МЕДИЦИНА ФИТНЕС КОСМЕТИКА СПОРТ МЕДОСМОТР СОВЕТЫ РЕКОМЕНДАЦИИ

ЗДОРОВЬЕ СЕВЕРЯН

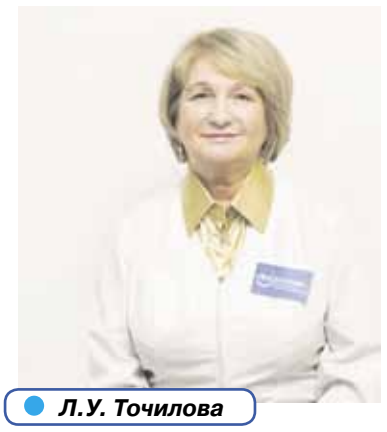
№ 3(133) 15 февраля 2017

12+ РЕКЛАМНАЯ

ГАЗЕТА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

РЕФЛЕКСОТЕРАПИЯ в борьбе с табакокурением

«Меня зовут Игорь. Первый раз курить попробовал в школе – приятели сунули сигарету. И всё, пристрастился. Через 30 лет – таким был мой «стаж» курения - в день выкуривал по пачке. Проблемы со здоровьем, недовольство жены и дочки, «выкидывание» денег – всё это заставляло меня пробовать разные способы бросить курить. Ничего не помогало. В конце концов, знакомые посоветовали «иголки». Я прошёл курс. И обрёл, наконец, свободу! Здорово, что есть такой метод».



Л.У. Точилова

Курение табака - это одна из разновидностей наркомании. Число курильщиков за последнее время неуклонно растёт.

Причины привыкания к курению связывают с ощущением удовольствия, повышения работоспособности, снятия нервного напряжения, ощущением душевного покоя и т.д. Существенную роль в формировании привыкания имеет закреплённый по типу патологического условного рефлекса ритуал, выражающийся в потребности совершать привычные действия.

При курении из табака выделяются токсические продукты: никотин, сероводород, уксусная, муравьиная, синильная кислоты, окись углерода, фенол, крезол, табачный дёготь и др.

Содержание никотина при выкуривании одной сигареты составляет около 2 мг. Никотин повышает систолическое и диастолическое артериальное давление, повышает агрегацию тромбоцитов, вызывает нежелательные изменения сердечно-сосудистой системы. Смертельная доза - 1 мг\кг.

Никотин, воздействуя непосредственно на слизистую оболочку желудочно-кишечного тракта, вызывает воспалительные явления в пищеводе и желудке.

Окись углерода – токсичный газ, влияющий на транспортировку и утилизацию кислорода в организме человека. Фенол, крезол, индол и др. оказывают канцерогенное действие, прежде всего на лёгкие и дыхательные пути.

Табакокурение опасно не только наличием наркоманического синдрома, но и необратимыми изменениями во многих органах и системах. Около 80% курильщиков болеют бронхитами. Курение табака является предрасполагающим фактором рака лёгких, трахеи, губ, полости рта, пищевода, желудка.

Влияние курения на сердечно-сосудистую систему обусловлено сосудосуживающим действием никотина, развитием дистрофических изменений в стенках сосудов и преждевременным развитием атеросклероза. Курильщики в 2-4 раза чаще некурящих страдают приступами стенокардии и инфарктом миокарда, а облитерирующий атеросклероз сосудов нижних конечностей у них встречается в 38 раз чаще.

В настоящее время широко развёрнута кампания по борьбе с табакокурением как в западных странах, так и в России. Это привело к тому, что многие люди хотят бросить курить. Попытки прекратить курение заканчивались успехом только в 30% случаев, остальные не получают желаемого результата, и пагубная привычка «захватывает» их вновь. Чаще всего рецидив табакокурения наблюдается в течение первых 3-х месяцев.

В наше время не существует абсолютно эффективных средств для лечения зависимости от табакокурения и снятия никотиновой абстиненции. За-

Продолжение на стр. 3

В регистратуре вы можете приобрести
ПОДАРОЧНЫЕ СЕРТИФИКАТЫ на 1000, 2000, 3000 и 5000 руб.
на услуги АВА КЛИНИК:
консультации специалистов, лечение, диагностика, массаж

Дорогие друзья!

Искренне поздравляю всех с настоящим мужским праздником — Днём защитника Отечества!

