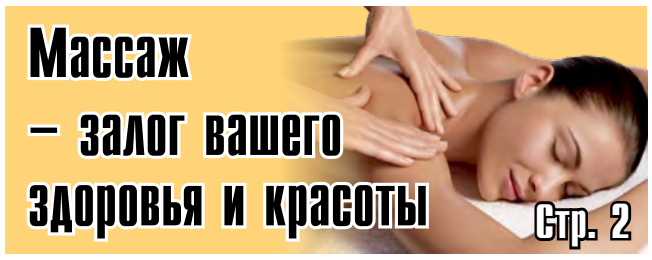
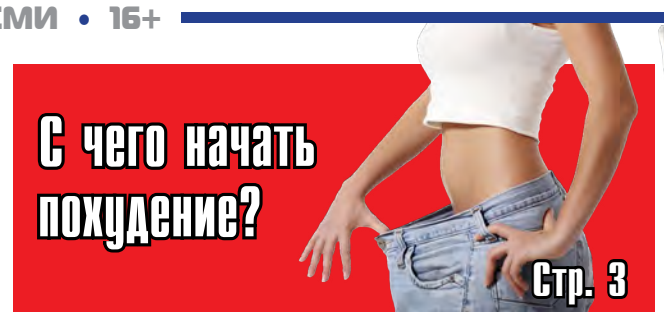
Будь здоров, ЧЕРЕПОВЕЦ!

№9 (53) • 23 мая 2019 г. • Рекламное СМИ • 16+



Массаж – залог вашего здоровья и красоты

Стр. 2



С чего начать похудение?

Стр. 3

Продукция Геволь в МЦ «Надежда» по специальным ценам

Стр. 4

ВЕДУЩИЕ ВРАЧИ из Санкт-Петербурга принимают в МЦ «Надежда»

ИЮНЬ 2019

МЕСТО РАБОТЫ: Консультативно-диагностический центр с поликлиникой Управления делами Президента РФ (г. Санкт-Петербург)

ТВЕРЕЗОВСКИЙ Сергей Александрович

Врач онколог-маммолог
Врач онкодерматолог

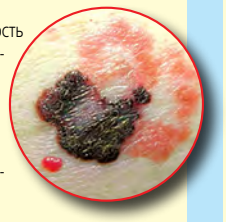
Врач высшей квалификационной категории

КАК ПРОВЕРИТЬ РОДИНКУ НА ОНКОЛОГИЮ

Нет такого человека, у которого на теле отсутствуют родинки. Практически все знают, что трогать их и удалять опасно, так как можно спровоцировать развитие онкологического заболевания. Не все невусы трансформируются в рак, поэтому важно знать, как проверить родинку на онкологию. Сделать это можно самостоятельно, а можно обратиться в медицинское учреждение для проведения обследования.

Данное обследование проводит онкодерматолог. Он осуществляет диагностическое исследование при проявлении следующих симптомов:

- появление в области невуса зуда, покраснения, шелушения;
- появление уплотнения вокруг родинки, ее возвышение над поверхностью кожи;
- увеличение размера пятна до пяти сантиметров, изменение цвета, резкое осветление родинки или приобретение темных оттенков;
- травмирование и внезапная кровоточивость новообразования, его постоянное намокание;
- асимметричность, неправильность формы пигментных пятен и веснушек;
- появление новообразования с нечеткими и неровными краями;
- появление нового пигментного пятна у людей в возрасте от тридцати пяти до сорока лет;
- разрастание и воспаление невуса.



При появлении одного из данных признаков, необходимо обратиться к врачу.

Обратите внимание! Наличие невусов и пигментных пятен не представляет угрозы здоровью человека, но при воздействии негативных факторов они могут перерождаться в меланому.

Диагностические методики дают возможность сделать анализ родинки и дать ответ о возможности ее трансформации в раковое новообразование. Также врач даст информацию о проведении профилактики заболевания.

