№ 10(159) 29 августа 2018 РЕКЛАМНАЯ ГАЗЕТА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Валитесь с ног от усталости? Ночью мучаетесь от бессонницы? Раздражаетесь по пустякам? Не исключено. что вы стали жертвой весьма распространённого заболевания - синдрома хронической усталости (СХУ). Ещё в 70-80-е годы об этом явлении ничего не было известно. Его появление связывают с ускорением ритма жизни, увеличением психологической нагрузки на людей.

ПЕРВЫЕ ПРИЗНАКИ СИНДРОМА

быстрая утомляемость, слабость, усталость, вялость, нехватка энергии. Позднее могут появиться бессонница, беспокойство, боли в мышцах и суставах, плохой аппетит, «скачки» температуры.

Нередко при синдроме хронической усталости пациенты не способны точно определить, когда именно появилась усталость, не могут назвать причину такого неприятного состояния.

Причины СХУ самые разные. В некоторых случаях немаловажную роль может играть инфекционный фактор. Зачастую у пациентов с этим заболеванием можно обнаружить герпетическую инфекцию, вирус Эпштейна-Барр, цитомегаловирус или коксаки-вирусы, а также другие опасные заболевания.

Специалисты предполагают, что иногда развитию синдрома хронической усталости предшествует длительный период стимуляции иммунных клеток человека инфекционными антигенами. Именно с цитокинами, вырабатываемыми организмом при борьбе с инфекцией, связано повышение температуры тела, различные мышечные боли, озноб, общее недомогание.

В других случаях синдром хронической усталости напрямую зависит от нарушений в работе лимбической системы ЦНС. Учёными доказано, что именно с ней связаны эмоциональная сфера, память, работоспособность, правильный суточный ритм бодрствования и сна, вегетативная регуляция внутренних органов. У многих пациентов с диагнозом СХУ в первую очередь страдают именно эти функции.

Сегодня синдром хронической усталости может встречаться в довольно молодом возрасте, как у мужчин, так и у женщин. Однако v слабого пола это заболевание диагностируется чаще, также как и у людей ответственных, активных и преуспевающих, которые взваливают на себя непомерную нагрузку.

КАК НАЧИНАЕТСЯ СХУ?

СХУ обычно начинается с какого-нибудь инфекционного заболевания

Как правило, у людей после типичного острого периода, лаже после обычной простуды, примерно две недели могут наблюдаться повышенная утомляемость, периодические головные боли, общая слабость и пониженный фон настроения. Эта ситуация обычно не вызывает тревоги. она укладывается в наше представление о восстановлении организма после перенесённого заболевания. При СХУ же такие симптомы могут не проходить даже несколько месяцев. И тогда

обеспокоенный пациент обращается к врачам.

Если он плохо спит или замечает неприятные изменения в своём эмоциональном состоянии. он чаще всего идёт на приём к неврологу. Когда появляются высыпания на коже, зуд, экзема - консультируется у дерматовенеролога. При расстройстве стула идёт к гастроэнтерологу. Но при синдроме хронической усталости назначенная терапия либо не даёт результатов, либо наблюдается лишь кратковременное улучшение состояния, поскольку лечение направлено на следствия, вызванные заболеванием, а причина патологии остаётся без внимания.

ПРОФИЛАКТИКА СХУ

Адекватные физические нагрузки, здоровое питание, устойчивое психическое состояние, объективная самооценка и чёткий распорядок дня помогут избежать развития синдрома хронической усталости. При этом важно не переутомляться. Когда серьёзных перегрузок избежать не удаётся, следует выделить время для полноценного отдыха на природе в течение нескольких

Эмоциональным людям можно посоветовать делать небольшие перерывы в работе каждые полтора часа. При умственной деятельности в перерывах полезно

СИНДРОМ **ХРОНИЧЕСКОЙ** УСТАЛОСТИ

заняться физкультурой, в случае выполнения монотонной работы необходимо делать паузы, чтобы переключить внимание на что-то другое. Помните, что сильный производственный шум вызывает повышенную утомляемость, поэтому постарайтесь максимально снизить влияние этого вредного фактора.

Смена обстановки и получение новых впечатлений помогут оставаться здоровым и работоспособным.

Также рекомендуем регулярно проходить курсы общего расслабляющего массажа, иглорефлексотерапии, заниматься спортом (лечебная гимнастика, йога, пилатес), посещать бассейн

ЭФФЕКТИВНОЕ ЛЕЧЕНИЕ СХУ

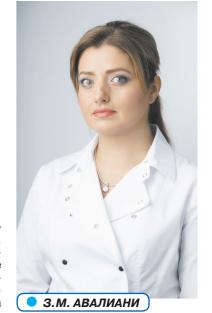
Для лечения СХУ успешно применяется японский плацентарный препарат «ЛАЕННЕК».

Лаеннек — это инъекционный препарат, полученный на основе гидролизата плаценты человека. Обладает выраженным гепатопротекторным и иммуномодулирующим действием.

В каком-то смысле «Лаеннек» можно сравнить с витаминами. Впрочем, даже самые «продвинутые» витамины содержат не более 30 искусственно синтезированных элементов, которые усваиваются максимум на 80%

Плацентарный препарат «Лаеннек» включает в себя более 100 ферментов, мощнейшие факторы роста, натуральные биологические стимуляторы, а также усваиваемые на 100% соединения цинка, селена, меди, бора, йода, кобальта и 40 других минералов.

Такой уникальный состав разносторонне воздействует на организм.



жению системных процессов старения.

После прохождения курса капельниц с этим препаратом пациенты длительное время находятся «на подъёме», ошущая:

 прилив сил, повышение работоспособности;

- ясность мышления;

- улучшение физической формы;



Плацентарный препарат Лаеннек во всем мире используются для лечения более 80 различных заболеваний, например:

при неврозах с разными при-

чинами возникновения, - депрессивных состояниях,

- синдроме «выгорания» представителей профессий, связанных с повышенным стрессом (менеджеры, брокеры, преподаватели, спортсмены, военнослужащие),

при агрессивных состояниях.

- в периоде реабилитации после кровоизлияния в мозг,

- в восстановительных периодах после нагрузок. - невралгии, мигрени и невро-

- при аллергии и астме.

- аденоме предстательной железы,

- выпадении волос,

- симптомах климакса (особенно у женщин, отказывающихся от проведения ЗГТ),

 нарушении обмена веществ, энурезе,

- язве желудка,

- эффективно заживляет раны, борется с келоидными рубцами,

болезненных менструациях, - дисфункции яичников,

- заболеваниях кожи.

