ВАША АПТЕКА»
«ДОКТОР НЕБОЛИТ»
«ФАРМОМЕД»
«КАЛЕНДУЛА»
«АПТЕКА29.ру»
«АПТЕКИ МК»
«ДОБРАЯ АПТЕКА»
«АТРИЦА»

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

КОМПАНИЯ ЕЛАМЕД

Бесплатный телефон завода **8-800-200-01-13** www.elamed.com
Заказывайте у производителя: 391351, Рязанская область, р.п. Елатьма, ул. Янина, 25, АО «Елатомский приборный завод»
(возможен наложенный платеж) ОГРН 1026200861620 16+

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

12 советов для хорошего самочувствия

Непросто быть максимально продуктивным, счастливым и жизнерадостным, когда что-то болит. Но, как известно, наше самочувствие – это зеркальное отражение состояния здоровья. Поэтому, чтобы хорошо себя чувствовать, нужно заботиться о своем здоровье. 12 советов помогут вам чувствовать себя хорошо.

1 Вода поможет поддерживать самочувствие на достойном уровне. Если будете испытывать недостаток жидкости, в первую очередь повыситься вязкость крови, ухудшится кровообращение. Это приведёт к кислородному голоданию, сделает вас слабыми, вялыми, сонливыми. Некоторые носят с собой повсюду бутылку с водой, пополняют её запасы, особенно если на улице жара.

2 Старайтесь постепенно снизить количество потребления соли. Соль способствует задержке в организме жидкости, из-за чего он не успевает своевременно очищаться. Большое количество соли - это огромная нагрузка на почки. Накопление токсинов приводит к ухудшению самочувствия, повышенной раздражительности, сонливости.

3 Многие доктора до сих пор утверждают, что солнце чрезвычайно вредно и опасно для нашего здоровья. Но на самом деле без него никак. Результаты последних исследований доказывают положительное влияние солнечных лучей на функционирование эндокринной и нервной систем, при умеренном контакте. Не лишайте себя возможности получить энергию и здоровье от этого небесного светила. Помимо хорошего самочувствия, солнечные лучи обеспечат вас прекрасным настроением и красивым загаром.

4 Сбалансированное питание – это самая лучшая диета в мире. Можно правильно составить свой рацион, чтобы получать необходимое количество жизненно важных компонентов.

5 Не стоит винить себя за желание поспать, или повышенную сонливость в течение дня. Вы тут ни при чём, и ваша лень не является поводом для самоосуждения. Вашему организму просто необходимо восстанавливаться, причем делать это нужно ежедневно. Здоровый сон должен быть в меру продолжительным, глубоким и крепким. Создайте себе условия, и находите возможности для того, чтобы высыпаться, если вы хотите хорошо себя чувствовать.

6 Очень часто можно слышать утверждение, что все болезни от нервов. Отчасти это так. Каждый стресс не проходит бесследно для нашего организма. После перенесения сильных стрессовых ситуаций вы будете себя чувствовать вымотанными, истощёнными и опустошенными. Чтобы этого не было, необходимо научиться управлять стрессом.

7 Одна из самых распространённых причин плохого самочувствия – пониженный уровень гемоглобина в крови. Определить это просто – сдать общий анализ крови. Если недостаток серьезный, доктор назначит лечение, а если нет – можно восстановить состав крови с помощью пищи. Печень, гематоген, цитрусы, яблоки, ягоды – все это должно входить в ваш рацион, чтобы предотвратить анемию.

8 Все мы с детства знаем, что движение – это жизнь. Но с годами почему-то многие люди активничают всё меньше. Из-за недостатка движения наш организм настигают многие проблемы, а все потому, что мышечные сокращения – это единственный «насос» для лимфы, которая является «инструментом» иммунитета. Двигайтесь больше, и вы гарантированно будете себя чувствовать хорошо!

9 Не менее важной составляющей хорошего самочувствия являются позитивные эмоции. Смех продлевает жизнь, и это правда. Уныние, обиды и прочие деструктивные чувства пагубно влияют на наше самочувствие и здоровье. Но есть и хорошая новость – мы сами вправе решать, какими эмоциями будет наполнена наша жизнь в большей степени.

10 Стоит ограничить потребление сахара, особенно во второй половине дня. Это «энергия» для нашей нервной системы, и чрезмерное потребление сахара является нагрузкой для органов пищеварения.