ВЕЛЕСЛАВОВА Ольга Евгеньевна

Врач кардиолог-аритмолог

Врач высшей квалификационной категории

ПЕРВЫЕ ПРИЗНАКИ И СИМПТОМЫ АРИТМИИ

Понять, чем опасно возникновение аритмии сердца, легко. Важно прислушиваться к организму для своевременного выявления недуга во избежание рисков для здоровья.

Общие признаки сбоев в работе человеческого «мотора»:

- замирание сердца
- частое падение артериального давления
- слабый или наоборот учащенный пульс
- сонливость
- болевые ощущения в области сердца
- общее сильное недомогание, слабость

Диагностические мероприятия расстройств сердечного ритма делят на несколько ступеней.

Первая подразумевает сбор информации о здоровье пациента и его полный осмотр.

Вторая ступень – это инструментальные способы диагностики аритмии сердца, которые разделяют на инвазивные и неинвазивные. Человеку назначают следующие процедуры:

- эхокардиография; ЭКГ
- ультразвуковое исследование
- холтеровский мониторинг (разновидность ЭКГ)
- УЗИ щитовидки
- тестирование работы сердца с физнагрузками (контроль АД, ЭКГ, пульса)
- анализы крови: общий, на МНО, биохимический.

МЦ «Надежда» ул. Металлургов, д. 19 «Б» 57-12-12, 57-13-13, 54-08-08

МИБС МЕДИЦИНСКИЙ ИНСТИТУТ имени БЕРЕЗИНА СЕРГЕЯ **МРТ**

МАГНИТНО-РЕЗОНАНСНАЯ ТОМОГРАФИЯ

СКИДКИ

Вечернего времени (с 18:00) и в Выходные дни (суббота, воскресенье)

до 31.05.2019 г.
Подробности по телефону.

Не рекомендуем начинать лечение БЕЗ ДИАГНОСТИКИ!

Лиц.№ЛО-35-01-002122 от 29.04.16г.

г. Череповец, ул. Комсомольская, д. 45
(рядом с ж/д вокзалом)

горячая линия специалистов
(8202) 50-14-14, 50-04-05

8-921-137-21-77 www.ldc.ru

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Холтеровское мониторирование сердечного ритма	Холтеровское мониторирование сердечного ритма с АД	Холтеровское мониторирование сердечного ритма многосуточное
1250 руб	1350 руб	2500 руб

МЦ «Надежда плюс» ул. Ломоносова, 4	МЦ «Надежда» ул. Металлургов, 19 «Б»	МЦ «Надежда МЕД» ул. К. Беляева, 73
25-12-12, 25-15-15, 54-09-09	57-12-12, 57-13-13, 54-08-08	28-08-80, 63-34-33

СТОМАТОЛОГИЯ

Кристал ДЕНТ

пр.Строителей, 28 А, 2 этаж
541-641

ООО "Кристал-Дент" Лиц. ЛО-35-01-001409 от 31.10 .2013 г.

- Лечение без боли
- Подготовка к протезированию
- Кабинет Протезирования

ИНОГОРОДНИМ СКИДКИ (Подробности в офисе)

Наши цены Вас приятно удивят!

ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ НА НАЛИЧИЕ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ

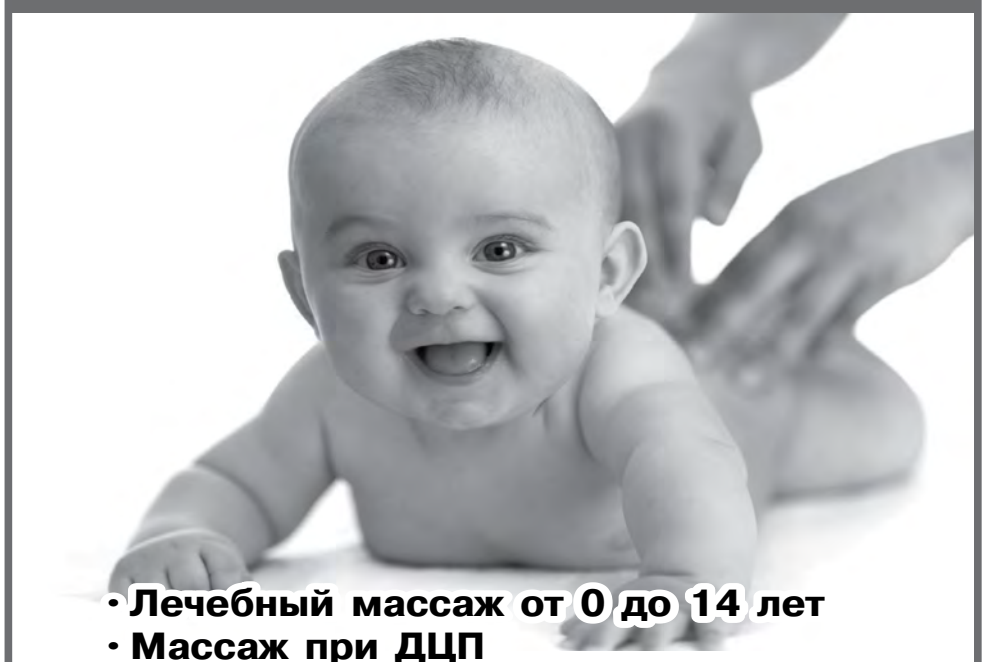
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

МЦ «Надежда плюс»
г. Череповец, ул. Ломоносова, д. 4
Регистратура:
25–12–12, 25–15–15, 54–09–09

МЦ «Надежда»
г. Череповец, ул. Металлургов, д. 19 «Б»
Регистратура:
57–12–12, 57–13–13, 54–08–08

МЦ «Надежда МЕД»
г. Череповец, ул. К. Беляева, д. 73
Регистратура:
28–08–80, 63–34–33

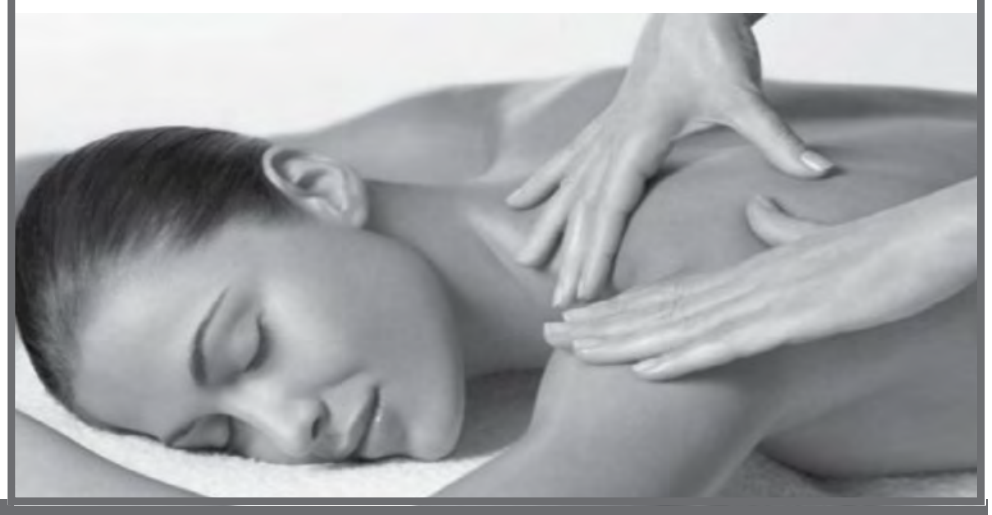
МАССАЖ для детей



- Лечебный массаж от 0 до 14 лет
- Массаж при ДЦП
- Массаж при сколиозе
- Массаж в детско-юношеском спорте
- Массаж логопедический

МАССАЖ для взрослых

- Общий массаж
- Массаж спины
- Массаж воротниковой области
- Массаж живота
- Массаж рук
- Массаж ног
- Антицеллюлитный массаж
- Лимфодренажный массаж
- Скульптурирующий массаж
- Обертывание с водорослями



МЦ «Надежда плюс», ул. Ломоносова, д. 4
25–12–12, 25–15–15, 54–09–09

МЦ «Надежда», ул. Металлургов, д. 19 «Б»
57–12–12, 57–13–13, 54–08–08

МЦ «Надежда МЕД», ул. К. Беляева, д. 73
28–08–80, 63–34–33

МАССАЖ ШЕИ И ВОРОТНИКОВОЙ ЗОНЫ

Мышцы подразделяют на поверхностные и глубокие. В глубоких мышцах накапливается наиболее сильное напряжение. Задача массажиста снять это напряжения и избавить Вас от боли.