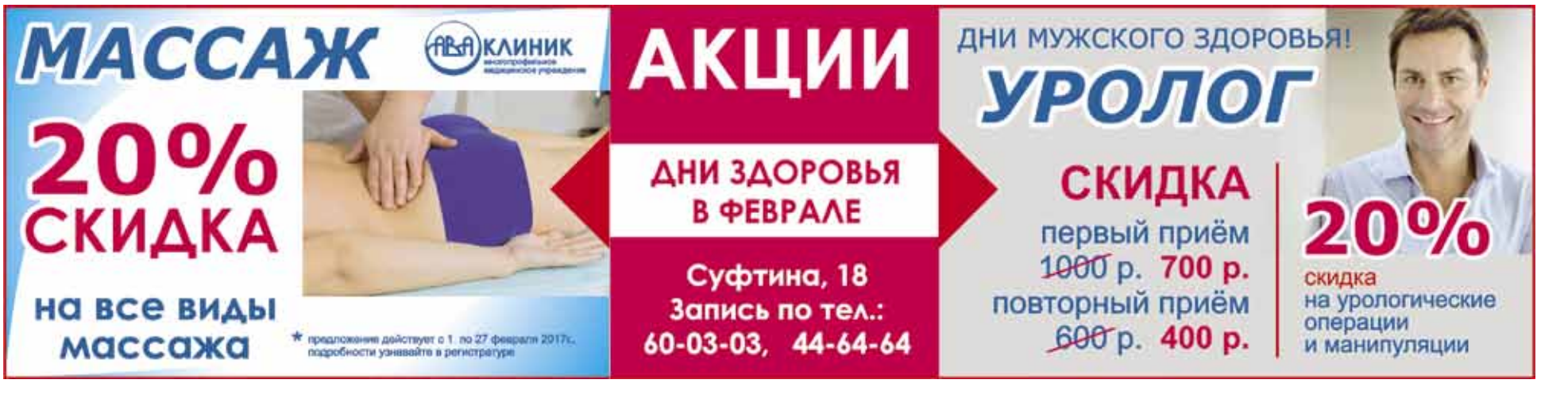
23 февраля — выдающаяся дата для всех мужчин. Мы выросли с этим праздником, взрослели и мужали, беря пример истории своего народа и его лучших представителей. Несмотря на смену времён и политических систем, сегодня этот день, как и десятилетия назад, ассоциируется с мужеством и стойкостью человеческого характера, силой духа и преданностью Родине. Подвиги защитников Отечества — это та большая и величественная правда истории, которую не исказить и не перечеркнуть никаким изменениям в современном непостоянном мире. Это постоянная школа воспитания молодёжи, которая посвятила себя военной профессии и служит делу сохранения мира в своей стране и далеко за ее пределами. Это образец реального, действенного патриотизма для каждого честного человека и сознательного гражданина, наглядное свидетельство единства всех поколений нашего народа.

В этот день мы чествуем всех, кто в рядах Вооруженных Сил России служил и служит делу укрепления обороноспособности и повышению безопасности нашего государства. Это праздник мужчин, рыцарей, способных всегда подставить своё сильное плечо очаровательной половине человечества.

Свою верность делу мы призваны подтверждать активным и сознательным участием в строительстве новой России – зажиточной, процветающей, известной и уважаемой в мире.

От всего сердца желаю всем мира, здоровья и долголетия, бодрости духа и семейного согласия, радости и добра, уверенности в себе и в своей Родине!

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



ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

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

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

Архангельск, ул. Химиков, 21

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

ЛЮДИ НЕ МЕДВЕДИ – НО ЗИМОЙ ИМ ТОЖЕ ХОЧЕТСЯ СПАТЬ...

Впадать в зимнюю спячку заставляют многие причины

Больше кислорода для сонного народа!

В холодном зимнем воздухе содержится больше кислорода, но зачастую мы меньше времени проводим на улице – холодно, некомфортно. Отсюда усталость, головные боли, зевота.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

С утра делайте 10-15-минутную зарядку с аэробными упражнениями из йоги, цигун, ушу, направленными на стимуляцию дыхательного центра и вентиляцию лёгких. Комната должна быть проветрена.

Налегайте на витамины группы В. Ешьте помидоры, морковь, капусту, пророщенную пшеницу, овёс, горох, апельсины, зелёный горошек, яблоки, свёклу.

Ходите на лыжах, это один из лучших аэробных видов спорта. Увеличивает объём лёгких, стимулирует кровообращение и задаёт сердцу полезную ритмичную нагрузку.

Не засыпайте в духоте!

Зимой спим дольше, но... не высыпаемся. Почему? Темнеет рано, наши биологические часы настраиваются на более раннее засыпание, но мы-то ложимся всё равно по привычному графику. Горячие батареи и обогреватели сушат воздух, создавая некомфортные условия для сна. К тому же зимой мы реже проветриваем комнаты.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

Увлажняйте воздух в квартире. Увлажнители и ионизаторы воздуха - не роскошь. Или хотя бы вешайте на горячие батареи мокрую простыню.

Для увлажнения кожи на ночь принимайте тёплые - не горячие! - ванны с маслами персика, лаванды, сандала, иланг-иланга. Облегчению дыхания помогут ванны с хвойными экстрактами - эвкалипта, сосны, пихты.

Спите в свободной одежде из льна или хлопка, либо без одежды.

Выходите из анабиоза

Зимой замедляется обмен веществ, идёт работа в энергосберегающем режиме. И сонливость - естественная сезонная защитная реакция.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

Зимой не хватает ультрафиолета. А вместе с ним витамина D. Так что налегаем на его природные источники - готовим блюда с жирными породами рыб (сельдь, скумбрия, тунец, лосось), печенью трески, не отказываем в сливочном масле за завтраком.

Если есть возможность, посещайте раз в неделю солярий. Но не дольше 5 - 10 минут за сеанс.

Отлично стимулируют организм и «возвращают его в лето» цитрусовые. По утрам съедайте полгрейпфрута, апельсин или пару мандаринок. Делайте маски для лица и тела с лимонным соком.

Усиливают обмен веществ пряности - базилик, майоран, тмин, корица, перец.

На ночь можно принять успокаивающие растительные препараты -валерьянку, пустырник, пион, мелиссу, а с утра стимуляторы - китайский лимонник, женьшень, элеутерококк.

Следите за давлением - с утра оно может быть понижено. Потому лучше утренний кофе заменить крепким и сладким чаем. Танины, содержащиеся в нём, придадут бодрости на большее время, чем кофеин. Для стимуляции активности мозга ешьте морскую рыбу, орехи, фрукты, яйца.

Медитируйте на активизацию организма.

А самую ответственную и требующую напряжения работу планируйте на середину дня - от 12 до 15 часов.

http://www.ill.ru/news.art.

