МЕДИЦИНА ФИТНЕС КОСМЕТИКА СПОРТ МЕДОСМОТР СОВЕТЫ РЕКОМЕНДАЦИИ

ЗДОРОВЬЕ СЕВЕРЯН

№ 11(141) 14 июня 2017

12+ РЕКЛАМНАЯ

ГАЗЕТА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

После вынужденного зимнего бездействия организм жаждет деятельности. Он хочет получать радость от мышечных движений, от работы на природе. Умеренная физическая нагрузка вызывает в организме выработку эндорфинов – «гормонов радости», поднимает настроение, ведёт к оптимистичным взглядам на мир.

ГРЯДКИ КОПАЕМ. СПИНУ СОХРАНЯЕМ.

Советы врача

Вместе с тем, начало дачного сезона – стресс для организма, особенно если он не очень молод. Поэтому давайте себе достаточно отдыха для восстановления сил, чтобы «трудовой героизм» не обернулся новыми болезнями или обострением старых.

Зейнаб Мемедовна АВАЛИАНИ, главный врач АВА КЛИНИК, подсказывает, как правильно включиться в работу на дачном участке.

- Почему с началом сезона у дачников зачастую начинают болеть спина или шея?

- Позвоночный столб человека – уникальная природная конструкция. Он имеет множество сегментов и изгибов, которые дают ему возможность выдерживать колоссальную физическую нагрузку и компенсировать многократную перегрузку на различные отделы. Человек может долгое время не замечать, что его позвоночник работает нерационально, что какие-то отделы не включаются в работу, а другие, наоборот, перегружены и трудятся «за двоих».

Вначале эта ситуация не вызывает дискомфорта или болевых ощущений. Однако, если продолжать работать в неудобном положении, то могут возникнуть как острые боли в пояснице (люмбаго), так и постоянные/ хронические (люмбалгия), боли вдоль всей нижней конечности (ишиалгия), боли в руке (брахиалгия) или в шее (цервикалгия), а также головные боли и повышение артериального давления. Так что слушайте своё тело, выбирайте для него удобное положение во время работы.

- Посадку и прополку делают, сидя на корточках. Потом болят ноги, спина, шея. Как быть?

- Боли возникают из-за ухудшения кровотока и излишнего наклона. В этом случае удобно использовать низкую скамейку, которая разгрузит ноги и уменьшит нагрузку на шейный и поясничный отделы позвоночника. На ней можно сидеть или, перевернув вверх ножками, подложить под колени и так проводить садовые работы. Можно использовать мягкий туристский коврик из полипропилена, он не будет жестко давить на коленные суставы, и на него удобно присесть отдохнуть.

- В ходе работы зачастую приходится поднимать тяжести…

- Когда необходимо поднять тяжести с земли, не следует это делать из положения «согнувшись пополам» в пояснице. В таком положении основная нагрузка приходится на нижние поясничные позвонки, а мышцы могут не выдержать её. Лучше присесть на корточки, чтобы включить в

З.М. АВАЛИАНИ

Продолжение на стр. 2

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

НОВОСТИ

И всё-таки алкоголь всегда вреден

Группа учёных из Оксфордского университета провела масштабное исследование и выяснила, что ежедневное употребление спиртного, даже в малых дозах и даже лёгкого, крайне опасна для мозга.

Даже привычка выпить кружку пива в день может со временем привести к необратимым изменениям в мозге, связанным с атрофией центра памяти. Рискуют и те, кто выпивает по 150 граммов спиртного по выходным.

Эксперты обработали данные показателей пациентов старше 40 лет за три десятка лет, а также изучили их рацион, вредные привычки и общую динамику состояния организма.

Выяснилось: люди, употреблявшие даже «по чуть-чуть», справлялись в жизни с разными заданиями намного хуже убеждённых трезвенников.

Так что утверждение, что выпивка «по чуть-чуть» полезна, необходимо пересмотреть.

Брак – способ прожить дольше

Брак способствует увеличению продолжительности жизни, особенно при высоком уровне холестерина, утверждают специалисты Медицинской школы «Астон».

Наличие любящего супруга может подтолкнуть человека к более качественной заботе о своем здоровье. Изучив данные почти миллиона британцев, учёные установили, что диабетики, люди с высоким давлением и уровнем холестерина жили дольше, если были замужем или женаты.

Специалисты подчеркнули положительное влияние брака на состояние здоровья, в частности, на функцию сердца. Социальное взаимодействие — важный триггер здоровья и благополучия человека, сообщил специалист Британского фонда сердца доктор Майкл Кнаптон.

