МЕДИЦИНА ФИТНЕС КОСМЕТИКА СПОРТ МЕДОСМОТР СОВЕТЫ РЕКОМЕНДАЦИИ

ЗДОРОВЬЕ СЕВЕРЯН

№ 12(161) 24 октября 2018

12+ РЕКЛАМНАЯ

ГАЗЕТА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Анализ крови на витамин D

Витамин D необходим организму для регуляции обменных процессов, связанных с кальцием и фосфором. Участвуя в их метаболизме, этот элемент оказывает большое влияние на состояние костной ткани, работу иммунной и эндокринной систем.

В ЧЕМ ПОЛЬЗА ВИТАМИНА ДЛЯ ОРГАНИЗМА

• Активизация образования кальмодулина — транспортного белка, содержащегося в стенке кишечника. Благодаря ему происходит перенос кальция из просвета кишки в сеть кровеносных сосудов.

• Активизация процесса усвоения кальция. Без этого невозможна эффективная работа костной ткани и сохранение прочности зубной ткани.

• Снижение уровня холестерина в крови. Это относится к мерам по профилактике развития атеросклеротических изменений сосудов.

• Снижение риска развития злокачественных новообразований в толстом кишечнике, желудке, в молочной и предстательной железе.

• Снижение вероятности развития аутоиммунных заболеваний.

• Стимуляция защитных сил организма.

• Снижение вероятности образования злокачественных новообразований паращитовидных желёз.

КАК ПРАВИЛЬНО НАЗЫВАЕТСЯ АНАЛИЗ НА ВИТАМИН D?

По-научному анализ на витамин D называется анализом на 25(OH)D.

Что это за вещество и каковы его функции в организме? Под просторечной формулировкой «витамин D» на самом деле понимается целый ряд веществ – родственных, но немного отличающихся химической формулой и свойствами.

С пищей и прямыми солнечными лучами мы получаем на самом деле не витамин, а провитамин D в двух формах:

• эргокальциферол, или D2-форму, которая присутствует лишь в растениях, в первую очередь в грибах;

• колекальциферол, или D3-форму, имеющуюся в пище животного происхождения, а также синтезируется при попадании УФ-лучей на кожу.

Провитамин D проходит череду трансформаций в печени и почках, прежде чем превратиться в активный витамин D, который многие учёные склонны называть скорее гормоном, нежели витамином.

На практике наиболее точный анализ на витамин D – это определение концентрации 25(OH)D в сыворотке крови.

ПОКАЗАНИЯ ДЛЯ СДАЧИ АНАЛИЗА

Анализ на витамин D, как правило, не относится к частым медицинским исследованиям. Его можно сдать по направлению после визита к врачу, или же самостоятельно.

Обычно доктор исследование назначает при развитии следующих состояний:

• деформационные изменения костей;

• уменьшение роста;

• возникновении повторных переломов;

• болезненность в костях;

• остеопороз или остеопения;

• повышение показателей паратгормона, когда кальций нормальный или низкий;

• нарушение пищеварения;

• хроническая форма панкреатита;

• энтерит радиационной природы;

• заболевание Крона;

• заболевание Уиппла;

• красная волчанка с преимущественным поражением кожи;

• гипофосфатемия;

• гипокальциемия;

• почечная остеодистрофия.

Помимо этого, исследование, при котором определяют уровень витамина D, проводится при необходимости проведения операции на костной ткани или имплантации зубов. Лежачим пациентам и пациентам, страдающим фотодерматитами, также показано сдавать данный анализ.

НЕДОСТАТОК И ПЕРЕИЗБЫТОК ВЕЩЕСТВА

Недостаточное содержание витамина D в крови встречается при:

• почечной недостаточности;

• печёночной недостаточности;

• применении лекарственных препаратов, содержащих барбитурат, слабительные и противотуберкулёзные компоненты;

• недостаточном содержании витамина E;

• нехватке пищи;

• недостатке солнечных лучей.

Увеличение количества витамина D в крови происходит при:

• саркоидозе;

• развитии отдельных видов лимфом;

• при недостаточном употреблении продуктов, содержащих фосфор или кальций;

• гиперпаратиреозе;

• увеличенном потреблении лекарств, в состав которых входит витамин D.

Продолжение на стр. 2

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

Продолжение. Начало на стр. 1

Анализ крови на витамин D

КАКИЕ ПРОДУКТЫ СОДЕРЖАТ

В природе мало продуктов, содержащих данное вещество. В растениях его вообще нет.

В ситуациях, когда отмечено незначительное снижение витамина D в крови, врач акцентирует внимание на изменении питания и включении в рацион продуктов, содержащих данный элемент. К ним относятся:

- желток куриного яйца;
- печень говяжья;
- некоторые виды рыбы (лосось, сардины, скумбрия, тунец).

Лидером является рыбий жир из печени трески.

Витамин D необходим человеку как составляющая метаболизма. Без него невозможны многие процессы. Изменение содержания витамина в крови отражается на состоянии здоровья. Чтобы его показатели были в норме, следует правильно питаться, чаще бывать на солнце и своевременно обращаться к врачу при развитии заболеваний. Жителям севера стоит обратить на это особое внимание в связи с недостатком солнца.

Самостоятельное же употребление препаратов и витаминных комплексов, содержащих данный элемент, опасно переизбытком его в крови и развитием осложнений.

ИССЛЕДОВАНИЕ И ОСОБЕННОСТИ ЕГО ПРОВЕДЕНИЯ

Кровь необходимо сдать утром на голодный желудок. Оптимальное время между приёмом пищи и сдачей крови – около 12 часов. Перед анализом нельзя пить кофе или чай, можно простую воду.

Если по результатам анализа обнаружится отклонение количества элемента от нормы — не стоит впадать в панику. После получения результата для дальнейших рекомендаций рекомендуем записаться на приём к эндокринологу или терапевту в АВА КЛИНИК.

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

Не знаете, что подарить родным, друзьям, коллегам?

У нас есть отличная идея!

Бытует мнение, что здоровье не купишь. Зато можно купить выгодный подарочный сертификат в АВА КЛИНИК.

По сертификату можно получить консультации специалистов по профилактике и лечению заболеваний, провести лабораторную и функциональную диагностику, медицинский массаж, косметологические услуги.

Сертификаты можно приобрести в регистратуре АВА КЛИНИК.

Мы находимся в Архангельске.
ул. Суфтина, 18.
8(8182) 60-03-03, 44-64-64.
www.avaclinic29.ru

В День борьбы с тромбозом в Архангельске состоялся физкультурный праздник

– День борьбы с тромбозом отмечают во всем мире 13 октября. В этот день родился Рудольф Вирхов, врач, учёный, один из основоположников клеточной теории. Он первым стал изучать патологическую физиологию тромбоза, осознал его причины и огромную опасность, – рассказала доктор медицинских наук, профессор, заслуженный врач РФ, врач-гематолог АВА КЛИНИК Надежда Воробьёва.

