



## ЛЕТНЯЯ ПРОСТУДА

Лето, казалось бы, о простудных заболеваниях можно забыть.....однако, не все так просто. Как только наступает тепло, мы начинаем наслаждаться всеми прелестями лета, тотчас приходит простуда. «Ну как так, почему, лето ведь!» — сокрушаемся мы, а все потому, что не знаем простых истин.

В жаркое время года мы постоянно сталкиваемся с резкими перепадами температур: на улице +35°C, в кондиционированном помещении, к примеру, +20°C. По сути, эти устройства создают сквозняки, и находиться у кондиционера так же опасно, как зимой сидеть у распахнутого окна.

«Продуть» может и в машине, при езде с открытыми окнами.

Поездки на озеро и море тоже неизменно сопровождаются купанием в не всегда теплой воде. Лето ведь...

В жару утолять жажду приятнее ледяными напитками. Про мороженое и арбуз из холодильника даже и вспоминать не приходится! А это настоящее испытание для нашего горла.

В нашей климатической полосе даже летом температура ночью практически всегда на 10, а иногда и 15 градусов ниже, чем днем. Одеваясь утром в легкую одежду, мы забываем взять с собой что-то потеплее на вечер, и часто существенно промерзаем.

**Летняя простуда – это действительно непростой вид простуды, поскольку вирусы, которые ее вызывают, отличны от вирусов характерных для зимних простуд. Это нечто более ужасное и коварное.**

Вирусы объединяются в период теплых месяцев с особенно противным сообщником: энтеровирусом, попадая в желудочно-кишечный тракт могут вызвать диарею. Наряду с воспаленным горлом, сыпью появляются и симптомы типичные для зимней простуды: головная боль, кашель, слабая лихорадка.

### Профилактика простуды

Для того, что никакие лекарства не понадобятся, следите за собой летом так, как вы делаете это зимой:

- Берите с собой зонтик;
- Не ныряйте в холодную воду;
- Старайтесь заменить напитки со льдом теплым (не горячим) чаем – он, между прочим, намного лучше утоляет жажду и помогает охладиться;
- Помните, что для организма безопасны перепады в 5°C, поэтому старайтесь настраивать кондиционер исходя из температуры на улице;
- Помните, что сквозняк в автомобиле может обернуться для вас плачевными последствиями.



## ЦЕНТР ПЛАНИРОВАНИЯ СЕМЬИ

По статистике, каждая 5 пара в России имеет диагноз – бесплодие. Часто бесплодные пары считают, что единственный для них способ лечения бесплодия дорогостоящее ЭКО (экстракорпоральное оплодотворение). На самом деле, в трёх из пяти случаев можно после лечения забеременеть естественным путём.

В медицинском центре  
«Надежда Плюс»,  
том, что находится по адресу:  
г. Череповец,  
ул. Коммунистов, д. 1, заработало

### ОТДЕЛЕНИЕ ПЛАНИРОВАНИЯ СЕМЬИ



Возглавила ОТДЕЛЕНИЕ - Доктор **Никитина Надежда Леонидовна**, которая долгое время руководила подобным Центром в рамках городской программы, которая в результате отсутствия финансирования была закрыта.

Под ее началом, в рамках данной программы трудятся специалисты:

- ✓ **Сидоркина Наталья Леонидовна (УЗИ-диагностика)**
- ✓ **Жаданов Дмитрий Николаевич (врач-уролог)**
- ✓ **Мальшева Ирина Васильевна (врач-гинеколог)**
- ✓ **Белякова Светлана Борисовна (врач-психолог)**
- ✓ **Широкая Людмила Михайловна (врач-физиотерапевт)**

В «Надежде плюс» осуществляется специализированная и квалифицированная консультативная помощь по вопросам: гинекологической эндокринологии, невынашивания беременности, андрологии, сексологии, бесплодного брака, инфекций передающихся половым путем, современного лечения патологии шейки матки.

Что делать, если в вашей семье остро встал вопрос бесплодия? Самое главное - не паникуйте. Забудьте на время сверхъестественные варианты решения проблемы, они, безусловно, интересные, но часто не более того.

### ПЕРВИЧНАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ

✓ Цель первичной консультации - знакомство врача с пациенткой/супружеской парой, обратившейся в «Надежду», обсуждение имеющейся проблемы и выработка дальнейшей тактики обследования и лечения для получения желанной беременности.