Ещё один из эффектов «Лаеннека» - предотвращение старения мозга, что ведёт к тормо-

- снятие стресса, раздражительности:

- улучшение сна;

- повышение половой актив-

- снятие лекарственной интоксикации.

Исследования ВОЗ показали, что регулярные курсы препарата продлевают продуктивную зрелость и отдаляют наступление

С 1956 года «Лаеннек» успешно применяется в рамках Государственной программы оздоровления нации Японии. За это время средняя продолжительность жизни японца выросла с 63 до 82 лет и на протяжении последних 35 лет стабильно обгоняет Швецию с традиционно самым высоким уровнем жизни.

В АВА КЛИНИК опытные врачи (терапевт, невролог) смогут выявить показания и назначить лечение этим препаратом.

Зейнаб Мемедовна АВАЛИАНИ, главный врач, невролог.

АВА КЛИНИК Архангельск, ул. Суфтина, 18 Тел. 8(8182) 60-03-03 44-64-64 avaclinic29.ru



с 01.09 по 30.09.2018

ЕВРОЛОГИЧЕСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ У ГЛАВНОГО ВРАЧА

ПЕРВИЧНЫЙ И ПОВТОРНЫЙ ПРИЕМ У ГЛАВНОГО ВРАЧА, ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ И ЛАБОРАТОРНАЯ ДИАГНОСТИКА*

Архангельск, ул. Суфтина, 18 avaclinic29.ru

* подробности в регистратуре

5600₽

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

№ 10(159) 29 ABFYCTA 2018 WWW.MEDICINA29.RU



Пластический (моделирующий) массаж лица

Время не пощадило ещё ни одного человека на земле. Некогда прекрасная гладкая кожа обвисает, овал лица расплывается, фигура теряет стройность, но желание победить время есть всегда.

Существует множество методов и способов, которые служат этой цели: от кремов и масок до хирургических операций. И одной из таких процедур, творящих чудеса, является массаж.

Да, тот самый массаж, который ассоциируется у нас прежде всего с приятными ощущениями, является также отличной косметической процедурой и оказывает благотворное влияние на весорганизм в целом. Массажи бывают различные, один из самых популярных — моделирующий массаж лица.

У моделирующего массажа мало противопоказаний. К ним относятся заболевания кожи

(грибковые поражения, папилломы), серьёзные воспаления и травмы кожи, обострение аллергии, инфекционные заболевания в острой фазе.

В процессе проведения массажа осуществляется глубокая переработка тканей кожи и мышц. Это ускоряет обмен веществ в клетках, обеспечивает ускорение регенерации клеток и снижение гипертонуса мышц. В результате, пройдя курс моделирующего масса-

Продолжение на стр. 4



массаж **ЛИЦА 4+1**

с 01.09 по 30.09.2018 ПРИ ОПЛАТЕ 4 СЕАНСОВ МОДЕЛИРУЮЩЕГО МАССАЖА ЛИЦА

5-ЫЙ В ПОДАРОК!

avaclinic29.ru

Архангельск, ул. Суфтина, 18

Проверьте свою печень

Печень — самая крупная железа в организме человека. Её нередко сравнивают с биохимической лабораторией, с заводом по нейтрализации токсических веществ, фабрикой по производству ферментов, с депо для складирования крови, важнейших витаминов и микроэлементов.

Очевидно, что если этот орган даёт сбой, последствия могут быть самыми печальными. Вовремя распознать причину возникшей проблемы помогут лабораторные исследования.

ΚΟΓΔΑ ИΔΤИ Κ ΒΡΑΥΥ

Обследовать печень следует незамедлительно, если вы заметили следующие признаки дисфункции органа:

Неприятные ощущения в области нижней пары рёбер справа. Неприятный привкус во рту.

Потеря веса на фоне астенического синдрома.

Желтуха.

Проверка печени позволяет выявить сам факт заболевания, его степень, уровень нарушения работы печени;

наличие и степень гистологических (клеточных) изменений структуры печёночной ткани;

специфические заболевания печени — вирусные и аутоиммунные гепатиты, жировой гепатоз.

Как проверить здоровье печени, какие исследования и обследования следует для этого пройти.

ΥΛЬΤΡΑ3ΒΥΚΟΒΟΕ ИССΛΕΔΟΒΑΗ ИССЛЕДОВАНИЕ

УЗИ даёт возможность изучить структуру печени. Метод является достоверным, позволяет определить индивидуальные показатели и параметры. Он абсолютно безболезненный и безвредный для организма. Эта методика применяется для обследования как взрослых, так и детей.

За 3-5 дней до проведения УЗИ печени пациенту рекомен-

• отказаться от употребления продуктов, вызывающих процессы брожения (капусты, фруктов, чёрного хлеба, молока, бобовых):

•соблюдать режим питания (кушать 3-4 раза в сутки);

• для уменьшения газов целесообразно употреблять адсорбенты (уголь);

•при вздутии живота и запоре провести клизмы вечером до УЗИ (для тучных людей);

•не принимать пищу утром перед УЗИ;

•ограничить употребление воды до 1,5 л в сутки;

•отказаться от жевательной резинки, не чистить зубы, не полоскать рот.

Приём каких-либо медикаментов не влияет на результаты исследования.

БИОХИМИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ КРОВИ

Биохимические исследования крови — позволяют оценить состояние функционирования печени, сравнить индивидуальные параметры анализов с референсными.

В перечень биохимических исследований крови входит установление уровня в крови пациента:

Билирубина - это продукт распада гемоглобина. В результате расщепления гемоглобина обра-

зуется непрямой (несвязанный) билирубин, который затем выделяется в циркулирующую кровь. Следующий этап трансформации билирубина происходит в печени. Клетки печени «захватывают» его из крови, связывают с другим метаболическим компонентом (глюкуроновой кислотой) и превращают в прямой, или связанный, билирубин. Какое-то время пигмент циркулирует в крови, а затем разрушается клетками печени и выводится с мочой. Если клетки печени повреждены. билирубин не разрушается, его уровень в крови возрастает. Этот пигмент довольно токсичен, и его повышение может приводить к неприятным последствиям. Наиболее важным показателем является прямой билирубин, уровень которого напрямую зависит от работы печени.

АЛТ (Аланинаминотрансфераза) - фермент, синтезирующийся в печени. Большая часть его остаётся в печени, в крови он циркулирует в небольших количествах. Уровень в крови повышается при массовой гибели клеток печени, которые высвобождают этот фермент в кровь.