В Архангельске День борьбы с тромбозом проводили уже в пятый раз. Но в бассейне центра развития спорта «Норд Арена» - впервые. Идею поддержали студенты, преподаватели, ветераны СГМУ, практикующие врачи и любители здорового образа жизни. Они участвовали в занятиях по аквааэробике и флэшмобе «Нет тромбозу!».

— Плавание – оптимальный вид профилактики тромбоза. Физкультурой могут заниматься люди в любом возрасте. Сегодня в мероприятии принимают участие и молодёжь, и те, кому уже исполнилось 80 лет, – пояснила Надежда Александровна.

На сегодняшний день в Архангельске достигнуты серьёзные успехи в области контроля уровня свёртываемости крови и мониторинга состояния пациентов. Привлекая внимание северян к проблеме тромбоза, врачи уверены в сокращении случаев заболеваний у пациентов и успехе профилактики этой болезни.

Мероприятие состоялось при поддержке АВА КЛИНИК.

Наш корр.

От чего образуются тромбы

Образование тромбов – защитная реакция организма, направленная на остановку кровотечения. Всем известно, что при мелких порезах кровь останавливается достаточно быстро, благодаря закрытию повреждённых капилляров мелкими тромбами. При нарушении процесса тромбообразования может возникнуть угроза жизни. Но и ситуация, когда возрастает образование тромбов, может стать фатальной.

Основные причины, от чего образуются тромбы в сосудах:

- Изменение сосудистой стенки;
- Повышенная вязкость крови;
- Нарушенный ток крови.

К изменениям сосудистой стенки чаще всего приводит атеросклероз. Когда образуются бляшки в артериях, под действием различных факторов в этих жировых наростах откладывается кальций, то есть мягкие эластичные сосуды превращаются в хрупкие и изъязвлённые.

При обезвоживании, при некоторых заболеваниях, генетических дефектах свёртывающей системы повышается вязкость крови, от чего могут образоваться тромбы.

Замедленный ток крови по венам в результате гиподинамии, а также турбулентный ток крови (на разветвлениях сосудов при повышенном артериальном давлении), также могут способствовать тромбообразованию.

Среди основных мер профилактики против тромбоза сосудов можно выделить:

- Физическую активность. Ежедневные прогулки, выполнение физических упражнений.
- Профилактика развития инфекционных заболеваний.
- Избавление от вредных привычек.
- Отказ от ношения тесной одежды, сделанной из синтетики.
- Правильное питание, достаточное питьё.
- Приём препаратов, снижающих риски закупорки сосудов (только по врачебному предписанию).

Интернет.

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

На приёме у врача-кардиолога

Врач - кардиолог осуществляет диагностику, лечение заболеваний сердца, формирует индивидуальные для пациента рекомендации по их профилактике.

Спектр заболеваний, которые относятся к компетенции врача - кардиолога, весьма широк, поскольку включает патологические нарушения в работе сердца и всей сосудистой системы. К заболеваниям относится:

- Сердечная аритмия
- Атеросклероз
- Артериальная гипотензия и гипертонический криз
- Пороки сердца (приобретённые или врождённые)
- Коронарная (ишемическая) болезнь сердца
- Кардиосклероз
- Стенокардия
- Миокардиодистрофия
- Нарушение кровообращения
- Нейроциркулярная дистония
- Перикардит
- Сердечная и сосудистая недостаточность
- Эндокардит

Обязательное обследование у врача должны регулярно проходить пациенты с пороками сердца, сосудистой недостаточностью и гипертонией.

Следует незамедлительно обратиться к врачу – кардиологу, если появились следующие симптомы:

- Ощущение покалывания в области сердца на протяжении длительного времени
- Резкие, спазматические боли в груди
- Постоянная ноющая или колющая боль, которая особо остро ощущается в левой половине грудной клетки
- Ощущение тяжести в груди
- Ощущение дискомфорта в области левой руки, лопатки или онемение конечности, чувство «мурашек»
- Учащённое или замедленное сердцебиение
- Одышка (возникает даже при минимальных физических нагрузках)
- Редкий пульс (максимум пятьдесят ударов в минуту)
- Отёчность

КАКИЕ АНАЛИЗЫ НУЖНО СДАВАТЬ ПЕРЕД ПРИЁМОМ У КАРДИОЛОГА?

Диагноз кардиолог может поставить только после должного обследования и получения результатов анализов крови. В частности:

- общий анализ крови с лейкоцитарной формулой и СОЭ,
- коагулограмма,
- липидный скрининг по 4-м показателям: триглицериды, холестерин общий, холестерин ЛПВП и холестерин ЛПНП.

ЛЕЙКОЦИТЫ

Лейкоциты - белые клетки крови, основная задача которых - защита организма. Это основа иммунитета.

Их количество повышается при:

- любых воспалительных и инфекционных процессах,
- отравлениях,
- травмах,
- лейкозах различной формы

Понижается при проблемах в иммунном статусе.

СОЭ

Скорость оседания эритроцитов. Повышается при любых онкологических и воспалительных процессах. У женщин может повышаться в период менструаций.

При интерпретации анализа учитываются пол; возраст; раса; беременность; сопутствующие заболевания; применение лекарственных средств.

У 5 % здоровых людей показатели анализа крови отклоняются от принятых референсных значений.

КОАГУЛОГРАММА – этот комплексный гематологический анализ позволяет оценить свёртывающую способность крови. Исследование назначают после серьёзной травмы и перед хирургическим вмешательством, чтобы предотвратить возможное развитие кровотечения или образования тромбов.

Для беременных обязательным является мониторинг свёртываемости крови в период беременности и при диагностированных аутоиммунных нарушениях.

ЛИПИДНЫЙ СКРИНИНГ

В крови человека постоянно присутствуют жироподобные вещества, необходимые организму для нормального функционирования клеток, переваривания пищи, создания многих гормонов. Основные жиры в крови: холестерин, триглицериды и липопротеиды высокой и низкой плотности.

Существует убеждение, что высокий холестерин бывает только у тех, кто ест много жирной пищи. Это не так. 80% холестерина вырабатывается в организме, и лишь 20% поступает с пищей.

Все слышали о «хорошем» и «плохом» холестерине.

На медицинском языке «плохой» холестерин называется липопротеидами низкой плотности (ЛПНП). У пациента повышается риск развития ишемической болезни сердца, нарушений мозгового кровообращения и т. д.

«Хороший» холестерин - липопротеиды высокой плотности (ЛПВП). Они препятствуют отложению липидов в сосудах. Повышение их концентрации в крови является важным фактором защиты от болезней сердца и сосудов.