11 Позаботьтесь об укреплении иммунитета. Займитесь закаливанием – это не сложно. Для начала подойдет контрастный душ, хождение босиком. Полезно также как можно реже использовать антибиотики и противовирусные средства. Природа подарила нам очень много натуральных лекарств – используйте их. Мед, малина, лимоны, травы – это безопасно, и в большинстве случаев эффективно.

12 Используйте для своего здоровья и хорошего самочувствия опыт предков. Например, баню используют для очищения организма, профилактики заболеваний, оздоровления. Еженедельное посещение бани вернет вам энергию и радость жизни!

www.vitamarg.com

Офтальмологическая Лазерная Клиника

Лечение катаракты БЕСПЛАТНО!

(По полисам ОМС)*

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

Часы работы:
пн-пт с 9.00 до 19.00
Сб, вскр – выходные дни.

E-mail: olklinik@atnet.ru

*подробности акции узнавайте по телефону 68-00-00

ЛО-29-01-001205 от 5.04.2013 г.

Тел. 68-00-00

www.olk29.ru

Смотрите на мир здоровыми глазами!

Сегодня мы беседуем с врачом-офтальмологом Архангельской Офтальмологической Лазерной Клиники Виктором Валентиновичем Мальгиным. Тема беседы – катаракта, и как от неё избавиться.

- Раньше говорили: катаракта – это жемчужина офтальмологии. Операция по восстановлению зрения была достаточно редкой и доступна не всем желающим. Сейчас операция по удалению катаракты стала рутинным занятием. Счёт идёт на тысячи и тысячи, и количество их неуклонно растёт.

- Что такое катаракта?

- Глаз человека – сложная конструкция. В глазу есть хрусталик, который помогает фокусировать изображение на сетчатку и настраивает зрение вдали, вблизи. При этом хрусталик меняет свою кривизну – аккомодирует. А катаракта - это заболевание хрусталика, когда его способность к полной аккомодации утрачивается. Происходит это с возрастом, хрусталик постепенно уплотняется, а затем мутнеет. Человек начинает хуже видеть. Помочь восстановить зрение можно с помощью операции. Первое время, когда зрение ещё не падает, мы назначаем капли, которые задерживают развитие катаракты. Если же зрение снижается существенно, то при этом снижается качество жизни, и мы рекомендуем оперативное лечение.

- Виктор Валентинович, в чём суть операции?

- Сегодня мы ориентируемся на сохранение высокого качества жизни. Если пациент страдает, ему надо помогать. Если говорить коротко, то мы убираем негодный хрусталик и ставим новый.

В. В. МАЛЬГИН

Ещё лет 15-20 назад пациенту нужно было ждать полного созревания катаракты, то есть слепоты. В то время технологии проведения операции и оборудование были несовершенными, соответственно риски высокими. По предыдущей технологии использовали жёсткие линзы, которые требовали большого пятимиллиметрового разреза, поэтому приходилось делать шов, послеоперационные осложнения также были довольно частым явлением.

Технологии факоэмульсификации, по которым мы оперируем сегодня, стандартные - так называемый «Золотой стандарт» в офтальмологии. Суть операции в следующем. Через маленький разрез – 2-2,5 миллиметра – имплантируется гибкая линза, специально разработанная для этой технологии. Такие линзы позволяют делать маленький разрез. Они обладают памятью формы, их сворачивают в трубочку, имплантируют, и внутри глаза они разворачиваются, сохраняя свои свойства. И уже через два-три дня пациент возвращается к привычному образу жизни. Идёт быстрое восстановление и очень высокая прогнозируемость операции, так как проводится точный расчёт. В принципе, выполняются все желания пациента: зрение для дали, для работы вблизи и так далее.

- Вы сказали, что с возрастом хрусталик теряет свои свойства. Что же, развитие катаракты неизбежно?

- Есть такая шутка офтальмологов: не каждый человек доживает до своей катаракты. Теоретически, рано или поздно, она должна наступить. Конечно, есть люди, которые и в почтенном возрасте видят хорошо. Но помутнение хрусталика – это, в общем, естественный процесс. С возрастом хрусталик становится более плотным и жёлтым, то есть появляется естественный жёлтый светофильтр. Это защищает сетчатку глаза от солнечного света. Считается, что синий спектр солнечного света разрушает сетчатку, постепенно вызывая дистрофию. Для предотвращения этого и изменяется цвет хрусталика. К сожалению, процесс идёт дальше и переходит в развитие катаракты.

