МЕДИЦИНА ФИТНЕС КОСМЕТИКА СПОРТ МЕДОСМОТР СОВЕТЫ РЕКОМЕНДАЦИИ

ЗДОРОВЬЕ СЕВЕРЯН

№ 17(128) 16 ноября 2016

12+ РЕКЛАМНАЯ

ГАЗЕТА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

НОВАЯ УСЛУГА: вызов врача АВА КЛИНИК на дом

М.А. ЮШМАНОВА

Во время эпидемии уберечься от заболевания нелегко. Хорошо, если поболеть есть возможность, а если нет? Не следует заниматься самолечением, нужно немедленно обратиться к врачу! Лёгкое недомогание вполне может перерасти в серьёзную форму болезни, если вовремя не обратить внимания на самочувствие.

По разным причинам при недомогании мы остаёмся в офисе или на учёбе, надеясь, что болезнь отступит. Вот только на следующее утро организм может сдать свои позиции, а лёгкое недомогание перейти в более серьёзную форму, и тогда о работе не может быть и речи. Иногда даже поход на кухню за чашкой чая может вызвать массу неприятных ощущений.

В такой ситуации, когда поднялась температура, появилась головная боль или ломота в теле, поход к врачу в поликлинику превращается в настоящее испытание.

В АВА КЛИНИК появилась новая услуга – вызов врача на дом. Терапевт приедет домой к пациенту, проведёт клинический осмотр, даст необходимые рекомендации по обследованию и лечению. При наличии признаков временной утраты трудоспособности выдаст официальный «больничный лист». Благодаря новой услуге вызова врача на дом, высококвалифицированная медицинская помощь будет оказана максимально быстро. Специалист определит характер заболевания и, конечно, составит эффективный план лечения. Стоимость вызова терапевта на дом, в пределах города, составит 1500 руб.

Кроме того, в АВА КЛИНИК в ноябре стартует акция: бесплатный приём у терапевта по предъявлению полиса ОМС. Обратите внимание: количество талонов по акции ограничено, подробную информацию можно получить в регистратуре клиники.

Как защитить себя от простуд, вирусных заболеваний и гриппа?

Мы часто наблюдаем чихающих и кашляющих друзей, коллег на работе, а вслед за ними заболеваем сами, в свою очередь заражая родных и близких, а также невольных попутчиков в общественном транспорте и соседей в лифте и т. п., чем лавинообразно продолжаем порождать эпидемию.

Представляем вашему вниманию несколько простых советов, как можно предотвратить «круговорот болезней» и максимально обезопасить себя и окружающих.

В период эпидемического подъёма заболеваемости рекомендуется принимать меры неспецифической профилактики:

- избегать контактов с лицами, имеющими признаки заболевания;
- сократить время пребывания в местах массового скопления людей и в общественном транспорте;
- регулярно и тщательно мыть руки с мылом или протирать их специальным средством для обработки рук;
- осуществлять влажную уборку, проветривание и увлажнение воздуха в помещении;
- вести здоровый образ жизни (полноценный сон, сбалансированное питание, физическая активность).

В целях повышения устойчивости организма к респираторным вирусам, в том числе к вирусам гриппа, как мера неспецифической профилактики, используются (по рекомендации врача) различные препараты и средства, повышающие иммунитет.

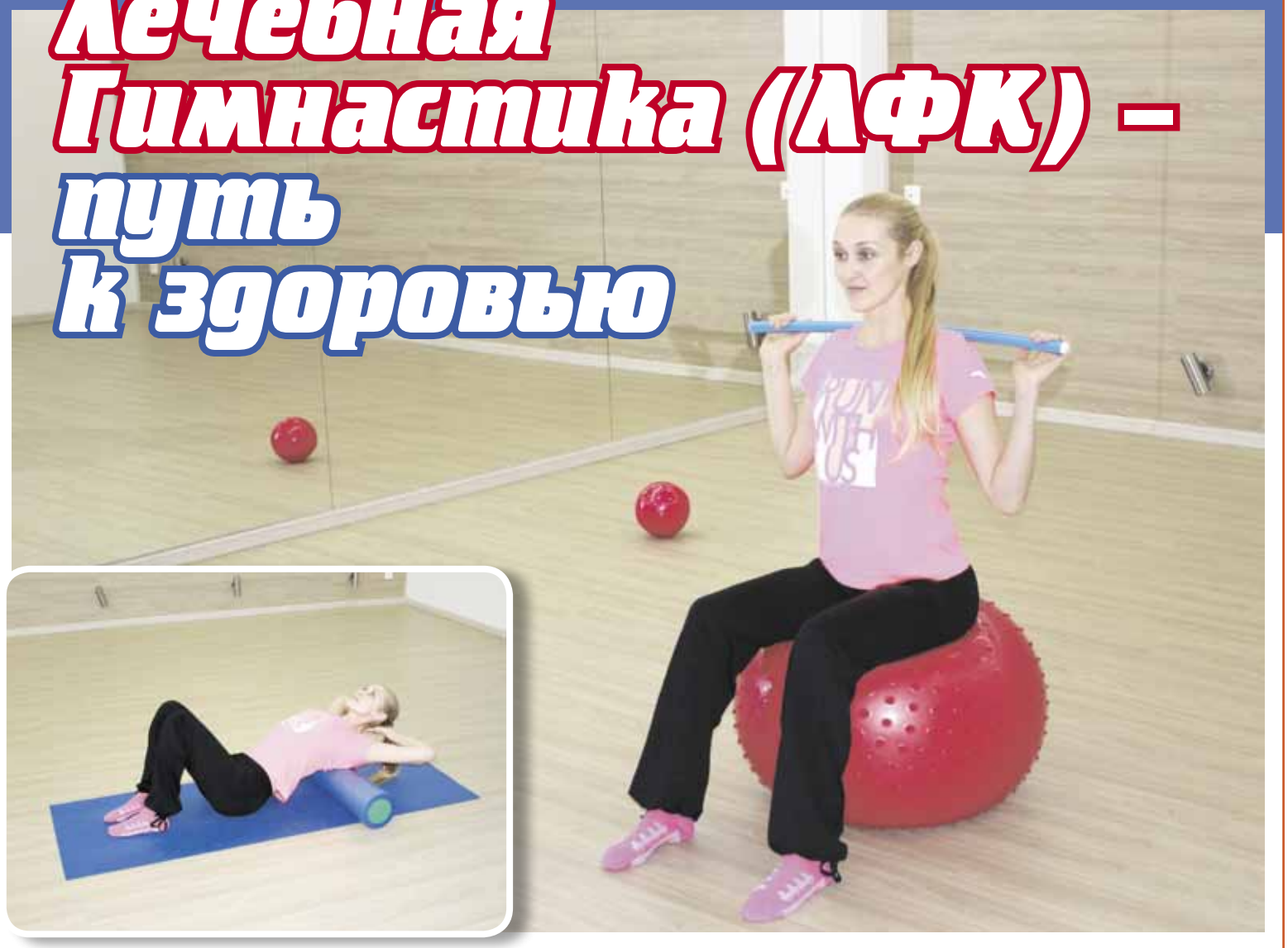
Берегите себя, и будьте здоровы!

