



## Плазмаферез против аллергии

Для людей, страдающих сезонной аллергией, таяние снега, возникающие «пылевые бури», цветение трав и деревьев становятся фактором, провоцирующим обострение их заболеваний.



Проведение плазмафереза позволяет добиться хорошего результата при «весенних», «летних» и других аллергических состояниях. Через несколько процедур плазмафереза пациент отмечает улучшение, симптомы аллергии уменьшаются.

Необходимо к началу процедуры выявить аллерген, вызы-

2. Улучшается общее самочувствие.

3. Удлиняются периоды ремиссии.

4. Многочисленные положительные отзывы о процедуре свидетельствуют о её эффективности и безопасности.

5. У людей с хронической аллергией благодаря плазмаферезу уменьшается количество обострений.

### АВА КЛИНИК ПРЕДЛАГАЕТ

Процедура плазмафереза проводится в нашем отделении АВА КЛИНИК с помощью наиболее щадящей методики по отношению к клеткам крови. В ходе процедуры обрабатывается и очищается до 500 мл крови. Объём изъятый плазмы возмещается специальными растворами. Количество процедур назначается

врачом, в зависимости от степени тяжести интоксикации и наличия сопутствующих заболеваний.

Конечно, ждать чуда после первой же процедуры не стоит. Очищение организма происходит постепенно: сначала сосуды, потом ткани, а затем клетки. В первые два дня лечения аллергии может отмечаться обострение симптомов. Полноценный результат можно ощутить через 3-5 сеансов.

Противопоказаний к проведению процедур плазмафереза немного:

- острый инфаркт миокарда, нестабильная стенокардия;
- острое нарушение мозгового кровообращения;
- кровотечения из органов желудочно-кишечного тракта и состояния после таких кровотечений, когда риск повторного кровотечения ещё сохраняется;
- выявленное при лабораторном исследовании низкое содержание белка в плазме крови.

Если у вас бывают проявления аллергии, и вы не знаете, как от неё избавиться, предлагаем записаться на консультацию к специалистам АВА КЛИНИК. Они помогут разобраться с вашей проблемой, определят показания и противопоказания к экстракорпоральным методам лечения, назначат план дальнейшего обследования и терапии.

**АВА КЛИНИК**  
Архангельск, ул. Суфтина, 18  
Тел. 60-03-03, 44-64-64.  
[www.avaclinic29.ru](http://www.avaclinic29.ru)

Оптимальным лечебным фактором было бы не только непосредственное удаление из организма аллергенов и сложных белковых комплексов, включающих аллергены, но и выведение веществ - «шлаков», поражающих иммунную систему.

### ЧТО ТАКОЕ АЛЛЕРГИЯ?

Под аллергией понимают избыточную реакцию иммунной системы человека. Сегодня сезонная аллергия встречается почти у каждого пятого человека вне зависимости от возраста, половой принадлежности и климатических условий. Её проявления могут быть разнообразными:

- кожные реакции – дерматиты, крапивница;
- проявления со стороны ЛОР-органов – насморк, кашель;
- органов дыхания – обструктивный бронхит и бронхиальная астма.

Аллергические реакции в организме человека наследственно обусловлены. Они могут проявляться с самого раннего детства в виде «диатеза», могут возникнуть и в зрелом возрасте.

Вещества, вызывающие аллергию, имеют разную химическую природу, преимущественно – белковую. Однако есть вещества, например, соли тяжёлых металлов, некоторые пищевые добавки (Е с разными номерами), которые сами по себе аллергических реакций не вызывают, но приводят иммунитет человека в состояние аллергической готовности.

### КАК ЛЕЧИТЬ?

Для быстрого и эффективного лечения сверхчувствительности одних лишь антигистаминных лекарств недостаточно. Иногда целесообразно дополнить терапию специальными процедурами.

Это можно считать «очищением крови».

### ПЛАЗМАФЕРЕЗ

Для лечения аллергии применяется плазмаферез, один из наиболее эффективных методов очищения организма. Механизм действия плазмафереза заключается в быстром удалении из циркулирующей крови токсических веществ.

вающий обострение аллергии у человека, и начать лечение. Плазмаферез является вспомогательным компонентом лечения аллергии.

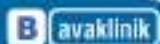
### ОСНОВНЫЕ ЭФФЕКТЫ ОТ ПРОВЕДЁННОЙ МАНИПУЛЯЦИИ:

1. Снижается активность аллергической реакции организма.



В АВА КЛИНИК для вас работают врачи следующих специальностей:

- НЕВРОЛОГ
- РЕФЛЕКСОТЕРАПЕВТ
- МАНУАЛЬНЫЙ ТЕРАПЕВТ
- ОСТЕОПАТ
- ТЕРАПЕВТ
- ВРАЧ УЛЬТРАЗВУКОВОЙ ДИАГНОСТИКИ
- ВРАЧ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ДИАГНОСТИКИ
- СПЕЦИАЛИСТ ПО МЕДИЦИНСКОМУ МАССАЖУ
- КОСМЕТОЛОГ
- ПСИХОТЕРАПЕВТ
- ГАСТРОЭНТЕРОЛОГ
- ГЕНЕТИК
- КАРДИОЛОГ
- НЕФРОЛОГ
- ГЕМАТОЛОГ/ГЕМОСТАЗИОЛОГ
- ОНКОЛОГ/МАММОЛОГ
- ЭНДОКРИНОЛОГ
- АКУШЕР-ГИНЕКОЛОГ
- УРОЛОГ-АНДРОЛОГ
- РЕПРОДУКТОЛОГ
- ЭМБРИОЛОГ



Подробнее на сайте:  
[www.avaclinic29.ru](http://www.avaclinic29.ru)

АРХАНГЕЛЬСК,  
ул. СУФТИНА, 18.

Для каждого пациента подбирается индивидуальная программа лечения!

Тел.: 60-03-03, 44-64-64



## ПЛАЗМАФЕРЕЗ ОЧИЩЕНИЕ КРОВИ

с 01.08 по 31.08. 2019

~~3500 Р~~  
**2900 Р**

8 (0182) 60-03-03, 44-64-64  
г. Архангельск, ул. Суфтина, д. 18  
[AVACLINIK29.RU](http://AVACLINIK29.RU)



ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.



# Почему необходимо принимать витамин D

Врач акушер-гинеколог первой категории АВА КЛИНИК Татьяна Леонидовна МУКОВОЗ в середине июля проходила обучение на кафедре эндокринологии московского РУДН на курсе «Эндокринологические аспекты репродуктивного здоровья». По окончании курсов слушателям вручили сертификаты и удостоверения о повышении квалификации.

Одна из тем была посвящена необходимости приёма витамина D и омега 3 ненасыщенные жирные кислоты.