НОВОСТИ

ШКОЛЕ № 55 - 105 ЛЕТ

В КЦ «Маймакса» состоялось празднование 105-летнего юбилея средней школы № 55 имени А. И. Анощенкова. Депутаты областного Собрания Михаил Авалиани и Валентина Попова поздравили работников школы, учащихся, выпускников, ветеранов педагогического труда, которые в свое время заложили фундамент будущего успеха образовательного учреждения, отметив эффективную систему военно-патриотического воспитания, и вручили ценный подарок.

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

РЕФЛЕКСОТЕРАПИЯ в борьбе с табакокурением

Продолжение. Начало на стр. 1

частую применяемые методы оказываются малоэффективными, кроме того, они требуют высокой степени самодисциплины от человека, продолжительных курсов лечения данного типа зависимости и имеют противопоказания.

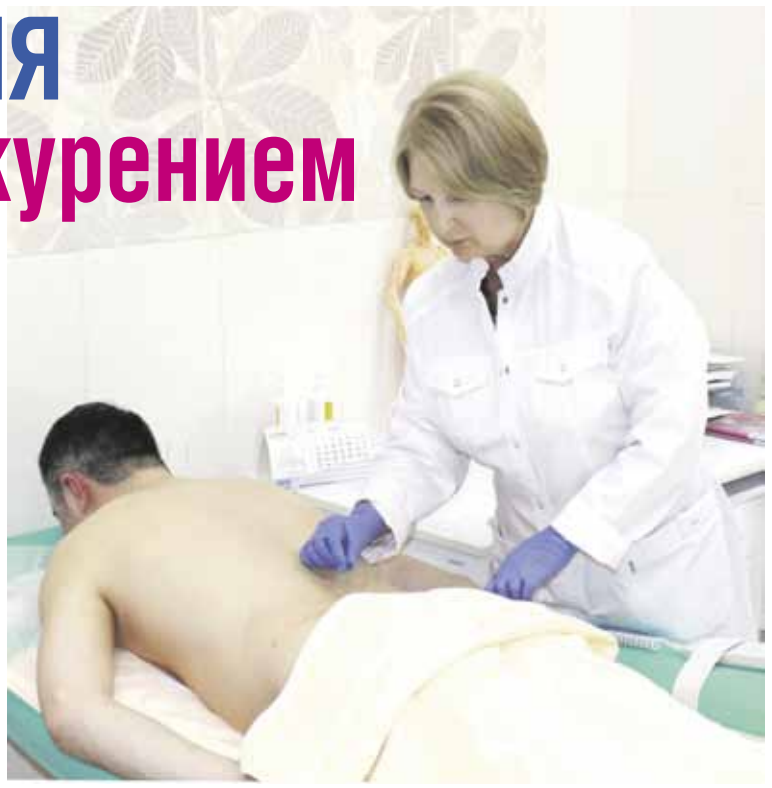
Учитывая это, широкое распространение приобретают методы рефлексотерапии в комплексном лечении никотиновой зависимости.

У нас в стране корпоральная и аурикулярная методики иглотерапии применяются с 1976 года.

Давайте подумаем, почему одни курят, пьют, употребляют наркотики, а другие нет. Мы считаем это распущенностью, слабостью, а проблема этих людей гораздо глубже. Их мозг не вырабатывает нужных гормонов, своеобразных «наркотиков нервной системы», «гормонов счастья и удовольствия». И что делает такой человек? – Правильно, ищет замену, а это – никотин, алкоголь, наркотик.

Механизм действия рефлексотерапии при лечении табакокурения связан с тем, что эндогенные опиаты (гормоны счастья), выделяемые под влиянием иглотерапии, заменяют аналогичное действие никотина. Это позволяет купировать абстинентный синдром и помогает постепенной перестройке организма при отвыкании от курения. Именно с этим фактором связано то, что наибольший эффект при лечении табакокурения методом иглотерапии наблюдается у пациентов с длительным стажем курения и сформированным синдромом абстиненции в стадии привычки и пристрастия.

Кроме того, рефлексотерапия может помочь разрушить сложившиеся патологические связи. Как известно, на всякую привычную деятельность у человека создаётся программа, зафиксированная в определённых структурах мозга в виде функциональных прочных связей. Воздействие на кожные зоны, имеющие тесную рефлекторную связь с соответствующими структурами мозга, может влиять на эти программы.



Курс лечения методом рефлексотерапии – 3-5 процедур воздействия на аурикулярные и корпоральные точки тела в амбулаторных условиях. Повторные курсы можно провести через 2-3 недели или при появлении вновь сильного влечения к курению.

Главное условие успеха лечения табакозависимости - это ваше желание бросить курить, и мы вам в этом поможем.

Людмила Узбековна ТОЧИЛОВА,
врач-рефлексотерапевт.
ООО «АВА КЛИНИК»
Архангельск, ул. Суфтина, 18
Центр неврологии и мануальной терапии
Тел. 60-03-03
www.medicina29.ru

Курильщикам на заметку

ЧТОБЫ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ КУРЕНИЯ, НЕОБХОДИМО:

… желание пациента излечиться, его внутренний настрой - полностью и навсегда покончить с курением.

… осознать пациенту непосредственную связь курения и его здоровья.

… чтобы сам курильщик активно помогал врачу в его лечении. Не ждал пассивно чудесного исцеления с помощью иголок, не полагался всецело только на действия врача. В процессе излечения и оздоровления участвуют двое: пациент и врач. И, конечно, при отказе от курения многое значит психологическая поддержка близких и друзей курящего.

… выполнять чётко и неукоснительно врачебные инструкции и указания как до лечебного сеанса и обрыва курения, так и при поддерживающей антикурительной терапии.

Если пациент гарантирует точное выполнение этих условий, его ждёт путь отказа от курения на долгие годы или на всю жизнь – по его желанию.

