МЕДИЦИНА ФИТНЕС КОСМЕТИКА СПОРТ МЕДОСМОТР СОВЕТЫ РЕКОМЕНДАЦИИ

ЗДОРОВЬЕ СЕВЕРЯН

№ 14(125) 7 сентября 2016

12+ РЕКЛАМНАЯ

ГАЗЕТА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Пансионат «ЗАБОТА» - встретить старость достойно

Сегодня, 7 сентября, в Архангельске на улице Тяговой, 50, состоялось открытие пансионата для пожилых людей и инвалидов «Забота». На торжественном мероприятии присутствовали губернатор Архангельской области Игорь Анатольевич Орлов, председатель областного Собрания депутатов Виктор Феодосьевич Новожилов, исполняющий полномочия Секретаря АРО партии «Единая Россия» Виктор Сергеевич Фортыгин, представители организаций и предприятий в сфере здравоохранения и социальной защиты населения Архангельска, Северодвинска, Новодвинска.

- В рамках государственно-частного партнёрства сегодня открывается Центр помощи людям пожилого возраста. Это первый такой центр в северо-западном регионе, - сказал на открытии губернатор Игорь Орлов. - Зная инвестора этого проекта Михаила Мемедовича Авалиани, его подход к решению дел, я уверен, что работа в этом учреждении будет выполняться на самом достойном уровне. В добрый путь, и самые тёплые искренние пожелания.

Торжественно перерезана обязательная в таких случаях красная ленточка – и приглашённые на церемонию гости входят в здание. Своеобразную экскурсию по этажам проводит инвестор проекта Михаил Мемедович Авалиани.

Пансионат рассчитан на 180 коек. На момент принятия решения о создании этого учреждения в нашей области очередь на предоставление соцуслуг в условиях стационара состояла более чем из 500 человек.

Пансионат разместился в здании бывшей железнодорожной больницы, приобретённом инвестором на торгах. За счёт его средств выполнен капитальный ремонт с заменой всех внутренних коммуникаций. Все помещения соответствуют санитарно-гигиеническим нормам и требованиям противопожарной безопасности, укомплектованы необходимым оборудованием и мебелью и готовы принять постояльцев.

На первом этаже, в отделении «Милосердие», будут находиться лежачие пожилые люди. На втором этаже открыто отделение «Здоровье», рассчитанное на постояльцев с ограничением двигательной активности. На третьем этаже - отделение с оптимистичным названием «Активное долголетие», созданное для одиноких пожилых людей без ограничения двигательной активности.

Здесь сделано всё для максимального комфорта, чтобы дарить радость и новое качество жизни пожилым людям.

ПАНСИОНАТ ДЛЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ И ИНВАЛИДОВ

«Забота»

пансионат ЗАБОТА

Номера:
стандарт,
полулюкс, люкс

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

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

Как всё успевать?

Этот вопрос возникает часто в наше время с бешеным ритмом жизни. Как обычной женщине объять необъятное – работу, домашние дела, материнство, - и при этом оставить время и на саму себя, свои увлечения, саморазвитие, и на любимого мужа? Как при стольких обязанностях успевать радоваться жизни? А если ребёнок не один, а трое, и ещё собака? Неумение распоряжаться своим временем ведет к сильнейшему стрессу, возникают болезни, вынуждая дать отдых организму.

А.Е. БАРАБАНОВА

Успеваем мы или нет реализовать свои повседневные планы и полноценно отдохнуть, зависит от нескольких вещей. Первое - это попытки сделать за день все дела сразу. Второе - стремление сделать домашние дела без посторонней помощи. И третье - ярко выраженный перфекционизм, то есть стремление сделать всё идеально. Рассмотрим подробнее.

Так ли важно всё то, что вы делаете?

Ответьте честно, нужно ли вам многое из того, на что вы тратите своё время? Нужен ли регулярный стерильный порядок, ежедневные кулинарные изыски, глаженье утюгом полотенец, нижнего или постельного белья? Что страшного произойдёт, если вы этого не сделаете? Отказаться от некоторых дел – лучший вариант, чем стремление сделать всё. Не стоит браться за новое занятие, если вы ещё не закончили предыдущее.

Отныне планируем свой день заранее, чтобы потом не хвататься за всё подряд и в итоге упустить что-то важное. Предлагаем воспользоваться такой табличкой для планирования своих дел (см. рисунок). Распределяем все свои запланированные дела по степени срочности и важности. Получится четыре группы дел. Сначала выполняем дела из группы Срочные и Важные, затем Срочные и Неважные, и наконец, Несрочные и Важные. А вместо дел из группы Несрочные и Неважные лучше отдохните! И помним, что забота о себе относится к делам важным!

Теперь о помощи. Вы имеете право её попросить!

У мужа, свекрови, мамы, подросших детей. Многие женщины считают, что лучше всё сделать самой, нежели потом переделывать за другими. Это ужасающая ошибка, которая повлечёт чрезмерную трату времени. Хотя бы просите членов семьи убирать за собой. Важно потратить время, чтобы научить детей быть самостоятельными и помогать им только по необходимости. А проверять уроки у детей может и папа. Помощниками могут быть и всевозможные бытовые устройства, облегчающие жизнь, например, посудомоечная машина, мультиварка, моющий пылесос и т. д. Вы прежде всего женщина, мама и жена, а служанкой, уборщицей, посудомойкой и поварихой быть всё время не обязаны. Чтобы быть продуктивной, важно сохранить спокойствие и уверенность в себе!