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

18 ИЮНЯ – день медицинского работника!

УВАЖАЕМЫЕ РАБОТНИКИ И ВЕТЕРАНЫ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ!

Примите самые искренние поздравления с профессиональным праздником - Днём медицинского работника!

Верность своему делу, самоотверженность, высокий профессионализм и милосердие – таковы отличительные черты медиков. Нелегким повседневным трудом вы охраняете величайшие ценности, дарованные человеку - его жизнь и здоровье.

Сердечная благодарность вам за верное служение самой гуманной профессии, за самоотверженный труд на благо людей. Желаю вам и вашим близким здоровья, благополучия, уверенности в завтрашнем дне, счастья и удачи в делах!

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

Продолжение. Начало на стр. 1

ГРЯДКИ КОПАЕМ. СПИНУ СОХРАНЯЕМ.

Советы врача

работу и мышцы ног, наиболее сильные в организме. Поднимайтесь не рывком, а постепенно и плавно наращивая усилия.

Опасны для позвоночника и резкие «скручивания» в каком-либо отделе – например, когда бросаете землю лопатой. Встаньте так, чтобы исключить скручивание позвоночника. Для перемещения большого количества земли или других сыпучих материалов лучше использовать различные приспособления - носилки, тачку.

- Бывает, люди жалуются и на другие болячки!

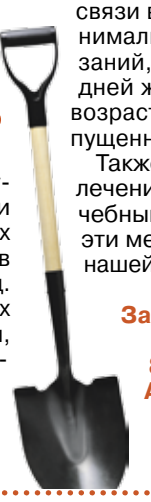
- Резкое увеличение физической нагрузки может вызвать обострение хронических заболеваний. Это касается сердечно-сосудистой системы (гипертоническая болезнь, сердечная недостаточность, стенокардия, ишемия головного мозга или сердечной мышцы), желудочно-кишечного тракта (гастрит или колит, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, желчекаменная болезнь), дыхательной системы (бронхиальная астма, хронический бронхит, дыхательная недостаточность), эндокринной системы (сахарный диабет, заболевания щитовидной железы) и других. Поэтому, если у вас какие-либо хронические заболевания, возьмите с собой лекарства, которые обычно принимаете, и посоветуйтесь с лечащим врачом, как увеличивать физическую нагрузку и дозировать лекарственные препараты на этот период.

- Как правильно начать трудовой день?

- Перед началом работы нужно сделать 10-15-минутную разминку. Это могут быть потягивания вверх и в стороны, махи руками и ногами с постепенным увеличением амплитуды, сгибания и разгибания позвоночника и небольшие вращения в разные стороны. Но необходимо помнить, что амплитуда вращательных движений в позвоночнике, по сравнению со сгибательными и разгибательными движениями, у человека меньше, поэтому делать их нужно с большой осторожностью.

Затем разогрейте мышцы, которые будут задействованы в работе, чтобы они могли постепенно включиться, чтобы в них смог увеличиться кровоток, приносящий в мышцу питательные вещества и кислород. Это предупредит возникновение головных болей, появление «мушек» перед глазами, головокружений, болей, спазмов и судорог в мышцах.

А вообще, лучше делать такую зарядку регулярно, ведь наш позвоночник тоже нуждается в регулярном питании.



- Если всё же появились боли в позвоночнике, может, принять обезболивающее?

- Самостоятельный, «бесконтрольный» приём обезболивающих препаратов не приводит к выздоровлению, а только заглушает симптомы заболевания и способствует его прогрессированию. Так что рекомендую обратиться к врачу-специалисту (к терапевту, к неврологу).

Один из методов ручного воздействия на позвоночник и другие органы и системы организма – остеопатия. Она рассматривает человека как целостную структуру, восстанавливает внутренние связи в организме. Метод имеет минимальное количество противопоказаний, применяется у детей с первых дней жизни и у людей в преклонном возрасте и даёт результаты даже в запущенных случаях.

Также рекомендуем такие методы лечения, как рефлексотерапия, лечебный массаж и йогатерапия. Все эти методы успешно практикуются в нашей клинике.

Записаться на консультацию можно по телефонам 8(8182) 60-03-03, 44-64-64.
Архангельск, ул. Суфтина, 18
www.medicina29.ru

АВА ФАРМ
сеть аптек
ЛО-29-02-000605 от 20.01.2014 г.

