

# ЗДОРОВЬЕ

## СЕВЕРЯН

ГАЗЕТА  
ЗДОРОВОГО  
ОБРАЗА  
ЖИЗНИ



12+ РЕКЛАМНАЯ

## А вы правильно питаетесь?

Ежедневный рацион должен учитывать энергетические потребности организма и содержать оптимальное сочетание белков, жиров и углеводов, витаминов и минералов. Это позволит поддерживать в норме ваше самочувствие, вес и здоровье.



### УГЛЕВОДЫ

Основной источник энергии для организма. Рекомендуется выбирать продукты, содержащие в основном сложные углеводы. Они дают чувство сытости, хорошее самочувствие, заряд бодрости и энергии. В их числе - овощи и зелень, ягоды и фрукты, крупы и бобовые. Эти продукты также богаты витаминами, минералами, аминокислотами.

### БЕЛКИ

Основной строительный материал тела. Недостаток белка выражается в постоянной усталости, пониженном жизненном тонусе, снижении иммунитета. Белок содержат мясо, птица, рыба, морепродукты, молоко и молочные продукты, бобовые, орехи и семена.

### ЖИРЫ

Неотъемлемая часть здорового питания. Жиры - важнейший источник энергии, они играют защитную, терморегуляционную, запасную и энергетическую роли. Полезные жиры содержатся в растительном масле, орехах, семечках, авокадо, жирной рыбе, в сливочном масле, молоке и твороге. Они положительно влияют на сердечно-сосудистую систему, улучшают состояние кожи и волос.

### ВИТАМИНЫ И МИНЕРАЛЫ

Необходимы для поддержания оптимального обмена веществ. Витамины обеспечивают нормальное кроветворение, поддерживают репродуктивную функцию, неврологические процессы. Микроэлементы участвуют во всех реакциях обмена, процессах роста и развития организма. Дефицит макро- и микроэлементов может серьезно отразиться на здоровье, привести к снижению защитных сил организма, патологиям сердечно-сосудистой и костной систем, развитию анемии.

Большинство витаминов и минералов не синтезируются в организме человека и должны присутствовать в пищевом рационе в достаточном количестве.

### КОМПЛЕКС АНАЛИЗОВ КРОВИ

Для оценки процессов обмена белков, жиров и углеводов; наличия витамина D в организме; основных параметров кальций-фосфорного обмена; для возможной коррекции витаминной и минеральной недостаточности и, при необходимости, подбора адекватной диеты, рекомендуем комплексное исследование состава крови.

### ОБЩИЙ АНАЛИЗ КРОВИ

— одно из самых распространённых лабораторных исследований, используемых для оценки общего состояния здоровья. Данный тест применяют для диагностики, контроля течения, оценки эффективности терапии множества заболеваний, включая анемию, инфекции, воспалительные заболевания и пр.

### ГЛЮКОЗА

Глюкоза — основной источник энергии для метаболических процессов в организме. Определение уровня глюкозы в плазме или сыворотке крови используют для диагностики и контроля сахарного диабета и других заболеваний, связанных с нарушением обмена углеводов.

### ОБЩИЙ БЕЛОК

Общий белок выступает показателем белкового обмена, отражающим содержание всех фракций белков в сыворотке крови. Тест используется в комплексных биохимических обследованиях пациентов при различных заболеваниях.

### ХОЛЕСТЕРИН ОБЩИЙ

Оценку уровня холестерина в сыворотке крови используют для оценки сердечно-сосудистых рисков, в диагностике нарушений обмена липидов, а также в комплексных обследованиях людей с патологией почек, печени, эндокринной системы.

### МАГНИЙ

Тест используется для диагностики заболеваний, вызывающих снижение или увеличение выделения магния почками, всасывания в кишечнике. Для

оценки возможного заболевания почек и/или диабета, для диагностики заболеваний ЖКТ.

### ЖЕЛЕЗО СЫВОРОТКИ

Тест проводят для оценки запасов железа в организме; определения концентрации железа, переносимого кровью; дифференциальной диагностики анемий.

### МОЧЕВАЯ КИСЛОТА

Для оценки функции почек при целом ряде состояний (вместе с тестом на креатинин). Для диагностики заболевания почек, для проверки состояния пациентов с хронической или острой почечной недостаточностью.

### 25-ОН ВИТАМИН D

Назначается для диагностики дефицита или избытка витамина D, для выявления причин нарушения обмена кальция, патологии костной ткани.

### КАЛЬЦИЙ ОБЩИЙ

Основной компонент костной ткани и важнейший биогенный элемент, обладающий важными структурными, метаболическими и регуляторными функциями в организме.

### ФОСФОР НЕОРГАНИЧЕСКИЙ

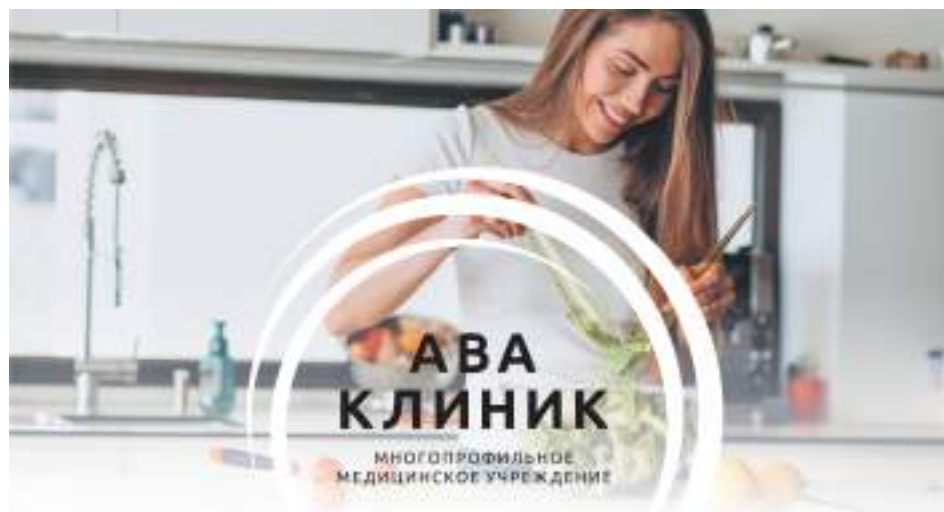
Для диагностики различных патологических состояний, вызывающих нарушения фосфорно-кальциевого обмена, и контроля их лечения.



### В КАКИХ СЛУЧАЯХ ПРОВОДЯТ ИССЛЕДОВАНИЕ

- Оценить риск развития сердечно-сосудистых патологий, сахарного диабета, анемии.
- Оценить белковый, углеводный и жировой обмен.
- Оценить обеспеченность организма витамином D, кальцием, фосфором и магнием.
- Оценить питание по витаминному и минеральному составу.
- Выявить причины снижения иммунитета, развития утомляемости, раздражительности, сонливости, головных болей, мышечной слабости.