АСТ (Аспартатаминотрансфераза) - фермент, который находится во всех клетках организма, но главным образом в клетках сердца и печени, и в меньшей степени в почках и мышцах. В норме активность АСТ в крови очень низкая. При повреждении тканей печени или мышц она высвобождается в кровь. Таким образом, АСТ является показателем повреждений печени. Щелочная фосфатаза (ЩФ) - группа ферментов, содержащихся практи-



чески во всех тканях организма, с преимущественной локализацией в печени, костях и плаценте. Фосфатазы в клетках участвуют в реакциях отщепления остатка фосфорной кислоты от её органических соединений. Активность общей щелочной фосфатазы повышается при целом ряде заболеваний, сопровождающихся повреждением ткани печени, костей, почек и других органов.

Гамма-глутамилтранспептидазы (ГГТ) - фермент (белок) печени и поджелудочной железы, активность которого в крови повышается при заболеваниях печени и злоупотреблении алкоголем. Уровень ГГТ определяют для выявления нарушения работы печени или желчных протоков, мониторинга употребления алкоголя, а также дифференциации заболеваний желудочно-кишечного тракта и костей.

Если вы считаете, что настало время проверить работу печени, запишитесь на приём к врачу в АВА КЛИНИК.

Марина Александровна ЮШМАНОВА, врач терапевт

Архангельск, ул. Суфтина, 18 Тел. 8(8182) 60-03-03, 44-64-64 www.avaclinic29.ru



УЗИ+АНАЛИЗЫ **ЗДОРОВЬЕ ПЕЧЕНИ**с 01.09 по 30.09.2018

ОБЩИЙ БИЛИРУБИН, ПРЯМОЙ БИЛИРУБИН, АСТ, АЛТ, ГГТ, ЩФ

1390₽

Забор крови БЕСПЛАТНО!

Архангельск, ул. Суфтина, 18

avaclinic29.ru

1850₽

№ 10(159) 29 ABГУСТА 2018 WWW.MEDICINA29.RU

ААЗЕРНАЯ ЭПИЛЯЦИЯ. Эффективный и безупречный результат

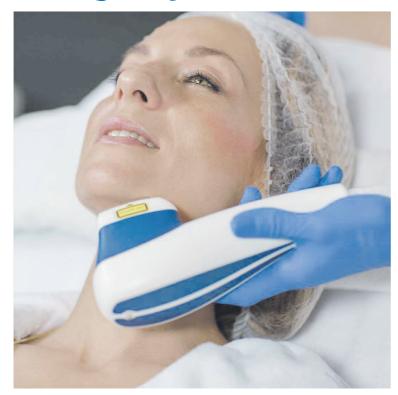
Удаление нежелательных волос — одна из задач, с которыми обращаются к косметологу.

В настоящее время практически самым безопасным, быстрым и эффективным методом удаления «лишних» волос на теле является диодная лазерная эпиляция.

УДАЛЕНИЕ ВОЛОС ЛАЗЕРОМ

Лазерная эпиляция — это удаление «лишних» волос на теле посредством воздействия лазерного луча. Специалист при помощи насадки-аппликатора направляет луч лазера на обрабатываемый участок тела, под воздействием импульсов которого волосяной фолликул мгновенно нагревается и затем полностью разрушается.

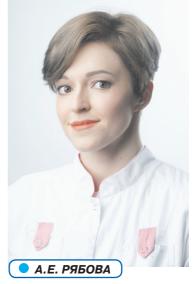
С помощью диодной лазерной эпиляции удалить можно только те волосы, которые находятся в фазе роста. В среднем это составляет 15 - 25%. Лазер разрушает фолликулы, из-за этого рост волос становится невозможным. Спустя 3-5 недель «просыпаются» спящие луковицы, и в рост идёт другая партия волос, которая будет удалена на следующей процедуре. Соответственно, для получения результата потребуется провести несколько сеансов.



стеке. Подобный инновационный подход даёт возможность проводить безопасную эпиляцию, независимо от густоты и цвета волос, у пациентов с разными типами кожи. Встроенные в аппликатор специальные эле-

КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ

Если противопоказания к проведению процедуры не выявлены и специалист записал вас на первый сеанс, необходимо заблаговременно начать подготовку. За 3 недели до лазерной эпиляции



исключить все другие виды эпиляции, кроме бритья; за сутки до эпиляции необходимо тщательно выбрить будущую зону эпиляции.

Количество сеансов зависит от индивидуальных особенностей человека. Среди них тип и оттенок кожи, цвет волос и интенсивность их роста в зоне проведения обработки. Принимаются в расчёт и особенности гормонального фона. В среднем, для полного удаления волос необходимо провести от 6 до 10 процедур. Сеансы повторяются с периодичностью в 3-4 недели.

Во время процедуры человек удобно располагается на косметологической кушетке. Специалист наносит специальный гель и обрабатывает выбранную область лазером. Длительность процедуры зависит от размера зоны воздействия. В среднем, этот период занимает от 15 минут. После завершения сеанса на кожу наносится специальный защитный крем.

Электронные сигареты? - Выбросить!

СОВЕТЫ

Электронные сигареты могут привести к необратимым последствиям в связи с изменениями в ДНК. И многие эти изменения сопряжены с раком ротовой полости, передает Inverse.com.

В испарениях электронных сигарет и вейпов содержатся формальдегид, акролеин и метилглиоксаль. А они, как было показано, повреждают ДНК, что обычно приводит к раку.

Эти выводы были сделаны по итогам анализа слюны, забранной у добровольцев после 15 минут использования вейпов. По словам экспертов, у 4 из 5 пользователей электронных сигарет наблюдались повышенные уровни формальдегида, акролеина и метилглиоксаля, а в их клетках - повреждённая ДНК.

meddaily.ru/article

ПОСЛЕ ПРОЦЕДУРЫ НЕОБХОДИМО:

• в течение нескольких дней после лазерной эпиляции на обработанную зону необходимо наносить увлажняющий крем. В период активного солнца нужно использовать солнцезащитный крем с SPF-фактор не ниже 50;

• не рекомендуется загорать в течение 2-х недель после проведения процедуры;

• в течение 3-х дней не посещать сауны, бани и бассейны.

Врач дермато - венеролог, косметолог. Александра Евгеньевна РЯБОВА.

8(8182) 60-03-03, 44-64-64. АВА КЛИНИК Архангельск, ул. Суфтина, 18. www.avaclinic29.ru



Результат во многом зависит от качества оборудования, с помощью которого проводят данную процедуру.