Ул. КРАСНЫХ ПАРТИЗАН, 28
Тел. 40-33-66

Ул. ТИММЕ, 1 Тел. 40-33-77

Ул. СУФТИНА, 18
Тел. 40-33-88

ПРИОБРЕТАЙТЕ ПОДУШКИ ОРТОПЕДИЧЕСКИЕ В СЕТИ АПТЕК АВА ФАРМ!

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

Взрослая для сна
Снижает напряжение в области шеи во время сна.
Цена от 729=

Под ноги
Поможет при остеохондрозе, мышечных судорогах, при «ломоте» и болях в ногах.
Цена от 1669=

На сиденье
Снимает нагрузку с органов малого таза, крестцово-копчикового отдела позвоночника.
Цена от 1109=

Количество товара ограничено.

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

МАССАЖ. Для профилактики заболеваний и восстановления здоровья

Что такое массаж, известно всем. Уникальная комбинация расслабления и стимуляции мышц тела позволяет получить огромную пользу для здоровья, а также ни с чем не сравнимое удовольствие.

Существует множество методик выполнения массажа. Приёмы массажных движений могут отличаться не только в зависимости от вида, но также от квалификации массажиста и заданной цели.

Например, общий массаж тела включает обработку абсолютно всех участков. Это обязательная процедура для спины, бёдер и поясничного отдела. Кроме того, массажист проводит обработку верхних и нижних конечностей и обязательно — плечевых суставов.

Такой массаж создает общеукрепляющее действие, помогает снять усталость и даст прилив новых сил.

Главное условие — квалификация исполнителя, а также ряд специальных приёмов, помогающих эффективному воздействию на организм. Большое значение имеет и продолжительность сеанса.

ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ЭФФЕКТЫ МАССАЖА:

Устраняется мышечная усталость.
Снимается болевой синдром.
Происходит эффективный пилинг кожи.
Повышается эластичность мышц.
Выводятся токсины.
Улучшается работа нервной системы.
Происходит общее тонизирование организма.
Естественным образом снижается вес.
Устраняются головные боли и мигрени.
Уменьшается отёчность проблемных мест.
Стимулируются обменные процессы.
Улучшается снабжение организма потоками крови и лимфы.
Повышается настроение и самочувствие.

На коже находится самое большое число нервных рецепторов. Массажные движения позволяют эффективно стимулировать функции внутренних органов без непосредственного вмешательства. Наибольшую пользу такие движения принесут для кровеносной системы, ведь благодаря массажу улучшается кровоснабжение в тканях и движение плазмы.

ПОКАЗАНИЯ:

Остеохондроз.
Искривление позвоночника разной тяжести.
Болевой синдром мышц.
Бессонница и упадок сил.
Реабилитация после переломов и травм.
Нервные стрессы и переутомление.

Проблемы пищеварительного тракта.
Заболевания верхних дыхательных путей (в общей терапии).
Постоянные головные боли.

Рекомендации по проведению: Лучше всего выполнять массаж по утрам. После приёма пищи должно пройти минимум полтора часа. Оптимальный график проведения процедур — через день. После процедуры желательно 15 – 20 минут полежать спокойно, отдохнуть.

Время проведения зависит от вида массажа. Обычно оно составляет от 30 до 90 минут и может варьироваться по индивидуальным показателям.

В нашем Вентре работают только квалифицированные специалисты по массажу. Запишитесь на консультацию, и вам порекомендуют и проведут самый эффективный для вас курс массажа.

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

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

Летний отдых при артрозе

Тест «Как проверить здоровье суставов?»

1. Работа связана с повышенной физической нагрузкой?
2. Часто приходится выполнять однотипные механические движения?
3. Человек серьёзно занимается, или раньше занимался спортом?
4. У родственников имеются заболевания суставов?
5. При физической нагрузке чувствуется боль и дискомфорт в суставах?
6. Один или несколько суставов увеличились в объеме?
7. Отмечается хруст при движении в суставах?
8. Были травмы суставов?
9. Появились костные шишки?
10. Есть плоскостопие?
11. Возраст более 50 лет?
12. Есть проблемы с обменом веществ?

Результаты

Вопросы 5, 6, 9: за каждый ответ «да» – по 5 баллов, «нет» – 0 баллов.

Вопросы 8, 10, 11: за каждый ответ «да» – по 3 балла, «нет» – 0 баллов.

Вопросы 1, 2, 3, 4, 7, 12, 13: за каждый ответ «да» – по 1 баллу, «нет» - 0 баллов.

12 баллов и выше: скорее всего, имеются выраженные признаки артрита, артроза или остеохондроза.

От 3 до 12 баллов: может быть высокая вероятность заболевания в ближайшем будущем.

