МЕДИЦИНА ФИТНЕС КОСМЕТИКА СПОРТ МЕДОСМОТР СОВЕТЫ РЕКОМЕНДАЦИИ

ЗДОРОВЬЕ СЕВЕРЯН

№ 13(143) 6 сентября 2017

12+ РЕКЛАМНАЯ

ГАЗЕТА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

ПРИГЛАШАЕМ

на экскурсию-знакомство в Центр ЭКО

У ВАС БУДЕТ ВОЗМОЖНОСТЬ:

- взглянуть на центр не только изнутри, но и узнать много интересного о репродуктивных технологиях, о процедуре ЭКО и бесплатном обследовании перед ЭКО;
- задать любые интересующие вас вопросы нашим специалистам;
- узнать о современных методах лечения бесплодия, применяемых в нашем центре.

Всем участникам мероприятия будет предоставлена **СКИДКА 10%** на первичную консультацию врача-гинеколога, репродуктолога, уролога-андролога и эмбриолога.

Скидка распространяется на исследование спермограммы, криоконсервацию и хранение биоматериала.

Экскурсию проводят главный врач центра, эмбриолог Виктор Павлович ПАРФЁНОВ, врач-гинеколог, репродуктолог Марина Мерабовна БЕЖАНИДЗЕ и врач уролог-андролог Татьяна Алексеевна БУРМИСТРОВА.

Бесплатная медицинская помощь по полису ОМС

В России действует система обязательного медицинского страхования - ОМС. Все, у кого есть полис ОМС, имеют право на бесплатную медицинскую помощь, независимо от пола, национальной принадлежности, возраста, социального статуса.

ЧТО ДАЁТ ПОЛИС

С полисом гражданин имеет право получить бесплатную для него медицинскую помощь в лечебном учреждении, входящем в реестр медицинских организаций, осуществляющих деятельность в рамках территориальной программы ОМС.

ГДЕ ПОЛУЧИТЬ ПОЛИС ОМС

На территории Архангельской области полис ОМС можно получить:

- в Архангельском филиале АО «Страховая компания «СОГАЗ - Мед»
Официальный сайт
www.sogaz-med.ru

- В Филиале ООО «РГС-Медицина» – «Росгосстрах-Архангельск- Медицина»
Официальный сайт *www.rgs-oms.ru*

Гражданам РФ полис выдаётся без ограничения срока действия.

СКОРАЯ ПОМОЩЬ ПО ПОЛИСУ ОМС

При вызове бригады скорой помощи, пациенту проводится осмотр, необходимые диагностические манипуляции и исследования, устанавливается диагноз, в соответствии с которым проводится лечение, даются рекомендации по дальнейшим действиям для лечения заболевания. При наличии показаний пациента госпитализируют в дежурные стационары города.

Скорая помощь ШАНС. Квалифицированные специалисты в составе каждой бригады, с большими возможностями, улучшенным сервисом и высоким качеством оказания услуг. Скорая помощь Шанс также обслуживает пациентов по полисам ДМС и на платной основе.

Телефон 23-03-03, 43-03-03.

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

Ультразвуковая диагностика в АВА КЛИНИК

УЗИ
- ОРГАНОВ БРЮШНОЙ ПОЛОСТИ
- ОРГАНОВ МАЛОГО ТАЗА
- ВЕН И АРТЕРИЙ
- СЕРДЦА
- МОЧЕПОЛОВОЙ СИСТЕМЫ
- ПРЕДСТАТЕЛЬНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

- ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ
- МЯГКИХ ТКАНЕЙ, МЫШЦ И СВЯЗОК
- МОЛОЧНЫХ ЖЕЛЁЗ
- ПЛОДА

www.avaclinic29.ru

г. Архангельск, Суфтина 18,
запись по телефону 60-03-03, 44-64-64

Общественная приёмная депутатов Архангельского областного собрания

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

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

Архангельск, ул. Химиков, 21

Не просто обезболить, а лечить

В последнее время у пациентов появляется много вопросов относительно применения лечебных блокад при неврологических заболеваниях. В связи с этим хочется внести ясность.

Лечебная блокада – это современный метод терапии болевого синдрома и других клинических проявлений заболеваний. Он основан на введении лекарственных веществ непосредственно в патологический очаг, ткани, мышцы, суставы, околоневральное пространство.

Основные цели данного метода - не только борьба с болевым синдромом, но и устранение мышечного спазма, воспаления, улучшение кровотока, борьба с отёком и образованием рубцов, спаек, перерождение поражённых тканей.

Конечно, при блокаде анестетик лишь временно прерывает болевую, патологическую импульсацию, однако временная, но многократная блокада позволяет добиться выраженного и продолжительного терапевтического эффекта. Поэтому лечебные блокады могут применяться многократно как курсами, так и при каждом обострении, а не с целью «просто обезболить». Отсутствие привыкания организма позволяет использовать блокаду много раз, не нарушая механизма саногенеза, то есть способности организма к самоизлечению.

Метод имеет ряд преимуществ, по сравнению с другими методами лечения, а именно: быстрый обезболивающий эффект; минимальные побочные эффекты, так как лекарственное вещество проникает непосредственно в место поражения, а уже потом в минимальном количестве в общий кровоток; комплексное воздействие на патологический очаг, то есть оказание обезболивающего, противовоспалительного, противоотёчного, противодистрофического и улучшающего кровоток действий; возможность многократного применения; простота и доступность метода.

Основные показания в неврологии к применению лечебных блокад:

болевой синдром, обусловленный остеохондрозом шейного, грудного и поясничного отделов позвоночника, артралгии, невралгии, лицевые и головные боли, вертебро-висцеральгии, послеоперационные и фантомные боли, плексопатии, комплексный регионарный болевой синдром и др.

