МЕДИЦИНА ФИТНЕС КОСМЕТИКА СПОРТ МЕДОСМОТР СОВЕТЫ РЕКОМЕНДАЦИИ

ЗДОРОВЬЕ СЕВЕРЯН

№ 1(164) 30 января 2019

ГАЗЕТА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

12+ РЕКЛАМНАЯ

ИЗБАВЬТЕСЬ ОТ «СОСУДИСТЫХ ЗВЁЗДОЧЕК»!

Венозные «сетки» и «сосудистые звёздочки» являются косметической проблемой 50% молодых женщин. Однако это не варикозная болезнь, а косметический дефект и признаки венозной недостаточности.

А.Е. РЯБОВА

Склеротерапия – это современный безоперационный метод лечения. Осуществляется с помощью тонкой иглы, по которой в сосуд подаётся специальный препарат – склерозант, вещество, вызывающее в сосуде реакцию, которая приводит к «склеиванию» его стенок.

За одну процедуру, как правило, обрабатываются все видимые вены ноги с учётом допустимой дозы препарата - склерозанта. Эта процедура назначается курсом и включает в себя несколько сеансов (4-5) с интервалом в 7 дней.

Таким образом, вы получаете сочетание преимуществ, которые обеспечивает склеротерапия: адекватная стоимость, безболезненность, быстрые результаты, отличный косметический эффект, отсутствие необходимости в постельном режиме, быстрая реабилитация.

Каждый метод лечения сосудистых заболеваний имеет показания и противопоказания. Склеротерапия сосудов не исключение.

Показания

• Телеангиэктазия (мелкие поверхностные сосуды или «сосудистые звёздочки»)

Противопоказания

• Индивидуальная непереносимость препарата, аллергические реакции на препарат, который используется во время процедуры
• Период беременности или лактации (кормления ребенка грудным молоком)
• Пороки сердца
• Неудовлетворительное общее физическое состояние
• Воспалительный процесс в зоне проведения процедуры
• Инфекционные заболевания
• Тромбофлебит (тромбоз вен нижних конечностей и вероятность отрыва тромба)
• Атеросклероз нижних конечностей
• Повреждение кожного покрова на месте проведения операции

Преимущества склерозирования сосудов

• Безопасность (процедуру выполняют под тщательным контролем с минимальным повреждением здоровых клеток)
• Эффективное удаление сосудистых звёздочек, венозной сетки и других заметных подкожных изменений
• После проведения процедуры на коже не остаются заметные швы
• Нет необходимости госпитализации и использования анестезии
• Продолжительность процедуры максимум 1 час
• Короткий восстановительный период (на следующий день пациент может вернуться к повседневной жизни)
• Процедуру можно делать в любое время года

Ход процедуры

Перед процедурой пациент приходит на консультацию. Специалист выслушивает жалобы, задаёт вопросы, проводит осмотр и определяет, будет ли удаление сосудов методом склерозирования целесообразным и безопасным. Доктор непременно убеждается в отсутствии противопоказаний и рассказывает о подготовке к процедуре, об уходе после неё.

Непосредственно процедура склерозирования вен проходит в комфортных для пациента условиях. Пациент находится в положении лёжа. Инъекции выполняются тончайшими иглами и абсолютно безболезненны. Иногда пациенты чувствуют лёгкое жжение. По окончании процедуры на ноги надеваются эластические компрессионные чулки.

В результате процедуры микросклеротерапии сосудистых звёздочек через 3-6 недель венозная «сеточка» полностью исчезает.

После проведения склеротерапии

Компрессионные чулки следует носить не снимая в течение первых суток после процедуры. В последующем чулки следует носить в дневное время в течение всего курса. Сразу после процедуры пациенту необходима ходьба в течение 1 часа.

На время проведения процедур следует отказаться от горячих ванн, сауны, бани, силовых видов спорта.

После проведения склеротерапии возможно появление синяков, уплотнений и пигментации по ходу вен. Это явление - естественный процесс, он зависит от типа кожи. Покраснения и синячки самостоятельно исчезают в течение 1,5-2 месяцев.

Оценка результата и эффекта склерозирующего лечения проводится не ранее чем через месяц после процедуры. В ряде случаев потребуются дополнительные процедуры для максимального лечебного и эстетического эффекта.

Заботьтесь о здоровье своих ног. Склерозирование - эффективный метод избавления от «звёздочек» и «сеток». Специалисты АВА КЛИНИК выполняют его профессионально, с учётом всех особенностей вашего организма.

Александра Евгеньевна РЯБОВА
врач косметолог, дермато-венеролог

8(8182) 60-03-03, 44-64-64
АВА КЛИНИК Архангельск, ул. Суфтина, 18
www.avaclinic29.ru

ДО процедуры

ПОСЛЕ процедуры

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

НОВОСТИ

Лишний вес? Возможно, не от питания

Основные советы для сжигания лишних килограммов - поддерживать физическую активность и следить за своим рационом. Но бывают случаи, когда питание подобрано оптимальное, физических нагрузок достаточно, а весы и зеркало показывают обратный результат. В этом случае, скорее всего, идти нужно не к диетологу. В этой статье описаны ещё несколько возможных причин набора веса.

ПЕЧЕНЬ

Причиной набора лишнего веса может быть печень. Это один из самых важных органов, и он в значительной степени «отвечает» за наше здоровье и самочувствие. Когда нормальная работа печени нарушается, тело начинает накапливать жир на животе.

Симптомы:

Повышенный уровень сахара в крови

Повышенное артериальное давление и высокий уровень холестерина

Боль в суставах

Аллергия

Проблемы с кожей

Если на животе вдруг стал накапливаться жир (хотя диета достаточно сбалансирована), лучше всего обратиться к врачу. Возможно, с печенью не всё в порядке.