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
www.medicina29.ru

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

НОВОСТИ

«Влюбленная Валентинка»

Культурный Центр «Северный» проводит выставку-конкурс декоративно-прикладного творчества к Дню Святого Валентина. В числе участников – около 90 учащихся средних школ округа. Ребята представили бумажную аппликацию, квилинговые поделки, выжигание по дереву, сердечки из бисера, конфетные и пряничные символы праздника.

Депутаты областного Собрания М. М. Авалиани и В. П. Попова наградили победителей и участников дипломами, сертификатами, сладкими подарками.

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

ПРОБЛЕМЫ СО СПИНОЙ – ПРЯМОЙ ПУТЬ К ИНВАЛИДНОСТИ!

Как забыть о боли остеохондроза?

Остеохондроз, казалось бы, болезнь не смертельная, но… Сначала из-за боли больным приходится не жить, а существовать. А уже потом, из-за ограничения подвижности, возникают сопутствующие проблемы, вплоть до отсутствия возможности ходить. О том, как избавиться от проявлений остеохондроза, мы спросили у доктора медицинских наук, профессора Иванова Александра Владимировича.

– Александр Владимирович, правда ли, что остеохондроз может стать причиной более серьёзных болезней?

– Действительно, от остеохондроза не умирают. Но есть один важный момент — если его не лечить, буквально в течение полугода появляется букет осложнений. Это и увеличение веса, и искривление позвоночника, появление грыжи и постоянные боли. А что самое страшное — на самых последних стадиях могут возникать новообразования, которые приводят к раку. Например, без лечения грыжа может превратиться в злокачественную опухоль. Да, её можно прооперировать, но… Это же спина. Можно остаться инвалидом.

– Что же делать?

– Лечиться! Только к лечению нужно подходить с умом. При остеохондрозе, как правило, прописывают лекарства, мази и рекомендуют делать зарядку. Это неполный список, т. к. перечисленные средства не позволяют нам влиять на причину – нарушение обмена веществ в межпозвоночных хрящах. Чтобы мучительные проявления болезни действительно были ликвидированы, терапия должна включать аппарат АЛМАГ-01.

– Почему именно АЛМАГ-01?

– Он имеет оптимальную конструкцию и параметры магнитного поля. Это проверенное средство для борьбы с остеохондрозом даже на фоне грыжи. Лечиться им можно дома самостоятельно. АЛМАГ-01 применяют, чтобы ликвидировать отёк, воспаление, улучшить питание межпозвонковых дисков, а главное – остановить прогрессирование заболевания. Фактически его используют для восстановления от тех повреждений, которые причинил остеохондроз. АЛМАГ-01 даёт возможность наладить обмен веществ и запустить системы регенерации организма, способствуя постепенному восстановлению тканей диска и нормализации его функций.

Уже через 20 дней лечение будет завершено. Теперь главное – не допустить повторного проявления остеохондроза, повторив курс через месяц, а затем через 3-4 месяца. При поддерживающем лечении АЛМАГом боли могут уйти навсегда.

– АЛМАГ используют в больницах?

– И очень активно! Им оснащены ведущие лечебные учреждения России, в том числе Поликлиника № 1 Управления делами Президента РФ, НИИ неотложной детской хирургии под руководством Л. М. Рошаля, Главный военный клинический госпиталь академика Н. Н. Бурденко. Так, в военном госпитале отметили, что «АЛМАГ-01 способствует сокращению сроков лечения». А в городской клинической больнице Москвы пришли к выводу, что АЛМАГотерапия даёт возможность «снизить в 2 раза число пациентов с выраженными нарушениями двигательной активности». Применение АЛМАГа способствовало и тому, что больные практически прекратили пользоваться обезболивающими.

– АЛМАГ-01 может помочь только от остеохондроза?

– Это специалист достаточно широкого профиля. Его применяют, чтобы успешно лечить не только остеохондроз, но и артроз, артрит, варикоз, гипертонию, переломы и растяжения. Производитель аппарата – компания ЕЛАМЕД – даёт на аппарат гарантию 3 года, потому что на 100% уверена в его надёжности и пользе.

– Александр Владимирович, спасибо Вам за интервью! Что Вы можете сказать в заключение?

– Остеохондроз не просто приносит дискомфорт. Он лишает нормальной жизни, а иногда и укорачивает её. Поэтому даже слабые периодичные боли — повод обратить внимание на проблему, выбрав грамотный подход к её решению. Никогда не стоит сдаваться болезни!

ТОЛЬКО ДО 23 ФЕВРАЛЯ УСПЕЙТЕ КУПИТЬ АЛМАГ-01 ПО СТАРОЙ ЦЕНЕ!

АПТЕКИ:
«АПТЕКА НИЗКИХ ЦЕН»
пр. Московский, 45
ул. Почтовый тракт, 26
пр. Троицкий, 91 к. 1
пр. Никольский, 92

«АТРИЦА»
пр. Обводный канал, 76

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

«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+

В чем секрет долгой и здоровой жизни? Все долгожители имеют свои собственные рецепты — от бокала виски или ежедневного сна до мороженого. Вот что некоторые очень старые люди могут посоветовать нам.

100-ЛЕТНИЕ ЛЮДИ дают нам 100 СОВЕТОВ: как прожить до 100 ЛЕТ

Продолжение.
Начало в № 2(132).

Для Адрин Ли ключ к долголетию лежит в четырёх простых шагах:

24. Продолжайте идти вперёд и никогда не сдавайтесь.
25. Побольше ходите.
26. Я пью воду из-под крана.
27. Не умирайте, если не хотите умирать.

