МЕДИЦИНА ФИТНЕС КОСМЕТИКА СПОРТ МЕДОСМОТР СОВЕТЫ РЕКОМЕНДАЦИИ

ЗДОРОВЬЕ СЕВЕРЯН

№ 10(121) 1 июня 2016

12+ РЕКЛАМНАЯ

ГАЗЕТА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

УЗИ. Ультразвуковая диагностика

Ультразвуковое обследование на современном оборудовании в АВА КЛИНИК:

- Органов брюшной полости
- Органов малого таза
- Вен и артерий
- Лимфатических узлов
- Мышц и связок
- Мягких тканей
- Мочеполовой системы
- Предстательной железы
- Молочных желёз
- Щитовидной железы
- Плода

АВА КЛИНИК Суфтина 18, запись по телефону 60-03-03, 44-64-64

www.medicina29.ru

С заботой о пожилых

Приближается день официального открытия пансионата для пожилых людей и инвалидов «Забота». От желающих получать социальные услуги по-прежнему поступают вопросы. Сегодня мы отвечаем на некоторые из них.

Для размещения постояльцев пансионата на платной основе предусмотрены следующие варианты комнат:

1. Стандарт – 2- и 3-местные;
2. Полулюкс – 1- и 2-местные;
3. Люкс – 1 и 2-местные;

Стоимость пребывания зависит от выбора желаемой комнаты, а также от физического состояния постояльца.

Для поступления в пансионат на платной основе необходимо заявление о предоставлении социальных услуг и следующие документы:

1) документ, удостоверяющий личность, или документ, подтверждающий полномочия представителя (а также документ, удостоверяющий его личность, в случае обращения с заявлением через представителя);

2) заключение врачебной комиссии о наличии (отсутствии) заболеваний, включённых в перечень медицинских противопоказаний, в связи с наличием которых получателю социальных услуг может быть отказано в предоставлении социальных услуг в стационарной форме социального обслуживания;

3) медицинская карта, выданная медицинской организацией, для поступления в организацию для предоставления социальных услуг в форме стационарного социального обслуживания;

4) индивидуальная программа реабилитации инвалида (при наличии);

Подробности можно получить у директора пансионата Вячеслава Анатольевича Зноева по телефону 44-14-14 (в рабочие дни с 9.00 до 17.00).

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

2 страница

МЫ – СОСЕДИ! Международный день соседей широко отмечали в Северном округе. Несколько мероприятий состоялись в эти дни в конце мая.

29 мая во дворе дома Ильича, 2, корп. 1 для детей всех расположенных поблизости домов организовали праздник «Выходи играть во двор». Цель акции – привлечь внимание к организованному отдыху детей, развивать в них чувство добрососедства, любви к своей малой Родине, к спорту. Тематика игр – предстоящая Олимпиада. Участникам команд вручили призы, и всем детям на площадке - сладкие призы.

ВСЕ НА СУББОТНИК!

Накануне Дня защиты детей был организован субботник. В мероприятии приняли участие депутаты, общественные организации, учащиеся Северного техникума транспорта и технологий.

Все мероприятия состоялись по инициативе депутатов Архангельского областного Собрания Валентины Поповой и Михаила Авалиани.

ЛЕС ПОБЕДЫ

Состоялась акция «Лес Победы» по посадке саженцев деревьев и кустарников у КЦ «Северный». Участвовали представили Совета ветеранов, общества инвалидов, молодежного Совета Северного округа, общественной организации «Долг». Активное участие приняли также учащиеся Северного техникума транспорта и технологий, детского сада № 13, Северного Арктического университета, кадеты из 5В кл. школы № 51, учащиеся №43 школы, неравнодушные жители округа – родители вместе с детьми. Саженцы деревьев были предоставлены коммерческой организацией, которая уже не первый год участвует в озеленении жилого района.

Общественная приёмная депутатов Архангельского областного собрания

АВАЛИАНИ МИХАИЛА МЕМЕДОВИЧА
Часы приёма граждан:
вторник с 11.00 до 13.00
четверг с 16.00 до 18.00
Контактный телефон 42-46-01

ПОПОВОЙ ВАЛЕНТИНЫ ПЕТРОВНЫ
Часы приёма граждан:
понедельник, вторник, пятница с 10.00 до 16.00
четверг с 10.00 до 18.00
Контактный телефон 23-59-56

Питание во время беременности

Каждая женщина, ожидающая малыша, хочет дать своему ребёнку всё самое лучшее.

Без сомнения, питательный, сбалансированный рацион – бесценный подарок для крохи, крайне необходимый для его гармоничного роста и развития. В идеале, заняться вопросом построения своего рациона следует на этапе планирования беременности, но если вы уже беременны, начать правильно питаться никогда не поздно.

Разнообразный питательный рацион не только способен улучшить самочувствие мамы, сделать течение беременности и родов более лёгкими, но также он влияет и на здоровье будущего ребенка в целом, обеспечивая организм плода всеми необходимыми веществами для полноценного развития.

Беременность – тот период жизни, когда ваше питание напрямую влияет на другого человека. Интересно, что пищевое поведение матери определяет базовые пищевые привычки, с которыми рождается ребёнок, и в определённой мере формирует модель его пищевого поведения в детском возрасте.

М.Ю. ДОЛИДЗЕ

Мифы, связанные с питанием беременной женщины

Миф 1. Беременной женщине нужно есть за двоих

Факт. Действительно, во время беременности потребность в питательных веществах повышается, однако энергозатраты организма увеличиваются всего лишь на 300 ккал в сутки во втором и третьем триместре беременности.

Миф 2. Нормальная прибавка в весе во время беременности не сопровождается накоплением жировой ткани

Факт. Здоровая беременность подразумевает формирование «запаса» жировой ткани. Организм использует данный жировой запас в качестве дополнительного источника энергии в родах и в период грудного вскармливания.

Миф 3. Беременным хочется только тех продуктов, в которых нуждается организм

Факт. Беременные женщины могут хотеть любые продукты. Тяга к определённому продукту не должна быть единственным показателем потребности в тех или иных веществах.

Миф 4. Здоровая беременная женщина не испытывает дискомфорта

Факт. Тошнота, изжога, запор могут беспокоить женщину вне зависимости от того, ведёт она здоровый образ жизни или нет. Однако правильное питание, употребление достаточного количества воды, регулярные физические упражнения, отказ от злоупотребления сладкой и жирной пищей способны значительно облегчить данные неприятные симптомы.

Что же есть будущей маме?

Вот примеры некоторых групп продуктов, которые необходимо включить в свой рацион беременной.

Белок.

Эксперты рекомендуют во время беременности употреблять 75-100 гр. белка в сутки. Белок необходим для роста плода, особенно для полноценного развития головного мозга ребенка. Также белок необходим для роста матки во время беременности и развития молочных желез.

Пример дневной нормы продуктов, содержащих белок.

- 2-3 порции мяса (1 порция приблизительно составляет 85 гр.).

Тщательно приготовленные морепродукты: рыба, цыплёнок, печень, ягнёнок, постная говядина, орехи (1 порция - 1 горсть), тофу (1 порция - приблизительно ½ чашки).

- 2-3 порции бобовых (1 порция - ½ чашки).

Лущёный горох, красная и белая фасоль, чёрные бобы, морские бобы, спаржевая фасоль, нут.

Кальций.

Потребность в кальции во время беременности составляет приблизительно 1000 мг в сутки.

Кальций необходим для формирования костей плода и зачатков зубов.

Пример:

- 3-4 порции молочных продуктов.

Молоко (1 порция – 1 чашка), йогурт (1 порция - 1 чашка), тофу (1 порция – ½ чашки), пастеризованные сыры (1 порция размером с палец).

А также яйца (1 порция – 1 шт.), миндальные орехи (1 порция -1 горсть), капуста (1 порция – 1 чашка), тунец (порция 85 гр.)

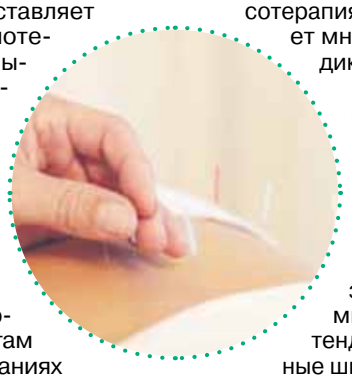
Железо

В сочетании с натрием, калием и водой железо участвует в увеличении объёма крови и предотвращает анемию. Норма ежедневного потребления железа - 27 мг.

Продолжение на стр. 6

РЕФЛЕКСОТЕРАПИЯ

Это наука и искусство лечения и укрепления здоровья методом воздействия на биологически активные точки организма с помощью специальных медицинских акупунктурных игл. При лечении происходит мобилизация собственных ресурсов организма и вовлечение одновременно всех систем и органов в процесс выздоровления, что даёт быстрый и эффективный ответ организма.



По сути, рефлексотерапия представляет собой иглотерапию, так называемое иглоукалывание.

Очень часто сочетание рефлексотерапии с лечением медикаментозными средствами приводит к хорошим результатам при заболеваниях периферической и центральной нервной систем (головные боли и головокружения, вегето-сосудистая дистония, невроз, дорсопатии – остеохондроз, протрузии, грыжи межпозвоночных дисков, сколиоз позвоночника и т. п.).

Применяется рефлексотерапия и для коррекции избыточного веса (воздействие на особые рефлексогенные зоны способствует подавлению аппетита), активации обменных процессов, для усиления работы выделительных систем и для нормализации деятельности гормональной системы, и в лечении энуреза у детей.

Как мы уже говорили, рефлексотерапия отлично дополняет многие другие методики лечения.

Наиболее же эффективна она при лечении следующих заболеваний:

- Заболевания опорно-двигательного аппарата (артриты, артрозы, периартриты, миозиты, бурситы, тендовагиниты, пяточные шпоры);
- Заболевания сердечно-сосудистой системы (гипертоническая болезнь 1 и 2 степени, атеросклероз, стенокардия, нарушения сердечного ритма и т. п.);
- Заболевания органов дыхания (хронический бронхит, хроническая пневмония 1-2 степени (вне обострения), бронхиальная астма);
- Заболевания органов пищеварения (хронический гастрит, язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки, дискинезия желчевыводящих путей, хронический некалькулезный холецистит, хронические колиты и запоры);
- Заболевания мочеполовой системы (хронический цистит, цисталгия, простатит с выраженным болевым синдромом, нефрит и т. п.);
- Гинекологические заболевания (климактерический синдром, хронические воспалительные процессы, первичное (гормональное) бесплодие, расстройства менструального цикла);
- Аллергические заболевания (вазомоторный ринит, крапивница, нейродермит и др.).

Помимо этого, рефлексотерапия отлично себя проявляет при борьбе с вредными привычками (табачная и алкогольная зависимости), а также с бессонницей, синдромом хронической усталости.

Важно отметить, что результат и противопоказания применения рефлексотерапии во многом зависят от профессионализма и опыта врача.

Людмила Узбековна ТОЧИЛОВА, врач-рефлексотерапевт АВА КЛИНИК.

АВА КЛИНИК
Архангельск, ул. Суфтина, 18
Центр неврологии и мануальной терапии
Тел.: 60-03-03, 44-64-64
www.medicina29.ru

АКЦИЯ!
ПЕРВАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ РЕФЛЕКСОТЕРАПЕВТА
по вторникам и четвергам с 1 по 15 июня 2016 г.
БЕСПЛАТНО!
АВА КЛИНИК Ул. Суфтина, 18
Тел. 60-03-03, 44-64-64 www.medicina29.ru
СПЕШИТЕ! Количество талонов ограничено!

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

НОВЫЕ ВАКАНСИИ

ОФТАЛЬМОЛОГИЧЕСКАЯ ЛАЗЕРНАЯ КЛИНИКА (ОЛК) ПРИГЛАШАЕТ:
МЕДИЦИНСКУЮ СЕСТРУ
С СЕРТИФИКАТОМ ПО ОФТАЛЬМОЛОГИИ.
З/П ПО РЕЗУЛЬТАТАМ СОБЕСЕДОВАНИЯ. ТЕЛ. **68-00-00**.
E-MAIL:**olklinik@atnet.ru**

АВА КЛИНИК ПРИГЛАШАЕТ:
В ОТДЕЛЕНИЕ ГЕМОДИАЛИЗА
- врача нефролога, з/пл. от 51 т. р.
- медицинскую сестру, з/пл. 27 т. р.
тлф. 60-03-03, доб. 122.
Резюме присылайте по адресу: avamedicina29@yandex.ru

Работа на пенсии продлевает жизнь

Учёные из университета штата Орегон установили, что работающие пенсионеры в среднем умирают на 11% реже сверстников, которые перестали трудиться.

Исследование американских учёных продолжалось с 1992 по 2010 год, в нём участвовали 12 тысяч человек,

http://www.doktor-med.ru/news

АВА ФАРМ
сеть аптек
ЛО-29-02-000605 от 20.01.2014 г.
Ул. СУФТИНА, 18 Тел. 40-33-88
Ул. ТИММЕ, 1 Тел. 40-33-77
Ул. КРАСНЫХ ПАРТИЗАН, 28
Тел. 40-33-66
www.medicina29.ru
ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ НАШЕГО СПЕЦИАЛИСТА.

ЛДЦ МИБС АРХАНГЕЛЬСК
ул. Тимме, 5 РЯДОМ С К/Т «РУСЬ»
64-12-13 ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ
Эффективная диагностика – успешное лечение!
КАБИНЕТ МАГНИТНО-РЕЗОНАНСНОЙ ТОМОГРАФИИ
ИССЛЕДОВАНИЯ МРТ:
- головного мозга
- позвоночника
- мягких тканей
- брюшной полости и забрюшинного пространства
- суставов
- органов малого таза у женщин и мужчин
- магнитно-резонансная ангиография
КАК РАБОТАЕМ:
1. Запись по телефонам: 8-931-414-3133, 64-72-52
2. Консультация с нашим специалистом и подготовка к исследованию
3. Проведение исследования
4. Результат: письменное заключение и диск
5. Бесплатная консультация врача о характере выявленных при исследовании изменений
Лицензия № ЛО-29-01-001121 от 24 декабря 2012 года
8–931–414–3133 WWW.LDC.RU MRT-ARH.RU
О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА.

ЛЕТНИЕ КАНИКУЛЫ ДЛЯ СПИНЫ

Правила жизни при остеохондрозе на отдыхе, в офисе и …везде

При остеохондрозе важно уметь двигаться правильно, особенно в летнее время, когда на даче и в гараже работы невпроворот, ремонт в разгаре, или просто приходится носить тяжёлые сумки.

МЕДИЦИНСКИЙ ЛИКБЕЗ

С чего всё начинается

Остеохондроз возникает в связи с тем, что мышцы, поддерживающие позвоночник, ослабляются, и их функции приходится выполнять межпозвоночным дискам. Со временем диски деформируются и разрушаются, появляются боли и дискомфорт в области позвоночника.

Лечить? Обязательно!

В позвоночнике находится спинной мозг, вдоль него проходит вегетативная нервная цепочка, которая регулирует деятельность всех внутренних органов, эндокринных желез. Больной позвоночник может негативно действовать на работу почек, печени, желудка и даже в целом нарушать гармонию организма. К тому же, если не лечиться, у больного может быть осложнение в виде межпозвоночной грыжи.

ОСТЕОХОНДРОЗ ДИКТУЕТ ПРАВИЛА

Ходим пешком

Лучшая профилактика обострений остеохондроза - ходьба. Лето – самое подходящее время для быстрой прогулки, к примеру, от работы до дома и обратно.

Правильно сидим

Офисным работникам нужно научиться сидеть правильно. Туловище держите прямо. Монитор компьютера рекомендуется устанавливать чуть ниже уровня глаз. Каждые полчаса вставайте из-за стола, чтобы размяться.

Многие отказываются от летнего отпуска в пользу заработка, но этим они наносят ущерб здоровью. Позвольте себе оторваться от рабочего стола на пару недель хотя бы раз в год.

Поднимаем тяжести

Чтобы избежать обострения остеохондроза, важно груз поднимать с умом. Старайтесь не поднимать за один раз более 10-15 кг. Не поднимайте груз резко. Лучше присядьте на корточки, а затем осторожно двумя руками поднимайте груз, не сгибая спину.

На даче пользуйтесь тележкой, а в отпуск берите чемодан на колёсиках.

Отправляемся на водоём

Воспользуйтесь летним периодом, чтобы поправить здоровье с помощью воды. Плавание приводит мышцы всего тела в тонус, это лучшая зарядка для организма.

ВНИМАНИЕ ПОЗВОНОЧНИКУ – ПОСТОЯННО!

Часто остеохондроз обостряется в начале осени. Проблемы со спиной возникают из-за того, что летом люди неумеренно работают или слишком активно отдыхают. Играет роль и то, что во время отпуска многие расслабляются и не слишком дисциплинированно лечатся. Цель лечения при остеохондрозе – не только уменьшить боль и дискомфорт, который испытывает пациент, но и улучшить питание межпозвоночных дисков, активизировать восстановительные процессы в хрящевой ткани. Для этого используют магнитотерапию. Процедуры нужно проводить курсами: 18 дней, затем сделать перерыв, а после ещё раз пройти курс. Даже если вы прекрасно чувствуете себя, не стоит раньше времени прерывать лечение, его обязательно нужно довести до конца. Это позволит сохранить подвижность позвонков и предотвратить обострение остеохондроза.

ОСТЕОХОНДРОЗ: ПРОГНОЗ МОЖЕТ БЫТЬ БЛАГОПРИЯТНЫМ ДАЖЕ НА ФОНЕ ГРЫЖИ!

Если лечиться проверенными средствами

Обжигающие, рвущие боли в спине настолько интенсивны, что больной боится повернуть голову, сделать глубокий вдох… Так проявляет себя остеохондроз позвоночника.

Правила лечения

Лечение остеохондроза связано с трудностями. Лекарства нельзя пить длительно: они оказывают токсическое действие на желудок и другие органы. Решению этой проблемы способствует магнитотерапия аппаратом АЛМАГ-01: он обладает не только лечебными свойствами, но и усиливает действие лекарств, позволяя ограничить их количество и даже целиком снимая потребность в фармацевтических средствах. АЛМАГ-01 предназначен для лечения остеохондроза не только в больнице, но и в домашних условиях.

Для чего применяют АЛМАГ-01?

- снять боль
- ликвидировать отёк и воспалительные проявления
- остановить прогрессирование заболевания
- сократить сроки лечения
- восстановить двигательную активность.

15 лет в медицинской практике

Сотни тысяч людей купили АЛМАГ-0,1 и уже по достоинству оценили его лечебные свойства. Главные больницы России имеют АЛМАГ-01 в своём арсенале лечебных средств, в их числе: Главный военный клинический госпиталь им. Н. Н. Бурденко, НИИ неотложной детской хирургии и травматологии под руководством Л. Рошаля, Поликлиника №1 Управления делами Президента РФ.

Чтобы, наконец, перестать испытывать боль, нужно воспользоваться проверенным и надёжным АЛМАГом!

АЛМАГ-01 - ПО ЛУЧШЕЙ ЛЕТНЕЙ ЦЕНЕ!
ТОЛЬКО СО 2 ПО 8 ИЮНЯ 2016 Г.!!!

АПТЕКИ «ФАРМАЦИЯ» - адреса аптек можно узнать по телефону справочной 083
АПТЕКИ «ПАНАЦЕЯ»
«ВАША АПТЕКА»
«АПТЕКИ МК»
«ДОБРАЯ АПТЕКА»
МАГАЗИН-САЛОН «МЕДТЕХНИКА» - ул. И. Кронштадтского, 16 (ТЦ «Александр»).

Компания ЕЛАМЕД

Бесплатный телефон завода 8-800-200-01-13 www.elamed.com
Заказывайте у производителя: 391351, Рязанская область, р.п. Елатьма, ул. Янина, 25, АО «Елатомский приборный завод» (возможен наложенный платеж) ОГРН 1026200861620 16+

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Терапевт в помощь гинекологу

Работая в женской консультации терапевтом, часто слышу вопрос: «Зачем меня направили к терапевту?». А ведь терапевт - это основной помощник гинеколога!

Обязательное условие профилактики материнской смертности, благополучного исхода беременности - регулярное наблюдение во время беременности. Именно регулярный контроль состояния пациенток, течения и развития беременности, то есть выполнения всего необходимого комплекса мер позволяет своевременно выявить осложнения беременности, заболевания, осложняющие течение беременности, обеспечить адекватное развитие плодо-плацентарного комплекса, сохранить жизнь и здоровье матери и плода.

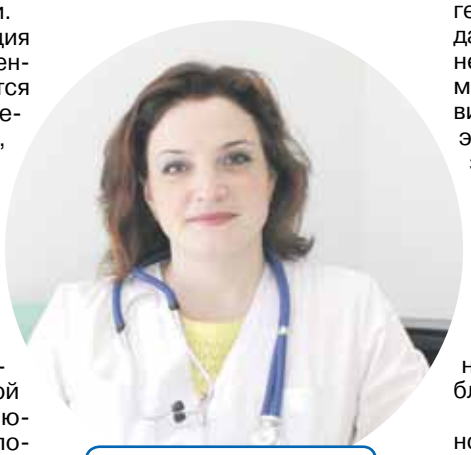
Именно этот период оказывается преимущественным временем для выявления той или иной серьёзной соматической, эндокринной или любой другой экстрагенитальной патологии, о наличии которой пациентки либо ранее не знали, либо в связи с которой не были хорошо обследованы. Несмотря на то, что на сегодня достаточно широко пропагандируется планирование беременности, для нас пока это не характерно!

Достаточно молодой возраст и отсутствие выраженных клинических симптомов болезни, как правило, исключают или ограничивают обращение женщин репродуктивного возраста за медицинской помощью вплоть до наступления беременности.

На сегодня имеется тенденция к увеличению возраста беременных женщин, когда обращаются в женскую консультацию далеко за 30. Но это не нам судить, хорошо или плохо поступают пациентки, на всё имеются свои причины. Но что касается здоровья, то мы, врачи, сталкиваемся уже с имеющимся багажом как гинекологических, так и экстрагенитальных проблем, длительно текущих. Например, артериальная гипертензия, с которой зачастую пациентки не наблюдаются у терапевта/кардиолога, не подбирается адекватная гипотензивная терапия, и беременная продолжает приём препаратов, которые категорически противопоказаны при беременности.

Для плода риск представляет вся беременность, что связано с недостаточностью маточно-плацентарного кровотока, которую нередко вызывают имеющиеся хронические заболевания будущей мамы, необходимостью использования многих препаратов, проникающих через плаценту, досрочным окончанием беременности и другими факторами.

Но беременность – не лучшее время для дообследования и лечения соматических и других заболеваний. В период беременности многие диагностические процедуры, способы лечения и многие препараты противопоказаны, ввиду отрицательного воздействия на закладку и дальнейшее развитие плода.



Н.В. АЛЕКСЕЕВА

Кроме того, при беременности с увеличением срока происходят значительные физиологические изменения со стороны сердечно-сосудистой, эндокринной, в системе гемостаза, мочевыводящей и в других системах. Поэтому достаточно сложно иногда оценить причину появления тех или иных симптомов, то есть определить, относятся ли они к осложнению, связанному с беременностью, или относятся к фоновому заболеванию экстрагенитальной патологии, или когда одно усугубляет другое. Имея немалый опыт работы с беременными женщинами, нередко видим, что имеющаяся фоновая экстрагенитальная патология значительно отягощает течение беременности, а также развитие плода и родоразрешение. Бывают случаи, когда пролонгирование беременности противопоказано по медицинским показаниям, и дальнейшая ответственность ложится на беременную женщину и её близких.

Из всего вышесказанного можно сделать вывод, что врачи гинекологи сталкиваются с большими трудностями в диагностике и лечении фоновых заболеваний у беременных женщин. При постановке на учёт по беременности, согласно нормативным документам, пациентка два раза, а при необходимости и чаще, осматривается терапевтом. Первая явка осуществляется через 7–10 дней после постановки на учёт, с получением анализов крови, мочи, биохимического исследования крови, коагулограммы, ЭКГ. Врачом терапевтом оценивается соматический статус женщины, и заносятся данные осмотра в «Индивидуальную карту беременной и родильницы». При необходимости запрашивается выписка из «Медицинской карты амбулаторного больного». При наличии экстрагенитальных заболеваний врач-терапевт совместно с врачом акушером-гинекологом определяют дальнейшую тактику ведения беременности, решают вопрос о возможности пролонгирования беременности. Динамическое наблюдение за беременными с экстрагенитальными заболеваниями осуществляется врачом акушером-гинекологом совместно с терапевтом и другими специалистами. Второй приём приурочен к выходу в декретный отпуск (30 недель беременности).

Поэтому всех будущих мам призываем заблаговременно побеспокоиться о своем здоровье. Помните, что от вашего здоровья, вашей бдительности зависит здоровье ваших детей!

Нина Валентиновна АЛЕКСЕЕВА, врач терапевт АВА КЛИНИК.

АВА КЛИНИК,
Архангельск, ул. Суфтина, 18
Тел. 60-03-03, 44-64-64
www.medicvina29.ru

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

Офтальмологическая Лазерная Клиника

ОЛК

СМОТРИ НА МИР ЗДОРОВЫМИ ГЛАЗАМИ!

www.olk29.ru

ЛО-29-01-001205 от 5.04.2013 г.

Тел. 68-00-00

Адрес: г. Архангельск, пр. Обводный канал, 9/2

Переходим на летний режим работы:
Пн-Пт с 9:00 до 19:00,
Сб, Вскр - выходные дни.

Вот и лето – время отпусков. Одни хотят провести его на юге, другие думают отремонтировать жильё, кто-то планирует заняться своим здоровьем, - например, сделать лазерную коррекцию зрении. Кто-то хочет совместить и то и другое. Возможно ли это? Какие ограничения возникают после операции? На эти вопросы отвечает Роман Михайлович Панкратов, врач-офтальмолог, хирург. Он работает в Офтальмологической Лазерной Клинике со дня её открытия, а количество проведённых операций лазерной коррекции зрения превышает 7000.

- Роман Михайлович, в какое время года лучше проводить лазерную коррекцию?

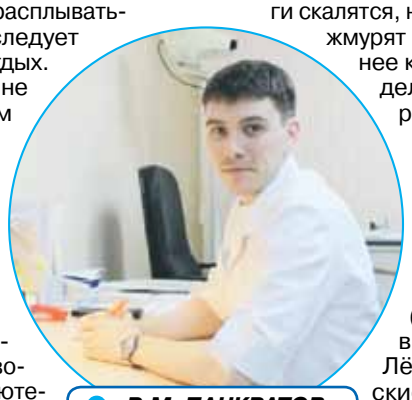
- Сразу оговорюсь, что существуют два метода лазерной коррекции зрения – фоторефрактивная кератэктомия (ФРК) и лазерный кератомилез (ЛАСИК). У этих операций разные противопоказания, разный реабилитационный период и, соответственно, разные ограничения. Вторая операция обладает рядом преимуществ - после неё гораздо меньше период реабилитации, меньше вероятность осложнений и более стабильные результаты. Поэтому обычно мы проводим именно эту операцию. Бывают ситуации, когда ЛАСИК провести невозможно, тогда мы делаем ФРК. Но так как в 99% мы делаем ЛАСИК, то и речь сегодня пойдет именно об этой операции.

Выбор времени года значения не имеет. Ни низкая или высокая температура, ни солнечный свет, ни ветер на результат операции не влияют. После ЛАСИКа в течение 4-5 часов происходит заживление зоны операции. Глаз обычно побаливает, слезится, реагирует на свет, и мы рекомендуем проводить это время дома. Уже вечером можно выйти на улицу, не боясь, что с глазом что-то произойдет.

- Какие ограничения следует соблюдать после лазерной коррекции?

- Ограничений не так много. И соблюдать их мы рекомендуем в течение всего двух недель после операции. Самое главное – не тереть глаза руками и сильно не жмуриться, так как при этом можно сместить клапан, формируемый во время операции, что приведёт к снижению зрения, появлению болевых ощущений, и потребует повторного хирургического вмешательства. Но с этим наши пациенты легко справляются. Бояться, что клапан сместится во время сна или случайного прикосновения к глазу, не стоит.

Также мы рекомендуем ограничить зрительные нагрузки. Именно ограничить, а не исключать! После операции уже на следующий день можно работать за компьютером, читать книги, смотреть телевизор, водить автомобиль. Но глаза будут уставать, изображение может расплываться. Поэтому следует давать им отдых. Мы также не ограничиваем время работы за компьютером – всё индивидуально. Кто-то уже на следующий день после операции может легко проводить за компьютером 4-5 часов, а у другого и через 10 минут глаза начинают болеть. Результат не зависит от зрительных нагрузок после операции!



Р.М. ПАНКРАТОВ

Что касается физических нагрузок, то после операции можно делать всё, что вы делаете в обычной жизни – носить сумки, поднимать детей. Следует ограничить только очень большие физические нагрузки. И не потому, что от них в глазу может «что-то лопнуть». Дело в том, что при поднятии больших тяжестей вы невольно начинаете напрягать мимическую мускулатуру лица. Например, тяжелоатлеты на соревнованиях при поднятии штанги скалятся, надувают щеки и жмурят глаза. А последнее как раз и нельзя делать после операции.

Следует ограничить участие в командных (футбол, волейбол, баскетбол) и контактных (борьба, бокс) видах спорта. Лёгкие физические нагрузки в спортзале, фитнес, бег, езда на велосипеде возможны уже на следующий день после операции.

Мы рекомендуем не посещать баню, сауну, бассейн, солярий; не пользоваться косметикой для век и ресниц; не употреблять спиртное в течение 2 недель.

Ещё раз обращаю внимание, что ограничения достаточно соблюдать в течение 2 недель. После этого срока можно делать всё!

И ещё – в течение 3 недель после операции мы назначаем закапывать капли. Это можно делать дома, на работе, на даче, в поездке.

- Можно ли летать на самолете после операции?

- Да, летать на самолете можно уже на следующий день. Изменение атмосферного давления никак не скажется на результате операции.

- Можно ли после операции заниматься ремонтом, или работать на даче?

- Конечно, можно. Нужно только учесть, что в ходе ремонта бывает много пыли и грязи, которая при попадании в глаза может вызвать воспаление. Поэтому по возможности нужно соблюдать меры защиты глаз от этих вредных факторов. Работа на даче тоже возможна, опять-таки защищая глаза от попадания земли.

- Что делать тем, кто хочет за время отпуска и сделать операцию по коррекции зрения, и отдохнуть на юге?

- Конечно же, это возможно. Особенно, если отпуск длинный. После операции глаз становится более восприимчив к разного рода инфекциям, поэтому мы с профилактической целью назначаем антибактериальные капли на 1 неделю. В этот период смена климатической зоны, акклиматизация, частое нахождение в зоне сквозняков или кондиционеров, водные процедуры могут привести к воспалению глаза. Поэтому в течение недели после операции нежелательно уезжать на юг. Через неделю это уже возможно. Но в течение 2-х недель после операции нельзя нырять с открытыми глазами. Плавать в море или открытом бассейне возможно, нырять в маске или герметичных очках тоже.

При правильном планировании и соблюдении ограничений можно получить двойное удовольствие – отдохнуть на море и увидеть все краски юга без очков и контактных линз.

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА

6 страница

Продолжение. Начало на стр. 2

Питание во время беременности

Пример:

• 2-3 порции зелёных листовых овощей (1 порция = примерно 1 чашка)

Репа, шпинат, салат листовой, капуста и др.

• 3 порции злаковых культур (1 порция = примерно чашки или один ломтик). Цельнозерновой хлеб, каши из различных круп, цельнозерновые макароны.

• 2-3 порции нежирного белка (1 порция = около 85 гр.). Постная говядина, морепродукты, домашняя птица

Фолиевая кислота.

Фолиевая кислота играет ключевую роль в снижении риска развития дефектов нервной трубки плода. Эксперты рекомендуют употреблять от 600 до 800 микрограмм ежедневно.

Примеры источников фолиевой кислоты:

• 2 порции тёмно-зелёных листовых овощей (1 порция = примерно 1 чашка). Репа, шпинат, салат листовой, капуста

• 2-3 порции фруктов (1 порция = примерно стакана)

Апельсины, клубника, лимон, манго, грейпфрут, киви, дыня

• 3 порции злаковых и цельнозерновых продуктов (1 порция = примерно стакана или 1 ломтик). Цельнозерновой хлеб, каши из разных круп, цельнозерновые макароны.

• 2 порции бобовых культур (1 порция = примерно стакана). Лущёный горох, красная и белая фасоль, нут и др.

Уделяйте внимание безопасности употребляемой пищи!

Существует простые рекомендации по обработке продуктов питания для беременных, кормящих женщин и членов их семей:

1. Часто мойте руки горячей водой с мылом, особенно после контактов с животными.
2. Тщательно мойте сырые фрукты и овощи.
3. Обрабатывайте сырые мясо и рыбу отдельно от остальных продуктов.
4. Подвергайте тщательной термической обработке мясные продукты.
5. Держите температуру холодильника ниже 4,5 С.
6. Избегайте непастеризованные продукты.
7. Внимательно следите за сроком годности продукта.

Чем заменить продукты?

- полусырые, копчёные мясо и птица хорошо приготовленное мясо и птица
- сырые, копчёные или полуготовые морепродукты (суши, креветки, моллюски, крабовое мясо, морская капуста) полностью приготовленные морепродукты
- сырые или недоготовленные яйца Яйца, приготовленные до состояния, когда желток становится твёрдым
- необработанные молочные продукты пастеризованное молоко и молочные продукты
- мягкие сыры (фета, бри, камамбер, голубые сыры с плесенью) твёрдые сыры, творог, моцарелла, крем-сыр

Надеемся, что эти материалы будут вам полезны и помогут грамотно подойти к организации своего питания. Успешной вам беременности, дорогие будущие мамы!

По материалам http://americanpregnancy.org/pregnancy-health/pregnancy-nutrition/, http://foodsafety.gov

Мария Юрьевна ДОЛИДЗЕ, врач акушер-гинеколог АВА КЛИНИК

АВА КЛИНИК, Архангельск, ул. Суфтина, 18, тел. 60-03-03, 44-64-64
www.medicina29.ru

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

ТИБЕТСКАЯ ГИМНАСТИКА ДОЛГОЛЕТИЯ

Тибетская гимнастика долголетия становится всё более популярной восточной техникой. У неё практически нет противопоказаний, она доступна, не требует много времени и специальных затрат. Её используют в качестве утренней гимнастики. Правильное пробуждение - это хорошее настроение и прилив сил на весь день.

Согласно знаниям тибетским монахов, с восходом солнца пробуждаются гормональная и энергетическая система человека. Поэтому делать гормональную гимнастику следует утром, в постели, проснувшись до 6 утра.

ВЫПОЛНЕНИЕ:

1 РАСТИРАНИЕ РУК. Лёжа в постели, растирайте ладони до тех пор, пока они не станут горячими. Если ладони не согреваются или влажные, это говорит, что пришло время задуматься о здоровье. Тёплые ладони гласят о сниженной энергетике. Сухие и горячие ладони — биополе в порядке.

2 УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ГЛАЗ. Горячие ладони положить на глазные яблоки и слегка надавить на глаза. Одна секунда — одно нажатие. Делаем 30 движений. Оставляем ладони на глазах примерно на 2 минуты.

3 УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ УШЕЙ. Закрываем ладонями уши, заведя пальцы на затылок, и делаем 30 надавливающих движений руками на уши, по одному в секунду. В течение некоторого времени могут начать проявляться симптомы хронических заболеваний, которые у вас есть, особенно если они связаны с ушами. Не прекращайте упражнения, просто делайте их «помягче», если есть болевые ощущения.

4 УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ПОДТЯЖКИ ЛИЦА. Пальцы сжать в кулаки. Большой палец кладём за ухо, пальцы сжимаем в кулаки и начинаем подтяжку лица от подбородка к ушам, сильно надавливая на кожу. Делать упражнение следует от центра подбородка вверх к ушам. Большой палец должен идти по направлению нижней части скул, а пальцы, сжатые в кулак, - на уровне овала лица к верхней части ушей. Каждое движение делаем с усилием, систематически надавливая на лицо. Назад возвращаемся по тем же линиям. Делаем 30 раз.

5 МАССАЖ ЛБА. Правую ладонь кладём на лоб, левой накрываем её. Делаем растирающие движения от левого виска к правому и обратно. Это позволит сгладить морщины на лбу. Можно делать бесконтактно. Но если вы хотите разгладить морщины на лбу, то надо касаться кожи. Делаем за 30 секунд 30 движений. Это упражнение оздоравливает носовые пазухи, активизирует работу гипофиза.

6 ОБЛАСТЬ ГОЛОВЫ. Кладём под шею подушку, руки сплетаем в кольцо. Правая кисть снизу, левая кисть ложится сверху. Двигаемся от лба к затылку и обратно, в 40-х сантиметрах от головы. Делаем 30 раз. Затем «зависаем» над макушкой и делаем движения от одного уха к другому. Также 30 раз. Это упражнение очень хорошо нормализует давление, улучшает подвижность плечевых суставов.

7 Правую руку кладём на щитовидную железу, левую - сверху. По воздуху вдоль тела перемещаем левую руку к пупку и обратно 30 раз. Затем прижатые друг к другу руки спускаем на живот.

8 МАССАЖ ЖИВОТА. Делаем круговые движения по часовой стрелке руками по животу 30 раз. Проходят хронические запоры, нормализуется деятельность кишечника.

9 УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ КАПИЛЛЯРОВ. Поднимаем вверх ноги и руки, ступни и ладони должны быть расположены параллельно полу. Делаем вращательные движения ног в голеностопных суставах и рук в запястьях сначала в одну сторону, затем в другую. Затем тянем стопы и кисти вперед-назад. Делаем встряхивание. При этом улучшается кровообращение в капиллярах.

10 МАССАЖ НОГ И СТОП. Сидя, растираем всю поверхность стоп. Следует уделять особое внимание середине стопы и болевым точкам. Отдельно растираем круговыми движениями колени. В конце разотрите ноги снизу доверху.

При регулярных занятиях улучшается пищеварение, снимается нервное и мышечное напряжение. Уходит чувство дискомфорта, так как восстанавливается нормальная работа эндокринных желёз. Тибетская гимнастика облегчает протекание менопаузы и ПМС, а также обеспечивает прилив сексуальной энергии за счёт стабильного и сбалансированного гормонального фона. Кроме того, слаженная работа всей гормональной системы улучшает самочувствие и настроение.

Вера Ивановна ГРИДНЕВА, сертифицированный преподаватель Цигун.

АВА КЛИНИК
Архангельск, ул. Суфтина, 18
Тел. 60-03-03, 44-64-64
www.medicina29.ru

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА

ПРОВЕРЬ СЕБЯ
РАННЯЯ ДИАГНОСТИКА РАКА
Лицензия ЛО-29-01-001543 от 11.06.2014 г.
ООО МРТ диагностика
г. Архангельск ул. Карельская 37 (8182) 42-08-42 47-02-67
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА

Медицинская ТехникА

Скидка на представленный в рекламе товар до 10%, кроме акций и спеццен

Для профилактики заболеваний и поддержания здоровья детей!

Широкий ассортимент товаров!

Увлажнители воздуха ультразвуковые ER-605, WH 200 «Медвежонок»
Обеспечат комфортный микроклимат в детской комнате. Работает почти без шума и не будет беспокоить малыша.

Ингаляторы компрессорные WN 115K Паровозик, Бабочка P5, Babybelle (BBN04)Дельфин, Babybell (BBN05) Слоник. Babybell (BBN09) Бегемотик имеет в комплекте назальный аспиратор.

Ингаляторы компрессорные обеспечит эффективную терапию при лечении заболеваний дыхательных путей, Выполнены в виде детских игрушек, нравятся детям.

Облучатели Солнышко ОУФв-02, Солнышко ОУФк-03, Солнышко ОУФб-04, предназначены для общих, местных и внутриполостных облучений при воспалительных заболеваниях, для стерилизации воздуха в помещениях и обработки предметов в лечебно-профилактических, санаторно-курортных учреждениях, дома по рекомендации врача.

Грелка солевая - это замечательное физиотерапевтическое средство. глубоко прогреет область уха, горла или носа, суставов.
«Дракоша», «Обезьянка», «Тигренок», «Овечка», «Собачка»

ДЛЯ ОЧИЩЕНИЯ, ОЗОНАЦИИ ВОЗДУХА

Солевые лампы «Гриб малый» ZENET, «ПИРАМИДА», «Роза» благотворно влияют на здоровье, укрепляют иммунитет и повышают жизненный тонус. Каменная соль помогает в лечении аллергии, астмы, бронхита, аллергии, стрессов, ревматизма и кровяных болезней.

Мячи гимнастические разных форм, цветов, размеров от 15 до 80см, в комплекте насос
М-360 Мяч для занятий ЛФК с ручкой, 60см.
М-345 Гимнастический мяч с рожками. с насосом 45 см желтый, а также мячи массажные, в т.ч. и игольчатые.

МЯЧИ В ВИДЕ ЖИВОТНЫХ

VEGA-081 Мяч гимнастический «Зебра» 60*52*30 (Экотен),
М-314 Мяч для занятий ЛФК «Медвежонок», М-310 «Лошадка», М-311 «Жираф» Корректируют и формируют осанку. Разгружают связки. Массажируют мышцы и увеличивают силу. Для занятий спортом, лечебной гимнастикой, активным отдыхом,

KK-04 Корсеты ортопедические (Экотен), KK-01Д (Экотен), KK-02Д, Т-1778 Реклинатор ортопедический, Применяются при нарушении осанки для
• устранения, уменьшения болевого синдрома при остеохондрозе и других заболеваниях грудного отдела позвоночника;
• реабилитации после травм и операций в области грудного отдела позвоночника;

• формирования привыкания к правильной осанке без опасности развития мышечной гипотрофии;

Кресло DUOREST AI-050 MDSF 5BBE1 (Сетка синяя)
Компьютерное кресло растёт вместе с вашим ребёнком! Регулируется для детей от 6 до 15 лет. Максимально соответствует физическому развитию. Ортопедическая спинка формирует правильную осанку. Регулируемая подставка для ног и ограничения по вращению и ходу кресла помогают сосредоточиться на учёбе.

Весы Beurer JPS 11 электронные детские (до 100 кг) - для контроля за весом В комплекте – 3 веселых детских наклейки

ДЕТСКАЯ ОБУВЬ ОРТОПЕДИЧЕСКАЯ

TW-104
TW-106.
TW-109
TW-111

TW-104 Сандалеты ортопед.мал./сл. с открытым носком

TW-123
TW-123
TW-128
TW-129
TW-129

TW-205
TW-206 Сандалеты орт. малосл. с закрытым носком
TW-110 Сандалеты орт./малосл. с откр.носком, высокими берцами

КОВРИКИ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ПЛОСКОСТОПИЯ И МАССАЖНЫЕ, ВСЕХ ВИДОВ, ЦВЕТОВ, РАЗМЕРОВ, ЖЁСТКОСТИ!

Предназначены для точечного массажа рефлекторных зон стопы, лечения и профилактики плоскостопия, укрепления мышечно-связочного аппарата стопы и голени, массажа внутренних органов путём воздействия на активные точки стопы.
Коврики массажные «Цветок» 1298/1, квадратный 1305, «Морское дно» 1313,
«Черепаха» 1299/1, Массажный рефлекторный коврик с камнями FitStudio,

ПОДУШКИ, МАТРАСЫ ДЕТСКИЕ ОРТОПЕДИЧЕСКИЕ

ТОП-150 Подушка ортопедическая с эф. памяти для детей - регулируется по высоте!
ТОП-205 Подушка ортопедич. массажн. детская н/латекс вал.8/10,
ТОП-204 Подушка ортопедич. под голову (детск. из н/латекса,2 вал.по 6см)

Наш отдел в Архангельске:
– ТЦ Александр, ул. И. Кронштадтского, 16, 2 этаж (центр. рынок)
тел.: (8182) 68-22-60, 8-921-072-27-88

Офис в Северодвинске:
тел/факс (8184) 55-20-75; (8184) 55-20-68.
Сайт: www.seltaltd.ru

Наши отделы в Северодвинске:
– ТЦ «Меркурий», ул. Сов. Космонавтов, 14А (у переезда на пр. Морской) тел.: (8184) 92-00-28, 8-921-488-4733
– «Медицинская ТехникА» ул. Ломоносова, д. 64, тел. (8184)58-61-16

Товары предназначены для домашнего пользования и не требуют специальной подготовки.

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

ТОРГОВЫЙ КОМПЛЕКС
торговый комплекс На Окружной
ДОСТОЙНАЯ ЗАРПЛАТА, ПОЛНЫЙ СОЦПАКЕТ, ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ЛЬГОТЫ
ПРИГЛАШАЕТ НА РАБОТУ:
- СТ. ПРОДАВЦА МЯСНОГО ОТДЕЛА
- СТ. ПРОДАВЦА ОВОЩНОГО ОТДЕЛА
- ШЕФ-ПОВАРА - ПОВАРА
- ПРОДАВЦОВ-КОНСУЛЬТАНТОВ
- ФАСОВЩИКОВ - УБОРЩИЦ
ЗВОНИТЕ! 62-62-62, доб. 327, 106.

Сдаются в аренду площади:
- от 50 кв. м в ТЦ «ДАЛИ», ул. Адм. Кузнецова, 17
- Офисные, складские, торговые площади в ТК на Окружном шоссе, 13
44-48-82, 44-48-02

ПО РАЗМЕЩЕНИЮ ВАШЕЙ РЕКЛАМЫ В ГАЗЕТЕ ПИШИТЕ НА ПОЧТУ:
medicina29@mail.ru

62-62-62
гипермаркет На Окружной
www.okr29.ru
Срок действия акции с 1 по 15 июня 2016 г.
Условия и сроки проведения акции уточняйте у продавцов. Товары сертифицированы. Количество товара по «Выгодным ценам» ограничено. Указана цена 1 шт/1 кг

Торт Медовик с шоколадом 420г
144=90
119=90

Чай Ахмад Ти Английский завтрак
329=00
279=50

Шашлык из курицы (охлаждённый)
249=00
219=00

Чахохбили из курицы (готовый)
269=00
229=00

Путассу неразделанная замороженная
55=90
45=90

Говядина тушёная 325г в/с ГОСТ Семейный бюджет
74=90
61=90

Сок и нектар Ладушки 200г

20=40
16=50

Масло подсолнечное рафинированное дезодорированное ЛЕЯ
79=90
64=90

Крыло замороженное Приосколье
169=90
131=90

Голень замороженная Приосколье
177=90
146=90

МЕБЕЛЬНЫЙ САЛОН «ДАЛИ»
ДИВАНЫ ДЛЯ КАЖДОДНЕВНОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПО ДОСТУПНОЙ ЦЕНЕ. НАПОЛНИТЕЛЬ: ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО ПРУЖИННЫЙ БЛОК.

Угловой диван ЕВРОУГОЛ, отличительная особенность - небольшие размеры 2160х1520 мм и удобное спальное место

Евро-тахта ВОЛНА

Тахта ЛИРА, ширина спального места 900 или 1200 мм

Диван-кровать СТЕКС-1, механизм трансформации: «вперед-выкатной». Ширина спального места 1000/1200/1400/1700 мм

СОЛОМБАЛА, УЛ. АДМИРАЛА КУЗНЕЦОВА, 7.
РЕЖИМ РАБОТЫ: 10.00-19.00. СБ, ВС – 10.00-18.00
Тел. 22-37-73

Дали МЕБЕЛЬ

Количество товара ограничено.
Цены действительны при наличии товара.
Условия акции уточняйте у продавцов в салонах ДАЛИ.
Мебель продаётся без бытовой техники и дополнительных аксессуаров.

КРЕДИТ НА СВОИХ УСЛОВИЯХ ПРЕДОСТАВЛЯЕТ:
Банк-партнёр
ООО «Хоум Кредит энд Финанс Банк»
Генеральная лицензия № 316 Банка России от 15 марта 2012 г.

В магазине «ИДЕИ на Окружной» - огромный ассортимент промышленных товаров! От кружки и игрушки – до шкафа и подушки!

идеи На Окружной

Мебель для дома и офиса, товары для интерьера, спальные принадлежности, посуда, товары и игрушки для детей, сувениры – и многое, многое другое! У нас вы можете выбрать подарок к празднику!

ПОДАРОЧНЫЕ СЕРТИФИКАТЫ!

ОКРУЖНОЕ ШОССЕ, 13,
ТК «На Окружной», 2-й этаж.
Ждём вас ежедневно с 10 до 20 ч.
Тел. 62-62-62, доб. 314.

ТРЕБУЮТСЯ ПРОДАВЦЫ-КОНСУЛЬТАНТЫ.
www.okr29.ru

ЗДОРОВЬЕ СЕВЕРЯН ПЛЮС
Свидетельство о регистрации ПИ № ТУ 29-00395 от 12 октября 2012 года выдано Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Архангельской области и Ненецкому автономному округу.
Ограничение по возрасту 12+
РЕКЛАМНАЯ

Адрес редакции: 163045, г. Архангельск. Окружное шоссе, 13, оф. 33.
e-mail: medicina29@mail.ru / Тел. 62-62-62, доб. 159
Учредитель: Н. Ю. Авалиани. **Издатель:** Н. Ю. Авалиани.
Адрес: 163000, г. Архангельск, пр. Ломоносова, д. 219, кв. 19/20.
ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР Е.В. КОЖИН
Компьютерная вёрстка В.Н. Патракеев

Отпечатано в ОАО «ИПП «Правда Севера», 163002, г. Архангельск, пр. Новгородский, 32. ИНН 2901120811. Тираж 108 400 экз. Заказ № 5370.
Подписано в печать 31.05.2016 г. По графику в 13.00, фактически в 13.00.
Распространяется бесплатно. Выходит 2 раза в месяц.
Редакция не несет ответственности за достоверность информации в материалах рекламного характера.

Представленная в газете информация не должна использоваться для самостоятельной диагностики и лечения и не может служить заменой очной консультации лечащего врача. Все товары сертифицированы.