Не обязательно быть идеальной во всём!

Тем более, что это невозможно! Если всё идеально в одной сфере, то может пострадать другая. При идеальном порядке в доме мужу может не хватать вашего внимания. Зачастую лучше сделать быстро, а не идеально. Ставьте себе реальные сроки! Если что-то не получается, то подумайте, что бывают дни удачные и неудачные, успешные и не очень.

Старайтесь избегать временных ловушек!

То есть не обманывать себя, говоря: «Я только на 5 минут зайду в интернет проверить сообщения», «Я только одну серию посмотрю - и выключу», «Я только одну статью в журнале прочитаю». Сами знаете, чем это заканчивается, и сколько на это уходит времени совершенно незаметно. Отдохнуть и расслабиться можно более продуктивно, не потратив много времени. Например, прогуляться, поиграть с домашним животным, принять душ или полежать в ванне, сделать себе маску или пилинг, взяться за рукоделие, включить музыку и потанцевать или попеть, пообщаться по телефону с подругой… Другими словами, всё то, что доставляет вам удовольствие и приносит пользу.

Заботьтесь о себе! Красота и здоровье – два пункта, о которых всегда нужно помнить, чтобы потом не пришлось потратить ещё больше нервов, сил и денег, пытаясь их вернуть и восстановить. Не работайте ночью. Пару раз в год обязательно отправляйтесь в отпуск. Это нужно для вашего физического и психологического здоровья, для улучшения работоспособности. Восстановив силы, вы сможете работать ещё лучше.

Таким образом, проблема нехватки времени представляется вполне решаемой, достаточно лишь правильно составить план и стараться его придерживаться. И тогда всё получится, было бы желание.

Если вы уже загнали себя в состояние хронического стресса, то психолог поможет распределить приоритеты и изменить образ жизни так, чтобы сохранить здоровье, семью и себя.

Анна Евгеньевна БАРАБАНОВА,
клинический психолог «АВА КЛИНИК».

МНОГОПРОФИЛЬНОЕ МЕДИЦИНСКОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «АВА КЛИНИК»
УЛ. СУФТИНА, 18
8(8182) 60-03-03, 44-64-64
WWW.MEDICINA29.RU

ОРТОПЕДИЧЕСКИЕ ПОДУШКИ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ

ПОДУШКА НА СИДЕНЬЕ

Большинство офисных работников, студентов и водителей, длительное время находящихся в сидячем положении, ощущают скованность движений, дискомфорт в области шеи, отёчность ног. Для профилактики и устранения проблем созданы различные ортопедические подушки.

Ортопедическая подушка на сиденье формы «кольцо» зачастую помогает тем, кто проводит свой день в положении сидя. Например, её можно положить на кресло в офисе или дома. С её помощью будет приведено в норму кровообращение в спине, существенно снижено давление на органы малого таза. Подушка, положенная на сиденье автомобиля, уменьшит негативное действие постоянной вибрации на позвоночник, обеспечит более благоприятные условия при поездке.

Оцените преимущества ортопедической подушки на сиденье формы «кольцо»! Она разгружает крестец, копчик и тазовое кольцо. Специальная анатомическая форма обеспечит правильный изгиб поясницы. С её помощью снижаются или полностью снимаются болевые ощущения после операции, родов или перенесённых травм, связанных с деятельностью опорно-двигательного аппарата. При геморрое подушка не сдавливает больное место. Предупреждает образование пролежней у лежачих.

Выдерживает вес до 120 кг; имеет универсальный размер и отлично помещается на небольшом стуле.

Прекрасно подходит как для женщин, так и для мужчин. Сохраняет нужную форму при каждодневном использовании на протяжении трёх лет.

Эту чудо-подушку можно приобрести в сети аптек «АВА ФАРМ».

ПОДУШКА ПОД НОГИ

Длительная работа сидя или стоя и отсутствие времени на физическую активность могут вызвать серьёзные нарушения в работе мышц, суставов, сосудов. Сильное напряжение испытывают ноги, так что мы должны организовать здоровый и комфортный ночной сон или дать дневной отдых ногам.

Есть простой способ - ортопедические подушки под ноги. Рекомендуются для широкого применения, как эффективная эргономичная опора для уставших ног, профилактики нарушения кровообращения, болей в спине, шее и ногах, улучшения общего состояния при различных болезнях.

Подушка для ног с ортопедическим эффектом — это прекрасное решение для тех, кто хочет облегчить проявления варикозного расширения вен, артроза или артрита нижних конечностей, а также отёков ног различной этиологии, в том числе при беременности. Поможет при плохой циркуляции крови в ногах (эффект «холодных ног»); при остеохондрозе, в том числе в грудном и шейном отделах позвоночника. При нарушениях дыхания; мышечных судорогах; при «ломоте», «тяжести» и болях в ногах.

Если у вас есть вышеперечисленные проблемы, или просто в конце дня вы ощущаете усталость и тяжесть в ногах, приходите к нам в аптеки сети «АВА ФАРМ» - мы поможем подобрать подушку под ноги.

Подушка будет долго служить вам. Её можно подвергать сухой чистке, а чехол из трикотажного материала - снимать и стирать отдельно.

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. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА

Дни здоровья в сентябре

АВА КЛИНИК
многопрофильное медицинское учреждение

БЕСПЛАТНО!
(по полисам ОМС)

• НЕВРОЛОГ
КАЖДУЮ СУББОТУ

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

medicina29.ru

Количество мест ограничено!