ЯИЧНИКИ

У женщин лишний вес может появляться из-за проблем с яичниками. Точнее, из-за гормонального дисбаланса. По этой причине углеводы, поступающие в организм с пищей, перерабатываются в жир независимо от того, насколько сбалансирована диета.

Симптомы:

Набор веса независимо от диеты и физической активности

Тяга к сладкому и молочным продуктам

Накопление жира в нижней части тела

Боль в области яичников

ПРОБЛЕМЫ С ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗОЙ

Как известно, проблемы с щитовидкой могут по-разному сказываться на весе. Её гормоны влияют на обмен веществ, в результате мы начинаем расходовать больше или меньше калорий. Когда щитовидка работает неправильно, можно набирать лишний вес, даже съедая не очень много пищи.

Симптомы:

Мышечная слабость

Вялость

Хроническая усталость

Набор веса

Выпадение волос

Замедленный пульс

Депрессия

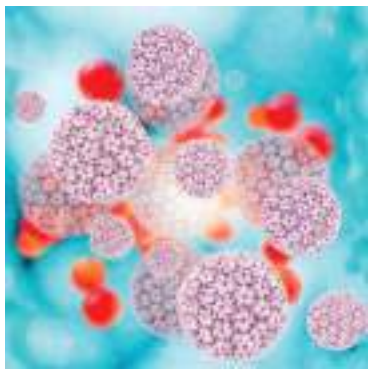
В такой ситуации требуется помощь эндокринолога. Врач поможет прояснить ситуацию и назначит лечение, если это необходимо.

(Продолжение следует)

Интернет.

Вирус папилломы человека

Немецкий учёный Харальд цур Хаузен предположил и доказал, что некоторые виды рака имеют инфекционную природу и вызываются вирусами.



В 1970 году учёный, уверенный во взаимосвязи рака и вирусов, решил поискать следы микроорганизмов в цервикальном раке. Изначально он искал вирусы герпеса, но не находил. Как акушер, Харальд знал, что во влагалище и в шейке матки изменения вызывает и другой вирус - вирус папилломы человека (ВПЧ). На то время этот вирус считался безобидным. Да, он вызывает только похожие на бородавки образования. Но вдруг?..

Однако никакого вируса учёный не увидел, ничего не засияло в поле зрения микроскопа. Но Харальд, во-первых, не отчаялся, а во-вторых, опубликовал результаты своей неудачи, предположив, что есть несколько разновидностей вирусов, и он их пока просто не увидел. Только в 1976 году ВПЧ в опухолевых клетках увидели канадцы. Благодаря публикации отрицательного результата Харальд цур Хаузен и получил Нобелевскую премию в 2008 году за открытие связи вируса папилломы человека с раком шейки матки.

Далее с каждым годом открывали всё новые и новые вирусы папилломы человека. В 1983 году удалось отловить первый онкогенный вирус 16 типа, а через год - ВПЧ 18 типа. Сейчас известно более сотни генотипов вируса папилломы человека. Выделяют вирусы низкоонкогенных и высокоонкогенных типов. Из последних наиболее опасны два: 16 и 18 тип, которые вызывают 70 % цервикального рака.

Итак, связь рака шейки матки и ВПЧ доказана и бесспорна. Не бывает рака без вируса.

Что ж, если рак шейки матки связан с вирусом папилломы человека, может, всех на него обследовать и вылечить? Вся проблема в том, что лекарства от ВПЧ нет! Есть вакцинация, которая хорошо работает, но защищает максимум от четырёх вирусов (девятивалентная вакцина от 9-ти вирусов в России ещё не зарегистрирована). А лечения нет!

Интересно то, что вирусу тоже трудно, ему надо постараться, чтобы внедриться в клетку. Сначала нужно пробраться через всю толщину эпителия и попасть в самый нижний слой клеток. Это сложно, если эпителий не повреждён, нет воспаления, нет микротравмы и трещинок, по которым вирус может скатиться к самой главной делящейся клетке на базальной мембране. К тому же эпителий постоянно слущивается (эффект очень похож на то, будто

плывёшь против течения, а волны тебя всё время отбрасывают на берег).

Если же вирус всё-таки пробрался к нижнему слою клеток, ему надо в эту клетку попасть так, чтобы иммунитет его манёвр не заметил. Внутренняя «полиция» сразу съедает повреждённые клетки.

Когда же вирус всё преодолел и внедрился в клетку, он должен попасть в ядро и встроиться в её ДНК. Это тоже задача не из простых. Если все трудности вирус преодолел, он начинает управлять клеткой, он становится бессмертным, и клетка становится бессмертной и атипичной. Сначала ненормальные клетки только в нижнем слое эпителия, затем клетки делятся и дают подобные себе атипичные клетки, поднимаются выше, и вот уже весь слой эпителия на шейке матки изменён (это стадии дисплазии один, два и три). Дальше клетки проникают внутрь под базальную мембрану, и процесс распространяется дальше. Это уже рак.

Из вышесказанного можно получить следующие умозаключения.

Вывод первый: не каждый вирус доберётся до пункта назначения. Инфицированность вирусом папилломы человека очень высокая, но и самоизлечение происходит часто. До 30 лет в 90% случаев иммунитет распознаёт и уничтожает поражённые клетки сам, без лечения.

Вывод второй, плавно вытекающий из первого: обследоваться на ВПЧ до 30 лет при хорошем мазке на онкоцитологию не надо, контролируем только тест Папаниколау (мазок на онкологические клетки).

Если же анализ сдан - вирус выявлен, а мазок на онкоцитологию хороший, в данном случае лечение не показано. Необходимо сдать мазок на цитологию и ВПЧ через год.

Вывод третий: после 30 лет вирус уходит хуже, поэтому сдаём ВПЧ и тест Папаниколау вместе. Если атипичные клетки не выявлены, а вирус есть, тоже проводится только наблюдение при регулярном посещении гинеколога,

Т.Л. МУКОВОЗ

кольпоскопия. Ведём здоровый образ жизни, поддерживаем иммунитет, при

воспалительных изменениях во влагалище проводим санацию (лечение), и не встречаемся больше с новой инфекцией. Действовать (лечить) мы начинаем или при появлении атипичных клеток, или при высокой активности вируса.