Лечебные блокады применяются также при миотоническом синдроме, трофических нарушениях конечностей, туннельных синдромах. Противопоказания для этого метода лечения немногочисленны. Это инфекционные заболевания, лихорадочные состояния, тяжёлое поражение печени, почек, тяжёлая сердечная и лёгочная недостаточность, повреждение кожи в месте инъекций или кожные заболевания, декомпенсация язвенной болезни, сахарного диабета, аллергические реакции на вводимые медикаменты.

Следует отметить, что используемые чаще всего местные анестетики и стероидные гормоны в минимальных дозах практически не оказывают общего действия на организм.

В Центре АВА КЛИНИК работают высококвалифицированные специалисты. Запишитесь на консультацию, и невролог подберёт эффективную программу лечения.

Тел. 60-03-03, 44-64-64.
www.avaclinic29.ru

Юрий Геннадьевич АГАПИТОВ, невролог АВА КЛИНИК.

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

ПРИОБРЕТАЙТЕ ПОДУШКИ ОРТОПЕДИЧЕСКИЕ В СЕТИ АПТЕК АВА ФАРМ!

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

Ул. ТИММЕ, 1 Тел. 40-33-77

Ул. СУФТИНА, 18
Тел. 40-33-88

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

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

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

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

Количество товара ограничено.

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

Здоровье - в движении!

Некоторые жалуются на боли в суставах или спине. Другие – на постоянное недомогание. Немало тех, кто хочет ощущать себя энергичным и бодрым в любое время. Для поднятия жизненного тонуса, профилактики болезней и восстановления после заболеваний существуют несколько разных оздоровительных методик, цель у которых одна – восстановить и укрепить здоровье.

ЛФК, Лечебная физкультура

Система специально разработанных упражнений способна улучшить работу ваших органов и устранить нарушения в их функционировании. Физкультура помогает при заболеваниях сердечнососудистой системы, органов дыхания, желудочно-кишечного тракта и пр.

Наши посетители, кто регулярно посещают занятия по лечебной физкультуре, говорят об улучшении общего состояния, подвижности суставов, нормализации давления. Появляется лёгкость, реже случаются головные боли, нормализуется стул.

Специально для посетителей АВА КЛИНИК у нас разработаны программы «Здоровая спина и суставы» и «Антиварикоз».

Ведёт Елена Перегородина.

ЙОГА-ТЕРАПИЯ, ЙОГА-1 (для начинающих)

Вы можете заниматься по программе йога-терапии. Для этого от вас необходимо только желание вести здоровый и полноценный образ жизни.

Йога-терапия – это система, сочетающая разные позы (асаны) с дыхательными практиками. Упражнения влияют на внутренние органы, железы и нервы, а также на ваше тело в целом, сохраняя все системы в хорошем состоянии, высвобождая запасы энергии. Дыхательные упражнения помогают управлять психикой, вселяя ощущение покоя и обновления.

Йога-терапия развивает координацию движений, гибкость, ясность ума, повышает концентрацию внимания и укрепляет здоровье в целом.

Ведут Ольга Николаева и Людмила Черкова.

ЦИГУН-ТЕРАПИЯ

Одна из редких систем, для занятий которой нет ограничений ни по возрасту, ни по физическому состоянию. Цигун играет положительную регулирующую роль в отношении нервной системы, головного мозга и системы кровеносных сосудов сердца, может укреплять функции внутренних органов.

Эта целостная система включает упражнения, медитацию и разные способы дыхания, направленные на оздоровление человека. Вы можете повысить уровень своей умственной и физической работоспособности, наработать высокую устойчивость к стрессам и нервным перегрузкам.

Ведёт Вера Гриднева.

РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ С 4 СЕНТЯБРЯ 2017 ГОДА

	УТРО	ВЕЧЕР
Пн	**9:15** Лечебная физкультура Программа «Здоровая спина и суставы» Перегородина Елена **10:30** Йога-терапия Черкова Людмила	**17:45** Йога-терапия Николаева Ольга
Вт	**9:30** Йога-терапия Николаева Ольга	**17:30** Йога-1 Черкова Людмила **19:00** Цигун Гриднева Вера
Ср	**9:15** Лечебная физкультура Программа «Здоровая спина и суставы» Перегородина Елена **10:30** Йога-терапия Черкова Людмила	**17:15** Лечебная физкультура Программа «Антиварикоз» Перегородина Елена **18:15** Йога-терапия Николаева Ольга
Чт	**9:30** Йога-терапия Николаева Ольга	**17:30** Йога-1 Николаева Ольга **19:00** Цигун Гриднева Вера
Пт	**10:30** Йога-терапия Черкова Людмила	**17:45** Йога-терапия Черкова Людмила
Сб	**10:30** Йога-терапия Черкова Людмила (идёт набор в группу, занятия с октября)	

Предварительная запись по телефону
60-03-03, 44-64-64.
АВА КЛИНИК Суфтина 18.

Скидка 10% на абонемент в сентябре

11 сентября, в понедельник, в 9:15,

ОТКРЫТОЕ БЕСПЛАТНОЕ ЗАНЯТИЕ по лечебной физкультуре.

Приглашаются все желающие.
Предварительная запись по тлф. 60-03-03, 44-64-64.

НОВОСТИ

Распознать пациента-симулянта легко!!

Учёные разработали компьютер, который оценивает силу болевых ощущений по изменениям выражения лица человека.