- Статистика говорит, что катаракта молодеет…

- Совершенно верно, в последнее время к нам обращаются всё больше людей в молодом возрасте. Считается, что основную негативную роль играет экология, возможно, сопутствующие заболевания – диабет, эндокринные патологии.

ОФТАЛЬМОЛОГИЧЕСКАЯ ЛАЗЕРНАЯ КЛИНИКА
Архангельск,
пр. Обводный канал, 9/2
Часы работы:
пн-пт с 9.00 до 19.00
Сб, вскр – выходные дни.
Тел.: 68-00-00
www.olk29.ru
www.medicina29.ru
E-mail: olklinik@atnet.ru

НОВОСТИ

О глазах, и не только

По мнению учёных, сохранение зрения - это не только контроль состояния тканей глаз. Все гораздо сложнее. Специалисты говорят, что «глаза смотрят, а видит мозг». Именно в нем происходит моделирование картинки, фиксируемой глазами и трансформируемой в нервные импульсы сетчаткой.

Получается, что состояние зрения человека находится в прямой зависимости от здоровья мозга, сердечнососудистой и нервной систем. А нарушения зрения могут быть спровоцированы кислородным голоданием, нарушением жирового обмена, атеросклерозом, сахарным диабетом, стрессами, нарушением правил гигиены зрения и вообще нарушениями жизненных норм.

Вот самые легко выполнимые советы.

- Работая за компьютером, соблюдайте периодичность, делая каждый час перерыв на 5-10 минут.
- Следите, чтобы расстояние между монитором и вашими глазами не было менее 30-50 см. При этом середина монитора должна находиться несколько ниже уровня глаз.
- Правильно устанавливайте освещение своего рабочего места. Если освещение искусственное, к примеру, настольная лампа, то она должна иметь плафон и располагаться слева от вас. Лучше, чтобы ее мощность равнялась 60-80 Ватт.
- Смотрите телевизор сидя, находясь на расстоянии не менее 2 метров от его экрана.
- В солнечные дни при выходе на улицу берите с собой солнцезащитные очки, чтобы предохранить глаза от ожогов.
- Косметику для глаз выбирайте от проверенных и известных производителей и только в магазинах. Те же правила касаются и средств для кожи вокруг глаз.
- Если в глаз попала соринка или пыль, не трите его, а промойте кипяченой водой. Полезно также промывать глаза раствором марганцовки. Он оказывает дезинфицирующее действие. Промывайте глаза при помощи пипетки или опустив лицо в какую-либо емкость с водой и открыв глаза.
- Моргайте, это полезно, особенно для тех, кто подолгу находится перед монитором. Так мы защищаем наши глаза от пересыхания.

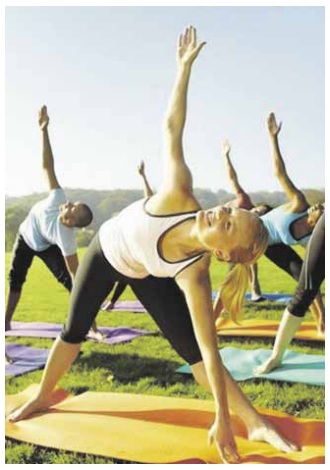
http://www.vashaibolit.ru/5236

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА

ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Утренняя гимнастика, заряд энергии

Говоря об утренней гимнастике, мы нередко употребляем слово «зарядка». И это не случайно. Чтобы быстрее стряхнуть с себя остатки сна, избавиться от сонливости, включиться в работу, нам действительно нужен заряд энергии. Его-то и даёт утренняя гимнастика.



Зарядка не должна утомлять, превращаться в интенсивную физическую тренировку, после которой необходимо отдыхать, восстанавливать силы. Напротив, она должна мобилизовывать, настраивать организм на рабочий лад.

Начинают зарядку с ходьбы, потягиваний, прогибания туловища. Затем выполняют упражнения для основных групп мышц (туловища, рук, ног), прыжки или бег с переходом на ходьбу. Завершают зарядку успокаивающими дыхательными упражнениями.

Пользуясь этой схемой, можно самому составить комплекс утренней гимнастики. Если же вы никогда не занимались физкультурой, лучше всего воспользоваться комплексом утренней гимнастики, который транслируется по радио и телевидению, Такие занятия имеют свои преимущества: упражнения выполняются в нужном темпе и оптимальное количество раз, под музыку, что благотворно влияет на центральную нервную систему, Если вам не удаётся правильно сделать какое-либо упражнение, пропустите его и постарайтесь разучить в свободное время.