ЮШМАНОВА Марина Александровна, врач терапевт АВА КЛИНИК.

АВА КЛИНИК
Архангельск, ул. Суфтина, 18
Тел. 8(8182) 60-03-03, 44-64-64
www.medicina29.ru

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

Лечебная Гимнастика (ЛФК) – путь к здоровью



Кто обращался к врачам, возможно, слышал от них о необходимости заниматься гимнастикой, различными упражнениями, «укреплять спину», больше двигаться и т. д.

К сожалению, многие оставляют эти рекомендации без внимания, ссылаясь на занятость, что «и так хватает физической нагрузки» дома, на работе, на даче. Но такая «физическая нагрузка» является неправильной, часто - губительной для здоровья. Каждодневные домашние обязанности, уход за ребёнком, труд на даче, работа кладовщиков, поваров, грузчиков нагружает лишь отдельные мышечные группы, изнашивая суставы и позвоночник . Ещё более губительна ежедневная работа за компьютером, сидячий, малоподвижный образ жизни.

Если же человек хочет начать активный образ жизни или заняться упражнениями, то перед ним встают вопросы: где, когда, как, с кем и чем заниматься? При этом главный вопрос, который должен бы появиться в первую очередь: «Что будет для меня полезным, а что может ещё больше навредить?» - интересует обычно меньше всего. Популяризация фитнеса привела к тому, что сейчас любое его направление - от йоги до тренажёрного зала - считается исключительно полезным для всех.

Однако это не так.

Итак, ГДЕ и ЧЕМ заниматься? Что выбрать - йогу или пилатес, аэробику или занятия в тренажёрном зале? По не знанию, выбор часто падает не на то, что будет полезным. В итоге через какое-то время занятий может возникнуть боль, резкое обострение заболевания. Тренировки приходится закончить, миф о здоровом образе жизни и о пользе упражнений развеивается как дым.

За свой почти 20-летний опыт работы тренером я встречала людей, которые приходили с жалобами, что именно из-за неправильно подобранной программы тренировок, неадекватной нагрузки либо некорректного выполнения упражнений они получили ту или иную травму, «сорвали спину», повредили суставы, «заработали» грыжу позвоночника и т. д. И у такого человека, с одной стороны, есть желание заниматься, с другой стороны - страх, что упражнения могут ещё больше навредить ему.

При правильном подходе физкультура будет не только удовольствием , но и лекарством. Для относительно здоровых людей она будет отличной профилактикой болезней. Тем, у кого уже есть проблемы, правильно подобранные упражнения помогут справиться с недугом.

Лечебная Гимнастика (ЛФК) подойдёт людям, у которых есть какие-то хронические заболевания, проблемы с позвоночником, с суставами, у кого есть варикозная болезнь, проблемы с давлением, гинекологические проблемы, кто перенёс хирургическое вмешательство и пр.

В АВА КЛИНИК любой желающий, без ограничений по возрасту, может записаться на занятия ЛФК и получить рекомендации, в зависимости от характера имеющегося заболевания и с учётом возрастных особенностей.

Специально подобранные упражнения способны улучшить работу всех систем организма

Занятия позитивно действуют на сердечнососудистую систему, улучшают кровообращение и циркуляцию лимфы, способствуют профилактике варикозной болезни. При выполнении упражнений задаётся ритм дыхания, а значит, улучшается работа дыхательной системы. ЛФК укрепляет мышечный корсет, положительно влияет на здоровье позвоночника, увеличивает подвижность суставов, укрепляет костно-мышечную систему, выравнивает осанку.

Занятия положительно действуют на внутренние органы, благодаря лучшему кровообращению и самомассажу, происходящему в ходе выполнения упражнений. Улучшается работа пищеварительной системы. Упражнения помогают при различных заболеваниях мочеполовой сферы.

Лечебная физкультура улучшает работу нервной системы и головного мозга, выравнивает эмоциональное состояние. Она способствует, с одной стороны, расслаблению, снятию напряжения, а с другой - укреплению мышц, формированию так называемого мышечного корсета. При этом нужно понимать, что с возрастом нагрузку на организм следует увеличивать.

Упражнения Лечебной Гимнастики выстраиваются по принципу «от простого - к сложному», а также делятся на несколько групп: формирующие осанку, обеспечивающие здоровую подвижность позвоночника и суставов, общеукрепляющие, дыхательные, упражнения на расслабление и др. Также используются приёмы самомассажа.

На занятиях применяется различное оборудование: шведские стенки, стулья, гимнастические мячи и палки, массажные полусферы, ленты, роллеры и др.

Во время выполнения упражнений Лечебной Гимнастики нельзя допускать болевых ощущений или даже дискомфорта. Все упражнения выполняются с удобной амплитудой, в удобном темпе, при появлении дискомфорта нужно сразу остановиться.

