



Пусть Новый год вам принесет
Здоровье, радость и успех,
Не будет тягостных забот,
Звучит почаще добрый смех.

Пусть что хочется – то и сбудется,
Что не ладится – позабудется,
Пусть хорошее приумножится
И удачно в дальнейшем сложится!

МЦ «Надежда Плюс»

ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ИНВАЛИДОВ

Всемирная организация здравоохранения и Всемирный банк обнародовали новые глобальные оценки, согласно которым во всем мире более одного миллиарда человек имеют какую-либо форму инвалидности.

Всемирный день инвалидов празднуется один раз в год 3 декабря. А люди с ограниченными возможностями живут с этим грузом всю жизнь и часто чувствуют себя, особенно это касается детей, изгоями в современном мире.

Новые данные научных исследований свидетельствуют о том, что почти одна пятая часть от предполагаемого общего числа инвалидов в мире, то есть от 110 до 190 миллионов человек испытывают значительные трудности. В докладе отмечено, что лишь в не-

многих странах имеются надлежащие механизмы для удовлетворения потребностей инвалидов. Вследствие этого для инвалидов характерны более низкие показатели здоровья, достижений в области образования и участия в экономическом развитии и более высокие показатели нищеты, чем для людей без инвалидности.

«Инвалидность является составной частью человеческого существования, - заявила генеральный директор ВОЗ Маргарет Чен. - Почти каждый из нас приобретает какую-либо стойкую или временную форму инвалидности на каком-либо этапе своей жизни. Мы должны прилагать больше усилий для устранения барьеров, из-за которых инвалиды во многих случаях оказываются изолированными от общества».

Для достижения Целей тысячелетия в области развития решающее значение имеет удовлетворение потребностей инвалидов в области здравоохранения, образования, трудоустройства и других сферах развития, - заявил Роберт Б. Зеллик, президент Группы Всемирного банка.

Согласно докладу, вероятность того, что инвалиды не смогут найти необходимую для них медицинскую помощь, более чем в два раза выше, а вероятность того, что они получат отказ в необходимой им медицинской помощи, почти в три раза

выше. В странах с низким уровнем дохода вероятность того, что инвалиды понесут непомерные расходы на здравоохранение, на 50% выше, чем аналогичный показатель среди людей без инвалидности. Дети-инвалиды с меньшей вероятностью начинают посещать школу, чем дети, не являющиеся инвалидами. Среди них также отмечаются более низкие показатели продолжения школьного обучения.

Почти 150 стран и региональных организаций подписали Конвенцию о правах инвалидов и 100 стран ратифицировали ее, приняв обязательства по устранению барьеров, препятствующих полноценному участию инвалидов в общественной жизни.

В настоящее время в 45 странах мира приняты специальные законы по борьбе с дискриминацией людей с ограниченными возможностями, однако большинство из них нельзя назвать адекватными в плане содействия трудоустройству людям с новыми видами нарушений.

Руководство медицинского центра «Надежда плюс» решило внести свой маленький, но поверьте, мы делаем это от всей души, вклад. Он состоит в виде дополнительной скидки на медицинское обслуживание в размере 5%.

В течение всего 2012 года, при предъявлении инвалидного удостоверения, общая скидка составит 20%!

Будьте ЗДОРОВЫ!



ВОЕННЫЕ ИНВАЛИДЫ

В последние годы растет численность инвалидов вследствие военной травмы. Ныне, в России, их количество составляет более 42 000 человек!



ОФИЦИАЛЬНАЯ СТАТИСТИКА

Страна	Количество инвалидов	% от численности населения
Китай	60 000 000	5%
США	54 000 000	19%
Россия	10 000 000	7%



Примечание: по оценке Агентства социальной информации, в России инвалидов не меньше 15 миллионов человек, из них 1,8 миллиона человек имеют I группу инвалидности, 6,6 миллиона - II группу.

ГРУСТНАЯ СТАТИСТИКА!

В России количество инвалидов ежегодно увеличивается на 1 миллион человек!



ТРЕВОЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ!!!

За последнее десятилетие опережающими темпами увеличилось число детей-инвалидов: если в РСФСР в 1990 г. на учете в органах социальной защиты населения состояло 155 100 таких детей, то в Российской Федерации в 1995 г. этот показатель возрос до 453 700, а в 1999 г. — до 592 300 детей. Вызывает тревогу и то, что, по информации Министерства здравоохранения Российской Федерации, ежегодно в нашей стране рождается 50 000 детей, которые признаны инвалидами с детства.



ОФИЦИАЛЬНАЯ СТАТИСТИКА

Структура распределения инвалидности в связи с общим заболеванием в России:

Заболевания инвалидов	% от численности
Болезни сердечно-сосудистой системы	22,6%
Злокачественные новообразования	20,5%
Болезни органов дыхания и туберкулез	8,6%
Психические расстройства	2,7%



БРОНХИАЛЬНАЯ АСТМА И ПРОСТУДА



Врач-аллерголог Веселова М.А.

