МЕДИЦИНА ФИТНЕС КОСМЕТИКА СПОРТ МЕДОСМОТР СОВЕТЫ РЕКОМЕНДАЦИИ

ЗДОРОВЬЕ СЕВЕРЯН

№ 19(130) 14 декабря 2016

12+ РЕКЛАМНАЯ

ГАЗЕТА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

УВАЖАЕМЫЕ АРХАНГЕЛОГОРОДЦЫ! ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ!

Новый Год – самый любимый, радостный и долгожданный праздник миллионов людей. Его ждут все, независимо от возраста и положения в обществе.

Забудьте обо всем плохом, что было в уходящем году, и возьмите с собой только лучшие воспоминания.

Загадайте в новогоднюю ночь самые сокровенные желания, и пусть они непременно сбудутся.

Пожелайте друг другу профессионального роста, оптимизма и веры в себя!

Пусть наступающий год принесет благополучие и успех, подарит новые блестящие идеи и поможет их воплотить в жизнь.

Пусть в семьях царят мир и взаимопонимание.

Желаю, чтобы 2017-й открыл новые планы и возможности, стал залогом стабильности, финансового благополучия и процветания!

Желаю всем праздничного настроения, здоровья, счастья и всего самого хорошего!

Михаил АВАЛИАНИ,
депутат Архангельского областного Собрания,
заместитель председателя комитета
по здравоохранению и социальной политике.

КУПОН
предъяви купон в регистратуре и получи скидку на прием
НЕВРОЛОГ ТЕРАПЕВТ 490* р. 1000
* цена действует с 1 по 30 декабря 2016 г.
АВА КЛИНИК многопрофильное медицинское учреждение
Суфтина, 18
Запись по тел. 60-03-03, 44-64-64

Лучший подарок - это забота о здоровье ваших близких !
В регистратуре вы можете приобрести
ПОДАРОЧНЫЕ СЕРТИФИКАТЫ
на 1000, 2000, 3000 и 5000 руб.
на услуги АВА КЛИНИК: консультация специалистов, лечение, диагностика, массаж, занятия йогой
АВА КЛИНИК многопрофильное медицинское учреждение
г. Архангельск, Суфтина, 18
т. 60-03-03, 44-64-64

КАК СДЕЛАТЬ ОТЛИЧНЫЙ ПОДАРОК БЛИЗКИМ НА НОВЫЙ ГОД?
ПОДАРИТЕ САМОЕ ЦЕННОЕ — ЗАБОТУ
Свяжитесь с нами прямо сейчас и получите два месяца сервиса абсолютно бесплатно
Опека сервис экстренной медицинской помощи
от 300 р в месяц
(8182) 47-74-03
естьнадежда.рф

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. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

11 декабря в КЦ «Северный» при поддержке депутатов Архангельского областного собрания Михаила Авалиани и Валентины Поповой состоялся конкурс Клуба Весёлых и Находчивых среди учебных заведений Северного округа.

Организаторы мероприятия - Молодёжный совет Северного округа.

Депутаты вручили победителям и призёрам кубки, все участники получили памятные подарки.

Победители и призёры:
1 место – школа 43
2 место – школа 51
3 место – школа 37

Иван ВОРОНЦОВ.

НОВОСТИ

Министр здравоохранения РФ признала коррупцию

Коррупция в медицине неискоренима, пока она существует в «макромире», считает министр здравоохранения России Вероника Скворцова, передает корреспондент «Газеты.Ru».

«… это проблема не только для медицины, медицина – это микромир, который отражает макромир, пока есть коррупция, будет коррупция в медицине, это понятно», — ответила она на жалобу депутата из ЛДПР о медицинском персонале, который намекает больным на оплату услуг в ускоренном порядке без очередей.

www.gazeta.ru

Отделение социальной защиты информирует

Среднедушевой доход населения на территории Архангельской области, необходимый для назначения и выплаты ежемесячной денежной выплаты при рождении третьего ребёнка 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 01 декабря 2016 года составляет 29636,8 рубля.

Внимание получателей мер социальной поддержки!

Расчёт денежной выплаты по жилищно-коммунальным услугам за декабрь 2016 года будет сделан на основании данных ноября 2016 года.

Перерасчёт и сверка денежной выплаты за декабрь 2016 года будут сделаны в феврале 2017 года.

По всем возникающим вопросам обращайтесь в отделы соцзащиты по месту регистрации.

Общественная приёмная депутатов Архангельского областного собрания

АВАЛИАНИ МИХАИЛА МЕМЕДОВИЧА

Часы приёма граждан:
четверг с 16.00 до 18.00
по предварительной записи
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

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

МЕТОД ЭФФЕРЕНТНОЙ ТЕРАПИИ

Плазмаферез – метод, позволяющий эффективно очистить организм на клеточном уровне от накапливающихся в органах и тканях токсинов. Его можно использовать как в лечебных, так и в профилактических целях для оздоровления организма.

Человеческая кровь – это уникальная субстанция, состоящая из форменных элементов крови (тромбоцитов, эритроцитов, лейкоцитов) и плазмы.

