МЕДИЦИНА ФИТНЕС КОСМЕТИКА СПОРТ МЕДОСМОТР СОВЕТЫ РЕКОМЕНДАЦИИ

ЗДОРОВЬЕ СЕВЕРЯН

№ 14(163) 26 декабря 2018

ГАЗЕТА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

12+ РЕКЛАМНАЯ

Гладкость ног с помощью лазерной эпиляции в АВА КЛИНИК

Удалить волосы с помощью лазерной эпиляции можно на любом участке тела. Но следует заметить, что область ног на сегодняшний день является одной из самых популярных зон. Чтобы удалить волосы на ногах, требуется немало времени и усилий. Именно поэтому большинство дам находятся в поисках эффективного метода эпиляции.

Эпиляция диодным лазером относится как раз к такому виду удаления волос!

Как работает лазер?

Лазерная эпиляция — это удаление излишних волос на теле посредством воздействия лазерного луча. Диодная лазерная эпиляция – это самый быстрый и самый безболезненный способ решить проблему нежелательных волос на любом участке тела. Главная особенность этого метода в том, что для удаления волос с кожного покрова используется высокочастотное лазерное излучение с определенной длиной волны. Луч наводится на обрабатываемый участок тела, и под воздействием импульсов волосяной фолликул мгновенно нагревается и затем полностью разрушается.

С помощью диодной лазерной эпиляции удаляются волосы, находящиеся в фазе роста. А таковых может быть от 15 до 25%. Лазер разрушает не растущие волосы, а их фолликулы, именно поэтому рост волос становится невозможным. Спустя 3-5 недель «просыпаются» ранее спящие луковицы, и в рост идёт другая партия волос, которая будет удалена с помощью следующей процедуры. Соответственно, для получения нужного результата потребуется провести несколько сеансов.

Оборудование– это важно!

Результат эпиляции во многом зависит от качества оборудования, с помощью которого проводят данную процедуру.

MeDioStar Next PRO - диодный лазер с улучшенной технологией эпиляции и высокой мощностью. Аппарат представляет собой инновационную разработку немецкой компании «Asclepion Lasers Technologies GmbH», которая уже больше тридцати пяти лет занимает лидирующие позиции в мире в производстве лазерных аппаратов для эстетической, косметологической, хирургической медицины. За это время аппараты фирмы «Asclepion» успели зарекомендовать себя с положительной стороны. Собственные технологии компании отмечены многочисленными наградами. Техника данного бренда имеет международные сертификаты ISO, отвечает всем требованиям Европейского медицинского комитета.

Лазерная система MeDioStar Next сочетает в себе две разных длины волны в одном диодном стеке. Подобный инновационный подход даёт возможность проводить безопасную эпиляцию, независимо от густоты и цвета волос, у пациентов как со светлым, так и с тёмным типом кожи. Встроенные в аппликатор специальные элементы охлаждают кожу перед воздействием лазера, снимают тепловую нагрузку, обеспечивают комфорт и безопасность при эпиляции.

Какие преимущества?

Лазерная эпиляция удаляет даже вросшие волосы на ногах.

После лазерной эпиляции отсутствует раздражение.

Не требуется отращивать волосы до определённой длины, как например при шугаринге или восковой депиляции. Согласитесь, это не всегда возможно.

Результаты постоянные и длительные.

Несколько советов:

- в течение 2-х недель старайтесь избегать прямого попадания солнечных лучей на поверхность, где проходило воздействие лазера – солярий в этот период противопоказан!

- в течение 3-х дней воздержитесь от посещений саун или бань, продолжительное лежание в горячей ванне также не рекомендуется.

- не применяйте процедуры эпиляции, связанные с удалением волоса с корнем, за 3-4 недели до первого сеанса.. В процессе курса лазерной эпиляции (6-8 сеансов) волосы можно только сбривать, а после прохождения курса эпиляция вам уже не будет требоваться в принципе.

Сколько сеансов необходимо?

Это зависит от индивидуальных особенностей человека. В их числе тип и оттенок кожи, цвет волос и интенсивность их роста в зоне проведения обработки. Принимаются в расчёт и особенности гормонального фона. В среднем, для полного удаления волос необходимо провести от 6 до 10 процедур. Сеансы повторяются с периодичностью в 3-4 недели.

Во время процедуры человек удобно располагается на косметологической кушетке. Специалист наносит специальный гель и обрабатывает выбранную область лазером. Длительность процедуры зависит от размера зоны воздействия. В среднем, этот период занимает от 15 минут. После завершения сеанса на кожу наносится специальный защитный крем.

А.Е. РЯБОВА

Александра Евгеньевна РЯБОВА.
Врач косметолог,
дермато-венеролог.
8(8182) 60-03-03, 44-64-64.
АВА КЛИНИК Архангельск,
ул. Суфтина, 18.
www.avaclinic29.ru

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

Плазмаферез

Эфферентология — наука об очищении организма путём удаления вредных для него токсинов. Включает широкий спектр методов очищения организма, одним из которых является плазмаферез, применяемый в нашей клинике.
Плазмаферез – это метод, который позволяет произвести эффективную очистку организма от накапливающихся в его органах и тканях токсинов на клеточном уровне. Это один из безопасных методов, который можно использовать как в лечебных, так и в профилактических целях для оздоровления организма

Лечебное действие плазмафереза

Человеческая кровь – это уникальная субстанция, которая состоит из форменных элементов крови (тромбоциты, эритроциты, лейкоциты) и плазмы. Именно в плазме и растворены токсины и метаболиты, которые мешают организму полноценно функционировать и от которых организм должен избавляться.

Механизм лечебного действия плазмафереза - прямое выведение вместе с плазмой токсических продуктов из кровеносного русла больного, бактериальных тел и их токсинов.

Во время процедуры плазмафереза происходит отделение вредных веществ от плазмы. После этого «чистая» кровь возвращается в сосуды.

Состав плазмы крови

В норме постоянно происходит процесс переваривания и выведения клеточных субстратов и продуктов метаболизма из организма.

Этот процесс нарушается при патологии органов очищения (печени, почек, селезёнки, лёгких).