✓ Согласно предварительной записи, Вы приезжаете в клинику в указанное время. В регистратуре оформляется медицинская карта, куда заносятся сведения о пациентке.

✓ Первичную консультацию пациентки/супружеской пары, обратившейся с проблемой бесплодия, осуществляет врач-гинеколог Никитина Надежда Леонидовна. Консультация начинается с уточнения жалоб и сбора анамнеза, в ходе которого оцениваются характер нарушения репродуктивной функции, детали предшествующего обследования и лечения, особенности менструальной функции, наличие сопутствующих заболеваний. Для максимально полной и эффективной оценки ситуации желательно иметь при себе выписки, результаты ранее проведенных лабораторных и инструментальных исследований, касающиеся данной проблемы.

✓ Далее врач проводит осмотр пациентки и направляет пациентку на ультразвуковое исследование органов малого таза.

После сбора анамнеза и осмотра врач и пациент обсуждают дальнейшую тактику обследования. С учетом индивидуальных особенностей врач подберет для Вас оптимальный план обследования, разнясь при необходимости назначение лабораторных и диагностических процедур.

Таким образом, конечным результатом первичной консультации является выработка плана обследования супружеской пары и обсуждения возможных вариантов лечения. Однако необходимо понимать, что результаты дальнейшего обследования могут изменить тактику и перспективы лечения, намеченные в ходе первичной консультации. Для того, чтобы первичная консультация прошла максимально комфортно и эффективно, рекомендуем Вам предварительно сформулировать основные вопросы, на которые Вам хотелось бы получить ответы.

Запись на консультацию по телефонам:

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

**Будем рады видеть Вас в нашем Центре!**

## Чеснок полезен для сердца ... но не всегда!

Чеснок действительно очень полезен, но оказывается, что полезен он не в любом виде. Нашему организму, он необходим только что разрезанный или раздавленный.

Сто лет нам твердили, что главное в чесноке - аллицин, летучее соединение, которое образуется в момент разрезания зубчика чеснока и недолго сохраняется в его соке. Но на самом деле, суть не в аллицине, а в одном из его компонентов, а именно в сероводороде - этот газ нам знаком по малоприятному запаху протухших яиц или гниющих бытовых отходов. Оказывается, это он расслабляет гладкие мышцы, которыми выстланы стенки кровеносных сосудов, снимая тем самым спазм и предотвращая возможные последствия в виде инфаркта или инсульта.

Попало, как всегда, крысам - одну их группу кормили свеженарезанным чесноком, вторую - сушеным. Затем жесткие экспериментаторы смоделировали у крысок сердечный приступ и хладнокровно смотрели, что получится. В группе «сыроедов» сердечная мышца восстанавливалась гораздо быстрее, чем у получавших «сухари».

И вот теперь непонятно, что делать многочисленным производителям всевозможных таблеток, капсул и порошков из сушеного чеснока, так называемым средствам «для защиты сердца». Выходит, никакие они не средства, а обман зрения.

**Будьте уверены,  
только свежий чеснок  
особо полезен для нашего  
сердца и сосудов!**



## Яблоко в день, и доктор вам ни к чему!

В результате всестороннего и многолетнего исследования ученые сделали вывод - яблоки действительно способны уменьшить риск сердечно-сосудистых заболеваний и некоторых раковых образований.

Популярный во всем мире плод может также служить прекрасной защитой от астмы и диабета. К тому же яблоки, обладая приятным вкусом, являются незаменимыми помощниками в борьбе с лишним весом.

На сегодняшний день, несмотря на создание все новых и новых пищевых продуктов, которыми буквально завалены полки универсамов, ни одна химическая добавка не сравнится с полезными свойствами яблок, ни один из них не способен превзойти «райские» плоды по питательности и количеству витаминов.

