МЕДИЦИНА ФИТНЕС КОСМЕТИКА СПОРТ МЕДОСМОТР СОВЕТЫ РЕКОМЕНДАЦИИ

ЗДОРОВЬЕ СЕВЕРЯН

№ 6(136) 29 марта 2017

12+ РЕКЛАМНАЯ

ГАЗЕТА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Скорая ШАНС – безвозмездная помощь пациентам из Онеги

На безвозмездной основе скорая помощь ШАНС в марте этого года перевезла лежачих постояльцев из Онежского дома-интерната для престарелых и инвалидов в пансионат «Забота» в Архангельске.

Онежский дом-интернат - это деревянное, довольно ветхое здание. По некоторым нормам, там уже нельзя содержать пожилых людей, многие из которых ограничены в движении. Для их транспортировки в Архангельск руководство скорой помощи «ШАНС» безвозмездно предоставило машины и бригады медиков. Современные автомобили оснащены необходимым оборудованием и соответствуют всем требованиям для длительных перевозок. За несколько рейсов в течение пяти дней, пока не настала распутица на дорогах, в «Заботу» доставили 20 человек. На это время организовали дополнительную бригаду ШАНСа, сложная задача была выполнена.

Переезд стал для пожилых людей приятным путешествием.

Напомним, что скорая помощь «ШАНС» оказывает горожанам помощь по полисам обязательного медицинского страхования (ОМС) бесплатно, так же как и государственная скорая помощь.

Медики оказывают помощь при различных состояниях и заболеваниях: гипертонии, инсульты, инфаркты, травмы, подъёмы температуры, инфекции и т. д. При необходимости, осуществляют госпитализацию в стационары города.

«ШАНС» работает и по полисам добровольного медицинского страхования (ДМС). На платной основе осуществляет медицинскую транспортировку пациентов и их сопровождение медицинским персоналом по Архангельску, Архангельской области и России. Также на платной основе предлагают забор анализов на дому для лабораторной диагностики и доставку их в лабораторию.

Автопарк скорой помощи «ШАНС» состоит из санитарных автомобилей марок Ford Tranzit, Fiat и Соболь, которые оснащены всей необходимой современной медицинской техникой для проведения квалифицированных реанимационных мероприятий. Автомобили обеспечены системой GPS, что позволяет диспетчеру в режиме реального времени видеть, где находится машина. В составе бригад СМП «ШАНС» работают опытные специалисты, имеющие профильное образование и действующие сертификаты, регулярно проходящие курсы повышения квалификации.

Скорая медицинская помощь «ШАНС» работает 2,5 года на территории нашего города и области. За это время медики помогли более чем 8000 человек, и готовы при необходимости увеличить количество вызовов и обслуживаемых пациентов в разы. Это позволит сделать экстренную и неотложную скорую помощь более доступной и качественной для населения региона.

Вызвать бригаду скорой помощи «ШАНС» можно круглосуточно по телефонам 43-03-03 и 23-03-03. Опытный диспетчер быстро оценит ситуацию и сразу направит по вызову бригаду скорой помощи.

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

«Как у наших у ворот»

26 марта в КЦ «Маймакса» прошёл большой праздник, посвящённый 135-летию Чуковского. В зале был полный аншлаг.

Конкурс собрал более 60 участников: воспитанников детских садов и школьников начальных классов школ Маймаксанского округа.

Ведущими выступали библиотекари Марина Попова и Ирина Кузнецова. А Бармалей играл со зрителями и загадывал загадки.

Ребята вместе с воспитателями, классными руководителями, родителями творчески отнеслись к выступлению, вживались в свои образы как профессиональные актеры. К каждой композиции было подобрано музыкальное сопровождение, сшиты костюмы.

Победителями стали ребята из группы «Мотыльки» детского сада №39 и 2 Б класса школы №55.

Организаторы конкурса признательны за предоставленные призы депутатам областного собрания **М. М. Авалиани и В. П. Поповой.**

Общественная приёмная депутатов Архангельского областного собрания

АВАЛИАНИ МИХАИЛА МЕМЕДОВИЧА

Часы приёма граждан:
четверг с 16.00 до 18.00
(приём по предварительной записи)
Контактный телефон 42-46-01

ПОПОВОЙ ВАЛЕНТИНЫ ПЕТРОВНЫ

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

Архангельск, ул. Химиков, 21

Весёлый конкурс

В культурном центре «Северный» состоялся конкурс «KARAOKE - BATTLE». Учащиеся школы №37, аграрного техникума, индустриально – педагогического колледжа и Северного техникума транспорта и технологий соревновались в конкурсе капитанов, пели песни из популярных кинофильмов, угадывали по названию и показывали своё домашнее задание - инсценировку песни.

Каждая команда получила диплом за участие, победителей наградили дипломом за I место и сладкими призами от депутатов областного собрания **Михаила Авалиани и Валентины Поповой**.

Организовал конкурс молодёжный совет Северного округа.

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

ПРИОБРЕТАЙТЕ ПОДУШКИ ОРТОПЕДИЧЕСКИЕ В СЕТИ АПТЕК АВА ФАРМ!