Массаж воротниковой области очень сложная и ответственная процедура. Поэтому ее должен выполнять только высококвалифицированный специалист, который хорошо знает структуру тела и законы функционирования различных систем организма. Наши массажисты имеют медицинское образование, сертификаты массажиста и большой опыт работы.

Результаты после массажа воротниковой зоны:

- повышение общего тонуса и работоспособности;
- устранение болей в спине и шее;
- устранение гипертонуса спинных мышц;
- эффективная коррекция осанки;
- усиление кровотока;
- улучшение проводимости нервной системы;
- успокаивающее действие на нервную систему;
- повышение эластичности мышечных волокон;
- повышение и улучшение работоспособности мышц спин;
- увеличение диапазона подвижности мышц и суставов;
- избавление от головных болей и головокружений;
- нормализация артериального давления.

Для достижения максимального положительного эффекта, необходимо пройти полный курс 5–10 сеансов.

Стоимость массажа шеи и воротниковой зоны (30–40 мин) 500 руб.

МЦ «Надежда плюс» на Ломоносова, 4
т.: 25–12–12, 25–15–15, 54–09–09

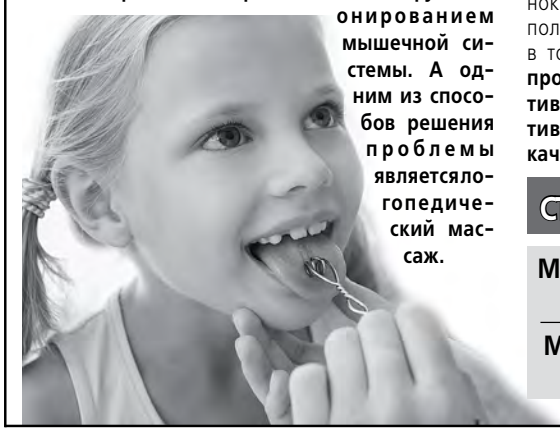
МЦ «Надежда» на Металлургов 19 «Б»
т.: 57–12–12, 57–13–13, 54–08–08

МЦ «Надежда МЕД» на К. Беляева, 73
т.: 28–08–80, 63–34–33

ЛОГОПЕДИЧЕСКИЙ МАССАЖ: зачем он нужен ребенку?

Многим мамам знакома ситуация: малыш говорит много и активно, но чистота звуков оставляет желать лучшего. Часто это выглядит забавно, умиляет. Но на самом деле это сигнал: ребенку нужна помощь. Мой совет – не надеяться на то, что речь выправится самостоятельно, а получить консультацию специалиста.

Часто основой речевых недостатков становятся проблемы с развитием или функционированием мышечной системы. А одним из способов решения проблемы является логопедический массаж.



Процедура будет полезна детям с различными нарушениями: голоса, речи (заиканием), артикуляции и произношения (дизартрией).

Кроме того, логопедический массаж поможет справиться с постоянным слюноотделением, повысит тонус мышц, позволит быстрее добиться эффекта от занятий с логопедом.

Систематически выполняя упражнения, специально составленные для конкретных мышц, ребенок учится управлять мышцами лица и ротовой полости, поочередно расслабляет и приводит их в тонус. **В результате мышцы, отвечающие за произношение разных звуков, становятся активными, приходят в тонус, начинают продуктивно работать, обеспечивают необходимое качество звука.**

СТОИМОСТЬ ПРОЦЕДУРЫ 550 руб.