## ВИТАМИН D

Впервые витамин D обнаружили в 1922 году. На тот момент он оказался четвертым из известных витаминов, поэтому его и назвали четвертой по счёту буквой латинского алфавита.

В организме витамин D подвергается двухступенчатому метаболизму и превращается в активную форму (кальцитриол), который проявляет все свойства стероидных гормонов. Поэтому он и получил название D-гормона.

Несмотря на то, что D-гормон стал известен давно, достаточно долго его роль сводилась исключительно к поддержанию здоровья костной ткани. И только в последнее десятилетие, на основании эпидемиологических и экспериментальных данных, стала понятна истинная роль витамина D в патогенезе многих заболеваний. Оптимальный уровень витамина D позволяет в несколько раз снизить риск развития таких заболеваний, как остеопороз, сахарный диабет 1, 2 типа, некоторых онкологических и аутоиммунных заболеваний.

## ПОЛЬЗА ВИТАМИНА D

Достижение оптимального уровня витамина D снижает риск развития:

- рахита на 100%,
- рака, в целом – на 75%,
- рака молочной железы – на 50%,
- рака яичников на 25%,
- рака толстой кишки - на 65%,
- сахарного диабета 1 типа – на 80 %,

- сахарного диабета 2 типа - на 50%,
- рассеянного склероза – на 50%.

## В ЧЁМ СОДЕРЖИТСЯ ВИТАМИН D

Витамин D синтезируется в организме человека самостоятельно под влиянием солнечного света, а также поступает в организм

с такими продуктами, как рыбий жир, масло, яйца, печень, молоко.

Основной источник витамина D для нас - солнечный свет. К сожалению, жизнь современного человека большей частью проходит в закрытых пространствах и помещениях, где нет солнечного света.

А как же отпуск, спросите вы? Солнце, пляж - разве они не помогают нам накопить достаточного количества витамина D, которого нам хватит на целый год? Оказывается, нет. Более того, как только наша кожа покрывается загаром, она перестает пропускать ультрафиолетовые лучи, и синтез витамина D в ней прекращается.

По данным разных исследований, от 50 до 75% населения Земли страдают от недостатка витамина D разной степени выраженности.

В группе риска по развитию дефицита витамина D находятся: грудные младенцы, пожилые люди, люди с ограниченным пребыванием на солнце, темное кожное, люди с ожирением, с заболеваниями, сопровождающимися нарушением всасывания жиров, а также - НАСЕЛЕНИЕ СТРАН, РАСПОЛОЖЕННЫХ СЕВЕРНЕЕ 35 ПАРАЛЛЕЛИ В СЕВЕРНОМ ПОЛУШАРИИ (то есть ВСЯ ТЕРРИТОРИЯ РОССИИ).

Для лечения недостаточности и дефицита витамина D традиционно используются препараты холекальциферола, доза подбирается индивидуально в зависимости от уровня промежуточного метаболита 25 (ОН) витамина D, который определяется лабораторно.

## АНАЛИЗ НА ВИТАМИН D

Как правило, не относится к частым медицинским исследо-



Т.Л. МУКОВОЗ

ваниям. Его можно сдать по направлению после визита к врачу, или же самостоятельно.

## ИССЛЕДОВАНИЕ И ОСОБЕННОСТИ ЕГО ПРОВЕДЕНИЯ

Кровь необходимо сдать утром на голодный желудок. Оптимальное время между приёмом пищи и сдачей крови – около 12 часов. Перед анализом нельзя пить кофе или чай, можно простую воду. Если по результатам анализа обнаружится отклонение количества элемента от нормы — не стоит впадать в панику. После получения результата для дальнейших рекомендаций рекомендуем записаться на приём к эндокринологу или терапевту в АВА КЛИНИК.

Самостоятельное же употребление препаратов и витаминных комплексов, содержащих данный элемент, опасно переизбытком его в крови и развитием осложнений.

Татьяна Леонидовна МУКОВОЗ, врач акушер-гинеколог первой категории. Архангельск, ул. Суфтина, 18. Тел. 8(8182) 60-03-03 44-64-64 www.avaclinic29.ru

**АВА КЛИНИК**  
УЛЬТРАСОВРЕМЕННАЯ МЕДИЦИНСКАЯ УЧРЕЖДЕНИЕ

**ДОБРЫЙ D**  
АНАЛИЗ НА ВИТАМИН D  
с 01.08 по 31.08. 2019

~~1780 Р~~  
**1490 Р**

Выбор крови исключит в стоимость процедуры

8 (8182) 60-03-03, 44-64-64  
г. Архангельск, ул. Суфтина, д. 18  
**AVACLINIC29.RU**

## «KORA» — это серия средств лечебно-профилактической косметики, которая предназначена для активного ухода за кожей и коррекции эстетических проблем в домашних условиях.

В ассортимент фитокосметики «KORA» входят высокоэффективные продукты для ухода за лицом, телом и волосами.

Основная задача косметических средств – стимулирование и запуск собственных резервов кожи для нормализации обменных процессов, глубокого обновления и борьбы со старением.

Изюминкой фитокосметики «KORA» являются лечебные грязи, на основе которых разработана серия препаратов. Все компоненты косметики тщательно отбираются и имеют сертификаты качества, безопасности и эффективности.

Лечебно-профилактические средства марки «KORA» относятся к разряду аптечной косметики. В собственной лаборатории специалисты компании разрабатывают фи-

тосредства для людей разного возраста и типа кожи. Благодаря инновационным технологиям, косметические средства марки «Кора» оказывают мощное антиоксидантное, регенерирующее, восстанавливающее действие.

Косметика «Кора» выпускается на высокотехнологичном оборудовании, что позволяет в кратчайшие сроки внедрить лучшие лабораторные разработки. Уникальная по составу косметика поставляется на рынок в современной упаковке и по весьма приемлемым ценам.

Выпускается зарубежными и отечественными производителями.

Косметика «KORA» предлагает коллекцию очищающих средств, тоников, кремов, сывороток и масок для ежедневного и интенсивного ухода.

Липецк  
№ РО-29-02-001/23 от 06.06.2019 г.  
Акция действует до 31.10.2019 г.  
по адресу ул. Красных Партизан, 78

**АВА ФАРМ**  
сеть аптек

**30% НА КОСМЕТИКУ**  
**КОРА**

## НОВОСТИ

### В детском питании слишком много сахара

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) считает, что многие продукты детского питания содержат высокую концентрацию сахара, пишет Food and Drink Business. Она опасна сама по себе и, к тому же, способствует формированию неадекватных пищевых пристрастий у ребенка в дальнейшем.

Помимо чистого сахара (составляет до 70% энергетической ценности фруктовых пюре), в детском питании достаточно много концентрированных фруктовых соков и различных подсластителей (примерно в 30% продуктов).