В АВА КЛИНИК для этой процедуры используется диодный лазер MeDioStar Next PRO. Аппарат представляет собой инновационную разработку немецкой компании «Asclepion Lasers Technologies GmbH», которая уже больше тридцати пяти лет занимает лидирующие позиции в мире в производстве лазерных аппаратов для эстетической, косметологической, хирургической медицины. За это время аппараты фирмы «Asclepion» успели зарекомендовать себя с положительной стороны. Собственные технологии компании отмечены многочисленными наградами. Техника данного бренда имеет международные сертификаты ISO, отвечает всем требованиям Европейского медицинского ко-

Лазерная система MeDioStar Next сочетает в себе две разных длины волны в одном диодном менты охлаждают кожу перед воздействием лазера, снимают тепловую нагрузку, обеспечивают комфорт и безопасность при эпиляции.

ВАМ ПОДОЙДЁТ ДАННЫЙ МЕТОД ЭПИЛЯЦИИ, ЕСЛИ:

• Существует потребность в устранении нежелательных волос на лице и теле на длительный период.

• После использования бритвы и других средств на коже появляется сильное раздражение.

• Ощущается болезненность при механическом удалении волос.

• По медицинским показаниям у мужчин, в случае, если ежедневное бритьё приводит к постоянному раздражению кожи.

• Наблюдается индивидуальная непереносимость воска или других составов при применении прочих методов.





ЛАЗЕРНАЯ ЭПИЛЯЦИЯ

ВСЕГО ТЕЛА

c 01.09 по 30.09.2018ЛАЗЕРНАЯ СИСТЕМА
«MEDIOSTAR NEXT PRO»

14900₽

Архангельск, ул. Суфтина, 18 **avaclinic29.ru**

34500₽

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.



Мы идём по жизни и совершаем привычные действия с помощью суставов. Эти «шестерёнки» отвечают за все ежедневные движения: ходьбу, бег, мелкую моторику кистей рук. Именно поэтому с годами они изнашиваются.

На износ суставов влияют и дополнительные нагрузки - например, при профессиональной деятельности, от усиленных занятий спортом, от перенесённых инфекций и болезней, аллергии, лишнего веса.

ГЛАВНЫЙ ВРАГ

Возраст – главный враг суставов. Артрит или артроз поражают суставы, деформируют их, вызывая сильные боли. При этом пожилой организм уже не может так хорошо питать и регенерировать поражённые ткани, поэтому с возрастом заболевание прогрессирует всё быстрее.

КАК РАСПОЗНАТЬ

Основные симптомы артрита и артроза - скованность в суставах, боль, отёки, локальное повышение температуры. Чаще всего поражаются коленные суставы, пальцы рук и позвоночник. Становится тяжело двигаться, выполнять простые привычные действия. У человека появляется ощущение, будто он отстаёт от жизни, не способен «угнаться» за ней.

Восстановить суставы нельзя, как бы грустно это ни звучало. Но Артрит и артроз: как остановить болезнь?

> Поэтому лучше озаботиться здоровьем суставов сразу при появлении первых признаков болезней. И взяться за лечение основательно.

КАК ЛЕЧИТЬ

Лечение суставов - комплексное. По назначению специалиста начинается приём противовоспалительных и обезболивающих. В сложных случаях применяются стероидные препараты. Для поддержания суставов назначаются хондропротекторы. И довершает комплекс мер физиотерапевтическая техника. Она не только тормозит пагубные процессы, но и способствует ускорению лечения.

При лечении артрита и артроза, как правило, используют аппараты на основе магнитного поля - оно способствует восстановлению кровоснабжения

и полноценного питания тканей. Это помогает снимать воспаление и усиливать действие лекарств.

ВСТРЕЧАЙТЕ НОВИНКУ - АЛМАГ+

Физиотерапевтический аппарат профессионального уровня для домашнего применения АЛМАГ+ способствует сокращению сроков лечения, обезболиванию и скорейшей ремиссии лучшему результату при борьбе с артритом и артрозом.

АЛМАГ+ может помочь ускорению обменных процессов, за счёт чего может улучшаться питание тканей и суставов, выводиться вредные вещества, поддерживающие воспаление - причину постоянных болей.

Также этот эффект позволяет усилить

действие лекарств - они способны лучше достигать очага поражения и работать направленно и быстро

АЛМАГ+ удобен в использовании и не требует специальных навыков. Сохранивший все лучшее от своего предшественника -АЛМАГа-01 - усовершенствованный АЛМАГ+ снабжён специальными функциями, блоком управления и удобными креплениями. Теперь в нём есть режим снятия боли и специальный детский ре-

Всё лечение проходит комфортно, аппарат можно использовать как дома, так и на даче или даже на работе.

АЛМАГ+ даёт возможность вам жить полной жизнью, не боясь,

АЛМАГ+

что артрит и артроз преждевременно лишат трудоспособности и привычной активности.

Показания: артрит (в том числе ревматоидный), артроз, остеохондроз (в том числе шейный),

травмы, мышечные боли.

ΑΛΜΑΓ+

Инвестиция в ваше здоровье и жизненную актив-

ОБОЙДЕМСЯ БЕЗ ОБОСТРЕНИЙ! АЛМАГ+

ЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУИТЕСЬ СО СПЕ

Β ΑΠΤΕΚΑΧ: ФАРМАЦИЯ ΒИΤΑ-ΗΟΡΔ

следует прекратить их разруше-

ние, «усыпить» болезнь, не дать

ей окончательно свести на нет всю

жизненную активность. Конечно,

можно и заменить сустав, такие

операции не редкость. Но они ча-

сто вызывают множество ослож-

нений, что вернёт и боль. А через

десять лет процедуру по замене,

возможно, придётся повторить.

ΔΟБΡΑЯ ΑΠΤΕΚΑ ΔΟΚΤΟΡ ΗΕБΟΛИΤ ПАНАЦЕЯ

АТРИЦА ЗДОРОВРЕ

В МАГАЗИНАХ: МΕΔИЦИНСКАЯ ТЕХНИКА

Также заказать аппарат (в т. ч. наложенным платежом) вы можете по адресу: 391351, Рязанская обл., Елатьма, ул. Янина, 25, АО «Елатомский приборный завод» или на сайте завода: www.elamed.com

Бесплатный телефон завода: 8-800-200-01-13

Пластический (моделирующий)

массаж лица



паратов.

жа, вы рискуете не узнать себя в зеркале: улучшится цвет лица, подтянется кожа, черты лица станут более чёткими, уйдёт отёчность. И всё это без малей-

При принятии решения о проведении курса моделирующего массажа будет лучше для вас сначала проконсультироваться с врачом-косметологом.