Вывод четвёртый: связь рака шейки матки и ВПЧ доказана и бесспорна. Это означает, что не «эрозия» является причиной болезни, а вирус. «Просто прижечь» не является избавлением от проблемы, а только добавляет новых. Это ответ на очень частые просьбы убрать «эрозию», чтобы не было рака. Сейчас уже никто ничего не «убирает» при отсутствии показаний.

Татьяна Леонидовна МУКОВОЗ, врач акушер-гинеколог 1 категории, репродуктолог, врач ультразвуковой диагностики медицинского центра «АВА КЛИНИК».

Консультация специалистов Центра ЭКО

Центр ЭКО - это команда специалистов, осуществляющих процесс лечения бесплодия.

Работа всех врачей в Центре важна и ответственна. Но, тем не менее, она делится на работу с людьми и работу с клетками и эмбрионами.

Врач гинеколог-репродуктолог в своём кабинете принимает пациентов, ведёт их лечение, а эмбриолог в лаборатории тоже ведёт приём, только на другом уровне, микроскопическом.

Эмбриолог подготавливает мужские и женские половые клетки к оплодотворению, обеспечивает их сохранность в специальных культуральных средах и обеспечивает сам этап оплодотворения вне организма женщины, а также наблюдает за развитием человеческого эмбриона.

На консультации эмбриолог может подробно рассказать о способах оплодотворения, о специфических средах для культивирования, о тех вспомогательных манипуляциях, которые могут увеличить вероятность наступления беременности, о способах сохранения эмбрионов для последующего переноса. Может рассказать, что такое отсроченное материнство, о получении яйцеклеток в естественном, а не стимулируемом цикле, о банкинге ооцитов, об использовании донорских материалов и о том, что делать, если у вас уже были неудачные попытки экстракорпорального оплодотворения.

Центр ЭКО в АВА КЛИНИК проводит в феврале 2019 года акцию. Консультацию эмбриолога по разным вопросам возможно получить с очень хорошей скидкой.

Записаться можно по телефонам:

8(8182) 60-03-03, 44-64-64.
Архангельск, ул. Суфтина, 18
www.avaclinic29.ru

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

Массаж компенсирует нехватку тактильных ощущений

Не всегда человек может понять, чего именно ему не хватает. Нередко кажется, что душе неуютно, а отчего – не понятно. На самом деле очень часто причиной дискомфорта является недостаток тактильных ощущений.

Человек – существо социальное. Он не может существовать в полном одиночестве. Ему просто необходимы прикосновения. Если их не хватает, можно сходить на сеанс массажа, ведь учёные доказали, что с помощью массажа дефицит тактильных ощущений можно компенсировать.

Массаж – это очень простой и при этом невероятно полезный способ поддерживать свой позитивный настрой. Это намного эффективнее, чем плакаться кому-то в жилетку или пытаться успокоить себя неуемным шопингом. Разумеется, чтобы ощутить эффект, нужно прибегать к массажу регулярно. Это, впрочем, несложно.

Польза массажа доказана очень давно. К примеру, было замечено: если маленьких детей поглаживать, делать им лёгкий массаж, то они растут намного лучше, развиваются быстрее, меньше плачут, чаще улыбаются.

К взрослым людям это утверждение тоже применимо.

Массаж полезен не только для физического здоровья, но и для психического. Медицина давно признаёт пользу массажа. Это очень действенное антистрессовое мероприятие. При массаже вырабатываются эндорфины – гормоны радости. Благодаря этому повышается жизненный тонус. Человек, регулярно делающий массаж, ночью спит крепко и спокойно.

За счёт чего массаж даёт такой эффект? Дело в том, что на кожных покровах человека находится множество нервных окончаний. Массаж их стимулирует. Благодаря этому организм приходит в тонус. Человек ощущает это и на физиологическом уровне, и на психическом.

Итак, если вы ощущаете себя как-то неуютно или неспокойно, просто запишитесь на массаж. Уже после нескольких сеансов вы буквально не узнаете себя. В АВА КЛИНИК вы сможете пройти курс массажа в удобное для вас время.

МАССАЖ ДЛЯ ВАШЕГО 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

После приёма пищи должно пройти минимум полтора часа. Оптимальный график проведения процедур — курсами, назначенными специалистом.

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

Наталья Евгеньевна ДРУЖИНИНА, медицинская сестра по массажу

Н.Е. ДРУЖИНИНА

АВА КЛИНИК
Архангельск, ул. Суфтина, 18.
Тел. 8 (8182) 60-03-03, 44-64-64
www.avaclinic29.ru

НОВОСТИ

Психологи: чувство юмора и успешность отношений

Шутки внутри пары или укрепляют, или рушат отношения. Например, если партнёры смеются друг над другом, это может отдалить их. Если же люди вместе смеются над чем-то, это увеличит притяжение. Такой вывод сделан по итогам анализа 39 исследований (данные более 150 000 человек).

Игривость в общении романтических партнёров не менее важна для поддержания хороших отношений.

meddaily.ru

ВАКАНСИЯ

ВРАЧ – НЕФРОЛОГ

ЦЕНТР АМБУЛАТОРНОГО ГЕМОДИАЛИЗА АРХАНГЕЛЬСК

з/п 55-90 тыс. руб

Профессиональные требования: Высшее медицинское образование по специальности «Лечебное дело», «Педиатрия».
Сертификат по специальности: «Нефрология», «Терапия», «Педиатрия», «Урология», «Хирургия» или «Общая врачебная практика».
Стаж работы по специальности не менее 5 лет.