Эксперты призывают ввести запрет на добавление сахаров во всю продукцию из сектора детского питания.

meddaily.ru

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.



**Удаление нежелательных волос — одна из наиболее частых 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.**



- 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.

зоны воздействия. В среднем, этот период занимает от 15 минут. После завершения сеанса на кожу наносится специальный защитный крем.

**КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ**

Если противопоказания к проведению процедуры не выявлены и специалист записал вас на первый сеанс, необходимо

**ПОСЛЕ ПРОЦЕДУРЫ НЕОБХОДИМО:**

- в течение нескольких дней после лазерной эпиляции на обработанную зону необходимо наносить увлажняющий крем. В период активного солнца нужно использовать солнцезащитный

**УДАЛЕНИЕ ВОЛОС ЛАЗЕРОМ**

Лазерная эпиляция — это удаление лишних волос на теле посредством воздействия лазерного луча. Луч наводится на обрабатываемый участок тела, и под воздействием импульсов волосяной фолликул мгновенно нагревается и затем полностью разрушается.

С помощью диодной лазерной эпиляции удалить можно только те волосы, которые находятся в фазе роста. А таковых может быть от 15 до 25%. Лазер разрушает не растущие волосы, а их фолликулы, и 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.

# ЛАЗЕРНАЯ ЭПИЛЯЦИЯ.

## Эффективный и безупречный результат

ставляет 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 комитета.

Лазерная система MeDioStar Next сочетает в себе две разных длины волны в одном диодном стеке. Подобный инновационный подход даёт возможность проводить безопасную эпиляцию, независимо от густоты и цвета волос, у пациентов как со светлым, так и с тёмным типом кожи. Встроенные в аппликатор специальные элементы охлаждают кожу перед воздействием лазера, снимают тепловую нагрузку, обеспечивают комфорт и безопасность при эпиляции.

заблаговременно начать подготовку. За 3 недели до лазерной эпиляции исключить все другие виды эпиляции, кроме бритья; за сутки до эпиляции необходимо тщательно вымыть 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



**А.Е. РЯБОВА**

- 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.

**Александра Евгеньевна РЯБОВА, врач косметолог.**

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



**В АВА КЛИНИК - СОВЕРШЕННОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

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

MeDioStar Next PRO является диодным лазером с улучшенной технологией эпиляции и высокой мощностью. Аппарат пред-

**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.



**АВА КЛИНИК**  
МНОГОПРОФИЛЬНОЕ МЕДИЦИНСКОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

**ГЛАДКИЙ АВГУСТ**  
ЛАЗЕРНАЯ СИСТЕМА «MEDIOSTAR NEXT PRO»  
с 01.08 по 31.08. 2019

ЛАЗЕРНАЯ ЭПИЛЯЦИЯ НОГ	ЛАЗЕРНАЯ ЭПИЛЯЦИЯ БИКИНИ+ПОДМЫШКИ
<del>8000 Р</del> <b>5600 Р</b>	<del>6000 Р</del> <b>3500 Р</b>

8(8182) 60-03-03, 44-64-64  
г. Архангельск, ул. Суфтина, д. 18  
**AVACLINIK29.RU**

**ОБУЧЕНИЕ**

**В течение шести дней врач-косметолог, АВА КЛИНИК Александра Евгеньевна РЯБОВА проходила обучение методике лазерной косметологии в Германии.**

- Обучение проводили специалисты немецкой фирмы «Asclepion Lasers Technologies GmbH», которая уже более тридцати пяти лет лидирует в производстве лазерных аппаратов для эстетической, косметологической, хирургической медицины. Производство находится в Германии в университетском городе Йена. Там в своё время жил Карл Цейс, работал над созданием линз для очков, фотоаппаратов и других устройств. Кстати, в лазерах тоже используются линзы.

Из России приехали 40 медицинских специалистов - дерматологи, косметологи, гинекологи. Нам рассказали об устройстве лазера, особенностях работы, способах настроек для разных видов работ. Провели практические занятия. Мы узнали больше о методиках, разработанных представителями фирмы. Пообщались с коллегами, обменивались опытом, делились собственными наработками и открытиями.

В АВА КЛИНИК представлен лазер этой компании - Medistar Next PRO. Это медицинский лазер, он имеет регистрационное удостоверение и необходимые сертификаты. С его помощью можно проводить эпиляцию, убирать сосуды, работать с пигментом, проводить лазерное омоложение, а также лечить онихомикоз (грибок ногтя). Хорошо лазер также справляется с проблемой выпячивания при акне.

В ходе учёбы специалисты показали, что у этого лазера, помимо стандартных настроек, есть настройки с учётом индивидуальных особенностей конкретного пациента. По приезду в Архангельск я уже увидела результат обучения - одной пациентке мы убрали «звёздочки», и качество выполнения процедуры очень порадовало.

Индивидуальный подход всегда позволяет добиться лучших результатов. Для наших специалистов самое главное — сделать всё возможное, чтобы помощь пациентам была оказана на самом высоком уровне.

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.



# «РАЗЗУДИСЬ, ПЛЕЧО! РАЗМАХНИСЬ, РУКА!»

## КАК УВЕЛИЧИТЬ ОБЪЁМ ДВИЖЕНИЯ В СУСТАВЕ ПРАКТИЧЕСКИ В 2 РАЗА?

«Шарнир», «коловорот», «шар» или «чаша»... Всё это – типы суставных соединений скелета. Так, «шарнир» переводится с латыни как «дверная петля». Шарнирные суставы пальцев двигаются подобно такому креплению – туда-сюда, сгибаясь и разгибаясь. Коловратные суставы шеи позволяют совершать вращение. Суставы шаровидные и чашеобразные (тазобедренный, плечевой) способны выполнять и вращение, и движения вперёд-назад, вверх-вниз... Свободно и легко! Вот только не всегда...

### ПОЧЕМУ ПРИ БОЛЕЗНЯХ СУСТАВОВ МОЖЕТ УМЕНЬШАТЬСЯ ОБЪЁМ ДВИЖЕНИЯ?

Важно не только то, что суставы двигаются, но и то, как они это делают, с каким объёмом – это ценный показатель суставного здоровья. Обычно амплитуда ухудшается при артрите или артрозе. Почему? Вот основные причины.

**«Несмазанные ржавые петли».** При артрите или артрозе обычно истончённые, истёртые хрящи при попытке движения не плавно скользят, а трутся друг о друга «всухую» и не могут обеспечить хороший ход.

**Неудовлетворительная «мышечная тяга».** Суставные заболевания, прогрессируя, могут затрагивать мышечную ткань. Ослабленные, воспалённые, утратившие эластичность мышцы с низким тонусом не способны задать суставам нужный импульс к движению.