В компьютер загрузили видео с лицами пациентов, испытывающих боль. В итоге машина научилась распознавать самые незначительные внешние проявления боли. Например, движения в области носа и рта однозначно связаны с болевыми ощущениями. Такая система подскажет, как лечить пациентов, и выявит симулянтов, желающих просто получить рецепт на обезболивающее..

Ходите быстрее!

Исследование сотрудников Университета Лестера показало, что у людей среднего возраста, которые ходят медленно, повышена вероятность развития сердечно-сосудистых недугов, рассказывает Zee News.

Специалисты проанализировали данные 420727 добровольцев среднего возраста из Великобритании. Ученые обнаружили: мужчины и женщины, ходившие медленно, умирали от болезней сердца в два раза чаще людей, которые ходили быстро. Скорость ходьбы была тесно связана с физической выносливостью и общей физической формой. А сила хвата у мужчин практически не влияла на риск смерти от сердечно-сосудистых заболеваний.

http://meddaily.ru

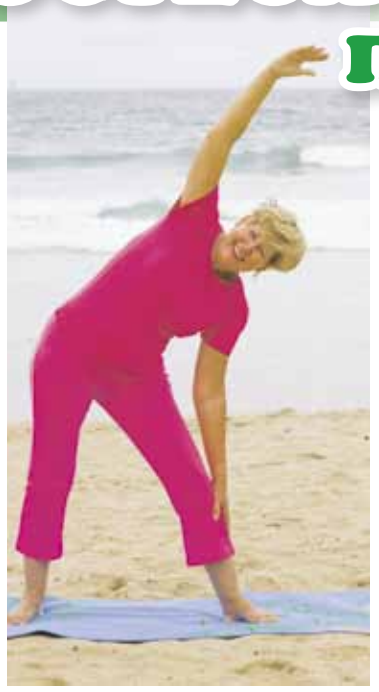
ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

ОСТЕОХОНДРОЗ – понятие «растяжимое»

Почему для разных отделов позвоночника нужны особые средства лечения?

Древние говорили: «Здоровье человека от макушки до кончиков пальцев держится на позвоночнике». Современная медицина подтверждает: это действительно так.

Почему боль в спине так опасна? Чем отличается подход к терапии шейного остеохондроза от лечения других его видов? Какие средства выбрать, чтобы лечить недуг грамотно? Отвечаем по пунктам.



ДЫХАНИЕ ПЕРЕХВАТИЛО...

Проблема. Остеохондроз не только отравляет жизнь изнурительной болью и дискомфортом. Если его игнорировать, разрушение межпозвоночных дисков может привести к необратимым патологиям.

Дело в том, что в позвоночном столбе сосредоточены кровеносные сосуды и нервные окончания. Остеохондроз, а тем более осложненный протрузиями или грыжами, пережимает сосуды и защемляет нервы. Из-за этого ухудшается циркуляция крови, питание и снабжение кислородом тканей и органов, а мышцы скручивает спазм.

Всё это рано или поздно может вести к сбою в работе органов, сопряжённых с соответствующим сегментом позвоночника: сердца, лёгких, поджелудочной железы, кишечника, органов малого таза. И даже мозга – если недуг поселился в шее.

Решение: Чтобы нормализовать кровообращение и обмен веществ, улучшить питание и очищение органов, в лечебный комплекс успешно включается магнитотерапевтическая техника под маркой АЛМАГ от компании ЕЛАМЕД. Причём разработчики позаботились, чтобы различные формы остеохондроза люди лечили оптимально подходящими аппаратами, с правильными характеристиками.

ОСТАВИТЬ БОЛЬ ЗА СПИНОЙ!

Для лечения поясничного, крестцового, грудного отдела подходит испытанный аппарат АЛМАГ-01.

АЛМАГ-01 при остеохондрозе среднего и нижнего отдела даёт возможность:

- устранить воспаление, отёчность, боль;
- снять спазм и скованность, увеличить двигательную активность;
- затормозить прогрессирование, ускорить регенерацию дисков, позвонков и тканей, позволить жить полноценно.

Гибкая линейка излучателей АЛМАГа-01 подстраивается под любые анатомические особенности, а параметры импульсного поля учёные подобрали так тщательно, что они резонируют с биологическим полем организма, обеспечивая ожидаемый результат.

Его лечебные возможности уже оценили по достоинству сотни тысяч людей в России, США, Германии, Израиле.

РАЗРУХА В ГОЛОВАХ

Чем страшен именно шейный остеохондроз? Сдавливая шейные артерии, деформированные диски способны спровоцировать критическое снижение объёма крови, доставляемой к головному мозгу. И если человека изводят головокружения, а перед глазами мелькают мушки – вероятно, это его мозг сигнализирует о том, что мучительно голодает.

Если больной не принимает меры, мышечный спазм в шее сохраняется постоянно. То есть мозг страдает от нехватки питания и кислорода всегда. Такое состояние чревато нарушением мозгового кровообращения вплоть до его крайней формы – ишемического инсульта.

Таким образом, при шейном остеохондрозе на первый план выходят задачи расслабления артерий, стабилизации кровотока и спасения головного мозга.

ВКЛЮЧИТЬ МОЗГ!

При шейном остеохондрозе под защиту нужно взять не только шею, но и голову.

ДИАМАГ (АЛМАГ-03) при шейном остеохондрозе может помочь:

- наладить доставку кислорода и питания в мозг;
- организовать быстрый отток продуктов окисления;

- устранить сосудистые нарушения и убрать риск инсульта;
- избавить от головных и шейных болей, мигрени, бессонницы, головокружений, ухудшения зрения и слуха;
- положительно влиять на нервную систему, бороться с депрессией и стрессом – частыми спутниками остеохондроза шеи.