Нельзя заниматься Лечебной Гимнастикой в острый период заболевания, при общем плохом самочувствии (при температуре, боли - головной или любой другой, высоком или сильно пониженном давлении и пр.).

На занятиях даются рекомендации, как в повседневной жизни правильно ходить, стоять, сидеть, наклоняться и т. д.

Занятия по лечебной гимнастике в АВА КЛИНИК проводит Елена Вениаминовна Перегородина, инструктор по лечебной физкультуре, профессиональный тренер по фитнесу.

Занятия проводятся по понедельникам и средам в 9:15.

АВА КЛИНИК
Архангельск, ул. Суфтина, 18
Тел. 8(8182) 60-03-03, 44-64-64
www.medicina29.ru

ПАНСИОНАТ ДЛЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ И ИНВАЛИДОВ
«Забота»

Номера:
стандарт,
полулюкс, люкс

Справки по телефону: 44-14-14
Адрес: г. Архангельск, ул. Тяговая, д. 50

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

Рефлексотерапия для укрепления здоровья

Рефлексотерапия. Это лечение и укрепление 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, для нормализации деятельности гормональной системы.

Наиболее эффективна она при лечении следующих заболеваний:

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

Абсолютные противопоказания к ИРТ:

- Возраст до одного года.
- Опухоли.
- Заболевания крови (лейкозы и гемофилия).
- Психические расстройства.
- Состояние алкогольной и наркотической интоксикации.
- Лихорадочные состояния.
- Инфекционные болезни (СПИД, открытая форма туберкулеза, гепатит, венерические болезни, гнойные воспаления).
- Острая хирургическая патология (острый аппендицит, ущемление паховой грыжи, разрыв кисты, перфоративная язва).
- Острые боли неясного происхождения.
- Патологическая беременность (иглоукалывание может вызвать сокращение матки и стимулировать преждевременные роды).
- Наличие ЭКС (электрокардиостимулятора).

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

Отделение эфферентной терапии рекомендует

Как принято говорить, на пороге снова «сезон ОРВИ». Нам известно достаточно много самых разных способов и мер профилактики этой группы заболеваний. АВА КЛИНИК предлагает поставить барьер на пути ОРВИ с помощью современного физиотерапевтического метода – ВЛОК.

ВЛОК - внутривенное лазерное обучение крови – один из самых современных методов фото-биологического воздействия на кровь непосредственно в сосудистом русле при помощи одноразового оптического световода.

Источник излучения света - лазерный терапевтический аппарат.

Световод обычно вводят в любую легкодоступную вену. В результате воздействия все органы и системы организма начинают активизироваться и направлять «свои силы» на коррекцию имеющихся нарушений.

Действенность процедуры в том, что работает она сразу по нескольким направлениям: обезболивающее, иммуностимулирующее, противоотёчное, биостимулирующее, антибактериальное.

Благодаря своей универсальности и действенности, метод ВЛОК нашёл широкое применение в лечении и профилактике самых разных заболеваний и состояний.

Действие внутривенного лазерного облучения крови на организм в целом:

• Эритроциты начинают быстрее транспортировать кислород и питательные вещества, ускоряется вывод токсинов. Кроме того, повышается способность эритроцитов изменять форму и «пробираться» через мелкие капилляры и сосуды.

• Нормализуются свойства тромбоцитов, улучшается свёртываемость крови. Кроме того, повышается эластичность стенок крупных и мелких сосудов, благодаря чему сосуды расширяются, артериальное давление понижается, запускается процесс восстановления кровообращения сердечной мышцы, головного мозга и т. д. Улучшается «дыхание», «питание» и микроциркуляция в тканях, обеднённых кровообращением, начинается активное выведение продуктов распада, восстанавливается способность к регенерации.

• Также происходит активизация лейкоцитов – в частности, макрофагов, гранулоцитов, Т- и В- лимфоцитов.

• Внутривенное облучение крови «мобилизует» каждую клетку–«защитника» и регулирует их взаимодействие между собой, что способствует прекращению аутоиммунных и воспалительных процессов. В результате происходит повышение клеточного и гуморального иммунитета, улучшаются бактерицидные свойства крови, снижаются воспалительные реакции, снимается болевой синдром.

ПОКАЗАНИЯ К ПРОВЕДЕНИЮ ВНУТРИВЕННОГО ОБЛУЧЕНИЯ КРОВИ

Лазерное облучение крови используется и как самостоятельный, и как сопроводительный метод лечения широкого ряда самых разных заболеваний:

• заболевания органов дыхания (бронхиты, бронхиальная астма);

• хронические воспалительные болезни ЛОР-органов (риниты, синуситы, гаймориты и др.);

• сердечно-сосудистые заболевания (миокардиты, стенокардия, тахиаритмия, вегето-сосудистая дистония, гипертония, атеросклероз артерий конечностей и др.);

• кожные болезни (кожный зуд, нейродермит, экзема, токсикодермия, герпес, псориаз, трофические язвы, фурункулез);

• заболевания нервной системы (невриты, невралгия периферических нервов и др.);

• раны, ожоги;

• иммунодефициты и хронические воспалительные заболевания;

• болезни кишечно-желудочного тракта (язвенная болезнь желудка и/или 12-перстной кишки, панкреатит, хронический холецистит;

• гепатит (все виды);

• патологии щитовидной железы, сахарный диабет, ожирение;

• гиперхолестеринемия;

• гинекологические заболевания, заболевания мочеполовой системы (хронические пиелонефриты, уретриты, циститы);

• нарушения сперматогенеза и менструального цикла;

• подготовка к операции и период реабилитации.

КАК ПРОХОДИТ ПРОЦЕДУРА ВЛОК?

• Внутривенно вводится игла со световодом на конце. Этот световод в течение определённого времени облучает все клетки крови, которые в заданный отрезок времени «проплывают» по сосуду.

• Клетки поглощают энергию квантов света, таким образом, запускается в полную силу их ионный, энергетический, ферментный обмен. Кроме того, активизируются функции каждой «активированной» клетки.

СКОЛЬКО РАЗ ВЫ МОЖЕТЕ ПРОХОДИТЬ ДАННУЮ ПРОЦЕДУРУ?