Записаться на лабораторную диагностику можно по телефонам  
8(8182) 60-03-03, 44-64-64.  
АВА КЛИНИК  
Архангельск, ул. Суфтина, 18.  
[www.avaclinic29.ru](http://www.avaclinic29.ru)



**НАЧНИ ПИТАТЬСЯ ПРАВИЛЬНО!**

1 950 Р\*  
~~3 815 Р~~

Общий анализ крови, глюкоза, общий белок, холестерин общий, 25-ОН витамин D, фосфор неорганический, железо сыворотки, кальций общий, магний, мочевая кислота

\* Забор крови включен в стоимость

01.04.22 — 30.04.22

8 (8182) 60-03-03, 44-64-64  
г. Архангельск, ул. Суфтина, д. 18



ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.



# НАЧНИ С УЗИ



## О работе вашего мозга

**Электроэнцефалография, или сокращённо ЭЭГ – один из методов, позволяющий провести исследование головного мозга человека.**

В основе его лежит регистрация электрических импульсов от мозга или каких-то его отдельных областей с помощью специального прибора.

Электроэнцефалография позволяет выявить различные отклонения и заболевания с высокой точностью. Проводится быстро, безболезненно и может быть проведена практически любому человеку.

### По ЭЭГ врач может:

- проанализировать работоспособность головного мозга;
- определить очаги патологий;
- оценить характер и степень повреждений;
- подтвердить или уточнить диагноз;
- осуществлять контроль эффективности проводимого лечения.

Показания к электроэнцефалографии

- бессонница; расстройства сна (снохождение, сногворение, сонное апноэ);
- судорожные приступы; черепно-мозговые травмы;
- выявленные эндокринные заболевания;
- патологии сосудов головы и шеи (выявленные по УЗИ);
- энцефалиты, менингиты; вегето-сосудистая дистония; после инсульта или микроинсульта;
- частые головные боли; головокружения;
- ощущения постоянной усталости;
- после нейрохирургической операции; более одного эпизода обмороков; панические атаки; дисэнцефальные кризы; любые поражения мозга, развившиеся до родов или после них; заикание; задержка речевого развития; - аутизм; частые пробуждения во сне.

### Как проводится

Во время процедуры на голову пациента надевается силиконовая или тканевая шапочка с присоединенными к ней электродами. Результаты исследования выводятся на экран компьютера в виде графиков, по которым врач может определить характер и природу особенностей работы мозга пациента.

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

С помощью УЗИ диагностируют заболевания органов и систем организма. Процедура безопасна и безболезненна. Проводится специалистом по ультразвуковой диагностике.

### ЧТО ДИАГНОСТИРУЮТ

С помощью УЗИ диагностируют заболевания

- пищеварительной системы;
- сердечно-сосудистой системы;
- щитовидной железы;
- половой системы;
- почек и мочевого пузыря;
- молочных желез, и так далее.

Во время процедуры специалист ультразвуковым лучом сканирует органы, оценивает их размеры, контуры и структуру.

### ПОКАЗАНИЯ К ОБСЛЕДОВАНИЮ

Проводят УЗИ в профилактических целях, для выявления заболеваний на ранних этапах развития, в диагностических целях – по назначению врача специалиста, либо при наличии жалоб пациента. УЗИ позволяет увидеть степень патологических изменений и подтвердить или опровергнуть предполагаемый диагноз.

УЗИ органов брюшной полости назначают при жалобах на:

- боли в животе;
- тошноту, рвоту;
- расстройство стула;
- пожелтение кожи.

УЗИ почек и органов малого таза показано, если у человека:

- боль в области поясницы, в нижних отделах живота, в паху;
- болезненное и частое мочеиспускание;
- изменение цвета мочи;
- недержание мочи;
- затруднённое мочеиспускание;
- нарушения менструального цикла;
- ночные позывы на мочеиспускание.

УЗИ щитовидной железы рекомендуют сделать, если человека беспокоят затруднённое глотание, приступы одышки, потливость.

УЗИ печени и жёлчного

Обследовать печень и жёлчный пузырь следует незамедлительно, если у вас:

- Боль в области правого подреберья любого характера (острая, колющая, ноющая).
- Неприятный привкус во рту.
- Потеря веса на фоне астенического синдрома.
- Изменение здорового цвета кожи на желтоватый.

Вынужденный длительный прием лекарственных средств.  
Частые злостные нарушения питания.

Относительные противопоказания для УЗИ:

- алкогольное или наркотическое опьянение;
- психоз;
- раны или воспаление кожи и слизистых в месте обследования.

### КАК ПРАВИЛЬНО ПОДГОТОВИТЬСЯ

Подготовительный этап позволяет получить максимально достоверные результаты ультразвукового исследования.

УЗИ разных систем организма имеет свои особенности.

1. Практически не нужна подготовка к исследованию щитовидной железы. Человеку только рекомендуют времен-

но отменить приём гормональных препаратов.

2. Подготовка к осмотру органов брюшной полости назначается за три дня до процедуры. Человеку нужно соблюдать диету, препятствующую газообразованию в кишечнике. При выраженном метеоризме назначают ветрогонные препараты. Для устранения запора рекомендуют слабительные. На обследование приходят натощак.

Особенности подготовки всегда стоит уточнять у сотрудников медицинского центра при записи на исследование.

### РЕЗУЛЬТАТЫ

Врач ультразвуковой диагностики после обследования выдаёт пациенту заключение. Какие-то рекомендации в плане образа жизни, питания, возможного необходимого дообследования можно получить у диагноста. Но более разумно и логично с данным заключением обратиться к врачу, специалисту по профилю патологии.

**Запишитесь на консультацию  
Архангельск, Суфтина 18.  
тел.: 8(8182) 60-03-03, 44-64-64.  
www.avaclinic29.ru**

**КОМПЛЕКС УЗИ**  
Поджелудочная железа, желчный пузырь, щитовидная железа, печень, селезёнка, почки

<b>Для неё</b> + молочные железы	<b>Для него</b> + предстательная железа
<b>3 100 Р</b>	<b>2 900 Р</b>

8 (8182) 60-03-03, 44-64-64  
г. Архангельск, ул. Суфтина, д. 18

## НОВОСТИ

# Пиво против почек

Пиво наносит двойной вред почкам, поскольку обезвоживает организм больше, чем любой другой алкоголь, считает главный нарколог департамента здравоохранения Москвы Евгений Брюн.