В плазме крови постоянно циркулируют антитела, иммунные комплексы, продукты метаболизма разных клеток (подлежащие выведению из организма, промежуточные - имеющие значение для нормальной жизнедеятельности различных клеток и тканей), компоненты разрушенных, старых и дефектных клеток, выделяемые ими ферменты, местные гормоны, пептиды и другие вещества, среди которых есть продукты с токсическим действием: билирубин, желчные кислоты, эндотоксины, кинины, трипсин, серотонин и другие.

Действие плазмафереза

В клинической практике при токсических состояниях с помощью плазмафереза достигается быстрая детоксикация: снижается повышенная температура, уменьшается или исчезает слабость, потливость, тошнота, рвота, астенизация, понос, восстанавливается аппетит.

Например: пациенты, страдающие бронхиальной астмой, после сеансов плазмафереза отмечают улучшение самочувствия, исчезновение или урежение приступов удушья, увеличивается бронхиальная проходимость, чувствительность к бронхолитикам, в период ремиссии, появляется возможность снизить дозы препаратов, в том числе гормональных средств.

При хроническом бронхите с дыхательной недостаточностью больные отмечают уменьшение одышки, признаков воспаления, при трудно отделяемой мокроте улучшается её отход, уменьшение частоты и выраженности кашля, повышение физической активности, улучшение общего самочувствия.

Эффекты плазмафереза

1. ДЕТОКСИКАЦИЯ

Вместе с удаляемой плазмой из организма выводятся токсины, обломки клеточных стенок, молекулы средней массы, осколки вирусов, вредные биологически активные вещества. За счёт этого снимается нагрузка с естественных выделительных органов (почек, печени, лёгких и в какой-то мере кожи). В такой ситуации эти органы переходят на новый уровень работы, затрачивая больше ресурсов не на борьбу со шлаками, а на репарацию (заживление), улучшение ауторегуляции.

2. УЛУЧШЕНИЕ «ТЕКУЧЕСТИ» КРОВИ

Существует большое количество заболеваний, при которых происходит сгущение крови (повышается гематокрит, увеличивается концентрация гемоглобина). В таких условиях сердцу очень трудно прокачивать её через мелкие капилляры. Это приводит к хронической гипоксии тканей: клетки долгое время недополучают кислород, происходит накопление токсичных продуктов обмена веществ в этих тканях.

Проходя через плазмофильтр, кровь приобретает улучшенные свойства текучести: снижается вязкость, улучшаются реологические свойства, уменьшается гематокрит. Такой крови легче проникать в капиллярное русло, осуществлять доставку кислорода и питательных веществ к клеткам и выводить продукты метаболизма.

3. ИММУНОМОДУЛЯЦИЯ

Мембранный фильтр и магистрали воспринимаются иммунной системой организма как чужеродная антигенная поверхность. Это имеет двоякий эффект. С одной стороны, та часть иммунной системы, которая находилась в состоянии гибернации (спячки), активируется, повышая сопротивляемость организма бактериальным и вирусным инфекциям. С другой стороны, в организме всегда существует комплекс гиперактивированных иммунных клеток, поддерживающих хроническое воспаление (аллергическое, аутоиммунное). Они обладают больше деструктивным, нежели защитным эффектом. Проходя через фильтр, большая часть этих клеток осаждается на мембранах фильтра, таким образом, благодаря прохождению через аппарат осуществляется балансировка иммунной системы.

Результат процедуры

В результате плазмафереза достигается быстрая детоксикация: снижается повышенная температура, уменьшается или исчезает слабость, потливость, тошнота, рвота, астенизация, понос, восстанавливается аппетит.

Для полного очищения крови требуется провести не менее трёх сеансов.

Показания и противопоказания к проведению процедуры определяет врач.

Записаться на консультацию к врачу-трансфузиологу можно по телефону 8(8182) 60-03-03, 44-64-64. АВА КЛИНИК Архангельск, ул. Суфтина, 18, www.avaclinic29.ru