• В среднем курс ВЛОК составляет 10-15 процедур. Ощутимый клинический эффект проявляется после 7-8 процедур и устойчиво сохраняется минимум 5-6 месяцев. Одна процедура длится от 20 до 30 минут.

Лечение подбирается для каждого пациента индивидуально после консультации врача-трансфузиолога.

В случае необходимости назначаются повторные курсы лечения через полгода.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ВЛОК:

• острый и подострый периоды инфаркта миокарда и инфаркта мозга;

• фотодерматозы;

• гемобластозы, злокачественные опухоли в терминальной стадии;

• приём антикоагулянтов (и др.);

• лихорадка неясной этиологии.

АВА КЛИНИК
Архангельск, ул. Суфтина, 18
Тел. 8(8182) 60-03-03, 44-64-64
www.medicina29.ru

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ НАШЕГО СПЕЦИАЛИСТА.

КАК БЫСТРЕЕ ВСТАТЬ НА НОГИ ПРИ ОРЗ И АНГИНЕ, НЕ ПЕРЕГРУЖАЯ ОРГАНИЗМ ЛЕКАРСТВАМИ?

«Наша дочка Ксюша постоянно простужается. Раньше - на фоне растущих зубов, а стала старше – в детском саду заражается, иммунитет слабоват. И вот лечение насморка, горла или уха – это нескончаемая истерика! Уговорить не получается никак. Она девочка умненькая, но трусишка. Орёт, рыдает навзрыд – соседи, наверно, думают, что я ей ногу отрезаю. Педиатр не велит пускать ОРЗ, а тем более ангину, на самотёк, убеждает, что могут быть осложнения, переход в хроническую форму. Как быть?»

Екатерина, г. Архангельск.

КОГДА ДЕТИ СОГЛАСНЫ ЛЕЧИТЬСЯ?

Специально для родителей и детей, особенно для тех, которые не любят или не переносят привычные способы борьбы с ОРЗ, ангинами, отитами, существует лечебный аппарат УНИЛОР-01. Аппарат не доставляет неприятных ощущений, не жжётся, как горчичник, не колется, как шерстяной шарф. Он не заставляет ребёнка страдать, а во время сеанса можно играть или смотреть мультики. (Лечение, конечно же, должно проходить под контролем взрослых).

При этом УНИЛОР ещё и работает результативно, благодаря сочетанию мощных физиотерапевтических факторов: тепла, красного света и магнитного поля. Они усиленно борются с болезнью, работая на повышение сопротивляемости к вредным микроорганизмам, подавление воспаления, уничтожение вирусов и бактерий, улучшение местного кровообращения и обмена веществ. УНИЛОР может помочь снять отёк и заложенность носа, избавиться от боли в горле и ухе, облегчить состояние и не допустить обострений при различных ЛОР-заболеваниях. А в период эпидемий подстрахует от заражения.

К КАЖДОЙ БОЛЕЗНИ – ПОДХОД ОСОБЫЙ...

Тепло, свет и магнитное поле можно использовать в различных комбинациях в зависимости от заболевания.

Так, **при насморке** используется тепловой элемент. Процедуры проводят 2-3 раза в день, по 15-20 минут. После окончания сеанса 20-30 минут не надо переохлаждаться.

Для того чтобы быстро и надолго справиться **с ангиной**, стоит применять не только местное тепло, но также световое импульсное и магнитное излучение.

При аденоидите тепло применять нельзя – здесь снова пригодятся свет и магнит. Схема лечения: два дня по 4 минуты каждые 3 часа; с 3-го по 7-й день – 2 раза по 7 минут. Курс – неделя.

ДОБРЫЙ СЕМЕЙНЫЙ ПОМОЩНИК

УНИЛОРу доверяют мамы и папы в разных уголках России. Потому что равное ему по надёжности и простоте средство лечения распространённых инфекций трудно отыскать.

Не стоит думать, что УНИЛОР – только для детей от 1,5 лет. Взрослые тоже мучаются и от насморков, и от ангин. УНИЛОРом при необходимости может пользоваться вся семья. Его рекомендуют даже беременным и кормящим мамам. Главное – не лениться, лечиться регулярно и не забывать о профилактике аппаратом.

Будучи куплен однажды, УНИЛОР станет добрым семейным помощником на долгие годы, поможет беречь не только здоровье, но и деньги: он усиливает действие лекарств и позволяет уменьшить их количество, а в некоторых случаях вообще обойтись без их применения. Лечебное действие УНИЛОРа давно признано медициной. А его основная цель – приблизить выздоровление.

Лечение УНИЛОРом комфортно и для родителей, и для детей. Значит, нужно с ним подружиться и помахать сезонным заболеваниям носовым платочком!

ПОКАЗАНИЯ:

- Насморк (в т.ч. аллергический)
- Ангина
- Отит (в т.ч. гнойный)
- Аденоидит
- Гайморит
- Фронтит

УНИЛОР ПО ВЫГОДНЫМ ЦЕНАМ В АРХАНГЕЛЬСКЕ!

АПТЕКИ:
«ФАРМАЦИЯ»
- телефон справочной 083

«ВИТА НОРД»
- телефон справочной 8-800-100-72-72
ул. Нагорная, д.1 (ТЦ «ГИППО»)
пр. Ленинградский, д.255 (ТЦ «Петромост»)
ул. Воскресенская, д.103 (м-н «Пингвин»)
ул. Воскресенская, д.95 (м-н «Диета»)
пр. Никольский, д.33 (ТЦ Адмиралтейский)

«ПАНАЦЕЯ»
ул. Воскресенская, 114;
ул. Никитова, 10;
ул. Тимме, 4/2, стр.1
ул. Логинова, 20
ул. Кировская, 10

МАГАЗИН-САЛОН: **«МЕДТЕХНИКА»**
- ул. И. Кронштадтского, 16 (ТЦ «Александр»).