**Болевой синдром.** При артрите и артрозе боль вызывается воспалением, мышечным спазмом, травматизацией мягких тканей острыми костными шипами, наростами вместо хрящей. Боль

### Малый размах сустава – признак так называемой «двигательной старости».

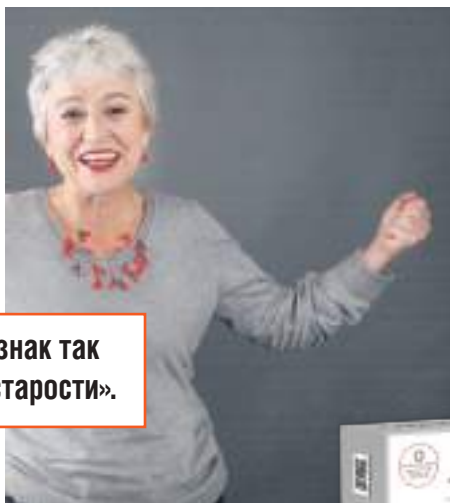
ограничивает в движении, заставляет меньше двигаться, что ещё больше способно замедлять кровообращение и усугублять дегенерацию.

Для возвращения приемлемой двигательной активности нужно бороться сразу со всеми губительными факторами, и делать это комплексно, воздействуя не только на симптомы, но и на причины ограничения объёма движений в суставах.

### ЧТО ДЕЛАТЬ?

При артрите и артрозе применяются противовоспалительные лекарства, хондропротекторы, ЛФК, физиотерапия. Сегодня появились новые данные о влиянии магнитного импульсного поля на подвижность суставов.

Свежие клинические исследования аппаратов АЛМАГ+, в том числе модернизированной новинки АЛМАГ+, прошли недавно в ряде российских клиник: ГО-



ного поля и магнитобиологии, благодаря чему аппарат способен влиять на скорость кровообращения и обмена веществ, а также на природу воспаления.

### АЛМАГ+ ДАЁТ ВОЗМОЖНОСТЬ:

- устранить боль и воспаление;
  - снять спазм мышц, улучшить их тонус;
  - уменьшить скованность в области суставов;
  - повысить подвижность сустава.
- Цели применения аппарата: торможение прогрессирования заболеваний, установление стойкой ремиссии и улучшение качества жизни паци-

ента с артрозом, артритом, остеохондрозом.

Аппарат имеет 3 режима: основной (для курсового лечения суставов), педиатрический и режим против воспаления и боли (для борьбы с обострениями).

У аппарата повышенное удобство, надёжные крепления, он лёгкий и мобильный. Есть таймер, световая и звуковая индикация, чехол и кейс.

С новым АЛМАГом+ у пациентов появился шанс жить полноценной жизнью, невзирая на хронические заболевания опорно-двигательной системы.

**АЛМАГ+**  
**Больше движения – больше жизни!**

БУЗ «Ленинградская областная клиническая больница» ФГБУ «Российский научный центр медицинской реабилитации и курортологии» МЗ РФ, ОБУЗ ГКБ № 7, ООО «Клиника спортивной и восстановительной медицины». Испытания были организованы производителем – крупной компанией ЕЛАМЕД, специализирующейся на медицинской продукции. Их целью стала оценка возможностей аппарата АЛМАГ+ в увеличении объёма движений в суставе.

Дело в том, что АЛМАГ+ борется сразу с несколькими причинами плохой подвижности: с воспалением и разрушением, с низким мышечным тонусом и с болевым синдромом.

Действие АЛМАГом+ основано на достижениях физики магнитного импульс-



## Запасайтесь здоровьем с АЛМАГ+

### В АПТЕКАХ:

- ФАРМАЦИЯ
- ВИТА-НОРД
- ДОБРАЯ АПТЕКА
- БУДЬ ЗДОРОВ
- РИГЛА
- ПАНАЦЕЯ
- ЗДОРОВЬЕ
- ЗАВОДСКИЕ АПТЕКИ
- АПТЕКА 29.RU
- ЗАБОТА

### В МАГАЗИНАХ:

- МЕДИЦИНСКАЯ ТЕХНИКА

Также заказать аппарат (в т. ч. наложенным платежом) вы можете по адресу:  
391351, Рязанская обл., Елашма, ул. Янина, 25, АО «Елатомский приборный завод» или на сайте завода: [www.elamed.com](http://www.elamed.com)  
Бесплатный телефон завода: 8-800-200-01-13  
ОГРН 1026200861620



Реклама 16+

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

## Интенсивный обучающий цикл по андрологии прошёл заслуженный врач России Александр Владимирович АРХИПОВ. Сегодня он коротко рассказывает об этой программе.

- В своей профессиональной деятельности следую одной из заповедей: «Врач постоянно должен учиться, совершенствовать свои знания». Недавно я прошёл обучение на базе отделения андрологии и урологии Национального медицинского исследовательского центра акушерства и гинекологии имени академика В. И. Кулакова на цикле «Андрологические аспекты репродуктивного здоровья супружеской пары» под руководством профессора Сафара Исраиловича Гамидова.

Интенсивный цикл традиционно проводится 1 раз в год и длится 2 недели, за которые перед коллективом отделения встаёт непростая задача: представить все современные сведения по диагностике и лечению мужского бесплодия, эректильной дисфункции, гипогонадизму, реконструктивной хирургии в андрологии и многим другим темам.

В этом году в цикле приняли участие 50 слушателей из России и ближнего зарубежья. Цикл посетили врачи из Москвы, Санкт-Петербурга, Архангельска, Екатеринбург, Самары, Оренбурга, Саратова, Ставрополя, Челябинска, Астрахани, Кемерово, Петрозаводска, Петропавловска-Камчатского и других городов Российской Федерации.

В основе цикла лежала объёмная лекционная программа,

началом которой была вводная лекция по истории развития мировой андрологии от древних времён до современной эпохи. Была освещена анатомия и физиология мужской половой системы с отдельными вопросами эмбриологии. Нам прочитали серию лекций, касающихся этиологии, патогенеза, современных методов диагностики и преодоления мужского бесплодия. Отдельный образовательный блок был посвящён реконструктивно-пластической хирургии в андрологии. Кроме того, рассматривались аспекты эндокринной регуляции мужской половой системы, эректильная дисфункция и эякуляторные нарушения.

Проведено 15 показательных хирургических операций, которые транслировались в лекционный зал. Это были вмешательства по поводу варикоцеле, стриктуры уретры, болезни Пейрони, врождённого искривления полового члена, операции для экстракции сперматозоидов при азооспермии, фаллопротезирование, а также процедура по хирургическому увеличению полового члена. Участники имели возможность задавать вопросы хирургу во время операции и получали подробные комментарии профессора в реальном времени.

Продемонстрировано 10 видеофильмов, отражающих нюансы различных оперативных



вмешательств в андрологии. Проводился подробный разбор клинических наблюдений из практики отделения. Таким образом, в ходе цикла были раскрыты все аспекты генитальной хирургии, микрохирургии и имплантологии в урологии.

Слушателям была предоставлена возможность посещения врачебных консультаций, сеансов ультразвуковой диагностики и участия в проведении диагностических процедур и операций. В работе цикла принимали участие врачи отделения андрологии и урологии. Очень понравился высокий теоретический уровень Тараса Валерьевича Шатылко.

Меня очень интересовали вопросы консервативного лечения бесплодия, особенно гормональными препаратами и антиоксидантами. Но тут я вновь убедился, что на сегодня нет ни единых подходов, ни надёжных доказательств эффективности. Знаний добавилось, а вопросы остались. Приятное впечатление оставило

общение с коллегами, от которых я получил много полезной информации.

Записаться на консультацию к специалисту урологу АВА КЛИНИК вы можете по телефону **8(8182) 60-03-03, 44-64-64** Архангельск, ул. Суфтина, 18 [www.avaclinic29.ru](http://www.avaclinic29.ru)

## Советы уролога Архипова

### Уважаемые архангелогородцы!

Вам необходимо проконсультироваться с врачом урологом, если у вас появился хотя бы один из нижеперечисленных симптомов:

- 1) появление крови в моче,
- 2) нарушение акта мочеиспускания
- боли
- частое
- затруднённое
- ослабление струи мочи
- необходимость вставать мочиться ночью
- недержание мочи
- 3) повышенное артериальное давление
- 4) боли в поясничной области
- 5) наличие пальпируемого образования в брюшной полости
- 6) увеличение в размерах яичек
- 7) наличие опухолевидных разрастаний на наружных половых органах
- 8) появление выделений любого характера из мочеиспускательного канала
- 9) субфебрильная температура по вечерам
- 10) если возраст мужчины старше 50 лет
- 11) боли в яичках, промежности, внизу живота
- 12) снижение потенции

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



# ОФТАЛЬМОЛОГИЧЕСКАЯ ЛАЗЕРНАЯ КЛИНИКА



ло-29-01-002608 от 15 января 2019 г.

## ДЕТСКИЙ ОФТАЛЬМОЛОГ

### ЗДОРОВЬЕ ЛЮБИМЫХ ГЛАЗ!

- ДИАГНОСТИКА ЗРЕНИЯ У ДЕТЕЙ С РОЖДЕНИЯ
- ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПРОГРАММА ЛЕЧЕНИЯ
- ПРОФИЛАКТИКА РАЗВИТИЯ БЛИЗОРУКОСТИ
- ДИНАМИЧЕСКОЕ НАБЛЮДЕНИЕ


[www.olk29.ru](http://www.olk29.ru)
[www.vk.com/olk29](https://www.vk.com/olk29)  
[instagram.com/olk\\_29](https://www.instagram.com/olk_29)

Тел. **68-00-00**  
**40-68-68**

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

РЕЖИМ РАБОТЫ:  
ПН-ПТ с 9:00 до 19:00. СБ с 9:00 до 16:00.  
ВСКР - ВЫХОДНОЙ.

## ПЕРВЫЙ РАЗ В ПЕРВЫЙ КЛАСС

**Скоро сентябрь, и все первоклашки нашей страны отправятся в школу.**

Основная часть информации поступает через глаза. Дети начинают активно читать, писать, пользоваться гаджетами, т. е. идёт интенсивная зрительная работа на близком расстоянии. И у большинства начинаются проблемы со зрением.

А почему, спросите вы.

Глаз человека устроен так, что позволяет видеть и вдали и вблизи за счёт работы так называемого аккомодационного аппарата: расположенной вокруг хрусталика цилиарной мышцы, связок, самого хрусталика. И если при взгляде вдали аккомодационный аппарат относительно расслаблен, то на близком расстоянии его напряжение велико, так как надо совместить изображение, поступающее в глаз, с сетчаткой. Но длительно работать вблизи аккомодационная мышца не может, устаёт, для неё у младших школьников оптимальное время деятельности до 15 минут одновременно. Что же происходит дальше?

Уставшая мышца не может

фокусировать изображение правильно, и глаз начинает растягиваться. Но не всё так просто. Этот механизм запускается при наличии других неблагоприятных факторов: наследственность, когда у родителей, других родственников есть близорукость; длительная работа в условиях пониженной освещённости; нарушение осанки. Поэтому и подход в решении этой проблемы должен быть комплексным.

Урок в школе длится 45 минут, а мы уже знаем, что время активной деятельности маленькой аккомодационной мышцы 15-20 минут, так почему бы в середине урока не провести 3-4-минутную гимнастику для глаз - это уже обращение к учителям! Дома, когда готовятся устные предметы, совершенно не обязательно сидеть за столом. Можно сесть на диван, в кресло с учебником в руках, так комфортнее, иногда к своему организму надо прислушиваться. Если выявлено нарушение осанки - консультация и лечение у ортопеда. Это лишь общие положения.

Для того, чтобы определить состояние зрения вашего ребёнка,



его готовность к зрительной нагрузке, нужно пройти осмотр у офтальмолога. В Офтальмологической Лазерной Клинике проводится полное обследование, даются рекомендации, при необходимости назначается аппаратное лечение. Мы приглашаем на приём как детей, так и родителей.

**Детский врач-офтальмолог  
Вера Альбертовна СМЕРНОВА.**

Тел. 68-00-00, 40-68-68

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

Режим работы:

Пн-Пт с 9:00 до 19:00, Сб,  
Вскр - выходные дни.

ЛО-29-01-002608 от 15 января 2019 г.

## Оформление детской комнаты

**Профессиональные офтальмологи советуют родителям поменять дизайн в детской комнате, когда ребёнок пойдет в школу. Это поможет его зрению и сознанию лучше справляться с новыми нагрузками.**

**1** Комната должна быть хорошо освещена. Если не хватает естественного освещения, используйте яркий основной свет и точечные светильники, в том числе настольные лампы

**2** Комната должна быть в мягких тёплых или зелёных тонах.

**3** Избегайте мелкого рисунка на стенах: он не даёт сфокусировать взгляд на чём-то одном и часто создаёт почву для нарушений зрения и психики в будущем.

**4** Однообразные обои без рисунка также не рекомендуются: ребёнку не на чем сосредоточиться, тренировать своё зрение.

**5** Лучше всего подойдут обои с крупным рисунком. Нежелательны обои с рисунками мультяшных героев. Они будут отвлекать от учёбы. Желательно выбрать рисунок обоев вместе с ребёнком. Иногда можно позволить ему самому разрисовать некоторые участки стены.

**6** Избегайте ярко-ядовитых сочетаний цветов: жёлтого с малиновым, красного с голубым, зелёного с фиолетовым и т. д.

Исследования показали, что дети отдают предпочтение тому или иному цвету в зависимости от возраста.

В раннем возрасте они выбирают красный или пурпурный цвет, девочки чаще розовый.

В 9-11 лет интерес постепенно идёт к оранжевому, затем к жёлтому, жёлто-зелёному, к зелёному.

После 12 лет любимый цвет - синий.

Для стимуляции интеллекта ребёнка, чтобы он лучше запоминал учебный материал, можно добавить в интерьер детской «негромкие» фоновые цвета, например:

- мягкий серый цвет способствует творческому настроению;
- снежно-белый, цвет корицы и клевера создают созерцательное настроение.

Интернет.



ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.



**Отделение социальной защиты информирует**

Постановлением Правительства Архангельской области от 25 июня 2019 года №322-пп утверждён Порядок предоставления многодетным семьям денежной выплаты взамен предоставления им земельного участка в собственность бесплатно.

Денежная выплата устанавливается в размере 210 000 рублей, представляется однократно, имеет целевой характер и не может быть использована по другому назначению.

Выплата предоставляется на:

- 1) приобретение по договору купли-продажи жилого помещения на первичном или вторичном рынке жилья;
- 2) приобретение квартиры

или её части при участии в долевом строительстве;

3) выплату первоначального взноса, погашение основной суммы долга и (или) уплата процентов по кредитам (займам), в том числе ипотечным, на приобретение жилого помещения;

4) создание объекта индивидуального жилищного строительства;

5) приобретение объекта незавершённого строительства;

6) уплату паевого взноса в жилищных кооперативах.

За более подробной информацией обращайтесь в отделение социальной защиты населения по месту жительства.

**ДЕПУТАТЫ ОГРАНИЧИЛИ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВЕЙПОВ**

Запретить использование электронных систем доставки никотина, так называемых вейпов, на территориях и в помещениях социальной инфраструктуры для несовершеннолетних, в местах и во время проведения культурных, спортивных и других массовых мероприятий с уча-

стием детей и подростков. Такую меру одобрили в первом чтении депутаты областного Собрания. Запрет распространяется также на детские площадки, территории и помещения организаций, оказывающих медицинские, реабилитационные и санитарно-курортные услуги несовершен-

нолетним. Административную ответственность в виде штрафа за нарушение данного запрета предложили в размере от 500 до 1500 рублей. Законопроект поддержан комитетом областного Собрания по социальной политике, здравоохранению и спорту.

**В областном Собрании на расширенном заседании комитета по социальной политике, здравоохранению и спорту обсудили исполнение закона «О реализации государственных полномочий Архангельской области в сфере охраны здоровья граждан».**

Аудитор контрольно-счётной палаты Архангельской области Людмила Колмогорова сообщила о результатах проверки финансово-хозяйственной деятельности ГУП «Фармация». Ещё в феврале 2018 года по инициативе областного правительства ГУП «Фармация» стала основным поставщиком лекарственных средств в медучреждения региона. Ожидалось повышение эффективности системы лекарственного обеспечения жителей области за счёт сокращения финансовых, организационных, временных и учётных

затрат. Однако в ходе проверки установлены многочисленные нарушения со стороны «Фармации», связанные с неисполнением обязательств по заключённым контрактам. Также выявлены факты отпуска предприятием препаратов по стоимости, отличной от цены, указанной в контрактах, по отдельным наименованиям от 2 до 78 процентов. В результате не достигнута экономия бюджетных средств.

Участники заседания пришли к выводу о неудовлетворительных результатах реализации закона. Поставленные в нём задачи не были достигнуты. Мы повторно вернёмся к этой теме в ноябре, и если ситуация не изменится в лучшую сторону, будем вынуждены рассматривать возможность выхода с инициативой отмены этой нормы закона, – сказал председатель комитета областного Собрания по социальной политике, здравоохранению и спорту Сергей Эммануилов.

По материалам сайта <https://ideputat.er.ru/>



Жители деревни Повракула отпраздновали в июле ставший уже традиционным «День деревни». Как и предыдущие годы, он прошёл при поддержке депутата Архангельского областного Собрания Михаила Авалиани.

**Общественная приёмная депутатов**

Архангельского областного Собрания	Архангельской городской Думы	
<b>АВАЛИАНИ</b> МИХАИЛА МЕМЕДОВИЧА	<b>ВОРОНЦОВА</b> ИВАНА АЛЕКСАНДРОВИЧА	<b>СИНЦКОЙ</b> ОЛЬГИ ВАСИЛЬЕВНЫ
Приём граждан: понедельник, вторник, четверг, пятница – с 10 до 16		
Контактный телефон: 8(8182) 23-59-56. Адрес: Архангельск, ул. Химиков, 21		

По ходатайству депутата Архангельского областного Собрания Михаила Авалиани из резервного фонда Правительства

Архангельской области выделены средства культурному центру «Северный» в сумме 269050,70 рублей на текущий ремонт кров-

ли и «Детской школе искусств № 5 «Рапсодия» в сумме 61665 рублей на оформление концертного зала.

**МЕБЕЛЬНЫЙ САЛОН «ДАЛИ»**

**ГОСТИНАЯ ЛАДУШКА**

**ГОСТИНАЯ «ВЕНЕЦИЯ» ШКАФ ДЛЯ ПОСУДЫ №1**

**ДИВАН-КРОВАТЬ ВЕНЕЦИЯ-2**

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

**Дали МЕБЕЛЬ**

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

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

**Пуфы имеют большой размер XXXL, в котором комфортно взрослому человеку**

Широкое место для сидения, высокая спинка, место для рук.

- Материал внешнего чехла: качественная мебельная хлопковая ткань.
- Внутренний мешок на молнии для самостоятельного пополнения гранулами.
- Система защиты от открытия детьми.
- Наполнитель: мелкая гранула пенополистерола 1-3 мм, очень мягкая, не ощущается при использовании;
- Кресло не «скрипит».
- Внешний чехол можно многократно стирать.

Имеет сертификаты качества.

**ПОДАРОЧНЫЕ СЕРТИФИКАТЫ!**

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

**ИДЕИ**  
На Окружной

**vk.com/ideinaokrugnoi**



# Кредиты, займы... и здоровье

**Добрый день, уважаемые читатели. Меня зовут Лобова Любовь Владимировна. Я являюсь основателем юридической компании ООО «Сила Права» и уже более трёх лет помогаю людям решить вопросы с долгами через процедуру банкротства. Сегодня я хочу рассказать о влиянии кредитной задолженности на физическое и психическое здоровье.**

Жизнь налаживается, – говорят из телевизора. Кредиты стали еще доступнее, идите к нам, – призывает реклама банков и МФО. Появился и новый способ навязывания финансовых услуг – банковско-магазинная распродажа.

Жильё – в ипотеку, автомобиль – в кредит, как и бытовая техника, турпутёвки и прочее, прочее...

Так живут, по скромным оценкам, более 60% россиян. И год за годом количество заёмщиков увеличивается на несколько миллионов человек, а вслед за этим растёт и объём просроченных кредитов и займов

Проблема – не в наличии долгов по займам и кредитам. Проблема – в их количестве и уровне долговой нагрузки. Если вы тратите на обслуживание долга до 20-30% доходов – это норма по меркам современной жизни. Опасный порог – 40-50%. Стоит только пошатнуться вашему финансовому положению, с кредитной нагрузкой, скорее всего, самостоятельно справиться, не удастся. Дальше – хуже.

По данным Объединенного кредитного бюро, около 14,6% (8,2 млн человек) всех заёмщиков отдадут на погашение кредитов больше половины своего месячного дохода.

Задолженность влияет на людей по-разному, и все относится к ней по-разному. В то время, как один беспокоится из-за кредита всего в 100 000 рублей, другой ещё и толком не думал о долгах, пока не увидел сумму кредитов, переваливающую за миллион рублей.

Согласитесь, что иметь задолженность перед банком или микрофинансовой организацией – ощущение не из приятных! Ежемесячные платежи по кредитным обязательствам лишают граждан возможности потратить заработанные денежные средства на что-то приятное, приобрести понравившуюся вещь, съездить в отпуск и т. д. Но наличие кредитных организаций также отрицательно сказывается и на нашем здоровье.

Рассмотрим влияние долгов на человека. Вне зависимости от типа и суммы задолженности,

есть несколько самых распространённых психологических и физиологических проблем, связанных с ней.

## 1. ДОЛГИ ПОВЫШАЮТ ДАВЛЕНИЕ

Учёные провели исследование и установили, что кредиты не самым лучшим образом оказывают влияние на наше с вами здоровье. Так, по данным исследований, мужчины в возрасте от 24 до 32 лет, оформившие крупные кредиты, испытали на себе увеличение диастолического давления на 1,3%, что повышает риск гипертонии на 17% и инсульта – на 15%.

## 2. ДОЛГИ ПОВЫШАЮТ ЧУВСТВО ТРЕВОГИ, ВЫЗЫВАЮТ СТРЕСС

Другие исследования доказали, что люди с долгами испытывали большее чувство тревоги, чем люди без долгов. Отсюда стресс, давление и прочее. Даже когда человек оформляет кредит, будучи полностью уверенным, что погасит задолженность в установленный срок, он всё равно подсознательно переживает. Постоянное нахождение человека в стрессовой ситуации приводит к потере спокойствия.

Долг со стрессом неразлучны. Думая о долгах, любой будет беспокоиться и думать о том, как их погасить и удастся ли от них когда-нибудь избавиться.

Наличие огромной задолженности повысит получение стресса на работе, так как её потеря будет означать катастрофические последствия.

Стресс, вызванный долгом, влияет не только на работу, но и на повседневную жизнь. Долговой стресс может уничтожить любое удовольствие, которое обычно возникает при тратах денег. Например, если новые туфли, покупка телефона или ужин с друзьями в нормальных условиях сделали бы вас счастливей, то при наличии стресса, вызванного долгом, стресс только усиливается.

## 3. ДОЛГИ ВЫЗЫВАЮТ ДЕПРЕССИЮ

Исследования доказали зависимость уровня депрессии от количества долгов.

Лица с долгами более чем в два раза подвержены рискам пошатнуть своё психическое здоровье, в том числе получить депрессию и сильную тревогу.

Вместе с ростом долга растёт уровень депрессии.

Тревожные чувства могут появляться, если постоянно беспокоиться о деньгах, испытывая сильные эмоции от чувства «навалившегося груза» и некоторую безнадежность. Исследование показывают, что 29% людей с большим долгом испытывают чувство тревоги сильнее, чем другие.

## 4. ДОЛГИ ОСЛАБЛЯЮТ ИММУННУЮ СИСТЕМУ

Постоянный стресс, чувство тревоги, безвыходность положения ослабляют иммунную систему, что в свою очередь делает нас уязвимыми ко многим болезням. Как это происходит: организм, функционирующий в состоянии стрессовой мобилизации, перестает восстанавливаться. Он не может привести в порядок свою физиологию, найти равновесие. В крови удерживается высокий уровень адреналина, который блокирует иммунную систему, так что вирусы, бактерии размножаются, как хотят.

## 5. ЛЮДИ С ДОЛГАМИ РЕЖЕ ПОСЕЩАЮТ ВРАЧЕЙ

Ещё одно интересное исследование показывает, чем больше денег уходит на долги, тем меньше денег (и желания) остаётся на здоровье, медицину и врачей. Стараясь погасить кредит раньше установленного срока, заёмщик все свободные денежные средства направляет на досрочное погашение, откладывая визиты к врачу, экономя на приобретении дорогостоящих лекарств.

## 6. МИГРЕНИ, ГОЛОВНЫЕ БОЛИ, БОЛИ В СПИНЕ И ШЕЕ

Тяжёлые долги могут буквально давить на вас, вызывая боли. Люди с долгами в три раза чаще испытывают мигрени, головные боли, боли в шее и спине, чем люди их возраста без долгов.

## 7. ПРОБЛЕМЫ С ЖЕЛУДКОМ И КИШЕЧНИКОМ

Опять же всё просто. Постоянные стрессы, депрессии и чувство тревоги вызывают проблемы с желудочно-кишечным трактом, вызывая в том числе язвы желудка.



## «ПЕРВЫЕ ПРИЗНАКИ» БОЛЬШИХ ПРОБЛЕМ:

1. Платежи по кредитам и займам составляют 50% и более вашего дохода
2. Вы закредитованы – в наличии несколько кредитов и, тем более, микрозаймов со ставками под 750-1000% годовых
3. Допущены просрочки, и пошло начисление неустойки
4. Вы влезаете в долги, чтобы погасить текущие
5. Суммарный долг превысил 200 000 рублей
6. Начались звонки, СМС-ки от кредиторов или коллекторов, а долг вы обслуживать не в силах.

## А теперь предлагаю перейти к рассмотрению возможности решения данных проблем

В соответствии с действующим законодательством, физические лица, которые столкнулись со сложной финансовой ситуацией и не способны более исполнять свои обязательства перед кредиторами, вправе объявить себя банкротом. Процедура банкротства состоит из ряда этапов, каждый из которых предназначен для разрешения сложившейся ситуации.