Можно выполнять и комплексы, которые печатаются в газетах и журналах. Вначале разучите все упражнения. Затем в медленном темпе повторите каждое по 3 — 5 раз. По мере освоения делайте упражнения в более быстром темпе и увеличивайте количество повторений до указанного в комплексе.

После двух-трёх недель занятий можно заменить часть упражнений специальными упражнениями, которые целенаправленно влияют на определённые группы мышц (укрепляют мышцы брюшного пресса, ног, рук и плечевого пояса, спины), а также способствуют снижению массы тела, профилактике обострений остеохондроза, предупреждению запоров, варикозного расширения вен. Такие упражнения должны обязательно выполнять те, кому приходится длительное время сидеть или стоять на рабочем месте, кто хочет убрать живот, исправить осанку, развить силу, выносливость, гибкость, улучшить координацию движений. Мужчины, например, могут добавлять к основному комплексу утренней гимнастики упражнения с гантелями и эспандером, женщины — со скакалкой, мячом, гимнастической палкой.

Это позволит разнообразить занятия и сделать их более эффективными. Однако дополнительно включать в комплекс утренней гимнастики более 5 упражнений не следует, иначе зарядка станет утомлять, что, как уже отмечалось, нежелательно.

Перед занятиями не забудьте проветрить помещение, а после зарядки принять душ или сделать обтирание влажным полотенцем.

Утренняя зарядка — это первый шаг к здоровью, помните об этом!

http://svatovo.ws/health_gymnastics_2.html

Новости вредят здоровью!

Новости идут отовсюду – из телевизора, радио, компьютера, смартфона, из новостных передач и с лент соцсетей. «Плохие» новости при этом зачастую сопровождаются страшными фотографиями и видео.

Закон притяжения в действии

Учёные сходятся во мнении, что постоянное потребление жестокости плохо влияет на человека. Негативный эффект от регулярного наблюдения чужих травм известен, например, у медицинских работников. А у журналистов, которые освещают страшные события, проявляются беспокойство, психологическое и социальное расстройство, соматизация, депрессия, повышенная тяга к алкоголю.

Психолог Анита Гадия-Смит отмечает, что при воздействии жестокости на психику наиболее вероятны два эффекта: снижение восприимчивости и растущее чувство уязвимости и беспомощности.

Новости токсичны для организма

Они постоянно действуют на лимбическую систему. Паническое истории стимулируют образование глюкокортикоидов (кортизола). Это приводит в беспорядок вашу иммунную систему.

Британский психолог Грэхэм Дейви подчёркивает, что обилие плохих новостей усиливает стресс, беспокойство, депрессию. Новости о насилии и смертях усиливают ваши собственные страхи и кажутся более серьёзными. В результате вы воспринимаете даже нейтральные происшествия как негативные, подсознательно «настраиваетесь» на плохое и даже притягиваете негативы в жизнь.

Новости увеличивают число когнитивных ошибок

Поток новостей — отец когнитивных ошибок. Вы становитесь излишне самоуверенными, глупо рискуете и недооцениваете возможности. Ваш мозг жаждет историй, которые «имеют смысл», даже если они не соответствуют действительности. И никак не можете признаться себе, что сыты по горло этим дешевым способом «объяснения» мира.

Новости подавляют мышление

Мышление требует концентрации. Концентрация требует непрерывного времени. Новости же специально разработаны, чтобы прерывать вас. Они похожи на вирусы, которые крадут ваше внимание. Нарушая концентрацию, они ослабляют понимание. В отличие от чтения книг и длинных журнальных статей (над которыми приходится размышлять), вы можете проглотить огромное количество пустых новостей. Итак, новости уменьшают количество думающих людей и ухудшают память.

Новости убивают творчество

СМИ кормят людей небольшими кусочками тривиальных фактов. Они легко усваиваются и не дают насыщения. В результате масса злобных нетворческих людей ищут и потребляют новости, как наркотики.

То, что вы уже знаете, ограничивает ваш творческий потенциал. Нет ни одного по-настоящему творческого человека— писателя, композитора, математика, врача, учёного, музыканта, дизайнера, архитектора или художника - имеющего пристрастие к новостям.

Если хотите жить в прошлом, читайте новости. Если ищете новые решения, не стоит этого делать.