На сиденье
Снимает нагрузку с органов малого таза, крестцово-к опчикового отдела позвоночника.
Цена от 1499=

Детская для сна
Обеспечивает правильное формирование и развитие шейного отдела позвоночника.
Цена от 379=

Для путешествий
Для правильного положения головы и шейного отдела позвоночника при длительных путешествиях.
Цена от 883=

Под спину
Разгружает поясницу, снимает напряжение.
Цена от 1679=

Количество товара ограничено.

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

С 1 АПРЕЛЯ в Архангельской области изменится порядок записи на приём к врачу через интернет

В настоящее время, чтобы записаться на приём к врачу по системе самозаписи, нужно ввести информацию о себе. При этом бывают ошибки ручного ввода – неправильно введены фамилия, имя, отчество или дата рождения. В таких случаях система даёт отказ. Пациент вынужден вводить информацию снова. Это неудобно.

С 1 апреля 2017 года электронная запись на приём к врачу в Архангельской области будет доступна только тем, кто зарегистрирован на сайте Госуслуги. Теперь при использовании учётной записи сайта Госуслуги нужно будет только ввести логин и пароль доступа, и вся информация о вас загрузится автоматически.

Минздрав Архангельской области.

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

СЛАДКИЙ ВРАГ. ПЕРВЫЕ ПРИЗНАКИ

Малоподвижный образ жизни, чрезмерное и неправильное питание, постоянные стрессовые ситуации стали привычными для миллионов современных людей. Однако не все знают, что именно эти факторы могут способствовать возникновению сахарного диабета. Сегодня частота появления этого заболевания приняла характер эпидемии. Сложность сахарного диабета определяется, прежде всего, его поздними осложнениями со стороны сосудов и нервов, когда значительно повышается риск сердечнососудистых катастроф (инсульты, инфаркты), почечной патологии (хронической почечной недостаточности), гангрены, слепоты и других тяжелейших осложнений.

Сахарный диабет можно диагностировать по следующему ряду ранних симптомов:

- учащение позывов к мочеиспусканию;
- сухость во рту, обезвоживание организма, сильная жажда;
- значительная потеря в весе за короткий период;
- зуд кожного покрова;
- повышение уровня сахара, содержащегося в крови;
- состояние утомлённости, слабости, нарушение режима сна, головокружения, в некоторых случаях возникающие спонтанно;
- ухудшение зрения;
- снижение полового влечения;
- онемение рук и ног;
- ранения и царапины заживают трудно и долго;
- снижение обычной температуры тела;
- ожирение в области живота и талии;
- наличие кровных родственников с диагнозом сахарный диабет.

Для диагностики заболевания необходимо определить:

- концентрацию глюкозы в капиллярной или цельной венозной крови (проводится натощак, через 2-часовой перерыв после загрузки глюкозой) и в плазме;
- содержание ацетона и сахара в моче;
- HbA1c или гликолизированный гемоглобин.
- С-пептид для последующей дифференциальной установки ИЗСД и ИНСД.
- уровень инсулина.
- наличие антител к инсулину, декарбоксилазе глютаминовой кислоты.

М. А. ЮШМАНОВА

ЛЕЧЕНИЕ САХАРНОГО ДИАБЕТА 2 ТИПА

Пациенты с сахарным диабетом 2 типа могут сохранять хорошее самочувствие и работоспособность до глубокой старости. Главное условие - не нарушать 4 принципа лечения диабета:

1. Правильно питаться;
2. Поддерживать физическую активность;
3. Принимать противодиабетические средства;
4. Контролировать уровень сахара в крови.

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ ПРИ ДИАБЕТЕ 2 ТИПА

Важно ввести в свой рацион продукты с высоким содержанием клетчатки и низким содержанием жира. Рекомендуется делать упор на фрукты, овощи и цельные зерна, есть меньше красного мяса, отказаться от рафинированных углеводов и сладостей.

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ПРИ ДИАБЕТЕ 2 ТИПА

Умеренные физические нагрузки полезны всем, и диабетики – не исключение. Ходьба, плавание, езда на велосипеде или йога помогут снизить вес и уровень сахара в крови.

ПРИЁМ ЛЕКАРСТВ И ИНСУЛИНОТЕРАПИЯ

Некоторые люди, страдающие диабетом 2 типа, могут нормализовать уровень сахара в крови с помощью диеты и физических нагрузок, другим же требуются лекарства или инсулинотерапия. Подбором лекарств всегда занимается врач: он может комбинировать препараты разных классов, чтобы люди могли контролировать уровень сахара несколькими различными способами.

Марина Александровна ЮШМАНОВА, терапевт АВА КЛИНИК.

При первых признаках сахарного диабета обратитесь к терапевту АВА КЛИНИК.

САХАРНЫЙ ДИАБЕТ бьёт «по нервам»

Сахарный диабет (СД) - наиболее частая причина поражения периферической нервной системы и развития ДПНП. В среднем, случаи диабетической полинейропатии среди пациентов с сахарным диабетом составляют около 25-50 % (в зависимости от методов исследования).

При СД может пострадать практически любой сегмент нервной системы, как соматической, так и вегетативной, потому и клинические проявления диабетической ПНП так различны. Например, при СД 1 типа (инсулинзависимый) ПНП возникает примерно спустя 5 лет, а при СД 2 типа проявления ПНП могут предшествовать развитию заболевания или же выявляться спустя год после диагностирования болезни.