Менее 3 баллов: нет проблем с суставами.

Как провести лето с пользой для суставов?

ГУЛЯТЬ ПЕШКОМ

ПОЛЬЗА

Прогулки пешком обязательны для людей с артрозом. Это увеличивает подвижность сустава, позволяет держать в тонусе мышцы, которые его окружают, обеспечивает нормальное питание хрящевой ткани.

ВНИМАНИЕ!

Стоит забыть о длительных прогулках! Они утомляют сустав, ускоряя тем самым разрушение хряща. При артрозе желательно ограничиваться регулярной получасовой прогулкой.

ВОДНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ

ПОЛЬЗА

Вода оказывает массажное действие, благодаря которому активизируется кровообращение. Значит, все органы, в том числе и хрящевая ткань, получают усиленное питание. Плавание улучшает состояние мышц, окружающих сустав. Они начинают частично компенсировать нагрузку, приходящуюся на сустав, в дальнейшем облегчая его задачу.

ВНИМАНИЕ!

На состояние суставов негативно влияет переохлаждение. Поэтому купаться можно, когда вода прогреется хотя бы до 22°С. Не стоит находиться долго в воде и выходить на пляж в самый пик жары: резкий контраст температур ускоряет замерзание.

ВО САДУ ЛИ, В ОГОРОДЕ

ПОЛЬЗА

Труд на даче позволяет повысить физическую активность. К тому же контакт с растениями помогает избавиться от накопившегося стресса, который опосредованно вредит суставам, ускоряя все разрушительные процессы в организме.

ВНИМАНИЕ!

Занимаясь садово-огородными делами, необходимо избегать чрезмерных нагрузок. Крайне вредно работать на грядках, сидя на корточках или на коленях! Нередко расплатой за это становится обострение артроза.

Значительно безопаснее работать, сидя на низкой табуретке. А если уж приходится встать на колени, оставаться в таком положении можно недолго, обязательно используя наколенники.

Артроз, артрит – всё опухло и болит...

Что предлагает современная наука для лечения суставов?

Чтобы ликвидировать мучительные симптомы артрита и артроза, в сочетании с медикаментами используют магнитотерапию аппаратом АЛМАГ-01. Он более 15 лет производится компанией ЕЛАМЕД и имеет подтверждённые результаты применения.

В ЧЁМ ЗАКЛЮЧАЕТСЯ ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ ДЕЙСТВИЕ АЛМАГА-01?

• АЛМАГ призван устранить причину заболевания. Он способен помочь активизации кровообращения, с целью обеспечить суставам **улучшенное питание и очищение**.

• АЛМАГ способствует **рассасыванию отёка**, **устранению воспаления и боли**, чтобы человек снова ощутил **удовольствие от движений.**

ПОЧЕМУ НУЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ ИМЕННО АЛМАГ-01?

1. АЛМАГ не подведёт.

Аппарат используется в ведущих клиниках России, выдержал «народную» проверку и доказал свою надёжность.

2. Иногда АЛМАГ – единственный выход для больного.

Магнитное поле рекомендуется, даже когда другие методы лечения противопоказаны. Лечиться аппаратом можно пожилым и ослабленным пациентам.

3. АЛМАГ – тот случай, когда гениальное действительно просто.

Управлять им совсем нетрудно. Все шаги описаны в инструкции.

4. АЛМАГ – источник разумной экономии.

Он способен помочь усилить действие лекарств, сократить их количество и ускорить выздоровление. Цена невысока и быстро окупается, ведь у АЛМАГа-01 целый ряд показаний, а лечиться при необходимости сможет практически вся семья.

АЛМАГ – важное звено в комплексном лечении суставных недугов.

РАБОТАЕТ. ПРОВЕРЕНО. АЛМАГ-01

«ВИТА НОРД» - телефон справочной 8-800-100-72-72 **«АПТЕКА29.РУ»**
«ПАНАЦЕЯ» **«ДОКТОР НЕБОЛИТ»**
«АПТЕКА-МК» **«АТРИЦА»**
«ДОБРАЯ АПТЕКА»

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

Также заказать аппарат (в т. ч. наложенным платежом) вы можете по адресу:
391351, Рязанская обл., Елатьма, ул. Янина, 25, АО «Елатомский приборный завод»
или на сайте завода:www.elamed.com
Бесплатный телефон завода: 8-800-200-01-13
ОГРН 1026200861620

КОМПАНИЯ ЕЛАМЕД

Реклама 16+

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

Офтальмологическая Лазерная Клиника

Клиника семейной офтальмологии!