**Благоприятное воздействие яблок связано с мощными антиоксидантами-флавоноидами, которых в каждом фрукте содержится в 1,5 раза больше, чем в 75 граммах черники, в два раза больше, чем в чашке чая, и в три раза больше, чем в апельсинах, не говоря уже о бананах, восьмикратно уступающих яблокам по этому показателю.**



**5%** **Магазин «ИНЖЕНЕР»** **5%**  
**БЕНЗО- и ЭЛЕКТРОИНСТРУМЕНТ  
РЕМОНТ, ЗАПЧАСТИ**  
**САДОВЫЙ ИНСТРУМЕНТ  
БЕТОНОСМЕСИТЕЛИ**  
Ул. Гоголя, 8, т. 24-12-59

**БАНК ВОЛОГЖАНИН**  
Для тех, кто любит побеждать  
Для тех, кто неустанно идет к намеченной цели  
Для тех, чье спокойствие и упорство можно назвать «олимпийским»  
Банк «Вологжанин» предлагает новый вклад  
**«Олимпийский»!**  
г. Череповец, ул. Белова, д. 59 ТЦ «Палатка», тел.: (8202) 28-85-24;  
ул. Горюховая, д. 4, тел.: (8202) 31-85-82  
до **13%** годовых





## КАРДИОЛОГИЯ

По данным ВОЗ, Россия занимает первое место по уровню смертности от сердечно-сосудистых осложнений среди всех европейских стран, опережая ближайших соседей (Польшу, Финляндию, Швецию) в 2-3 раза.

В России 42 миллиона человек имеют повышенное артериальное давление. Тенденция к увеличению заболеваемости сердечно-сосудистыми заболеваниями и смертности от них сохраняется. Ситуация приобретает эпидемический характер.

В последнее время большой рост смертности наблюдается в наиболее трудоспособной группе населения — в возрасте от 20 до 29 лет.

Согласно данным перспективных исследований, «вклад» артериальной гипертензии в смертность людей среднего возраста от сердечно-сосудистых заболеваний составляет 40%, а в смертность от инсульта — 70-80%.

**В кардиологии ранняя диагностика особенно актуальна: ведь сердечный приступ может случиться неожиданно и привести к летальному исходу. Поэтому от сроков обнаружения болезни напрямую зависит эффективность лечения.**

Чем быстрее вы обратитесь за консультацией к кардиологу, тем лучше для вашего сердца и здоровья. Не забывайте и о плановых, профилактических осмотрах (желательно не реже 1 раза в полгода).

**В МЦ «Надежда плюс» прием ведут врачи-кардиологи:**

- Заверткина Татьяна Геннадьевна
- Семькина Татьяна Владимировна
- Жуков Сергей Юрьевич



## ГИНЕКОЛОГИЯ

Природа женщины деликатна и ранима, она требует к себе особого отношения. Чувство защищенности всегда важно для представительниц прекрасного пола, оно особенно необходимо во время визита в гинекологическую клинику. Ведь женщина — это еще жена и мама.

Приглашаем вас посетить одну из лучших частных гинекологических клиник в Череповце, которая функционирует на базе медицинского центра «Надежда плюс».

Здесь врачи предельно внимательны к пациенткам и имеют за плечами большой практический опыт. В нашем центре прием ведут гинекологи, известные в медицинском кругу специалисты, эффективность работы которых доказана счастливыми улыбками малышей и их мам.

**МЦ «Надежда плюс»**

**прием ведут гинекологи:**

- Сидоркина Наталья Леонидовна
- Храмева Лариса Георгиевна
- Сергеева Маргарита Вячеславовна
- Демидова Елена Владимировна
- Ришко Галина Константиновна
- Бигулова Алла Владимировна
- Кузнецова Ирина Феодосьевна
- Малышева Ирина Васильевна
- Афанасьева Елена Владимировна
- Чекашева Вера Викторовна
- Филатова Галина Владимировна
- Шкарупа Эльвира Урхановна
- Никитина Надежда Леонидовна

## МАММОЛОГИЯ

В последнее время женщины так часто обращаются за консультацией к маммологу, что его принято считать «вторым» женским врачом после гинеколога.

Женщине необходимо срочно обратиться к врачу-маммологу при наличии следующих симптомов:

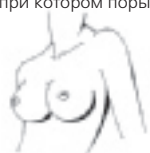
- Опухоль молочной железы;
- Симптом «лимонной корки» (изменение кожи, при котором поры становятся заметнее);
- Деформация молочной железы;
- Язва на коже молочной железы;
- Втяжение соска;
- Покраснение кожи молочной железы;
- Отек молочной железы;
- Увеличение подмышечных лимфоузлов.

Помните: профилактика сегодня — это залог спокойной и здоровой жизни завтра. Следите за своим здоровьем с молодого возраста. Даже если симптомов заболевания нет, посещать консультации маммолога рекомендуется не реже чем 1 раз в 6 месяцев. Ранняя диагностика любых заболеваний поможет быстро, без осложнений справиться с проблемами.