ТРИГЛИЦЕРИДЫ. В отличие от холестерина, практически не вырабатываются в организме, а в основном поступают с пищей. Высокие триглицериды — это фактор риска для поджелудочной железы.

КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К ИССЛЕДОВАНИЮ?

- Исключить алкоголь за трое суток до анализа.
- Не принимать пищу в течение 8 часов до анализа, особенно жирную, острую, копчёную, солёную. Можно пить чистую негазированную воду.
- Исключить физическое и эмоциональное перенапряжение в течение 1 суток до анализа.
- Не курить в течение 3-х часов до анализа.
- О лечении медикаментозными препаратами необходимо сообщить лечащему врачу заранее.

СОВЕТЫ ВРАЧА-КАРДИОЛОГА

Кардиолог призван определить сердечно-сосудистое заболевание, назначить лечение, а также проследить, чтобы пациент прошёл курс реабилитации после перенесённого сердечного недуга. Это очень важно, так как завершающим этапом лечения любого заболевания является цикл действий, направленных на устранение факторов, которые смогут вызвать повторный приступ. В первую очередь, пациент должен выбрать здоровый образ жизни, отказаться от вредных привычек, заняться физкультурой и позаботиться о качестве питания.

СОВЕТЫ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ РАЗВИТИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ:

- Во избежание развития гипертонии (повышенного АД) не допускайте увеличения массы тела. Риск возникновения гипертонического криза в шесть раз больше у полных людей.
- Ограничьте потребление сахара, сладких продуктов питания, а также соли (хлористого натрия). Избыток сахара в организме приводит к закупорке сосудов из-за накопления на их стенках углеводов, а соль притягивает воду и откладывается в сосудах, вызывая их набухание и спазм. Чтобы ограничить опасное воздействие соли на организм, следует увеличить приём продуктов с содержанием калия, свежих фруктов и овощей.
- Откажитесь от курения и приёма алкоголя — они провоцируют гипертонию.
- Необходимо научиться приёмам психоэмоционального самоконтроля, а также ограничивать по возможности конфликты и стрессы. Хорошо помогают приёмы аутотренинга, направленные на успокоение, расслабление и повышение энергетических запасов организма.
- Вне обострения заболевания рекомендуются физические упражнения циклического типа: ходьба (до 3 км в день), плавание, бег, езда на велосипеде. Перед началом занятий необходимо проконсультироваться с врачом. Нагрузку следует снизить, если появились одышка, слабость. головокружение, перебои в сердечном ритме. Нормальным состоянием является лёгкость в теле и приятная усталость.
- Предписанное кардиологом лечение должно быть регулярным, а иногда пожизненным. Минимальную дозу лекарственного препарата нужно принимать даже при нормализации АД.
- Необходимо уметь различать симптомы гипертонического криза. Это состояние сопровождается сильной головной болью, болевыми ощущениями в левой стороне грудной клетки, тошнотой и рвотой, ослаблением зрения, появлением «мушек» перед глазами. При наблюдении таких признаков следует принять горизонтальное положение, измерить АД и вызвать врача.

Здоровье человека полностью зависит от его отношения к своей жизни. В этом вопросе главное – проявить ответственность и строго выполнять все назначения врача-кардиолога. Тогда и сердце будет работать стабильно и без сбоев!

Запишитесь на приём к кардиологу по телефону 60-03-03, 44-64-64 или через он-лайн запись на нашем сайте www.avaclinic29.ru

Артём Александрович БРЕХОВ, врач-кардиолог.
АВА КЛИНИК
Архангельск, ул. Суфтина, 18

Жизнь в «менопаузе»

Климакс (менопауза) — естественный этап в жизни женщины, вызванный «гормональной перезагрузкой» организма. Гормональная перестройка является серьёзной нагрузкой на организм и сказывается на работе всех его систем, дамам в этот период необходимо внимательно и заботливо относиться к своему здоровью.

Такое отношение предполагает, прежде всего, регулярные профилактические осмотры у гинеколога и терапевта, при необходимости обращение за консультацией к другим специалистам: эндокринологу, кардиологу, неврологу, психотерапевту.

Очень важно для поддержания здоровья сердца и сосудов в этот сложный период вести правильный образ жизни, для чего необходимо:

- рационально чередовать нагрузки и отдых, не переутомляться;
- спать не менее 8-9 часов, не засиживаться допоздна;
- уделять внимание посильной физической активности, ни в коем случае не перегружая себя;
- совершать пешие или велосипедные прогулки, заниматься плаванием, танцами, работать в саду;
- регулярно выполнять утреннюю зарядку (интенсивность определите для себя сами);
- больше времени проводить на свежем воздухе (оптимально — 2 часа в день);
- отказаться от вредных привычек: курение, злоупотребление алкоголем, кофе, энергетическими напитками;
- избегать стрессов.

Профилактика болезней сердечно-сосудистой системы предполагает соблюдение определённых правил питания. Из рациона в этот период лучше исключить или существенно ограничить жирные, жареные, солёные блюда, так называемые быстрые углеводы (сдобная выпечка и сладости), готовую магазинную еду. Предпочтение стоит отдавать низкокалорийной пище, богатой клетчаткой, витаминами, макро- и микроэлементами (овощи, фрукты, бобовые, каши). Очень полезны для сердца рыба «жирных пород», морепродукты и растительные масла. В рацион обязательно должны входить белки. Это могут быть нежирные сорта мяса и птицы, кролик, рыба, орехи, семечки, молоко, яйца. Питание должно быть полноценным, сбалансированным, регулярным, но без переедания.

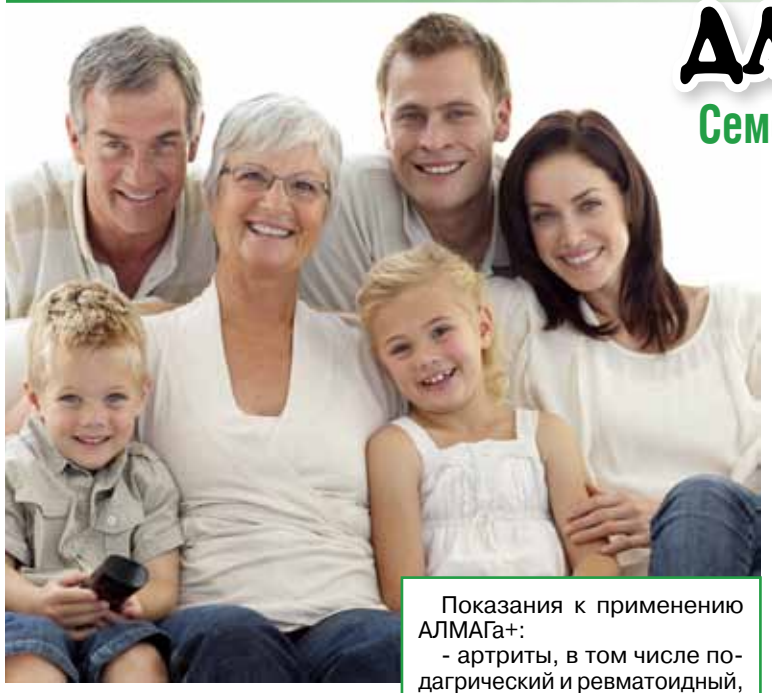
Движение и сбалансированное питание и советы профессионалов - залог долгой, активной и счастливой жизни.