ВЫЛЕЧИ КАТАРАКТУ В ОЛК
ПОДГОТОВЬСЯ К ДАЧНОМУ СЕЗОНУ

WWW.OLK29.RU

ЛО-29-01-001205 от 27.12.2013 г.

Тел. 68-00-00

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

ПЕРЕХОДИМ НА ЛЕТНИЙ РЕЖИМ РАБОТЫ:
ПН-ПТ С 9:00 ДО 19:00,
СБ, ВСКР - ВЫХОДНЫЕ ДНИ.

ВЫ МОЖЕТЕ ВЕРНУТЬ СЕБЕ отличное зрение

До середины XX века у близоруких и дальнозорких людей был единственный выбор - очки. Офтальмологи всего мира искали новое эффективное средство для исправления зрения. И вот в 1976 году корпорацией IBM был создан первый эксимерный лазер, а в 1985 году в Берлине проведена первая коррекция. С 1988 года лазерная коррекция входит в практику всех самых известных офтальмологических центров Европы и Америки.

В России эксимер-лазерная коррекция в 90-е годы проводилась только в крупных научно-исследовательских центрах. В настоящее время это направление в офтальмологии активно развивается во всех регионах страны.

В 2007 году в Архангельске открылась Офтальмологическая лазерная клиника (ОЛК). Здесь на высоком уровне пациенты могут получить любую консультативную офтальмологическую помощь, а при наличии показаний провести лазерную коррекцию зрения. При создании клиники учитывался опыт и российских, и зарубежных коллег. В результате появился центр, превосходящий по уровню комфорта и оснащению многие российские и зарубежные клиники.

Спектр выполняемых операций в клинике очень широкий. Это операции при аномалиях рефракции (миопии, дальнозоркости, астигматизме, дальнозоркости), катаракте, глаукоме и многих других глазных заболеваниях. При необходимости с помощью лазера выполняется процедура, крайне необходимая многим пациентам с миопией, а также другим категориям пациентов.

И всё же основное направление нашей деятельности - лазерная коррекция зрения. Специалисты Офтальмологической лазерной клиники проводят операции на эксимер-лазерной установке последнего поколения (аналогичные лазеры работают в МНТК МХГ им. С.Н. Федорова и во многих других центрах нашей страны и за рубежом). Отличительная особенность используемого у нас лазера - чрезвычайно малый размер лазерного пятна и плавный профиль луча, который при работе не оставляет на роговице резких границ. Даже при очень сложных операциях плавные зоны перекрытия лазерного луча позволяют получить идеально гладкую поверхность роговицы, что улучшает качество зрения. Все операции выполняются амбулаторно, то есть после операции пациент идёт домой в привычную для него обстановку и приходит на приём на следующий день.

ПРЕИМУЩЕСТВА ЛАЗЕРНОЙ КОРРЕКЦИИ:

Радикальное исправление зрения. Лазерная коррекция позволяет исправить патологию рефракции и обеспечить полноценное зрение. Вы больше не будете зависеть от очков и контактных линз.

Психологический комфорт. Помимо очков и контактных линз, вы избавитесь и от комплексов, связанных с их ношением.

Новые возможности. Сделав лазерную коррекцию зрения, вы откроете для себя новые возможности жизни с полноценным зрением.

ПО МИРОВЫМ СТАНДАРТАМ

Лазерную коррекцию можно проводить, начиная с 18 лет (то есть на уже полностью сформировавшемся глазу), и примерно до 45-летнего возраста, пока у хрусталика есть запас аккомодации, т.е. возможности самостоятельно сфокусироваться как на близкие, так и на дальние предметы.

Рекомендации к проведению коррекции по той или иной методике даются в ходе консультации. Она включает точное определение остроты зрения и рефракции, измерение внутриглазного давления, проведение осмотра глаза под микроскопом (биомикроскопию), пахиметрию (измерение толщины роговицы), эхобиометрию (определение длины глаза), компьютерную кератотопографию и тщательное исследование сетчатки с широким зрачком. Для всего этого Офтальмологическая лазерная клиника оснащена современным оборудованием.

Наша операционная отвечает современным мировым стандартам и снабжена системой поддержания стерильного микроклимата. Всё оборудование подключено к источнику бесперебойного питания, что позволяет проводить операции без риска внезапного отключения электроэнергии.

Все специалисты прошли обучение в центральных клиниках страны.

За время работы клиники хирургами были выполнены тысячи операций, из них половина - лазерная коррекция зрения. Это очень большой опыт, который позволяет исключить все возможные риски при оперативном вмешательстве. Кроме того, наши врачи имеют большой опыт офтальмологических операций на базе офтальмологической клинической больницы, что позволяет владеть всеми оперативными методиками.