МЦ «Надежда» на Металлургов 19 «Б»
т.: 57–12–12, 57–13–13, 54–08–08

МЦ «Надежда МЕД» на К. Беляева, 73
т.: 28–08–80, 63–34–33

АНТИЦЕЛЛЮЛИТНЫЙ МАССАЖ

АНТИЦЕЛЛЮЛИТНЫЙ МАССАЖ – один из лучших способов борьбы с целлюлитом и жировыми отложениями в области бедер, ягодиц и живота.

Целлюлит — это изменения в подкожно-жировой клетчатке, ведущие к эстетическим дефектам в виде неровности кожных покровов. Связано это с нарушениями процессов обмена веществ и застойными явлениями в кровеносной и лимфатической системе, которые ведут к потере эластичности кожи и неправильному распределению жировых клеток. **Задача массажа заключается в том, чтобы снять застойные явления в организме, улучшить кровообращение, усилить отток лимфы и нормализовать обменные процессы, поднять тонус мышц, стимулировать выработку коллагена и эластина, которые отвечают за упругость и эластичность кожи.**

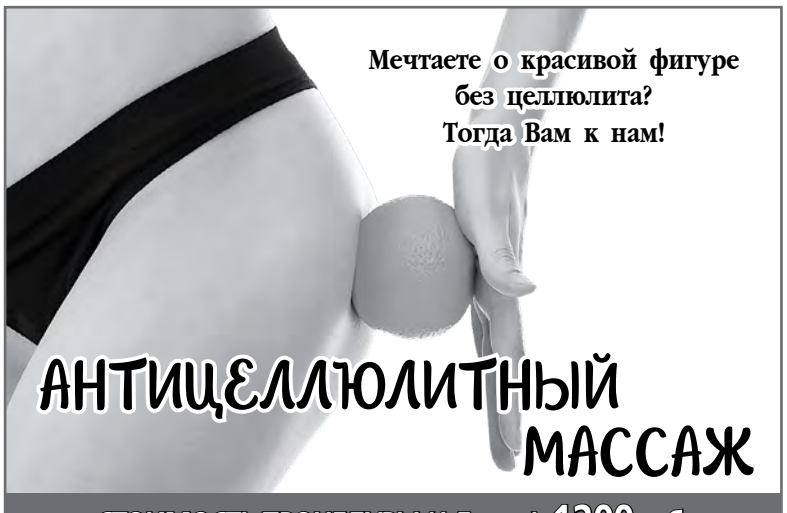
Появление целлюлита:

Гормоны и генетика играют очень важную роль в образовании целлюлита. Если у членов Вашей семьи есть целлюлит, то есть вероятность того, что Вы тоже столкнетесь с данной проблемой. Некоторые женщины замечают начало появления целлюлита с половым созреванием. У других он появляется после беременности. Изменение веса, местные травмы, солнечные лучи, образ жизни и другие факторы также играют немаловажную роль в развитии и образовании целлюлита.

Антицеллюлитный массаж — это очень ответственная процедура, но Вы смело можете доверить ее нашим массажистам. Все наши специалисты имеют медицинское образование и большой опыт работы, они грамотно оценивают состояние кожи и подкожно-жировой клетчатки, выявляют характер нарушений, определяют наиболее проблемные зоны, требующие особого внимания.

Результаты после полного курса антицеллюлитного массажа:

- Улучшится капиллярное кровообращение – одна из главных целей, которую преследует антицеллюлитный массаж.
- Улучшится обмен веществ. Процессы питания и обновления клеток активизируются.
- Ускорится процесс удаления продуктов обмена из межклеточного пространства. Проходят застойные явлений в организме.
- Улучшится циркуляция лимфы.
- Уходят излишки воды из тканей организма, исчезают отеки.
- Ускорятся процессы заживления и восстановления клеток.
- Мышцы приходят в тонус, выводятся шлаки.
- Соединительные ткани становятся более гибкими и мягкими.
- Открываются поры.
- Улучшается структура и качество кожи.
- Повышается общий иммунитет организма.



СТОИМОСТЬ ПРОЦЕДУРЫ (1,5 часа) 1200 руб.