Наступила зима и вместе с ней пришла пора холодов и простуд, а то, что в обиходе называют простудой, не что иное, как вирусная инфекция, которая может привести к обострению различных заболеваний. Например, к

обострению бронхиальной астмы.

Бронхиальная астма - хроническое заболевание, при котором в стенке бронха развивается воспаление. Именно воспаление и приводит к симптомам болезни - затрудненному дыханию (удушью), кашлю, появлению хрипов в груди из-за сужения дыхательных путей, связанных с развитием бронхоспазма, отека слизистой оболочки бронхов и появления вязкой, густой мокроты в их просвете. Следует оговориться, что не инфекция является причиной этого воспаления (она может приводить к обострению бронхиальной астмы).

Астмой страдает более 300 миллионов людей по всему миру. Более частая заболеваемость астмой отмечается у детей младше 14 лет, чаще у мальчиков, а также у женщин старше 40 лет по сравнению с мужчинами этой возрастной группы. Многие дети «перерастают» астму, особенно мальчики без отягощенности по атопии, но у таких детей симптомы астмы могут появляться снова в возрасте 20-30 лет.

Одной из причин возникновения болезни является изменение в структуре гена, что приводит к развитию патологической реакции на воздействие различных аллергенов - пыльцу растений, домашнюю пыль, шерсть животных, лекарства и др. Иногда причину астмы установить очень сложно. Идеальным лечением было бы выявление и удаление виновника астмы. Однако не всегда лишь удаление аллергена обеспечивает успех лечения. Главным в преодолении болезни является борьба с воспалением в стенке бронха. Поэтому человек страдающий астмой должен принимать базисные препараты, которые назначаются на длительный срок, чтобы предотвратить рецидив заболевания.

Соблюдение пациентом всех предписанных врачом, в том числе и профилактических, мероприятий, как правило, ведет к хорошему качеству жизни у больных с бронхиальной астмой. А это означает, что они могут чувствовать себя физически и социально активными практически при любой степени тяжести болезни.

Что следует делать для предупреждения простудных заболеваний и обострения бронхиальной астмы зимой:

- смазывание слизистой носа оксолиновой (или вифероновой) мазью перед выходом на улицу;
- промывание носа по возвращении домой (особенно если был контакт с больным человеком);
- ношение маски при возможном контакте с больными вирусной инфекцией;
- одежда в соответствии с погодой;
- прием комплексных витаминов в сезон холодов;
- закаливание (начинать лучше летом);

При появлении симптомов простуды при бронхиальной астме следует усилить профилактическое лечение, которое должно быть оговорено заранее с лечащим врачом.

МAMA

СРЕДСТВА ПО УХОДУ ЗА ВОЛОСАМИ, ШАМПУНИ, БАЛЬЗАМЫ, МАСКИ ДЛЯ ВОЛОС, КОСМЕТИКА, ДЕТСКИЕ ТОВАРЫ, СРЕДСТВА ПО УХОДУ ЗА ТЕЛОМ, ЛИЦОМ

УЛ. ГОДОВИКОВА, 37
(ТРЦ «ИЮНЬ», 2 ЭТАЖ)

ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ

АЛКОГОЛЬ И ГИПЕРТОНΙΑ — СМЕРТЕЛЬНЫЙ ДУЭТ

Регулярная выпивка повышает риск смерти от инфаркта у тех, чье давление выше нормы, считают ученые.

Вопреки распространенному заблуждению, что алкоголь снижает давление, исследователи обнаружили риск преждевременной смерти у мужчин с высоким давлением и привычкой пропускать стаканчик.

Исследование проводилось в Южной Корее на протяжении почти 21 года, в нем участвовали 6100 человек старше 50 лет.

Среди участников исследования оказалось около 15 процентов пьющих и 3 процентов сильно пьющих мужчин.

При сравнении пьющих и непьющих корейцев выяснилось, что, если у мужчины давление было повышено хотя бы до 168/100 мм рт. ст., и он выпивал более 60 г. спиртного в пересчете на чистый спирт в неделю, шансы преждевременно умереть у него увеличивались в четыре раза. **А, если еженедельная доза превышала 120 г спирта, то риск умереть увеличивался в 12 раз.**

По мнению ученых, гипертония и пьянство и поодиночке вносят существенный вклад в развитие сердечно-сосудистых заболеваний. Но, действуя вместе, они способны многократно увеличивать риск ранней смерти.



ПЕЧАЛЬНАЯ СТАТИСТИКА ТАБАКОКУРЕНИЯ

Население Земли ежегодно выкуривает 12 миллиардов папирос и сигарет. Общая масса окурков, бросаемых, где попало, достигает 2,52 миллиона тонн.

В атмосферу попадает ежегодно 720 тонн синильной кислоты, 600 тысяч тонн дёгтя и более 550 тысяч тонн угарного газа и других составных частей табачного дыма.