60-03-03, 44-64-64
СУФТИНА, 18.

ЛО-29-01-001774 от 29.04.2015

ШАНС
скорая помощь

ПРИНИМАЕМ ВЫЗОВЫ КРУГЛОСУТОЧНО

ШАНС – рядом в нужный момент!

www.medicina29.ru

23-03-03 43-03-03

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА

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

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА

НОВЫЕ ВАКАНСИИ

АВА КЛИНИК ПРИГЛАШАЕТ:

АДМИНИСТРАТОРА РЕГИСТРАТУРЫ

РЕЗЮМЕ ОТПРАВЛЯЙТЕ ПО АДРЕСУ:
avamedicina29@yandex.ru

СКОРАЯ И НЕОТЛОЖНАЯ ПОМОЩЬ: есть ли разница?

В России изменился порядок оказания скорой медицинской помощи. После вступления в силу поправок к приказу N 388н Министерства здравоохранения РФ произошло разделение «скорой помощи» на «экстренную форму помощи» и «неотложную».

Скорую медицинскую помощь в экстренной форме оказывают врачи станции СМП, если под угрозой жизнь человека:

- при нарушении сознания; нарушении дыхания; нарушении системы кровообращения; внезапном болевом синдроме; травме любой этиологии; термическом и химическом ожоге; внезапном кровотечении; внезапном нарушении функции какого-либо органа или системы органов.

Также при психическом расстройстве, если действия пациента опасны для него или других лиц.

Также при родах, угрозе прерывания беременности.

Также при угрозе возникновения ЧС, при ликвидации медико-санитарных последствий ЧС.

Скорая медицинская помощь в неотложной форме – при внезапных острых заболеваниях и состояниях, при обострении хронических заболеваний без явных признаков угрозы жизни; при высокой температуре при гриппе и ОРВИ, при головокружении, головной боли и боли в грудной клетке; при невралгии; затруднении дыхания (кроме астмы).

Бригада неотложной помощи выезжает, когда непосредственной угрозы жизни человека нет, и срочная госпитализация не требуется.

VladMedicina.ru

ЛДЦ МИБС АРХАНГЕЛЬСК

КАБИНЕТ МАГНИТНО-РЕЗОНАНСНОЙ ТОМОГРАФИИ

ул. Тимме, 5
РЯДОМ С К/Т «РУСЬ»

64-12-13
ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ

Эффективная диагностика – успешное лечение!

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.

ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ ПОСЛЕ ИНСУЛЬТА: У НАС ПОЯВИЛАСЬ НАДЕЖДА!

Об инсульте я слышал много раз, но никогда не думал, что моя семья столкнется с этой проблемой лицом к лицу. Это произошло, когда моя 66-летняя мама получила удар. Десять дней в реанимации между жизнью и смертью, после – отделение неврологии в районном центре, когда мама уже пришла в сознание. Ей парализовало всю правую сторону тела: не двигались рука, нога, она не могла даже говорить. Нужно было сидеть с ней. Посоветовались с женой и решили, что сидеть буду с мамой я (зарплата у нас одинаковая), а она работать, да и с ребёнком нужно тоже заниматься.

Три недели мы с мамой провели в неврологическом отделении. Кормление проводили через катетер, через каждые два часа приходилось переворачивать её, чтоб не образовывались пролежни, и не было застоя в лёгких. Самым тяжёлым было то, что ты не понимаешь, что нужно больному человеку. Руки опускаются, и не знаешь, что делать, куда бежать. Прописали кучу различных лекарств, но они давали только временное облегчение и заставляли маму постоянно спать.

На второй неделе мама стала пытаться кушать сама, но это всё еще было очень тяжело. В это же время назначили физиопроцедуры: магнитотерапию и лечебный массаж, и сказали, что нужно больше времени проводить в сидячем положении. Массаж делали два раза в день, а магнитотерапию один раз. Через 10 или 12 сеансов я заметил, что маму стало легче усаживать, и речь её стала чуть более связной. Вернувшись вечером домой, я поделился радостью с женой. Когда вернулся утром в больницу, мне сообщили, что через пару дней нас выпишут, и дальнейшая реабилитация может проводиться дома или в специализированом центре. В больнице курс лечения закончен.

Забрали маму домой, выполняли все предписанные мероприятия: старались

больше сидеть и разрабатывали руку и ногу, но спустя два месяца после выписки улучшений не появилось. Обратились снова в больницу и получили ответ, что нужна магнитотерапия, или реабилитация в специализированном центре, а стоит она от 15 до 35 тысяч рублей за курс без учёта лекарств. И, возможно, потребуется повторный курс. Где взять такие суммы? Да к тому же работает только жена, лишних денег нет. А возить парализованную маму на процедуры не представлялось возможным. Но, к счастью, в больнице сказали, что можно проводить процедуры магнитотерапии в домашних условиях.

Начали лечиться дома, параллельно также выполняли упражнения лечебной физкультуры. Через три недели мама стала лучше говорить и немного пошевелила рукой. Радости не было предела! Ведь если есть прогресс, значит, есть надежда на выздоровление!

Сейчас мы продолжаем восстановительные мероприятия, каждый день работаем над победой болезни. До полного выздоровления нам ещё далеко, но мама говорит, что у неё появилась надежда. Надежда на то, что усилия не напрасны!

А. Черных, Архангельская обл.