В плазме крови постоянно циркулируют антитела, иммунные комплексы, продукты метаболизма разных клеток (подлежащие выведению из организма), компоненты разрушенных, старых и дефектных клеток, выделяемые ими ферменты, местные гормоны, пептиды и другие вещества, среди которых есть продукты с токсическим действием: билирубин, желчные кислоты, эндотоксины, кинины, трипсин, серотонин и др.

В норме постоянно происходит процесс переваривания и выведения клеточных субстратов и продуктов метаболизма из организма. Этот процесс нарушается при патологии органов очищения (печени, почек, селезёнки, лёгких), а также при выработке или образовании избытка продуктов, подлежащих удалению.

Во время процедуры плазмафереза вредные вещества отделяются от плазмы, после этого кровь возвращается в сосуды.

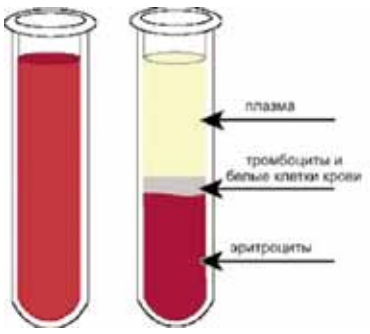
Положительные эффекты плазмафереза

1. Детоксикация.

Вместе с плазмой из организма выводятся токсины, «обломки» клеточных стенок, молекулы средней массы, «осколки» вирусов, вредные биологически активные вещества. За счёт этого уменьшается нагрузка на почки, печень, лёгкие и в какой-то мере на кожу. В результате эти органы затрачивают больше ресурсов не на борьбу со шлаками, а на репарацию (заживление), улучшение ауторегуляции.

2. Улучшение текучести крови.

Существует большое количество заболеваний, при которых кровь сгущается. В таких условиях сердцу трудно прокачивать



её через мелкие капилляры. Это приводит к хронической гипоксии тканей: клетки долгое время недополучают кислород, происходит накопление токсичных продуктов обмена веществ в этих тканях.

Проходя через плазмофильтр, кровь становится менее вязкой. Такой крови легче проникать в капиллярное русло, доставлять кислород и питательные вещества к клеткам и выводить продукты метаболизма.

3. Иммуномодуляция.

Мембранный фильтр и магистрали системы очистки воспринимаются иммунной системой организма как чужеродная антигенная поверхность. Это даёт двойной эффект. С одной стороны, та часть иммунной системы, которая находилась в состоянии спячки, активируется, повышая сопротивляемость организма бактериальным и вирусным инфекциям. Вместе с тем, в организме всегда существует комплекс гиперактивированных иммунных клеток, поддерживающих хроническое воспаление (аллергическое, аутоиммунное). Они обладают больше деструктивным, нежели защитным эффектом. Проходя через фильтр, большая часть этих клеток осаждается на мембранах. Таким образом, осуществляется балансировка иммунной системы.

В результате плазмофереза достигается быстрая детоксикация: снижается повышенная температура, уменьшается или исчезает слабость, потливость, тошнота, рвота, астенизация, понос, восстанавливается аппетит.

Для полного очищения крови требуется провести не менее трёх сеансов.

Показания и противопоказания к проведению процедуры определяет врач.

Специалисты АВА КЛИНИК всегда готовы помочь.

Архангельск, ул. Суфтина, 18, тел. 60-03-03, 44-64-64

ОТДЕЛЕНИЕ ЭФФЕРЕНТНОЙ ТЕРАПИИ
ООО «АВА КЛИНИК»
АРХАНГЕЛЬСК
ул. Суфтина, 18
Тел. 44-64-64
60-03-03
www.medicina29.ru

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

РАБОТА ДЕПУТАТОВ

Подготовлен проект областного закона «О СОЦИАЛЬНОЙ ПОДДЕРЖКЕ СЕМЕЙ, ВОСПИТЫВАЮЩИХ ДЕТЕЙ, В АРХАНГЕЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ»

Проект позволит объединить действующее законодательство Архангельской области по вопросам предоставления мер социальной поддержки семье и детям, льгот данным категориям, а также ввести новые меры социальной поддержки семей, воспитывающих детей.

1. Данным законопроектом введена единовременная денежная выплата (ЕДВ) женщинам, родившим первого ребенка в возрасте от 22 до 24 лет включительно, в размере 30 000 рублей.

2. Предлагается распространить меры социальной поддержки на оплату в размере 30% стоимости коммунальных услуг (холодное и горячее водоснабжение, водоотведение, электроснабжение, газоснабжение, отопление), сбор и вывоз бытовых отходов - на многодетные семьи, утратившие статус многодетной, в связи с достижением одним или несколькими детьми совершеннолетия, при условии, что совершеннолетние дети обучаются в образовательных организациях Российской Федерации всех типов и видов, независимо от их организационно-правовой формы по очной форме обучения, и не достигли 21 года.

3. Предусматривается увеличение размера ЕДВ на приобретение твёрдого топлива на 42 процента, предоставляемой многодетным семьям и семьям с детьми, где оба родителя являются инвалидами, либо одинокий родитель является инвалидом, проживающим в домах, имеющих печное отопление.