Личные качества: ответственность, умение быстро принимать решение, внимательность, умение слышать других, владеть своими эмоциями.
Требования: Полная занятость, сменный график работы. Получение сертификата врача-нефролога за счет медицинской организации. Возможность работы более 1 ставки.
Место работы: Центр амбулаторного гемодиализа, Архангельск, Суфтина, 18.
Резюме направлять на ***avamedicina29@yandex.ru***

СВОБОДА ДВИЖЕНИЯ – ЗАСЛУГА СУСТАВОВ А ЗДОРОВЬЕ СУСТАВОВ – НАША ОБЯЗАННОСТЬ!

Подлинную свободу дают опоры и устои. За них можно держаться и от них же – отталкиваться, чтобы двигаться вперёд. Ещё Архимед, обещая перевернуть Землю, ставил условием наличие точки опоры.

И в человеческом организме природа предусмотрела опорно-двигательную систему. Без неё человек стал бы похож на червяка, которому суждено или ползти, или извиваться на одном месте, – он никогда не встанет, не шагнёт, не взлетит.

Кости, суставы, мышцы дают нам возможность двигаться уверенно, упорядоченно, ловко, целеустремлённо! Но только если в них не царствует артроз...

В ПЛЕНУ У БОЛЕЗНИ

Скованность, мышечный спазм, ограниченность движений и работоспособности... Артроз, артрит или остеохондроз словно зажимают человека в тиски, не позволяя жить так, как хочется: «За город на выходные? Да вы что! С моими-то ногами!..», «Какая дача, а вдруг обострение...», «Когда-то я могла вязать ажурные скатерти... Сейчас бы им цены не было!»...

Одновременно с прогрессированием болезни мир будто сужается. И что остаётся? Монотонная жизнь наедине с изнурительной болью?

Суставные заболевания запускают необратимые процессы разрушения суставов, которые, как правило, связаны с ухудшением кровообращения, дефицитом питания органов и воспалением. Хрящ обычно истощается, делается хрупким. Суставы могут тереться друг о друга «всухую» и всё сильнее повреждаться. Часто в патологический процесс вовлекаются и кости, и суставная капсула, и мышцы со связками. Единственное, что можно сделать, – попытаться не допустить ухудшения ситуации (болезни чреваты инвалидностью!), добиться ремиссии и хотя бы частично вернуть лёгкость движения.

«ИСТОЧНИК ЭНЕРГИИ»

Комплексное лечение должно включать борьбу не только с симптомами, но и с причинами заболевания: «ленивым» кровотоком и воспалением. Здесь может помочь терапия магнитным импульсным полем, способная влиять на кровообращение, обмен веществ и природу воспалительных реакций.

Есть выбор: ходить на процедуры в поликлинику несколько раз в год по 10-14 дней или попробовать пользоваться личным портативным аппаратом, который всегда под рукой, например, новинкой 2018 года – АЛМАГ+.

«ТОЧКА ОПОРЫ» В БОРЬБЕ С БОЛЕЗНЬЮ

АЛМАГ+ – научная разработка специалистов научно-технического центра компании ЕЛАМЕД и ведущих учёных России. Создан в соответствии с международными критериями качества. Учитывает не только данные прогрессивной биофизики, но и пожелания людей.

Предназначен для лечения артроза, артрита, остеохондроза (в том числе шейного), травм (переломов). Имеет три рабочих режима, два из которых – абсолютно новые.

Применим в фазу обострения хронического заболевания, способствует облегчению самочувствия и скорейшей ремиссии.

Способен помочь активизировать кровообращение, доставить в ткани питательные элементы и кислород, ускорить выведение продуктов воспаления и распада.

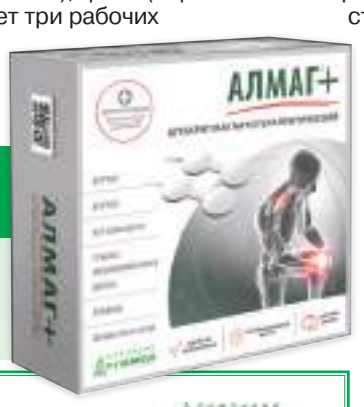
АЛМАГ+ ДАЁТ ВОЗМОЖНОСТЬ:

- устранить боль и воспаление;
- снять спазм мышц;
- уменьшить скованность в области суставов;
- возвратить свободу движений;
- улучшить качество жизни.

У аппарата повышенное удобство использования, таймер, световая и звуковая индикация, чехол и кейс на молнии.

АЛМАГ+ лёгкий и мобильный, его можно брать с собой на любые расстояния, экономить время и проводить процедуру в уюте и комфорте.

АЛМАГ+ Свобода движения – осознанная необходимость!



ТОЛЬКО В ФЕВРАЛЕ! ЦЕНА СПЕЦИАЛЬНОГО НАЗНАЧЕНИЯ НА АЛМАГ+

В АПТЕКАХ:			В МАГАЗИНАХ:
ФАРМАЦИЯ	ДОБРАЯ АПТЕКА	ЗАВОДСКИЕ АПТЕКИ	МЕДИЦИНСКАЯ
ВИТА-НОРД	ДОКТОР НЕБОЛИТ	ЭСКУЛАП	ТЕХНИКА
	ПАНАЦЕЯ	ЗДОРОВЬЕ	

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

ЕЛАМЕД

Реклама 16+

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Скидка 15% на зимнюю обувь!

Выставка-продажа правильной обуви фабрик Белоруссии и России.

ПОЛУБОТИНКИ ЖЕНСКИЕ ЗИМА

Самая популярная демисезонная модель в зимнем варианте. Расширенная колодка, 9 полнота, противоскользящая подошва, широкая носочная часть не нарушает кровообращение. Очень лёгкие и комфортные. Белоруссия.

4400 руб.

САПОГИ ЗИМА:

полностью натуральные, удобный каблук, удобная расширенная колодка, красивая изящная модель. Очень тёплые и мягкие. Противоскользящая подошва. Белоруссия.