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

КОМПАНИЯ ЕЛАМЕД

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА

Реклама 16+

ОРТОПЕДИЧЕСКИЕ ПОДУШКИ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ

ПОДУШКА НА СИДЕНЬЕ

Большинство офисных работников, студентов и водителей, длительное время находящихся в сидячем положении, ощущают скованность движений, дискомфорт в области шеи, отёчность ног. Для профилактики и устранения проблем созданы различные ортопедические подушки.

Ортопедическая подушка на сиденье формы «кольцо» зачастую помогает тем, кто проводит свой день в положении сидя. Например, её можно положить на кресло в офисе или дома. С её помощью будет приведено в норму кровообращение в спине, существенно снижено давление на органы малого таза. Подушка, положенная на сиденье автомобиля, уменьшит негативное действие постоянной вибрации на позвоночник, обеспечит более благоприятные условия при поездке.

Оцените преимущества ортопедической подушки на сиденье формы «кольцо»! Она разгружает крестец, копчик и тазовое кольцо. Специальная анатомическая форма обеспечит правильный изгиб поясницы. С её помощью снижаются или полностью снимаются болевые ощущения после операции, родов или перенесённых травм, связанных с деятельностью опорно-двигательного аппарата. При геморрое подушка не сдавливает больное место. Предупреждает образование пролежней у лежачих.

Выдерживает вес до 120 кг; имеет универсальный размер и отлично помещается на небольшом стуле.

Прекрасно подходит как для женщин, так и для мужчин. Сохраняет нужную форму при каждодневном использовании на протяжении трёх лет.

Эту чудо-подушку можно приобрести в сети аптек «АВА ФАРМ».

ПОДУШКА ПОД НОГИ

Длительная работа сидя или стоя и отсутствие времени на физическую активность могут вызвать серьёзные нарушения в работе мышц, суставов, сосудов.

Сильное напряжение испытывают ноги, так что мы должны организовать здоровый и комфортный ночной сон или дать дневной отдых ногам.

Есть простой способ - ортопедические подушки под ноги. Рекомендуются для широкого применения, как эффективная эргономичная опора для уставших ног, профилактики нарушения кровообращения, болей в спине, шее и ногах, улучшения общего состояния при различных болезнях.

Подушка для ног с ортопедическим эффектом — это прекрасное решение для тех, кто хочет облегчить проявления варикозного расширения вен, артроза или артрита нижних конечностей, а также отёков ног различной этиологии, в том числе при беременности. Поможет при плохой циркуляции крови в ногах (эффект «холодных ног»); при остеохондрозе, в том числе в грудном и шейном отделах позвоночника. При нарушениях дыхания; мышечных судорогах; при «ломоте», «тяжести» и болях в ногах.

Если у вас есть вышеперечисленные проблемы, или просто в конце дня вы ощущаете усталость и тяжесть в ногах, приходите к нам в аптеки сети «АВА ФАРМ» - мы поможем подобрать подушку под ноги.

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

Подушка будет долго служить вам. Её можно подвергать сухой чистке, а чехол из трикотажного материала - снимать и стирать отдельно.

ПОДУШКИ – ОТЛИЧНЫЙ ПОДАРОК НА НОВЫЙ ГОД! ПОЗАБОТЬТЕСЬ О ЗДОРОВЬЕ СВОИХ РОДНЫХ И БЛИЗКИХ.

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У 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

Режим работы:
Пн-пт с 9:00 до 19:00. Сб с 9:00 до 16:00.
Вскр - выходной.

Приближаются Новогодние праздники. Самое время позаботиться о своём здоровье и начать 2017 год с новыми силами и бодростью духа. С чего начать? Давно ли вы задумывались о своём зрении? Насколько сильно оно мешает вам жить полноценной жизнью? Как, где и когда лучше сделать лазерную коррекцию зрения? Какие ограничения нужно соблюдать после операции?
На эти вопросы отвечает Роман Михайлович Панкратов, врач-офтальмолог ОЛК, хирург.

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

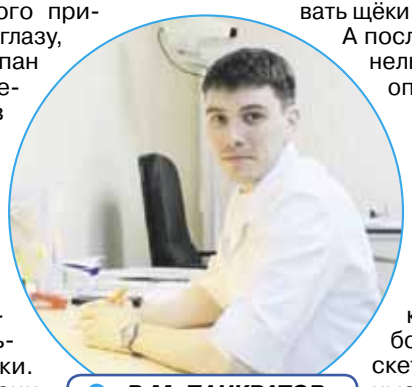
- Сразу оговорюсь, что существуют 2 метода лазерной коррекции зрения – фоторефрактивная кератэктомия (ФРК) и лазерный кератомилез (ЛАСИК). Вторая операция обладает рядом преимуществ, так как после неё гораздо меньше период реабилитации, меньше вероятность осложнений и более стабильны результаты. Поэтому обычно мы проводим именно эту операцию. Бывают ситуации, когда ЛАСИК провести невозможно, и в таком случае мы делаем ФРК. У этих операций различные противопоказания, различный реабилитационный период и, соответственно, разные ограничения. Но так как в 99% мы делаем ЛАСИК, то и речь сегодня пойдет именно об этой операции.

Что касается выбора времени года для операции, то оно никакого значения не имеет. Ни низкая или высокая температура, ни солнечный свет, ни снег на результат операции не влияют. После ЛАСИКа в течение 4-5 часов происходит заживление зоны операции, глаз обычно болит, слезится, реагирует на свет. Поэтому эти часы мы рекомендуем проводить

дома. Уже вечером можно выйти на улицу, не боясь, что с глазом что-то произойдет.

- Какие ограничения следует соблюдать после лазерной коррекции?

- Ограничений на самом деле 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 приведет 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. Клапан можно повредить только в том случае, если тереть глаз или сильно жмурить.



Р.М. ПАНКРАТОВ

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 при этом глаза будут уставать, и изображение может расплываться. Поэтому следует давать глазам 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 кого-то уже через 10 минут глаза начинают болеть. Результат операции не зависит от зрительных нагрузок после неё!