4. Законопроектом предусмотрено увеличение размера ЕДВ многодетным семьям, награждённым специальным дипломом «Признательность», до 10 000 рублей.

5. В целях повышения эффективности бюджетных расходов и адресности предоставления мер социальной поддержки многодетным семьям, законопроектом предлагается предоставлять субсидии на приобретение механических транспортных средств и улучшение жилищных условий, при наличии у многодетных семей диплома «Признательность».

6. Вводится принцип нуждаемости при предоставлении:

1) мер социальной поддержки многодетным семьям в части предоставления:

- ЕДВ на проезд для обучающихся в общеобразовательных организациях или в профессиональных образовательных организациях, либо образовательных организациях высшего образования;

- ЕДВ на питание ребёнка, обучающегося в общеобразовательной организации или профессиональных образовательных организациях, либо образовательных организациях высшего образования;

2) ежемесячного пособия на ребёнка, не посещающего дошкольную образовательную организацию.

А именно: предлагается предоставлять данные выплаты и пособие семьям со среднедушевым доходом, размер которого не превышает 1,5-кратную величину прожиточного минимума на душу населения, установленную в Архангельской области (в настоящее время выплаты и пособие выплачивается независимо от дохода семьи).

В случае принятия, законопроект вступит в силу с 1 января 2017 года.

ПАНСИОНАТ ДЛЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ И ИНВАЛИДОВ
«Забота»

Номера:
стандарт,
полулюкс, люкс
пансионат ЗАБОТА

Справки по телефону: 44-14-14
Адрес: г. Архангельск, ул. Тяговая, д. 50
ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ НАШЕГО СПЕЦИАЛИСТА.

НЕ ОБЛЕГЧАТЬ, А ЛЕЧИТЬ.

как жить активной жизнью при артрозе и артрите?

Артрит или артроз могут скрутить так, что небо с овчинку покажется. Чтобы победить болезнь, нужно понимать, что она собой представляет. Врага надо знать в лицо!

Артрит и артроз на первых порах не доставляют особых неудобств. К сожалению, на первые звоночки мало кто обращает внимание. А недуг прогрессирует, и суставы разрушаются всё больше. Настаёт момент, когда боль становится непереносимой. Человек облегчает её анальгетиками, однако с болезнью, которая стала хронической, приходится бороться всю жизнь.

При артрозе происходит разрушение межсуставного хряща из-за нарушения кровоснабжения, а значит, и питания тканей. При воспалительных заболеваниях (артрите, бурсите...) сустав воспаляется, появляются припухлость и покраснение. Боль и ограничение движений возникают как при артрите, так и при артрозе. Со временем боли усиливаются, а сустав может деформироваться вплоть до полной неподвижности. Тогда остаётся один выход – хирургическая операция по замене сустава на искусственный.

Однако даже успешная операция не всегда приводит к улучшению. После долгого восстановительного периода и риска осложнений около половины пациентов всё равно испытывают боль и ограничение движений. А через 5-10 лет приходится снова переносить операцию по замене эндопротеза. Вот почему стоит стараться как можно дольше сохранить «родной» сустав.

И такая возможность существует. Правильное комплексное лечение способно сохранять сустав в течение 10-30 лет! Важно применять не только препараты, но и физиотерапию, входящую в международный золотой стандарт лечения суставов. С этой целью в медучреждениях и дома более 15 лет применяется лечебный аппарат магнитотерапии АЛМАГ-01 от компании ЕЛАМЕД. Конструкция АЛМАГа детально проработана, отточена до мелочей и одобрена специалистами в ходе исследований как оптимальная для лечения суставов.

Как действует АЛМАГ?

Он помогает бороться с болью, заставляющей невыносимо страдать даже самых стойких. Боль от раздражения нервных окончаний в суставе может усиливаться за счёт воспаления и отёка окружающих тканей, а также из-за спазма мышц. АЛМАГ способствует усилению кровотока глубоко в тканях, усиливая обмен веществ. Это даёт возможность снять мышечный спазм, вывести продукты распада, устранить отек и воспаление. Всё это способствует стиханию боли.

Преимущества лечения АЛМАГом-01

1. Возможность не просто снять симптомы, а создать условия для восстановления тканей сустава. АЛМАГ усиливает местный кровоток, улучшая доставку питания и ускоренно выводя вредные вещества. При этом межсуставной хрящ может перестать разрушаться.

2. В ходе клинических исследований выяснилось, что АЛМАГ вдвое снижает затраты на лечение артроза, способствуя усилению действия лекарств и снижению их дозы, ускоряя выздоровление. АЛМАГ даёт возможность либо избавиться от артроза или артрита (при своевременном лечении), либо вести полноценную жизнь при недуге.

3. Часто магнитотерапия – единственное средство, если противопоказаны другие виды лечения. Тысячи пациентов, для которых АЛМАГ стал надёжным помощником, знают, что заболевания суставов не означают конец активной жизни. Остановить артроз и артрит возможно!