Подсчитано, что каждая выкуриваемая сигарета сокращает жизнь курящего на 12 минут, **общая продолжительность жизни курящих в среднем меньше на 5 - 7 лет.** Массовое курение способствует возникновению, развитию и осложнению ряда заболеваний почти у половины населения Земли и уменьшает среднюю продолжительность жизни человека.

Смертность от рака лёгкого у курильщиков в 20 раз выше, чем у некурящих. Курильщики в 13 раз чаще болеют стенокардией и в 10 раз чаще - язвенной болезнью желудка.

Каждые 10 секунд еще один человек в мире умирает в результате потребления табака. Начиная с 1950 года, табак убил 62 миллиона человек, то есть больше, чем погибло во Второй мировой войне.

Табак вызывает 6% всех смертей в мире и примерно 3% глобального бремени болезней, согласно измерениям.

Более того, число смертей от табака продолжает расти. К 2020 году при сохранении нынешних тенденций табак будет вызывать 12% смертей в мире.

При выкуривании сигарет в организм поступает более 4000 различных химических соединений, 196 из которых - ядовиты. Это никотин, аммиак, сероводород, угарный газ, канцерогенные вещества, эфирные масла, смолы, деготь. 14 из этих 196 ядов являются наркотиками, поэтому курение - это не просто привычка, это форма наркотической зависимости.



Диагностика, анализы, консультации и лечение урологических заболеваний:



- Диагностика и консервативное лечение доброкачественной гиперплазии предстательной железы (аденома простаты);
- Ранняя диагностика рака простаты, скрининг-диагностика;

- Диагностика и лечение эректильной дисфункции и раннего семяизвержения;
- УЗИ-обследование;
- Исследование гормонального статуса и коррекция мужского климакса.

ПРИЁМ ПАЦИЕНТОВ:

Приём пациентов проводится в медицинских центрах «Надежда плюс» по адресам:

Медицинский центр «Надежда плюс-1»,
г. Череповец, ул. Ломоносова, дом 4
Телефоны регистратуры:
54-09-09, 22-66-06, 22-62-12.

Медицинский центр «Надежда плюс-2»,
г. Череповец, ул. Коммунистов, дом 1
Телефоны регистратуры:
54-08-08, 51-72-99

Возможен выезд для консультации, обследования и лечения на дом или в офис (дорого).

Прием включает в себя:

- Осмотр;
- Любые виды самых современных анализов;
- УЗИ-диагностика.

Амбулаторное и стационарное лечение:

Амбулаторное лечение проводится в условиях медицинских центров «Надежда плюс». Для стационарного и оперативного лечения пациенты госпитализируются по договоренности в любые стационары Череповца.

При амбулаторном лечении заболеваний

передающихся половым путем, простатитов, мужского бесплодия, доброкачественной гиперплазии простаты, эректильной дисфункции, раннего семяизвержения используются разнообразные методы физиотерапии, иммуннокоррекция, современное медикаментозное лечение.

Прием ведут урологи:

- Цыгикал Александр Евгеньевич
- Галашина Лариса Александровна
- Семькин Николай Сергеевич

Женитесь на умнице – проживете дольше!

Шведские ученые вывели закономерность: чем выше уровень образования жен, тем выше шансы прожить долго у мужей. Их выводы убедительны, так как основаны на изучении полутора миллионов супружеских пар.

Ученые из Шведского института социаль-

ных исследований проанализировали следующие данные переписи населения: уровень образования, сведения о профессии и доходах 1,5 миллиона семейных пар в возрасте от 30 до 59 лет. А затем сопоставили их с данными о смертности.

Как и ожидалось, смертность в целом оказалась выше среди мужчин с низким уровнем образования, меньшей квалификацией и меньшими доходами. Для мужчин, не закончивших среднюю школу, риск умереть раньше был выше на 10%. Но наиболее значимым для продолжительности их жизни оказался уровень образования жен. Мужья женщин без среднего образования умирали раньше на 25% чаще. Вторым важным фактором оказался доход мужей – чем он был выше, тем сильнее влиял на продолжительность их жизни.

Умницы, несомненно, лучше понимают тонкости мужской психологии и лучше умеют к ним приспособиться. К примеру, не скандалят попусту, оберегая покой мужа, знают способы «бескровного» управления, не ревнуют к секретаршам и молоденьким сотрудницам, не закатывают истерику, узнав, что у мужа есть любовница. От таких жен мужья и не уходят, и здоровья своего не портят.

Так что, дорогие читатели-мужчины, хотите жить дольше – выбирайте в жены умницу с хорошим дипломом. Если, конечно, у нее хватит мозгов свой ум не выпячивать.