В конце концов, новости не имеют значения

Швейцарский бизнесмен Рольф Добелли настаивает на том, что новости – это потеря времени. Они в реальности ничего не добавляют вашей жизни. Примерно из 10 000 историй, которые вы узнали за последний год, назовите одну, которая позволила вам принять лучшее решение в серьёзном деле, влияющем на вашу жизнь, карьеру или бизнес.

Новости не имеют отношения к вам. Чем меньше вы потребляете новостей, тем больше у вас преимуществ.

P. S. Если же совсем не можете прожить без новостей, то читайте их правильно, отсеивая детали, добавленные журналистами для сгущения красок, и анализируйте. И будьте здоровы.

Подробнее: http://news.eizvestia.com/zdorove/full/, ruslekar.info

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

44-48-11, 44-48-25
ПО НИЗКИМ ЦЕНАМ

Массаж = Здоровье + Красота + Успех!

Массаж – путь к успеху!

Приходите в салон массажа «Созвездие красоты, здоровья и успеха»!
С вами работает дипломированный специалист с 25-летним стажем Валентина Алексеевна Приладных.

Своим клиентам я предлагаю следующие программы:
ЗДОРОВОЕ ТЕЛО
КРАСИВАЯ ФИГУРА
ОМОЛОЖЕНИЕ ЛИЦА
ЛЁГКИЕ НОГИ

Приходите в Созвездие – зажигайте свою звезду здоровья, красоты и успеха!

Предварительная запись по тел. 44 58 03, +7-911-557-87-76
Адрес: Набережная Северной Двины, 88, корп. 1 (отель Пур-Наволок), офис 1217.
www.skzu.ru e-mail: sozvezdiearh@mail.ru

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

Давление? Болят суставы? Остеохондроз?

УНИВЕРСАЛЬНЫЙ «БИМАГ» ГОТОВ ВАМ ПОМОЧЬ!

Мучаюсь давлением и суставами больше 35 лет. На таблетки больше надежды нет. Можете ли посоветовать какое-нибудь средство, которое помогает? Но недорогое – пенсия маленькая. Спасибо.

Степанов М. С., 75 лет, г. Елец.

Представьте, что где бы вы ни находились: дома, на работе, в саду, с детьми или внуками - вы носите с собой крохотного доктора. В любое время вы можете заказать своему «мини-доктору» необходимое именно вам лечение. И представьте, что этот «доктор» всегда свободен для вас и никогда не грубит. Вряд ли в жизни вы встретитесь с таким миниатюрным «доктором», но есть кое-что, не уступающее ему.

Знакомьтесь, биполярный «Бимаг» от учёных Санкт-Петербурга! Вы можете нормализовать давление. Ведь даже у гипертоников с многолетним стажем давление, как правило, приходит в норму. Вы можете быстро избавиться от болей в суставах и спине. Вы можете сделать свой сон крепким и лечебным. Вы можете не просто избавиться от хронической усталости, а ещё укрепить сердце и нервы. Но разве это возможно? Да, благодаря тому, что **наука отсеяла весь мусор, и появился удивительный прибор… который действительно РАБОТАЕТ! «Бимаг» разработан на потрясающей методике применения раздельных потоков магнитных полей, которую успешно применял Парацельс еще в XVI веке. Но современная медицина шагнула намного дальше, и теперь «Бимаг» может повышать жизненную энергию и расширять сосуды, улучшать активность сердца и ускорять восстановление тканей, восстанавливать нервную деятельность и работу клеток головного мозга. Используется «Бимаг» и мужской частью населения для решения так называемых «мужских» вопросов. Вообще в методике применения «Бимага» насчитывается более 30 недугов.**

ВОТ ОФИЦИАЛЬНЫЕ ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ «БИМАГ» :

– заболевания опорно-двигательного аппарата: остеохондроз, радикулит, болезни суставов, артрит, артроз, вывихи;

– заболевания сердечно-сосудистой системы: гипертония, ишемия, стенокардия, вегето-сосудистая дистония, варикозное расширение вен, постинсультное состояние;

– неврологические, нервно-психические расстройства: болевые синдромы, постоянные головные боли, стрессовые состояния, неврозы, нарушения сна, хроническая усталость;

– заболевания желудочно-кишечного тракта: гастриты, колиты, язвенная болезнь, печени и желчного пузыря;

– заболевания мочевыделительной и половой систем: импотенция, простатит, аденома предстательной железы;

– заболевания ЛОР-органов: ангина, хронический бронхит, аллергия и многие других заболевания.