ЖИЗНЬ И ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПОСЛЕ ИНСУЛЬТА В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

Раннее начало реабилитационных мероприятий помогает ускорить и сделать более полным восстановление нарушенных функций, быстро уменьшить зависимость больного в уходе за ним со стороны родственников, предотвратить развитие вторичных осложнений - тромбофлебитов, контрактур, пролежней, застойной пневмонии и т. д.

Использование магнитных полей помогает нормализации в микроциркуляции мозгового кровообращения. Одним из таких аппаратов является «ДИАМАГ» (АЛМАГ – 03). Низкочастотное магнитное поле аппарата «ДИАМАГ» обладает свойством уменьшения головной боли, нормализации процесса сна, снижения уровня тревоги, стабилизации состояния. Это помогает значительно облегчить процесс реабилитации самого больного и намного облегчает задачу родственников по уходу за ним.

Под воздействием магнитного поля происходит ускорение капиллярного кровотока, улучшение сократительной способности сосудистой стенки. Увеличивается просвет сосудов, возникают условия, способствующие раскрытию мелких капилляров и рассасыванию тромбов. Это позволяет увеличить шанс на восстановление мозговых и двигательных функций.

На сегодняшний день «ДИАМАГ» используется во многих медицинских учреждениях. В одном из сосудистых центров г. Красноярска для лечения больных с острым нарушением мозгового кровообращения использовался аппарат «ДИАМАГ». Были проведены курсы лечения по 12 процедур. Это дало следующие результаты:

- уменьшение головной боли
- улучшение качества сна
- снижение шума в ушах и уменьшение головокружения
- стабилизация артериального давления, а также общего состояния
- ускоренное восстановление двигательных функций

(с полным отчетом можно ознакомиться на сайте www.elamed.com)

Специалисты отметили, что применение «ДИАМАГа» в комплексе с лекарственной терапией и мероприятиями, направленными на восстановление двигательной, мозговой и других функций организма дают существенный шанс вернуться к полноценной жизни!

ПРИОБРЕТАЙТЕ ДИАМАГ ПО ВЫГОДНЫМ ЦЕНАМ ДО КОНЦА СЕНТЯБРЯ В АРХАНГЕЛЬСКЕ!

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

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

КОМПАНИЯ ЕЛАМЕД

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

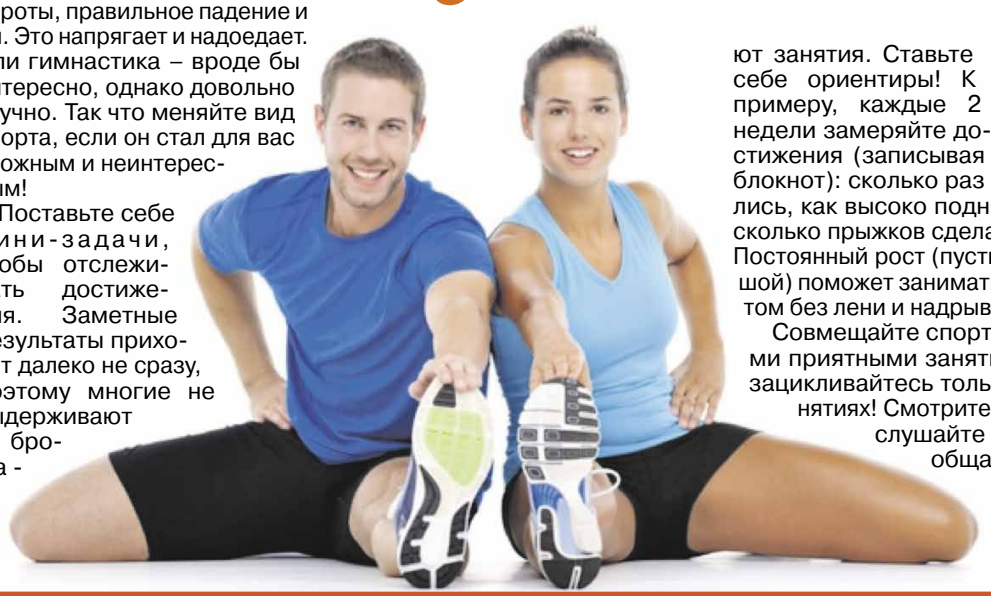
Реклама 16+

Большинство людей по своей натуре упёртые и ленивые существа, поэтому разного рода тренинги и обучения мотивации действуют слабо, и на это могут уйти годы. Поэтому самое простое правило – без всяких раскачиваний и мыслей начинайте заниматься спортом в тот момент, как вспомнили о нём. Делайте через «Не хочу!» и «Не могу!».

Занимайтесь спортом с удовольствием!

Выберите правильный для себя вид спорта! Многие не могут заниматься спортом потому, что неправильно выбрали направление. К примеру, борьба - это не просто махание руками и ногами, здесь нужно изучать захваты, перевороты, правильное падение и т.п. Это напрягает и надоедает. Или гимнастика – вроде бы интересно, однако довольно скучно. Так что меняйте вид спорта, если он стал для вас сложным и неинтересным!

Поставьте себе мини-задачи, чтобы отслеживать достижения. Заметные результаты приходят далеко не сразу, поэтому многие не выдерживают и бросают занятия. Ставьте себе ориентиры! К примеру, каждые 2 недели замеряйте достижения (записывая в блокнот): сколько раз подтянулись, как высоко подняли ногу, сколько прыжков сделали и т. д. Постоянный рост (пусть небольшой) поможет заниматься спортом без лени и надрыва.