## РЕСТРУКТУРИЗАЦИЯ ДОЛГА

Реструктуризация долга является собой пересмотр всех долгов физического лица и составление наиболее удобного для обеих сторон графика погашения. При этом учитывается и выплачивается только основная сумма долга – проценты, пени и штрафные санкции за просрочки не начисляются. Практически, при реструктуризации долгов происходит частичное списывание долгов – должник уже не будет выплачивать проценты по кредитам, пени и штрафные санкции за просрочку, а в некоторых случаях и часть основной суммы по кредиту.

## РЕАЛИЗАЦИЯ ИМУЩЕСТВА

Реализация имущества физического лица при банкротстве

**НЕ ЖДИТЕ, ПОКА СТАНЕТ СЛИШКОМ ПОЗДНО!**

**Мы знаем как законно избавить вас от проблем с долгами и вернуть спокойствие в вашу жизнь!**

**Позвоните нам по номеру 8 (911) 554-60-01, и мы обязательно найдем решение для вашей ситуации.**



направлена на соразмерное удовлетворение кредиторских требований и является завершающим этапом в признании гражданина финансово несостоятельным. После него процесс приходит к логическому завершению.

Конечно, закон предусматривает перечень имущества, не подлежащего продаже, однако вам всё же следует либо проконсультироваться со специалистами по этому вопросу, либо самостоятельно ИЗУЧИТЬ законодательство в виде отобранной у вас ипотечной квартиры или дорогого кольца с бриллиантами, подаренного на свадьбу супругом.

Многочисленные положительные отзывы уже прошедших банкротство граждан свидетельствуют о бесспорной практической пользе этой процедуры. Да и кредиторы часто относятся к ней благосклонно, понимая, что это их единственный шанс хоть что-то получить с должника.

Узнать больше о том, какие у банкротства физических лиц плюсы и минусы, а также получить профессиональную консультацию юриста вы можете, позвонив нам по телефону или написав нашим специалистам онлайн.

Юридическая компания «Сила Права» — это профессионалы, которые помогают вне зависимости от сложности дела. Мы объединили самых опытных юристов, экономистов и арбитражных управляющих. С октября 2015 года нашей основной специализацией является банкротство граждан, а также антиколлекторская деятельность.

## Пропустите скорую помощь!

Президент России Владимир Путин ужесточил санкции за отказ пропускать машины скорой помощи на дорогах.

Сейчас за такое правонарушение предусмотрены штраф в размере 500 рублей либо лишение прав на срок до трёх месяцев. Новый закон повышает суммы штрафов до 3-5 тысяч рублей, а срок лишения прав может составить от трёх месяцев до года.

Такая мера содержится в пакете законов о наказании для граждан за воспрепятствование работе медицинских работников, которые глава государства подписал 26 июля.

В уголовном кодексе РФ появилась новая статья, по которой «воспрепятствование в какой бы то ни было форме законной деятельности медицинского работника по оказанию медицинской помощи» может повлечь максимальное наказание до четырёх лет лишения свободы в том случае, если это стало причиной смерти пациента. И до двух лет лишения свободы - если здоровью пациента причинён тяжкий вред.

gazeta-n1.ru

## Дети спасают родителей

Джоан Карр из Ливерпуля 37 лет. Второй её ребёнок по имени Дуги с рождения упорно отказывался пить молоко из правой груди. Джоан это насторожило, и она обратилась к врачу. В результате обследования у неё обнаружили опухоль в молочном протоке груди, которая и мешала ребёнку сосать.

Джоан провели лечение, и её жизни ничего не угрожает. Женщина уверена, что обязана своему маленькому сыну. Малыш своим поведением пытался предупредить мать об опасности.

7 mednews.ru

## Полезные продукты для лета

По словам главного внешнего диетолога столичного департамента здравоохранения, свежий зелёный горошек хорошо помогает справиться со стрессом.

В горошке много витаминов группы В и магния, полезных для нервной системы. Также свежий горошек способствует укреплению мышечной ткани и повышает сопротивляемость организма инфекциям. Одновременно снижается риск

развития сердечно-сосудистых заболеваний.

Помимо горошка, диетолог советует обратить внимание на кабачки. Они богаты клетчаткой, витаминами В и С, кальцием, калием, марганцем, фосфором. Кстати, употреблять в пищу можно и плод, и цветок, и даже побеги кабачков. Они подходят для запекания, добавления в супы, овощные и фруктовые салаты.

meddaily.ru

## НОВОСТИ



ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

**ОБЪЯВЛЕНИЕ** **СДАЮТСЯ В АРЕНДУ** **Окружное шоссе.**  
**СКЛАДСКИЕ И ТОРГОВЫЕ ПЛОЩАДИ** **Телефон 8 921 814 14 11**

## Микротоковая терапия — эффективный метод в косметологии

**Микротоки для лица — физиотерапевтический метод воздействия на мышцы, безболезненная и безопасная процедура, позволяет решить широкий спектр медицинских и эстетических проблем.**

### СУТЬ МЕТОДИКИ ДОВОЛЬНО ПРОСТА

При помощи специального оборудования производится воздействие на кожу слабыми импульсами тока. Они активизируют обмен веществ и регенерацию, нормализуют внутриклеточный метаболизм, насыщают клетки питательными веществами и кислородом, увеличивают синтез АТФ, улучшают транспортирование аминокислот, увеличивают процент проникновения активных компонентов препаратов вглубь эпидермиса.

### МИКРОТОКОВАЯ ТЕРАПИЯ ЛИЦА РЕКОМЕНДОВАНА ПРИ:

- мешках и тёмных кругах под глазами;

- отёчности век;
- восстановлении после пластических операций;
- при возрастных изменениях (слабом мышечном тоне, морщинах);
- отсутствии чёткого овала лица;
- акне (угревой болезни);
- расширенных порах кожи — для сужения пор;
- лечения выпадения волос;
- гиперкоррекции Ботоксом (ослабляет действие).

### КАК ПРОВОДИТСЯ ПРОЦЕДУРА

Сеанс длится 40 минут. Кожу очищают, наносят проводящий состав в виде геля, содержащего питательные вещества. Далее по

лицу медленно водят электродами. Металлический наконечник передает импульсы электрического тока.

По окончании процесса наносят средства по типу кожи.

Для максимального эффекта рекомендуется полный курс 5-10 процедур, желательно через день. Повторный курс рекомендуется проводить через полгода.

В АВА КЛИНИК для проведения процедур применяется современное сертифицированное косметологическое оборудование.

**Александра Евгеньевна РЯБОВА,**  
врач косметолог.

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

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.