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, экстремальные физические нагрузки. И не потому, что от них в глазу может «что-то лопнуть». Дело в том, что при поднятии больших тяжестей вы невольно «помогаете» себе тем, что начинаете напрягать мимическую мускулатуру лица. Посмотрите на тяжелоатлетов на соревнованиях – они при поднятии штанги начинают скалиться или надувать щёки и жмурить глаза. А последнее как раз и нельзя делать после операции.

Ограничение занятий спортом тоже направлено на то, чтобы не повредить зону операции. Поэтому следует ограничить командные (футбол, волейбол, баскетбол) и контактные (борьба, бокс) виды спорта. Лёгкие физические нагрузки в спортзале, фитнес, бег, езда на велосипеде возможны уже на следующий день после операции.

Также мы рекомендуем не посещать баню, сауну, бассейн, солярий; не пользоваться косметикой для век и ресниц; не употреблять спиртное в больших количествах в течение 2-х недель.

Ещё раз хочу обратить ваше внимание, что ограничения достаточно соблюдать в течение двух недель. Через 2 недели можно делать абсолютно всё!

И ещё – в течение 3-х недель после операции мы назначаем закапывать капли. Но это можно делать и дома, и на работе, и на даче, и в поездке.

- Можно ли летать на самолете после операции?

- Да, летать на самолете можно уже на следующий день после операции. Изменение атмосферного давления никак не скажется на результате. Однако после операции глаз становится более восприимчив к различного рода инфекциям, поэтому мы с профилактической целью назначаем антибактериальные капли на одну неделю. В этот период смена климатической зоны, акклиматизация, частое нахождение в зоне сквозняков или кондиционеров, водные процедуры могут привести к воспалению глаза. Поэтому если вы планируете ехать в тёплые края, то мы советуем это делать через неделю после лазерной коррекции. Немаловажно, что 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. Поэтому при правильном планировании и соблюдении ограничений вы сможете увидеть все краски как юга, так и нашей красивой зимы без очков и контактных линз.

Роман Михайлович обучался умением работы на эксимерных лазерах в Научно-педагогическом центре «Микрохирургия глаза» (г. Москва) под чутким руководством профессионалов. Он работает в Офтальмологической Лазерной Клинике с 2008 года, и количество проведённых операций лазерной коррекции зрения с тех пор превышает 7000. Опытности профессионала своего дела можно довериться. Ознакомьтесь с реальными отзывами пациентов на сайте www.olk29.ru

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА

Отделения оциальной защиты информируют

О среднедушевом доходе населения

Среднедушевой доход населения на территории Архангельской области, необходимый для назначения и выплаты ежемесячной денежной выплаты при рождении третьего ребёнка или последующих детей, в соответствии с областным законом от 22 июня 2005 года № 55-4-ОЗ «О мерах социальной поддержки многодетных семей в Архангельской области», на 01 ноября 2016 года составляет 31722,00 рубля.

За подробной информацией обращайтесь в отделения соцзащиты населения по месту жительства.

Об изменении порядка присвоения звания «Ветеран труда»

Областным законом от 25.04.2016 года № 421-25-ОЗ внесены изменения в областной закон от 19.03.2008 года № 488-25-ОЗ «О порядке и условиях присвоения звания «Ветеран труда»».

Право на присвоение звания «Ветеран труда» имеют:

1) лица, награждённые орденами или медалями СССР или РФ, либо удостоенные почётных званий СССР или РФ, либо награждённые почётными грамотами Президента РФ или удостоенные благодарности Президента РФ, либо награждённые ведомственными знаками отличия за заслуги в труде (службе) и продолжительную работу (службу) не менее 15 лет в соответствующей сфере деятельности (отрасли экономики), и имеющие трудовой (страховой) стаж, учитываемый для назначения пенсии, не менее 25 лет для мужчин и 20 лет для женщин, или выслугу лет, необходимую для назначения пенсии за выслугу лет в календарном исчислении;

2) лица, начавшие трудовую деятельность в несовершеннолетнем возрасте в период Великой Отечественной войны и имеющие трудовой (страховой) стаж не менее 40 лет для мужчин и не менее 35 лет для женщин.

Изменения вступили в силу с 01.07.2016 года. Консультацию можно получить в отделениях социальной защиты населения по месту жительства

О единовременной денежной выплате женщинам, родившим первого ребёнка в возрасте от 22 до 24 лет включительно

Право на получение единовременной выплаты возникает не ранее, чем по истечении двух месяцев со дня рождения первого ребёнка, если обращение о предоставлении выплаты поступило в государственное учреждение не позднее 28 февраля 2017 года.

Единовременная выплата предоставляется однократно в размере 30 000 рублей женщинам, имеющим гражданство РФ, родившим в 2016 году первого ребёнка в возрасте от 22 до 24 лет включительно, имеющим место жительства (пребывания) на территории Архангельской области не менее трёх лет. Среднедушевой доход семьи не должен превышать величину прожиточного минимума (на душу населения), установленного постановлением Правительства Архангельской области.

При рождении одновременно двух или более детей единовременная выплата предоставляется на одного ребёнка.

Единовременная денежная выплата назначается и выплачивается отделениями социальной защиты населения по месту жительства (месту пребывания) матери первого ребёнка.

ВЕСТИ ОКРУГОВ

4 ноября в День народного единства в Культурном центре «Северный» по традиции состоялось торжественное праздничное мероприятие, посвящённое Дню Северного округа. Также в этот день были отмечены участницы окружного этапа городского конкурса «Женщина года-2016» и названы победители.

Депутаты Областного Собрания Михаил Мемедович Авалиани и Валентина Петровна Попова поздравили жителей округа с праздником, участницам конкурса вручили подарки и цветы.

11 ноября на городском конкурсе «Женщина года-2016» в номинации «Тепло материнского сердца» по решению жюри специальным призом от депутата Архангельского областного Собрания М. М. Авалиани была награждена Кононова Надежда Владимировна, воспитатель Детского сада №103 «Золотой ключик».