шего вмешательства хирурга и

без вредных медицинских пре-

Эффект от курса моделирующего массажа можно сравнить с эффектом от мезотерапии или инъекций филлеров. И речь идёт не только о визуальном эффекте. Глубокая проработка мышц даст вам чувство лёгкости и устранит напряжение мышц, тканей кожи. Привычное чувство усталости покинет вас уже после несколь-

кожи. Первые результаты можно будет оценить уже после первого сеанса

4-5-го сеанса.

Рекомендуется проводить моделирующий массаж курсами по 10-15 процедур. Желательно делать небольшие перерывы междня. Для поддержания достигнутого результата курс можно повторить через 2 месяца, или делать массаж 1 раз в неделю без перерывов.

Основное действие, которое оказывает моделирующий массаж, заключается в подтяжке кожи и создании более чётких и ярко выраженных контуров лица.

Цель процедуры - создать красивый рельеф, который достигается за счёт снятия гипертонуса мышц и стимуляции выработки эластина и коллагена. В итоге вы получаете высокие скулы, ровную линию подбородка, отсутствие морщин и дряблости.

Все слои дермы обогащаются кислородом, обмен веществ ускоряется, возрастает способность кожи к регенерации. Вследствие активного воздействия на лимфатическую и кровеносную системы кожа приобретает возможность сопротивляться

Другими словами, морщинки не появляются в течение длительного времени после прохождения курса моделирующего массажа.

Отёки и чёрные круги под глазами больше не будут вас беспокоить, нависающее верхнее веко исчезнет, взгляд «откроется»

Хорошо подтянутся брови. Выражение лица станет более привлекательным.

Моделирующий массаж способен решить множество проблем с лицом: убрать двойной подбородок; уменьшить признаки гравитационного птоза — провисания мышц; снизить тонус мимических мышц; отёки и мешки под глазами; мелкие неглубокие морщины; кисетные морщины и носогуоные складки; глуоокие мимические морщины. Тонкие губы, благодаря улучшению кровообращения, станут более объ-

Запишитесь на курс моделирующего массажа лица в АВА

Работа нашего специалиста приведёт к желаемому результату и доставит вам удовольствие.

АВА КЛИНИК Архангельск, ул. Суфтина, 18. 8(8182) 60-03-03, 44-64-64 www.avaclinic29.ru

НОВОСТИ

Bom meneps понятно!..

Специалисты Томского политехнического университета представили программу, которая на основе результатов анализов пациентов выдает заключение, где в доступных для понимания словах дана интерпретация полученных данных и рекомендованы дальнейшие действия.

В России 28% людей сдают анализы по собственной инициативе. Однако не все понимают, о чем именно говорят результаты исследований. Новая программа способна дать предварительное заключение, в котором доступными обычным людям словами будут описаны риски и вероятность развития заболеваний.

Программу проверили на 120 пациентах (28 человек старше 60 лет и 92 моложе). Участникам показали результаты 1000 анализов и попросили интерпретировать их. Пациенты оценили программу в среднем на 6 баллов из 7 (заключения в целом были понятны).

meddaily.ru/article



Но моделирующий эффект на этом этапе ещё не проявляется вы заметите его позже, после

ду процедурами — примерно 1-3

имеются противопоказания. проконсультируитесь со специалистом

процессам старения.

№ 10(159) 29 ABFYCTA 2018 WWW.MEDICINA29.RU

ОФТАЛЬМОЛОГИЧЕСКАЯ ЛАЗЕРНАЯ КЛИНИКА

ЛО-29-01-002441 от 03 апреля 2018 года.

Запишись на консультацию уже сегодня по телефону

68-00-00

www.olk29.ru

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





Болезнь, которая не выбирает жертв: работаете ли вы в офисе, или трудитесь на свежем воздухе, - шанс заболеть ею крайне высок.

Глаукома - заболевание, при котором развивается атрофия зрительного нерва и сужение полей зрения, чаще возникает вследствие повышения внутриглазного давления. Это приводит к сужению полей зрения и, как результат, к атрофии зрительного нерва. Важно помнить: речь идёт о хроническом, прогрессирующем заболевании. Если глаукома однажды диагностирована, то она останется на всю жизнь и может привести к полной слепоте.

К сожалению, вынуждена отметить - глаукома не та болезнь, которая громко заявляет о себе. Человек может жить с ней несколько лет, и даже не подозревать об этом. Самая распространённая форма заболевания - открытоугольная глаукома - протекает без каких бы то ни было симптомов. Как правило, люди начинают беспокоиться только на второй или третьей стадии заболевания. Всего их четыре, причём последняя это уже слепота. Впрочем, иногда болезнь дает о себе знать. Если глазное давление сильно повышено, появляются радужные круги вокруг источников света, или периодически зрение будто затуманивается.

Хочу обратиться к читателям: будьте внимательны. Если один глаз видит хорошо, то проблемы со зрением во втором глазу мы попросту не замечаем. Не ленитесь иногда прикрыть один глаз и посмотреть вокруг другим. Если заметили ухудшение зрения - пора обратиться к офтальмологу.

Только он может с точностью поставить диагноз. Ведь начинается болезнь с изменения в зрительном нерве, которое человек сам различить никак не может.

С возрастом шанс заболеть глаукомой увеличивается. После 40 лет каждый должен два раза в год посещать офтальмолога. Риск развития катаракты - помутнения хрусталика - повышает и риск появления глаукомы, болезни эти взаимосвязаны. У молодого человека хрусталик легко подстраивается при взгляде вдаль и вблизи, при этом работа его мышцы, с помощью которой это происходит, ускоряет отток внутриглазной жидкости. С возрастом теряется эластичность хрусталика, что иногда может привести к развитию глаукомы. Обследование не занимает много времени - мы измеряем глазное давление, определяем поля зрения, производим осмотр глазного дна, зрительного нерва. У человека, больного глаукомой, границы обзора постепенно сужаются, как правило, начинается это с носовой и верхне-носовой стороны. Если человек уже и сам видит - кругозор сужен, значит, зрительный нерв атрофировался уже на 50, а то и более процентов.

Очень важен наследственный фактор: если у кого-то из родственников глаукома была, то шанс обнаружить её и у вас возрастает. Часто глаукомой страдают люди с пониженным артериальным давлением. Кроме того, в группе риска дальнозоркие люди. Из-за анатомической особенности – у них короткая передне-задняя ось глаза – отток жидкости затруднён.

О том, как не запустить заболевание, и о современных методах его лечения рассказывает врач Офтальмологической Лазерной Клиники, офтальмохирург высшей квалификационной категории Макаровская Оксана Владимировна.