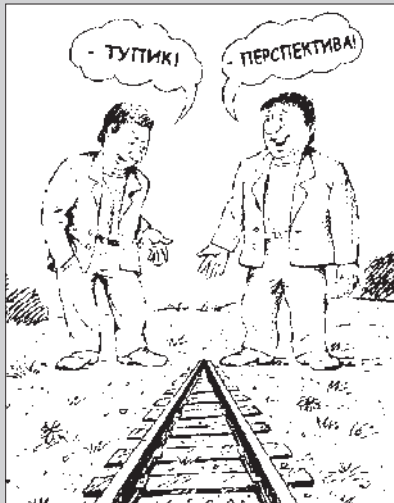


МУЖЧИНЫ-ПЕССИМИСТЫ ЧАЩЕ УМИРАЮТ ОТ ИНСУЛЬТОВ

Жизнерадостные мужчины значительно меньше подвержены риску получить инсульт, сердечный приступ или заболеть ангиной по сравнению с представителями сильного пола, которые жалуются на судьбу.

К такому выводу пришла группа японских ученых по итогам 12-летних исследований под эгидой министерства здравоохранения, труда и благосостояния Японии.

Регулярное анкетирование и обследование 120 тыс. человек в возрасте от 40 до 69 лет показало, что мужчи-



ны-пессимисты страдают от инсультов в 1,22 раза чаще, чем оптимисты, а вероятность летального исхода при этом заболевании у них выше в 1,75 раза.

Ангины и инфаркты случаются с негативно настроенными мужчинами в 1,28 раза чаще, и смертность среди них почти в два раза выше.

Японские исследователи отмечают, что выявленная закономерность не распространяется на женщин.

Каждому мужчине по шагомеру

Мужчины более небрежительно относятся к своему здоровью, чем женщины, это знают все.

Мужчины особенно подвержены риску сердечных приступов и инсультов, которым обычно предшествует вялость и усталость.

Мужчинам не навредит, уделять больше внимания профилактике болезней, а не обращаться к врачам лишь тогда, когда они уже появились.

Одна из важнейших профилактических мер – достаточная физическая нагрузка, здесь хорошую службу послужит шагомер. По мнению медиков, это устройство хорошо подходит для мужчин, которые любят конкретные цели и ощутимый прогресс.

Среднестатистический россиянин делает **5000** шагов в день, что составляет ровно половину от рекомендованных **10000**. Для похудения рекомендуется делать от **12000** до **15000** шагов в день. Но как же считать все эти шаги - это же невозможно!!!

Вот тут-то в дело и вступает шагомер. Шагомер представляет собой крохотное устройство, которое точно определяет количество пройденных тобой шагов.



РАК МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ У ... МУЖЧИН?

Большинство считает, что рак молочной железы – это исключительно женское заболевание. Однако в действительности это может случиться и с мужчиной. Специалисты предупреждают, что взрослые мужчины страдают теми же заболеваниями молочной железы, что и женщины. Конечно, это происходит гораздо реже, но все же такие случаи бывают.

У мужчины может развиться и диффузная мастопатия, и киста молочной железы, и многое другое. Все эти болезни могут себя ярко проявить – появляется болевой синдром, набухание железы. А при запущенных формах кисты опухоль может воспалиться и из сосков начнутся выделения.

Специалисты отмечают, что рак молочной железы у мужчин – не такая уж большая редкость. Особенно часто это заболевание встречается у людей старшего возраста.



С чем обращаются к гинекологу



Существует правило, что каждая уважающая себя женщина непременно должна проходить профилактическое обследование, либо осмотр у гинеколога минимум два раза в год. Для чего это нужно?

Во-первых, многие гинекологические заболевания характеризуются малосимптомным течением и могут быть выявлены лишь в то время, когда происходит осмотр у гинеколога.

Кроме того, к гинекологу следует обратиться, если Вы испытываете дискомфорт во время месячных, если наблюдаете перебои во время менструального цикла.

Появление специфических выделений из половых путей, зуд и жжение в области влагалища – так же повод для консультации гинеколога.

Сегодня все более популярной становится осознанная подготовка к беременности и родам, где гинеколог так же принимает участие.

Если у Вас наблюдается задержка месячных, обратитесь к специалисту, который сможет определить ее причину.

Ожидаете прибавления в семье? Ваши встречи с гинекологом должны стать регулярными, ведь этот доктор сможет определить, правильно ли развивается Ваша беременность, а в определенный срок поможет появиться на свет малышу.

В компетенции гинеколога и вопросы эффективной и безопасной профилактики нежелательной беременности.

ПРИЕМ ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ:

- Осмотр;
- Любые виды самых современных анализов (по назначению лечащего врача);
- УЗИ-диагностика (по назначению лечащего врача).

АМБУЛАТОРНОЕ И СТАЦИОНАРНОЕ ЛЕЧЕНИЕ:

Амбулаторное лечение проводится в условиях медицинских центров «Надежда плюс». Для стационарного и оперативного лечения пациенты госпитализируются по договоренности в любые стационары Череповца.