**МЦ «Надежда плюс»**

**прием ведут маммологи:**

- Рожков Михаил Константинович
- Крашенков Павел Васильевич
- Соловьев Михаил Валерьевич



## ТЕРАПИЯ

У вас ухудшилось самочувствие, повысилась температура тела, или появились боли, слабость и чувство дискомфорта, или есть другие жалобы на здоровье?

И при этом Вы не знаете, с чем все это связано.

В этом случае, прежде всего, следует обратиться к специалисту широкого профиля - терапевту. Уже на первом приеме он сможет выставить предварительный диагноз и составить индивидуальную программу обследования и лечения.

При необходимости наши терапевты направят вас на консультации к специалистам более узкого профиля.

**В МЦ «Надежда плюс»  
прием ведут терапевты:**

- Молоканова Галина Алексеевна
- Соболева Елена Васильевна
- Данилова Оксана Владимировна

## ГАСТРОЭНТЕРОЛОГИЯ

Стремительный ритм нашей жизни приводит к нарушению ритма, режима питания. Как следствие, появляются заболевания желудочно-кишечного тракта. Несмотря на значительные достижения мировой науки и медицинской практики, в последние годы отмечается рост болезней органов пищеварения во всем мире.

**Боли в животе или за грудиной, связанные с приемом пищи, изжога, отрыжка, тошнота, рвота, вздутие, урчание в животе, нарушение аппетита, запоры — все это является причиной пройти консультацию врача гастроэнтеролога.**

Приходите в медицинский центр «надежда плюс»! У нас успешно функционирует отделение гастроэнтерологии. Всего за несколько посещений вы сможете пройти полное обследование органов пищеварительного тракта. Наши специалисты в индивидуальном порядке рассмотрят вопросы по лечению, рациональному питанию, назначит курс физиотерапевтических процедур.

**Прием ведут:**

- Тихоненкова Оксана Вячеславовна
- Котова Елена Михайловна

## ДЕРМАТОВЕНЕРОЛОГИ

Мы редко задумываемся над тем, что кожа — это такой же жизненно важный орган как сердце, почки или желудок. Именно кожа в первую очередь сталкивается с инфекциями, микроорганизмами, которыми насыщена окружающая внешняя среда, защищая нас от них. Поэтому очень часто человеку требуется лечение заболеваний кожи, так как кожные покровы начинают отражать внутренние недуги. Найти истинную причину патологии, быстро справиться с ним может только врач-дерматолог.

**Важно понимать, что без осмотра специалиста нельзя удалять на своем теле любые образования. Неосторожные действия могут привести к печальным последствиям.**

Безобидные, на первый взгляд, бородавки могут оказаться причиной очень серьезных, а порой и смертельно опасных заболеваний!

**В МЦ «Надежда плюс» прием ведут врачи-дерматовенерологи:**

- Варникова Анастасия Валерьевна
- Махалина Татьяна Петровна
- Карпова Анна Валентиновна
- Баркунова Наталья Михайловна

## НЕВРОЛОГИЯ

**Выражение «все болезни от нервов» часто находит практическое подтверждение в медицине. Заболевания нервной системы часто отражаются на деятельности всего организма.**

Об этом задумывались еще древние ученые. Например, Гиппократ в V-IV вв. до нашей эры отмечал, что повреждения головного мозга вызывают параличи и судороги в конечностях. А ученый Леонардо да Винчи после экспериментов на спинном мозге пришел к выводу, что деятельность этого органа лежит в основе всех движений человека.

Основными симптомами неврологических заболеваний являются: головные боли, головокружение, шум в голове, нарушение равновесия, походки, ухудшение памяти, дискомфорт и боли в спине, онемение, боль, слабость и судороги в конечностях, нарушение сна, «ком в горле».

Если вы замечали у себя подобные симптомы, то вам в обязательном порядке необходим прием невролога, ведь так организм сигнализирует о начале заболевания.

**В МЦ «Надежда плюс» прием ведут неврологи:**

- Хомякова Евгения Павловна
- Валерий Владимирович
- Веселов Андрей Геннадьевич
- Кузнецова Светлана Яковлевна
- Чирва Екатерина Викторовна
- Медведева Ирина Евгеньевна
- Ярулкина Наталья Михайловна
- Подковырин Сергей Николаевич

## АЛЛЕРГОЛОГИЯ

В последние десятилетия количество случаев аллергии у людей во всем мире возрастает. Появляются новые противоаллергенные препараты, разрабатываются уникальные технологии диагностики, но вопрос об излечении от аллергии остается до конца нерешенным.