Несомненное преимущество Офтальмологической лазерной клиники - доступные цены и индивидуальный подход к пациенту.

Обратившись в Офтальмологическую лазерную клинику, вы можете рассчитывать на профессионализм, честность и действительное желание вам помочь.

ЗАПИСАТЬСЯ НА ПРИЁМ ВЫ МОЖЕТЕ ПО ТЕЛЕФОНУ **68-00-00**.

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

ЗА ЗДОРОВЬЕ ПЛАНЕТЫ

В КЦ «Северный» завершился конкурс поделок под названием «Эко–сумка». Теперь с творчеством участников можно ознакомиться на выставке.

Цель конкурса - привлечь внимание жителей Северного округа к решению проблем загрязнения окружающей среды. Первый шаг в этом направлении - отказ от полиэтиленовых пакетов в пользу эко-сумок.

В конкурсе первое место заняла Марина Старицына, второе – Марина Тарутина, третье – Анна Рогачева.

КЦ «Северный» выражает признательность всем участникам конкурса «Эко-сумка», а также благодарит депутатов Архангельского областного Собрания Михаила Авалиани и Валентину Попову за поддержку и помощь в проекте.

«ДИЕТИЧЕСКИЕ» ПРОДУКТЫ

Существует много безусловно вредных продуктов, которые считаются диетическими. Вот лишь небольшой список.

ПОЛУФАБРИКАТЫ С НАКЛЕЙКАМИ «ОБЕЗЖИРЕННЫЙ» И «НИЗКОЕ СОДЕРЖАНИЕ ЖИРА»

Знайте, что пища, из которой удалили жиры, по вкусу просто отвратительна! И в нее добавляют сахар и иные сомнительные ингредиенты, чтобы как-то обеспечить съедобность.

Так что слова «обезжиренный» и «низкое содержание жира» означают, что перед вами продукт технологической переработки с добавлением сахара.

САЛАТНЫЕ ПРИПРАВЫ И СОУСЫ

Многие из различных салатных заправок с приятным вкусом состоят из вредных ингредиентов: сахара, растительного масла, так называемых «транс-жиров» (ненасыщенных жиров), разных синтетических вкусовых добавок.

Употребление овощей вместе с такими соусами сводит на нет полезные свойства салатов.

«ФРУКТОВЫЕ СОКИ»

На самом деле в основном состоят из растворённого в воде сахара и химикатов с ярким фруктовым вкусом.

МАРГАРИН

Маргарин - это набор химикатов и растительных жиров, по виду и вкусу напоминающий пищу. Долгосрочное исследование показало, что люди, заменившие сливочное масло маргарином, чаще умирают от сердечной недостаточности и других болезней сердца.

На сегодня история с переходом на маргарин и трансжир считается одним из самых больших позоров на репутации диетологов.

НАПИТКИ ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ

Спортивные напитки содержат электролиты (соли) и сахар. Поэтому большинству людей гораздо полезнее пить обычную питьевую воду.

Продукты с пониженным содержанием углеводов

Среди них разнообразные шоколадные батончики. В них практически отсутствует пища, одни химикаты и рафинированные ингредиенты.

Несмотря на низкое содержание углеводов, эта еда тем не менее вредна для здоровья.

ПИЩА ДЛЯ УБЕЖДЕННЫХ ВЕГЕТАРИАНЦЕВ

Подобные продукты – результат технологической переработки, а значит, они вредны любому человеку, в том числе и самому строгому вегетарианцу.

СИРОП ИЗ БУРОГО РИСА

Известен под названием рисовая патока. Это подсластитель, глюкоза в нём стремительно поднимает уровень сахара в крови человека. Продукт глубокой технологической обработки, не содержащий почти никаких питательных веществ. Недавно появились тревожные сообщения о присутствии в нем солей мышьяка.

Интернет.

ОТДЕЛ СОЦЗАЩИТЫ НАСЕЛЕНИЯ СООБЩАЕТ

В «Архангельский многофункциональный центр» (МФЦ) можно подавать заявления и документы по ряду госуслуг:

- Назначение гос. и соц. пособий на детей.
- Регистрация многодетной семьи и мер её поддержки.
- Установление и выплата региональных соц. доплат к пенсиям.
- Назначение и предоставление государственной соц. помощи в виде денежных выплат.
- Назначение и выплата соц. пособий на погребение.
- Назначение и выплата дополнительного ежемесячного материального обеспечения гражданам, имеющим гос. награды, и гражданам, имеющим особые заслуги в развитии соц. сферы Архангельской области.
- Предоставление мер соц. поддержки по оплате жил.-ком. услуг отдельным категориям граждан.
- Предоставление мер соц. поддержки ветеранам труда и некоторым другим категориям граждан.
- Присвоение звания «Ветеран труда Архангельской области».
- Предоставление ежегодных денежных выплат лицам, награждённым знаком «Почётный донор России» и «Почётный донор СССР».

