

**УЧАСТВУЙ В ВИКТОРИНЕ!**

**ПОЛУЧАЙ ЦЕННЫЕ ПРИЗЫ!**

**1 место ВЕЛОСИПЕД**

**2 место КЛУБНАЯ КАРТА СПОРТКОМПЛЕКСА**

**3 место СЕРТИФИКАТ на ПЕЙНТБОЛ**

**ПРИЗЫ КАЖДЫЙ ДЕНЬ!**

**Фронтовой Дневник**

Участвуй в заочном туре викторины, посвящённой 70-летию победы в Великой Отечественной войне.

1. Вступайте в официальную группу викторины ВКонтакте vk.com/frontdnevnik.

2. Присыпайте письмо на официальную почту викторины frontdnevnik@yandex.ru. Тема письма «Буду играть!».

3. Получайте письменные вопросы 1 июня 2015 года.

4. Отправляйте свои ответы до 22 июня 2015 года.

5. Ждите объявления результатов в группе ВКонтакте: vk.com/frontdnevnik и приглашения для участия в следующем, очном туре.

реклама

**МАНУАЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ – спасение для опорно-двигательного аппарата**

ЦЕНТР ТРАДИЦИОННОЙ МЕДИЦИНЫ «НОРД МЕДИ»

Все чаще и чаще мы слышим о болях в спине, как же раньше жили наши предки? Почему раньше не было остеохондроза, грыж, а сейчас это распространенное заболевание? Проблемы были у людей и раньше, но в наше время много диагностического оборудования и всевозможные заболевания можно легко определить. Столкнувшись с заболеваниями позвоночника, многие стали узнавать, что такое мануальная терапия. Мануальная терапия считается нетрадиционным методом лечения, но это правда очень высококачественный и профессиональный метод лечения. При входе в кабинет не забывайте, что это врач, которому можно доверить свою спину. Сначала вам ставится диагноз, после чего начинается сама процедура. Начинают с обычного массажа, чтобы снять тонус мышц и расслабить их, а затем идет комплекс мануальных упражнений. Не бойтесь и доверьтесь врачу, он вам очень поможет! Будьте здоровы!

**Подробную консультацию вы можете получить по телефону 204-14-54 (звонок бесплатный).**

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

реклама

## Спорт на свежем воздухе



В Международный день защиты детей у ребят из Краснокамского детского дома появилась новая современная спортивная площадка с уличными тренажёрами.

**В** Краснокамском детском доме 1 июня прошёл большой спортивный праздник, посвящённый Международному дню защиты детей. Здесь торжественно открыли новую спортивную площадку с уличными тренажёрами, которые позволят всем воспитанникам тренироваться на свежем воздухе.

Эти приятные для ребят перемены стали возможны благодаря корпоративному благотворительному проекту Западно-Уральского банка ОАО «Сбербанк России» «Счастливое детство». Ежегодно в рамках этого проекта Сбербанк оказывает помощь детским учреждениям в приобретении всего необходимого оборудования и в проведении ремонта, а для ребят проходят праздники и другие мероприятия. Часть из них про-

водится за счёт собственных средств сотрудников Сбербанка.

Наталья Щукина, заместитель председателя Западно-Уральского банка ОАО «Сбербанк России»:

— Нас очень радует, что с каждым годом в проекте «Счастливое детство» принимают участие всё больше и больше наших коллег. Только в этом году помочь различным детским домам оказались около 600 сотрудников Сбербанка, а на сегодняшнем празднике в Краснокамском детском доме были задействованы более 20 человек.

Всего на спортивной площадке Краснокамского детского дома установили 10 тренажёров для тренировки различных групп мышц и отработки основных физических упражнений. Торжественное открытие продолжилось товарищескими

турнирами по баскетболу и настольному теннису между воспитанниками детского дома и сотрудниками Сбербанка. Даже пасмурная и дождливая погода не смогла испортить настрой юных спортсменов — ребята увлечённо сражались со взрослыми соперниками и ничуть не уступали им в спортивной подготовке, задоре и желании победить.

Новая спортивная площадка — не единственный подарок Сбербанка Краснокамскому детскому дому. В этом году здесь была оборудована сенсорная комната. Находясь в ней, ребята могут снять нервное напряжение, расслабиться и настроиться на позитивный лад.