Центр «Надежда плюс» предлагает новейшие способы диагностики, профилактики и лечения аллергических заболеваний:

- сезонного и круглогодичного ринита;
- аллергического конъюнктивита;
- бронхиальной астмы;
- атопического дерматита;
- всех типов крапивницы;
- ангионевротических отеков;
- эозинофилии;
- оксидермии;
- пищевой и лекарственной аллергии.

Мы проводим эффективное, основанное на грамотной диагностике, лечение и профилактику аллергии любого вида и происхождения.

**Прием ведет:  
Веселова Марина Алексеевна**





## ПРОКТОЛОГИЯ

Полушутя-полусерьезно мы называем «геморроем» многие неприятные ситуации, свалившиеся на нашу голову: ремонт машины, вынужденную дальнюю поездку, лишнюю работу, ссоры в семье и т.п. Настоящее же значение этого слова приходит на ум, когда в жизни возникают действительно серьезные проблемы, но уже со здоровьем.

Проктология – это раздел клинической медицины, изучающий болезни прямой кишки, методы их профилактики, диагностики и лечения.

Своевременная консультация проктолога, строгое соблюдение его рекомендаций избавят вас от дискомфорта, связанного с такими проблемами

Если вы ощущаете частый анальный зуд, наблюдаете выделения крови из прямой кишки, длительные запоры, боли при дефекации или в области прямой кишки, вам необходимо срочно записаться на прием к врачу!

Компетентная консультация проктолога, вам всегда доступна в клинике «Надежда плюс».

Прием ведет:

• Савватеев Алексей Юрьевич

## ПУЛЬМОНОЛОГИЯ

Наиболее часто встречающееся заболевание, при котором необходима консультация пульмонолога – бронхиальная астма.

- Беспокоит ли вас кашель?
- Просыпаетесь ли вы от затрудненного дыхания?
- Появляются ли кашель после физической нагрузки?
- Беспокоит ли вас одышка при физической нагрузке?
- Вы курите более 10 лет?
- У вас имеются профессиональные вредные воздействия на органы дыхания?

Если вы ответили «ДА» на любой из вопросов, то вам необходима специализированная помощь. Лучшим вариантом для вас станет консультация пульмонолога.

МЦ «Надежда плюс»

Прием ведут пульмонологи:

- Жучкин Анатолий Александрович
- Смирнова Светлана Александровна

## УРОЛОГИЯ

Консультация уролога необходима в обязательном порядке при появлении следующих симптомов:

- Боли в пояснице;
- Неприятные ощущения при мочеиспускании или половом акте;
- Недержание мочи;
- Выделения из мочеиспускательного канала;
- Снижение полового влечения;
- Проблемы с зачатием ребенка;
- Объемные образования половых органов.

Но даже если вы не наблюдали у себя подобных проявлений, пренебрегать консультациями у уролога не стоит. Статистика показывает, что в странах, где профилактические осмотры стали частью культуры, гораздо меньше людей страдает серьезными заболеваниями мочеполовой системы.

Для мужчин, особенно старше 40 лет, посещение клиники урологии для консультации опытного специалиста с профилактической целью 1 раз в год обязательно.

В МЦ «Надежда плюс», для мужчин работают высококлассные специалисты урологи:

- Семькин Николай Сергеевич
- Галашина Лариса Александровна
- Цыгикал Александр Евгеньевич
- Жаданов Дмитрий Николаевич

## ОФТАЛЬМОЛОГИЯ

Глаза – это путь в реальный мир. Не зря же мы «по-едем глазами», «раздеваем глазами», видимся «с глазу на глаз». Все, что есть в этом мире, мы воспринимаем в первую очередь с помощью взгляда.

Однако часто человек даже не задумывается над тем, какое значение в его жизни имеют здоровые глаза. Осознание приходит лишь тогда, когда врач прописывает первые очки. Но даже тогда, когда болезнь уже заявила о себе, вернуть нормальное зрение вполне возможно.

Специалисты медицинского центра «Надежда плюс» располагают оборудованием последнего поколения. С помощью новейшей офтальмологического комплекса они распознают глазные болезни на самых ранних стадиях.