Совмещайте спорт с другими приятными занятиями. Не зацикливайтесь только на занятиях! Смотрите фильмы, слушайте музыку, общайтесь с друзьями и т. п. Это облегчит моральное напряжение, и со временем спорт перестанет ассоциироваться с потом, усталостью и тяжелым дыханием.

Устраивайте соревнования и бейте чужие рекорды. Улучшать результаты нужно, иначе мышцы перестанут расти. Да, это тяжело физически, поэтому устраивайте весёлые соревнования между друзьями и подругами на время, на выносливость, на количество сделанных упражнений и т. д. Верх мастерства – соревноваться с самим собой.

То в компании, то в одиночку. Принимайте спокойно свои состояния. Если иногда вам хочется заниматься в одиночестве, а иногда в компании – пусть так и будет. Ходите в спортивный зал, либо на занятия по обучению, либо тренируйтесь дома.

Не пропускайте тренировки. В спорте важны режим и постоянство. Если вы сделаете долгий перерыв, то придётся опять заставлять себя, а это непросто. Разрабатывайте режим дня так, чтобы спорт не выжимал всю энергию. Пусть это будут 20-минутные занятия через 1-2 дня, со временем вы сможете увеличить и частоту, и время тренировки.

Придумайте для себя методы контроля и систему штрафов. Если в детском и подростковом возрасте нас могли контролировать родители, то теперь вряд ли они смогут оказать влияние. Придумайте для себя рычаги воздействия и мотиваторы!

Успехов вам – и удовольствия в занятиях. Будьте здоровы!

Подробнее: http://vse-sekrety.ru/

Прежде чем выбирать для себя вид спорта, взвесьте, насколько вы готовы идти на риск. Например, наиболее травмоопасными видами спорта можно считать следующие:

Дайвинг в подводных пещерах. Скалолазание. Хоккей. Родео. Верховая езда.. Мотобол. Футбол. Черлидинг. Гольф. Регби.

Восстановите своё зрение!

Зрение для человека - важнейший орган восприятия. С его помощью мы получаем до 90 процентов информации. Потерять возможность видеть — значит, оказаться оторванным от окружающего мира и зависимым от помощи других людей. Причиной ухудшения зрения может стать катаракта — заболевание, которое принято считать старческим. Однако сегодня всё чаще оно диагностируется и у молодых людей.

Природа наградила человеческий глаз естественной линзой — хрусталиком. Он находится за зрачком и собирает фотоны - свет, попадающий на сетчатку, - и отвечает за фокусирование на объекте. Но с возрастом у большинства людей хрусталик мутнеет, теряет прозрачность, и человек начинает хуже видеть. Это и есть катаракта.

- Виктор Валентинович, насколько распространена катаракта в наше время?

- Катаракта, или помутнение хрусталика глаза, является одной из основных причин слепоты и слабовидения. Наиболее распространена возрастная, или старческая катаракта. По данным Всемирной организации здравоохранения, сегодня от этого заболевания страдают 50 миллионов человек. К сожалению, сейчас всё чаще катаракта встречается у молодых людей, что может сильно ограничивать их трудоспособность. Она проявляется в виде «мушек» перед глазами, затруднением при чтении, множественном видении предметов и другом.

ВИКТОР ВАЛЕНТИНОВИЧ МАЛЬГИН. ВЕДУЩИЙ СПЕЦИАЛИСТ «ОФТАЛЬМОЛОГИЧЕСКОЙ ЛАЗЕРНОЙ КЛИНИКИ». БОЛЕЕ ЧЕМ ЗА 20 ЛЕТ ПРАКТИКИ ОН ПРОВЁЛ ТЫСЯЧИ ОПЕРАЦИЙ НА ГЛАЗАХ И УВЕРЯЕТ: БОЯТЬСЯ НЕ СТОИТ. ЗАМЕНА ХРУСТАЛИКА ДЛИТСЯ ВСЕГО 10-15 МИНУТ, БЕЗБОЛЕЗНЕННА, А ПОТОМУ ПРОВОДИТСЯ БЕЗ НАРКОЗА. ОПЕРАЦИЯ НЕ ТРЕБУЕТ НАЛОЖЕНИЯ ШВОВ И ПРЕБЫВАНИЯ В БОЛЬНИЦЕ ПОСЛЕ ЕЁ ПРОВЕДЕНИЯ, ДА И ОБРАЗ ЖИЗНИ ПАЦИЕНТУ МЕНЯТЬ НЕ ПРИДЁТСЯ.

- Виктор Валентинович, можно ли вылечить катаракту лекарствами?

- Вернуть хрусталику прозрачность при помощи лекарств невозможно. Закапывание капель может лишь на самых ранних стадиях ненадолго задержать развитие болезни. Однако это лишь временная мера, которая не решает вопрос кардинально. Нужна операция по замене хрусталика.

- А на какой стадии этого заболевания врач может назначить хирургическое вмешательство?

- Сегодня для проведения операции нет необходимости ждать, пока катаракта «созреет», и терпеть постоянное снижение зрения. Чем раньше она будет проведена, тем успешнее пройдет лечение.

- Что представляет собой операция?