МЦ «Надежда плюс» на Ломоносова, 4
т.: 25–12–12, 25–15–15
54–09–09

МЦ «Надежда» на Металлургов 19 «Б»
т.: 57–12–12, 57–13–13
54–08–08

МЦ «Надежда МЕД» на К. Беляева, 73
т.: 28–08–80
63–34–33

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

СОВЕТЫ ДИЕТОЛОГА: с чего начать правильное похудение

➔ В день нужно выпивать нужно выпивать определенное количество воды. Всемирная организация здравоохранения подсчитала, что минимальное количество воды для человека – 30 мл на один килограмм веса. То есть 60-килограммовому человеку в день необходимо выпивать как минимум 1 литр 800 мл воды.

➔ После пробуждения следует выпивать натощак стакан теплой воды с лимоном. Рекомендуется завтракать после этого минимум через полчаса.

➔ Пей воду перед каждым приемом пищи за полчаса. Ни в коем случае не запивай еду водой. После употребления пищи можно пить воду только через 40 минут. Сначала будет немного сложно, но потом ты привыкнешь и заметишь положительный результат.

➔ Для того чтобы организм не входил в режим экономии и не накапливал жировые запасы, ешь 5–6 раз в день небольшими порциями.

➔ Алкоголь можно употреблять, но очень редко и не более одного бокала натурального красного сухого вина.

➔ После 18:00 есть можно и нужно. Только что-то легкое и не позже чем за три часа до сна.

➔ Пей чай и кофе без сахара и других подсластителей.

➔ Не ешь картофель каждый день. Допускается употребление этого продукта 2–3 раза в неделю в отварном или запеченном виде.

➔ Ешь фрукты, но при этом ограничь очень калорийные. К примеру, ешь бананы и виноград не чаще двух раз в неделю.

➔ Чтобы не навредить фигуре и здоровью, можно делать разгрузочный день только один раз в неделю.

➔ Самое подходящее время для занятий спортом наступает ближе к 6 часам вечера. Тренировки лучше заканчивать до 20:00.

➔ Делай легкую зарядку каждый день по утрам не менее 10 минут. С помощью этой процедуры ты сможешь улучшить обмен веществ и поднять себе настроение.

➔ Самый важный прием пищи – завтрак. Не пропускай его.

➔ На обед подавай супы, салаты, отварное мясо, хлебцы, овощи и фрукты.

➔ На полдник ешь салат из овощей или пей нежирный кефир с галетным печеньем.

➔ На ужин лучше всего есть творог, запеченную или отварную рыбу или мясо, тушеные овощи.

➔ Употребляй низкокалорийные фрукты в первой половине дня.

➔ Перестань жарить пищу, даже на оливковом масле.

➔ Лучшей заправкой для салата станет натуральный йогурт. Также можно использовать сметану или льняное масло.

➔ Если ты хочешь иметь красивую фигуру и быть здоровым, тогда полностью откажись от вредной пищи: фастфуда, сухариков, чипсов и так далее. Забудь о сладкой воде с красителями.

➔ Не нужно себя слишком ограничивать. Кусочек черного горького шоколада, немного кураги или чернослива не отложатся на твоей талии.

➔ Знай меру в употреблении мучного, если не получается совсем исключить из рациона.

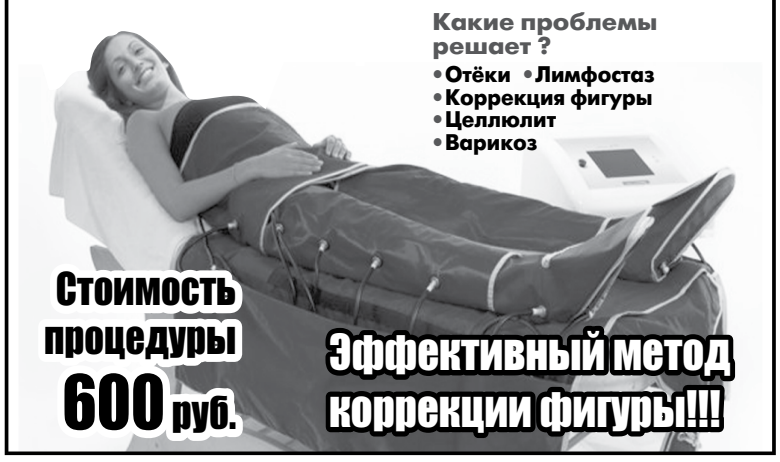
➔ Ешь медленно и тщательно пережевывай пищу.

