

МЕНЮ

3 ВРАЧЕБНАЯ КОСМЕТОЛОГИЯ

Аппаратная косметология

Инъекционная косметология

11 МЕДИЦИНСКИЕ УСЛУГИ

Врачи

Функциональная диагностика

Лабораторная диагностика

Комплексное обследование организма (чек-ап)

Инфузионная терапия

IV терапия

Интервальная гипокси-гипероксидная терапия Oxyterra

19 ЭТИКЕТ МЕДСПА



ВРАЧЕБНАЯ КОСМЕТОЛОГИЯ

АППАРАТНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ

 МедСпа

BY ONTA PARK

ВРАЧЕБНАЯ КОСМЕТОЛОГИЯ

АППАРАТНАЯ КОСМЕТОЛОГИЯ В ОНТАКАИ

Предлагает широкий выбор процедур для лица и тела на самых современных косметологических аппаратах от легендарных производителей медицинского оборудования.

ULTRAFORMER
MPT

Ultraformer MPT – это SMAS-лифтинг последнего поколения. Процедура нехирургической подтяжки лица, основанная на использовании ультразвуковых волн. Ультразвук Ultraformer проникает в глубокие слои кожи, достигая SMAS-слоя, ответственного за поддержку и упругость лица. Процедура направлена на стимуляцию процессов коллагенового синтеза и обновления клеток кожи, благодаря чему удаётся подтянуть ткани, вернуть упругость кожи, добиться выраженного лифтинг-эффекта, сделать морщины менее выраженными, а черты лица более выразительными.

Процедура MP-toning способна решить задачи не только по лифтингу, но и по улучшению качества кожи. Эксклюзивная ревитализирующая сыворотка DSB делает кожу здоровой, упругой и сияющей. MP-toning рекомендован как для общего омоложения, так и для моментального преображения перед важным мероприятием и является любимой процедурой звезд красной ковровой дорожки.

Smас-лифтинг

100 линий	18 000 Р
150 линий	25 000 Р
200 линий	33 000 Р
300 линий	48 000 Р
400 линий	58 000 Р
500 линий	70 000 Р
800 линий	104 000 Р
1000 линий	125 000 Р
1300 линий	156 000 Р
Дополнительная линия	170 Р

MP Toning

300 линий + сыворотка с глутатионом	35 000 Р
400 линий + сыворотка с глутатионом	46 000 Р
500 линий + сыворотка с глутатионом	57 000 Р
Дополнительная сыворотка DSB (с глутатионом)	6 500 Р

ULFIT



Уникальная косметологическая система проведения неинвазивной коррекции локальных жировых отложений.

Современная технология HIFU с макрофокусированным круговым ультразвуковым воздействием способствует моделированию силуэта и лифтингу кожи. Позволяет эффективно и безопасно удалить лишний объем в области талии, бедер, ягодиц, плеч, спины и над коленями.

1 линия ----- 48 Р

VOLNEWMER



Volnewmer — аппаратный RF лифтинг нового поколения для подтяжки и уплотнения кожи без операции и реабилитации.

Во время процедуры на кожу воздействует мягкая радиочастотная энергия, которая стимулирует выработку собственного коллагена и эластина. Встроенная система внутреннего охлаждения и искусственного интеллекта делает сеанс максимально комфортным. Аппарат эффективно работает как с лицом, так и с телом — помогает улучшить тонус кожи, повысить ее упругость, уменьшить выраженность морщин и скорректировать контуры.

1 импульс ----- 250 Р

ВРАЧЕБНАЯ КОСМЕТОЛОГИЯ

АППАРАТНАЯ КОСМЕТОЛОГИЯ В ОНТАКАИ

INMODE

Уникальная разработка израильской компании INMODE Aesthetic Solution. Многофункциональная платформа InMode представляет собой прорыв в сфере эстетической медицины. Инновационные технологии на одной платформе.

ИГОЛЬЧАТЫЙ RF-ЛИФТИНГ MORPHEUS 8

Технология омоложения кожи лица и тела. Научно обоснованная методика обеспечивает лифтинг-эффект, коррекцию морщин, сужение пор, выравнивание рельефа. Улучшается качество, плотность и текстура кожи.