Запишитесь на приём к специалистам АВА КЛИНИК по телефону 8(8182) 60-03-03, 44-64-64 или через он-лайн запись на нашем сайте www.avaclinic29.ru

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

БОЛЬШОЙ СЕКРЕТ ДЛЯ МАЛЕНЬКОЙ КОМПАНИИ

Семейный физиокабинет в домашних условиях – возможно ли это?



Показания к применению АЛМАГа+:
- артриты, в том числе подагрический и ревматоидный,
- артроз
- остеохондроз,
- пяточная шпора,
- остеопороз.

Россия всегда славилась крепкими семейными традициями. Да и сейчас случается, что несколько поколений проживают на одной территории – сплоченно и дружно. В большой семье всегда есть возможность воспользоваться жизненным опытом старших и, в то же время, прислушаться к молодёжи, ведь она лучше ориентируется в современном информационном пространстве.

Поэтому в такой семье вряд ли пройдут мимо лечебных новинок.

Одной из современных разработок в области домашней физиотерапии является недавно появившийся в продаже аппарат АЛМАГ+ с тремя режимами воздействия.

Бабушкам и дедушкам

После 60 лет заболевания могут начать развиваться быстрее. Одной из таких болезней является артроз коленных суставов.

Артроз – разрушение хрящевой ткани суставов – это боль и отсутствие полноценного движения. Больному приходится соотносить свои желания со своими возможностями, а значит – никакой толковой работы на даче, никаких активных игр с внуками, даже долгая прогулка становится недостижимой.

У аппарата АЛМАГ+ есть особенный режим работы – противовоспалительный и обезболивающий. В комплексном лечении суставных заболеваний он может оказать существенную помощь. Под действием магнитного поля местное кровообращение способно ощутимо усилиться, и как следствие – лучше снабжать повреждённые мышцы и хрящевую ткань кислородом, питательными веществами, доставляя к больному месту лекарственные препараты.

Мамам и папам

40 лет – разве это возраст? Однако здоровье уже может начать потихоньку сдавать позиции, например, первые признаки остеохондроза порой проявляются достаточно рано. Важно обратить на них внимание и взяться за свое здоровье.

АЛМАГ+, работая в основном режиме, взаимодействует с лекарственными препаратами, и способствует достижению цели от применения комплексного подхода. А вот чтобы окончательно лишить болезнь шанса на обострение, рекомендуются профилактические курсы физиопроцедур.

Для младшего поколения – от колыбели до скейтборда

Дети – это всегда дети, будь им полгода или 15 лет! Любопытство, жажда познания окружающего мира... и травмы – ушибы, растяжения, а то и переломы. Особенно это актуально для детей, посещающих спортивные секции.

У АЛМАГа+ есть и режим для лечения детей

Это бережное воздействие на детский организм, начиная с первого месяца жизни. Параметры магнитного поля в этом режиме подобраны и выверены именно для самых маленьких пациентов.

Снижается необходимость походов в поликлинику.

И наконец, – это не больно. Даже самые отчаянные трусишки вряд ли почувствуют дискомфорт.

Есть ещё одна причина, по которой АЛМАГ+ можно назвать именно семейным аппаратом!

Семья – это, в том числе, и ведение совместного хозяйства, планирование бюджета, общая мечта, наконец – будь это новый автомобиль, туристическая поездка или улучшение жилищных условий.

Стоимость АЛМАГа+ такова, что при сроке службы около 5 лет, при гарантии 1 год и сервисном обслуживании, расходы на необходимые процедуры в лечебном учреждении могут ощутимо сократиться. Ведь теперь под рукой всегда будет настоящий физиоаппарат, который поможет заботиться о близких людях – от самых маленьких до самых опытных!

Возможность сберечь время, деньги и здоровье всей семьи – АЛМАГ+!

В НОЯБРЕ БЕЗ БОЛИ! АЛМАГ+

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

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.cc
Бесплатный телефон завода: 8-800-200-01-13 ОГРН 1026200861620

ЕЛАМЕД

Реклама 16+

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Измена, предательство и кризис в отношениях

Когда активность интимной жизни в паре снижается, то некоторые начинают паниковать, что партнёр разлюбил или завёл кого-то на стороне. При этом не берётся в расчёт состояние партнёра, вообще не связанное с вами, - стресс, усталость, недосып, цейтнот, депрессия и так далее. Конечно, степень близости и доверия между партнёрами – это главное, что влияет на сексуальные отношения, и когда с этим проблема, то и удовлетворённость интимной жизнью падает, создавая почву для измен.

Но если посмотреть на измены с другой стороны, то открывшийся факт измены – это отличный повод высказать накопленную неудовлетворенность, выплеснуть чувства, а главное – пересмотреть для себя ценность партнёра, перспективу дальнейших отношений и осознать, что же вас связывает и связывало до сих пор? Причём повод не только для «пострадавшей» стороны, но и для «провинившейся».

Измену называют «раной привязанности». Часто изменяющие своему партнёру люди воспринимают свою неверность вынужденной. Как будто какая-то их важная потребность не удовлетворяется в отношениях, и они ищут способ удовлетворить её на стороне. И в последнюю очередь имеется в виду сексуальная потребность. А вот потребности в любви, близости, душевном тепле, принятии, понимании, самоуважении, личном пространстве так легко оказываются заблокированными. И «налево» чаще всего идут за этим.

Вступая в отношения, люди, прежде всего, надеются на надёжную привязанность. Это очень глубокая базовая потребность всего человечества. И пусть даже человек о ней не догадывается, пусть делает вид, что он весь такой независимый, самодостаточный, избегающий близости. Ему всё равно будет очень больно, если его не примут таким, какой он есть, если к нему будут холодны, если он будет чувствовать себя ненужным. И возникает острое желание заглушить эту боль рядом с кем-то. С кем-то другим, если свой партнёр занят, напряжён, раздражён, устал, унижает, страдает сам или просто отсутствует.

Либо настолько высок контроль в паре и отсутствует доверие, что один из партнёров задыхается без личного времени и пространства, мечтая вырваться на свободу. И тогда будет бунт, который может проявиться именно в сторонних связях. Человек может скрывать даже от самого себя истинные причины своей неверности, думая, что просто невозможно было спокойно пройти мимо такой красивой девушки или устоять перед таким обаятельным мужчиной.