5900 руб.

БОТИНКИ ЖЕНСКИЕ ЗИМА

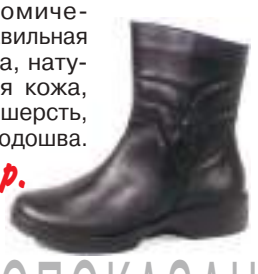
Расширенная полнота колодки, подклад – шерсть. Разгружающая массажная подошва «антилёд». Белоруссия.

4350 руб.

ПОЛУСАПОГИ ЖЕНСКИЕ ЗИМА

Анатомически правильная колодка, натуральная кожа, овечья шерсть, литая подошва.

4590 р.



САПОГИ МУЖСКИЕ ЗИМА

Натуральная кожа, подклад - шерсть, мягкие, комфортные. Белоруссия.

3350 р

ПОЛУБОТИНКИ ЖЕНСКИЕ ЗИМНИЕ

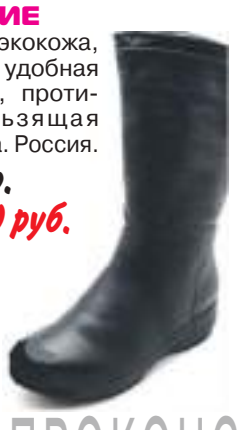
Мягкая экокожа, без швов, утеплитель – полушерсть, на широкую ногу. Россия.

~~2500 р.~~ **1600 руб.**

САПОГИ ЗИМНИЕ

Мягкая экокожа, очень удобная колодка, противоскользящая подошва. Россия.

~~3200 р.~~ **2200 руб.**



ХИТ ПРОДАЖ!

Ортопедические стельки «Зима» рекомендованы при продольном и поперечном плоскостопии, варикозном расширении вен, разгружают ноги при длительной ходьбе. В демисезонную и зимнюю обувь.

Цена 450 руб.

Старт продаж демисезонной обуви по низким ценам.

ВАЛЕНКИ ВЗРОСЛЫЕ.

Войлок, шерсть, противоскользящая подошва. На широкую ногу, мягкие,комфортные.

Цена от 850 руб.

НОВИНКА! ДЕТСКИЕ И ПОДРОСТКОВЫЕ ВАЛЕНКИ.

С правильной колодкой. Для мальчиков и девочек. Размеры с 25 по 35. Состав: войлок и овчина. Непромокаемая подошва, пятка и носок. Подойдут и на сильные морозы, и на мокрый снег.

Цена – от 2200 руб

ХИТ ПРОДАЖ!

Фиксатор большого пальца Вальгус Про Обеспечивает надёжную фиксацию большого пальца при ходьбе, что способствует торможению процесса искривления сустава. Устраняет боль и дискомфорт. Предотвращает появление мозолей, раздражений кожи, возникающих вследствие трения сустава о стенки обуви.

Цена ~~700 р.~~ 450 руб. (в упаковке 2 шт.)

ВНИМАНИЕ!

Всю продукцию по ценам производителя можно будет приобрести ТОЛЬКО 1, 2 и 3 февраля с 10 до 18 часов в ТЦ Корона (ул. Воскресенская, 14).

ЛЕТАЙТЕ В НАШЕЙ ОБУВИ!

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Офтальмологическая Лазерная Клиника

ЛО-29-01-002608 от 15 января 2019г.

ДЕТСКИЙ ОФТАЛЬМОЛОГ

ЗДОРОВЬЕ ЛЮБИМЫХ ГЛАЗ!

- ДИАГНОСТИКА ЗРЕНИЯ У ДЕТЕЙ С РОЖДЕНИЯ
- ИНДИВИДУЛЬНАЯ ПРОГРАММА ЛЕЧЕНИЯ
- ПРОФИЛАКТИКА РАЗВИТИЯ БЛИЗОРУКОСТИ
- ДИНАМИЧЕСКОЕ НАБЛЮДЕНИЕ

www.olk29.ru

Тел. 68-00-00

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

РЕЖИМ РАБОТЫ:
ПН-ПТ с 9:00 до 19:00. СБ с 9:00 до 16:00.
ВСКР - ВЫХОДНОЙ.

ДЕТСКОЕ ЗРЕНИЕ

ДЕТСКОЕ ЗРЕНИЕ

Что делать, если у ваших детей снизилось зрение?

По статистическим данным, каждый третий школьник страдает подобным нарушением.

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.

Иными словами, спазм аккомодации - это спазм глазной мышцы, из-за которой глаз перестаёт четко различать предметы, расположенные как на близком, так и на удалённом расстоянии. Спазм аккомодации является частой причиной усталости глаз. Подобное нарушение 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.

Человеческий глаз обладает природным свойством изменять свою преломляющую силу для работы на различных расстояниях за счёт изменения формы хрусталика. Это происходит благодаря наличию мышцы (цилиарной), 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 вблизи, глаз должен усилить преломляющую способность за счёт напряжения аккомодации, то есть путём увеличения кривизны хрусталика. Чем ближе находится предмет, тем более выпуклым становится хрусталик, чтобы перенести фокусное изображение на сетчатку.

При рассматривании удалённых предметов хрусталик должен быть максимально плоским, то есть цилиарная мышца должна быть предельно 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 поэтому 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 в школе и дома росту ребёнка;
- общее ослабление здоровья.

В.А. СМИРНОВА

КАК ПРОЯВЛЯЕТСЯ?

Длительная работа за компьютером и с документами 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. Школьник, страдающий спазмом аккомодации, почувствовав ухудшение зрения, быстрее устает на занятиях, требующих зрительного напряжения, что довольно скоро проявляется снижением успеваемости. При этом у него появляются головные боли, причину которых часто не могут 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 увидят все краски мира своими глазами!