Некоторые невропатии развиваются медленно и длительно, протекают латентно (скрытно). Другие проявляются остро, прогрессируют быстро, но имеют более благоприятный прогноз, быстро обратимы, например, при транзиторной (преходящей) гипергликемии (повышении уровня сахара в крови).

Наиболее распространённая форма диабетической ПНП – это хроническая дистальная симметричная сенсомоторная полинейропатия, при которой наиболее часто поражаются аксоны сенсорных (чувствительных) волокон. Эта форма обычно сопровождается вегетативной невропатией и часто

З.М. АВАЛИАНИ

сочетается с нефропатией (поражение почек) и ретинопатией (поражение сетчатки глаза). В клинической картине доминируют расстройства чувствительности в виде ощущения боли, онемения, парестезии («ползание мурашек», ощущение холода, покалывания, жжения), которые возникают спонтанно или при прикосновении. Боль может быть жгучей, режущей, рвущей, пронизывающей, реже тупой. Часто она отмечается в покое и усиливается в ночное время, нарушая сон. Эти симптомы постепенно распространяются от дистальных (нижних отделов - от стопы) к проксимальным (верхним - к голени, кисти, так называемые нарушения чувствительности по типу «высоких носков и перчаток»), и лишь в тяжёлых случаях захватывают передние отделы грудной клетки и живота. В некоторых случаях могут быть и негативные проявления ДПНП - снижение или утрата болевой чувствительности, из-за которого больные не замечают микротравмы ног (порезы, ссадины, волдыри от узкой обуви или камней).

Клинические проявления ПНП зависят и от повреждения разных типов нервных волокон. Например, при поражении тонких волокон возникают расстройства поверхностной чувствительности (боли, аллодиния). При поражении же толстых волокон обнаруживаются расстройства глубокой чувствительности (вибрационной, суставно-мышечного чувства). При этом субъективные ощущения ограничиваются ощущениями онемения, стягивания конечностей, «прохождения электрического тока», нередко гипотрофия (похудание) мелких мышц кистей и стоп.

Ещё одна важная форма диабетической ПНП – вегетативная, клинические проявления которой также разнообразны: кардиоваскулярная – с поражением сердечно-сосудистой системы; гастроинтестинальная – связанная с дисфункцией ЖКТ; урогенитальная форма – нарушение функции мочеполовой системы; судомоторная – расстройства потоотделения.

Очень важны своевременная диагностика и лечение диабетической полинейропатии, снижение или нормализация уровня гликемии (сахара в крови), профилактика развития ПНП для улучшения качества жизни больных, а также во избежание развития более грозного осложнения сахарного диабета – **диабетической стопы (об этом мы расскажем в следующем номере нашей газеты)**.

Если вы страдаете сахарным диабетом или нашли у себя проявления диабетической полинейропатии, запишитесь на приём к специалистам АВА КЛИНИК. Терапевт, невролог примут вас у удобное время .

Зейнаб Мемедовна АВАЛИАНИ, главный врач, невролог «АВА КЛИНИК»

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

ЭТЮД О ВИТАМИНАХ

Весна. Тает снег. Светит солнце. Поют птицы. Набухают почки на вербе. Природа просыпается. А большинство людей жалуются, что хочется спать, хочется есть, и делать почти ничего не хочется. Жизненный тонус понижен.

НЕ ПОДДАВАЙТЕСЬ!

Причинами весеннего недомогания может стать гиповитаминоз - снижение в организме витаминов. Вызвать дефицит может нехватка их в продуктах питания, контакт человека с вредными веществами, психическое или нервное перенапряжение, повышенная витаминная потребность при разных заболеваниях и другие причины.

Как восполнить дефицит? Поливитамины здесь не помогут – организм не усваивает эти химически синтезированные вещества. Наоборот, старается максимально быстро вывести их. Поэтому самый подходящий вариант – употреблять продукты питания, максимально содержащие необходимые вещества.

При этом имейте в виду. Говоря «витамин С в зелени» или «витамин А в моркови», следует понимать, что в растениях содержатся не сами витамины, а органические соединения, участвующие в регуляции биохимических и физиологических процессов организма, или биологически активные вещества. Здесь для удобства будем называть их витаминами.

А (ретинол) можно найти в моркови, тыкве, свёкле, красном перце, абрикосах, крапиве, помидорах, кукурузе.

В1 (тиамин) есть в пшеничной муке, хлебобулочных изделиях, рисе, гречке, ржи, яичном желтке, бобовых, орехах, дрожжах.

В2 (рибофлавин) содержат дрожжи, злаковые, молоко, мясо, рыба, яйца, свежие овощи.

В5 (пантотеновая кислота) встречается в мясе, печени и рыбе, в яйцах и молоке. В растительных продуктах питания - в грибах, рисе, дрожжах и бобовых культурах.

В6 (пиридоксин). Как и прочие витамины группы В, содержится в печени, яйцах, рыбе и молочной продукции. Из растительных продуктов: в дыне, зелёном перце, капусте и моркови.