Многие могут не согласиться, особенно мужчины, - но не влияют никакие животные или первобытные инстинкты и полигамная природа на стремление мужчины вступить в связь на стороне. Просто, ещё раз повторим, это прикрытие для истинных неудовлетворённых потребностей более высокого духовного уровня. Ведь доказано наукой, что у животных самки часто беременеют от другого самца, а воспитывают потомство со своим постоянным. Верность в животном мире – большая редкость, в равной степени и со стороны самок тоже! Зоологи объясняют, что моногамию может позволить себе только высокоразвитое существо, то есть те особи, которые понимают ценность совместной жизни в одной паре, которые жизнь готовы положить на то, чтобы вырастить здоровое потомство. А промискуитет – это удел низших существ с менее развитым сознанием... Или людей, остро нуждающихся в обретении чувства собственного достоинства, своей самодостаточности с помощью покорения чужих сердец и тел...

Изменой имеет смысл считать только свершившийся факт физического контакта любого вида. Обычную переписку, звонки, регистрацию на сайте знакомств, встречи в кафе и прогулки и тому подобное изменой считать рано, это только подготовка почвы... разведка... проверка границ допустимого... Кто-то на этом остановится, ему достаточно, а кто-то пойдёт дальше.

А.Е. БАРАБАНОВА

Если вы узнали об измене партнёра, и ему больно от того, что больно вам, значит, отношения ещё можно спасти. И даже нужно. Ведь это тот самый кризис, который должен сблизить вас. Как бы это парадоксально ни звучало. Чтобы стать ближе друг к другу, иногда нужно отдалиться максимально далеко, чтобы понять, насколько вы любите своего партнёра, насколько он вам дорог и что на самом деле для вас самое главное в жизни. В этом случае измена – это не предательство, это поиски заблудшей овцы своего настоящего пристанища... блуждание ёжика в тумане... временная ночлежка путника, который идёт домой...

А если ваша боль не доставляет партнёру душевных страданий, если он лишь испытывает сожаление, что так получилось, и лишь боится потерять привычный комфорт, то вам с ним не по пути. Партнёр готов вас заменить.

Но узнать это можно только, открывшись самому, рассказав о своих страхах, своем горе, своих несбывшихся надеждах, не обвиняя и не наказывая.

Сложно раскрыть сразу все грани такой противоречивой и глубокой темы. Но, прежде чем принимать решение о вступлении в другую связь или о расторжении отношений, наказании или мести, прислушайтесь к себе. Что творится внутри? Что там, кроме раздражения или обиды? Что там, кроме боли? Как психолог, я готова помочь вам разобраться в своих чувствах и понять, что делать дальше.

Анна Евгеньевна БАРАБАНОВА - клинический, семейный психолог.

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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Офтальмологическая Лазерная Клиника

ЛО-29-01-002441 от 03 апреля 2018 года.

Запишись на консультацию уже сегодня по телефону

68-00-00 www.olk29.ru

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

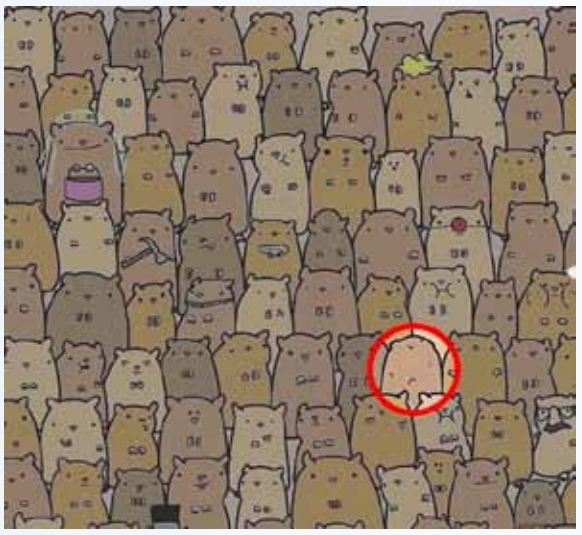
РЕЖИМ РАБОТЫ: ПН-ПТ С 9:00 ДО 19:00. СБ С 9:00 ДО 16:00. ВСКР - ВЫХОДНОЙ.

ГЛАЗ – АЛМАЗ УЗНАЙТЕ, НАСКОЛЬКО ЗОРКО ВЫ ВИДИТЕ

ОТВЕТЫ ТЕСТА НА ЗРИТЕЛЬНУЮ ВНИМАТЕЛЬНОСТЬ

В предыдущем номере мы публиковали интересный материал — тест на зрительную внимательность. Думаем, вам удалось достичь отличных результатов. Сегодня - правильные ответы и подведение итогов.

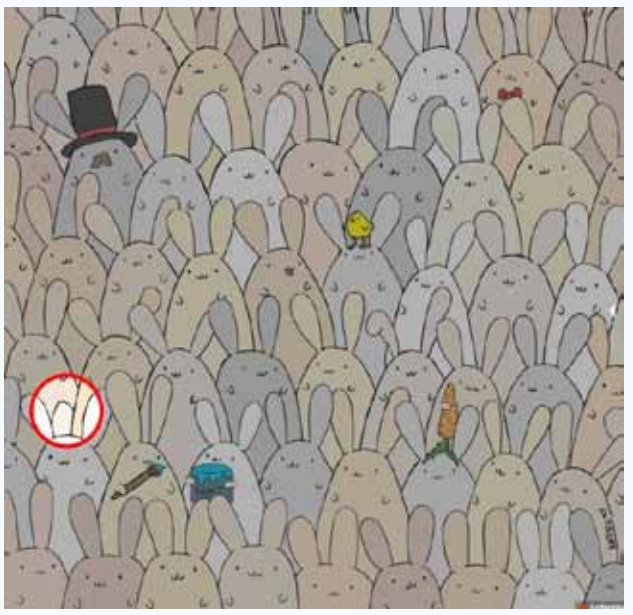
1. Картошка.



2. Цифра

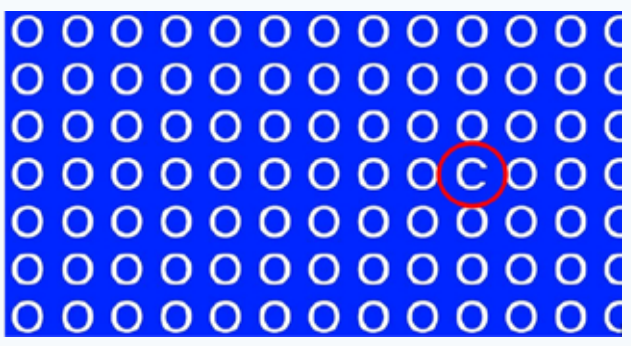
3. Уникальный элемент

4. Пасхальное яйцо.



5. 3 отличия на двух похожих фотографиях.

6. Буква «С»



7. 3 отличия на двух похожих фотографиях.