Несколько советов о том, как найти счастье:

28. Жить — это весело. Будьте довольны. Вы не должны быть счастливы всё время, но вы должны быть удовлетворены.
29. Любите людей. Находите что-то хорошее в каждом человеке — просто потому, что все мы люди.

По мнению других долгожителей, секрет в образовании:

30. Получите хорошее образование. Этого никто не сможет у вас отнять.

Одна столетняя женщина даёт такие советы:

31. Мыслите позитивно.
32. Делайте упражнения каждое утро. У меня есть пишущая машинка — это нечто среднее между чёртовыми тренажёрами и велосипедом. Каждое утро я сажусь за неё и пишу 150–200 строк. Пока я этого не сделаю, я не выхожу из своей спальни.

Есть и столетние, которые активнее 20-летних домоседов. Один из них, заядлый лыжник, делится своим опытом с представителями молодого поколения:

33. Будьте активными. Я катаюсь на лыжах, хотя мне сто лет. Мало кто делает это, хотя у них есть на то силы. Я стараюсь правильно питаться, делать физические упражнения и подольше находиться на свежем воздухе и солнце.
34. Если вы позитивны, то у вас всё хорошо. Когда вы думаете о плохом, вы отравляете ваше тело. Просто улыбайтесь, говорят, смех — это лучшее лекарство.

Сардиния, итальянский остров, известен благодаря большому числу долгожителей. У них есть собственное мнение о здоровье и медицине:

35. Долгие годы я не принимал вообще никаких лекарств. Я не думаю, что они так уж полезны, а врачи часто используют вас, как подопытных кроликов.
36. Не умирайте слишком рано.

В советах столетних есть нечто общее:

37. Просто двигайтесь вперёд и делайте своё дело, несмотря ни на что.
38. Вы можете увлечься местными проблемами. Но в мире так много разных вещей…
39. В доме есть много разных людей. Разных людей вообще много — молодых и старых, чёрных и белых, людей со всего мира. Люди всегда поддерживали меня.
40. Просто продолжайте двигаться.

Многие долгожители хвалят физические упражнения:

41. Я в значительной степени связываю своё долголетие с ходьбой, а не с задним сидением автомобиля.
42. Я занимался почти всем, о чём узнавал: балетом, тай-чи, йогой. Я проходил по шесть километров в день. Я подтягивался и отжимался. И я написал книгу.

Другие столетние верят в то, что жизнь — это рок-н-ролл:

43. Я потратил своё здоровье на виски и сигареты. Я пью только тогда, когда не в себе — но мой врач сказал, что без этого я бы уже умер. А я всё ещё жив и могу поднять локти — и это здорово.

Столетний врач дал несколько бесценных советов для молодых людей:

44. Мы все помним, как в детстве, когда нам было весело, мы забывали есть и спать. Я считаю, что и взрослым следует поступать так же. Лучше не утомлять себя многочисленными правилами вроде строгого времени для обеда или сна.
45. На завтрак я пью кофе, стакан молока и немного апельсинового сока со столовой ложкой оливкового масла в нём. Оливковое масло отлично помогает артериям и коже оставаться здоровыми. На обед у меня бывает молоко или немного печенья — или вообще ничего, если я слишком занят, чтобы поесть. Если я сосредоточен на работе, то не чувствую голода. На ужин — овощи, немного рыбы и риса, а два раза в неделю можно съедать по 100 грамм постного мяса.
46. Не нужно отправлять себя в отставку — цель в жизни может появиться и после 65-ти лет.
47. Когда врач рекомендует вам сделать анализы или какую-нибудь операцию, попросите врача представить, как его вторая половина или дети проходят через эту процедуру. Вопреки распространенному мнению, врачи не могут вылечить всех. Так зачем терпеть ненужную боль? Я думаю, что музыка и животные помогают больше, чем представляет себе большинство врачей.
48. Чтобы всегда оставаться здоровым, ходите по лестнице и сами передвигайте собственное тело. Я преодолеваю два лестничных пролёта за раз, чтобы мои мышцы работали.

(Продолжение следует)

Катаракта не приговор

Зрение является для человека важнейшим органом чувств. 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 в последнее время она всё чаще 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. С возрастом 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, 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?

Мы предлагаем нашим пациентам сделать операцию совершенно бесплатно и без очередей.

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

В нашей клинике мы проводим коррекцию зрения путём факоэмульсификации и используем все её современные возможности. Это и имплантация так называемых торических искусственных хрусталиков, которые дают возможность устранять астигматизм. Имплантация мультифокальных хрусталиков позволяет получить хорошее зрение вдаль и вблизи без очков. Новые технологии позволяют помочь пациентам даже с прозрачным хрусталиком в случае высокой дальнозоркости или близорукости, тогда как ещё 5 лет назад мы не могли этого сделать.

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, не требует наложения швов и пребывания в больнице после операции. К тому же и образ жизни пациенту менять не придётся.*

- 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.

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.

- Можно ли прооперировать катаракту бесплатно?

- Да, Офтальмологическая Лазерная Клиника участвует в программе государственных гарантий Фонда обязательного медицинского страхования уже четвёртый год, и мы предлагаем нашим пациентам сделать операцию совершенно бесплатно и без очередей. Оперируем каждый вторник и четверг. Услугу может получить любой нуждающийся, единственные условия – это быть гражданином РФ и иметь действующий полис ОМС (обязательного медицинского страхования).

Главное — не затягивайте с визитом к врачу, и помните: избавить от катаракты может только операция.

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

Интересные ФАКТЫ

Есть ли различия между «мужским» и «женским» зрением?