В9. Фолиевая кислота содержится в яйцах, орехах, зелёных овощных листьях, бобовых культурах. Её много в проростках пшеницы, бананах, дыне, апельсинах, абрикосах, авокадо и репчатом луке.

В12 (кобаламин), в растениях встречается только в водорослях. В животных продуктах питания есть в сердце, почках и печени, сыре, в мясе птицы, в крабах, сардинах и лососевых рыбах.

С (аскорбиновая кислота) содержится в цитрусовых, чёрной смородине, зелени, шиповнике, щавеле, бобовых, облепихе, болгарском перце, яблоках, картофеле, белокочанной и цветной капусте, землянике и клубнике.

Д (кальциферол) найдёте в рыбьем жире, красной рыбе и икре, сметане и сливочном масле, молоке, яичном желтке и печени.

Е (токоферол) содержат такие продукты, как растительное масло, яичный желток, зелёные листья растений, шиповник.

К (филлохинон). Яичный желток, печень, рыбий жир, зелёные листовые овощи, зелёный горошек, помидоры и тыква, соевое масло.

РР (ниацин). Это почки, печень, мясо белых сортов, яйца и рыба. Хлеб из муки грубого помола, постное мясо, сыр, кунжут, семечки подсолнуха, сушёные грибы, финики, фасоль и чернослив, картофель.

Р (биофлаваноид). В животных продуктах питания не встретить. В основном содержится в плодах цитрусовых. В некотором количестве есть в гречихе, ежевике, чёрной смородине, абрикосах, черешне, салате, петрушке, черноплодной рябине и в шиповнике. Есть в чае и кофе.

Н (биогин). Это орехи и фрукты. Среди животных продуктов питания – говяжья печень, молоко и яичный желток.

Новые санитарные нормы для работы будущих матерей

Роспотребнадзор планирует ввести новые санитарные нормы, по которым работодатели обязаны предоставить беременным женщинам и кормящим матерям индивидуальные условия труда. Закон опубликован на сайте правовых проектов.

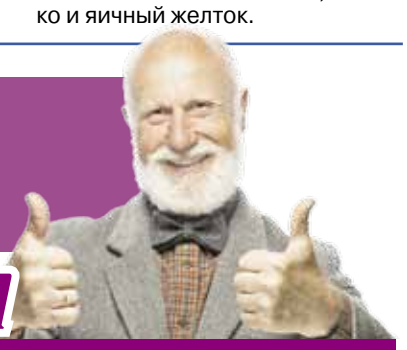
В частности, работодатели должны организовать для женщин, у которых дети в возрасте до полутора лет, специальные комнаты для кормления и пеленания ребёнка. В помещениях должны быть пеленальные столы, стулья, кушетки, а также санузел с биде и раковиной с холодной и горячей водой и унитазом.

Беременным сотрудницам нельзя будет работать за компьютером свыше 3-х часов. Также им запретят работать с канцерогенными и мутагенными веществами, которые могут оказать негативное воздействие на иммунитет будущего ребёнка.

https://newsland.com/user/4297816004/

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

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), 3(133), 5(135).

Или долгожительство — просто удача?

61. У вас должен быть хороший геном.

62. Должно быть, ты был счастливчиком… в течение ста лет.

63. Старайтесь не есть что-то только из-за того, что это считается здоровой пищей. Я ем всё, что захочу. Секрет долголетия — в мороженом!

64. Бросьте, пока вы ещё на коне.

65. Очень важно заботиться о своём разуме. Я закончил два класса… и изучал всё вокруг, от антисемитизма до текущих событий.

Современный источник молодости? Юмор

66. Юмор — это жизненная сила, позволяющая пережить трудности.

67. Когда вы смеётесь над собой, вы не даёте другим смеяться над вами.

68. Думаю, что люди должны быть любопытными. Они должны интересоваться жизнью за пределами своего маленького мирка. Они должны быть в восторге от всего нового, от знакомства с новыми людьми, от новой пьесы — и просто обожать жизнь.

69. Меня не волнует, чем вы увлечены — может, вы кружки коллекционируете. Но если вы наслаждаетесь этим, то вы живы.

70. Возраст — это не болезнь.

Другие столетние советуют беречь себя:

71. Не травмируйтесь.

Один внук создал группу в социальной сети, где призывал людей обратиться за советом к его 101-летней бабушке. Вот что получилось:

72. Будьте честны. Я редко лгала. Когда вы честны с людьми, то они тянутся к вам, они с вами откровенны. Ложь — слишком тяжёлая работа. Не нужно утруждать себя сверх меры.

73. Относитесь ко всему непредвзято, даже если что-то кажется вам очень странным.

74. Всегда прислушивайтесь к другому человеку. Вы что-то да узнаете.

(Продолжение следует.)

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

Офтальмологическая Лазерная Клиника

www.medicina29.ru

ЛО-29-01-001205 от 5.04.2013 г.

ОЛК – ЗДОРОВЬЕ ЛЮБИМЫХ ГЛАЗ!