Е.В. КОНЕЧНАЯ

ОФТАЛЬМОЛОГИЧЕСКАЯ ЛАЗЕРНАЯ КЛИНИКА

Обводный Канал, д. 9, к. 2 (вход с торца).
Режим работы: пн-пт – с 9 до 19, сб – с 9 до 16, вс – выходной день.
Запись по телефону: 68-00-00
olk29.ru

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

6 страница

Жизнь помогает справиться с зимней хандрой

ВКЛЮЧИТЕ ЯРКИЙ СВЕТ!

Зимой постоянно темно: выходим из дома утром — ещё темно, возвращаемся с работы — уже темно. Доказано, что недостаток света — основная причина плохого настроения в зимние месяцы. Но даже обычная настольная лампа поможет решить эту проблему. Достаточно ежедневно полчаса посидеть около яркого источника света, чтобы почувствовать себя лучше. Кстати, можно совместить полезное с приятным: почитать книгу или заняться рукоделием, пока будете получать целительную дозу света.

ПОМЕНЬШЕ КОНФЕТ И ТОРТОВ!

Если вы привыкли поднимать себе настроение вкусняшками, то лучше ограничить их потребление. Удовольствие от них получите, но только на время, а в перспективе возможна пара лишних килограммов и «поедание» самой себя за невоздержанность. Предпочтительнее съесть несколько долек чёрного шоколада, который стимулирует выработку гормонов хорошего настроения — эндорфинов.

СЛУШАЙТЕ МУЗЫКУ!

Согласно исследованиям, хорошая (и любимая) музыка значительно поднимает настроение, а эффект длится не только во время прослушивания, но и пару недель после. Разумеется, музыка должна быть мажорной и энергичной.

НАЧНИТЕ ПЛАНИРОВАТЬ ОТПУСК!

Чтобы почувствовать себя счастливее, достаточно начать думать о ближайшем отпуске. Планирование и предвкушение отдыха поднимают настроение, поэтому чаще представляйте, как вы пакуете вещи и отправляетесь в путешествие.

ОБЩАЙТЕСЬ!

Зимой желание общаться стремится к нулю, и зачастую хочется сидеть дома и заниматься любимым делом. Или ничем не заниматься. А вот современные учёные утверждают: одиночество у большинства усугубляет плохое настроение, а также наносит вред организму, сравнимый с курением. Так что встречайтесь с друзьями и расширяйте круг знакомств.

ПОМОГАЙТЕ ДРУГИМ!

Рядом всегда есть те, кому нужна наша помощь. Добрые дела приносят пользу и тому, кто в них нуждается, и тому, кто их совершает. Уменьшается риск развития гипертонии, снижается уровень стресса. Более того, люди, которые привыкли делать добро хотя бы раз в неделю, становятся счастливее и успешнее.

«ПРИМЕРЬТЕ» НА СЕБЯ РАЗНЫЕ СПОСОБЫ ЖИЗНИ!

В разных странах с зимней меланхолией справляются по-разному. Например, некоторые принимают философию «всего достаточно»: это когда не слишком много и не слишком мало. И эта умеренность и комфорт сохраняется во всех сферах жизни: если работать, то без выраженного трудоголизма, если кушать, то не переедая, и так далее. А кто-то, наоборот, живёт «по полной», считая, что только так можно разбудить себя в зимнее время. И этот максимум «по инерции» плавно переходит в привычку на всю жизнь.

Ещё кто-то создаёт себе зимой максимальное ощущение комфорта и уюта. Одни закутываются в плед и пересматривают все любимые фильмы, другие радуют своих домашних выпечкой и покупают в дом милые вещи, третьи надевают наушники, включают Фрэнка Синатру и отправляются гулять по заснеженному городу.

Пробуйте. Что-то из перечисленного поможет и вам пережить зиму.

Интернет.

Общественная приёмная депутатов

Архангельского областного Собрания
АВАЛИАНИ МИХАИЛА МЕМЕДОВИЧА

Архангельской городской Думы
ВОРОНЦОВА ИВАНА АЛЕКСАНДРОВИЧА
СИНИЦКОЙ ОЛЬГИ ВАСИЛЬЕВНЫ

Приём граждан: понедельник, вторник, четверг, пятница — с 10 до 16
Контактный телефон: 8(8182) 23-59-56. Адрес: Архангельск, ул. Химиков, 21

Победители конкурса

Самодеятельный коллектив народного танца «Коляда» культурного центра «Северный» участвовал в международном конкурсе-фестивале «Этажи» в городе Минск и завоевал звание и диплом Лауреата I степени. Финансовую поддержку для участия в конкурсе оказал депутат областного Собрания Михаил Авалиани. От имени коллектива директор школы № 43 Ольга Синицкая вручила депутату благодарность.

Наш корр.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Тренируем мозг. Живём ярко

Наш мозг подобен мышцам: если ему не давать ежедневную работу, он дряхлеет, становится ленивым, команду «думай!» не распознаёт. А вот если нагрузки есть – серые клеточки растут в буквальном смысле этого слова. Учёные описывают этот процесс так: образуются новые синапсы между нейронами, кора головного мозга становится толще и более извилистой, в вещество мозга врастают новые капилляры, аксоны быстрее проводят нервные сигналы, усложняются функциональные связи между отдельными структурами мозга.

Но между тем мозг не так примитивен, как мышцы. Обычной «качалки» (например, ежедневно писать в компьютере по 10 тысяч знаков) ему недостаточно: заскучает, и рано или поздно отметёт рутину как ненужную. Придётся его удивить, и даже обмануть необычной гимнастикой.

НЕЙРОБИКА

Эту методику тренировки для наших извилин придумали американцы – нейробиолог Лоренс Кац и писатель Мэннинг Рубин. И вот уже 15 лет мир занимается по книге «Фитнес для ума», выбирая самые подходящие из 83 упражнений для улучшения памяти и развития интеллектуальных способностей.