По анатомическому строению глаза у женщины слегка выдаются вперёд, а у мужчин посажены более глубоко. Благодаря этой особенности у прекрасного пола хорошо развито боковое зрение, оно достигает 180 градусов, что невозможно для мужчин. Есть и отличия в восприятии: глядя на одну и ту же картину, мужчины выхватывают взглядом контуры, конструкцию изображения, женщины же в первую очередь обращают внимание на цвета, эмоциональную окраску.

Существует ли связь между зрением и эмоциями?

Американский офтальмолог Уильям Бэйтс после многочисленных экспериментов пришел к выводу, что психическое напряжение и сильные отрицательные эмоции могут вызывать временное ухудшение зрения. Ложь и гнев, который застилает глаза, способны спровоцировать близорукость. Известен опыт с собакой, которой показывали мясную косточку (в её глазах светился восторг), и тут же её забирали (животное обижалось и злилось). В моменты обиды и гнева датчики фиксировали у собаки близорукость.

Какого цвета небо?

Распространено мнение, что многочисленные оттенки цветов, которые с лёгкостью различают женщины, мужчинам не под силу. Похоже, это действительно так: мужчины видят цвета иначе, чем женщины, а оттенки различают хуже. Мужчины видят всё в более «тёплых» тонах: апельсин им кажется более красным, а трава — более жёлтой. Задача отличить лимонный от жёлтого, мятный от салатового и голубой от индиго может оказаться для них непосильной.

Интересные факты о моргании

В состоянии покоя человек моргает 15000 раз в сутки – один раз в шесть секунд. Моргание – наполовину рефлекторная функция. При моргании с поверхности глаза удаляются инородные предметы, глаз покрывается слезой. Слеза способствует насыщению глаза кислородом, выполняет антибактериальные функции. Интересный факт: процесс моргания занимает 100-150 миллисекунд, человек способен моргнуть пять раз в секунду.

За 12 часов человек моргает на протяжении 25 минут.

Женщины моргают в два раза чаще мужчин.

Японские ученые установили интересный факт: человек зачастую моргает при завершении какого-либо события; при паузе во время разговора с собеседником; в конце предложения при чтении; при смене сцены во время просмотра кинофильма или телепередачи.

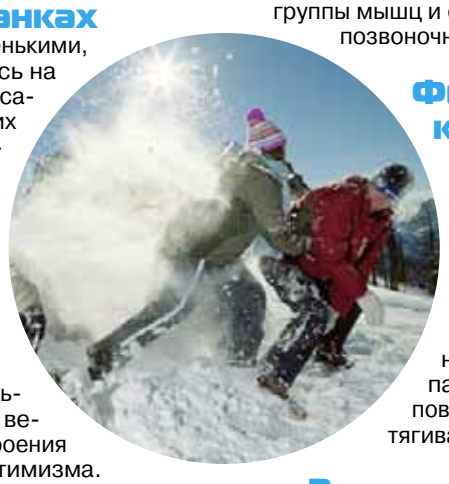
Будьте активны зимой!

Зимой наша активность постепенно снижается. Хочется спать, отдыхать, проводить вечера дома. Такая апатия может стать причиной хандры.

Как пережить эту «зимнюю спячку»? Есть много разных способов.

Катание на санках

Когда мы были маленькими, то радовались, катаясь на санках. Если сегодня санок подходящих нет, их можно заменить автомобильной шиной или даже куском линолеума. Хорошие впечатления на вечер вам обеспечены.



Игры со снегом

Снежки – универсальная игра! Даёт массу веселья, отличного настроения и огромный заряд оптимизма. Или слепите снеговика, снегурочку, медведя, другого сказочного персонажа. Разукрасьте их обычными пищевыми красителями, акварелью или гуашью.

Ходьба на лыжах

Зима – не время для спячки, только в эту пору мы можем насладиться катанием на лыжах. Посвятите этому выходной! Или обратите внимание на «северную ходьбу». Ходьба с палками тонизирует основные группы мышц и снимает напряжение с позвоночника.

Фигурное катание

Даёт невероятный прилив сил и желание кататься ещё и ещё. Катки доступны всем желающим. Обязательно надевайте плотные рукавицы или перчатки, чтобы не поранить руки. При падении постарайтесь повернуться на бок, не вытягивайте руки вперед.

Зимняя активность во благо

Как видите, оставаться активным благодаря увлекательным видам спорта, играм и прочей физической активности – это просто и очень весело. Главное, чтобы во всех прогулках вашим постоянным спутником стало хорошее настроение.

http://www.mybodyflex.ru/

Тяга к сладкому и вечерние переедания

А.Е. БАРАБАНОВА

Невозможность отказать себе в сладком и вечерние переедания – это так называемый эмоциогенный тип пищевого поведения, который наблюдается у большинства людей с лишним весом. Когда человек чаще ест не потому, что голоден, а потому, что встревожен, у него плохое настроение, он неудовлетворен, подавлен, обижен, раздосадован, разочарован, потерпел неудачу, ему скучно, грустно, одиноко, нечем заняться и т. п. То есть аппетит усиливается в состоянии малейшего эмоционального дискомфорта. При этом продукты предпочитаются жирные и сладкие. При попадании сахара в организм происходит выработка гормона серотонина, который успокаивает, улучшает настроение и снимает тревожность.

Но, к сожалению, действует такой антидепрессант недолго, вызывает зависимость и имеет побочный эффект в виде ожирения. А после моментов переедания появляется чувство вины, которое только усиливает эмоциональный дискомфорт. Круг замыкается, и опять человек обращается к еде как к самому доступному способу снятия напряжения.

С помощью психолога можно разорвать этот круг и научиться контролировать свой аппетит. Специалист вырабатывает навыки управления негативными эмоциональными состояниями и навыки выражения эмоций, научит техникам релаксации, научит лучше чувствовать свое тело и понимать свои потребности, чтобы не путать голод и аппетит и вовремя ощущать наступление сытости.