ДЕТСКИЙ ОФТАЛЬМОЛОГ

- ДИАГНОСТИКА ЗРЕНИЯ У ДЕТЕЙ
- ОПТИЧЕСКАЯ КОРРЕКЦИЯ НАРУШЕНИЙ ЗРЕНИЯ
- ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПРОГРАММА ЛЕЧЕНИЯ
- ПРОФИЛАКТИКА РАЗВИТИЯ БЛИЗОРУКОСТИ
- ДИНАМИЧЕСКОЕ НАБЛЮДЕНИЕ

www.olk29.ru

БЕЗ ОЧЕРЕДЕЙ!

ЛЕЧЕНИЕ КАТАРАКТЫ БЕСПЛАТНО!

ПОДРОБНОСТИ УЗНАВАЙТЕ У АДМИНИСТРАТОРА

ЛО-29-01-001205 от 5.04.2013 г.

Операции каждый вторник и четверг!

Тел. 68-00-00

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

РЕЖИМ РАБОТЫ:
ПН-ПТ С 9:00 ДО 19:00. СБ С 9:00 ДО 16:00.
ВСКР – ВЫХОДНОЙ.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ У ВАШИХ ДЕТЕЙ СНИЗИЛОСЬ ЗРЕНИЕ?

СТАТИСТИКА УТВЕРЖДАЕТ: подобным нарушением страдает каждый третий школьник

Спазм аккомодации (ложная близорукость) – это нарушение работы цилиарной мышцы глаза и, вследствие этого, способности глаза поддерживать чёткое видение предметов, находящихся на различном удалении от глаз.

Другими словами, спазм аккомодации – это спазм глазной мышцы, из-за которой глаз перестаёт чётко различать предметы, расположенные как на близком, так и на удалённом расстоянии. Спазм аккомодации чаще всего встречается у детей и молодых людей. Основная его причина – зрительное перенапряжение при работе на близком расстоянии.

МЕХАНИЗМ АККОМОДАЦИИ

Чтобы понять механизм спазма аккомодации, необходимо выяснить, что же такое аккомодация.

Глаз человека обладает природным свойством изменять свою преломляющую силу для работы на разных расстояниях за счёт изменения формы хрусталика. Это происходит благодаря цилиарной мышце, связанной с хрусталиком и регулирующей его кривизну. В результате её сокращения хрусталик изменяет свою форму и, соответственно, сильнее или слабее преломляет попадающие в глаз лучи света.

Для получения на сетчатке ясных изображений предметов, расположенных близко, глаз должен усилить преломляющую способность за счёт напряжения аккомодации, т.е. путём увеличения кривизны

В.А.СМИРНОВА

хрусталика. Чем ближе находится предмет, тем более выпуклым становится хрусталик, чтобы перенести фокусное изображение на сетчатку.

При рассматривании же удалённых предметов хрусталик должен быть максимально плоским, то есть цилиарная мышца должна быть максимально расслабленной.

Напряжённая зрительная работа на близком расстоянии приводит к спазму аккомодации. При этом сокращение цилиарной мышцы происходит даже тогда, когда глаз не нуждается в таком сокращении. Всё это ведёт к стойкому усилению преломляющей способности глаза, а потому может расцениваться как ложная близорукость.

ПРИЧИНЫ

Развитию спазма аккомодации способствуют:

- напряжённая зрительная работа на близком расстоянии: чтение, письмо, работа на компьютере;
- слабость шейных и спинных мышц;
- частые и длительные просмотры телепередач;
- плохое освещение рабочего места;
- пренебрежение занятиями утренней зарядкой, физкультурой и спортом;
- недостаточное пребывание на свежем воздухе;
- несоответствие мебели росту ребёнка в школе и доме;
- общее ослабление здоровья.

Е.В.КОНЕЧНАЯ

КАК ПРОЯВЛЯЕТСЯ?

Долгое сидение за компьютером и интенсивная работа с бумагами приводят к тому, что глаза быстро устают, в них возникает ощущение жжения, рези и боли. Глаза краснеют, иногда возникает слезотечение. Картинка вблизи становится менее чёткой, а далёкие предметы словно расплываются. Может появиться двоение изображения.

Школьник, страдающий спазмом аккомодации, почувствовав ухудшение зрения, быстрее устаёт на занятиях, требующих зрительного напряжения. Довольно скоро это проявляется снижением успеваемости. У ребёнка могут появиться головные боли, причину которых часто невозможно будет определить.

Продолжительность этого заболевания колеблется от нескольких месяцев до нескольких лет, в зависимости от общего состояния ребёнка, режима его зрительной нагрузки.

Спазм аккомодации может впоследствии перейти в истинную близорукость.

ЛЕЧЕНИЕ

Основные направления лечебной тактики связаны с воздействием на аккомодационный аппарат глаза. Они заключаются в проведении тренировок аккомодационного аппарата и медикаментозной терапии, не только влияющих на аккомодацию, но и способствующих улучшению гемодинамики и оказывающих стимулирующее действие на обменные процессы в тканях глаза.

В Офтальмологической лазерной клинике проводится комплексное обследование детей: определение остроты зрения вдаль и вблизи, рефракции, запасов аккомодации. Создана лечебная база, включающая физиотерапевтическое лечение, цветоимпульсную терапию, компьютерные программы, лазерстимулирующее лечение и специальные тренировочные упражнения. Проводится индивидуальный подбор очковой коррекции.