Именно поэтому излучатель инновационного аппарата ДИАМАГ (АЛМАГ-03) представляет собой «веночек» и воздействует на область головы. В аппарат заложены 4 программы лечения.

ДИАМАГ (АЛМАГ-03) создали учёные НИИ цереброваскулярной патологии и инсульта. Раньше людям приходилось ложиться в сосудистые центры, чтобы пройти лечебный курс и урегулировать «дыхание» мозга, а сегодня аппарат стал доступен для домашнего лечения.

Медицинские аппараты АЛМАГ от ЕЛАМЕД удобны в применении и надёжно проверены в рамках клинических тестирований, организованных производителем.

РАДУЕМ ЦЕНАМИ!

АЛМАГ-01 С МАКСИМАЛЬНЫМИ СКИДКАМИ!
С 4 ПО 10 СЕНТЯБРЯ 10300 8900 руб.

АПТЕКИ:
«ФАРМАЦИЯ» - телефон справочной 083
«ВИТА-НОРД» тел. 8-800-100-72-72
«ПАНАЦЕЯ» тел. 29-00-17
«АПТЕКА-МК»
«ДОБРАЯ АПТЕКА»
«ДОКТОР НЕБОЛИТ»
«АТРИЦА»
«Аптека29.ру»
«ВАША АПТЕКА»

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

Заказывайте у производителя: 391351. р.п. Елатьма.ул. Янина, д. 25. АО «Елатомский приборный завод»
(возможен наложенный платеж). ОГРН 1026200881620. www.elamed.com
Бесплатный телефон завода **8-800-200-01-13** (консультации до и после покупки)
ЕЛАМЕД

Реклама 16+

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

К врачу - срочно!

Сумасшедший темп жизни, работа на износ, неудовлетворительная медицина и социальная лихорадка привели к тому, что многие идут к врачу, когда болезнь переходит в хроническую или запущенную форму.

Необходимо пересмотреть отношение к своему организму.

С КАКИМИ СИМПТОМАМИ НАДО СРОЧНО ОБРАЩАТЬСЯ К ВРАЧУ?

При острой боли в правой нижней части живота

Это могут быть и безобидные колики, и воспаление аппендикса, что грозит разрывом и заражением брюшной полости. Вероятность такого исхода мала — заболеваемость острым аппендицитом составляет 4—5 случаев на 1000 человек в год, но лучше перестраховаться.

При АТ давлении от 200/120 и выше

Такие показатели артериального давления означают, что вы близки к гипертоническому кризу, а сердце работает на износ. Повышается вероятность инсульта, особенно если сосуды головного мозга слабоваты. Поэтому, если тонометр показал цифру свыше 200 – срочно вызывайте «скорую». Такое давление угрожает вашей жизни прямо сейчас.

При температуре тела свыше 41 °С

Это гиперпиретическая лихорадка. Она разрушительно воздействует на центральную нервную систему. Возникающие судороги могут спровоцировать остановку дыхания и смерть.

При рвоте с кровью

Если у вас не было в последние пару часов носового кровотечения, то рвота кровью свидетельствует о внутреннем кровотечении в горле, пищеводе, желудке или начальном отделе тонкого кишечника. А они могут быть опасны серьезной кровопотерей и повреждением внутренних органов. Немедленно вызывайте «скорую».

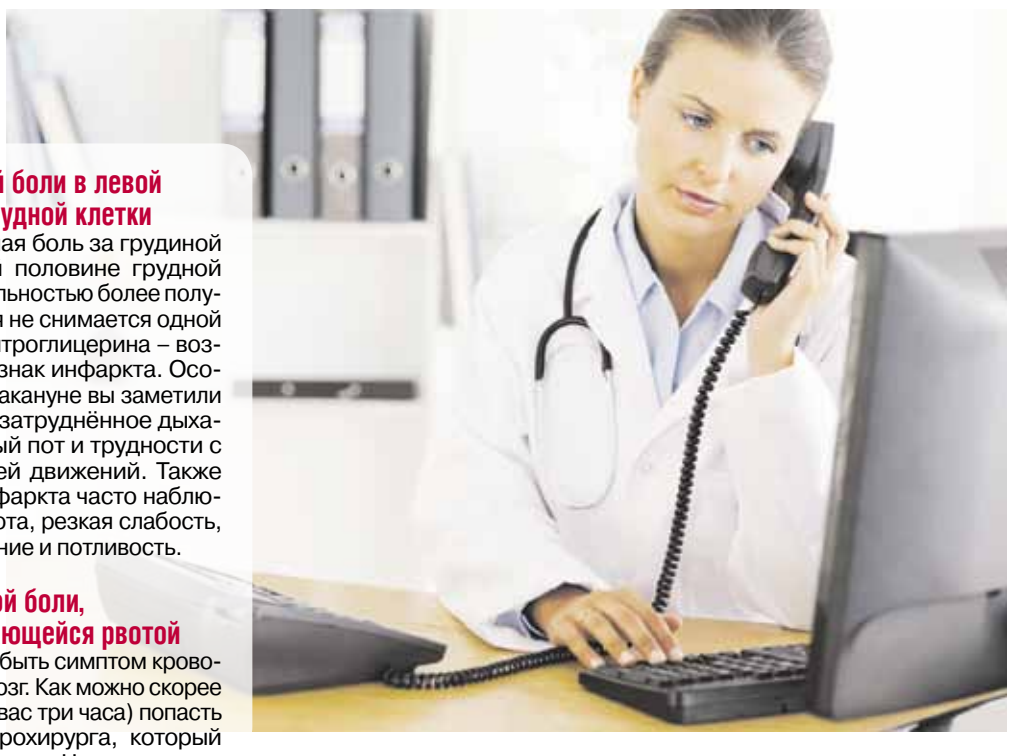
При сильной боли в левой половине грудной клетки

Интенсивная боль за грудиной или в левой половине грудной клетки длительностью более получаса, которая не снимается одной таблеткой нитроглицерина – возможный признак инфаркта. Особенно если накануне вы заметили одышку или затруднённое дыхание, холодный пот и трудности с координацией движений. Также во время инфаркта часто наблюдается тошнота, резкая слабость, головокружение и потливость.