Считаем итоги

5–7 ПРАВИЛЬНЫХ ОТВЕТОВ

ПОЗДРАВЛЯЕМ!

У вас идеальное зрение, и вы чрезвычайно внимательны. Вам можно только позавидовать. Но не забывайте регулярно посещать офтальмолога. Просто чтобы убедиться, что у вас все в порядке. В Офтальмологической Лазерной Клинике делают комплексную диагностику, которая поможет составить полную картину состояния здоровья глаз.

3–4 ПРАВИЛЬНЫХ ОТВЕТА

ХОРОШИЕ РЕЗУЛЬТАТЫ!

Делайте зарядку для глаз, проверьте свое зрение, да и тренировка внимания никогда не помешает. Есть болезни, которые могут долгие годы не давать о себе знать, а затем проявиться на той стадии, когда лечение становится и сложнее, и дороже, и менее эффективным.

0–2 ПРАВИЛЬНЫХ ОТВЕТА

НЕ ОТЧАИВАЙТЕСЬ!

Возможно, вы просто устали. Потренируйте свое внимание и обязательно запишитесь на осмотр к офтальмологу. Это можно сделать по телефону 68-00-00 или по ссылке. Плохое зрение не делает человека хуже остальных. Современная медицина заметно шагнула вперед, а технологии позволяют частично или полностью избавиться от заболеваний глаз.

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

СЭКОНОМЬ
НА ЛЕКАРСТВАХ В СОЛЯНОЙ ПЕЩЕРЕ!

Посещение соляной пещеры – простой и эффективный способ укрепить иммунитет и улучшить психологическое состояние! В стерильном воздухе соляных пещер отсутствуют аллергены и бактерии. Основным компонентом, производящим целебный эффект, является сухой аэрозоль — микроскопические солевые частицы, распылённые в воздухе. Процедура в соляной пещере способствует выведению из организма токсинов, аллергенов, укрепляет иммунитет, нормализует обмен веществ, улучшает состояние кожи, кислородный обмен.

ПОКАЗАНИЯ К ПРОХОЖДЕНИЮ КУРСА В СОЛЯНОЙ ПЕЩЕРЕ:

- частые простудные заболевания,
- аллергические заболевания,
- кожные заболевания,
- заболевания сердечно-сосудистой системы,
- психологические состояния (депрессия, усталость, напряжение).

ПОЛЬЗА ОТ ПОСЕЩЕНИЯ СОЛЯНЫХ ПЕЩЕР:

- укрепление иммунитета,
- очищение дыхательных путей,
- улучшение состояния кожи,
- улучшение сна,
- профилактика сезонных заболеваний.

СОЛЯНЫЕ ПЕЩЕРЫ В АРХАНГЕЛЬСКЕ РАСПОЛОЖЕНЫ ПО СЛЕДУЮЩИМ АДРЕСАМ:

ТЦ Полюс, ул. Тимме, д. 4, корп. 3, 3 этаж, тел. 47 90 54

ТЦ Вертикаль, пр. Московский, д. 49, 3 этаж, тел. 47 00 69

ТРЦ Макси, пр. Ленинградский, д. 38, 3 этаж, тел. 44 26 87

Для пенсионеров действуют скидки!

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

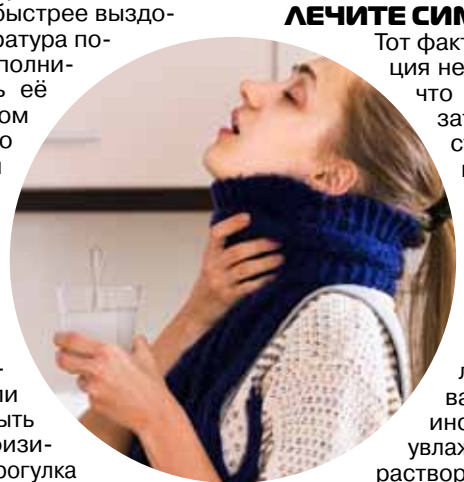
Настигла простуда?

КАК ОБЛЕГЧИТЬ СВОЁ СОСТОЯНИЕ И НЕМНОГО УЛУЧШИТЬ САМОЧУВСТВИЕ?
ПОЧИТАЙТЕ В НАШЕЙ СТАТЬЕ.

Однако не воспринимайте это как метод лечения. Статья носит рекомендательный характер и не заменяет посещение врача и прохождения назначенного специалистом лечения.

ОТДЫХАЙТЕ

Регулярная активность помогает снизить риск простуды. Но если вы уже заболели, попытка перенести ОРВИ «на ногах» не поможет быстрее выздороветь. Если температура повышена, не надо дополнительно увеличивать её занятиями спортом — это может только навредить. Лучший способ восстановиться — покой и сон, так что возьмите пару выходных и отлежитесь. Когда температура и самочувствие нормализуются, остаточный насморк или кашель не должны быть препятствием для физической активности, прогулка или лёгкая тренировка пойдут на пользу.



ПРОВЕТРИВАЙТЕ

Вопреки распространённому мифу, прохладный воздух не усугубит простуду — а если вам холодно, потеплее оденьтесь или закутайтесь в плед. Открывать окна нужно как можно чаще, чтобы воздух в квартире не застаивался. Именно отсутствие воздухообмена в плохо проветриваемых помещениях приводит к тому, что вирусными инфекциями осенью заболевают.

УВЛАЖНЯЙТЕ

Влажный воздух помогает справиться с заложенным носом и облегчить неприятные ощущения в глазах. Дышать горячим паром необязательно — достаточно включить увлажнитель, если он есть, положить на батарею мокрое полотенце или просто несколько минут посидеть в душевой кабине. Во влажном воздухе вирусы распространяются хуже — возможно, одна из причин снижения частоты простуд летом заключается как раз в повышенной влажности.

ПЕЙТЕ

При повышении температуры тело теряет влагу, и в ситуации угрозы обезвоживания восстановиться от вирусной инфекции сложнее. Пейте любые безалкогольные жидкости: воду, чай, кофе, морс или кефир. Считается, что тёплый чай или куриный бульон помогают справиться с заложенностью дыхательных путей. Бульон же послужит ещё и источником энергии, если аппетита и сил не хватает.

НЕ БОЙТЕСЬ ХОЛОДНОГО

Холодные напитки и продукты тоже не сделают простуду хуже, зато мороженое может облегчить боль в горле. Опять же оно достаточно питательное, легко усваивается и не требует приготовления — даже тарелку доставать не надо. Просто попросите кого-нибудь сходить в магазин или закажите доставку. Лучше выбирать мягкое мороженое, пломбир, без кусочков шоколада или орехов, которые могут царапать раздражённое горло. И всё же будьте аккуратнее, не переусердствуйте.