Будьте внимательны к зрению своих детей! У них впереди долгая и счастливая жизнь, и пусть они видят все краски мира своими глазами!

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

ЧЕГО НЕ ХВАТАЛО ДАЧНИКАМ ДЛЯ ХОРОШЕГО УРОЖАЯ?

СИЛК – дарит растениям сибирское здоровье

«Была весьма удивлена роскошным урожаем, который получила соседка по дачному участку. Оказалось, что она использовала биостимулятор «Силк», и получила такой результат! Расскажите, пожалуйста, что это за такое чудо-средство и где его можно приобрести».

Т. П. Сухова, г. Архангельск

КОММЕНТИРУЕТ ПРЕДСТАВИТЕЛЬ ЗАВОДА-ИЗГОТОВИТЕЛЯ:

Биостимулятор «СИЛК» – препарат растительного происхождения, сырьём для его получения служат неистощимые запасы сибирской хвои и пихты. Дозы его внесения очень экономичны. Обычная доза СИЛКА – 0,3-0,5 мл на 3 литра воды для опрыскивания одной сотки овощей мелким распылом. После обработки «СИЛК» растения лучше сохраняют завязи, особенно в экстремальных условиях (заморозки, засуха, перепады температур), сокращается период созревания культур. Применение препарата позволяет свести к минимуму обработку посевов гербицидами и пестицидами, а также на 25-30 % повысить урожайность выращиваемых культур.

Использовать препарат можно широко: это и предпосевная обработка семян замачиванием, и опрыскивание растений в фазу вегетации водными растворами. Препарат оказывает благоприятное действие на все основные культуры: картофель, свеклу, томаты, огурцы, капусту, морковь, лук, смородину, малину, клубнику, плодовые деревья, а также цветы, в том числе комнатные.

«СИЛК» – экологически чистый продукт, он нетоксичен, не накапливается в растениях и не загрязняет почву. Биостимулятор прост в применении и экономичен.

Видимое действие препарата на растение наблюдается через 1-2 дня в течение 2-3-х недель после обработки. Системное применение «СИЛК» приводит к существенному увеличению урожайности растений, уменьшению потерь при хранении, снижению уровня заболеваний растений, увеличению всхожести семян, повышению количества цветков, завязей и плодов.

В Архангельской области лето очень короткое. И повезет ли с погодой? Применение биопрепарата «СИЛК» позволит вырастить даже теплолюбивые культуры. Желаем Вам видеть ваш сад-огород красивым и здоровым!

ОТЗЫВЫ:

- Замочила семена огурцов в растворе СИЛКа, на следующий день я потеряла дар речи: все семена не только проклюнулись, но и проросли через марлечку!

Васильева Мария, пенсионерка, г. Омск

- Огородный стаж уже 40 лет, но такого чуда не видела! Я не узнаю свои томаты, огурцы, капусту, да и остальные овощи растут не по дням, а по часам! Соседи в шутку обвиняют меня в колдовстве, а я всего лишь ОПРЫСКИВАЮ весь сезон огород «СИЛК», и очень им довольна – никакой химии, растения крепкие, здоровые, и даже на вкус стали лучше.

Дидарчук Г. П. г. Пермь

- Раньше капуста у нас никогда не получалась: то купленная рассада погибнет, то кочан не завяжется. А в прошлом году, когда опрыскала СИЛКом, у нас из 100 корней погиб только один. Капуста выросла великолепной. Опрыскали СИЛКом часть картофельного поля – на всё сил не хватило. И что же? Даже муж, который в СИЛК не верил, удивился результату. Земля – суглинок, окучили плохо, а картошки накопали с трёх кустов по ведру.

Чумыченко И. Г. Красноярский край

- Использую «СИЛК» на приусадебном участке не один год. Результат превосходит все ожидания в нашей зоне рискованного земледелия. Рекомендую для получения хорошего урожая и сохранения здоровья семьи!

Перескоков И. П. г. Архангельск

- Обработанный «СИЛК» картофель не подвергся «атаке» фитофторы, ботва была без признаков какой-либо другой болезни. Трёхкратное опрыскивание томатов снизило количество уродливых плодов, распространённость фитофтороза и гнили на плодах.

Чадаева И.Г. Красноярский край

- «СИЛК» мне очень понравился. Кстати, он не только значительно увеличивает количество и улучшает качество урожая, но и хорошо защищает растения при засухе. Считаю, что как в домашней аптечке должны быть бинт и йод, так и у садовода-огородника должен быть под рукой «СИЛК»!

Белова В. Д. г. Глазов

- Хороший результат получили на картофеле. Так как его приходится высаживать ежегодно на одном и том же поле, то и урожай всегда средний. А в прошлом году собрали в полтора раза больше клубней с той же площади.

Кузнецов А. В. г. Вологда

ВНИМАНИЕ! Выставка-продажа ограниченной партии СИЛКа состоится:
Город Архангельск, 6 апреля с 11 до 12 часов в ТЦ «Корона», ул. Воскресенская, 14

Цена одной упаковки СИЛК – 120 руб. Минимальный курс - 5 упаковок (600 руб.).
При покупке 5 упаковок – 6-я в подарок!