➔ Принимай витамины, особенно весной.

➔ Не поддавайся стрессам и регулярно занимайся спортом.

Прессотерапия лимфодренаж

это воздействие на лимфатическую и кровеносную систему сжатым воздухом, подаваемым через воздуховоды в ботфорты.



Какие проблемы решает ?
- Отёки
- Лимфостаз
- Коррекция фигуры
- Целлюлит
- Варикоз

Стоимость процедуры 600 руб.

Эффективный метод коррекции фигуры!!!

КЛИПСА В УХО ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ

- снижается аппетит
- быстрое насыщение во время еды
- устраняется тяга к сладкому, углеводная зависимость

Стоимость процедуры 550 руб.

КАВИТАЦИЯ

Запишитесь на БЕСПЛАТНУЮ консультацию

Ультразвуковая липосакция позволяет достигнуть значительного уменьшения жировой прослойки безоперационным путём, уменьшения объёмов и улучшения контуров тела.

Готовь тело к лету!

КАВИТАЦИЯ + ПРЕССОТЕРАПИЯ + ВАКУУМНО-РОЛИКОВЫЙ МАССАЖ = 800 РУБ./1 ЧАС

ПРЕССОТЕРАПИЯ + БАНОЧНЫЙ МАССАЖ = 700 РУБ./1 ЧАС

ПРЕССОТЕРАПИЯ + ВАКУУМНО-РОЛИКОВЫЙ МАССАЖ = 700 РУБ./1 ЧАС

Летнее предложение!

ЛЕЧЕНИЕ ЛИМФОСТАЗА В «НАДЕЖДЕ»

Профессиональная прессотерапия поможет снять отёк руки после мастэктомии, способна бороться с лимфостазом, значительно **повысит качество жизни** пациенток.

Стоимость процедуры ПРЕССОТЕРАПИИ 200 руб.

МЦ «Надежда», ул. Металлургов, д.19 «Б» 57–12–12, 57–13–13, 54–08–08

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Зарегистрирована Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по ВО, свид-во ПИ №ТУ35 - 00246 от 14.04.17.
Рекламное СМИ.
Учредитель: гражданин РФ Добряков С.Н.
Издатель: ООО «Медицинский центр «Надежда».
Главный редактор: Костина Г.Ю.

Адрес редакции и издателя: 162610, Вологодская обл., г.Череповец, ул.Металлургов, 19 «Б».
Телефон редакции 54-27-72.
Типография: ООО «Издательский дом «ЧерепоецЪ» (г.Череповец, ул.Металлургов, 14-а).
Подписано в печать 22.05.2019 (по графику в 15.00, фактически в 15.00).
Дата выхода в свет 23.05.2019
Тираж 50.000 экземпляров.
Распространяется бесплатно.

ТЕЛЕФОН ОТДЕЛА РЕКЛАМЫ 54-27-72

За содержание рекламы редакция ответственности не несет.
Все рекламируемые товары и услуги подлежат обязательной сертификации!
Все рекламные модули публикуются «На правах рекламы».
Распространяется бесплатно. Рекомендуется детям старше 16 лет.

Все услуги, рекламируемые лицензированы:
ООО Медицинский центр «Надежда плюс» Лицензия № ЛО-35-01-002577 от 24 мая 2018 г. бессрочно Департаментом здравоохранения Вологодской области.
ООО Медицинский центр «Надежда» Лицензия № ЛО-35-01-002578 от 24 мая 2018 г. выдана Департаментом здравоохранения Вологодской области.
ООО «Надежда МЕД» Лицензия № ЛО-35-01-002576 от 24 мая 2018 г. выдана Департаментом здравоохранения Вологодской области.