13 ноября в КЦ «Северный» при поддержке депутата Архангельского областного Собрания М.М. Авалиани и Торгового комплекса «На Окружной» прошло супервесёлое мероприятие «Гонки карапузов» - необычайный, зрелищный и светлый праздник детства. В «Гонках» участвовали около 100 молодых семей с детьми от 6-ти месяцев до 4-х лет. Участники приехали со всех округов Архангельска и области. Соревнования проходили на 4-х площадках. Участники ползали, ходили за ручку с родителями, преодолевали препятствия на пути, соревновались в гонках на машинках и с азартом гоняли на велосипедах.

В КЦ «Северном» при поддержке депутатов Архангельского областного Собрания М. М. Авалиани и В.П. Поповой подвели итоги конкурса детского плаката «Я люблю мой округ» среди учащихся начальных классов образовательных школ Северного округа. В конкурсе участвовали 32 автора. Работы представлены на выставке в КЦ.

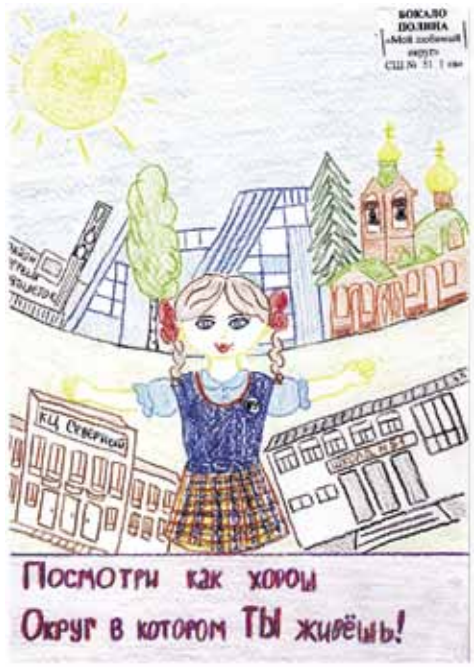
Победителям вручены дипломы и ценные подарки от депутатов.

Победителями стали:

I - Бокало Полина – СШ №51, 1 В класс

II – Докшин Кирилл - СШ №51, 1 В класс

III – Монахова Ксения СШ №37, 2 Б класс



Следующие виды услуг граждане могут получить через отделения МФЦ (многофункциональный центр):

Назначение и предоставление государственной социальной помощи в виде денежных выплат (за исключением региональных социальных доплат к пенсиям) и натуральной помощи малоимущим гражданам;

Регистрация многодетных семей и предоставление им мер социальной поддержки в форме денежных выплат, субсидий, компенсаций и материнского (семейного) капитала;

Предоставление мер социальной поддержки по оплате жилого помещения и коммунальных услуг в денежной форме отдельным категориям граждан.

КОНТАКТНАЯ ИНФОРМАЦИЯ ОТДЕЛЕНИЙ МФЦ

В Октябрьском округе 20-00-01
ул. Гайдара, 12

В Ломоносовском округе 65-70-01
ул. Воскресенская, 12

В округах Майская горка и Варавино-Фактория 41-40-01
ул. Галушина, 21/1

По Соломбальскому, Северному и Майминаксанскому округам 42-01-02
ул. Адмирала Кузнецова, 7

Часы работы отделений МФЦ (кроме Соломбальского)

Понедельник	08.30 – 15.30
Вторник	08.30 – 18.30
Среда	10.00 – 20.00
Четверг	08.30 – 18.30
Пятница	08.30 – 16.00
Суббота	08.30 – 14.00

Часы работы Соломбальского отделения МФЦ

Понедельник	08.30 – 15.30
Вторник	08.30 – 18.30
Среда	08.30 – 18.30
Четверг	10.00 – 20.00
Пятница	08.30 – 16.00
Суббота	08.30 – 14.00

ТОРГОВЫЙ КОМПЛЕКС
торговый комплекс На Окружной
ПРИГЛАШАЕТ НА РАБОТУ:
- ЗАВ. ПЕКАРНЕЙ
- СТ. ПРОДАВЦА МЯСНОГО ОТДЕЛА
- ПРОДАВЦОВ-КОНСУЛЬТАНТОВ
- КАССИРА
- ПОВАРА СРОЧНО!
- КУХОННОГО РАБОТНИКА
- УБОРЩИЦ

ЗВОНИТЕ! 62-62-62, доб. 327, 106.
ДОСТОЙНАЯ ЗАРПЛАТА, ПОЛНЫЙ СОЦПАКЕТ, ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ЛЬГОТЫ

УЗИ
Ультразвуковая диагностика в АВА КЛИНИК
- ОРГАНОВ БРЮШНОЙ ПОЛОСТИ
- ОРГАНОВ МАЛОГО ТАЗА
- ВЕН И АРТЕРИЙ, СЕРДЦА
- МОЧЕПОЛОВОЙ СИСТЕМЫ
- ПРЕДСТАТЕЛЬНОЙ ЖЕЛЕЗЫ
- ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ
- МЯГКИХ ТКАНЕЙ, МЫШЦ И СВЯЗОК
- МОЛОЧНЫХ ЖЕЛЁЗ
- ПЛОДА

www.medicina29.ru
г. Архангельск, Суфтина 18,
запись по телефону 60-03-03, 44-64-64

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Медицинская ТехникА

Скидки на рекламируемый товар до 10%

Акция с 16 по 26 ноября 2016 г.
Подробности уточняйте в отделе.

Всё для восстановления здоровья после травм

КРОВАТИ МЕДИЦИНСКИЕ от самых простых до универсальных с набором специальных функций. В наличии и на заказ.

КОЛЯСКИ, В Т. Ч. И С САНИТАРНЫМ УСТРОЙСТВОМ

Кресло- коляска Ortonica Olvia 30 18``UU (до 120 кг) обеспечивает длительное пребывание в сидячем положении без утомления и развития пролежней, искривлений. Может использоваться как прогулочная и комнатная.

Рама складная. Есть стояночные тормоза; подножки откидные, регулируемые.