При головной боли, сопровождающейся рвотой

Это может быть симптом кровоизлияния в мозг. Как можно скорее (максимум у вас три часа) попасть на стол нейрохирурга, который удаляет гематому. Но и ишемический инсульт – не повод рассиживаться на работе. Вот его признаки:

- неразборчивая речь;
- странная мимика;
- частичная парализация (не может поднять руки или поднимает их неравномерно);
- онемение лица, в том числе частичное (щека, губа), «сползание» века;
- резкое нарушение зрения на один глаз;
- двоение в глазах;



С КАКИМИ СИМПТОМАМИ НАДО ОБРАТИТЬСЯ К ВРАЧУ В БЛИЖАЙШИЕ НЕСКОЛЬКО ЧАСОВ?

При появлении крови в моче

Вызывать её могут камни в почках, инфекция мочевыводящих путей и даже рак.

При кашле с кровью

Возможно, повреждены пневмонией стенки многочисленных мелких сосудов лёгких, или это вены пищевода лопаются при кашле

При отсутствии стула более 7-ми дней

Это признак кишечной непроходимости, и организм уже начал травиться токсинами из кишечника. По-хорошему, даже задержка стула на 3 дня уже должна вызывать тревогу.

https://farmakosha.com/medic_stats

ОФТАЛЬМОЛОГИЧЕСКАЯ ЛАЗЕРНАЯ КЛИНИКА

ОЛК

ДЕТСКИЙ ОФТАЛЬМОЛОГ

- ЗДОРОВЬЕ ЛЮБИМЫХ ГЛАЗ!

- диагностика зрения у детей
- оптическая коррекция нарушений зрения
- индивидуальная программа лечения
- профилактика развития близорукости
- динамическое наблюдение

68-00-00

Обводный канал 9, к 2.

часы работы:
пн-пт с 9:00-19:00
сб, вскр - выходные дни

ЛО-29-01-001205 от 27.12.2013 г.

www.olk29.ru

ПЕРВЫЙ РАЗ В ПЕРВЫЙ КЛАСС

Наступил сентябрь, и все первоклашки нашей страны отправились в школу.

Основная часть информации поступает через глаза. Дети начинают активно читать, писать, пользоваться гаджетами, т. е. идёт интенсивная зрительная работа на близком расстоянии. И у большинства начинаются проблемы со зрением.

А почему, спросите вы.

Глаз человека устроен так, что позволяет видеть и вдали и вблизи за счёт работы так называемого аккомодационного аппарата: расположенной вокруг хрусталика цилиарной мышцы, связок, самого хрусталика. И если при взгляде вдаль аккомодационный аппарат относительно расслаблен, то на близком расстоянии его напряжение велико, т. к. надо совместить изображение, поступающее в глаз, с сетчаткой. Но длительно работать вблизи аккомодационная мышца не может, устаёт, для неё у младших школьников оптимальное время деятельности до 15 минут одномоментно. Что же происходит дальше?

Уставшая мышца не может фокусировать изображение правильно, и глаз начинает растягиваться. Но не всё так просто. Этот механизм запускается при наличии других неблагоприятных факторов: наследственность, когда у родителей, других родственников есть близорукость; длительная работа в условиях пониженной освещённости; нарушение осанки. Поэтому и подход в решении этой проблемы должен быть комплексным.

Урок в школе длится 45 минут, а мы уже знаем, что время активной деятельности маленькой аккомодационной мышцы 15-20 минут, так почему бы в середине урока не провести 3-4-минутную гимнастику для глаз - это уже обращение к учителям! Дома, когда готовятся устные предметы, совершенно не обязательно сидеть за столом. Можно сесть на диван, в кресло с учебником в руках, так комфортнее, иногда к своему организму надо прислушиваться. Если выявлено нарушение осанки - консультация и лечение у ортопеда. Это лишь общие положения.

Для того, чтобы определить состояние зрения вашего ребёнка, его готовность к зрительной нагрузке, нужно пройти осмотр у офтальмолога.

В Офтальмологической Лазерной Клинике проводится полное обследование, даются рекомендации, при необходимости назначается аппаратное лечение. Мы приглашаем на приём как детей, так и родителей.

Детский врач-офтальмолог Вера Альбертовна СМИРНОВА.

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

Тел. 68-00-00

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

Оформление детской комнаты

Профессиональные офтальмологи советуют родителям поменять дизайн в детской комнате, когда ребёнок пойдет в школу. Это поможет его зрению и сознанию лучше справляться с новыми нагрузками.

1 Комната должна быть хорошо освещена. Если не хватает естественного освещения, используйте яркий основной свет и точечные светильники, в том числе настольные лампы

2 Комната должна быть в мягких тёплых или зелёных тонах.

3 Избегайте мелкого рисунка на стенах: он не даёт сфокусировать взгляд на чём-то одном и часто создаёт почву для нарушений зрения и психики в будущем.

4 Однообразные обои без рисунка также не рекомендуются: ребёнку не на чем сосредоточиться, тренировать своё зрение.