Для выполнения забавных упражнений вам придётся немного «почудить», делать ежедневные дела несколько сумасбродным путем, используя все 5 органов чувств в непривычной комбинации. Выполняя одну и ту же рутинную работу, нам трудно сосредоточиться на новом: память ослабевает, концентрация внимания падает. А вот если делать привычные дела неожиданным способом, мозгу приходится выстраивать свежие связи между нервными клетками и восстанавливать их, если они были утеряны.

Постарайтесь запустить в себе тягу ко всему необычному - при каждой свободной минутке, выполняя домашние дела, по дороге на работу и в магазин, сидя перед телевизором или у компьютера. Делайте упражнения весело, иронично, с хорошим настроением – мозгу очень нравятся эмоции.

6 ПОЛЕЗНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

1. Включите в работу левую руку. Пробуйте ею чистить зубы, застёгивать пуговицы на рубашке, есть суп, печатать на клавиатуре компьютера и писать письма.

Зачем это? Активация моторной коры переносится с левого полушария в правое, что благотворно влияет на творческие способности и нестандартное мышление.

2. Испытывайте новые ощущения, развивайте новые способности. Передвигайтесь по своей квартире, которую вы хорошо знаете, а также принимайте душ с закрытыми глазами. Пытайтесь на ощупь определить достоинство монетки в кармане. Попробуйте освоить шрифт Брайля – систему чтения и письма для слепых. Договоритесь с домашними общаться целый день лишь на языке жестов.

Зачем это? «Накаляются» до предела новые сенсорные области мозга, которые обычно мало задействованы или совсем не трудятся. Это также хорошая гимнастика для нейронов во всем мозге.

3. Не бойтесь менять привычный имидж. Носите новую необычную одежду, девушкам можно экспериментировать с цветом волос и причёской.

Зачем это? Человек поразному ощущает себя, примерив новый имидж (вспомните хотя бы «эффект пиджака» для мужчины или «шпилек» для женщины!), и у него меняется образ мысли.

4. Ходите и ездите на работу новыми маршрутами (даже если эта дорога будет дольше!), чаще путешествуйте, каждый отпуск старайтесь проводить в новом месте, ходите по музеям и выставкам.

Зачем это? Развивается пространственная память, и даже увеличивается размер гиппокампа, как утверждают последние исследования физиологов.

5. Чаще меняйте интерьер дома и на работе, еженедельно переставляйте вещи в квартире, меняйте местами кухонную утварь, пробуйте готовить по заморским рецептам, купите новые духи. Несколько минут ходите по квартире, надев на правую ногу туфлю на каблуке, а на левую – тапочку.

Зачем это? Привычки утомляют мозг, а новизна стимулирует сенсорные входы мозга, делает жизнь более яркой, запоминающейся.

6. Нетривиально отвечайте на надоевшие вопросы «как дела?», «что нового?», придумайте каждый раз новые фразы – откажитесь от стереотипов, запоминайте анекдоты, придумывайте новые шутки, занимательные истории – и обязательно блесните ими в разговоре.

Зачем? Если вы подходите ко всему произнесённому творчески, то стимулируете память и «центр речи» в мозге.

Интернет.

МЕБЕЛЬНЫЕ САЛОНЫ «ДАЛИ»
ИТАЛЬЯНСКАЯ МЕБЕЛЬ В НАЛИЧИИ И НА ЗАКАЗ
ВЫСОКОЕ КАЧЕСТВО ПО ДОСТУПНЫМ ЦЕНАМ

ОРИГИНАЛЬНЫЙ ДИЗАЙН МЕБЕЛИ УДОВЛЕТВОРИТ ЗАПРОСЫ ДАЖЕ САМЫХ ИСКУШЁННЫХ.

ОКРУЖНОЕ ШОССЕ, 13/1, ЭТАЖ 2. ТЕЛ. 62-62-62, ДОБ. 182.

СОЛОМБАЛА, УЛ. КРАСНЫХ ПАРТИЗАН, 28
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.

МЕБЕЛЬ ИЗ РОТАНГА!
ИЗГОТОВЛЕННОЕ ВРУЧНУЮ ИЗ НАТУРАЛЬНОГО МАТЕРИАЛА, КАЖДОЕ ИЗДЕЛИЕ ДАРИТ ВАМ ТЕПЛО И ЗАБОТУ, НАДЕЛЯЕТ ЭНЕРГИЕЙ СОЛНЦА И ЛЁГКОСТЬЮ ВЕТРА!
ИДЕАЛЬНО ПОДХОДИТ ДЛЯ ДОМА И ДАЧИ, КАФЕ, ГОСТИНИЦ, РЕСТОРАНОВ. МОДА НА ПЛЕТЁНУЮ МЕБЕЛЬ ВЕЧНА!

ПОДАРОЧНЫЕ СЕРТИФИКАТЫ!

идеи на Окружной

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

Благодарности специалистам скорой помощи ШАНС

Скорая помощь ШАНС работает в нашем городе уже более четырёх лет. За это время в адрес врачей и фельдшеров пришло немало благодарных отзывов от пациентов и их родственников. Сегодня мы публикуем несколько, пришедших за последнее время.

НАТАЛЬЯ Ш.

Хочу выразить огромную благодарность докторам, оперативно прибывшим сегодня на вызов по адресу Северодвинская ... ..., не прошло и 15 минут от звонка диспетчеру. К сожалению, не спросила фамилий, двое ребят лет 30 с небольшим, наверное. Всё популярно разъяснили, провели необходимые процедуры, спасибо вам за ваш благородный и сложный труд. Дай вам бог здоровья и благополучия, счастья в семье и всего самого доброго.

ИРИНА

Хочу выразить благодарность врачам скорой помощи «Шанс» за своевременное оказание медицинской помощи ребёнку на Павла Усова дом ... корпус .... И поздравляем коллектив с наступающим Новым годом и Рождеством. Желаю здоровья и счастья. С благодарностью, Ирина.