Женщин с лишним весом, желающих поработать над собой и справиться с проблемой переедания, приглашаем принять участие в психологической программе «Аппетит под контролем». Программа рассчитана на полгода и включает 5 групповых тренингов и 3 индивидуальные консультации. Также перед тем, как оплатить своё участие, вы приглашаетесь к психологу на бесплатную первую встречу для психодиагностики. Общая стоимость программы 6500 руб. Начало тренингов после набора группы. Запись в регистратуре и по телефонам 60-03-03, 44-64-64.

Анна Евгеньевна Барабанова, клинический психолог «АВА КЛИНИК».
АВА КЛИНИК, Суфтина, 18
www.medicina29.ru

АКЦИИ ДНИ ЗДОРОВЬЯ В ФЕВРАЛЕ
ТЕРАПЕВТ*
скидка 50%
800 р. 400 р.
АВА КЛИНИК многопрофильное медицинское учреждение
Суфтина, 18.
Запись : 60-03-03, 44-64-64
*предложение действует с 1 по 28 февраля 2017 г. подробности узнавайте в регистратуре
ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

АВА КЛИНИК многопрофильное медицинское учреждение
НОВИНКА!
Психологическая программа "Аппетит под контролем" *
- 5 групповых тренингов
- 3 индивидуальные консультации
Собеседование по психодиагностике - БЕСПЛАТНО!
Тел.: 60-03-03, 44-64-64
www.medicina29.ru
*подробности в регистратуре
ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

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

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

ТОРГОВЫЙ КОМПЛЕКС
торговый комплекс На Окружной
ПРИГЛАШАЕТ НА РАБОТУ:
- СТ. ПРОДАВЦА МЯСНОГО ОТДЕЛА
- ПРОДАВЦОВ-КОНСУЛЬТАНТОВ
- ПЕКАРЯ-КОНДИТЕРА ▶ ПЕКАРЯ
- КАССИРА
- ПОВАРА СРОЧНО!
- УБОРЩИЦ
ЗВОНИТЕ! 62-62-62, доб. 327, 106.
ДОСТОЙНАЯ ЗАРПЛАТА, ПОЛНЫЙ СОЦПАКЕТ, ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ЛЬГОТЫ

Медицинская ТехникА

Скидка 3% с 15 по 28 февраля

Коллектив магазина «Медицинская Техника» поздравляет с наступающим праздником – Днём защитника Отечества – и приглашает приобрести подарки для настоящих мужчин и всей семьи!

Для хорошего и комфортного климата в квартирах - большой выбор очистителей и увлажнителей воздуха

УВЛАЖНИТЕЛИ-ОЧИСТИТЕЛИ ВОЗДУХА VENTA LW 15 И VENTA LW 25 производства Германии!

Моет и очищает воздух, увлажняет, снижает статическое электричество. Вымывает до 80% пыли, пыльцы, бактерий, аллергенов, альдегидов, разные запахи.

В качестве фильтра - обыкновенная вода; самоочищается, гигиеничен; гарантия 10 лет. Модели белого, чёрного цвета

Можно применять гигиенические и ароматические добавки и очиститель.

ТРЕНАЖЁР ДЛЯ РАСТЯЖКИ ПОЗВОНОЧНИКА AIR NOBIUS

Растяжка позвоночника – действенный способ сохранить спину здоровой, осанку красивой. Аппарат разработан по новейшим японским технологиям. Улучшает работу сосудов и внутренних органов, ускоряет обменные процессы, снимает напряжение с корешков спинного мозга, уменьшает боли, улучшает самочувствие.

Для дома и путешествий большой выбор массажных накидок

МАССАЖНЫЕ НАКИДКИ: US-Medica Combo, Pilot, US-Medica Sensation NE, Yamaguchi Drive, Yamaguchi Yamato

Для массажа крестцового, шейного отдела или всего позвоночника. Снимает усталость, повышает иммунитет, стимулирует кровообращение. Инфракрасный прогрев повышает комфорт, гармонизирует состояние, помогает расслабиться. Крепится к любому сиденью

МАССАЖЁРЫ для всех частей тела после напряжённого трудового дня

US Medica Rumba, Массажёр для ног Anatomico AT-123 Shiatsu, Yamaguchi Hybrid (чёрный) Массажёр для стоп US-Medica Angel Feet помогает расслабиться, снять стресс, головные боли, простуду, улучшить гормональный фон. Приводит в норму кровообращение, налаживает питание тканей, оптимизирует обменные процессы, улучшает работу внутренних органов, поднимает работоспособность.

МАТРАС ОРТОПЕДИЧЕСКИЙ АВТОСИСТЕМА ЛЮКС №17 поддерживает правильную осанку и уменьшает вертикальную нагрузку на позвоночник, способствует снятию усталости мышц спины. Используется при заболеваниях позвоночника, при геморрое, при варикозном заболевании и хроническом тромбофлебите сосудов ног.

МАССАЖНЫЕ ПОДУШКИ US-Medica Apple Plus (синяя, зелёная), US-Medica Apple SMP-70. Массажёр для поясницы и воротниковой зоны. Для всех, кто проводит много времени за компьютером и за рулём. Для профилактики болезней спины или поясницы. Благотворно влияет на кровообращение в проблемных местах, улучшает настроение, придаёт силу и бодрость.

Большой выбор товаров для профилактики болезней, поддержания здоровья, лечения, реабилитации.