ЛЕЧИТЕ СИМПТОМЫ

Тот факт, что вирусная инфекция не лечится, не означает, что нужно совсем отказаться от лекарств. Простуда — тот случай, когда нужно лечить не болезнь, а её проявления. Дискомфорт от боли или першения в горле можно снизить полосканиями. При насморке помогут сосудосуживающие капли (только использовать их нужно строго по инструкции) или просто увлажнение слизистой физраствором. При ломоте в теле или слабости лучше всего традиционный чай с малиной и хороший сон. Если вам холодно — тепло оденьтесь

НЕ ПРИНИМАЙТЕ АНТИБИОТИКИ

Повторим ещё раз: антибиотики при вирусной инфекции бесполезны. Ни длительность простуды, ни цвет выделений из носа не говорят, что инфекция стала бактериальной. Назначать антибиотики «на всякий случай» вам тоже не должны. Как минимум треть назначений антибиотиков за последние годы в США была ненужной — а в России показатели наверняка выше, учитывая самолечение и доступность лекарств без рецепта.

НЕ РАСПРОСТРАНЯЙТЕ ИНФЕКЦИЮ

Несколько дней постельного режима пойдут на пользу и вам, и окружающим — лучше не появляться на работе, в общественном транспорте или магазинах. Чаще проветривайте, мойте руки, используйте одноразовые носовые платки. Носите маску, если заболели — она поможет не распространять инфекцию.

По материалам wonderzine.com

Так что не поддавайтесь простуде! Здоровым быть выгодно. А если захворали, обращайтесь в АВА КЛИНИК к терапевту — он поможет справиться с недугом.

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

НОВОСТИ

Отделение социальной защиты населения информирует

Информируем об изменении сроков получения региональной социальной доплаты к пенсии на почтовых отделениях связи с 1 ноября 2018 года. Выплата доплаты к пенсии будет производиться в период с 12 по 26 число текущего месяца.

Специалистами ФГУП «Почта России» будет разработан новый график выплаты региональной социальной доплаты к пенсии.

За более подробной информацией необходимо обращаться в отделение социальной защиты населения по месту жительства.

Гражданам, зарегистрированным в Ломоносовском округе и Приморском районе, обращаться по адресу: пр.Ломоносова, д.30, в часы приема: понедельник, среда, пятница - с 9.00 до 13.00; вторник - с 14.00 до 17.30, телефон для справок 64-21-63, кабинет №7.

ПАНСИОНАТ ДЛЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ И ИНВАЛИДОВ
«Забота»

Номера: стандарт, полулюкс, люкс

пансионат ЗАБОТА

Справки по телефону: 8(8182) 44-14-14
Адрес: г. Архангельск, ул. Тяговая, 50

www.medicina29.ru

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

Домашние лекари

Кошки, собаки, хомячки и даже ящерицы - это не только милашки и сюсюки, но и самая настоящая «скорая помощь» для человека. Они сотни лет спасают нас от самых разных болезней, ничего не требуя взамен. Разве что немного доброты и еды. В 70-х годах прошлого века появилась даже самостоятельная ветвь медицины — анималотерапия, лечение с помощью животных.

ФЕЛИНОТЕРАПИЯ – ТЕРАПИЯ КОШЕК

По статистике, владельцы кошек ходят к врачам почти в 5 раз реже не «кошатников». Кошки могут «читать» чувства и ощущения человека, улучшают самочувствие людей. Кошки помогают в лечении неврозов, депрессий, сердечно-сосудистых заболеваний, патологий дыхательной и пищеварительной систем, дисфункций опорно-двигательного аппарата, болезней эндокринной и половой системы.

КАНИСТЕРАПИЯ – ТЕРАПИЯ СОБАК

При контакте с собакой у людей снижается стресс, нормализуется артериальное давление, позитивно изменяются психологические показатели, снижается тревожность, повышается адаптивность, снимается депрессия, у больных ДЦП улучшается координация движений.

ИППОТЕРАПИЯ – ТЕРАПИЯ ЛОШАДЕЙ

Во время езды верхом прорабатываются все основные группы мышц, улучшая общий мышечный тонус организма. Также езда на лошади имеет психотерапевтический эффект, освобождает человека от «тёмных мыслей» и вызывает «мысли весёлые и ясные».

РЫБЫ - простое наблюдение за аквариумными рыбками спасает от депрессии, нервных срывов или тяжёлых психологических потрясений.

ПТИЦЫ - наблюдение за птицами и слушание птичьего хора благотворно влияет на нервную систему: успокаивает, утешает, выравнивает дыхание и сердечный ритм.

МЕЛКИЕ ДОМАШНИЕ ЖИВОТНЫЕ - хомячки, морские свинки, шиншиллы, декоративные кролики способны помочь неуверенным в себе людям преодолеть замкнутость и победить комплексы. Общение с ними настраивает человека на открытый и доброжелательный лад. Тактильный контакт снижает тревожность, эмоциональное напряжение и агрессию.

ЛЯГУШКИ, ЯЩЕРИЦЫ, ЗМЕИ, ЧЕРЕПАХИ - наблюдение и тактильный контакт с ними укрепляет нервную систему, упорядочивает эмоции, помогает при неврастении, хронической пневмонии, врожденном слабоумии, эпилепсии, и нейродермите.

www.spb.kp.ru

5 способов не набрать вес заново

Сбросить лишние килограммы относительно просто, особенно поначалу. А вот закрепить результат и удержать вес – задача, с которой справляется не каждый. С едой нужно выстраивать правильные отношения, так считают диетологи, и дают пять простых советов для похудения.

Не стоит заедать эмоции едой Очень часто мы срываемся и переедаем во время сильных эмоциональных переживаний. Расставания и свадьбы, дни рождения и встречи с друзьями сопровождаются обильной трапезой, по привычке. В очередной раз дайте себе возможность испытывать эмоции и не заедать. Отрицательные эмоции – это тоже опыт, и вредная еда не поможет его пережить. Эксперты рекомендуют перед едой напоминать себе (и окружающим) хотя бы один приятный факт или событие. Исследования доказывают, что это заметно снижает потребность в пище.

Хватит делить еду на «можно» и «нельзя» Большинство диет запрещают употребление целого ряда продуктов. Запрещают совсем. Шоколад нельзя, бутерброд с колбасой нельзя, пирожные для фигуры опасны, любая другая выпечка – тоже. И несмотря на все эти запреты, люди срываются с диет и начинают набирать вес. В книге «Похудение начинается в голове» французский психотерапевт Жерар Апфельдофер советует не делить еду на запрещённую и разрешённую. Любой продукт, по его мнению, может стать источником положительных эмоций и полезных веществ. Вкусные и калорийные десерты вовсе не так вредны, как пишут диетологи. Вот только есть сладкое нужно в самом конце трапезы, после основных блюд. А ещё следите за своими ощущениями. Помните, от увеличения порции сладкого во рту слаще не становится. Если же сдерживать себя не получается, подумайте, что толкнуло вас к перееданию

Эмоциональная пища важна не меньше, чем еда в тарелке Общение с близкими людьми, новые знакомства, регулярные положительные впечатления и общая удовлетворённость от жизни. Все это нужно каждому, в особенности тем, кто на диетах, ведь диета – это определённый стресс. Недостаток общения, считают психологи, одна из причин переедания. Разговоры в друзьями или обмен парой фраз с продавцом из продуктового отдела – это эмоциональная пища, которая необходима человеку не меньше, чем еда физическая. Повысьте эмоциональность своей жизни. Если эмоций не хватает, согласитесь на авантюру, о которой давно мечтали.