НАТАЛЬЯ

Услугами скорой помощи Шанс пришлось воспользоваться, когда резко упало давление у мамы (возраст 84 года). Скорая прибыла очень быстро. К сожалению, в этой ситуации я не узнала фамилии людей, оказывавших помощь. Невысокого роста, хрупкая женщина-врач действовала очень профессионально, быстро, грамотно, уважительно осмотрев больную. Фельдшер снял ЭКГ и сделал необходимые инъекции. Бригада вместе с водителем смогла доставить пациентку до машины скорой помощи. Огромное спасибо всей бригаде, обслуживавшей выезд в районе 11.15 по адресу наб. Северной Двины, д. ...

Сегодня Лидия Васильевна выписана из стационара и продолжает жить.

ГРИГОРИЙ

Хочется сказать много тёплых слов благодарности. Спасибо вам огромное за человеческое отношение. Спасибо. Спасибо.

СЕРГЕЙ

Отличная скорая! Приезжают быстро, врачи профессионалы своего дела. Сотрудники очень вежливые и порядочные люди. За такой сервис не жалко и заплатить, если возникла срочная необходимость. Бесплатно тоже обслуживают пациентов. Хочу поздравить весь коллектив с предстоящими Новогодними праздниками!!! Хорошо, что вы есть!

ПАВЕЛ

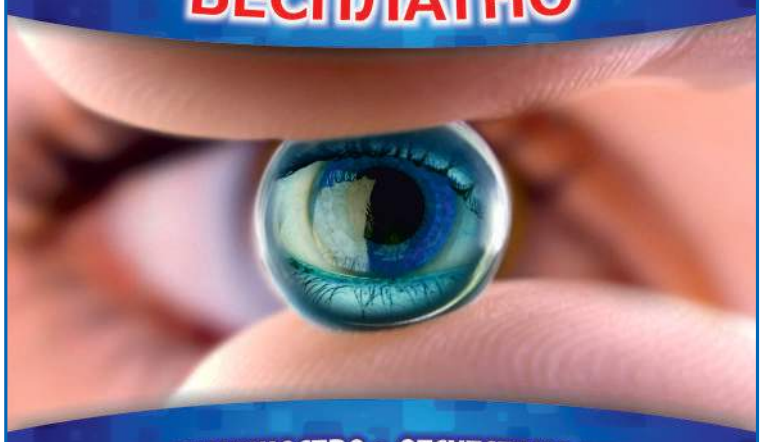
Вызывал Шанс по полису - действительно ни копейки не взяли! Удивительно, что правда бесплатно всё :) за лекарства тоже не платил!

НОВИНКА В БОРЬБЕ С ГРИППОМ
АВА ФАРМ сеть аптек

АЭРОН – аэрозоль для дезинфекции воздуха при гриппе.
Просто распылите АЭРОН в помещении – и будьте здоровы.
Эффективно уничтожает микробы (в том числе – известных вирусов-патогенов).
Безопасен для человека и окружающей среды.
Без цвета и запаха.
Произведён на основе экологически безопасных полимеров.

СПРАШИВАЙТЕ В СЕТИ АПТЕК АВА ФАРМ!
Архангельск, ул. Красных партизан, 28. Тел. 40-33-66
Архангельск, ул. Суфтина, 18. Тел. 40-33-88.
Архангельск, ул. Тимме, 1. Тел. 40-33-77

ОФТАЛЬМОЛОГИЧЕСКАЯ ЛАЗЕРНАЯ КЛИНИКА
- ДЕТСКИЕ ОФТАЛЬМОЛОГИ;
- МЫ РАБОТАЕМ ПО ОМС;
- ОПЕРАТИВНОЕ ЛЕЧЕНИЕ КАТАРАКТЫ
БЕСПЛАТНО



Наше преимущество - отсутствие очередей,
Наша миссия - Ваши здоровые глаза!
www.olk29.ru

УНИВЕРСАЛЬНЫЙ ДИСКОНТ
с 01.02 по 28.02.2019
ПРЕДЪЯВИ КАРТУ ДРУГОЙ ЛАБОРАТОРИИ И ПОЛУЧИ СКИДКУ НА АНАЛИЗЫ 10%
Архангельск, ул. Суфтина, 18
avaclinic29.ru

ТОРГОВЫЙ КОМПЛЕКС ПРИГЛАШАЕТ НА РАБОТУ
торговый комплекс На Окружной
ДОСТОЙНАЯ ЗАРПЛАТА, ПОЛНЫЙ СОЦПАКЕТ, ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ЛЬГОТЫ
▶ ТЕХНОЛОГА НА ПРОИЗВОДСТВО ▶ ОПЕРАТОРА ПК СО ЗНАНИЕМ 1С
▶ ПЕКАРЯ-КОНДИТЕРА ▶ КАССИРОВ ▶ ПОВАРА-РАЗДАТЧИКА ▶ ПРОДАВЦОВ
ЗВОНИТЕ! 62-62-62, доб. 327, 106.

ЭКСКАВАТОР JCB 4CX
ВЫГОДНАЯ АРЕНДА
ЗАКАЖИТЕ
от 1 300 до 1 600 руб./ч
Опт: 1 300 руб./ч от 8 ч
● строительные и дорожные работы
● планировка территорий и дачных участков
● рытье траншей, ям
● корчёвка и удаление пней
● погрузка и уборка мусора (снега)

Большой опыт работы с клиентами!
У нас работают только опытные водители!
Звоните: 44-48-11, 44-48-25

ОБЪЯВЛЕНИЕ
СДАЮТСЯ В АРЕНДУ СКЛАДСКИЕ И ТОРГОВЫЕ ПЛОЩАДИ
Окружное шоссе. Телефон 8 921 814 14 11

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

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 учредителя: 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 104000 экз. Заказ № 5051.
Подписано в печать 29.01.2019 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.