Прием ведут:

- Лебедева Галина Алексеевна
- Макарычева Светлана Станиславовна
- Дружинина Юлия Васильевна
- Смагина Елена Алексеевна
- Бережной Сергей Вячеславович

## УЗИ-диагностика

Одной из самых информативных методик продолжает оставаться ультразвуковая диагностика. УЗИ внутренних органов практически не имеет противопоказаний. В нашей клинике можно свободно сделать УЗИ-обследование таких органов как: сердце и сосуды, щитовидная железа, органы брюшной полости, почки, органы малого таза.

Диагностика проводится в цветном и объемном изображении на диагностическом оборудовании экспертного класса.

Ищите, где можно сделать УЗИ в Череповце быстро и по приемлемой цене? Добро пожаловать в медицинский центр «Надежда плюс»!

Прием ведут:

- Коваленко Наталья Петровна
- Сидоркина Наталья Леонидовна
- Орлянский Алексей Владимирович
- Баранова Вероника Николаевна
- Румянцев Лев Геннадьевич
- Фролов Николай Александрович
- Дидик Елена Владимировна
- Смирнова Карина Андреевна
- Рожков Андрей Михайлович
- Генералова Елена Владимировна
- Терентьева Елена Викторовна
- Соболев Валерий Вениаминович
- Соболева Ольга Васильевна

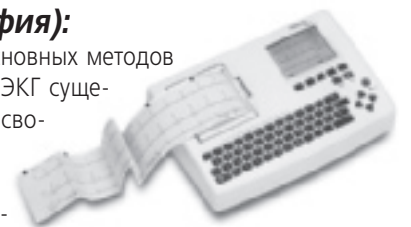


## ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ДИАГНОСТИКА

На базе медицинского центра «Надежда плюс» успешно работает отделение функциональной диагностики.

### ЭКГ (электрокардиография):

Электрокардиография является одним из основных методов функциональной диагностики в кардиологии. ЭКГ существует очень давно, но несколько не потеряла своей актуальности по сей день. Регистрацию ЭКГ осуществляет специалист по функциональной диагностике, оперативно оценивая жалобы, состояние пациента.



### Суточное мониторирование ЭКГ по Холтеру:

На сегодняшний день функциональная диагностика по Холтеру чрезвычайно актуальна в кардиологии. Суточное мониторирование дает оценку работе сердца в течение дня. Функциональная диагностика по Холтеру показана при следующих состояниях:

- боли в области сердца;
- аритмия;
- редкий пульс;
- обмороки и головокружения неустановленного генеза.

### Спирография:

Спирография – исследование функции внешнего дыхания. Является незаменимым методом функциональной диагностики при выявлении различных бронхо-легочных патологий.

После проведения исследования в отделении функциональной диагностики пациенты получают медицинское заключение. При необходимости доктор дает рекомендацию обратиться к тому или иному специалисту.

Прием ведут:

- Гайдунко Валентина Васильевна
- Смирнова Карина Андреевна





**БЮРО НЕДВИЖИМОСТИ СОЮЗ**

ПОКУПКА, ПРОДАЖА КВАРТИР И КОМНАТ  
ПОДБОР ВАРИАНТОВ ОБМЕНА  
ОФОРМЛЕНИЕ ДОГОВОРОВ  
КУПЛИ-ПРОДАЖИ, ДАРЕНИЯ, МЕНЫ  
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**

ул. Металлистов, 3  
59-66-48 62-01-70

Лечение без боли  
Подготовка к протезированию  
Протезирование

**ИНОГОРОДНИМ СКИДКИ**

Наша цена Вас приятно удивит!

ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ НА НАЛИЧИЕ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ

**мебель класс - на заказ**

**КУХНИ**  
**ДЕТСКИЕ**

шкафы-купе, гардеробные, стенки, прихожие

**Вайнер Мебель**

БЕЗ ОБЕДА И ВЫХОДНЫХ

vaynermebel@mail.ru 50-61-68 • 55-39-42  
604-100 • 604-111 пр. Победы, 586

Обслуживание в салоне и на дому

**СТРИЖКИ**  
от классических до авангардных

**ПРИЧЕСКИ**  
свадебные, торжественные

Наращивание волос  
Наращивание ногтей, ресниц, Педикюр

**ВСЕ СТРИЖКИ 100 рублей**

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

**ООО „СП СТОМАТОЛОГИЯ“**

ул. Ленина, 109  
Тел. 57-11-00  
8.00-20.00, сб. 9.00-15.00  
вых. - воскресенье

ОРТОПЕДЫ: Попов С.В., Матвеев Д.А., Паничева А.В.  
ТЕРАПЕВТ-ГИГИЕНИСТ: Смирнова Т.В.  
ДЕТСКИЙ СТОМАТОЛОГ: Яковлев Е.И.