5 Лучше всего подойдут обои с крупным рисунком. Нежелательны обои с рисунками мультяшных героев. Они будут отвлекать от учёбы. Желательно выбрать рисунок обоев вместе с ребёнком. Иногда можно позволить ему самому разрисовать некоторые участки стены.

6 Избегайте ярко-ядовитых сочетаний цветов: жёлтого с малиновым, красного с голубым, зелёного с фиолетовым и т. д.

Исследования показали, что дети отдают предпочтение тому или иному цвету в зависимости от возраста.

В раннем возрасте они выбирают красный или пурпурный цвет, девочки чаще розовый.

В 9-11 лет интерес постепенно идёт к оранжевому, затем к жёлтому, жёлто-зелёному, к зелёному.

После 12 лет любимый цвет - синий.

Для стимуляции интеллекта ребёнка, чтобы он лучше запоминал учебный материал, можно добавить в интерьер детской «негромкие» фоновые цвета, например:

- мягкий серый цвет способствуют творческому настроению;
- снежно-белый, цвет корицы и клевера создают созерцательное настроение.

Интернет.

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

Соцзащита информирует

В связи с началом учебного года, получателям социальных пособий на детей-школьников старше 16 лет необходимо представить в органы социальной защиты населения по месту жительства (месту пребывания) в течение сентября 2017 года справку из общеобразовательной организации, подтверждающую обучение ребёнка.

Напоминаем, что в соответствии с пунктом 8 статьи 9 областного закона от 05 декабря 2016 года N 496-30-ОЗ «О социальной поддержке семей, воспитывающих детей, в Архангельской области», для подтверждения права на социальные пособия гражданам, имеющим детей и получающим социальные пособия, ежегодно в течение последнего календарного месяца, в котором выплачивается соответствующее социальное пособие, необходимо представлять в государственное учреждение документы, подтверждающие сведения о доходах семьи и документы о составе семьи.

Документы можно подать в отделениях соцзащиты населения, либо через многофункциональные центры, расположенные по адресам:
Набережная Северной Двины, д. 6/1;
ул. Воскресенская, д.12;
ул. Гайдара, д. 12;
ул. Галушина, д. 21/1;
ул. Адмирала Кузнецова, д. 7.

* * *

Граждане, размер пенсии которых меньше 10816 рублей, имеют право на региональную социальную доплату к пенсии.

Региональная социальная доплата к пенсии устанавливается с 1-го числа месяца, следующего за месяцем обращения за ней с соответствующим заявлением и со всеми необходимыми документами, но не ранее, чем со дня возникновения права на указанную региональную социальную доплату к пенсии, на срок, на который установлена соответствующая пенсия.

Региональная социальная доплата к пенсии детям-инвалидам и детям, не достигшим возраста 18 лет, которым установлена пенсия по случаю потери кормильца, устанавливается в беззаявительном порядке со дня, с которого назначена соответствующая пенсия, но не ранее 1 января 2010 года.

При подсчете общей суммы материального обеспечения пенсионера учитываются суммы следующих денежных выплат, установленных в соответствии с законодательством РФ и законодательством Архангельской области:

1) пенсий;

2) дополнительного материального (социального) обеспечения;

3) ежемесячной денежной выплаты (включая стоимость набора социальных услуг, предусмотренных статьей 6.2 ФЗ от 17 июля 1999 года N 178-ФЗ)

4) иных мер социальной поддержки (помощи), установленных законодательством Архангельской области в денежном выражении (за исключением мер социальной поддержки, предоставляемых единовременно).

По вопросу назначения доплаты к пенсии необходимо обращаться в отделения социальной защиты населения по месту жительства:

Варавино-Фактория: ул. Кононова, 2, тел. 61-74-85

Округ Майская Горка: пр. Ленинградский, 161, тел. 61-00-62

Исакогорский и Цигломенский округа: ул. Зеньковича, 18, корп.1, тел. 29-54-60

Ломоносовский округ: пр. Ломоносова, 30, тел. 68-36-61

Октябрьский округ: ул. Тимме, 28, тел. 64-63-82

Соломбальский, Северный, Маймаксанский округа: ул. Советская, 65, тел. 24-59-89

Депутаты контролируют готовность школы

Накануне Дня Знаний депутаты Архангельского областного Собрания Михаил Авалиани и Валентина Попова в ходе рабочей поездки посетили среднюю школу №51. Они проверили готовность школы к новому учебному году и освоение средств, выделенных по ходатайству депутатов из резервного Фонда Правительства Архангельской области в сумме более 240 тыс. рублей. На эти средства в школе приобретены комплекты школьной мебели для учащихся и преподавателей, школьные доски, проведена замена светильников в четырёх кабинетах, в которых будут обучаться четвёртые классы. Кабинеты оборудованы для перевода учащихся из здания начального цикла, для сокращения количества классов во вторую смену.

Депутаты остались довольны результатом проделанной работы и готовностью школы к приёму учащихся. Они обсудили проблемы, которые будет необходимо решать уже в следующем году.

- Мы считаем приоритетами оказание помощи учреждениям образования и здравоохранения с целью создания благоприятных условий для наших избирателей и их детей и внуков, – прокомментировала Валентина Попова.

- Мы видим, что средства, выделенные Правительством Архангельской области, использованы в полном объёме. Это позволит ликвидировать необходимость обучения детей в две смены, и эта работа будет продолжена, - сказал в заключение поездки Михаил Авалиани.

Иван Воронцов.

С днём Знаний!

В День знаний депутаты Архангельского областного Собрания Михаил Авалиани и Валентина Попова посетили все шесть школ своего избирательного округа № 9. Они приняли участие в праздничных линейках и поздравили с началом нового учебного года учащихся и их родителей, коллективы учителей. Особые поздравления были в адрес первоклассников, для кого впервые были открыты двери в удивительную страну знаний и открытий. Приняли участие в праздничном концерте, организованном культурным центром «Маймакса».