- В нашей клинике мы проводим коррекцию зрения путём факоэмульсификации и используем все её современные возможности. Например, имплантация так называемых торических искусственных хрусталиков, которые дают возможность устранять астигматизм. А имплантация мультифокальных хрусталиков позволяет получить хорошее зрение вдаль и вблизи без очков. Новые технологии позволяют помочь пациентам с прозрачным хрусталиком даже в случае высокой дальнозоркости или близорукости, когда еще пять лет назад мы не могли этого сделать.

- Возможна ли операция по удалению созревшей катаракты, если пациенту 85 лет?

- Так как большинство страдающих катарактой — это пожилые люди, стоит отметить, что возраст не является ограничением для проведения этой операции. Такие пациенты переносят её хорошо.

- Можно ли прооперировать катаракту бесплатно?

- Да, Офтальмологическая Лазерная Клиника участвует в программе государственных гарантий Фонда Обязательного Медицинского Страхования уже третий год, и мы предлагаем нашим пациентам сделать операцию совершенно бесплатно. Услугу может получить любой нуждающийся, единственные условия – это быть гражданином РФ, иметь действующий полис ОМС и направление на катаракту.

В практике хирургов «Офтальмологической Лазерной Клиники» был даже 98-летний пациент. Но в любом случае, окончательное решение о проведении операции офтальмолог клиники примет только после тщательной диагностики. Главное — не затягивайте с визитом к врачу. И помните: избавить от катаракты может только операция.

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА

ЭФФЕКТИВНЫЕ
советы для здоровья сотрудников компаний

Режим работы с 9 до 5, долгие часы перед экраном компьютера, неполноценный сон и неправильное питание – важные вопросы жизни большинства корпоративных сотрудников. Людям необходимо вести здоровый образ жизни, они должны часто пить воду и есть домашнюю пищу.

Носите с собой бутылку воды везде, где бы вы ни были. Иногда при работе люди забывают пить в течение длительного периода времени. Также можно пить воду или фруктовый сок.

Домашняя еда: ничто не заменит питательный салат или полезный для здоровья обед из дома. Это будет гораздо полезнее фаст-фудов.

Не относитесь к себе слишком строго. Ваш клиент может подождать несколько минут. Закройте глаза и отдохните в течение двух минут, желательно это делать каждый час. Это освободит ум и поможет сохранить активность.

Воздержитесь от напряжений в спине. Конечно, очень приятно сидеть в уютном офисном кресле полулежа в странных позах. Убедитесь, чтобы спина прилегала к спинке рабочего стула. Также очень вредно сидеть сгорбившись или наклонившись вперёд.

Сон окупается: верите или нет, но сокращение времени сна даже на 30 минут, чем требует организм, может в краткосрочном и долгосрочном периоде влиять на здоровье, настроение и работоспособность. Очень важно сохранять постоянный и полноценный режим сна – каждый день, включая выходные.

Атака кофеина на организм также вмешивается в режим сна. Избегайте частых приёмов чая, кофе и безалкогольных кофеиносодержащих напитков перед сном. Вместо этого перейдите на стакан свежего сока утром и вечером.

http://medkarta.com/

КАК ВЫБИРАТЬ
качественные продукты питания в супермаркете

В последнее время всё чаще рекламируются продукты питания, которые не приносят никакой пользы организму, а при длительном употреблении способны нанести непоправимый ущерб здоровью. В погоне за прибылью крупные торговые сети магазинов зачастую используют различные маркетинговые приемы, чтобы сбыть некачественный товар и получить доход.

Именно поэтому необходимо научиться выбирать из огромного ассортимента продуктов такие, которые помогут вам не только отлично насытиться, но и поддержат ваше здоровье и красоту. Выделим пять основных правил, руководствуясь которыми вы сможете приобрести качественный и полезный товар.

Правило № 1 – всегда обращайте внимание на состояние упаковки товара, а также цвет, форму и запах продукта, если он продаётся на развес или расфасован не фирмой-производителем, а непосредственно в магазине. Так, например, известен такой ход: сырные и колбасные изделия, срок годности которых уже подходит к концу, в магазинах режутся на порции, и на стикере клеится нужная дата производства, не соответствующая действительности. Поэтому рекомендуем приобретать сыры и колбасы, которые отрезаны от основного куска непосредственно по вашей просьбе. Мясо и птица не должны иметь как резкого запаха, так и неприемлемого цвета для этих продуктов.

Правило № 2 – перед покупкой проверяйте дату изготовления и срок годности продуктов. Например, молочные рекомендуется покупать не меньше чем за двое суток до окончания срока годности, а также выбирать те товары, которые имеют небольшой срок хранения.

Это указывает на небольшое количество консервантов в продукте.

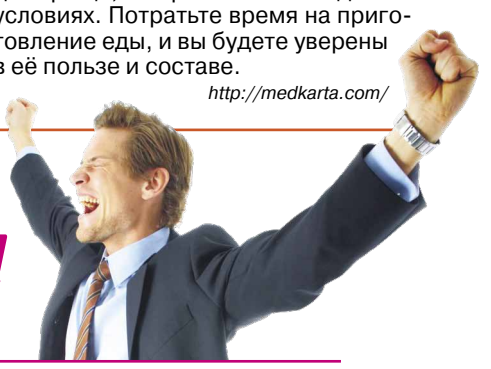
Правило № 3 – выработайте привычку всегда читать состав на этикетке. На ней производитель указывает, какие именно консерванты и красители содержит данный товар. Например, если на коробке с яблочным соком написано «100% натуральный сок», а в составе 50% нектара и 50% пюре, то этот продукт не является яблочным соком.