МЦ «Надежда плюс» Прием ведут гинекологи:

- Демидова Елена Владимировна
- Бигулова Алла Владимировна
- Храмеева Лариса Георгиевна
- Ришко Галина Константиновна
- Сергеева Маргарита Вячеславовна
- Сидоркина Наталия Леонидовна
- Кузнецова Ирина Феодосиевна
- Малышева Ирина Васильевна
- Афанасьева Елена Владимировна
- Кузьминская Людмила Дмитриевна

Медицинский центр «Надежда плюс-1»,

г. Череповец, ул. Ломоносова, дом 4

Телефоны регистратуры:

54-09-09, 22-66-06, 22-62-12.

Медицинский центр «Надежда плюс-2»,

г. Череповец, ул. Коммунистов, дом 1

Телефоны регистратуры:

54-08-08, 51-72-99

ГРУППА КРОВИ В ИНТИМНЫХ ОТНОШЕНИЯХ

Секс и группа крови, как, оказалось, имеют некую взаимосвязь - по группе крови можно сделать кое-какие выводы относительно сексуального поведения женщины.

1-я группа крови

Ей необходим мужчина, который способен крепко сжать ее в своих объятиях! Ревнивая и притягательная, она не выносит, когда он бросает на «лучайную» прохожую даже мимолетные взгляды. Ее жадность до секса способна довести партнера до изнеможения, а возможно, и очень этим порадовать.

2-я группа крови

Застенчива и подозрительна - никогда не подает виду первой, даже влюбившись. Но она превосходная жена: преданная, любящая и в скором времени способна стать очень чувственной.

3-я группа крови

Будет верной женой, хотя и прячет свою верность за некоторой экстравагантностью. Если у ее избранника 3-я группа крови, ей надо в любви взять инициативу в свои руки. Секс для такого мужчины далеко не самое главное. Ей придется буквально высасывать из него сексуальность, превратившись в некое подобие вампира.

4-я группа крови

Требовательна и строга, но вместе с тем способна привлечь внимание мужчин. Она почувствует непреодолимое желание жить, как только позволит «взять» себя под уздцы... но при условии, что ее избранник будет уделять ей столько внимания, сколько она сама захочет. Она настолько переполнит своего возлюбленного, что, дома он долго не усидит.

«Не сейчас, дорогой...»

«Не сейчас, дорогой, у меня болит голова», – так отговариваются от занятий любовью женщины, полагая, что секс может усилить головную боль.

Это заблуждение!

Все как раз наоборот, секс может не только облегчить, но и снять головную боль. При обследовании пятидесяти женщин, подверженных частым приступам мигрени, выяснилось, что у двадцати четырех из них состояние значительно улучшается при половом контакте. **В момент оргазма в организме резко повышается выделение эндорфинов – болеутоляющего, созданного самой природой.**



ХОРОШИЙ СОН = СТРОЙНАЯ ФИГУРА

Тайна стройной фигуры частично связана с вашей спальней, сообщили ученые на международной конференции по проблеме ожирения.....и это совсем не секс.....а просто хорошийСОН !!!

Недостаток сна увеличивает потребление пищи и может быть стимулирующим фактором ожирения, после плохой ночи, вам требуется больше калорий, примерно на 550 калорий, на 22% больше, чем обычно. Это составляет, около одного большого гамбургера.

Участники, которые спали четыре часа вечером, испытывают больше голода, чем те, кто спал восемь часов.

Всемирная организация здравоохранения сообщила, что приблизительно 1,6 миллиарда взрослых людей во всем мире имеют избыточный вес.

ЖЕНСКАЯ МИГРЕНЬ

Мигренью (приступами сильной головной боли) страдают многие женщины, и далеко не всегда врачи им могут помочь. Дело в том, что причины мигрени очень часто устанавливаются неверные, проще говоря, врачи заблуждаются. А все потому, что каждый специалист рассматривает мигрень со своей точки зрения.

Терапевты в большинстве случаев находят причину мигрени в **слишком низком давлении.**

Гинекологи прежде всего усматривают **гормональные нарушения.**

Ортопеды: по их мнению, головные боли вызывают **позвоночник.**

Окулисты усматривают зло в неправильном преломлении света сетчаткой глаза.

Психиатры диагностируют психосоматические болезни или же **скрытую депрессию.**

Российские учёные, которые занимаются проблемами мигрени утверждают, что причина в **неправильном питании.** Некоторые продукты, способствуют головным болям. Методом подбора рациона каждый человек может сам определить, что для него подходит, а что нет.

Считается, что некоторые вещества, попадающие из продуктов – амины и способны вызвать такие длительные мучения. При накоплении их в организме будет происходить недостаточная способность выделять ферменты, разрушающие их.

Наиболее известные амины – это тирамин, серотонин, гистамин. Все они содержатся в овощах, фруктах, сырах, шоколаде и рыбе. Если человек не станет употреблять всё подряд, а постарается самостоятельно определить тот продукт, который вызывает головную боль, тогда с успехом сможет побороть мигрень, отказавшись лишь от одного продукта.



ПОЛЕЗНО ЛИ ПРОТИРАТЬ ЛИЦО ЛЬДОМ?