Телефон для справок – 8(922)275-7183

Влияние суточных ритмов на бытовую деятельность человека

В разное время суток мы чувствуем себя по-разному. Это не случайно. Все процессы в организме человека имеют определённые циклы — биоритмы. Органы в определённое время активизируются, затем какое-то время отдыхают.

Выделяют физиологические, психологические, эмоциональные ритмы. Мы сегодня покажем, как суточные ритмы влияют на нашу повседневную жизнь. Имейте в виду – это усреднённые показатели!

с 1 до 2 часов	час «слепоты» (падает зрение)
с 3 до 4 часов	час ошибок (решения чаще бывают ошибочными)
с 4 до 5 часов	час апатии, наиболее низкое АД
с 6 до 8 часов	часы любви, наиболее высокий выброс гормонов (у мужчин и женщин)
с 8 до 9 часов	час врача, наименьшая болевая чувствительность кожи, благоприятен для инъекций, операций
с 9 до 10 часов	час контактов с начальством
с 10 до 12 часов	час творчества, наибольшая активность мозга
с 12 до 13 часов	час пищеварения, наибольший выброс желудочного сока
с 14 до 15 часов	час гимнастики, наибольшая активность мускулатуры
с 15 до 16 часов	час рукоделия
с 16 до 17 часов	час роста волос и ногтей (маски и процедуры на укрепление)
с 16 до 18 часов	час бега, наиболее интенсивно дышат лёгкие
с 17 до 19 часов	час ощущений (обостряется обоняние, вкус, слух)
с 18 до 20 часов	часы красоты: кожа наиболее чувствительна к маскам, кремам; питательные вещества хорошо проникают в кожу
с 18 до 20 часов	часы вышивки
с 20 до 22 часов	часы одиночества (одиночество особенно тяжело переживается)
с 22 до 24 часов	в эти часы особенно низкий иммунитет
с 0 до 4 часов	часы рождения (чаще всего рождаются дети)

http://budzdorov-kaluga.ru/

ТОРГОВЫЙ КОМПЛЕКС
торговый комплекс На Окружной
ПРИГЛАШАЕТ НА РАБОТУ:
- СТ. ПРОДАВЦА МЯСНОГО ОТДЕЛА
- ПРОДАВЦОВ-КОНСУЛЬТАНТОВ
- ПЕКАРЯ-КОНДИТЕРА ▶ ПЕКАРЯ
- КАССИРА ▶ КАССИРА В СТОЛОВУЮ
- ПОВАРА СРОЧНО!
- УБОРЩИЦ
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, 7
- 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

Каждый может изменить свою реальность

Общеизвестно, что мысли могут материализоваться. Зная, как реагирует энергия на мысли, эмоции и убеждения, можно изменить свою жизнь. Не ждать, что кто-то придёт и сделает вас счастливее или богаче, стройнее или красивее, умнее или образованнее. Человек может сам изменить свою жизнь, заменив шаблонные негативные мысли позитивными.

МЫ ФОКУСИРУЕМСЯ НА ТОМ, О ЧЁМ БОЛЬШЕ ВСЕГО ДУМАЕМ

Например, после покупки новой машины вы начинаете замечать эту марку повсюду, хотя до этого не обращали внимание. Это происходит потому, что теперь вы стали думать о своей машине чаще. То есть, о чём думаете, то и замечаете.

Далее. Предположим, вы изучаете новости в СМИ. Так вот, верить будете той информации и тем мнениям, к которым сами склоняетесь.

Почему люди часто группируются по определённым критериям: интересам, сфере деятельности? Позитивные люди часто дружат с такими же весёлыми, а «негативисты» или «нытики» собираются в свои группы. Это происходит потому, что люди мыслят в одном направлении.

Эти знания помогут правильно отреагировать в стрессовой ситуации, взглянуть на положение дел с другой стороны, пересмотреть свои мысли и запрограммировать на иной курс мышления.

ВЫВОД: хотите изменить свою жизнь - меняйте свои мысли!

ДЛЯ МОЗГА НЕТ РАЗНИЦЫ: РЕАЛЬНОСТЬ ИЛИ ВООБРАЖЕНИЕ – ОН ВСЁ РАВНО ОБ ЭТОМ «ДУМАЕТ»

Для мышления нет разницы, фантазируете вы или анализируете реальность. В любом случае, вы об этом «думаете».

Становится понятным эффект плацебо и его воздействие. Например, вы съели нейтральное вещество, будучи уверенным, что это действенный медицинский препарат, и он должен подействовать. В этом случае мозг будет посылать сигналы для нормализации состояния.

Противоположностью является эффект ноцебо. Если мнительный и очень эмоциональный человек смотрит передачу о каком-то заболевании, он может ощущать симптомы на себе.

ВЫВОД: предавайтесь позитивным эмоциям и формируйте мысли в свою пользу с позитивной точки зрения - это способно улучшить качество вашей жизни!

КАК ВЫКЛЮЧИТЬ «МОЗГОВОЙ АВТОПИЛОТ»

За день в голове могут протекать около 60 тысяч мыслей. И 80% из них крутились в сознании ещё вчера или даже ранее. Мышление «на автопилоте» прокручивает одни и те же мысли. Поэтому, если вчера вы думали только о негативном, сегодня это повторится.