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»

МЕБЕЛЬНЫЙ САЛОН ДАЛИ ОБЪЯВЛЯЕТ СКИДКУ 20% НА ВСЕ ДИВАНЫ ИЗ ТОРГОВОГО ЗАЛА ДО КОНЦА ФЕВРАЛЯ

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

Дали МЕБЕЛЬ

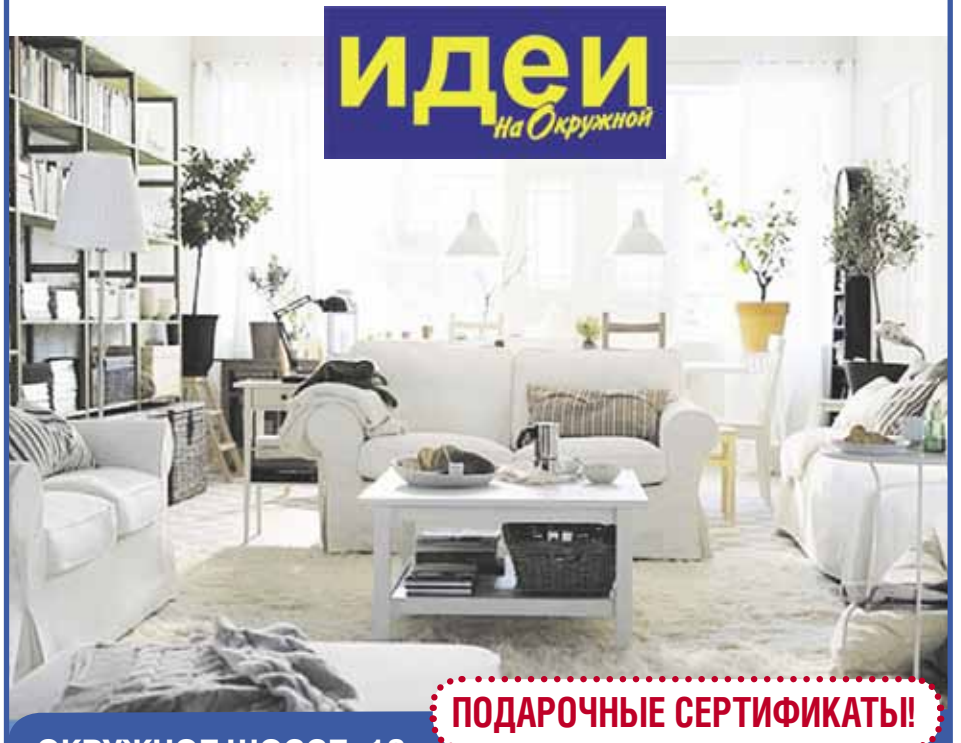
Количество товара ограничено.
Цены действительны при наличии товара.
Условия акции уточняйте у продавцов в салонах ДАЛИ.
Мебель продаётся без бытовой техники и дополнительных аксессуаров.

КРЕДИТ НА СВОИХ УСЛОВИЯХ ПРЕДОСТАВЛЯЕТ:
Банк-партнёр
ООО «Хоум Кредит энд Финанс Банк»
Генеральная лицензия № 316 Банка России от 15 марта 2012 г.

В МАГАЗИН ИДЕИ НА ОКРУЖНОЙ ПРИЕЗЖАЮТ НЕ ТОЛЬКО ЗА ИДЕЯМИ.

ВЫБИРАЙТЕ!

МЕБЕЛЬ ДЛЯ ДОМА И ОФИСА,
ТОВАРЫ ДЛЯ ИНТЕРЬЕРА,
ПОСУДА, ИГРУШКИ И ТОВАРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ,
ХОЗТОВАРЫ И СУВЕНИРЫ -
И МНОГОЕ ДРУГОЕ!



ПОДАРОЧНЫЕ СЕРТИФИКАТЫ!

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

ТРЕБУЮТСЯ ПРОДАВЦЫ-КОНСУЛЬТАНТЫ.

www.okr29.ru

62-62-62

гипермаркет На Окружной

www.okr29.ru

Срок действия акции с 15 по 28 февраля 2017 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.

Чай Майский Отборный 2 гр*100 пак

~~171=90~~ **134=90**

КОЗУЛИ АРХАНГЕЛЬСКИЕ ОТ МАЛИШАВА

~~59=90~~ **47=90**

Окорок свиной б/к заморож.

~~299=00~~ **259=00**

Печенье Юбилей сахарное 470 г Любятово

~~83=90~~ **65=90**

Молоко сгущённое Главпродукт 270 г ГОСТ 8,5%

~~44=90~~ **39=90**

Лук севок сорт Ред Барон, за 1 кг

~~167=90~~ **119=90**

Печенье Топлёное молоко сахарное 500 г Любятово

~~83=90~~ **65=90**

Фасоль Главпродукт красная 410 г

~~41=90~~ **34=90**

Лук севок сорт Штутгартер, за 1 кг

~~134=90~~ **99=90**

Масло Золотая Семечка подсолн.раф. дезод 1 л

~~101=90~~ **89=90**

Говядина тушеная в/с Гост 325 г Борисоглебск

~~114=90~~ **99=90**

Кетчуп Балтимор 260 г д/п в ассортименте

~~55=90~~ **44=90**

Шампунь Шамту 360 мл

~~136=90~~ **98=90**

Стиральный порошок Биолан автомат колор 350 г

~~46=90~~ **25=90**

Чистящее средство для унитазов Туалетный утёнок Гигиена и Белизна 5 в 1 750 мл

~~161=90~~ **121=90**

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.**

Следующий номер газеты выйдет 1 марта 2017 г.

ЗДОРОВЬЕ СЕВЕРЯН ПЛЮС
Свидетельство о регистрации ПИ № ТУ29-00516 от 27 октября 2014 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 № 5124.
Подписано в печать 14.02.2017 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.