Мало кто знает, что случаются и острые приступы глаукомы. Вот они точно не останутся без вашего внимания: острая, как при почечных коликах – у кого были, тот поймёт, - боль, временная потеря зрения, тошнота, рвота. Самостоятельно снять приступ не получится, надо сразу обращаться к врачам. С этим, как правило, проблем не возникает – терпеть боль невозможно, так что люди не медлят.

Если диагноз поставлен в самом начале заболевания, и пациент отнёсся к нему серьезно, в большинстве случаев болезнь можно стабилизировать. Обычно начинают лечение с закапывания

лекарств, снижающих внутриглазное давление. Если лекарства не помогают, на помощь приходят хирургические методы лечения. Есть несколько видов операций. Все они направлены на создание дополнительных путей оттока внутриглазной жидкости. Однако эффект может оказаться временным вследствие рубцевания тканей. Когда это произойдет – сказать сложно, у каждого человека своя способность к регенерации.

Развитие науки, внедрение нанотехнологий даёт нам реальную возможность успешно бороться с глаукомой. Сегодня одно из первых мест в хирургии глаукомы занимают

операции, в ходе которых для снижения внутриглазного давления имплантируются различные дренажи. Наибольшее распространение и популярность получил клапан Ahmed. Отличие и уникальность клапана состоит в наличии мембраны, которая открывается только при повышении внутриглазного давления. Бояться не стоит - клапан сделан из силикона, он не отторгается и не вызывает аллергии. Эта операция повторной коррекции уже не требует. Благодаря своей уникальной клапанной системе, эффективна при всех видах глаукомы. В России эту операцию начали делать совсем недавно. Можно предположить, что через некоторое время антиглаукоматозная операция без использования дренажных систем будет восприниматься, например, так же, как удаление катаракты без имплантации искусственного хрусталика.

Мы очень рады, что для жителей Архангельска и Архангельской области операцию с имплантацией клапана Ahmed можно сделать, не выезжая в столицы. Такая операция успешно проводится в нашем городе в Офтальмологической Лазерной Клинике.

Врач-офтальмохирург Макаровская Оксана Владимировна.

Запишитесь на консультацию к специалистам ОЛК уже сегодня по телефону 8 (8182) 68-00-00. www.olk29.ru

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

№ 10(159) 29 ABFYCTA 2018 WWW.MEDICINA29.RU

ЗДОРОВЬЕ СТРАНИЦА

ВЕСТИ ОКРУГОВ



Возобновили ремонт набережной в Соломбале

Соломбальцы не скрывают радости: работы по реконструкции набережной имени Георгия Седова возобновились. Из федерального бюджета поступили долгожданные 100 миллионов рублей, из областной казны выделили ещё 11 миллионов.

Теперь дело за строителями — наверстать упущенное. А они заверяют, что готовы работать в две смены, всё дело только за стабильным финансированием. Именно из-за задержек субсидирования из центра масштабная городская стройка была приостановлена в текущем году.

Цель реконструкции
— укрепить размываемый паводками правый берег Северной Двины на участке от улицы Маяковского до улицы Кедрова, а также подарить горожанам современный благоустроенный уголок Соломбалы, вошедший в программу города будущего «Архангельск-2021».

В 2017-м на ремонт набережной уже было направлено свыше 125 миллионов из федерального и областного бюджетов.

- Эта стройка – более чем на полмиллиарда рублей, и она действительно важна для соломбальцев, для всего Архангельска. Все говорят – сложно, дорого, но, тем не менее, совместными усилиями власти, благодаря губернатору, правительству Архангельской области, депутатскому корпусу реконструкция движется вперед, и это главное, - считает депутат областного Собрания Михаил Авалиани. Вместе с

депутатами Эрнестом Белокоровиным и Валентиной Поповой он приехал проконтролировать ход работ.

Представитель подрядчика утверждает, что уже забито свыше 310 метров шпунтовой стенки, темп работ восстановлен.

 Теперь основная задача – выйти на плановые сроки за-

вершения масштабного и социально значимого проекта, - говорит депутат облосорования Эрнест Белокоровин.

А депутат Валентина Попова задала строителям прямой вопрос, прозвучавший на

встрече с соломбальцами: правда ли, что с набережной Седова самосвалами вывозят песок в неизвестном направлении? Прораб пояснил, что самосвалы вывозят только строительный мусор: старые бревна, камни, обломки бетонных конструкций и тому подобный мешающий хлам.

Напомним, реконструкция набережной в Соломбале ведётся в рамках госпрограммы Архангельской области «Охрана окружающей среды, воспроизводство и использование природных ресурсов Архангельской области (2014–2020 годы)». Общая протяжённость линии берегоукрепления составит более 850 метров.

Наш корр.



АВАЛИАНИ МИХАИЛА МЕМЕДОВИЧА

Часы приёма граждан:

четверг с 16.00 до 18.00 (приём по предварительной записи) Контактный телефон 42-46-01

ПОПОВОЙ ВАЛЕНТИНЫ ПЕТРОВНЫ

Часы приёма граждан: понедельник, пятница с 10.00 до 16.00 четверг с 10.00 до 18.00

Контактный телефон 23-59-56

Архангельск, ул. Химиков, 21

Ремонт социально значимых объектов на контроле депутатов



ной была закрыта ещё в мае 2017 года. За минувшие 15 месяцев социальный объект подключили к городским теплосетям.

Обращения избирателей по возобновлению работы этой бани у нас на контроле. На замену оборудования и подключение к теплосетям администрации города потребовалось изыскать несколько миллионов рублей. Часть работ по строительству

Маимаксанский округ Архангельска. Здесь ремонтируют несколько объектов. Наиболее важные для жителей - многоквартирный дом на улице Лесотехнической и баня № 16. Депутаты областного Собрания Михаил Авалиани и Валентина Попова решили убедиться лично, как подвигаются дела — сроки сдачи поджимают.

Капитальный ремонт пятиэтажки по плану должен завершиться в августе. Объём работ солидный - замена труб водопровода и канализации, а также ремонт кровли. Однако даже дилетанту понятно: завершить работы на крыше в установленный срок не крыше погодные условия, рабочие отнеслись к порученному делу, как говорят, «спустя рукава». Бригаду пришлось заменить.

К нам обратились жители дома – они жалуются на затягивание работ по ремонту кровли.
 Люди переживают, что, когда пойдут дожди, их квартиры затопит. Поэтому мы организова-

ли эту встречу с подрядчиком, представителями мэрии и фонда капитального ремонта, – говорит депутат Михаил Авалиани. – Подрядчик заверяет, что работы на кровле будут завершены до конца августа, но я в этом сомневаюсь – слишком малый объём работ выполнен на сегодняшний день.