Адреса МФЦ и график приема заявлений - на сайте www.mfc29.ru

* * *

Вниманию лиц, подвергшихся политическим репрессиям и впоследствии реабилитированных, и лиц, признанных пострадавшими от политических репрессий. Льготный отпуск лекарственных препаратов по рецептам врачей с 30 июня 2017 года будет осуществляться только в аптеках «Фармация».

Ура! Лето пришло!

Лето – идеальное время, чтобы позаботиться о своем здоровье. Не упускайте ни минуты, старайтесь как можно чаще бывать на свежем воздухе.

ХОДИТЕ ПЕШКОМ. Если возможно, высаживайтесь из автобуса на одну – две остановки раньше и идите к месту назначения пешком. Идите энергичным шагом и глубоко дышите. 10 минут такой прогулки приводят к всплеску энергии. Полезно гулять после грозы, или когда моросит дождь. В такие дни воздух чище всего.

ЕЗДИТЕ НА ВЕЛОСИПЕДЕ. Езда на велосипеде укрепляет мышцы ног, спины, способствует улучшению кровообращения, увеличивает приток кислорода.

СОВЕРШАЙТЕ ПРОБЕЖКИ. Бег улучшает работу дыхательной системы и кровообращения, укрепляет сердце, снижает вероятность стресса.

ХОДИТЕ БОСИКОМ. Хождение по траве, песку, камням – один из хороших способов рефлекторного массажа. Стимуляция точек на ступнях пробуждает жизненную энергию.

КУПАЙТЕСЬ. Водные процедуры на свежем воздухе закаливают организм, улучшают кровообращение. Альтернатива плаванию – ходьба в воде или водные игры. Это хороший способ для тех, кто не умеет плавать. Даже если вода холодная, просто помочите ноги. Так вы укрепите иммунитет.

ОТПРАВЛЯЙТЕСЬ В ПАРК, ЛЕС, В ЛЮБОЕ МЕСТО, ГДЕ ЕСТЬ ЗЕЛЁНЫЕ НАСАЖДЕНИЯ. В лесу воздух насыщен веществами, которые регулируют дыхание, повышают уровень гемоглобина в крови, укрепляют иммунитет, улучшают работу мозга.

Интернет.

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

44-48-11, 44-48-25
ПО НИЗКИМ ЦЕНАМ

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

ТОРГОВЫЙ КОМПЛЕКС
торговый комплекс На Окружной
ПРИГЛАШАЕТ НА РАБОТУ:
- ТЕХНОЛОГ НА ПРОИЗВОДСТВО
- КАССИРА СРОЧНО!
- ПОВАРА-РАЗДАТЧИКА
- ПОВАРА СРОЧНО! ▶ ПЕКАРЯ СРОЧНО!
- МОЙЩИЦУ ПОСУДЫ
- УБОРЩИЦ
ДОСТОЙНАЯ ЗАРПЛАТА, ПОЛНЫЙ СОЦПАКЕТ, ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ЛЬГОТЫ!
ЗВОНИТЕ! 62-62-62, доб. 327, 106.

Медицинская ТехникА

Поздравляем медицинских работников с профессиональным праздником и приглашаем за покупками!

КУПОН

ПРЕДЪЯВИТЕЛЮ СКИДКА 10 %

Акция с 14 по 25.06.17 г.
(на представленный в рекламе товар)

В большом ассортименте

СТЕТОСКОПЫ КАРДИОЛОГИЧЕСКИЕ, ПЕДИАТРИЧЕСКИЕ, АКУШЕРСКИЕ
Стетоскоп Profi-Cardiology - качественный стетоскоп с отличной акустикой. Головки и ушные дужки выполнены из нержавеющей стали. Мягкие оливы обеспечивают максимальный комфорт.
Стетоскоп Standart-Prestige (чёрный)
Стетофонендоскоп CS Medica CS-421
Стетоскоп акушерский деревянный
Стетоскоп Литтманн Классик III S.E. (под заказ).