МЦ «Надежда плюс»
г. Череповец, ул. Ломоносова, д. 4
Регистратура:
25-12-12, 25-15-15, 54-09-09

МЦ «Надежда»
г. Череповец, ул. Металлургов, д. 19 «Б»
Регистратура:
57-12-12, 57-13-13, 54-08-08

МЦ «Надежда МЕД»
г. Череповец, ул. К. Беляева, д. 73
Регистратура:
28-08-80, 63-34-33

GEHWOL®
Всё для блага Ваших ног.

Медицинский педикюр в МЦ «Надежда»

РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМ

- ХОЛОДНЫЕ НОГИ
- ДИАБЕТИЧЕСКАЯ СТОПА
- ПРОБЛЕМЫ КОЖИ РУК
- ХРУПКИЕ РАССЛАИВАЮЩИЕСЯ НОГТИ
- ВРОСШИЕ НОГТИ
- БОЛЕЗНЕННЫЕ, УСТАВШИЕ НОГИ
- ТРЕЩИНЫ НА СТОПЕ
- ГРУБАЯ КОЖА ВОКРУГ НОГТЕЙ
- ЗАЩИТА НОГ В ОТКРЫТОЙ ОБУВИ
- ГРУБАЯ КОЖА
- ПОТЛИВОСТЬ
- РЕЛАКСИРУЮЩИЙ УХОД
- РЕГЕНЕРАЦИЯ КОЖИ, ЭСТЕТИКА ВИДА
- МОЗОЛИ, ВОЛДЫРИ
- СУХОСТЬ КОЖИ, ШЕЛУШЕНИЕ
- СРЕДСТВА GEHWOL

GEHWOL (ГЕВОЛЬ) ВАШ ПУТЬ К УСПЕХУ

Мы являемся официальным дистрибьютером продукции Gehwol («Геволь») по Вологодской области

Косметика Gehwol («Геволь») производится в Германии 1,5 столетия. Компания специализируется на производстве ухаживающих средств для ног.

Среди продукции есть также препараты для кожи рук и ног. Основные достоинства средств: натуральность, сбалансированность, эффективность, высокое качество, безопасность.

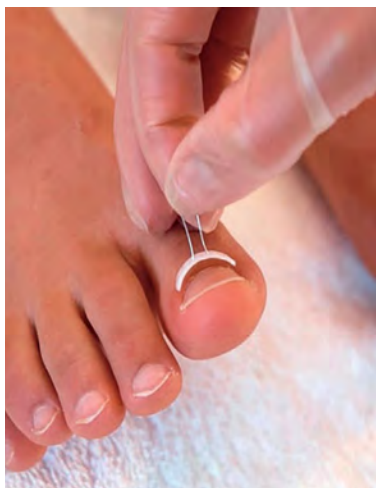
Вы можете приобрести продукцию известного бренда

СПЕЦИАЛЬНАЯ ЦЕНА для мастеров педикюра, маникюра

B/S ПЛАСТИНЫ ДЛЯ НОГТЕЙ

Вросший ноготь (онихокриптоз) – довольно неприятное явление. Как правило, проблема возникает на больших пальцах и мизинцах. Кусочек ногтевой пластины «врезается» в мягкие ткани, во время ходьбы появляются болевые ощущения, покраснения, выделения. Если вовремя не устранить проблему произойдет нагноение и инфицирование. Закончиться все может печально, вплоть до сепсиса и деформации костной ткани

Избавить от проблемы врастания ногтей может специальная пластина. Метод эффективный, безболезненный.



B/S ПЛАСТИНЫ ДЛЯ НОГТЕЙ — **1500 рублей**

ПРОТЕЗИРОВАНИЕ ПОВРЕЖДЕННЫХ НОГТЕЙ

Протезирование ногтей – процедура замены поврежденного или отсутствующего ногтя на руках или ногах с помощью искусственных материалов. Ноготь полностью заменяется и прикрепляется к остатку ногтевой пластины специальными пластичными материалами.

СТОИМОСТЬ УСЛУГИ (Один ноготь) — **700 рублей**

МЦ «Надежда», ул. Металлургов, д.19 «Б» 57-12-12, 57-13-13, 54-08-08

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА