

Коронки из диоксида циркония – новое поколение коронок на имплантат!

Для полноценного восстановления зуба на имплантаты устанавливаются зубные коронки, они крепятся на имплантат с помощью винтовой фиксации, которая считается одним из самых надежных, практичных и удобных для эксплуатации способов.

Коронки из диоксида циркония – один из видов коронок на имплантат, они являются одним из самых современных решений протезирования, имеют высокую прочность, практически не вызывают аллергических реакций и обладают высокими эстетическими свойствами.

При правильном уходе циркониевая коронка на имплантате не накапливает пигментный налет и не меняет цвет на протяжении всего срока службы.

Коронки из диоксида циркония считаются наиболее надежными, долговечными и отличаются высокой натуральностью.



ООО «ПК «СТОМАТОЛОГ»
150054, г. Ярославль,
ул. Богдановича, д. 22
Предварительная запись
по телефону: (4852) 32-15-25
www.pk-стоматолог.рф

Рыбалка

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Лицензия № ЛО41-01132-76/00290782 выдана 27.12. 2013 г. Федеральной службой по надзору в сфере здравоохранения, срок действия лицензии – бессрочно

Что есть зимой

Чтобы наше тело справилось с необходимостью жить в короткие световые дни, зимой ему необходимы питательные вещества. Что же следует включить в рацион?

Рыба

Отличный источник жирных кислот омега-3, которые необходимы зимой. Омега-3 в больших количествах содержится в лососе, семге, кете, скумбрии.

Овсянка

Зимой надо есть каши. И в первую очередь овсянку. Это блюдо благотворно влияет на желудок и согревает. Зерна овсянки расщепляются и перевариваются в ЖКТ достаточно долго, а это, в свою очередь, обеспечивает тело длительной энергией. Одна чашка овсянки содержит чуть более 15% дневной нормы клетчатки.

Продукты с витамином D

Витамин D – это питательное вещество и гормон, который вырабатывается нашим организмом, зимой практически у всех возникает его нехватка. Отличный источник этого витамина из пищи – молоко. Для людей с непереносимостью лактозы хорошей заменой могут стать грибы. Еще один отличный источник витамина D – жирная рыба, например, тунец, лосось и скумбрия.

Корнеплоды

В зимний период важно употреблять в пищу корнеплоды. Особенно выделяют ученые морковь, так как она содержит витамин А. Также важно, чтобы в рационе были репа, редька, свекла, картофель. Корнеплоды содержат много углеводов, которые дают организму энергию.

Капуста

Отличный выбор в холодный период года. Она хорошо хранится (квашеная капуста) и дает организму много полезных микроэлементов. Многие виды капусты, и в особенности брюссельская, содержат железо, витамины А и С.

Цитрусы

Зимой нужно регулярно употреблять апельсины, мандарины, грейпфруты. Они содержат много витамина С и помогают противостоять вирусам.

Бананы

Бананы – отличный источник мелатонина, естественного химического вещества, регулирующего сон, и прекрасный источник калия. Эти микроэлементы особенно нужны организму зимой.

конкурс

НОВОГОДНИЙ ЯРОСЛАВЛЬ

лучшее новогоднее оформление

Стартует с 1 декабря!



номинации

- лучшее новогоднее оформление объектов торговли;
- лучшее новогоднее оформление объектов сферы услуг;
- лучшее новогоднее оформление промышленных предприятий;
- лучшее новогоднее оформление объектов социальной сферы;
- лучшая частная инициатива новогоднего оформления;
- лучшее новогоднее оформление фасадов и дворовых территорий многоквартирных домов;

номинация
«Самая оригинальная
идея новогоднего
оформления»
- СРЕДИ ВСЕХ
ЗАЯВИТЕЛЕЙ



экспертное
голосование
(жюри конкурса)

16.01-20.01

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ:

- наличие элементов светового оформления в экстерьере;
- наличие элементов светового оформления в интерьере;
- использование элементов новогоднего фирменного стиля города Ярославля, размещенных на официальном сайте kr76.ru
- использование в оформлении поздравительных плакатов и сообщений;
- степень ухоженности элементов оформления;
- объем (количество) использованных декоративных элементов.

1-10 баллов
за каждый критерий

+ критерий «Результаты интерактивного голосования»

- «первое место» по количеству баллов в своей номинации - 10 баллов,
- «второе место» по количеству баллов в своей номинации - 5 баллов
- «третье место» по количеству баллов в своей номинации - 3 балла
- участнику, получившему 1 и более голосов - 1 балл

на сайте
kr76.ru

подача заявок 01.12-10.01

интерактивное
голосование 11.01-15.01

награждение

до 30.01

ПРИГЛАШАЕМ К УЧАСТИЮ!

События. Достоверные эмоции.
**Городские
новости**



Учредитель – мэрия города Ярославля
Директор – главный редактор –
КОСУЛЬНИКОВА Ирина Аркадьевна – 30-56-60
Издатель – МКП «Редакция газеты «Городские новости» г. Ярославль

E-mail: news@city-news.ru
Сайт: www.city-news.ru
Адрес редакции и издателя: 150000,
г. Ярославль, ул. Комсомольская, д. 4
(вход со двора, 3-й этаж)

Адрес для писем: 150000, г. Ярославль, ЦОС,
а/я 685
Заместитель директора – главного редактора –
ЧЕКАЛЕВА Юлия Владимировна – 32-90-78

Редактор выпуска официальной документации –
АГУЛЕНКО Ирина – 32-90-78

Редактор сайта: СКРОБИНА Ольга – 32-90-78

Бухгалтерия – 30-75-65

Отдел реализации и подписки – 30-76-08

Отдел рекламы – 30-75-65,

e-mail: reklama@city-news.ru

Газета зарегистрирована в Верхне-Волжском МТУ
МПТР РФ Рег. номер ПИ № 5-0743 от 13.08.2003
Адрес типографии: ООО «Типография «Премьер»
160011, г. Вологда, ул. Элеваторная, 37а
Тираж 5000 Заказ 2988 Объем 4 п.л.

Время подписания номера в печать 28 ноября
по графику в 14.00, фактически в 14.00

Подписной индекс: П4774, П5263.
Цена свободная.