По законодательству, если имуществу жильцов дома изза несвоевременного ремонта кровли будет нанесён ущерб, им должны будут выплатить компенсацию

Руководитель строительной компании на встрече с жителями и депутатами заверил, что работы будут завершены в максимально короткие сроки.

Баня № 16 в районе посёлка 26-го лесозавода из-за неисправности оборудования котель-

теплотрассы были выполнены в конце прошлого года. Мы с Михаилом Авалиани неоднократно обращались к руководству города с просьбой решить вопрос по ремонту бани, провели несколько встреч, обсуждали вопрос на заседании общественного совета. В результате средства всё-таки были выделены. Из-за того, что баня долгое время простояла без работы, потребовалось также провести косметический ремонт, уложить новую плитку. Уже скоро баня в обновлённом виде откроет свои двери для жителей, – поделилась хорошей новостью Валентина Попова.

Баня точно откроется накануне 1 сентября - в этом депутатов и местных жителей заверил представитель МУП «Горбани».

іни». *Наш корр.*

Встречи жителей с депутатами

Работа депутатов областного Собрания Михаила Авалиани, Валентины Поповой, Эрнеста Белокоровина - это не только и не столько заседания и вынесение решений по тем или иным вопросам. Выезд на встречи с горожанами, чтобы обсудить на месте положение дел, и контроль хода выполнения вынесенных решений — вот основной метод их практической работы. То же можно сказать и о работе депутата городской Думы Ольги Синицкой.

На днях состоялись встречи депутатов с жителями Северного, Соломбальского и Маймаксанского округов. Участвовали в них также глава города Игорь

Годзиш, председатель гордумы Валентина Сырова и председатель общественного совета Северного округа Иван Воронцов. Задушевный разговор — примерно так можно обозначить формат этих встреч. Неравнодушные горожане — а таких на каждой встрече было около трёхсот человек — готовы были долго не отпускать народных избранников. Вопросы и предложения следовали один за другим. Люди подтверждали свою готовность активно участвовать в улучшении жизни родного округа.

И это было лучшим подтверждением правильности взятого курса на развитие Архангельска.



№ 10(159) 29 ABГУСТА 2018 WWW.MEDICINA29.RU

Можно ли избежать семейных скандалов?

Очень часто семейные ссоры начинаются с какого-нибудь пустяка, который впоследствии никто не вспоминает. Но обижаться близкие люди могут друг на друга долго.

ВЫМАТЫВАЮШИЕ КОНФЛИКТЫ ПРОХОДЯТ ОБЫЧНО ПО ТАКОМУ СЦЕНАРИЮ:

- 1. Один нападает, обвиняет. Часто это незначительный повод, так как нападающему сложно озвучить свои истинные чувства и заявить о проблеме не в форме претензии;
- 2. Другой избегает конфликта: отмалчивается, отшучивается, переносит разговор, просит не продолжать на эту тему, или со всем сначала соглашается.
- 3. Нападающий чувствует отвержение из-за такого поведения партнёра и усиливает нажим, повышает голос и т. д.;
- 4. Изначально отстраняющийся эмоционально взрывается и уже сам нападает и обвиняет;
- 5. Возникает взаимное отчуждение. Часто мысли «Зачем мы вместе? Может, лучше разойтись?»

ТРЕВОЖНЫЙ НАПАДАЮЩИЙ

Зачинщику ссор постоянно чего-то не хватает: внимания, помощи, поддержки, доказательств любви. В отношениях тревожный нападающий часто бросается из крайности в крайность — от регулярного «выноса мозга» партнёру до тщетных попыток стать хорошим, удобным, послушным.



При попытке его партнёра отгородиться, защитить свое пространство — такой тревожный впадает в панику и начинает обвинять, оскорблять и пр. Всё это — от большого желания держать отношения под контролем. Всё это не от дурного характера, а от травматичного детского опыта. Но, к счастью, выбранную им стратегию поведения можно, при желании, психологически скорректировать.

Если вы узнали в себе такую тревожную привязанность и контролирующую стратегию поведения, то прислушайтесь к следующим рекомендациям:

1. Не бывает правильных и неправильных чувств и потребностей! Они просто у вас есть. и

ваша задача — научиться точно понимать, что вы хотите и что ощущаете. Примите себя со всеми потребностями — тогда и партнёр сможет принять.

2. Говорите прямо о своих чувствах и потребностях! Ваш партнёр не экстрасенс, он не узнает, что не так, пока вы ему не скажете понятно и открыто: «Мне было одиноко без тебя», «Мне нужна твоя помощь», «Я очень скучаю по тебе». Это гораздо действеннее, чем «Ну и езжай!», «Тебе на меня наплевать!», «Ты неблагодарный(ая)!».

3. Не жадничайте! Почему-то нам кажется, что, если у партнёра есть своя компания, если у него успехи на работе или он хорошо ладит с детьми от первого брака — его внимание как бы украдено у нас. Это не так. Скорее наоборот: он обогащает вашу совместную жизнь всем тем, что имеет сам; его увлечения, знакомства, умение общаться и дружить — ваш общий капитал.

ИЗБЕГАЮЩАЯ/ ОТСТРАНЯЮЩАЯСЯ СТРАТЕГИЯ

У нападающего в большинстве случаев супруг/супруга будет, наоборот, с избегающей, отстраняющейся стратегией поведения, что как раз и будет причинять сильную душевную боль тревожному нападающему. Можно подумать, что такому человеку отношения не очень-то и нужны. Но, на самом деле он просто очень боится, что привязанность принесёт ему боль и страдания, поэтому в моменты тревоги, пусть



даже радостной, ведёт себя сдержанно, скованно, отчуждённо. Естественно, для тревожного партнёра это мучительно, он вызывает отстранённого на диалог и тогда конфликт обеспечен.

Если вы узнали в себе избегающую/отстраняющуюся стратегию поведения, то предлагаю следующие рекомендации для улучшения семейных отношений:

1.Тренируйтесь понимать близких! Для отстранённых партнёров чувства и эмоции любимых кажутся непостижимой китайской грамотой. В общем, это тот самый случай, когда понимание приходит с опытом.

2. Слова не опасны для жизни! Сам по себе разговор — слова, выражения, вопросы партнёра — не могут причинить вам вред. Стоит помнить, что чувства и слова, произнесённые в пылу ссоры, обычно не имеют ничего общего с реальным отношением к вам. Полезно договориться о форме,

в которой ведется диалог (не кричать, не хлопать дверью, не обвинять). Но само содержание любого разговора для вас по определению не опасно.