АЛМАГ даёт возможность:

- устранить боль, воспаление и отёк в области сустава,
- снизить скованность движений,
- увеличить дальность безболезненной ходьбы,
- улучшить усвоение лекарств, что даёт возможность уменьшить их дозу,
- проводить лечение при сопутствующих заболеваниях,
- предотвратить рецидивы.

Важно, что гарантия на АЛМАГ – три года!

ЦЕНЫ 2016 ГОДА - ПОСЛЕДНИЙ МЕСЯЦ!
УСПЕЙТЕ КУПИТЬ АЛМАГ-01 С 16 ДО 25 ДЕКАБРЯ!

8500 руб.
Не упустите выгоду!

АПТЕКИ:
«ФАРМАЦИЯ»
- телефон справочной 083

«ВИТА НОРД»
- телефон справочной 8-800-100-72-72
ул. Нагорная, д.1 (ТЦ « ГИППО»)
пр. Ленинградский, д. 255 (ТЦ «Петромост»)
ул. Воскресенская, д.103 (м-н «Пингвин»)
ул. Воскресенская, д. 95 (м-н «Диета»)
пр. Никольский, д. 33 (ТЦ Адмиралтейский)

«АТРИЦА»
пр. Обводный канал, 76

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

«АПТЕКА-МК»
ул. Галушина, 21/1
ул. Тимме, 2
ул. Тимме, 23
ул. Северодвинская, 16
пр. Троицкий, 17 (1 этаж, ТЦ «Евро-Парк»)
ул. Воскресенская, 20 (1 этаж, ТЦ «Титан-Арена»)

«ДОБРАЯ АПТЕКА»
ул. Воронина, 43

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

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

КОМПАНИЯ ЕЛАМЕД

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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

Реклама 16+

НОВЫЙ ГОД в разных странах

Итальянцы выкидывают из окон старые утюги и стулья, жители Панамы стараются как можно громче шуметь, включают сирены своих машин, свистят и кричат. На Эквадоре особое значение придают нижнему белью, которое приносит любовь и деньги. В Болгарии выключают свет: первые минуты Нового года - время новогодних поцелуев. В Японии вместо 12 звучит 108 ударов колокола, а лучшим новогодним аксессуаром считаются грабли - чтобы загребать счастье.

В Швеции перед Новым годом дети выбирают королеву света Лючию. Она приносит подарки детям и лакомства домашним животным. Ночью в домах не гаснет свет, улицы ярко освещены.

В Англии в новогоднюю ночь уличные торговцы продают игрушки, свистульки, пищалки, маски, воздушные шары. Именно в Англии возник обычай обмениваться к Новому году поздравительными открытками. Первая была напечатана в Лондоне в 1843 году.

В Шотландии ровно в полночь распахиваются настежь двери, чтобы выпустить старый и впустить Новый Год.

Главный герой новогоднего карнавала в Колумбии - Старый год. Он разгуливает на высоких ходулях и рассказывает смешные истории.

Во Вьетнаме ветви расцветающего персика - символ Нового года - должны быть в каждом доме. Вьетнамцы разводят костры в парках, садах или на улицах. В эту ночь забываются все ссоры, прощаются все обиды.

В Непале Новый год встречают с восходом солнца. Ночью непальцы зажигают огромные костры и кидают в огонь ненужные вещи. На следующий день люди разрисовывают себе лица, руки, грудь необычным узором, танцуют и поют на улицах.

Французский Дед Мороз приходит в новогоднюю ночь и оставляет подарки в детских башмаках.

В Финляндии основным зимним праздником считается Рождество. В дома приходит Дед Мороз, оставляя детворе большую корзину с подарками.

В Германии считают, что Санта Клаус в Новый год появляется на ослике.

Кубинцы в канун Нового года заполняют водой всю посуду, которая есть в доме, а в полночь выливают ее из окон.

В Венгрии в первую секунду Нового года свистят в детские дудочки, рожки, свистульки, отгоняя от жилища злых духов и призывая радость, благополучие.

В Бирме, чтобы получить благосклонность звездных духов, мужчины перетягивают канат. Женщины и дети аплодируют и кричат, подгоняя ленивых духов дождя.

В Израиле Новый год - это день молитв. В первый день Нового года принято идти к воде и произносить молитву.

В разных частях Индии Новый год отмечают в разное время года.

В Голландию Дед Мороз приплывает на корабле.

В Иране гремят выстрелы из ружей. Взрослые держат в руках серебряные монеты в знак безотлучного пребывания в родных местах в течение всего наступающего года.

Источник: http://www.newsru.com

Офтальмологическая Лазерная Клиника

ЛО-29-01-001205 от 5.04.2013 г.