Прислушивайтесь к своему организму, и он скажет вам за это спасибо.

Источник: medvesti.com

МЕБЕЛЬНЫЙ САЛОН «ДАЛИ»

КЛАУДИ

ЛАЙЗА

ПРЕДЛАГАЕМ СДЕЛАТЬ ЗАКАЗ НА НОВЫЕ КУХНИ ПО ВАШЕМУ ЖЕЛАНИЮ В РАЗЛИЧНЫХ КОМПЛЕКТАЦИЯХ

ОПТИМАЛЬНОЕ СООТНОШЕНИЕ ЦЕНЫ И КАЧЕСТВА!

РОМЕО

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

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.

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

Необычные способы сохранить здоровье. Доказано наукой

Доктора и учёные находят всё новые способы улучшить наше самочувствие. Мы собрали самые необычные способы поддержания здоровья, которые нам и в голову не могли прийти.

КОРОТКИЙ СОН ПОСЛЕ ЧАШЕЧКИ КОФЕ ТВОРИТ ЧУДЕСА

Ученые обнаружили, что короткий сон после чашечки кофе благотворно влияет на организм. Участники эксперимента после «кофейного сна» допустили на тренажёре меньше ошибок и чувствовали себя отдохнувшими

Чтобы достичь подобного эффекта, желательно выпить кофе достаточно быстро. Сразу после этого ложитесь спать. Не переживайте, если не удастся уснуть сразу, достаточно полежать в расслабленном полусонном состоянии. Через 15–20 минут нужно встать, пока вы не успели войти в стадию глубокого сна.

НИЗКОКАЛОРИЙНОЕ ПИТАНИЕ ПРОВОЦИРУЕТ БОЛЬШИЙ АППЕТИТ

Чрезмерная сосредоточенность на подсчёте калорий ведёт к отрицательному результату в похудении и поддержании оптимального веса. Когда мы отдаём предпочтение низкокалорийному снеку вместо полноценного приёма пищи, это лишь на некоторое время притупляет чувство голода. Но уже совсем скоро мы чувствуем возросшее чувство голода и употребляем большее количество калорий.

ВМЕСТО АНТИБАКТЕРИАЛЬНОГО ПОЛЬЗУЙТЕСЬ ОБЫЧНЫМ МЫЛОМ

Нет научных подтверждений, что антибактериальное мыло эффективнее обычного. В ряде исследований результаты показали, что триклозан, который активно используется при производстве большинства зубных паст, дезодорантов и жидкого антибактериального мыла, крайне вреден для человека. Например, его избыток может привести к снижению природного бактерицидного барьера организма, изменить микрофлору кишечника, отрицательно влияет на развитие эмбрионов.

ЕШЬТЕ ЯБЛОКИ С КОЖУРОЙ

Больше зелени, фруктов и овощей никому не помешает. Но, пожалуй, особо стоит выделить яблоки. В них содержится кверцетин — вещество, обладающее спазмолитическим, противовоспалительным и другими полезными свойствами. Кроме того, оно защищает клетки мозга от повреждения, а значит, препятствует проблемам с обучением.

Источник: https://zelv.ru/zdorove/

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

АВА КЛИНИК
СПЕЦ предложение
8(8182) 60-03-03
44-64-64
ЛАЗЕРНАЯ ЭПИЛЯЦИЯ
В ПОДАРОК!
с 01.11 по 30.11.2018
ЛАЗЕРНАЯ СИСТЕМА «MEDIOSTAR NEXT PRO»
КАЖДАЯ 3-Я ПРОЦЕДУРА ЛАЗЕРНОЙ ЭПИЛЯЦИИ БЕСПЛАТНО!*
Архангельск, ул. Суфтина, 18
avaclinic29.ru
*При оплате двух процедур одной зоны!
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

ВАКАНСИЯ
ЦЕНТР ЭКО
МЕДИЦИНСКАЯ СЕСТРА
Зарплата: 35 000 – 45 000 руб.
Требования:
Средне-специальное образование и стаж работы до 1 года.
Наличие диплома о медицинском образовании, действующего сертификата по специальности «Сестринское дело».
Полная занятость с возможностью расширения до 1,5 ставки.
Обязанности:
Выполнение лечебно-диагностических процедур; ассистирование врачу при проведении лечебно-диагностических манипуляций; введение лекарственных препаратов
Место работы: Центр ЭКО, Архангельск, Суфтина, 18
Резюме направлять на *avamedicina29@yandex.ru*

ВАКАНСИЯ
Требуется **ДВОРНИК** для уборки территории медицинского центра по адресу Суфтина 18.
Желательно проживание рядом с Центром.
Фиксированная оплата 7500 рублей в месяц.
Контакты: **8 (981) 553-12-33**

НОВОСТИ

Реагируйте на стресс правильно

Учёные из университета Пенсильвании выяснили, что позитивная реакция на стресс может быть ключом к долгой жизни.

В ходе эксперимента они анализировали состояние 872 добровольцев несколько дней. Пациенты сообщали о ситуациях, которые считали стрессовыми, и о своей реакции на них. А медики исследовали образцы крови и выявляли биомаркеры воспаления. Их было намного больше у тех, кто не мог «отпускать» ситуации и реагировать с юмором.

Помните: хронический стресс помогает развитию воспаления, провоцирует диабет, ожирение, сердечно-сосудистые болезни и онкологию. Реагируйте позитивно!

epochtimes.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
- строительные и дорожные работы
- планировка территорий и дачных участков
- рытье траншей, ям
- корчёвка и удаление пней
- погрузка и уборка мусора (снега)
от 1 300 до 1 600 руб./ч
Опт: 1 300 руб./ч от 8 ч
Большой опыт работы с клиентами!
У нас работают только опытные водители!
Звоните: 44-48-11, 44-48-25

ВАКАНСИЯ
ЦЕНТР АМБУЛАТОРНОГО ГЕМОДИАЛИЗА АРХАНГЕЛЬСК
ВРАЧ – НЕФРОЛОГ
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*

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 107000 экз. Заказ № 5894.
Подписано в печать 25.09.2018 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.