Правило № 4 – тщательно анализируйте покупку акционных товаров и продуктов в супермаркете, особенно если эти товары упакованы самим супермаркетом и не имеют заводской упаковки. Таким способом могут сбываться товары с просроченным сроком годности. Акционные покупки мяса, фарша и колбасных изделий особенно опасны и могут иметь серьёзные последствия.

Правило № 5 – старайтесь приобретать как можно меньше готовых блюд и полуфабрикатов в супермаркете, отдайте предпочтение сырому набору продуктов, необходимых для приготовления пищи. Пусть ваше блюдо будет проще, но приготовлено в домашних условиях. Потратьте время на приготовление еды, и вы будете уверены в её пользе и составе.

http://medkarta.com/

СЕКРЕТ ДОЛГОЖИТЕЛЕЙ МОЖЕТ ПОВТОРИТЬ КАЖДЫЙ



Гарвардские ученые 75 лет следили за жизнью более семисот мужчин с подросткового возраста до старости. Исследователи наблюдали за ними, спрашивали о работе, о личной жизни, о здоровье и т. д. За это время сменилось несколько поколений учёных, которые его вели. Из всех участников эксперимента, 60 живы, большинству из них более 90 лет. Учёные хотели узнать: что делало людей здоровыми и счастливыми на протяжении всей жизни? В чем секрет их долголетия?

Ответ шокирует. Это не питание, не активный образ жизни или отсутствие стрессов, не богатство, усердный труд или слава.

Это хорошие отношения. Только это.

Три главных вывода:

1. Взаимосвязь с людьми очень полезна, а одиночество убивает

Люди, у которых сильна связь с семьёй, с друзьями, с обществом, счастливее, здоровее физически и живут дольше. А состояние одиночества просто отравляет. Люди, изолированные от других больше, чем бы этого хотелось, менее счастливы, их здоровье ухудшается, функции мозга отказывают раньше, и жизнь у них короче.

2. Дело не в количестве друзей и не в том, есть ли у вас постоянная пара, а в качестве отношений с близкими людьми

Конфликты в семье, отсутствие любви и ласки или их недостаток пагубно влияют на наше здоровье. Это, возможно, даже хуже, чем развод. А жизнь в хорошей душевной обстановке является для нас защитой.

Выяснилось, что люди, удовлетворённые своими отношениями в 50 лет, были наиболее здоровыми и в 80. Они признавались, что даже в моменты сильной физической боли их не покидает ощущение счастья. А люди с не сложившимися отношениями в дни обострения физической боли страдали ещё сильнее из-за боли эмоциональной.

3. Хорошие отношения защищают и наше тело, и мозг

Надёжная и крепкая привязанность к другому человеку, даже когда вам за 80, защищает вас. Такие люди дольше сохраняют хорошую память. При этом хорошие отношения не означают полную безоблачность. Но пока вы чувствуете, что можете рассчитывать на поддержку другого человека в тяжёлый момент, даже ссоры не вредят здоровью.

Итак, люди, которые делают ставку на отношения в семье, с друзьями, единомышленниками, живут счастливее и дольше людей одиноких. Учёные призывают не бежать за богатством, карьерой и славой, а строить и укреплять отношения.

По материалам Интернет.

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

ТОРГОВЫЙ КОМПЛЕКС
торговый комплекс На Окружной
ПРИГЛАШАЕТ НА РАБОТУ:
- СТ. ПРОДАВЦА МЯСНОГО ОТДЕЛА
- ПРОДАВЦОВ-КОНСУЛЬТАНТОВ
- ЗАВ. ПЕКАРНЕЙ
- ПОВАРА-РАЗДАТЧИКА
- ПОВАРА СРОЧНО!
- ПЕКАРЯ
- КУХОННОГО РАБОТНИКА
- МОЙЩИЦУ ПОСУДЫ
- УБОРЩИЦ

ДОСТОЙНАЯ ЗАРПЛАТА, ПОЛНЫЙ СОЦПАКЕТ, ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ЛЬГОТЫ!

ЗВОНИТЕ! 62-62-62, доб. 327, 106.

НОВОСТИ

Отделение социальной защиты информирует

Среднедушевой доход населения (СДД) на территории Архангельской области, необходимый для назначения и выплаты ежемесячной денежной выплаты при рождении третьего ребенка или последующих детей, в соответствии с областным законом от 22 июня 2005 года № 55-4-ОЗ «О мерах социальной поддержки многодетных семей в Архангельской области», на 1 сентября 2016 года составляет 30316,20 рубля.

Подробности узнавайте в отделениях соцзащиты населения.

В сентябре на телефоне здоровья

В сентябре телефон здоровья (81-82) 21-30-36 активизировал свою работу и ждёт звонков

14 сентября с 14.00 до 16.00 тема - «Профилактика и ранняя диагностика лимфом».

22 сентября – тема здоровья сердца с 15.00 до 17.00.

28 сентября с 14.00 до 16.00 тема заболевания ушей.

29 сентября с 15.00 до 17.00 постоянная тема «Стоп, инсульт!».

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

Медицинская ТехникА

Скидки на рекламируемый товар до 10%

Акция с 7 по 18 сентября 2016 г. Подробности уточняйте в отделе.

ПОСТУПИЛИ НОВЫЕ ПРИБОРЫ ДЛЯ МИОСТИМУЛЯЦИИ!