Чтобы изменить ход мыслей и прочистить каналы, по которым они текут, необходимо что -то поменять в жизни – например, обстановку. Тогда мозг активно внимает новой сфере и обстоятельствам.

ВЫВОД: тренируйте мозг и направляйте мысли в нужное русло. Если постоянно это делать, то когда-то удастся «выключить автопилота» и подчинять мысли своей воле.

ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ВАЖНО УМЕТЬ ОТКЛЮЧАТЬ МЫШЛЕНИЕ

Уметь отключаться время от времени – необходимо для здоровья, для нормальной работы психоэмоциональной сферы и иммунитета.

Ряд учёных рекомендуют медитации, когда чувствуется перегруз мозга. Медитации позволяют отдохнуть нервной системе.

Помимо медитаций, переключиться поможет отпуск вдали от дома и подобные мероприятия.

ВЫВОД: выбирайте активные виды отдыха, горнолыжные курорты, походы в горы, прыжки с парашютом, дайвинг.

МОЗГ МОЖЕТ ФИЗИЧЕСКИ ИЗМЕНЯТЬСЯ – ЭТО ПОД СИЛУ КАЖДОМУ

Активная умственная нагрузка способна изменить состав мозга. Формирование новых нервных связей называют нейропластичностью.

Например, вы уверены, что не способны освоить дайвинг. К этому ещё и причины придумали: слишком дорого, не хватает времени.

Тогда вы и в самом деле не сможете найти деньги или время на это занятие. Если же примете решение: я освою дайвинг уже завтра, - то мозг станет искать способы, чтобы это осуществить. Причина в том, что вы включили желание, и скоро найдете все средства, чтобы осуществить задуманное.

ВЫВОД: принимайте решение, подключайте желание – и действуйте.

Меняйте своё мышление, подчиняйте его своей воле, меняйте свои мысли и желания. В конце концов, у вас всё получится!

estet-portal.com/articles/

МЕБЕЛЬНЫЙ САЛОН «ДАЛИ»

«ВЕНЕЦИЯ»
ИЗЫСКАННАЯ МЕБЕЛЬ ПРЕМИУМ-КЛАССА ДЛЯ ГОСТИНОЙ!

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.

Лови момент!
идеи На Окружной

296,00
109,00

РАСПРОДАЖА!
ИЩИТЕ ЖЕЛТЫЕ ЦЕННИКИ!
УСПЕВАЙТЕ!
КОЛИЧЕСТВО ТОВАРА ОГРАНИЧЕНО!

2852,00
2019,00

1590,00
1190,00

495,00
309,00

1599,00
999,00

ОКРУЖНОЕ ШОССЕ, 13, ТК «На Окружной», 2-й этаж.
Ждём вас ежедневно с 10 до 20 ч.
Тел. 62-62-62, доб. 314.
Группа в контакте «Идеи на Окружной»
ПОДАРОЧНЫЕ СЕРТИФИКАТЫ!

62-62-62
гипермаркет На Окружной
WWW.OKR29.RU
Срок действия акции с 1 по15 апреля 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.

Принимаем заказы на пироги!!!

Тел. 62-62-62, доб. 139

Котлеты куриные п/ф 240 г 2 шт заморозка
61=90
54=90

Крупа Пшено 500г (8*62,5г) Просто

38=90
32=90

Кофе Нескафе Голд натуральный растворимый 75г пакет

196=90
145=90

Кофе Якобс монарх натур.раст. сублимир 75г пакет

189=90
169=90

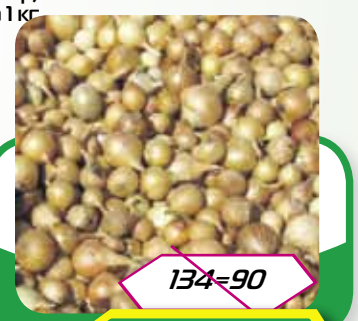
Набор Фрау марта Зеленый горошек 310г ж/б 2шт+ Кукуруза сахарная 310г ж.б в подарок

97=90
84=90

Лук севок сорт Ред Барон, за 1 кг

167=90
119=90

Лук севок сорт Штутгартер, за 1 кг



134=90
99=90

Чай Липтон Еллоу Лейбл 2г*100пак

306=90
219=90

Килька Балтийская в т/с неразделанная 250г Барс

51=90
44=90

Мясо цыпленка в собственном соку 325г Золотой резерв Барс

84=90
74=90

Салфетки влажные Грин Дей 60шт

79=90
45=90

Стиральный порошок Умка для детского белья, автомат 2,4кг

268=90
199=90

Туалетная бумага Луло 4рул 2сл

52=90
39=90

КОЗУЛИ АРХАНГЕЛЬСКИЕ ОТ МАЛИШАВА 30 г

59=00
47=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 12 апреля 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. 60-03-03, доб. 159.
Учредитель: Н. Ю. Авалиани. **Издатель:** Н. Ю. Авалиани.
Адрес: 163000, г. Архангельск, пр. Троицкий, д. 16, кв. 5.
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 110 400 экз. Заказ № 5253.
Подписано в печать 28.03.2017 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.