Периорбитальная область	42 500 Р
Бедра внутренняя или внешняя поверхность	72 500 Р
Живот	72 500 Р
Лицо полностью	60 500 Р
Лицо полностью + шея	72 500 Р
Лицо полностью + шея + декольте	84 500 Р
Ягодицы	66 500 Р

ФОТОТЕРАПИЯ LUMЕССА

Инновационная IPL-технология способствует омоложению, выравниванию тона кожи, устранению пигментных пятен, постакне, сосудистых проявлений, сокращению пор. Текстура кожи приобретает здоровое сияние.



Лицо	16 500 Р
Лицо + шея	21 000 Р
Лицо + шея + декольте	26 500 Р
Лицо + шея + декольте + кисти рук	30 000 Р
Лоб	8 000 Р
Подбородок	8 000 Р
Щёки	13 500 Р
Шея	10 000 Р
Декольте	13 500 Р
Кисти рук	10 000 Р
Предплечье, 2 руки	16 500 Р
Плечо, 2 руки	16 500 Р
Руки полностью	30 000 Р
Спина	30 000 Р

ВРАЧЕБНАЯ КОСМЕТОЛОГИЯ

АППАРАТНАЯ КОСМЕТОЛОГИЯ В ОНТАКАИ

ЛАЗЕРНАЯ ЭПИЛЯЦИЯ DIOLAZE

Инновационная насадка Diolaze для лазерной эпиляции лица и тела. Концептуальность методики заключается в интенсивном воздействии на луковицу не одним, как у аналоговых лазеров, а двумя длинами волн лазеров



Комплекс (глубокое бикини + подмышечная область) жен. / муж.	12 000 Р / 15 000 Р
Комплекс (глубокое бикини + голени + подмышечная область) жен. / муж.	20 000 Р / 27 000 Р
Комплекс (глубокое бикини + ноги полностью + подмышечная область) жен. / муж.	26 000 Р / 32 000 Р
Межбровье	1 000 Р
Верхняя губа	2 000 Р
Подбородок	2 000 Р
Лоб	2 500 Р
Бакенбарды	2 500 Р
Щёки	3 000 Р
Лицо полностью	7 000 Р
Шея	4 500 Р
Подмышечная область	4 000 Р
Ареолы	2 500 Р
Грудь полностью (муж.)	10 000 Р
Живот	6 000 Р
Поясница	4 000 Р
Спина полностью жен. / муж.	18 000 Р / 25 000 Р
Пальцы рук	1 500 Р
Кисти рук	3 000 Р
Руки до локтя жен. / муж.	6 000 Р / 8 000 Р
Руки полностью жен. / муж.	10 000 Р / 15 000 Р
Линия бикини	3 000 Р
Бикини классическое (без межъягодичной зоны) жен. / муж.	7 000 Р / 10 000 Р
Глубокое бикини жен. / муж.	11 000 Р / 12 000 Р
Межъягодичная область	6 000 Р
Ягодицы	10 000 Р
Колени	3 000 Р
Пальцы ног	1 500 Р
Голени с коленями и пальцами ног	10 000 Р
Ноги полностью	15 000 Р