**Новинка!**

- Безметалловая керамика (Турком-цера)
- Керамика на золоте
- Фарфоровые вкладки
- Виниры

**Все виды стоматологических услуг**

По противопоказаниям консультируетесь с лечащим врачом  
\*Подробности в офисе

**Работаем по ДМС**

ул. Розы Люксембург, д. 7, тел.: 575-279  
ХИРУРГ: Размыслов А.В. - кандидат медицинских наук  
Рентген-кабинет

Предоставлю скидки в мебельных магазинах города. Консультации при покупке мебели. Услуги дизайнера, замеры, эскизы. Сборка мебели 54-75-85 ИП Буренко С.

Мастерская (пр. Победы, 108) продаёт холодильники 1-2-камерные, доставка бесплатно, гарантия. Пенсионерам скидка 31-20-16, 54-14-42 Куплю б/у ЧП Зуев Н.А.

Быстро заберём ненужную, ломаную бытовую технику, сантехнику, швейные машины, железные двери. Вывоз из квартиры 89211305407 ИП Серов М.В.

Печь для бани, круглая, диаметр 500 мм + колено диаметр 100 мм, железо 8 мм, бак 80 л, 11 т.р. 89212552619

**MIRO мебель**

на заказ

пр. Победы, д. 60  
ТЦ "Кижы", т. 62-12-74

## ОТОЛАРИНГОЛОГИЯ

ЛОР-заболевания — частая проблема и для детей, и для взрослых. Заболевания уха, горла и носа не просто неприятны для заболевшего, но

также очень опасны своими осложнениями. В нашем медицинском центре детские и взрослые ЛОР-врачи, помогают пациентам забыть о подобных неприятностях.

Люди обретают «второе дыхание» и вновь начинают ощущать радость жизни после лечения в МЦ «Надежда плюс».

Прием ведут:

- Иванов Владимир Алексеевич – сурдолог
- Прытов Сергей Павлович
- Федосеева Екатерина Вячеславовна

## ЭНДОКРИНОЛОГИЯ

Внимание! Консультация врача-эндокринолога необходима в обязательном порядке, если у вас наблюдаются следующие состояния:

- сахарный диабет;
- ожирение;
- резкое изменение массы тела;
- ранняя менопауза (35-40 лет);
- сердечная аритмия;
- изменения в психоэмоциональной сфере;
- резкое снижение остроты зрения, сухость глаз;

- дискомфорт в области шеи, трудности при проглатывании;
- боли в суставах, хрупкость костей;
- сильная жажда, возникающая постоянно;
- гипертония у людей до 40 лет;
- сухость кожных покровов;
- нарушения менструального цикла;
- невынашивание беременности;
- синдром хронической усталости;
- мигрени;
- проблемы с памятью;
- проблемы с потенцией у мужчин, на-

бухание молочных желез.

Наш медицинский центр предлагает вам комплексное обследование и лечение эндокринных заболеваний. Вы можете не сомневаться, что консультация эндокринолога на базе МЦ «Надежда плюс» пройдет на самом современном уровне. Для этого у нас есть все: современная техническая база, опытные специалисты, вежливый медперсонал.

Прием ведут:

- Баролис Марина Геровна
- Мехова Надежда Юрьевна
- Голубева Анастасия Викторовна
- Минакова Надежда Николаевна
- Малышева Анна Петровна



## Забота Сбербанка: как помочь пенсионеру?

Говорят, что старость не радость: мол, и сил становится меньше, и пенсия не так велика, как хотелось бы, и вообще жизнь к закату идет. Но это не совсем так. Иной человек в солидном возрасте не только находит себе множество интересных занятий, но еще и умудряется другим помогать. Правда, на все нужны деньги, а где их взять, если бюджет так скуден, что концы с концами еле сходятся? И не всегда дети в состоянии поддержать материально.