3. Сначала — чувства, потом по делу! Прежде чем приступить к любому серьёзному разговору, создайте атмосферу, в которой ваша привязанность друг к другу будет очевидна. Выпейте вместе чаю, обнимитесь, скажите друг другу слова ободрения — и только после того, как паника и тревога угасли, можно поговорить о том, что волнует вашего партнёра.

4. Охраняйте границы, но не нападайте! Во-первых, если партнёр интересуется вашей жизнью, спрашивает, советуется — это не значит, что он «лезет вам в душу». Скорее всего, ему просто хочется почувствовать эмоциональный контакт. Во-вторых, ваши ответные обвинения и нападки не принесут никакой пользы ни вам, ни другому. Лучше спросите, что он чувствует - так вы в момент успокоите и осчастливите его

Почти всегда есть возможность сделать отношения более комфортными и безопасными друг для друга. Психолог поможет вырваться из порочного круга ссор «по старому сценарию», не дать партнёрам стать друг другу чужими и создать надёжную привязанность в отношениях. Ту самую, которая позволит не проваливаться в обиду и не бежать от контакта.

Анна Евгеньевна БАРАБАНОВА, клинический психолог.

8(8182) 60-03-03, 44-64-64 АВА КЛИНИК Архангельск, ул. Суфтина, 18 www.avaclinic29.ru









новости

Грудное кормление обязательно!

Грудное вскармливание, как известно, полезно для ребёнка. Но последние исследования говорят о чрезвычайной пользе вскармливания для матери. Оно может снизить риск инсульта у женщины в долгосрочной перспективе, и это преимущество увеличивается пропорционально времени кормления.

Такие выводы по итогам исследования данных 80191 женщины в возрасте наступления постменопаузы. Все участницы исследования имели одного или нескольких детей, и 58% сообщили о грудном вскармливании. Из них 51% кормил грудью полгода, 22% - 7-12 месяцев, 27% - более 13 месяцев.

Оказалось, риск инсульта был тем ниже, чем дольше женщины кормили грудью. По сравнению с женщинами, которые не кормили грудью вовсе, матери, кормившие грудью 1-6 месяцев, имели сниженный риск инсульта на 19%. Риск у кормивших более 13 месяцев падал на

meddaily.ru/article

Информация для многодетных семей

Если ребёнок участвует в межрегиональных, всероссийских и международных спортивных соревнованиях, олимпиадах, турнирах, конкурсах, фестивалях, на него установлена единовременная денежная выплата на приобретение инвентаря. Выплачивается одному из родителей (приёмных родителей), родившему (усыновившему)/(принявшему на

воспитание в семью) третьего ребёнка или последующих де-

Одно из условий выплаты участие ребёнка в указанных мероприятиях.

За более подробной информацией обращайтесь в отделение социальной защиты населения по месту регистрации многодетной семьи.

ТОРГОВЫЙ КОМПЛЕКС



▶ ТЕХНОЛОГА НА ПРОИЗВОДСТВО
▶ ОПЕРАТОРА ПК СО ЗНАНИЕМ 1С
▶ ПЕКАРЯ-КОНДИТЕРА

▶ КАССИРОВ ▶ ПОВАРА-РАЗДАТЧИКА ▶ ПРОДАВЦОВ

новости

ЗВОНИТЕ!



Регулярные занятия танцами - отличная профилактика многих заболеваний - сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата и т. д. Также танцы поддерживают мышечный тонус и укрепляют иммунитет. Вы будете реже болеть простудными и другими заболеваниями.

Во время любых физических нагрузок выделяются гормоны счастья. Поэтому люди, которые занимаются спортом, чувствуют себя лучше других, у них повышается самооценка и т. д.

Занятия танцами помогают исправить осанку, сделать походку женщины изящной и красивой. Большинству мужчин нравится, когда девушки умеют танцевать и выглядят подтянутыми.

Замечено, что люди, которые умеют и любят танцевать, более открыты.

Итак, занятия танцами положительно влияют не только на здоровье человека, но и на его коммуникабельность. Поэтому обязательно записывайтесь на любимый вид танцев и занимайтесь с удовольствием, ведь это принесет вам только

ПОЛЬЗУ. http://healthvesti.com/ articles

ВРАЧ – НЕФРОЛОГ

ГЕМОДИАЛИЗА АРХАНГЕЛЬСК

Профессиональные требования: Высшее медицинское образование по специальности «Лечебное

дело», «Педиатрия», Сертификат по специальности: «Нефрология», «Терапия», «Педиатрия», «Урология», «Хирургия» или «Общая врачебная практика» Стаж работы по специальности не менее 5 лет.

Личные качества:

 ответственность, умение быстро принимать решение, внимательность, умение слышать других, владеть своими эмоциями.

Требования: Полная занятость. сменный график работы.

Получение сертификата врача-нефролога за счет медицинской организации. Зарплата по результатам собеседования.

Место работы: Центр амбулаторного гемодиализа, Архангельск, Суфтина, 18 Резюме направлять на

avamedicina29@yandex.ru

3KCKABATOP JCB 4CX ВАКАНСИЯ

ЗАКАЖИТЕ

• строительные и дорожные работы

планировка территорий и дачных участков

- рытье траншей, ям
- корчёвка и удаление пней
- погрузка и уборка мусора (снега).

Большой опыт работы с клиентами! У нас работают только опытные водители!

от 1 300 до 1 600 руб./ч **Опт: 1 300** руб./ч от 8 ч Звоните:

44-48-11, 44-48-25

ЗДОРОВЬЕ СЕВЕРЯН ПЛЮС

Свидетельство о регистрации ПИ № ТУ29-00516 от 27 октября 2014 года. Выдано Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Архангельской области и Ненецкому автономному округу.

EKJAMHAS

Oграничение по возрасту 12+

Адрес редакции: 163045, г. Архангельск. Окружное шоссе, 13, оф. 33. e-mail: medicina29@mail.ru / Тел. 60-03-03, доб. 159.
Учредитель: Н. Ю. Авалиани. Издатель: Н. Ю. Авалиани.
Адрес учредителя: 163000, г. Архангельск, пр. Троицкий, д. 16, кв. 5. ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР Е.В. КОЖИН

Отпечатано в ООО «Типография «Правда Севера», 163002, г. Архангельск, пр. Новгородский, 32. ИНН 2901120811. Тираж 102000 экз. Заказ № 5729. Подписано в печать 29.08.2018 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.