1 июня воспитанники детского дома получили ещё один приятный и памятный сюрприз — по частной инициативе одной из сотрудниц Сбербанка для всех детей были подготовлены и подписаны красочные открытки с добрыми пожеланиями.

## Сила рук

Если спросить первого встречного о том, что такое мануальная терапия, то он наверняка ответит, что это вид массажа. Для чего нужна такая терапия и как она помогает продлить молодость позвоночника, рассказал Виталий Гарипов, мануальный терапевт.

— Мануальная терапия — это лечение руками. Чуткие руки мануального терапевта являются тончайшим медицинским инструментом.

Это направление медицины объединило достижения неврологии, биомеханики, ортопедии и нейрофизиологии. При этом главным образом мануальная терапия направлена на коррекцию патологии в позвоночнике, так как именно он является одной из значимых частей организма и заболевания внутренних органов очень часто связаны с его повреждениями.

Стоит сместиться одному позвонку, например в шейном отделе, как потихоньку начинает меняться положение и всех остальных позвонков. Но если поначалу этот процесс можно рассматривать как приспособительную реакцию, порой просто спасительную для организма, то в дальнейшем он мо-



жет привести к серьёзным и глубоким хроническим заболеваниям.

Когда природная биомеханика позвоночника нарушена, в нём появляются перегрузки, ущемляются нервы и сосуды. От ущемления нерва возникает болевой синдром, а при ущемлении сосудов ухудшается кровообращение отдельных частей тела, в том числе внутренних органов.

Мануальная терапия помогает не только устраниить болевой синдром, но и подобраться к причине заболевания.

В современной медицине методы мануальной

терапии применяются достаточно широко: при артритах, артозах, миалгии, остеохондрозе, деформации позвоночного столба, последствиях ишемического инсульта, заболеваниях внутренних органов, дисфункции головного мозга и других.

Однако мануальную терапию не следует рассматривать как панацею от всех болезней и непонятных хронических болей. Её следует применять как отдельно, так и в комплексе терапии для облегчения состояния и ускорения выздоровления.

Дарья Крутикова

• возможности

## Загородный комфорт в десяти минутах от центра

Жилой комплекс «Белые росы» от ОАО «СтройПанельКомплект» располагается в селе Фролы Пермского района. Реализация этого проекта была начата в 2014 году, а во втором квартале 2016 года новосёлами первого пускового комплекса станут 345 семей.

**К**омплекс состоит из семи- и девятиэтажных жилых домов периметральной застройки, которая создаёт уютное и обособленное внутридворовое пространство. Его комфорт дополняют детские и спортивные площадки, обустроенные зоны отдыха для взрослых, парковочные места для личных автомобилей. Проектом предусмотрены одно-, двух- и трёхкомнатные квартиры площадью от 32,65 до 88,90 кв. м.

В жилом комплексе «Белые росы» учтены актуальные потребности покупателей и тенденции современного домостроения. В нём есть однокомнатные квартиры площадью 32,65 кв. м и стоимостью 1500 тыс. руб. —

спрос на них в современных экономических условиях особенно высок. Есть и квартиры с кухней-столовой площадью 14,5 кв. м и двумя лоджиями — они наверняка порадуют большие семьи, которые любят принимать гостей.

Все квартиры будут сданы с полной строительной отделкой: обои на стенах, покрытие пола линолеумом, двухкамерные стеклопакеты, керамическая плитка в санузлах.

«Белые росы» — возможность наслаждаться загородной тишиной и комфортом, находясь в непосредственной близости к центру. Район посёлка отличается новой застройкой, развитой

инфраструктурой, безопасностью. В посёлке построена современная поликлиника, есть несколько магазинов, развивающий центр для малышей, школа и детский сад.

Значимым плюсом этого островка загородной жизни является его близость к центру города. Благоустроенная трасса Пермь — Екатеринбург позволит добраться до города буквально за 10 минут. Недавно проведённая реконструкция улицы Героев Хасана сделала это направление движения одним из самых комфортных участков дороги в городе.

Получить подробные консультации можно в агентстве недвижимости «СтройПанель-Комплект» по адресу: Пермь, ул. Монастырская, 12 и по телефону 217-93-03.

Проектная декларация размещена на сайте spk.perm.ru.

**СТРОЙПАНЕЛЬКОМПЛЕКТ**  
ОТКРЫТОЕ АКЦИОНЕРНОЕ ОБЩЕСТВО