НОВОСТИ

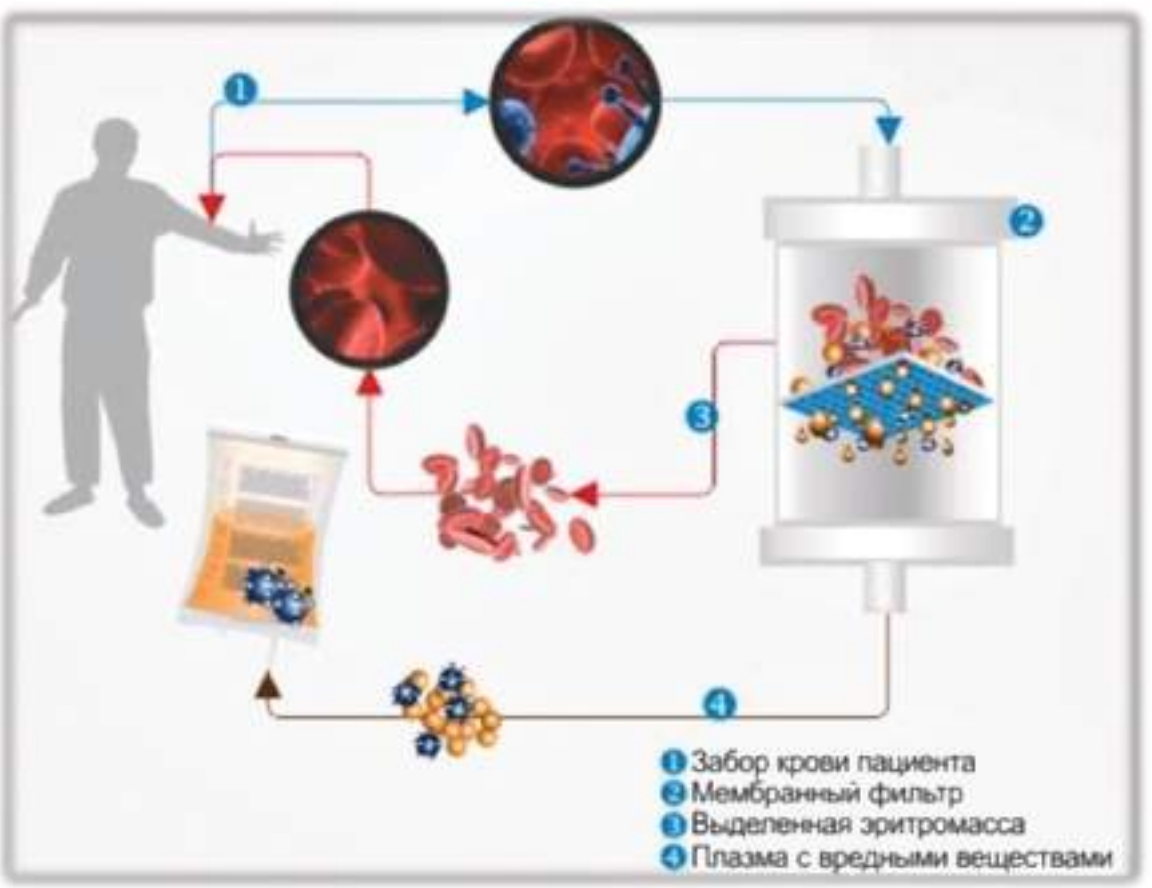
Гель повышает иммунитет

Учёные из Калифорнийского университета в Лос-Анджелесе разработали спрей-гель с препаратами, повышающими иммунитет. Вещество успешно использовалось для активизации иммунной системы лабораторных животных, чтобы не допустить рецидива и распространения рака на другие органы.

Эксперты протестировали новинку на грызунах и обнаружили, что он замедлял рост опухолевых клеток, которые остались после операции. Спрей препятствовал появлению опухоли там, откуда ее удалили, и предотвращал ее развитие в других органах.

Исследователи продолжат тестировать препарат на животных, прежде чем применять гель на людях.

https://naked-science.ru/article/medicine



ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

Нарушение углеводного обмена. Диабетическая полиневропатия

Прежде чем мы поговорим о диабетической полиневропатии (ДПНП), несколько слов о самом сахарном диабете.

Сахарный диабет (СД) - это нарушение углеводного обмена. Суть диабета - избыточное содержание сахара (глюкозы) в крови, что проявляется нарушениями кровообращения и дисфункциями различных органов и систем.

Что же приводит к избытку сахара?

За доставку глюкозы к клеткам отвечает гормон инсулин. Если его синтезируется слишком мало, то возникает диабет первого типа (инсулинозависимый). Если же выработка инсулина находится в пределах нормы, однако ткани, прежде всего, жировые, не желают его воспринимать, то проявляется СД второго типа (инсулиннезависимый).

Распространённость сахарного диабета увеличивается с каждым годом: если по данным на 2015 год в мире было 415 миллионов больных, то к 2040 году, по прогнозам, их количество достигнет 642 млн. В России от сахарного диабета 2 типа страдает 3% населения, а каждый пятый житель нашей страны имеет нарушенную толерантность к глюкозе. Зачастую пациенты оказываются у эндокринолога лишь на поздних этапах развития болезни с уже сформировавшимися осложнениями.

Диабетическая полиневропатия

Среди всех осложнений сахарного диабета неврологу чаще всего приходится сталкиваться с диабетической полиневропатией (ДПНП). Причём пятая часть пациентов с впервые выявленным диабетом 2 типа уже имеет и симптомы диабетической полиневропатии. Более того, у 25-62% пациентов с «идиопатической» полинейропатией при углублённом обследовании обнаруживают нарушение толерантности к глюкозе, то есть нервные волокна поражаются уже на стадии «преддиабета».

Как проявляется

Периферическая диабетическая полиневропатия характеризуется развитием комплекса двигательных и чувствительных расстройств, которые наиболее выражены со стороны конечностей. Диабетическая невропатия проявляется жжением, онемением, покалыванием кожи; болью в пальцах ног и стопах, пальцах рук; кратковременными судорогами мышц. Может развиваться пониженная чувствительность или отсутствие чувствительности к температурным раздражителям, повышенная чувствительность к прикосновениям, даже к очень лёгким. Данные симптомы, как правило, усиливаются в ночное время.

Диабетическая нейропатия сопровождается мышечной слабостью, ослаблением или потерей рефлексов, что приводит к изменению походки и нарушению координации движений. Изнуряющие боли и парестезии приводят к бессоннице, потере аппетита, похуданию, угнетению психического состояния больных – депрессии. Поздними осложнениями периферической диабетической нейропатии могут являться язвенные дефекты стопы, молоткообразная деформация пальцев ног. Периферическая полиневропатия довольно часто предшествует невропатической форме синдрома диабетической стопы.

Обратите внимание

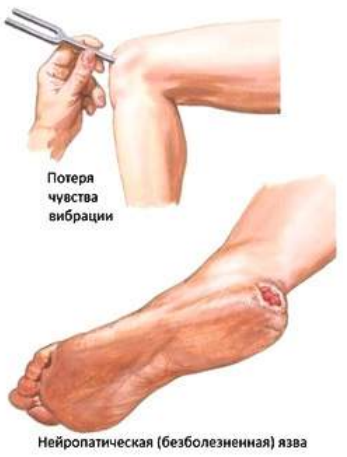
В диагностике ДПНП важную роль играет тщательный сбор анамнеза и данные объективного осмотра врачом, далее инструментальная диагностика (ЭНМГ, УЗИ и т. д.). Важно вовремя обратиться к врачу, если имеются те или другие проявления ДПНП.

Парестезия, гипералгезия или гипестезия

Автономная нейропатия

Дело в том, что немаловажное значение в развитии осложнений имеет так называемый феномен гипергликемической памяти. Даже кратковременная гипергликемия запускает каскад реакций выработки активных форм кислорода, продолжающийся не менее недели , независимо от того, нормализуется ли в это время уровень глюкозы крови. Таким образом, любой эпизод гипергликемии способствует развитию будущих осложнений сахарного диабета, даже если после уровень глюкозы крови удается скорректировать. Особенно это актуально для пациентов с СД 2 типа, который длительное время протекает скрыто.

Паралич третьего черепного нерва, проявляется в виде диплопии. Обследование обнаруживает птоз и офтальмоплегию.



Нейропатическая (безболезненная) язва

Лечение диабетических полиневропатий

Из немедикаментозных методов рекомендуются физическая активность, контроль веса и питания. Снижение массы тела при сочетании сахарного диабета и ожирения улучшает течение СД 2 типа в большинство случаев.