Пьющие пиво чаще ходят в туалет, это кажется полезным - промывает почки. На самом деле алкоголь вытягивает жидкость из межклеточного

пространства и удаляет из организма вместе с полезными веществами.

«Опухание» после возлияний – результат алкогольного удара по почкам, приводит к развитию почечной недостаточности.

Далее, пиво не утоляет жажду, а обезвоживает организм вдвое сильнее, чем любой другой спиртной напиток.

«Чем алкоголя больше, тем больше поражающее действие на почки», – уточнил Брюн.

Он подчеркнул, что даже разовое употребление алкоголя будет иметь негативные последствия. Нет никаких средств, которые могли бы после алкоголизации компенсировать ущерб, наносимый почкам.

<https://profile.ru/news/society/health/1035786/>

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.



# Весна - это молодость!

Наше лицо нуждается в тщательном уходе. А весной особенно! Ведь в зимний период кожа из-за отопительной системы и недостатка увлажнения становится сухой, а ближе к весне у многих начинает шелушиться.

## КОМПЛЕКСНАЯ ЧИСТКА ЛИЦА

Это наиболее полная процедура глубокого очищения, которая выравнивает цвет лица, освобождает поры и уменьшает проявления воспалений.

Рекомендуется при атоничном состоянии сальных желёз и их засорении. При закупорке пор загрязнениями, омертвевшими клетками ухудшается дыхательная, защитная, терморегулирующая и другие функции кожи. Закрытые поры – идеальная среда для развития патогенной микрофлоры, которая вызывает воспаление.

С учётом загрязнённости воздуха и экологических проблем большого города, можно смело сказать, что комплексная чистка лица показана всем, начиная с подросткового возраста.

## Показания к проведению:

- повышенная жирность;
  - расширенные поры;
  - угревая сыпь;
  - чёрные точки, милиумы;
  - пигментация;
  - грубый, неровный тон кожи;
  - серый, тусклый цвет лица;
- Эффект от манипуляции заметен сразу:

- глубокое очищение кожи от всех видов загрязнений;
- исчезновение чёрных точек, комедонов;
- уменьшение количества высыпаний;
- нормализация работы сальных желёз, процессов обмена;
- повышение тонуса, эластичности кожи.

После очищения кожа приобретает здоровый, красивый цвет, выравнивается её текстура. За счёт удаления ороговевших клеток и открытия пор, улучшается проникновение веществ из косметических средств.

## Противопоказания

- порезы, раны, трещины в области чистки;
- экзема;
- дерматит;
- псориаз;
- герпетические высыпания;
- выраженный воспалительный процесс;
- большое количество родинок в зоне работы;
- грибковое поражение кожи лица.

Процедуру не выполняют при повышении температуры тела на фоне инфекционных или других заболеваний.

## Как происходит комплексная чистка

Процедура длится около 1,5 часа и включает в себя механическую и аппаратную (ультразвуковую) чистку.

Кожа очищается от косметических средств, загрязнений. Для усиления эффекта проводят скрабирование. Чтобы размягчить эпидермис, кожу

распаривают vaporизатором или специальными гелями. Если у клиента чувствительная кожа, купероз, используют технику холодного гидрирования. Она заключается в нанесении геля под пленку, который работает так же, как и vaporизатор.

Кожу очищают механическим путём с помощью косметологических инструментов или пальцев, обернутых в стерильные салфетки. Чистку проводят только в области сильно загрязнённых пор, как правило, это лоб, нос, подбородок.

Далее проводят ультразвуковую чистку лица с помощью насадки в виде лопатки.

На кожу наносят специальный гель, который работает как проводник, чтобы улучшить передачу ультразвуковых волн. Прибором водят по поверхности кожи, очищая от загрязнения без повреждения, растягивания кожи. Импульсы проникают в кожу на 0,2 мм. Аппарат действует безболезненно, не вызывает неприятных ощущений. За счёт физико-химического и теплового воздействия повышается тонус кожи, улучшается микроциркуляция.

После процедуры наносят противовоспалительные, успокаивающие маски, крем согласно типу кожи.

## Что можно и нельзя делать после чистки

В первый день в области механической чистки есть незначительное покраснение, что не должно вызывать беспокойства. Чтобы избежать негативной реакции, после процедуры в течение 2-3 дней необходимо соблюдать следующие рекомендации:

- отказаться от декоративной косметики, плотные тональные средства лучше отложить на 4-5 дней;
- не использовать пилинги, скрабы;
- перед выходом на улицу наносить солнцезащитный крем;
- не посещать баню, сауну, бассейн, солярий.

На 2-3 дня отказаться от алкоголя, препаратов, влияющих на свёртываемость крови. Дома использовать питательные, восстанавливающие косметические средства, увлажнять кожу.

Частота процедур зависит от типа и состояния кожного покрова. Оптимальную частоту устанавливает косметолог.

## ОМОЛОЖЕНИЕ КОЖИ ЛИЦА

Как только лазерный луч стали применять в косметологии, возможности по улучшению внешности расширились. Теперь, не прикладывая особых усилий, можно получить красивую кожу. Лазерное омоложение лица используется для оздоровления кожи, устранения признаков возрастных изменений.

Процедура омоложения на диодном лазере – это возможность безболезненно вернуть коже упругость и эластичность. Омоложение можно проводить практически на любом участке, но



наиболее востребованными являются зоны, которые всегда на виду: лицо, декольте, шея и руки. У этой процедуры нет реабилитационного периода, в отличие от процедур лазерного пилинга и фракционного фототермолиза. Современные лазерные аппараты исключают риск ожогов, образования пигментных пятен и других побочных эффектов. Идеально подходит для возрастной кожи от 30 лет.

Лазерное (диодное) омоложение – это атравматическая процедура. Инфракрасный импульс стимулирует работу ваших собственных фибробластов, которые начинают активно синтезировать коллаген. Таким образом, качественный вид кожи начинает улучшаться естественным путем: разглаживаются мелкие морщинки, сужаются поры, выравнивается цвет лица, кожа становится более упругой и подтянутой, пигментные пятна становятся светлее.

**Оксана Андреевна ЮРЬЕВА,**  
 врач косметолог АВА КЛИНИК  
 8(8182) 60-03-03, 44-64-64  
 Архангельск, ул. Суфтина, 18  
 www.avaclinic29.ru

## НОВОСТИ

### О звонках мошенников по поводу дефицита лекарств

Минздрав сообщает, что не имеет отношения к обзвомам россиян с предупреждением о дефиците лекарств и призывом закупить впрок.

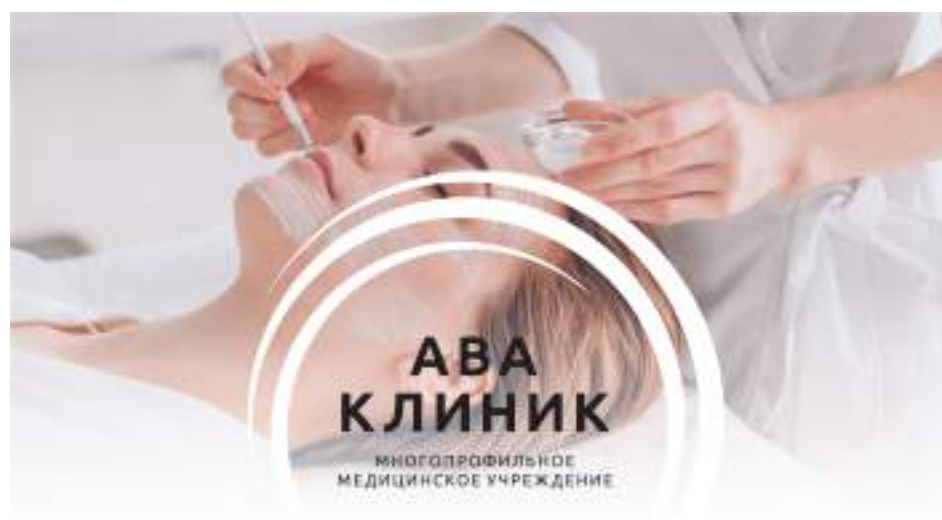
«Они являются мошенническими и направлены на создание панических настроений и искусственного ажиотажа на рынке», — говорится в Telegram-канале ведомства.



Ситуация с лекарственным обеспечением стабильна, российские и иностранные фармпроизводители продолжают поставки препаратов в необходимых объемах, отметили в Минздраве.

В начале марта министр здравоохранения Михаил Мурашко сообщил, что в стране сформированы значительные запасы препаратов. По его словам, иностранные производители продолжают работу с Россией, никаких заявлений об ограничениях поставок из-за рубежа не появлялось.

[ria.ru/20220317/moshenniki-1778733998.html](http://ria.ru/20220317/moshenniki-1778733998.html)



## ИДЕАЛЬНАЯ ВЕСНА

Комплексная чистка +  
 лазерное диодное омоложение

**3 900 Р** ~~6 900 Р~~



01.04.22 — 30.04.22

8 (8182) 60-03-03, 44-64-64  
 г. Архангельск, ул. Суфтина, д. 18

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.



# Если беспокоит сердце...

## ЗАБОЛЕВАНИЯ СЕРЦА ПРОГРЕССИРУЮТ

В наше время заболевания сердца занимают лидирующие позиции среди болезней, чаще всего приводящих к летальным исходам.

Статистика этой области медицины просто поражает. За год во всем мире от сердечных недугов умирают около 17 миллионов человек! Среди прогрессирующих болезней – ишемическая болезнь сердца, инфаркт миокарда и инсульт. Количество людей, страдающих от сердечных заболеваний, с каждым годом увеличивается, а возраст пациентов – снижается. Вот почему так важна своевременная консультация у кардиолога для предотвращения развития опасной болезни.

## КТО В ОЧЕРЕДИ К КАРДИОЛОГУ?

Наблюдение у врача-кардиолога должны проходить пациенты с гипертонией, аритмией, пороками сердца, стенокардией, атеросклерозом, пациенты, перенёвшие инфаркт миокарда, а также беременные женщины, имеющие проблемы с работой сердца.

Поводом для посещения врача-кардиолога является также наследственный фактор.

С учётом вышеизложенного, медики рекомендуют посещать врача-кардиолога, начиная с возраста 35 лет.

## КАКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ЛЕЧИТ КАРДИОЛОГ?

Среди самых распространённых сердечных недугов, которые находятся в компетенции этого специалиста, можно отметить следующие:

- ИБС (ишемическая болезнь сердца);
- пороки сердца (как врождённые, так и приобретённые);
- сердечная недостаточность разной этиологии;
- аритмии (среди них – неполная блокада сердца, а также тахикардия, брадикардия и др.);
- стенокардия, вызванная острой

недостаточностью и проявляющаяся в виде приступов боли;

- кардиты (воспалительные поражения, которые возникают в разных участках сердечной мышцы);
- инфаркты и прединфарктные состояния.

Существует ряд других проблем, связанных с перебоями в работе миокарда. В любом случае, при обнаружении малейших отклонений в работе сердечно-сосудистой системы необходимо проконсультироваться с кардиологом.

## КАКИЕ МЕТОДЫ ДИАГНОСТИКИ ИСПОЛЬЗУЕТ КАРДИОЛОГ?

Кардиолог использует различные виды диагностирования сердечно-сосудистых заболеваний, которые позволяют как можно быстрее поставить диагноз и установить причину развития той или иной патологии. Таким образом, достигается цель: определить стадию заболевания и начать интенсивную терапию, направленную на устранение симптоматики и основных проблем, связанных с нарушениями в работе сердечной мышцы. Своевременная диагностика позволяет во многих случаях спасти человеку жизнь, особенно когда ему необходима срочная операция на сердце.

Электрокардиография (ЭКГ) - позволяет получить представление о частоте и регулярности сердечного ритма, наличии аритмий, а также о достаточности или дефиците кровоснабжения сердечной мышцы (миокарда).

Эхокардиография (ЭХОКГ, или УЗИ сердца) - позволяет диагностировать ишемическую болезнь сердца, инфаркт миокарда, болезни мышечной и наружной оболочек сердца и помогает выявить расстройства деятельности сердца на самых ранних стадиях. Показаниями к ЭХОКГ могут быть: боли в области сердца, изменение электрокардиограммы, шумы в сердце, нарушение ритма сердца, артериальная ги-

пертензия, врождённые пороки сердца, наличие признаков сердечной недостаточности и др.

По результатам диагностирования кардиолог определяет, каким будет последующее лечение.

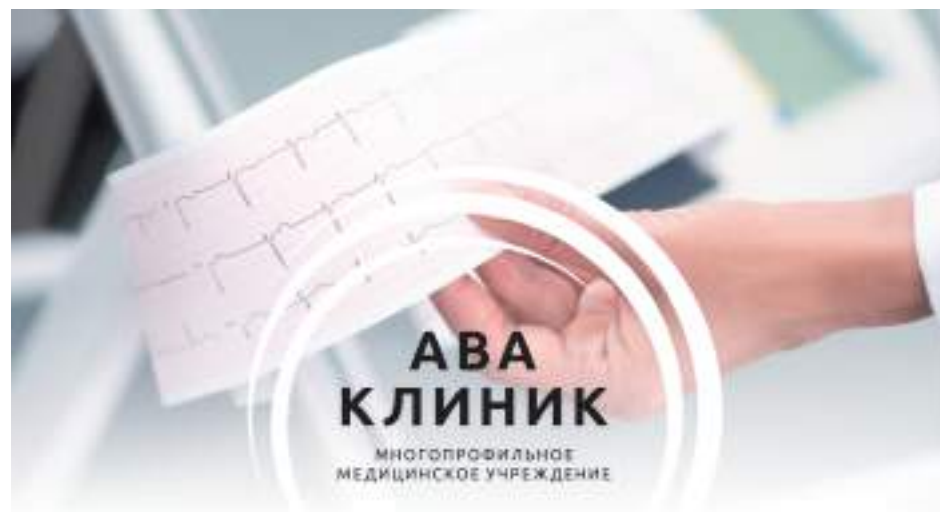
## КАКИЕ АНАЛИЗЫ НУЖНО СДАТЬ ПРИ ОБРАЩЕНИИ К КАРДИОЛОГУ?

Кардиолог во время консультации обязан осмотреть пациента и внимательно выслушать его жалобы. Более

тщательная диагностика сердечно-сосудистого заболевания должна быть проведена с помощью необходимых анализов, которые выявят основную проблему недомогания. Врач сам определяет их направленность и тип.

В некоторых случаях возникает необходимость в рентгеновском снимке грудной клетки пациента.

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



**ДЕЛА СЕРДЕЧНЫЕ**

**УЗИ сердца + ЭКГ**

**1 900 ₽**



8 (8182) 60-03-03, 44-64-64  
г. Архангельск, ул. Суфтина, д. 18

# Рефлексотерапия для вашего здоровья

Рефлексотерапия - это наука и искусство лечения и укрепления здоровья методом воздействия на биологически активные точки организма с помощью специальных медицинских акупунктурных игл.

При лечении происходит мобилизация собственных ресурсов организма и вовлечение одновременно всех систем и органов в процесс выздоровления, что даёт быстрый и эффективный ответ организма. По сути, рефлексотерапия представляет собой так называемое иглоукалывание.

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

Например, неврозы относятся к наиболее распространённым расстройствам психики. С помощью рефлексотерапии проводится эффективное лечение

различных видов неврозов, включая невротическое, истерические неврозы и неврозы навязчивых состояний:

- устраняются страхи, тревожность, беспокойство и другая симптоматика,
- нормализуется продолжительность и улучшается качество сна,
- повышается эмоциональная устойчивость и стрессоустойчивость,
- устраняются последствия стрессов, психологических травм,
- улучшается работа пищеварительной системы и других систем организма, внутренних органов,
- повышается работоспособность,
- предупреждаются неврологические и другие заболевания, связанные с расстройством нервной системы.

Применяется рефлексотерапия и для коррекции избыточного веса (воздействие на особые рефлексогенные зоны способствует подавлению аппетита), активации обменных процессов, для

усиления работы выделительных систем и для нормализации деятельности гормональной системы.

Эффективна она также 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.);
- гинекологических (климактерический синдром, хронические воспали-

тельные процессы, первичное (гормональное) бесплодие, расстройства менструального цикла);

- аллергических (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.

Если вы предпочитаете меньше употреблять фармацевтические препараты, а организм просит помощи - запишитесь на консультацию к нашему специалисту. Обсудите с врачом-рефлексотерапевтом возникшие проблемы со здоровьем. Возможно, именно метод рефлексотерапии поможет вам наиболее эффективно в улучшении здоровья.

**Людмила Узбековна ТОЧИЛОВА,**  
врач рефлексотерапевт АВА КЛИНИК  
Архангельск, ул. Суфтина, 18  
Тел. 60-03-03, 44-64-64  
www.avaclinic29.ru

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.




 | ОФТАЛЬМОЛОГИЧЕСКАЯ ЛАЗЕРНАЯ КЛИНИКА


О.В. МАКАРОВСКАЯ



А.В. ПАНКРАТОВА

щью ультразвука производится разрушение и извлечение «крошек» мутного хрусталика. При этом важно, что удаётся сохранить «родную» капсулу хрусталика (оболочку толщиной всего несколько микрон!), в которую «вставляют» мягкий искусственный хрусталик, и он не мутнеет со временем.

### - В каком возрасте можно оперироваться?

Возрастных противопоказаний к замене хрусталика не существует, общий наркоз не требуется. Операция абсолютно безболезненна. Пациент только ощущает, как к его лицу прикасаются руки врача.

Операции выполняются в амбулаторных условиях, в специализированном операционном блоке, оснащённом современным оборудованием. В ходе операции проводится контроль состояния здоровья пациента бригадой высококвалифицированных специалистов-анестезиологов с постоянным автоматическим мониторингом всех жизненно важных функций организма — это дополнительные гарантии безопасности.

### - Из какого материала изготавливают хрусталик?

Об искусственном хрусталике хочется рассказать отдельно. Делается он из прозрачного пластика, который,

во-первых, по своим свойствам максимально приближается к естественному хрусталику. А во-вторых, не вызывает воспаления и отторжения.

### - Наверное, они отличаются один от другого?

Конечно. Сила искусственного хрусталика рассчитывается индивидуально для каждого пациента и зависит от анатомических и оптических особенностей его глаза. Кроме того, врач учитывает требования его профессии и условия повседневной жизни.

Если, например, человек часто водит машину, увлекается охотой или сбором грибов, ему подбирают такую линзу, чтобы он мог обходиться без очков, когда смотрит вдаль. И наоборот, если пациенту приходится много читать и писать, заниматься рукоделием - ему могут подобрать искусственный хрусталик, который позволит делать это без очков.

Желающим иметь максимальное зрение на различных расстояниях и быть независимыми от очков, доктора клиники предлагают самые лучшие мультифокальные модели искусственных хрусталиков лучших мировых производителей.

### - То есть бояться операции не нужно?

Хорошо отработанная микрохирургическая техника, различные модели искусственных хрусталиков, одни из лучших способов обезболивания, диагностическое и хирургическое оборудование последнего поколения — всё это делает операцию хорошо переносимой, обеспечивающей высокий уровень медицинской, профессиональной и социальной реабилитации пациентов.

Мы следим за всеми новинками, которые появляются в зарубежной офтальмологии, и активно используем их в своей практике. Гордостью клиники являются специалисты, мастерством которых сохранено зрение тысячам пациентов самого разного возраста.

**Запишитесь на консультацию к специалистам ОЛК уже сегодня по телефону**

68-00-00,  
+7 911 594-68-68.

**Офтальмологическая Лазерная Клиника. Обводный канал, д. 9, к. 2 (вход с торца).**

**Режим работы:**  
пн-пт — с 8:00 до 19:00,  
сб — с 09:00 до 16:00,  
вс — выходной день.

**www.olk29.ru  
www.vk.com/olk29**

# Хирургия катаракты

## Это одно из ведущих направлений работы Офтальмологической Лазерной Клиники.

О современных методах лечения катаракты рассказывают офтальмохирурги клиники Оксана Владимировна Макаровская и Анна Владимировна Панкратова.

### - Что это такое - катаракта?

Хрусталик в глазу человека — это всего лишь оптическая линза, только биологическая, живая. А значит, как и всё живое, он может со временем изменяться и стареть.

Катаракта — это помутнение естественного хрусталика. Сквозь «туманную» линзу много не разглядишь, поэтому во всём мире катаракта — это самая частая причина глазных операций, при которых необходимо выполнить замену «родного», мутного хрусталика на искусственный.

### - Возможно ли вылечить катаракту без замены хрусталика?

Начинающуюся катаракту нередко пытаются лечить витаминами и каплями. На самом деле, вернуть таким образом прозрачность хрусталику невозможно. В результате перед пациентом встаёт вопрос об операции...

До сих пор многие врачи, обнаружив у человека начальную катаракту, могут сказать: «А теперь ждите, пока она созреет». То есть ждать того дня, когда на таблице у окулиста человек с трудом различит самые большие буквы Ш и Б.

### НЕ ЖДИТЕ, ПОКА СОЗРЕЕТ!!!

Сегодня отношение к этому вопросу радикально изменилось, и главным поводом для операции стало ощущение пациента. Если «зрения не хватает» — значит, пора обратиться к офтальмологу.

Благодаря современным технологиям в офтальмохирургии и высокотехнологичному оборудованию, врачи клиники успешно оперируют любую катаракту

— и зрелую (когда хрусталик стал абсолютно непрозрачным), и незрелую (где прозрачные слои чередуются с непрозрачными). Более того, если катаракта незрелая, оперировать её технически гораздо проще.

### - Уже одно слово «операция» пугает...

И совершенно напрасно. «Золотым» стандартом хирургического лечения катаракты во всём мире является ультразвуковая фактоэмульсификация катаракты (факто — хрусталик, эмульсификация — дробление).

Главное достоинство этого способа — микроразрез, через который с помо-

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.



## Наплавной мост на острова

В декабре 2021 года на 31 сессии Архангельского областного Собрания депутат Михаил Авалиани обратился с депутатским запросом к губернатору Архангельской области Александру Цыбульскому.

Депутат отметил, что 8000 жителей островов Бревенник и Хабарка стали заложниками в ситуации с обеспечением транспортной доступности.

Под угрозой была доставка продуктов питания и товаров первой необходимости.

В марте на 33 сессии Архангельского областного Собрания принято важное решение: о выделении 74 млн рублей на софинансирование работ по проектированию и строительству наплавного моста через реку Маймаксу для обеспечения транспортной доступности населения островов Бревенник и Хабарка.

Как говорится в ответе губернатора на депутатский запрос, новый наплав-



ной мост будет установлен в створе 22 л/з - 23 л/з для круглогодичного использования.

Общая стоимость наплавного моста 133,5 млн. рублей. Строительство его будет осуществлять одно из местных предприятий, а это его стабильная работа в непростое время.



Программа детского кешбэка стартует в ночь с 30 на 31 марта. На новый этап программы Правительство выделит 7,5 млрд рублей.

Правила остаются прежними:

- путёвку в детский лагерь нужно оплатить картой «Мир»;
- в течение пяти дней на карту возвращается 50% потраченных денег, но не более 20 тысяч рублей;
- количество поездок на одного ребёнка не ограничено. Но для получения кешбэка необходимо для каждой поездки провести отдельную транзакцию;
- если в семье несколько детей, путёвки можно покупать каждому из них без ограничений.

Отправиться в детский лагерь можно с 1 мая.

Больше информации - на официальных ресурсах:

- Ростуризм: <https://tourism.gov.ru>
- мирпутешествий.рф,
- объясняем.рф,
- на сайтах туроператоров и организаций отдыха детей.

[https://vk.com/agvs29?w=wall-119766557\\_21917](https://vk.com/agvs29?w=wall-119766557_21917)

### Общественная приёмная депутатов

Архангельского областного Собрания

Архангельской городской Думы

**АВАЛИАНИ**  
МИХАИЛА МЕМЕДОВИЧА

**ВОРОНЦОВА**  
ИВАНА АЛЕКСАНДРОВИЧА

**СИНИЦКОЙ**  
ОЛЬГИ ВАСИЛЬЕВНЫ

Приём граждан: понедельник, вторник, четверг, пятница - с 10 до 16

Контактный телефон: 8(8182) 23-59-56. Адрес: Архангельск, ул. Химиков, 21

Весна. Тает снег, светит солнце, поют птицы, набухают почки на вербе.

Природа просыпается. А большинство людей жалуются, что хочется спать, хочется есть, и делать почти ничего не хочется. Жизненный тонус понижен.

#### НЕ ПОДАВАЙТЕСЬ!

Причинами весеннего недомогания может стать гиповитаминоз - снижение в организме витаминов. Вызвать дефицит может нехватка их в продуктах питания, контакт человека с вредными веществами, психическое или нервное перенапряжение, повышенная витаминная потребность при разных заболеваниях и другие причины.



## ЭТЮД О ВИТАМИНАХ

#### КАК ВОСПОЛНИТЬ ДЕФИЦИТ?

Поливитамины здесь не помогут - организм практически не усваивает эти химически синтезированные вещества. Наоборот, старается максимально быстро вывести их. Поэтому самый подходящий вариант - употреблять продукты питания, максимально содержащие необходимые вещества.

При этом имейте в виду. Говоря «витамин С в зелени» или «витамин А в моркови», следует понимать, что в растениях содержатся не сами витамины, а органические соединения, участвующие в регуляции биохимических и физиологических процессов организма, или биологически активные вещества. Здесь для удобства будем называть их витаминами.

**А** (ретинол) можно найти в моркови, тыкве, свёкле, красном перце, абрикосах, крапиве, помидорах, кукурузе.

**В1** (тиамин) есть в пшеничной муке, хлебобулочных изделиях, рисе, гречке, ржи, яичном желтке, бобовых, орехах, дрожжах.

**В2** (рибофлавин) содержат дрожжи, злаковые, молоко, мясо, рыба, яйца, свежие овощи.

**В5** (пантотеновая кислота) встречается в мясе, печени и рыбе, в яйцах и молоке. В растительных продуктах питания - в грибах, рисе, дрожжах и бобовых культурах.

**В6** (пиридоксин). Как и прочие витамины группы В, содержится в печени, яйцах, рыбе и молочной продукции. Из растительных продуктов: в дыне, зелёном перце, капусте и моркови.

**В9** Фолиевая кислота содержится в яйцах, орехах, зелёных овощных листьях, бобовых культурах. Её много в проростках пшеницы, бананах, дыне, апельсинах, абрикосах, авокадо и репчатом луке.

**В12** (кобаламин), в растениях встречается только в водорослях. В животных продуктах питания есть в сердце, почках и печени, сыре, в мясе птицы, в крабах, сардинах и лососевых рыбах.

**С** (аскорбиновая кислота) содержится в цитрусовых, чёрной смородине, зелени, шиповнике, щавеле, бобовых, облепихе, болгарском перце, яблоках, картофеле, белокачанной и цветной капусте, землянике и клубнике.

**Д** (кальциферол) найдёте в рыбьем жире, красной рыбе и икре, сметане и сливочном масле, молоке, яичном желтке и печени.

**Е** (токоферол) содержат такие продукты, как растительное масло, яичный желток, зелёные листья растений, шиповник.

**К** (филлохинон). Яичный желток, печень, рыбий жир, зелёные листовые овощи, зелёный горошек, помидоры и тыква, соевое масло.

**РР** (ниацин). Это почки, печень, мясо белых сортов, яйца и рыба. Хлеб из муки грубого помола, постное мясо, сыр, кунжут, семечки подсолнуха, сушёные грибы, финики, фасоль и чернослив, картофель.

**Р** (биофлавоноид). В животных продуктах питания не встретить. В основном содержится в плодах цитрусовых. В некотором количестве есть в гречихе, ежевике, чёрной смородине, абрикосах, черешне, салате, петрушке, черноплодной рябине и в шиповнике. Есть в чае и кофе.

**Н** (биоин). Это орехи и фрукты. Среди животных продуктов питания - говяжья печень, молоко и яичный желток.

Интернет.

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.



# Почему не помогают лекарства?

Ассортимент современной аптеки состоит из нескольких тысяч разных наименований препаратов. Но даже при таком изобилии многие пациенты жалуются, что им ничего не помогает. И нередко винят массовую подделку препаратов.

## ПОЧЕМУ НЕ ПОМОГАЮТ ЛЕКАРСТВА?

Ассортимент современной аптеки состоит из нескольких тысяч разных наименований препаратов. Но даже при таком изобилии многие пациенты жалуются, что им ничего не помогает. И нередко винят массовую подделку препаратов.

На самом деле ситуация не так критична. Количество фальсификатов небольшое, а соответствующие службы отслеживают ситуацию на фармрынке. Покупая в аптеках, работающих официально и выдающих чеки на покупку, можно быть уверенным, что лекарственные средства качественные и действенные.

## В ЧЁМ ЖЕ ПРИЧИНЫ НИЗКОЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ ЛЕКАРСТВ?

Ещё пару десятилетий назад больной неукоснительно выполнял предписание врача и соблюдал правила приёма назначенных препаратов. И они помогали.

Сегодня ситуация другая. Данные американских врачей свидетельствуют: около 100 000 пациентов каждый год погибают из-за несоблюдения предписаний.

Именно невыполнение назначенной схемы лечения и неправильный приём лекарств – главные причины неэффективности их действия. Самостоятельное изменение дозировки и курса терапии

Посещение врача и поиск дополнительной информации в интернете – не всегда лучшее сочетание. Например, по данным исследования в 12 странах, 32 % респондентов считают, что можно перестать принимать средства при первом снижении симптомов заболевания.

То же касается и кратности приёма лекарств. Если врач рекомендует принимать таблетки 3 раза в день, значит, нужно соблюдать предписание, поскольку многие средства требуют постоянного поддержания концентрации в организме.

## ИГНОРИРОВАНИЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ С НАПИТКАМИ

Обычно запивать таблетки рекомендуется водой. Напомним, чем не стоит запивать лекарства, и почему.

Кофе имеет мочегонные свойства, поэтому может вывести действующее вещество из организма быстрее, чем оно достигнет своей максимальной концен-



трации. А кофеин вообще противопоказан для приёма вместе с препаратами от давления.

Чай содержит танин, мешающий усвоению антидепрессантов, папаверина, кодеина, средств против язвы желудка. А если запить чаем препараты железа, образуется труднорастворимый осадок.

Молоко можно пить, если нужно защитить слизистую желудка от воздействия агрессивных препаратов: болеутоляющих, для лечения туберкулёза.

Химический состав сладких газировок может взаимодействовать с медицинскими препаратами, снижая их действие или усугубляя побочные эффекты.

В соках содержатся природные кислоты, способные разрушить оболочку капсулы или негативно подействовать на само действующее вещество.

Спиртные напитки вообще противопоказаны во всех случаях. Они дают нагрузку на сердце, ухудшают самочув-

ствие. А приём с аспирином приводит к язве желудка, с антигипертензивными – к проблемам с сосудами.

## НЕСОБЛЮЖДЕНИЕ РЕЖИМА ПРИЁМА В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ЕДЫ

Если врач назначает 4-5 препаратов, трудно запомнить, как их принимать. Но от правильного употребления лекарств зависит эффективность.

Есть четыре варианта приёма: во время еды, после еды, перед едой, независимо от приёма пищи.

Дело в том, что действующее вещество может взаимодействовать с другими веществами – например, компонентами блюд. При нарушении этих схем терапевтического эффекта можно и не достигнуть. К тому же нередко усиливаются побочные эффекты.

Источник: [foodandhealth.ru/info/pochemu-lekarstva-ne-deystvuyut](http://foodandhealth.ru/info/pochemu-lekarstva-ne-deystvuyut).

## идеи

На Окружной

# МЕБЕЛЬ

ИЗ НАТУРАЛЬНОГО РОТАНГА  
В НАЛИЧИИ И НА ЗАКАЗ









ОКРУЖНОЕ ШОССЕ, 13, ТК «На Окружной», 2-й этаж.  
Тел. 441-441, 62-62-62, доб. 314.

ЖДЁМ ВАС ЕЖЕДНЕВНО с 10:00 до 18:45 [vk.com/ideinaokrugnoi](https://vk.com/ideinaokrugnoi)

## Экспресс-тесты на Covid-19

(в домашних условиях)  
в «АВА ФАРМ»




По мазку 600 Р 950 Р

Красных партизан, 28. 8 (8182) 40-33-66  
Суфтина, 18. 8 (8182) 40-33-88

01.04.22 — 30.04.22

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.



# Здесь заботятся О ПОЖИЛЫХ ЛЮДЯХ

«Пансионат для пожилых людей и инвалидов «Забота» является учреждением социального обслуживания населения в стационарной форме общего профиля. Располагается в деревне Исакогорка Приморского района Архангельской области.