МАТРАСЫ ПРОТИВОПРОЛЕЖНЕВЫЕ БАЛЛОННЫЕ И ЯЧЕИСТЫЕ М007

Для людей, находящихся на длительном постельном режиме. Позволяет устранить постоянное давление на одни и те же участки тела, обеспечивая противострессовое действие, лечение и профилактику трофики мягких тканей, ожогов и заболеваний позвоночника.

При гололёде предлагаем

ЛЕДОХОДЫ-ЗИМОХОДЫ
- резиновые
- с металлическими шипами
- разные

МЕДИЦИНСКАЯ ТЕХНИКА предлагает товары для вашего здоровья !

КОМПЛЕКТ Д/МЫТЬЯ ГОЛОВЫ (НАДУВНАЯ ВАННА, ЁМКОСТЬ Д/ВОДЫ, ФАРТУК)

Удобно для лежачего больного, пожилого человека. Фиксирует голову, снимает нагрузку с плеч. Позволяет полноценно вымыть голову, оставляя сухими другие части тела и постельное белье.

КОСТЫЛИ ПОДЛОКОТНЫЕ И ПОДМЫШЕЧНЫЕ, ИЗ АЛЮМИНИЯ И С УПС

Костыль с опорой под локоть с УПС CF06-2008#1

Позволяет улучшить равновесие, ослабить нагрузку на кисть и локтевой сустав при ходьбе после операций и переломов конечностей.

Регулируется по высоте от 77 до 100 см.

Резиновый наконечник обеспечивает надёжное сцепление с гладкой поверхностью.

УПС внутреннего типа: выдвижной штырь, автоматически возвращается в исходное положение.

ЛЕСТНИЦА ВЕРЕВОЧНАЯ «ARMED»

Помогает изменять лежачее положение в сидячее, и наоборот.

НАСАДКИ НА УНИТАЗ РАЗНЫХ МОДЕЛЕЙ И РАЗМЕРОВ

Для ускорения процесса реабилитации больных, для самообслуживания, для уменьшения болевых ощущений

ОПОРЫ-ХОДУНКИ WR 211 ШАГАЮЩИЕ (ДО 150 КГ 76-85 СМ), ЕСТЬ УСИЛЕННЫЕ

«Шагающая» конструкция - для тех, кто чувствует себя неуверенно при движении.

Выдвижная конструкция оптимизирует высоту и уменьшает нагрузки на позвоночник, область шеи и плечевого пояса. Съёмные резиновые насадки повышают устойчивость опоры.

ПОРУЧНИ ДЛЯ ВАННЫ

Необходимы, чтобы обеспечить безопасность пожилым людям и инвалидам.

ИЗДЕЛИЯ ИЗ ТУРМАЛИНА

Фиксаторы поясничного отдела с турмалином F 0201, голеностопа F 0206, локтевого сустава F 0207

Магнитно-литотерапевтические фиксаторы суставов. Благодаря турмалину, который содержится в изделиях, идёт мягкий прогрев тканей тела, снижение болевых ощущений, нормализация сна. Встроенные магниты усиливают действие турмалина.

БАНДАЖИ, ОРТЕЗЫ И МНОГОЕ ДРУГОЕ

Применяются после травм и операций, для профилактики и реабилитации, а также при лечении хронических заболеваний. Осуществляют полужёсткую фиксацию и стабилизацию сочленений, суставов, разгрузку капсульно-связочного аппарата.

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

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

Сдаются в аренду площади:

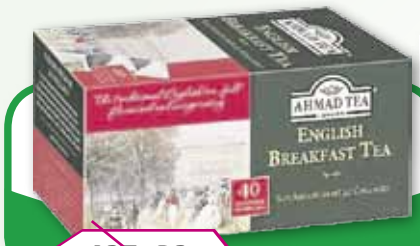
- от 50 кв. м в ТЦ «ДАЛИ», ул. Адм. Кузнецова, 17
- Офисные, складские, торговые площади в ТК на Окружном шоссе, 13

44-48-82, 44-48-02

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

Упаковка товара в торговом зале может отличаться от рекламируемой в газете.

Срок действия акции с 16 по 30 ноября 2016 г.



Чай Ахмад Ти английский завтрак 2*40 пак б/яр

105=90

84=90

Кофе Нескафе Голд нат. раств 75 г пакет

196=90

149=90

Соус Долмио Традиционный томатный для Болоньезе 350 г

107=90

69=90

Ветчина Нежная

369=00

299=00

Конфеты Несквик Мини 186 г

130=90

94=90

Колбаса Докторская ГОСТ целлофан

339=00

299=00

144=90

99=90

Сыр Гауда 45% 210 г Савушкин

Масло Аннинское раф. дезод. 900 мл

79=90

69=90

Стиральный порошок Дося автомат колор 3,7 кг

419=00

206=90

Средство моющее порошкообразное Биолан Эконом эксперт ручная стирка 350 г

41=90

27=90

МЕБЕЛЬНЫЙ САЛОН «ДАЛИ»
СДЕЛАЙТЕ СЕБЕ ПОДАРОК НА НОВЫЙ ГОД!

«ВЕНЕЦИЯ» ИЗЫСКАННАЯ МЕБЕЛЬ ПРЕМИУМ-КЛАССА ДЛЯ ГОСТИНОЙ!

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.

ПОРА ГОТОВИТЬСЯ К ВСТРЕЧЕ НОВОГО ГОДА!
В МАГАЗИНЕ ИДЕИ НА ОКРУЖНОЙ
НЕОБЫЧНЫЕ ПОДАРКИ И СУВЕНИРЫ! НОВОГОДНИЕ КОСТЮМЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ!
ОРИГИНАЛЬНЫЕ ЁЛОЧНЫЕ ИГРУШКИ!
СВЕЧИ И ПОДСВЕЧНИКИ, ПОСУДА, БОКАЛЫ, УПАКОВКА... И МНОГОЕ ДРУГОЕ!

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 ООО «Типография «Правда Севера», 163002, г. Архангельск, пр. Новгородский, 32. ИНН 2901120811. Тираж 108 400 экз. Заказ № 5874.
Подписано в печать 15.11.2016 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.