ТОНОМЕТРЫ, ИЗМЕРИТЕЛИ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ НОВОГО ПОКОЛЕНИЯ
OMRON R3 Opti Тонометр на запястье
Тонометр Omron M6 Адаптер+ универсальная манжета.

КАЧЕСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ ИНСТРУМЕНТ ДЛЯ СПЕЦИАЛИСТОВ И ДЛЯ ДОМАШНЕГО ПРИМЕНЕНИЯ
Набор невропатолога (США) Состоит из пяти инструментов для исследования сухожильных рефлексов и болевой чувствительности:
Молоток медицинский неврологический KaWe №07.35231.001 (Германия)
Набор для эффективной работы логопеда

НОВЫЕ, КРАСИВЫЕ МОДЕЛИ МЕДИЦИНСКОЙ ОДЕЖДЫ И ОБУВИ
Блуза мед. жен. «Колибри»
Брюки белые мед. женские Комфорт
Костюм хир. женский Fleximed (баклажан)
Халат женский арт.1.0.5п MEDIHOUSE

Сабо OXYPAS ANAIS
женские, кожаные (белые) - идеальный вариант для тех, кто всё рабочее время проводит на ногах.
Сабо OXYPAS DORIA женские кожаные (белые с серым принтом)

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»

КУХНЯ РОМЕО – В РАЗЛИЧНЫХ КОМПЛЕКТАЦИЯХ

ОПТИМАЛЬНОЕ СООТНОШЕНИЕ ЦЕНЫ И КАЧЕСТВА!

МОДУЛЬНАЯ СЕРИЯ ДЛЯ СПАЛЬНИ АМЕЛИ

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.

БОЛЬШОЕ ПОСТУПЛЕНИЕ ПЛАСТИКА!

идеи На Окружной

ЯРКИЕ СОВРЕМЕННЫЕ ПРАКТИЧНЫЕ
ВЁДРА РАЗНОЙ ЁМКОСТИ
КОМОДЫ
КОНТЕЙНЕРЫ ПИЩЕВЫЕ
ЯЩИКИ ДЛЯ ИНСТРУМЕНТА

ВЫБЕРИТЕ ДЛЯ СЕБЯ НОВОЕ!

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 16 по 30 июня 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.

91=90
69=90

Чай Майский Корона Российской Империи Цейлонский черный кр./лист 100 г

139=90
99=90

Чай Принцесса Нури 2г*100 пак

95=90
89=90

Консервы мясные Говядина тушеная в/с Гост 338 г Курганский мк

Консервы мясные Говядина тушеная в/с Гост 325 г Борисоглебск

114=90
99=90

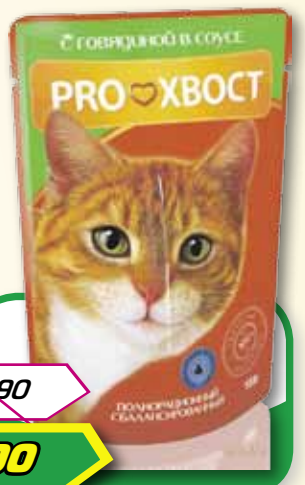
136=90
90=90

Шоколад молочный Кит Кат с хруст. вафлей 202 г

169=00
114=90

Скумбрия атл. свежемороженая

Корм д/кошек ПроХвост в ассортименте 100 г



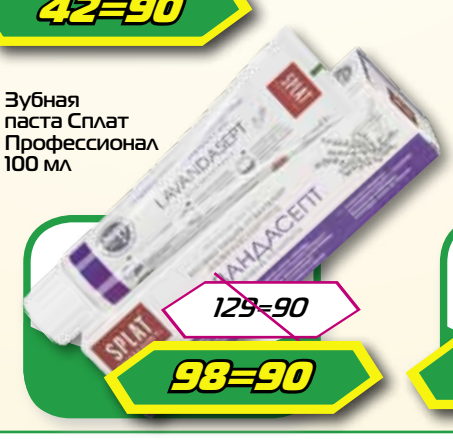
14=90
10=90

63=90
42=90

Кетчуп Балтимор в ассортименте 260 г д/пак

149=90
119=90

Кофе натур. раств. Жардин Гватемала Атитлан 75 г м/уп, Кения Килиманджаро, Колумбия Меделлин



129=90
98=90

Зубная паста Сплат Профессионал 100 мл

49=90
39=90

Средство д/ мытья посуды Пемолюкс 450 мл

251=90
169=90

Стиральный порошок Биолан Автомат Колор 2400 г м/уп

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 26 июля 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 № 5457. Подписано в печать 13.06.2017 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.