Порой можно услышать от гостей, которые балуют проживающих в Пансионате подарками и заботливым вниманием, а также представителей творческих коллективов, часто посещающих Пансионат с различными праздничными мероприятиями, что это - Дом престарелых нового типа.

Судьбы у людей складываются по-разному. Сегодня в Пансионате постоянно проживают 170 человек на так называемой «социальной основе», то есть на основании индивидуальной программы предоставления социальных услуг, с частичной оплатой услуг в размере 75% среднедушевого дохода. Ещё 4 человека проживают на «коммерческой основе», стоимость в зависимости от степени мобильности и самообслуживания варьируется от 1400 до 1700 рублей в сутки в стандартном номере.

Возраст получателей социальных услуг Пансионата - от 22 до 93 лет.

## Работники Пансионата оказывают следующие гарантированные услуги:

**социально-бытовые:** обеспечение площадью жилых помещений, мебелью, постельными принадлежностями; уборка помещений, стирка вещей; предоставление питания и помощь в кормлении; предоставленные гигиенических и парикмахерских услуг; сдача (за счёт средств проживающих) вещей в ремонт, химчистку, приобретение книг, журналов, газет, настольных игр, содействие в оплате услуг связи, отправке/получении корреспонденции, помощь в прочтении, написании писем, различных доку-

ментов; предоставление транспорта для поездок к местам лечения, обучения, консультаций, при невозможности пользования общественным транспортом.

**социально-медицинские:** процедуры, связанные с сохранением здоровья: измерение температуры тела, артериального давления, контроль за приёмом лекарственных препаратов; прогулки - по погоде; содействие в получении медицинской помощи в лечебных учреждениях, прохождении диспансеризации, установлении, изменении группы инвалидности, получении технических средств реабилитации; уход и первичная медико-санитарная помощь; консультирование по социально-медицинским вопросам: разъяснение результатов проведённых измерений, необходимости соблюдения назначений врача.

**социально-психологические и социально-педагогические** услуги включают в себя организацию досуга, проведение культурно-массовых мероприятий, праздников, экскурсий, кружковой работы, развитие творчества; помощь в получении образования; восстановление родственных и семейных связей.

## «ЗАЧЕМ МНЕ ИДТИ К ПСИХОЛОГУ?»

Наверное, сегодня уже не осталось людей, которые не слышали про такую специальность – психолог. Постараемся кратко рассказать, чем он занимается и почему иногда необходимо идти к нему.



А.Л. ИЛЬИН

- 1 Многие люди до сих пор путают психологов, психиатров, психотерапевтов, полагая, что это обязательно что-то страшное, стыдное, над ними будут смеяться, поставят на учёт. Здесь достаточно знать, что психолог работает только с психически здоровыми людьми!
- 2 Современная жизнь – это сложное взаимодействие с огромным количеством разных людей. Каждый контакт отражается в нас, заставляя по-разному реагировать, у нас возникают эмоции как положительные так и не очень приятные. Если человек накапливает эмоции, не умея выразить их приемлемым способом, то рано или поздно они выйдут наружу в виде психосоматических проявлений или в форме неврозов. Наверное, не стоит доводить до этого и лучше будет обратиться к специалисту за помощью.
- 3 Проблемы с общением. Не каждый из нас является мастером коммуникаций. Многие люди в силу индивидуальных особенностей испытывают сложности в общении с другими людьми. Это тоже хороший повод обратиться к психологу.
- 4 Зависимые и созависимые отношения - очень непростая тема. Многие люди годами живут в ситуации зависимости от зависимостей своих близких. Ярким примером будет печальная жизнь супруги, у которой муж является алко- или наркозависимым. Визит к психологу просто необходим.
- 5 Конфликтные отношения с собственными детьми. Многие, наверное, слышали про различные возрастные кризисы, через которые проходят все люди. Пожалуй, в детском, а особенно подростковом возрасте они протекают наиболее ярко. Далеко не у всех родителей хватает терпения пережить это время. Возможно, стоит зайти к психологу?
- 6 Снижение мотивации, настроения, депрессивные состояния. Очевидно, что не стоит усугублять данные вещи. Каждый человек должен жить полноценной, качественной, насыщенной радостной жизнью. К кому идти - вы уже знаете. Круг вопросов, с которым любой человек может обратиться к психологу, необычайно широк. Психолог - это именно тот специалист, который может помочь!

**социально-правовые и услуги в целях повышения коммуникативного потенциала** включают в себя: оказание помощи в получении юридических услуг, защите законных интересов, помощь в оформлении или восстановлении утраченных документов, обучение навыкам компьютерной грамотности.

## Часто спрашивают: «А как к вам в «Заботу» попадают?».

Объясняем, что вариантов два, и при наличии оснований, получить статус «нуждается в социальном обслуживании» не так уж и сложно.

Нужно обратиться в подразделение комплексного центра социального обслуживания по месту проживания.

Документы и сведения, необходимые для поступления:

1. Заявление о предоставлении социального обслуживания.
2. Паспорт гражданина РФ.
3. Индивидуальная программа предоставления социальных услуг.
4. Оформленная медицинская карта для поступающего в дом престарелых и инвалидов, с заключением врачебной комиссии с участием врача-психиатра, включая сведения о прививках и лабораторных исследованиях.
5. Заключение медицинской организации об отсутствии заболеваний, являющихся противопоказаниями к стационарному обслуживанию в социальном учреждении.
6. Справка МСЭ о наличии инвалидности.
7. Индивидуальная программа реабилитации (оригинал).
8. Страховой медицинский полис обязательного медицинского страхования гражданина.
9. Справка о размере пенсии за последние 12 месяцев из отделения Пенсионного Фонда Российской Федерации.
10. Данные о наличии социального пакета либо отказе от него.

**Наш адрес:**  
Архангельская область,  
Приморский район,  
д. Исакогорка, д. 105  
Тел. 44-14-14  
<https://vk.com/pansionatzabota29>

**Алексей Леонидович ИЛЬИН,**  
психолог АВА КЛИНИК.  
8(8182) 60-03-03, 44-64-64.  
Архангельск, ул. Суфтина, 18.  
[www.avaclinic29.ru](http://www.avaclinic29.ru)

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

### 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. Ограничение по возрасту 12+

РЕКЛАМНАЯ

Адрес редакции: 163045, г. Архангельск. Окружное шоссе, 13, оф. 33.  
e-mail: medicina29@mail.ru  
Тел. 8-911-592-1600.

Учредитель: Н. Ю. Авалиани. Издатель: Н. Ю. Авалиани.  
Адрес учредителя, издателя: 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 18400 экз. Заказ № 2296. Подписано в печать 30.03.2022 г. По графику в 13.00, фактически в 13.00. Распространяется бесплатно. Выходит 1 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.