Для купирования болевых ощущений рекомендуются трициклические антидепрессанты, селективные ингибиторы обратного захвата серотонина и норадреналина, антиэпилептические препараты, кремы и гели с местными анестетиками. Нестероидные противовоспалительные не рекомендуются из-за невысокой эффективности. Антидепрессанты необходимы не для коррекции депрессии, а для восстановления нормальной деятельности антиноцицептивной системы.

Безусловно, необходим строгий контроль гликемии (содержания сахара в крови). Тем не менее, достижение нормогликемического состояния при сахарном диабете не гарантирует профилактику осложнений.

Обязательный контроль

Поэтому при терапии диабетической нейропатии крайне необходим нейрометаболический контроль – защита непосредственно нервных волокон от конечных продуктов гликирования. Для этого рекомендованы ряд препаратов, воздействующие на патогенетические механизмы развития осложнений.

Препараты

Прежде всего, это препарат альфа-липоевой (тиоктовой) кислоты, также для восстановления регенеративных и функциональных способностей нервной ткани необходим комплекс витаминов группы В. Они важны не только из-за влияния на патогенетические механизмы развития осложнений сахарного диабета, но и потому, что само заболевание и некоторые метода его лечения способствуют возникновению дефицита витаминов группы В. Они необходимы для восстановления структуры нервного волокна и миелиновой оболочки, для восстановление функции нерва, к тому же витамины группы В оказывают также анальгезирующее действие, подавляют активность воспалительных медиаторов.

З.М. АВАЛИАНИ

Преимущества иглорефлексотерапии

Хорошим лечебным эффектом обладает также иглорефлексотерапия (иглоукалывание) с использованием методов китайской медицины. Она способствует снижению уровня сахара в крови, стабилизации уровня в пределах нормы. предотвращение осложнений, повышение безопасности жизни, исключение необходимости в постоянном медицинском контроле. Одним из немаловажных преимуществ иглорефлексотерапии является отсутствие привыкания и какого-либо негативного влияния на почки и печень человека.

Помимо частных эффектов, иглорефлексотерапия при диабете позволяет оказать общее комплексное воздействие на организм, помогает улучшить функцию поджелудочной железы и желчевыводящих путей, снизить уровень стресса, устранить последствия дисбаланса нервной системы, сохранить равновесие, улучшить процессы обмена веществ, сбалансировать иммунную систему.

Зейнаб Мемедовна АВАЛИАНИ,
главный врач, невролог.
АВА КЛИНИК
Архангельск, ул. Суфтина, 18
Тел. 8(8182) 60-03-03
44-64-64
avaclinic29.ru

НОВОСТИ

Бесплатная диспансеризация взрослого населения будет ежегодной

Минздрав подготавливает проект приказа о порядке прохождения диспансеризации, которая станет ежегодной. Сейчас раз в год бесплатную диспансеризацию проходят дети и подростки, а взрослое население имеет право на бесплатное комплексное профилактическое обследование раз в три года. К 2024 году ежегодную диспансеризацию будут проходить до 102 млн человек.

В Минздраве также напомнили, что страховые компании обязаны напоминать гражданам о необходимости и сроках проведения диспансеризации. Обычно для этого используется смс-рассылка и приглашения по телефону.

Источник: https://zelv.ru/zdorove/

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

С НАСТУПАЮЩИМ!

В предпраздничной суете нужно успеть переделать столько дел: выбрать подарки родным и близким; убраться в доме; составить праздничное меню и закупиться продуктами для приготовления блюд из этого списка.

Где взять сил? И главное, что делать, если есть суставные заболевания и болезни опорно-двигательного аппарата?

Новый аппарат АЛМАГ+ от компании ЕЛАМЕД работает одновременно с лекарственными препаратами и способен помочь в улучшении состояния здоровья пациента.

Одним из главных преимуществ этого аппарата является то, что он создан не только для применения в лечебно-профилактических учреждениях, но и для домашнего использования.

БОЛЬ – «ПОХИТИТЕЛЬ РОЖДЕСТВА»

Когда заболевания обостряются, как правило, приходит боль, связанная с воспалительным процессом. О каком активном движении может идти речь, если даже приятная неспешная процедура украшения ёлки даётся с трудом?

Обычно физиотерапевтическое лечение не рекомендуется во время обострения заболевания. АЛМАГ+ можно использовать в этот тяжёлый период.

Специально разработанный противовоспалительный и обезболивающий режим даёт возможность приблизить облегчение болезненного состояния.

НОВОГОДНИЕ КАНИКУЛЫ ПРОВЕСТИ С ПОЛЬЗОЙ

Недостаточно просто снять воспаление и болезненные ощущения. Ведь заболевания суставов и опорно-двигательного аппарата коварны – однажды, набравшись сил, могут ударить снова – ещё сокрушительнее.

Поэтому так важно продолжать лечиться и вне воспалительной стадии. Для этого разработчики АЛМАГа+ добавили в функционал аппарата основной режим, который действует классическими параметрами магнитного поля, взятыми у предшественника, АЛМАГа-01.

СКАЗКА ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ И ДЕТЕЙ

Обычно больше всех Новый год ждут маленькие, да и не очень, дети! Ведь для ребёнка мерцающие огоньки на ёлке, таинственное шуршание мишуры, запах мандаринов и шоколада – самое настоящее чудо. Так важно, чтобы ничто не испортило ребёнку его искренней радости!

Один из трёх режимов АЛМАГа+ создан специально для лечения самых маленьких пациентов. Начиная уже с 1 месяца жизни, можно использовать режим для лечения детей, действующий мягкими, щадящими параметрами магнитного поля.

АЛМАГ+ ПРИ РЕГУЛЯРНОМ И ПРАВИЛЬНОМ ПРИМЕНЕНИИ СПОСОБСТВУЕТ:

- усилению кровообращения, как общего, так и местного. Таким образом, лекарственные препараты могут усваиваться полностью.
- при условии правильного курсового использования не только сокращению сроков лечения, но, в перспективе, и улучшению качества жизни пациента.
- торможению разрушения суставов и позвоночника, отдалению обострения заболевания.

Аппарат АЛМАГ+ рекомендован для лечения:
- артрита,
- артроза,
- остеохондроза, в том числе и шейного,
- грыжи межпозвоночных дисков,
- остеопороза,
- последствий травм.

Если приняться за дело заранее, посетить специалиста и получить от него необходимые рекомендации, не будет страшна предпраздничная суета – долгие походы по магазинам, приятные хозяйственные заботы, свершение подводящих итоги года трудовых подвигов. Главное – вовремя оценить ситуацию и сделать полезные выводы!