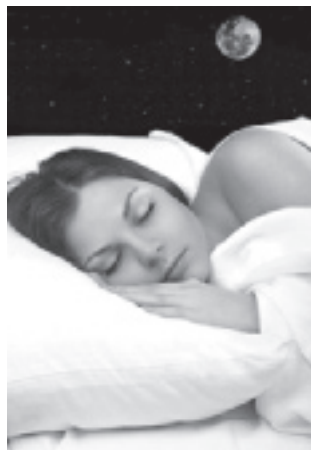


Считается, что для кожи лица полезно, когда лицо протирается льдом. Однако это не совсем так.

Косметологи считают, что «низкие» температуры более вредны для лица, чем высокие. Они вызывают

своего рода стресс кожи. Когда вы несколько раз используете лед, сосуды сужаются, расширяются, сужаются, расширяются – это хороший психотерапевтический и физиологический эффект, но не для лица.

Ведь еще со школы известно, что любое расширение и сужение тел, в конечном счете, приводит к их расширению. **Бесконечно протирая лицо льдом, мы нарушаем приток крови к лицу, трофику сосудов, появляется та самая сеть капилляров, которая выступает на поверхность, отечность, расширение пор.**



ВРЕДНЫЕ ПРОДУКТЫ

СОСА-COLA

Маленькая баночка кока-колы (330 г) содержит 10 чайных ложек сахара, и риск развития ожирения увеличивается примерно на 50% с каждой дополнительной порцией в день сладкого газированного напитка. **1 баночка в день на протяжении 10 лет гарантирует сахарный диабет.**



МАЙОНЕЗ

1 столовая ложка майонеза на 50% обезжиривает суточную потребность организма в витамине Е и почти на 70% - в полиненасыщенных жирных кислотах.

Вместе с тем следует помнить, что майонез **высококалорийный продукт, более чем на 65% состоящий из жира. В нем содержится большое количество натрия и холестерина.**

Перенасыщение организма натрием уменьшает поступление питательных веществ в организм, замедляет выход продуктов обмена веществ, а также снижает активность клеток, а холестерин, как известно, является основным фактором риска возникновения атеросклероза и других заболеваний.



ПЕТРУШКА И СОЛЬ

Многие хозяйки заготавливают листья петрушки, пересыпая их солью. И невдомек им, что делать так нельзя ни в коем случае. Дело в том, что при «засаливании» петрушки в ней образуются **нитрозолины** – вещества, способные вызвать злокачественные опухоли.



СЛАДКИЕ БАТОНЧИКИ

Сладкие батончики типа «Сникерса», «Марса», «Баунти» созданы не для утоления голода, а для его вызывания. **Сочетание большого количества сахара и различных химических добавок обеспечивает высочайшую калорийность и желание есть их снова и снова.**



ЧИПСЫ И РАК!

Чипсы – лёгкая закуска, приготовленная из картофеля. Продается как готовый к употреблению продукт общественного питания. В качестве закуски часто подаётся к пиву. Многие дети любят чипсы.

На самом деле, чипсы - это смесь углеводов и жира, в обложке красителей и заменителей вкуса. Чипсы, как кукурузные, так и картофельные - вредны для организма.

Стрешная статистика гласит, что один пакетик съеденных картофельных чипсов в день равен пяти выпитым литрам подсолнечного масла в год.

Проблемы любителей чипсов - лишние килограммы, высокий уровень холестерина, закупорка сосудов, инфаркты и диабет.

Картофельные чипсы, хлебцы, жареные орешки и прочие хрустящие лакомства содержат вещество, которое способно вызывать мутации наследственного материала и обладает выраженным канцерогенным действием.

Ученые обнаружили, что в жареных, а также приготовленных во фритюре продуктах, богатых крахмалом, в высокой концентрации содержится акриламид.

Международное агентство по изучению такого заболевания, как рак также причисляет акриламид к «вероятно канцерогенным» субстанциям. **Проведенные исследования вредных воздействий в области здравоохранения, включают акриламид в список веществ, вызывающих раковые заболевания.**



Св-во о регистрации
П/И №ТУ 35-0017 от 18.03.2011
Северо-Западное окружное
межрегиональное территориальное
управление, г.Вологда
Учредитель: гражданин РФ Добряков С.Н.
Издатель: гражданин РФ Добряков С.Н.
Главный редактор: Костина Г.Ю.
Выпускающий редактор: Малова К.Г.
Адрес редакции и издателя: 162600,
Вологодская обл.,
г.Череповец, ул.Коммунистов, 32, офис 12

Телефоны 50-00-37, 50-23-53
Типография: ООО «Издательский
Дом «Череповец»
(г.Череповец, ул.Металлургов, 14-а).
Подписано в печать 19.12.2011
(по графику в 15.00, фактически в 15.00).
Тираж 50.000 экземпляров.
За содержание рекламы редакция
ответственности не несет.
Все рекламируемые товары и услуги
подлежат обязательной сертификации!
Распространяется бесплатно.

ТЕЛЕФОН ОТДЕЛА РЕКЛАМЫ 50-23-53

Платные заявки на поздравления и некрологи принимаются по адресу: ул.Коммунистов, 32, офис 12

Все услуги, рекламируемые ООО Медицинский центр «Надежда плюс» лицензированы:

МЦ «Надежда плюс-1» г. Череповец, ул. Ломоносова, 4
Лицензия № 35-01-000444 выдана 09 июня 2010 года
Департаментом Здравоохранения Вологодской области

МЦ «Надежда плюс-2» г. Череповец, ул. Коммунистов, 1
Лицензия № 35-01-000470 выдана 29 июля 2010 года
Департаментом Здравоохранения Вологодской области

ЦЕНА БИЛЕТА 100 РУБЛЕЙ **НОВЫЙ 4D** АТТРАКЦИОН ГРАФИК РАБОТЫ с 10.00 до 22.00

ADRENALIN
КИНОТЕАТР

БОЛЕЕ 20 ФИЛЬМОВ НА ЛЮБОЙ ВКУС
ужасы мистика фантазия Гонки мультфильмы

Северный экспресс • Горки
Гонки на диком западе • Динозаврик
и многие другие

НОВИНКИ

МЫ НАХОДИМСЯ: НАСЕДКИНА, 10а (тц "ВЕГА") ТЕЛЕФОН: 8-953-517-83-25

Подарите календарь с Днём Рождения!
в декабре

Ришко Галина Константиновна – врач гинеколог
Мальшица Ирина Васильевна – врач гинеколог
Махалина Татьяна Петровна – врач дерматолог
Румянцев Лев Геннадьевич – врач УЗИ-диагностики
Щеглов Дмитрий Геннадьевич – врач сосудистый хирург
Бахарева Тамара Николаевна – администратор-регистратор

Сергеева Маргарита Вячеславовна – врач гинеколог
Тихоненкова Оксана Вячеславовна – врач гастроэнтеролог
Медведева Ирина Евгеньевна – врач невролог
Есеров Роман Николаевич – врач хирург/травматолог
Мехова Надежда Юрьевна – врач эндокринолог
Лебедева Галина Алексеевна – врач офтальмолог
Дружинина Юлия Васильевна – врач офтальмолог
Рапп Галина Николаевна – гардеробщница

Обслуживание в салоне и на дому **ВСЕ СТРИЖКИ**
от классических до авангардных **СТРИЖКИ для пенсионеров**

ПРИЧЕСКИ
свадебные, торжественные
Наращивание ногтей, ресниц. Педикюр

80 рублей

625-999 Архангельская, 36, 3-й подъезд
ИП Подольская Проезд авт. 38, 31, 7 остановка "Техношок"

МЦ «Надежда плюс» сообщает:

- До 30 декабря 2012 года производится замена старых дисконтных карт без потери дисконта!
- Предъявление карты обязательно, при их потере обмен не производится!
- Вводятся новые дисконты: 3% 5% 7% 10%!

МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР «Надежда плюс»

ООО Медицинский центр «НАДЕЖДА ПЛЮС» – 1
г. Череповец, ул. Ломоносова, д.4
Телефоны: 54-09-09, 22-66-06, 22-62-12

15%

ЗАМЕНИ КАРТУ, СОХРАНИ СКИДКУ!

Обращаем Ваше внимание на изменения в графике работы медицинского центра «Надежда плюс» в дни новогодних праздников:

МЦ «Надежда плюс – 1» г. Череповец, ул. Ломоносова, д. 4	
1 - 4 января 2012 года	Выходные дни
5 - 9 января 2012 года	9:00 – 15:00

МЦ «Надежда плюс – 2» г. Череповец, ул. Коммунистов, д. 1	
1 - 8 января 2012 года	Выходные дни
9 января 2012 года	9:00 – 15:00

БЮРО НЕДВИЖИМОСТИ СОЮЗ

ПОКУПКА, ПРОДАЖА КВАРТИР И КОМНАТ
ПОДБОР ВАРИАНТОВ ОБМЕНА
ОФОРМЛЕНИЕ ДОГОВОРОВ
КУПЛИ-ПРОДАЖИ, ДАРЕНИЯ, МЕНЬ
КОНСУЛЬТАЦИИ ПО ЖИЛИЩНЫМ ВОПРОСАМ
РАБОТА ПО СЕРТИФИКАТАМ ВОВ

ПЕНСИОНЕРАМ СКИДКИ*
*Подробности в офисе

ВСЕ СДЕЛКИ С НЕДВИЖИМОСТЬЮ
пр. Победы, 131, тел/факс 26-08-35
тел. 73-19-19, 62-90-80

СТОМАТОЛОГИЯ
Кристал ДЕНТ

ул. Металлистов, 3
59-66-48 62-01-70

- Лечение без боли
- Подготовка к протезированию
- Протезирование

ИНОГОРОДНИМ СКИДКИ
Наши цены Вас приятно удивят!
ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ НА НАЛИЧИЕ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ

МУЖ на час
или два...
(интим не предлагать)