Экскурсия в храм

Экскурсионная поездка, организованная депутатами Архангельского областного Собрания Михаилом Авалиани и Валентиной Поповой (для ветеранского актива своего избирательного округа) стала доброй традицией. В июне ветераны Северного округа побывали в Лявле, а 1 августа маймаксанцы в очередной раз посетили Заостровье. Они ознакомились с бытом деревень, посетили местный музей, осмотрели деревянную кубическую девятиглавую церковь, построенную в 1688 году, которая в настоящее время реставрируется, а также посетили храм Сретения Господня, расположенный в небольшой деревне Приморского района. В заключение экскурсии в местном клубе был проведен мастер-класс по изготовлению кукол-оберегов.

Медицинская ТехникА

Магазин-Салон Медтехника предлагает товары для здоровья, красоты, повышения качества жизни!

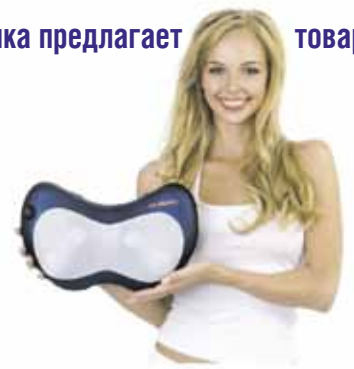
НОВИНКА!
Ортопедическая обувь для детей Twiki.

Цвет – серый, коричневый, тёмно-синий. Из натуральной кожи и велюра, с формованной вкладной стелькой с супинатором. Идеальна для сменной обуви.

В продаже с 10 сентября.

В широком ассортименте стельки ортопедические для взрослых и детей, ортопедическая обувь.

Для взрослых и детей большой выбор корсетов, реклинаторов, бандажей. Мячи для занятий физкультурой и фитнесом, массажёры, тренажёры, массажные подушки, накидки.



Массажная подушка US-Medica Apple Plus (синяя)

Массажёр для поясницы и воротниковой зоны. Для всех, кто проводит много времени за компьютером и за рулём. Для профилактики болезней спины или поясницы. Благотворно влияет на кровообращение в проблемных местах, улучшает настроение, придаёт силу и бодрость.

Большой выбор приборов и аппаратов для профилактики, поддержания и лечения, контроля биохимических показателей крови

Медицинская одежда, обувь, инструмент для дома и лечебных учреждений

Часы лазерные «Свет жизни» + Лазерное терапевтическое устройство НА-03!

Для улучшения кровообращения и переноса кислорода кровью, профилактики тромбов, снижения уровня сахара и холестерина в крови. Работает автоматически. Безопасное и надёжное. Швейцарская технология.

Рег. удостоверение МЗ РФ №ФСЗ 2012/112009, www.marimed.ru

М-240 Мяч АВС

в форме арахисового ореха, 40 см

Обеспечивает массаж и тренировку мышц туловища и конечностей, улучшая тонус и увеличивая силу мышц. Способствует правильному формированию и коррекции осанки.

При повреждении мяч не лопается, а постепенно сдувается!

Массажная накидка Yamaguchi Yamato

Для дома и путешествий. Для массажа крестцового, шейного отдела или всего позвоночника. Снимает усталость, повышает иммунитет, стимулирует кровообращение. Инфракрасный прогрев повышает комфорт, гармонизирует состояние, помогает расслабиться. Крепится к любому сиденью

Аппарат терапевтический комплексный АТК «Ретон-форте»

предназначен для лечения заболеваний воздействием ультразвука, импульсного магнитного поля и света в инфракрасном диапазоне. Предназначен для использования в поликлиниках, амбулаториях, санаториях, клиниках врачебной косметологии и других лечебно–профилактических учреждениях, спортивно–оздоровительных центрах, а также в домашних условиях.

Наш отдел в Архангельске:
– ТЦ Александр, ул. И. Кронштадтского, 16, 2 этаж (центр. рынок)
тел.: (8182) 68-22-60, 8-921-072-27-88

Офис в Северодвинске:
тел/факс (8184) 55-20-75; (8184) 55-20-68.
Сайт: www.seltaltd.ru

Наши отделы в Северодвинске:
– ТЦ «Меркурий», ул. Сов. Космонавтов, 14А (у переезда на пр. Морской) тел.: (8184) 92-00-28, 8-921-488-4733
– «Медицинская ТехникА» ул. Ломоносова, д. 64, тел. (8184)58-61-16

Товары предназначены для домашнего пользования и не требуют специальной подготовки.

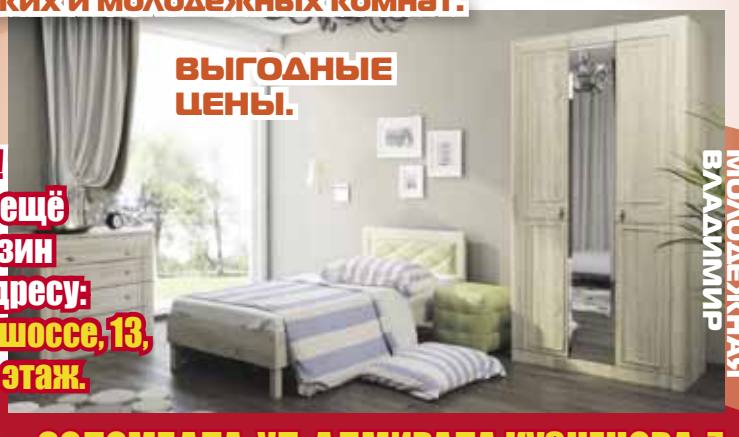
ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА

МЕБЕЛЬНЫЙ САЛОН «ДАЛИ»

ДЕТСКАЯ АЛИСА

Мебельные салоны ДАЛИ предлагают мебель для детских и молодёжных комнат.