ФЕНОМЕН «БИМАГ»!

«Бимаг» универсален настолько, что даже если вы лечите только гипертонию, то попутно, за счёт улучшения переноса кислорода, ваши мышцы могут окрепнуть, улучшится осанка, укрепится сердце, хотя вы и не ставили перед собой такой цели. И так происходит со многими заболеваниями. Два магнитных потока «БИМАГ» дадут вам тот лечебный эффект, который в данный момент вам необходим. Знакомство с ним позволит вам сказать: «Я рад, что приобрел «Бимаг».

ВЫСТАВКА-ПРОДАЖА «БИМАГА» СОСТОИТСЯ:

8 СЕНТЯБРЯ С 11 ДО 12 ЧАСОВ, «АРХАНГЕЛЬСКИЙ ГОРОДСКОЙ КУЛЬТУРНЫЙ ЦЕНТР», ПРОЕЗД ПРИОРОВА, Д. 2.

ЦЕНА 2200 руб.

ТОЛЬКО ОДИН РАЗ В ГОДУ ДЛЯ ПЕНСИОНЕРОВ И ИНВАЛИДОВ **ЦЕНА 990 р.** + БРОШЮРА О МАГНИТОТЕРАПИИ В ПОДАРОК.*

*акция действительна на момент проведения выставки.
Подробности по тел. 8(922)975-27-37
Тел. 8(922)975-27-37

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

ПОЧТЕННЫЙ ВОЗРАСТ

Люди стараются отгонять мысли о том, что они стареют, но вряд ли кто-то из них отказался бы дольше остаться молодым. Есть несколько бесхитростных и не очень сложных способов, чтобы сохранить свою молодость и отсрочить увядание.

Обязательно нужно иметь какой-либо личный мотив, то, ради чего действительно есть желание сохранить себя молодым на долгий срок. Если есть такая мотивация, то человек чаще начинает думать, прежде чем что-либо делать, и проявляет куда больше заботы о сохранении своего организма здоровым. Ведь сохранить имеющееся в молодости здоровье куда легче, чем вернуть его в более зрелый период жизни.

Правильный настрой - еще одна важнейшая деталь для достижения желанной цели. Если человек ненавидит свою жизнь, постоянно пребывает только в негативе и вечно чем-то раздражён, то его организм запускает программу ускоренного старения. Вечным же оптимистам он даёт удвоенные силы, чтобы они могли дольше сохранять активность и привносить нотки своего счастья в мир.

Еще одна очень важная штука - баланс. Его необходимо соблюдать абсолютно во всем. Нужно достаточно спать, умеренно трудиться, вдоволь отдыхать. Любители ночных бдений начинают терять память и работоспособность, трудоголики сжигают все резервы организма гораздо раньше положенного и просто высыхают на глазах, а бездельники коллекционируют в себе целую кучу разноплановых болезней, справиться с которыми бывает ой как трудно.

Стоит ли вообще напоминать о том, что человек обязан отказаться от всех привычек, которые губят его организм? Алкоголь и сигареты еще никому не продлили жизненный срок.

Движение тоже никто не отменял. Оно помогает мышцам не застаиваться и быть в отличном рабочем состоянии. Прогулки, пробежки, всевозможные подвижные игры, вот что спасёт тело от раннего одряхления.

Итак, если у человека будет смысл в жизни, то ему не нужно будет объяснять, как следить за собой, чтобы дольше жить, он и сам будет выполнять всё, что в этом может помочь.

www.vitamarg.com

НОВОСТИ

Правда о лекарствах

Недавнее признание редактора профессионального издания The Lancet доктора Ричарда Хортона шокировало научный мир. Он заявил, что большинство клинических испытаний, которые проходят новые препараты, регулярно фальсифицируются с целью вывода на рынок «чудодейственных» средств с новым ценником. Это сообщение поддержали авторитетные врачи.

Так, главный редактор одного из ведущих медицинских журналов Британии доктор Марсия Ангел заявила, что сегодня клиническим испытаниям просто-напросто нельзя верить. Коррупция в медицинской среде, которая активно поощряется медицинскими корпорациями, приобрела сегодня огромные масштабы. Доктора разводят руками: чем лечить пациентов, если ни одной инструкции нельзя верить?