- Сантехнические работы
- Отделочные работы
- Электромонтажные работы
- Монтаж окон и дверей

Выезд мастера на дом.
Проведем консультацию по любым вопросам

РАБОТАЕМ БЫСТРО И КАЧЕСТВЕННО!
8-911-048-38-95

АТЕЛЬЕ АЛЬЯНС

СРОЧНЫЙ ПОШИВ И РЕМОНТ ШУБ

ПРОДАЖА КОЖИ И МЕХА

режим работы: 10.00-19.00
ул. Ленина, 102а 22-73-84

- ОКНА, ДВЕРИ
- РОЛЬСТАВНИ
- ЛОДЖИИ, ЖАЛЮЗИ
- ОТДЕЛКА

Рассрочка
Скидки, подарки
Гарантия, сервис
(подробности в офисе)

ПАНОРАМА
- мир окон

пр. Побед, 95 пр. Шекснинский, 25 пр. Побед, 41-а
23-64-07, 62-00-32 31-91-52 55-18-07
oknapanorama@list.ru www.panorama.reestr35.ru

ПРИЕМ ПРОКТОЛОГА

Симптомы проктологических заболеваний достаточно разнообразны. Посещение врача-проктолога может быть рекомендовано терапевтом, помимо этого обращение к проктологу нельзя откладывать в случае появления анального зуда или кровотечения. Появление зуда в области анального отверстия (заднего прохода) встречается в проктологии достаточно часто и может быть свидетельством наличия различных заболеваний. Сочетание анального зуда и анального кровотечения, а также любая форма анального кровотечения является поводом для немедленного обращения к врачу.

Медицинский центр «Надежда плюс» располагает всем необходимым для проведения экспресс-диагностики в сфере проктологии. В ходе первого приема врач сможет не только диагностировать заболевание и снять неприятные симптомы, но и приступить к лечению.

Во всех случаях мы советуем Вам не откладывать посещение проктолога, если имеют место болезненные симптомы в районе анального отверстия. Залогом быстрого избавления от недуга, будь то геморрой, трещины прямой кишки или полипы и папилломы, является быстрота постановки диагноза и эффективность медицинского персонала.

Главное, что наши пациенты ощущают особый комфорт и поддержку со стороны врачей в ходе лечения. Мы стремимся вернуть Вам хорошее настроение и здоровье!

Врач – проктолог медицинского центра «Надежда плюс» САВВАТЕЕВ АЛЕКСЕЙ ЮРЬЕВИЧ поможет Вам найти причину заболевания и определит для Вас способ лечения.



Медицинский центр «Надежда плюс-1»
г. Череповец, ул. Ломоносова, дом 4.
Телефоны регистратуры:
54-09-09, 22-66-06, 22-62-12

ПРИЕМ ВЕДЕТ СОСУДИСТЫЙ ХИРУРГ

Сосудистая хирургия – достаточно молодая наука. С появлением и развитием этой сравнительно молодой ветви клинической хирургии стала возможной эффективная помощь больным с различной сосудистой патологией, ранее считавшимся неизлечимыми и обреченными на гибель.

Сосудистая хирургия – область хирургии, занимающаяся лечением кровеносных и лимфатических сосудов. Современный сосудистый хирург (иначе называется ангиохирург) все шире использует малоинвазивные методы

хирургического лечения сосудов, не требующие больших разрезов, минимально травматичные и очень эффективные.

Сосудистый хирург может спасти от серьезных последствий заболеваний сосудов – тромбозов, тромбозов, трофических язв, нарушений потенции, ампутации ног, острой почечной недостаточности, инсульта, разрыва сосуда и др.

Сосудистая хирургия – развивающаяся быстрыми темпами отрасль медицины, позволяющая расширить возможности современной медицины и заменить традиционные хирургические вмешательства.

Симптомы заболеваний из области сосудистой хирургии:

- тяжесть и отеки в ногах;
- сосудистые звездочки;
- расширенные вены;
- судороги ног;
- боль в ногах при ходьбе;
- кровоточивость любой локализации и др.

Список заболеваний, относящихся к сосудистой хирургии:

- атеросклеротическое поражение

терминального отдела аорты и артерий;

- варикоз вен;
- острая артериальная непроходимость (тромбозы и эмболии);
- острый тромбоз; и др.
- патологическая извитость сонных артерий и др.

Если у Вас часто отекают ноги, появились «звездочки» на коже, у Вас частые головные боли – Вам непременно нужно обратиться к сосудистому хирургу.

Сосудистый хирург медицинского центра «Надежда плюс»

БИРЮЛИН ДМИТРИЙ ВИКТОРОВИЧ поможет Вам найти причину заболевания и определит для Вас способ лечения.

Дополнительную информацию Вы можете получить в регистратуре нашего Центра по телефонам:

Медицинский центр «Надежда плюс-1»
г. Череповец, ул. Ломоносова, дом 4.
Телефоны регистратуры:
54-09-09, 22-66-06, 22-62-12