СМОТРИ НА МИР ЗДОРОВЫМИ ГЛАЗАМИ!

www.olk29.ru

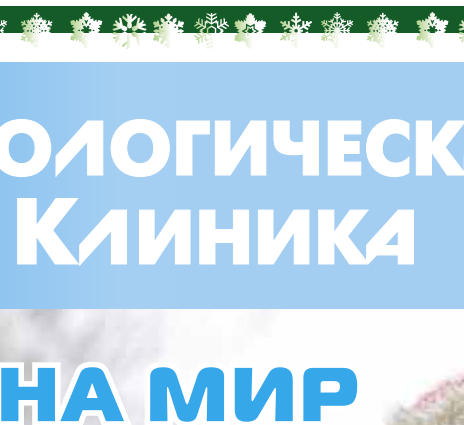
Тел. 68-00-00

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

Режим работы:
Пн-пт с 9:00 до 19:00. Сб с 9:00 до 16:00.
Вскр - выходной.

Сахарный диабет и зрение

Проблема сахарного диабета для жителей планеты остаётся актуальной, несмотря на предпринимаемые меры. Коварство этого заболевания в том, что возникает оно без ярких проявлений и часто диагностируется случайно, но затем больной может за короткое время стать инвалидом. В первую очередь, это связано с различными сосудистыми осложнениями, утратой зрения, почечной недостаточностью и другой патологией. Инфаркт миокарда у больных сахарным диабетом возникает в 5 раз чаще, чем у здоровых людей, инсульты развиваются в два раза чаще.



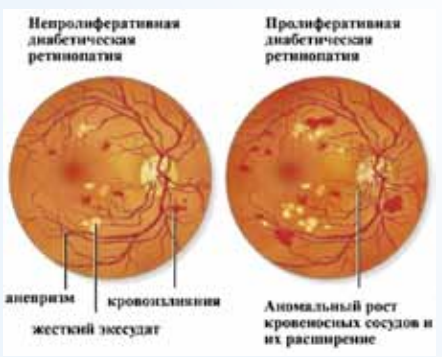
Г.И. ГЕРАСИМОВ

К основным офтальмологическим осложнениям сахарного диабета относятся диабетическая ретинопатия, эндокринная офтальмопатия, катаракта, глаукома и др.

Катаракта, или помутнение хрусталика - довольно распространённое заболевание среди людей пожилого возраста, в том числе и у больных сахарным диабетом. Если помутнение резко выражено, зрение быстро ухудшается, вплоть до полной его потери.

Лечение катаракты сегодня проводится на высокопрофессиональном уровне. Зрение после такой операции восстанавливается полностью. Однако у больных диабетом любые операции, в том числе и на глазах, протекают благополучно лишь в тех случаях, когда диабет компенсирован. Это условие является первостепенным в подготовке пациента к операции хирургами-офтальмологами.

Другое, не менее серьёзное осложнение диабета - диабетическая ретинопатия. Причиной развития является длительная декомпенсация диабета.



При этом заболевании на фоне постоянного повышенного сахара крови страдает сетчатка глаз, основу которой составляет сплетение мелких сосудов и нервных окончаний, обеспечивающих функцию зрения.

Сосуды сетчатки при этом заболевании становятся ломкими, проницаемыми, теряют эластичность, что приводит к изменениям всей ткани сетчатки, в частности, к кровоизлияниям.

Диабетическая ретинопатия развивается постепенно, и даже выраженные её стадии могут быть неощутимы для больного. Когда же больной замечает резкое ухудшение зрения, говорят о далеко зашедшей стадии болезни. Эффективность лечения в этом случае невелика.

Основные признаки диабетической ретинопатии:

- мурашки и пятна, плавающие перед глазами;
- появляются трудности при чтении и работе на близком расстоянии;
- неожиданное появление пелены перед глазами.

В лечении ретинопатии главную роль играет режим питания больного, при этом должен быть обеспечен нормальный углеводный обмен (применение сахароснижающих препаратов, инсулин).

Наиболее эффективным признан и успешно применяется во всём мире метод лазерной фотокоагуляции сетчатки. Своевременно и правильно проведённая лазерная коагуляция позволяет сохранить зрение даже на поздних стадиях диабетической ретинопатии.

При диагнозе «сахарный диабет» лучшим способом предупреждения ретинопатии является незамедлительное обследование у окулиста.

В более тяжёлых случаях (вторичной глаукоме, отслойке сетчатки и гемофтальме) применяется хирургическое лечение.

Если у вас сахарный диабет, то, независимо от того, нарушено зрение или нет, нужно придерживаться некоторых правил:

- посещать врача окулиста не реже двух раз в год, даже если изменений с органами зрения не выявлено;
- консультироваться, в случае необходимости, у врача офтальмолога, который может выявить изменение уровня зрения на ранних стадиях, выявить причину и назначить лечение;
- выполнять все рекомендации врача, будут ли это капли, уколы или лазерное лечение;
- нужно помнить, что качество зрения напрямую зависит от уровня сахара в крови, и стараться держать его в норме;
- постоянно наблюдать за артериальным давлением, так как при повышенном давлении может нарушиться целостность сосудов глазного дна;
- физические нагрузки при нарушении зрения должны быть умеренными;
- необходимо отказаться от курения, алкоголя, потому что они вызывают спазм сосудов.

Григорий Игоревич ГЕРАСИМОВ, врач-офтальмолог ОЛК.