Источник: earth-chronicles.ru

Средство от морщин грозит параличом

Ботокс не так уж безопасен, предупреждают эксперты. Университет Висконсина доказал, что после введения в организм ботулотоксин распространяется по всему организму и может нанести серьёзный вред внутренним органам.

Степень распространения ботулотоксина напрямую зависит от объёма введенной дозы. Учёные до сих пор полностью не изучили данный процесс. Есть основания полагать, что молекулы Ботокса способны перемещаться между нейронами. Частично ботулотоксин действует местно, но частично распространяется по телу. А это повышает риск внезапного паралича.

http://meddaily.ru/article/

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
Контактный телефон 42-46-01

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

Сдаются в аренду площади:

- от 50 кв. м в ТЦ «ДАЛИ», ул. Адм. Кузнецова, 17
- Офисные, складские, торговые площади в ТК на Окружном шоссе, 13

44-48-82, 44-48-02

62-62-62
гипермаркет На Окружной
www.okr29.ru
Условия и сроки проведения акции уточняйте у продавцов. Товары сертифицированы. Количество товара по «Выгодным ценам» ограничено. Указана цена 1 шт/1 кг

Срок действия акции с 15 по 31 августа 2016 г.

Зефир бело-розовый 310г ФПК и сливочный 310г ФПК
52=90
67=90

Сардельки Мясные ТМ Шедродолье
284=90
329=00

Колбаса Докторская ретро в/с охл.(нат.обол) Витлайн Север
254=90
298=90

Бедро куриное охл. На подложке ТД Приосколье
172,90
148=90

Ветчина Для завтрака в/с охл. (нат.обол.) Витлайн Север
429=00
489=90

Филе куриное охл. На подложке ТД Приосколье
274,90
251=90

Говядина туш. 325 гр в/с ГОСТ Скопинский
99=90
119=90

Шпроты в масле из балтийской кильки 160г Рыбное меню
59=90
74,90

Средство для мытья посуды Прил Бальзам Алоэ-Вера 450 мл
69=90
89=90

Средство моющее синтетическое порошкообразное Персил Автомат Лаванда 3 кг
439=00
539=00

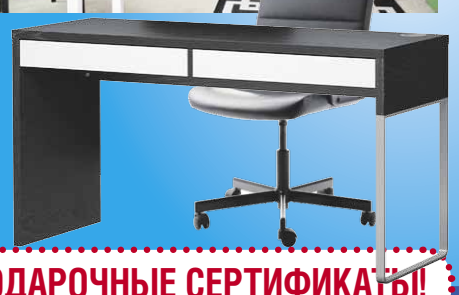
МЕБЕЛЬНЫЙ САЛОН «ДАЛИ»

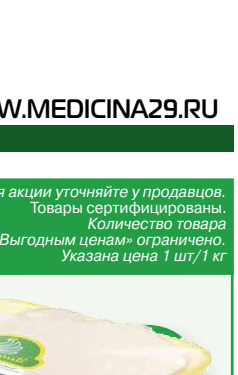
Модульная система для гостиной АЗАЛИЯ-12
Гостиная выполнена в классическом стиле.
Синт. шпон «орех испанский».
По вашему желанию возможны различные варианты комплектации.

Стильный диван-кровать ДУЭТ
Выполнен на основе металлокаркаса в традициях «хайтек».
На заказ – разнообразие современных ярких тканей.

СОЛОМБАЛА, УЛ. АДМИРАЛА КУЗНЕЦОВА, 7.
РЕЖИМ РАБОТЫ: 10.00-19.00. СБ, ВС – 10.00-18.00
Тел. 22-37-73
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 ПРЕДОСТАВЛЯЕТ:
Банк-партнёр
ООО «Хоум Кредит энд Финанс Банк»
Генеральная лицензия № 316 Банка России от 15 марта 2012 г.

СОЗДАЙТЕ СТУДЕНТАМ И ШКОЛЬНИКАМ УСЛОВИЯ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ!
От этого зависят их здоровье, успеваемость, настроение!





МЫ ПРЕДЛАГАЕМ:
Надёжные столы
Эргономичные рабочие кресла
Вместительные стеллажи
Контейнеры, секции, короба
Функциональные настольные лампы
Яркие аксессуары

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.Н. Патракеев

Отпечатано в ОАО «ИПП «Правда Севера», 163002, г. Архангельск, пр. Новгородский, 32. ИНН 2901120811. Тираж 108 400 экз. Заказ № 5595.
Подписано в печать 23.08.2016 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.