АЛМАГ+.
В Новый год с новинкой физиотерапии!

ОТКРОЙ НОВЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ЛЕЧЕНИЯ!
АЛМАГ+

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

Реклама 16+
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Есть ли в браке любовь?

Что только люди ни называют любовью – страсть, привязанность, преданность, влюблённость, ревность…

В научной психологии нет чёткого определения любви, но независимо от возрастов, пола и воспитания у всех людей одинаковое представление о любви к самому себе. Любовь к себе проявляется в предоставлении себе права быть таким, какой вы есть, даже если вы не такой. как бы вам хотелось, права совершать ошибки и не осуждать себя за это, права слушать себя и своё сердце, а не мнение окружающих людей, права быть самому ответственным за своё счастье.

И только если человек относится к себе именно так, то он становится способным любить других такой зрелой любовью. Отношение взрослого, психологически зрелого человека к объекту своей любви похоже на отношение матери к ребёнку. Это когда нам важно благополучие партнёра, и мы заботимся о нём. Это умение «присоединиться» к партнёру, сочувствовать ему и поддерживать его, принимать его переживания и потребности такими, какие они есть. Но это вовсе не желание его «опекать» и контролировать, навязывая ему то, что, по-нашему мнению, лучше для него.

Противоположное ему чувство, которое часто называют любовью - это когда важнее, чтобы в этих отношениях было хорошо в первую очередь мне самому. Это более инфантильное, эгоистическое, потребительское чувство, когда есть много ожиданий от партнёра, претензий к нему и обид. Это похоже на то, как любит родителя маленький ребёнок, который может обижаться, сердиться, если родитель не жертвует чем-то, что очень хочется ребёнку. Если в своём детстве человек не был напитан родительским принятием его самого таким, какой он есть, если не чувствовал своей ценности и одобрения своей индивидуальности, то в будущем он будет ждать от своего партнёра постоянных доказательств любви к нему и считать, что партнёр должен стремиться делать его счастливым. То есть его любовь будет направлена не на партнёра, а на себя.

Очень много стихов, песен описывают не зрелое чувство любви, а инфантильное и эгоистичное. Пишут и поют про готовность звёзды с небес доставать и песок у ног целовать, то есть. показывать себя - насколько я достоин любви, - вместо того, чтобы рассказать, какие реальные и более полезные шаги я сделаю ради любимого человека и какие обоснованные жертвы ради него принесу. Поют и пишут про нехватку смелости признаться в любви, так как на самом деле страшно, что другой откажет во взаимности и, значит, не даст то, что нужно мне, не удовлетворит мою потребность. А ещё поют и пишут про то, как я страдаю и как мне плохо без объекта моей любви, как будто он несёт ответственность за моё счастье и благополучие.

Хотя это совершенно нормальная потребность в том, чтобы обо мне заботились и меня принимали. И каким бы зрелым и взрослым человек ни был, какое большое сердце у него ни было бы, он будет нуждаться в том, чтобы его тоже любили. Поэтому в любых отношениях есть оба эти начала любви, оба эти чувства сменяют друг друга. Но серьёзные проблемы в отношениях возникают при преобладании инфантильной любви и при подмене двух определений любви, когда партнёр ощущает своё право требовать, обвинять, обижаться, мстить.

Часто люди вступают в брак именно с такими инфантильными чувствами друг к другу. И если со временем это не перейдёт в зрелое чувство, в принятие партнёра таким, какой он есть со всеми его недостатками, то отношения не будут счастливыми, оба будут страдать. Причём страдать больше будет тот, в ком меньше принятия и чьи чувства менее зрелые.

Очень часто в таком страдании люди приходят на консультации к психологу. И им нужно помочь обрести внутреннюю зрелость, обретя контакт со своим внутренним ребёнком, которым они были когда-то давно, и посмотреть на поведение партнёра новым, принимающим и сочувствующим взглядом.

Таким образом, вашим спутником на всю жизнь должен стать тот партнёр, не чьи достоинства вас восхитили, а тот, чьи недостатки вас тронули!

Понять, какая именно в паре любовь, можно только в стрессовых ситуациях, при столкновении интересов: «друг познаётся в беде». Когда всё гладко и ладно, то истинного отношения партнёра не видно, и делать выводы рано. Настоящие зрелые отношения в паре всегда имеют в своём фундаменте крепкую дружбу. При проведении исследований с детьми было выяснено, что когда родители ребёнка между собой не дружат, в самом примитивном смысле этого слова, то у ребёнка высокая тревожность. А в тех редких случаях, когда родители разведены, но дружат и общаются по разным поводам, а не только говорят о ребёнке в минуты передачи его друг другу, то ребёнок чувствует себя защищенным.

Чтобы ощутить счастье в своих отношениях, начните с принятия самого себя и своего партнёра такими, какие вы есть, откажитесь от требований и ожиданий к себе и друг к другу. И помните, что вы никого не сможете сделать по-настоящему счастливым: каждый сам в ответе за своё счастье. И вы – за своё!

А.Е. БАРАБАНОВА

Анна Евгеньевна БАРАБАНОВА,
клинический, семейный психолог, когнитивно-поведенческий и телесно-ориентированный терапевт.
8(8182) 60-03-03, 44-64-64
АВА КЛИНИК Архангельск,
ул. Суфтина, 18
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.

УВАЖАЕМЫЕ ЖИТЕЛИ ГОРОДА АРХАНГЕЛЬСКА!

Дружный коллектив Офтальмологической Лазерной Клиники поздравляет вас с наступающими главными праздниками - Новым годом и Рождеством! Желаем вам и вашим близким крепкого здоровья, радости, благополучия в наступающем году. Оставьте всё плохое в прошлом, вступайте в новый 2019 год с ясным взглядом! От всей души благодарим за доверие к Офтальмологической Лазерной Клинике. Ваши здоровые глаза - наша главная задача. Будьте счастливы!

Загадка по имени глаукома

В старину глаукому называли «болезнью аристократов». Возможно потому, что при этом заболевании противопоказан тяжёлый физический труд. На самом же деле эта болезнь не щадит ни богатых, ни бедных.