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА

КАК ЗАСТАВИТЬ СЕБЯ ДЕЛАТЬ УТРЕННЮЮ ЗАРЯДКУ?

Наверное, все знают, что зарядку по утрам делать необходимо. Однако большинство начинают «со следующего понедельника» - и начать так и не могут. Как быть?

Предлагаем необычный способ. Возможно, кому-то он поможет.

Чтобы начать, нужно с телом договориться. Для этого есть один замечательный и безотказный приём – привычка.

Итак, вырабатываем привычку к утренней зарядке. Для этого пользуемся несколькими простыми методами:

— Первые две недели приучаем себя к мысли, что начнем с такой-то даты делать зарядку. Пусть тело и мозг смирятся с неизбежным. За это время подбираем специальную музыку для зарядки – она должна нам нравиться и быть ритмичной. Ни в коем случае не делать зарядку под телевизор. Он забирает нашу энергию и подменяет её своей. Телевизор по утрам не включать. Даже как фон.

— Через две недели начинаем зарядку с одного упражнения. Важно, чтобы это было самое простое и максимально приятное упражнение. В утренней зарядке главное — регулярность. И как бы мы поначалу ни просыпали, ни ленились и ни торопились, силы, время и вдохновение на одно упражнение всегда найдутся.

— После того, как мы выработали привычку делать с утра что-то физкультурное— примерно через неделю — постепенно добавляем количество упражнений. Подбираем движения, чтобы их выполнение было сначала приятным, а потом уже сложным или полезным.

Основная задача — закрепить в себе привычку к тому, что просыпаясь, мы будем слушать любимую музыку и делать приятные телодвижения. Очень важно не торопиться. Если сегодня делать зарядку лень — не надо себя заставлять. Просто возвращаемся к одному-двум упражнениям, и всё. Время пройдёт, Луна окажется в другой фазе, сил прибавится, и можно будет вернуться к уже освоенному комплексу.

— Завершающим шагом будет введение в зарядку силовых упражнений. Ими с утра увлекаться не стоит. Утром концентрируемся на развитии гибкости. Но уж если очень хочется, можно покачать немного пресс или поподнимать гантели перед зеркалом, любуясь игрой своих мышц. Это тоже приятно.

Вывод. Чтобы приучить себя регулярно выполнять зарядку, нужно:

— Серьёзно отнестись к процессу приучения себя к ней, то есть поработать над мотивацией.

— Не пытайтесь начинать со всего комплекса – наша сила в постепенности.

— Нужно связать с ней максимальное количество своих телесных радостей. И тогда в любую погоду и время года утренняя зарядка станет неотъемлемой частью нашего дня.

http://creativpodiya.com

Похудение на этих диетах может стоить здоровья

Отсутствие результата после экстремальной диеты — не самое страшное. Гораздо неприятнее, если, вернувшись к привычной системе питания, организм начнёт активнее накапливать жир. Другими последствиями могут стать серьёзные проблемы со здоровьем.

Узнайте, как опасные диеты влияют на организм, особенно если у вас хронические заболевания.

1. БЕССОЛЕВАЯ ДИЕТА

Была придумана врачами для людей с серьёзными заболеваниями почек, гипертонической болезнью и сердечной недостаточностью. Эти патологии обычно сопровождаются сильными отёками, бороться с которыми и помогает бессолевая диета.

Из-за способности сливать из организма воду питание без соли прижилось среди худеющих. Но вес уменьшается только за счёт мочегонного эффекта, и когда вы вернёте соль в рацион, вернётся и вес. Однако за это время дефицит натрия в организме может негативно сказаться на работе почек и сердца.

2. НИЗКОЖИРОВАЯ ДИЕТА

Количество жиров в рационе сводится к минимуму. Можно похудеть в среднем на 3 килограмма за неделю. Но последствия этой диеты непредсказуемы и зависят от вашего состояния здоровья.

Во-первых, мгновенно снижается уровень т. н. «хорошего» холестерина, функция которого - защита сердца и сосудов. Во-вторых, если исключить жирные кислоты, это приведет к гиповитаминозу, проблемам с кожей и волосами.

3. МОНОДИЕТА

Речь не о разгрузочном дне, когда вы едите только яблоки или пьёте кефир, а именно о питании. Это сильнейший психологический стресс и реальная опасность для здоровья.

Всего один продукт в рационе лишит вас витаминов и минералов, нарушит пищеварение и обмен веществ, а вес впоследствии вернётся. От кефира или яблок, богатых кислотами, вы рискуете получить гастрит, колит, язву. Гречка может спровоцировать запоры и проблемы с венами.

4. БЕЛКОВАЯ ДИЕТА

Это и система Дюкана, и японская диета. Резкое ограничение углеводов, отказ от круп, овощей и фруктов. Вы едите мясо, рыбу, или кисломолочные продукты, богатые белком.

Но организм не может без углеводов, и вместе с весом вас начнёт покидать и здоровье. Избыток белка нагружает почки и образует камни, а в организме выделяются сильные токсины. Неслучайно в Китае самой жестокой казнью считалось кормление приговорённых к смерти одним мясом.

5. ПИТЬЕВАЯ ДИЕТА

Это питание в течение 30 дней только жидкой пищей. Строгое соблюдение питьевой диеты может со временем привести к осложнению работы некоторых отделов ЖКТ.

6. ШОКОЛАДНАЯ ДИЕТА

100 граммов горького шоколада и много кофе без сахара в течение 5 - 7 дней. За это время реально скинуть парочку килограммов за счёт резкого снижения калорийности. Взамен приобретают изжогу, постоянные головные боли из-за колебания глюкозы в крови, женщины - сбившийся менструальный цикл и снижение либидо.

По материалам hronika.info/medicina/

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:
АНТИСТРЕССОВЫЙ
ЗДОРОВОЕ ТЕЛО
КРАСИВАЯ ФИГУРА
ОМОЛОЖЕНИЕ ЛИЦА
ЛЁГКИЕ НОГИ

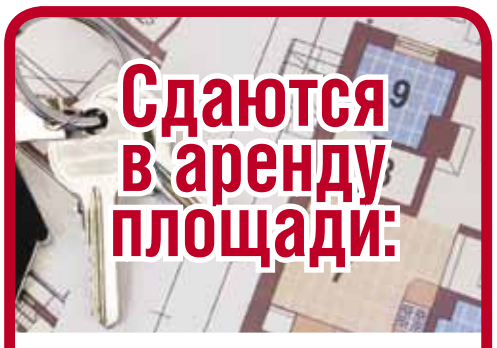
Приходите в Созвездие – зажигайте свою звезду здоровья, красоты и успеха!

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.

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

ЗВОНИТЕ! 62-62-62, доб. 327, 106.
ДОСТОЙНАЯ ЗАРПЛАТА, ПОЛНЫЙ СОЦПАКЕТ, ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ЛЬГОТЫ



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

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

Медицинская ТехникА

Скидки на рекламируемый товар до 10% кроме акций и спеццен

ОТЛИЧНЫЕ И НУЖНЫЕ ПОДАРКИ НА НОВЫЙ ГОД!

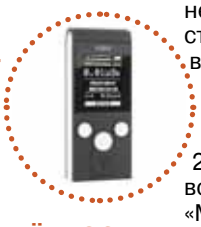
Акция с 14.12.16 по 7.01.17.
Подробности уточняйте в отделе.

ДРУЗЬЯ! ПОЗДРАВЛЯЕМ С НАСТУПАЮЩИМ НОВЫМ ГОДОМ! Желаем здоровья и исполнения желаний. Приглашаем за подарками!

МАССАЖНАЯ НАКИДКА YAMAGUCHI YAMATO. Разминающий, прокатывающий, разогревающий и вибрационный массажи. Наслаждайтесь дома, на работе или в поездке в автомобиле. Настройка на интенсивность и продолжительность сеанса, на зону массажа. Снимает зажимы, болевые синдромы в грудном и шейном отделе позвоночника, улучшает кровообращение

УМНЫЕ ПРИБОРЫ

ДОЗИМЕТР «СОЭКС 01-М» Индикатор радиоактивности бытовой. Показывает уровень радиации. При превышении заданного уровня подаёт сигнал.



ИНДИКАТОР НАПРЯЖЁННОСТИ ЭЛЕКТРОМАГНИТНОГО ПОЛЯ «ИМПУЛЬС» NUC-078 Для обнаружения магнитного и электрического полей и определения направленности электромагнитного поля.

НИТРАТ-ТЕСТЕР И ЭКО-ТЕСТЕР СОЭКС - Для экспресс-анализа содержания нитратов в продуктах питания и для обнаружения предметов, заражённых радиоактивными элементами.

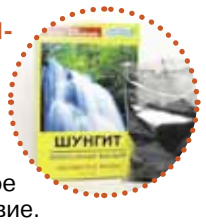
ПЕЙТЕ ХОРОШУЮ ВОДУ!

АКВАТЕСТЕР US MEDICA PURE WATER – высокоскоростной анализатор качества воды. За несколько секунд определит, стоит ли пить то, что продается в бутылках или течет из крана.

ПРИБОР «МЕЛЕСТА» для приготовления в домашних условиях 2-х типов воды: католита (щелочной, «живой») и анолита (кислотной, «мертвой»). «Мёртвая» вода для полоскания носа, рта, горла при простуде, во время эпидемий. Для дезинфицирования белья и предметов. Нормализует кровяное давление. Успокаивает. Уменьшает боль в суставах. «Живая» вода Отличный стимулятор, восстанавливает иммунную систему, обеспечивает антиоксидантную защиту, источник энергии. Активизирует, повышает кровяное давление, улучшает обмен веществ. Заживляет раны, язвы, пролежни.

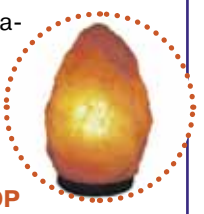
ИОНИЗАТОР СЕРЕБРА ДЛЯ ВОДЫ НЕВОТОН ИС-112 Обогащает воду активными ионами серебра. Употребляя такую воду, вы снижаете риск заболеваний сердца, почек, печени, желудка, мозга, укрепляете внутренние органы. Может использоваться в косметических целях, при приготовлении пищи.

АКТИВАТОР ВОДЫ ШУНГИТ. Природный фильтр, очищает от вредных примесей, насыщает организм полезными макро- и микроэлементами, придает воде бактерицидное и антиоксидантное действие.



БОЛЬШОЙ ВЫБОР СОЛЯНЫХ ЛАМП. Отрицательные ионы нейтрализуют вредное электромагнитное излучение от бытовых приборов и электроники. Вам дышится легко, словно у моря или горного ручья.

Мягкое свечение успокаивает нервную систему. Солевые лампы «Бриллиант», «Домашний очаг», «СКАЛА», «ФЭН-ШУЙ», «Шар», «Роза».



ОГРОМНЫЙ ВЫБОР МАССАЖЁРОВ, от простых до профессиональных, для всех частей тела. С шипами, шарами, ребристые, рифлёные, зубчатые, гладкие, комбинированные. Для акупунктурной терапии, антицеллюлитного, вакуумного, по методу су-джок терапии, для пилинга ...

КОВРИКИ МАССАЖНЫЕ «Морские камешки» и «Волшебные камешки» способствуют правильному формированию сводов стоп у детей, активизируют рефлексогенные зоны стоп, улучшают кровообращение и обменные процессы в ногах.

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. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА

МЕБЕЛЬНЫЙ САЛОН «ДАЛИ»

ПОЗДРАВЛЯЕМ С НАСТУПАЮЩИМ НОВЫМ ГОДОМ!
ОБНОВИТЕ ИНТЕРЬЕР СВОЕГО ЖИЛИЩА!

Гостиная Делис

Кресло-качалка

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.

ПОРА ГОТОВИТЬСЯ К ВСТРЕЧЕ НОВОГО ГОДА!
В МАГАЗИНЕ ИДЕИ НА ОКРУЖНОЙ
НЕОБЫЧНЫЕ ПОДАРКИ И СУВЕНИРЫ! НОВОГОДНИЕ КОСТЮМЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ!
ОРИГИНАЛЬНЫЕ ЁЛОЧНЫЕ ИГРУШКИ!
СВЕЧИ И ПОДСВЕЧНИКИ, ПОСУДА, БОКАЛЫ, УПАКОВКА... И МНОГОЕ ДРУГОЕ!

идеи На Окружной

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.

ТРЕБУЮТСЯ ПРОДАВЦЫ-КОНСУЛЬТАНТЫ.
www.okr29.ru

62-62-62
гипермаркет На Окружной
www.okr29.ru
Срок действия акции с 16 по 31 декабря 2016 г.
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.

Кофе Жардин нат. растворим.150 г м/уп
289=90
219=90

Конфеты шоколадные Амери ракушки с начинкой пралине 250г Бельгия
329=00
282=90

Горбуша с/г потр. заморож.
199=00
144=00

Рыба заливная (целиком)

Сахарный песок,1 кг
Кол-во товара ограничено!!!
47=90
41=00

Заливное из говядины

Салат мясной

Зеленый горошек Фрау Марта 310гр
47=90
34=90

Масло Аннинское подсолн. раф. дезод. 900 мл
74=90
69=90

Конфеты Раффаэлло с цельным миндальным орехом в кокосовой обсыпке 150г
259=00
199=00

Принимаем заявки на праздничные блюда, салаты.
Пироги (с ягодами, ганноверский, смородиновый вельвет) на заказ.

Кукуруза Фрау Марта 310 гр
44=90
29=90

Чай Тесс Плэже чёрный 1,5*100
189=90
139=90

ГОТОВИМСЯ К ВСТРЕЧЕ НОВОГО ГОДА!
Подарочные наборы – для маленьких и больших!
Богатый выбор!
Приезжайте, выбирайте!

Ледяной дом
1200 гр.
749 руб.

Карнавальная маска
750 гр.
499 руб.

Петушок на коньках
600 гр.
339 руб.

Сладкая парочка
1050 гр.
719 руб.

Петушок с подарком
450 гр.
279 руб.

Саквояж ретро
1000 гр.
689 руб.

ВКУСНО! КАЧЕСТВЕННО! НЕДОРОГО!

В Торговом комплексе «На Окружной» открылась столовая европейского типа «Для Вас». Супы и салаты, вторые блюда с разнообразными гарнирами, десерты и ароматная выпечка - всё по-домашнему вкусно!

Быстрое обслуживание и приятный персонал.

Для маленьких посетителей рядом расположена детская игровая комната.

Просторный светлый зал, красивая мебель, уютные диванчики, стильный дизайн интерьера – всё это создаёт тёплую атмосферу, располагающую к приятному отдыху и общению.

Столовая европейского типа «Для Вас» работает **на 2 этаже торгового комплекса «На Окружной» с 9.00 до 20.00.**

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 № 5961.
Подписано в печать 13.12.2016 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.