Есть пенсионеры, которые как-то научились справляться с трудностями и даже копить на небольшие радости. А тем, кому катастрофически не хватает на жизнь, необходимо помочь, чтобы человек обрел уверенность в себе и понял, что все в его руках.

**Богат не тот, у кого всего много, а тот, у кого всего достаточно, говорили древние греки. Сегодня российский пенсионер тоже вполне способен и отложить денег на новый телевизор, и организовать себе поездку на курорт. Вопрос лишь в одном: как сделать, чтобы деньги, как песок сквозь пальцы, не утекали? Чтобы средств всегда хватало, надо ими правильно распоряжаться.**

Каждый из нас не раз замечал, что случайно потратил больше, чем рассчитывал. Просто были деньги и как-то сами собой разошлись, а куда и не вспомнишь. Уже давно посчитано, что в среднем на такие «случайные траты» во всем мире уходит до 20% семейного бюджета. Пятая часть — это деньги, что мы с Вами каждый месяц тратим не на то, что нам нужно. Значит, необходимо планировать траты. Можно, конечно, все заранее рассчитывать и брать с собой денег в магазин по минимуму. Но нередко и наоборот бывает: попала хорошая недорогая вещь, был случай сэкономить — а денег-то с собой и нет. И даже не знаешь, какой случай обиднее. Как же быть?

**И вот тут к пенсионеру на помощь придет Сбербанк. Клиенту нужно только написать заявление, чтобы операционист оформил банковскую карту для зачисления пенсии. Причем бесплатно. Закономерен вопрос: для чего это нужно? Во-первых, это просто удобно: нет необходимости держать при себе наличные деньги. Во-вторых, это надежно. Финансовая надежность Сбербанка оценена как наивысшая: его рейтинг равняется рейтингу самой России.**

Если понадобятся наличные, **банкомат Сбербанка** находится буквально на каждом шагу. Ну а подвернется вдруг необходимая вещица, так можно этой самой картой и расплатиться. И удобно, и безопасно. А в итоге — экономия той самой «случайной пятой части», о которой мы уже упоминали.

По желанию клиента можно подключить **услугу «Мобильный банк»**. В этом случае СМС-сообщения будут приходить на ваш мобильник автоматически при каждой операции — все деньги на виду, и все понятно, что, куда и куда ушло. Если карта потерялась, чужой человек с нее деньги не снимет, да и заблокировать ее вы сможете прямо по телефону.

Для пенсионеров в Сбербанке сделали **специальную карту — «Сбербанк Maestro — Социальная»**. Поскольку пенсионеры — самые стабильные и постоянные клиенты Сбербанка, им предоставляется по карте льготные тарифы, а от магазинов — партнеров Сбербанка — особые скидки.

И, конечно, о главном: мы же не просто так взяли разбираться с расходами. Помните, мы уже говорили про случайные траты? Так вот, упорядочив, с помощью банковской карты, расходы, Вы можете каждый месяц откладывать до 20% пенсии. Опасаетесь, что не получится? Хорошо, пусть будет 10%. Это просто деньги, что теперь «завяжутся» на Вашем счету. А их без особых хлопот можно положить на депозит — пусть лежат да проценты приносят.

Поскольку пенсионер — клиент важный и о нем государство заботится, то и **в Сбербанке для него есть два особых вклада: «Сохраняй» (без пополнения) и «Пополняй»** — на который, понятное дело, можно понемножку хоть ежедневно откладывать деньги. Особенность же этих вкладов в том, что по каждому из них предлагаются самые высокие из возможных в Сбербанке ставок. Чтобы открыть такой вклад, достаточно положить на счет хотя бы одну тысячу рублей.

Есть способ и еще вернее: **дать Сбербанку постоянное поручение небольшую часть приходящей пенсии сразу отправлять на депозит**. В результате уже меньше чем через год на вашем счету будет лежать целая месячная пенсия — про запас. И весь год на эти деньги будут начисляться неплохие проценты. Причем эти проценты могут автоматически переводиться на ту же самую карточку. Представляете? Вы откладываете, копите деньги — они же потихоньку возвращаются и сами начинают Вам помогать.

А теперь вернитесь к началу статьи: вот это как раз и есть возможность не только самим о себе позаботиться, но еще и, если надо, другим, например внукам, помочь. Деньги-то есть — надо лишь суметь ими правильно распорядиться!