Несмотря на значительные успехи, достигнутые в лечении глаукомы, до настоящего времени заболевание является ведущей причиной необратимой слепоты во всём мире, приводящей к инвалидности. Сохранение зрительных функций не гарантирует даже успешное проведение хирургического лечения, особенно, если оно выполняется в далеко зашедшей стадии заболевания. Поэтому особенно актуальна ранняя, своевременная диагностика больных с подозрением на глаукому.

На вопросы, что такое глаукома, как она проявляется и что делать, если установлен такой диагноз, отвечает врач Офтальмологической лазерной клиники, офтальмохирург высшей квалификационной категории Макаровская Оксана Владимировна.

ЧТО ТАКОЕ ГЛАУКОМА?

- Глаукома - это хроническое прогрессирующее заболевание глаз, при котором затруднён отток жидкости из глаза, что приводит к ухудшению полей зрения, повышению внутриглазного давления, повреждению зрительного нерва и, в конце концов, к необратимой потере зрения.

КАКОВЫ ФАКТОРЫ РИСКА РАЗВИТИЯ ГЛАУКОМЫ?

- Наличие глаукомы у ближайших родственников (так называемая отягощённая наследственность).

- Возраст. Чаще глаукома развивается у людей старше 40 лет, и чем старше человек, тем выше риск развития глаукомы.

- Считается, что развитию глаукомы способствуют сахарный диабет; сопутствующие болезни сосудистой системы: артериальная гипер- и гипотония, вегетососудистая дистония, мигрень; травмы.

КАК ПРОЯВЛЯЕТСЯ ГЛАУКОМА?

- До сих пор точно неизвестно, почему у человека развивается глаукома. Коварство заболевания ещё и в том, что даже при далеко зашедшей стадии заболевания глаз не болит, и в большинстве случаев глаукома идёт бессимптомно, то есть пациента ничего не беспокоит. На данном этапе только офтальмолог может выявить начальные признаки глаукомы путём комплексной проверки зрительных функций и осмотра глаза. С течением времени появляются и симптомы, которые беспокоят пациента. Самым важным является возникновение дефектов поля зрения и повышение внутриглазного давления. Изолированно повышение внутриглазного давления не свидетельствует о возникновении глаукомы, если отсутствуют остальные признаки.

В большинстве случаев на ранних стадиях существует несколько признаков глаукомы:

- медленная потеря периферического поля зрения;
- радужные круги вокруг световых источников;
- сложность фокусирования на ближних расстояниях;
- глаза не могут адаптироваться в темноте;
- затуманивание зрения, появление сетки перед глазами;
- могут появиться боли в глазу или надбровной области.

ВОЗМОЖНА ЛИ ПРОФИЛАКТИКА ГЛАУКОМЫ?

- Вероятность слепоты от глаукомы может быть снижена, если обеспечить раннюю диагностику и лечение этого заболевания, так как лекарственное и, особенно, хирургическое лечение наиболее эффективно на ранних стадиях глаукомы. Если диагноз уже установлен, то, помимо основного лечения, следует обратить внимание на:

- Рациональный режим дня, основанный на разумном чередовании труда и отдыха. Образ жизни должен быть, по возможности, спокойным, так как волнения ухудшают течение болезни.

- Спать нужно не менее 8 часов в сутки. Чтобы сон был спокойным и глубоким, перед сном не рекомендуется есть, полезно совершить небольшую прогулку на свежем воздухе.

- Спать рекомендуется на высоких подушках.

- Нежелательно принимать препараты белладонны, атропина, кофеина и другие повышающие внутриглазное давление лекарственные вещества.

- Рекомендуется четырёхразовое питание; не следует допускать между приёмами пищи больших интервалов. Последний приём пищи - за 2 часа до сна. Питание должно быть преимущественно молочно-растительное. Мясо следует ограничить до 3—4 раз в неделю, и употреблять его лучше в варёном виде. Мясные бульоны не рекомендуются. Из рациона необходимо исключить соления, копчёности и другие продукты, вызывающие жажду, так как при глаукоме употреблять большое количество жидкости вредно! Количество жидкости не должно превышать 1 — 1,5 литра в сутки, включая супы, чай, молоко. Не рекомендуется пить крепкий чай и кофе.

- Больному глаукомой противопоказано употребление спиртных напитков (включая пиво). Категорически запрещается курение.

- Умеренная, неутомительная физическая работа полезна — она способствует снижению внутриглазного давления. Полезна (если она не вызывает утомления) работа зрения на близком расстоянии: чтение, письмо, вышивание и т. п.

- Вредна работа, связанная с чрезмерным физическим напряжением, с длительным наклоном туловища (стирка белья, мытьё и натирка полов, прополка гряд, рубка дров) и всё, что связано с натуживанием.

- При посещении бани не следует долго находиться там, нельзя мыть голову горячей водой — всё это способствует приливам крови к голове.

- В темноте зрачки расширяются, и от этого может повыситься внутриглазное давление, поэтому больному глаукомой не рекомендуется посещение кинотеатров; не рекомендуется смотреть телевизор в затемнённой комнате.

- Не рекомендуется принимать солнечные ванны, находиться с непокрытой головой на солнце.

- Купаться в реке и море можно только при температуре воды выше 18 градусов. Холодная вода приводит к спазму сосудов и может способствовать повышению внутриглазного давления.

- При курортном лечении противопоказаны горячие ванны (свыше 30 градусов), грязевые процедуры с аппликациями более 1/3 поверхности тела, душ Шарко, а также другие процедуры, связанные с резкими изменениями температуры и повышающие нагрузку на сердечно-сосудистую систему.

И В ЗАКЛЮЧЕНИЕ - ПОМНИТЕ!!!

- Глаукома может привести к слепоте, но раннее обнаружение и вовремя назначенное лечение могут предотвратить потерю зрения;

- Глаукома занимает второе место среди глазных болезней, приводящих к слепоте;

- Глаукомой страдают до 105 миллионов человек во всём мире;

- Более 13% населения старше 60 лет страдают глаукомой;

- Глаукома может развиться у человека в любом возрасте, в том числе и у новорождённых;

- Глаукома не заразное заболевание. Как правило, она возникает в обоих глазах, но не одновременно. Во втором глазу она может проявиться через несколько месяцев или лет.

- Многочасовое сидение перед экраном компьютера увеличивает риск глаукомы у людей, страдающих близорукостью;

- Комплексная проверка зрения необходима для определения, есть ли у вас глаукома или риск её возникновения;

- Проходить обследование у офтальмолога надо регулярно, тогда можно на ранней стадии выявить заболевание, а в случае установленного диагноза оценить качество и эффективность проводимого лечения, вовремя провести коррекцию назначений или направить на оперативное лечение.

Будьте здоровы!

Запишитесь на консультацию к специалистам ОЛК уже сегодня по телефону **68-00-00**. **www.olk29.ru**

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

УВАЖАЕМЫЕ АРХАНГЕЛОГОРОДЦЫ! ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ!

Скоро наступит яркий и сказочный праздник — Новый год.

Новогодние торжества отзываются особыми мелодиями в сердцах детей и взрослых, раздавая всем на земле добро и радость, веселье и смех, а самое главное – веру в чудо.

Пусть год уходящий запомнится как ещё один пройденный этап жизни, который чему-то научил, что-то дал для дальнейшего развития. Пусть в нём останется все ненужное и мешающее.

Мы вступаем в Новый год с прекрасным настроением, с добрыми пожеланиями и светлыми чувствами. Возьмите с собой только наилучшие мечты, планы, устремления.

Желаю в 2019 году счастья, здоровья, удачи, верных друзей и искренних людей на дороге жизни. Пусть Новый год станет лучше, чем предыдущий.

Жизнь любит уверенных и смелых людей, которые не оглядываются на неудачи прошлого года, а с улыбкой встречают Новый год. Удачи вам в начинаниях, успешных решений жизненных задач и оправдания ваших надежд!

С Новым годом!

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

ОТДЕЛЕНИЕ СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ ИНФОРМИРУЕТ

Утверждена на 2019 год величина среднедушевого дохода населения Архангельской области для назначения ежемесячной денежной выплаты при рождении третьего ребёнка или последующих детей, установленной областным законом от 05 декабря 2016 года № 496-30-ОЗ «О социальной поддержке семей, воспитывающих детей, в Архангельской области», в размере 34 752,08 рубля.

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

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***

ВАКАНСИЯ

МЕДИЦИНСКАЯ СЕСТРА

ЦЕНТР ЭКО

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***

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

ЛУЧШИЕ из лучших

Депутат Архангельского областного Собрания Михаил Авалиани принял участие в награждении победителей заключительного этапа регионального конкурса «Женщина года». Конкурс проводится ежегодно, и его главная цель – повышение статуса женщины в обществе и её роли в социально-экономическом развитии Архангельской области, создание положительного образа деловой женщины, укрепление статуса семьи.

В этом году конкурс проводился уже восьмой раз и традиционно собрал самых активных, энергичных и успешных северянок. Торжественная церемония прошла в Северном государственном медицинском университете.

Северный округ в предвкушении праздника

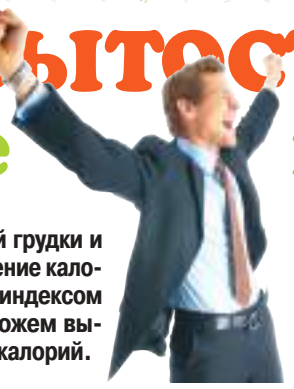
На площади перед культурным центром «Северный» торжественно открыли главную ёлку округа.

Ребята и взрослые водили хороводы, плясали, озорничали. Дед Мороз с внучкой Снегурочкой поздравил всех с наступающим Новым годом. Все вместе зажгли огни на центральной ёлке округа.

Состоялось награждение победителей новогодних конкурсов, проводимых культурным центром «Северный». Традиционный конкурс декоративно-прикладного творчества «Символ года- 2019» в этом году поддержал депутат Архангельского облсобрания Михаил Авалиани.

Валентина ПОПОВА.

ИНДЕКС СЫТОСТИ: 12 продуктов, которые можно есть и не толстеть



Ощущение сытости от 200 граммов куриной грудки и от 500 граммов пирога одинаково. Соотношение калорийности и сытости продуктов называется индексом сытости. Учитывая этот показатель, мы можем выбирать продукты, которые добавят меньше калорий.

Индекс сытости отражает способность продукта удовлетворить голод и снизить потребление калорий. И некоторые продукты действительно лучше утоляют голод, чем другие. Они обладают следующими характеристиками:

- **Большим объёмом.** Объём потребляемой пищи влияет на чувство сытости. Когда пищевые продукты содержат много воды или воздуха, объём увеличивается без добавления калорий.
- **Высоким содержанием белка.** Белок лучше утоляет голод, чем углеводы и жиры. Белковая диета увеличивает сытость и снижает общее потребление калорий.
- **Высоким содержанием клетчатки.** Волокно создаёт основную массу продукта и помогает чувствовать себя сытыми. Оно также замедляет продвижение пищи через желудочно-кишечный тракт.
- **Низкой энергетической плотностью.** Это значит, что пища содержит мало калорий для своего веса. Продукты с низкой плотностью энергии помогают чувствовать насыщение с меньшим количеством калорий.

Такие продукты можно есть до полного чувства насыщения, не получая слишком много калорий. Вот 12 продуктов, которые лидируют по индексу сытости.

1. Варёный картофель

Из-за высокого содержания углеводов многие люди избегают картофеля в попытке похудеть, но это неверно. Ведь картофель загружен витаминами, клетчаткой и другими важными питательными веществами.

Картофель также содержит устойчивый крахмал. Он действует как растворимые волокна, помогая чувствовать сытость.

Варёный картофель занимает первое место по индексу сытости. Картофельные чипсы имеют индекс сытости в три раза меньше и не считаются продуктом, способствующим потере веса.

2. Яйца

Яйца содержат огромное количество питательных веществ. Яйца наполнены белком и содержат все девять незаменимых аминокислот. Кроме того, они очень хорошо насыщают организм.

Люди, которые ели яйца на завтрак, чувствовали себя сытыми, употребляли меньше калорий в течение дня и убрали больше килограмм, чем те, кто съедали на завтрак рогалик.

3. Овсянка

Овсянка занимает третье место по индексу сытости. Это происходит в основном из-за наполненности волокнами и способности впитывать воду.

Овёс — хороший источник растворимого волокна под названием бета-глюкан, который помогает замедлить пищеварение и всасывание углеводов.

4. Суп

Часто считают, что жидкости менее сытные, чем твёрдая пища. Тем не менее исследования показывают, что суп вызывает большее чувство насыщения, чем твёрдая пища с теми же ингредиентами. Испытуемые, которые начинали трапезу с супа, потребляли во время еды на 20% меньше калорий.

Употребление супа вызывает снижение общего потребления калорий, повышает сытость и с течением времени способствует потере веса.

5. Бобовые

Чечевица, горох, фасоль и нут — хорошие источники клетчатки и белка. В сочетании с низкой калорийностью эти продукты очень питательны и могут способствовать потере веса.

6. Яблоки

Фрукты — важная часть здоровой диеты. В частности, яблоки имеют очень высокий индекс сытости. Они содержат пектин — растворимую клетчатку, которая естественным образом замедляет пищеварение и помогает чувствовать сытость. Они также содержат 85% воды, которая усиливает насыщение без добавления калорий.

В целом твёрдые плоды лучше обеспечивают сытость, чем протёртые фрукты или соки.

7. Цитрусовые

Точно так же, как и яблоки, цитрусовые содержат много пектина, который может замедлять пищеварение и увеличивать сытость. Они наполнены водой более чем на 87% и в состоянии насытить меньшим количеством калорий.

Употребление грейпфрута часто связывают с потерей веса. Исследования показывают значительное снижение окружности талии у испытуемых, которые употребляли по половинке грейпфрута во время еды три раза в день в течение шести недель. В сочетании с ограничением калорий потребление грейпфрутового сока перед едой привело к снижению веса на 7,1%.

Грейпфрут содержит всего 41 килокалорию и отличается низким гликемическим индексом. Исследователи подтвердили, что грейпфрутовый сок может помочь предотвратить увеличение веса за счёт снижения уровня инсулина.

8. Рыба

Рыба, которая богата омега-3 жирными кислотами, может увеличивать сытость. Она также загружена высококачественным белком, который, как известно, хорошо насыщает.

Из всех белковых продуктов по индексу сытости рыба заняла второе место. Одно исследование показало, что индекс сытости рыбы значительно выше, чем у курятины и говядины. Другое исследование показало, что участники, которые ели рыбу, употребляли на 11% меньше калорий во время еды, чем те, кто ел говядину.

9. Постное мясо

Постное мясо содержит много белка и очень хорошо насыщает. Диеты с высоким содержанием белка приводят к меньшему общему потреблению калорий, чем диеты с низким содержанием белка.

10. Творог

Творог малокалориен и содержит очень много белка. Он загружен питательными веществами, в частности витаминами группы В, кальцием, фосфором и селеном. Это делает творог хорошим диетическим продуктом. Его воздействие во время похудения сравнивают с яйцами.

11. Овощи

Овощи низкокалорийны, но имеют большой объём. Они содержат все виды полезных питательных веществ и растительных соединений, которые делают их важной составляющей здоровой диеты. Помимо этого, овощи содержат много волокна и воды, которые помогают заполнить желудок.

Салаты способны утолить голод, особенно уже перед едой. Испытуемые, которые ели салат в начале еды, потребляли во время приёма пищи на 7–12% меньше калорий.

12. Попкорн

Попкорн содержит больше клетчатки, чем многие другие популярные закуски. Он объёмен и занимает много места в желудке, несмотря на относительно низкое содержание калорий.

https://www.epochtimes.ru/

МЕБЕЛЬНЫЕ САЛОНЫ «ДАЛИ»
ДЛЯ КОМФОРТНОГО ОТДЫХА У ВАС ДОМА МЕБЕЛЬНЫЙ САЛОН «ДАЛИ» ПРЕДЛАГАЕТ:
СТОЛЫ и СТУЛЬЯ производства Малайзии!
КРЕСЛА-КАЧАЛКИ от отечественного производителя
Кресло-глайдер
Кресло-качалка
Кресло для отдыха
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

ШАНС
скорая помощь
БЕСПЛАТНО!
ПО ПОЛИСУ ОБЯЗАТЕЛЬНОГО МЕДИЦИНСКОГО СТРАХОВАНИЯ
23-03-03 + 43-03-03

Научно-производственная фирма «Геникс»
АЭРОН
АЭРОЗОЛЬ ДЛЯ ДЕЗИНФЕКЦИИ ВОЗДУХА
ГРИПП
ДЕЗИНФЕКЦИЯ ВОЗДУХА ПРИ ГРИППЕ
1 баллона хватает на 250 распылений
ООО «НПФ «ГЕНИКС»
424006, Республика Марий Эл, г. Йошкар-Ола, ул. Крылова, 26
Тел.: 8 800-700-4501 (ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ)
E-mail: sbit@geniks.ru, www.geniks.ru
Новинка в сфере борьбы с гриппом!
Дезинфекция воздуха при гриппе!
Время гриппа, и если ваши родные, к сожалению, уже болеют, то вы можете себя обезопасить средством для дезинфекции воздуха «Аэрон».
Производенный на основе экологически безопасных полимеров, он эффективно уничтожает микробы (в том числе - всех известных вирусов-патогенов!), оставаясь безопасным для человека и окружающей среды.
Среди других достоинств «Аэрон» – отсутствие цвета и запаха при полном исключении аллергической реакции на входящие в его состав искусственные отдушки.
Просто распылите «Аэрон» в помещении и будьте здоровы. Здоровыми хотят быть все. И «Аэрон» в этом незаменимый помощник!
Спрашивайте в магазинах города

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

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.

РЕДАКЦИЯ ГАЗЕТЫ ПОЗДРАВЛЯЕТ ВСЕХ ЧИТАТЕЛЕЙ
С НОВЫМ ГОДОМ!
Мыслите правильно, создавайте своё здоровье, будьте активны и счастливы!
Всего самого доброго!

АВА КЛИНИК
СПЕЦ предложение
60-03-03
44-64-64
УНИВЕРСАЛЬНЫЙ ДИСКОНТ
с 01.01 по 31.01.2019
ПРЕДЪЯВИ КАРТУ ДРУГОЙ ЛАБОРАТОРИИ И ПОЛУЧИ СКИДКУ НА АНАЛИЗЫ
10%
Архангельск, ул. Суфтина, 18
avadinic29.ru

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

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 № 6058.
Подписано в печать 25.12.2018 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.