Антицеллюлитный массажёр US MEDICA Ultra Slim

Обладает уникальной конструкцией. Вращающаяся роликовая 3D-насадка стимулирует и глубоко прорабатывает мышцы, улучшает кровообращение и лимфоток. Массаж приводит к расщеплению лишних жировых подкожных отложений и моделированию фигуры.

Прибор для ухода за кожей лица и тела US

Это косметологический прибор для комплексного поверхностного очищения кожи от загрязнений и отмерших частиц эпидермиса. Такую услугу часто предлагают в салонах красоты. Вы можете проводить процедуру у себя дома.

В комплекте с прибором идут щётка для тела, щётка для лица, спонж для деликатного очищения и пемза для пилинга загрубевших частей тела.

Массажёр OMRON Soft Touch (HV-F-158-E)

Предназначен для стимуляции нервных окончаний. Действует на различные части тела, активируя и стимулируя их работу. Снимаются усталость, онемение и мышечная боль. Эффективен при снятии последствий травм, при проведении реабилитации, при нервно-мышечной патологии, показан для применения в спортивной медицине и в процессе тренировок.

Массажёр эл. OMRON E 2 ELITE (HV-F127-E)

Полезен людям, проходящим реабилитацию при нервно-мышечных патологиях. Миостимулятор Omron E2 Elite популярен в сфере спортивной медицины, эффективно помогает для снятия мышечной боли. Эффект массажа достигается за счет электронного стимулирования нервных окончаний посредством электродных пластин.

МЕДИЦИНСКАЯ ТЕХНИКА предлагает товары для вашего здоровья и красоты!

Палки для спортивной ходьбы Yamaguchi Walker

Палки телескопические, трёхсекционные, подходят для людей любого роста. При перевозке легко поместятся в любую дорожную сумку или рюкзак. С палками можно свободно перемещаться по асфальту, песку, снегу, твёрдому грунту. Встроенная система амортизации защитит связки и суставы от травм. Рукоятка изготовлена из армированного пластика, не трескается, выдерживает большие перепады температур.

Массажёр для стоп US-Medica Angel Feet

Помогает расслабиться, снять хронический стресс, головные боли, вылечить простуду и улучшить гормональный фон. Нормализует кровообращение, налаживает питание тканей, оптимизирует обменные процессы. Снимает усталость с ног и активизирует иммунитет, улучшает работу внутренних органов, поднимает работоспособность.

Массажёр для ног Anatomico AT-123 Shiatsu

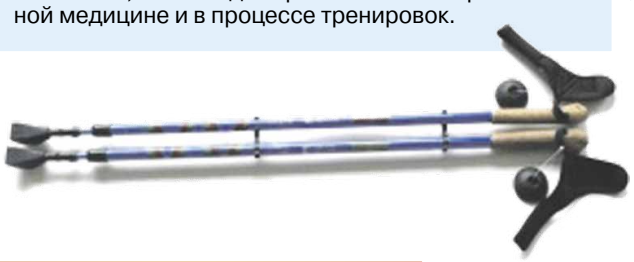
Стимулирует акупунктурные точки на стопах, разминает связки, сухожилия и хрящи ног. Управляется при помощи всего одной кнопки.

Большой выбор шагомеров!

Шагомер Barry Fit модель:L010

Позволяет рассчитать количество пройденных шагов и расстояние, затраченные калории. Выстроит диаграмму качества сна. Есть будильник и часы.

Трость для скандинавской ходьбы 115-140см E 0674,



Применяется при ослаблении мышечного аппарата, при различных хронических патологиях опорно-двигательного аппарата, для реабилитации после различных травм, при различных заболеваниях позвоночника, после операций, при некоторых заболеваниях органов дыхания, при сердечно-сосудистых заболеваниях. Используются и для занятий лечебной физкультурой.

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

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

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

Товары предназначены для домашнего пользования и не требуют специальной подготовки.

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ 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
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

Упаковка товара в торговом зале может отличаться от рекламируемой в газете.

Срок действия акции с 1 по 15 сентября 2016 г.

Кофе Нескафе Голд крепкий натур.раств.95г ст/б

289=90

170=90

Конфеты Пчелка Жу-жука Микс желейные 250г Глобус

66=90

59=90

Мясо цыпленка в с/с Гост 325г РосМясоТрест

49=90

40=90

Майонез Добавкин Провансаль с лимонным соком 50,5%ж 400мл

42=90

36=90

Кофе Суаре нат.раст. 75г м/уп МКП

219=90

164=90

Говядина тушеная Гост 325г в/с Селятино

119=90

99=90

Кетчуп Хайнц: Барбекю, Томатный, для гриля и шашлыка, 350г

72=90

49=90

МЕБЕЛЬНЫЙ САЛОН «ДАЛИ»

ПОСТУПЛЕНИЕ НОВОЙ КУХОННОЙ МЕБЕЛИ.

ВЫГОДНЫЕ ЦЕНЫ!

РАЗНООБРАЗНЫЕ РАСЦВЕТКИ - ОТ СПОКОЙНЫХ ПАСТЕЛЬНЫХ ТОНОВ ДО ВЗРЫВНЫХ ЯРКИХ!

РАБОТАЕМ НА ЗАКАЗ ПО ВАШИМ РАЗМЕРАМ!

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 ООО «Типография «Правда Севера», 163002, г. Архангельск, пр. Новгородский, 32. ИНН 2901120811. Тираж 108 400 экз. Заказ № 5643.
Подписано в печать 6.09.2016 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.