ВЫГОДНЫЕ ЦЕНЫ.



МОЛОДЁЖНАЯ ВЛАДИМИР

ВНИМАНИЕ! Открылся ещё один магазин ДАЛИ по адресу: Окружное шоссе, 13, корпус 1, 2 этаж.

СОЛОМБАЛА, УЛ. АДМИРАЛА КУЗНЕЦОВА, 7.
РЕЖИМ РАБОТЫ: 10.00-19.00. СБ, ВС – 10.00-18.00
Тел. 22-37-73

Дали МЕБЕЛЬ

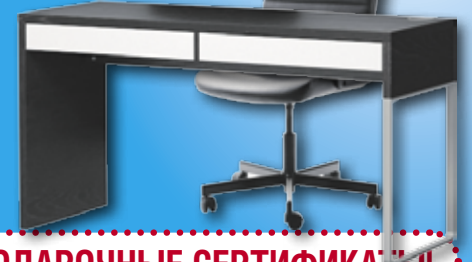
Количество товара ограничено.
Цены действительны при наличии товара.
Условия акции уточняйте у продавцов в салонах ДАЛИ.
Мебель продаётся без бытовой техники и дополнительных аксессуаров.

КРЕДИТ НА СВОИХ УСЛОВИЯХ ПРЕДОСТАВЛЯЕТ:
Банк-партнёр
ООО «Хоум Кредит энд Финанс Банк»
Генеральная лицензия № 316 Банка России от 15 марта 2012 г.

СОЗДАЙТЕ СТУДЕНТАМ И ШКОЛЬНИКАМ УСЛОВИЯ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ!

От этого зависят их здоровье, успеваемость, настроение!

МЫ ПРЕДЛАГАЕМ:
Надёжные столы
Эргономичные рабочие кресла
Вместительные стеллажи
Контейнеры, секции, короба
Функциональные настольные лампы
Яркие аксессуары



ПОДАРОЧНЫЕ СЕРТИФИКАТЫ!

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

идеи На Окружной

Группа в контакте «Идеи на Окружной»
www.okr29.ru

62-62-62
гипермаркет На Окружной
WWW.OKR29.RU
Срок действия акции с 1 по 15 сентября 2017 г.
Условия и сроки проведения акции уточняйте у продавцов. Товары сертифицированы. Количество товара по «Выгодным ценам» ограничено. Указана цена 1 шт/1 кг

Упаковка товара в торговом зале может отличаться от рекламируемой в газете.

Бедро куриное замороженное ТД Приосколье
136=90
119=00

Голень куриная охл. ТД Приосколье
169=00
150=00

Окорочок куриный замороженный ТД Приосколье
155=90
136=90

Крыло куриное охл. ТД Приосколье
154=00
135=00

Масло Золотая семечка 1 л подсолнечное рафинированное дезодорированное
87=90
77=90

Говядина тушёная 325 г ГОСТ Лужский консервный завод
97=90
77=90

Ветчина Элитная 325 г ГОСТ Сделано в СССР
138=90
97=90

Стиральный порошок Дося автомат 5,5 кг
569=90
369=90

Банка 3 л
39=90
9=90

Средство чистящее д/сантехники Санокс против ржавчины 750 мл
61=90
49=90

ВКУСНО! КАЧЕСТВЕННО! НЕДОРОГО!

В Торговом комплексе «На Окружной» открылась столовая европейского типа «Для Вас». Супы и салаты, вторые блюда с разнообразными гарнирами, десерты и ароматная выпечка - всё по-домашнему вкусно!

Быстрое обслуживание и приятный персонал.

Для маленьких посетителей рядом расположена детская игровая комната.

Просторный светлый зал, красивая мебель, уютные диванчики, стильный дизайн интерьера – всё это создаёт тёплую атмосферу, располагающую к приятному отдыху и общению.

Столовая европейского типа «Для Вас» работает **на 2 этаже торгового комплекса «На Окружной» с 9.00 до 20.00.**

Следующий номер газеты выйдет 9 августа 2017 г.

ЗДОРОВЬЕ СЕВЕРЯН ПЛЮС
Свидетельство о регистрации ПИ № ТУ29-00516 от 27 октября 2014 года. Выдано Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Архангельской области и Ненецкому автономному округу.
Ограничение по возрасту 12+
РЕКЛАМНАЯ

Адрес редакции: 163045, г. Архангельск. Окружное шоссе, 13, оф. 33.
e-mail: medicina29@mail.ru / Тел. 60-03-03, доб. 159.
Учредитель: Н. Ю. Авалиани. **Издатель:** Н. Ю. Авалиани.
Адрес: 163000, г. Архангельск, пр. Троицкий, д. 16, кв. 5.
ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР Е.В. КОЖИН
Компьютерная вёрстка В.Н. Патракеев

Отпечатано в ООО «Типография «Правда Севера», 163002, г. Архангельск, пр. Новгородский, 32. ИНН 2901120811. Тираж 110400 экз. Заказ № 5725.
Подписано в печать 05.09.2017 г. По графику в 13.00, фактически в 13.00.
Распространяется бесплатно. Выходит 2 раза в месяц.
Редакция не несет ответственности за достоверность информации в материалах рекламного характера.

Представленная в газете информация не должна использоваться для самостоятельной диагностики и лечения и не может служить заменой очной консультации лечащего врача. Все товары сертифицированы.