ИНЪЕКЦИОННАЯ КОСМЕТОЛОГИЯ

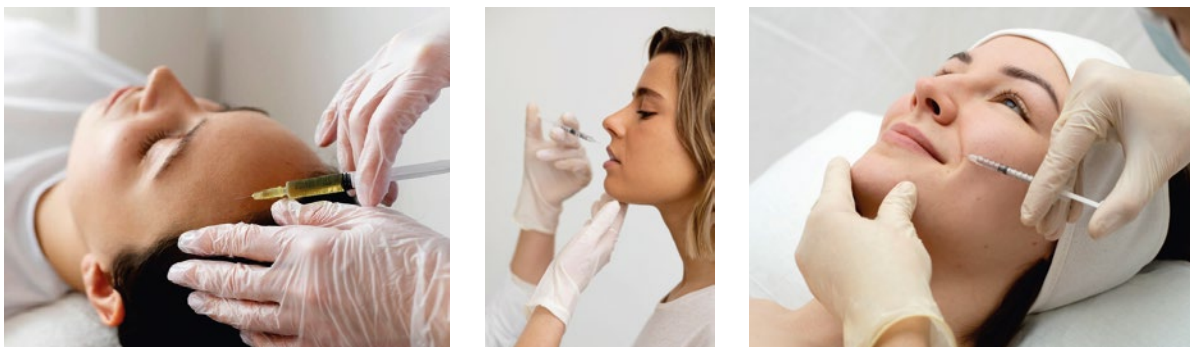
 МедСпа
BY ONTA PARK

ВРАЧЕБНАЯ КОСМЕТОЛОГИЯ

ИНЪЕКЦИОННАЯ КОСМЕТОЛОГИЯ

Специальные препараты омолаживают кожу изнутри, насыщают полезными веществами, стимулируют выработку коллагена и эластина. Инъекционные методики применяются также в качестве подготовки к аппаратным процедурам и в постреабилитационном периоде, увлажняют, питают кожу, закрепляют и пролонгируют эффект процедур.

Благодаря профессиональным навыкам врачей-косметологов МедСпа можно существенно улучшить контур лица, качество и текстуру кожи, деликатно скорректировать форму носа или губ без хирургического вмешательства.



- Биоревитализация
- Коллагенотерапия
- Плазмотерапия
- Контурная пластика
- Биорегенерация
- Ботулинотерапия
- Дерматологический пилинг

ВРАЧЕБНАЯ КОСМЕТОЛОГИЯ

ИНЪЕКЦИОННАЯ КОСМЕТОЛОГИЯ

БИОРЕВИТАЛИЗАЦИЯ

Belotero Hydro 1,0 мл	25 300 Р
Filorga NCTF 135HA 3,0 мл	19 800 Р
Mesoeye C71 1,5 мл	31 900 Р
Meso-Xanthin F199 1,5 мл	31 900 Р
Meso-Wharton P199 1,5 мл	31 900 Р
Mesosculpt 1,0 мл	31 900 Р
Novacutan SBio 2,0 мл	30 800 Р
Novacutan YBio 2,0 мл	30 800 Р
Novacutan Eye 2,0 мл	33 000 Р
Novacutan Bright 2,0 мл	31 350 Р
Novacutan Master 2,0 мл	36 300 Р
Novacutan Prima 2,0 мл	36 300 Р
Profhilo 2,0 мл	38 500 Р
Revi Silk 2,0 мл	27 000 Р
Revi Strong 2,0 мл	27 000 Р
Revi Style 1,0 мл	15 000 Р
Stylage HydroMax 1,0 мл	28 600 Р
Мезотерапия волос Revitacare Haircare 5,0 мл	20 900 Р
Collost micro	31 900 Р

КОЛЛАГЕНОТЕРАПИЯ

AestheFill	67 000 Р
------------	----------

ПЛАЗМОТЕРАПИЯ

Волосистая часть головы (1 пробирка)	12 000 Р
Лицо/Тело (1 пробирка)	12 000 Р
Дополнительная пробирка	7 000 Р
Плазмолифтинг RegenLab BCT-3 (синяя)	20 000 Р
Плазмолифтинг RegenLab ATS-T+BCT-3 (красная+синяя)	36 000 Р
Плазмолифтинг RegenLab Cellular Matrix (желтая)	37 000 Р
Плазмолифтинг RegenLab Cellular Matrix + BCT-3 (желтая+синяя)	55 000 Р

ВРАЧЕБНАЯ КОСМЕТОЛОГИЯ

ИНЪЕКЦИОННАЯ КОСМЕТОЛОГИЯ

КОНТУРНАЯ ПЛАСТИКА

Radiesse 1,5 мл	38 700 Р
Radiesse Lidocain 1,5 мл	38 700 Р
Radiesse 3,0 мл	66 550 Р
Teosyal Redensity II 1,0 мл	40 700 Р
Belotero Balance Lidocain 1,0 мл	37 400 Р
Belotero Soft 1,0 мл	34 100 Р
Stylage M Lidocain 1,0 мл	35 200 Р
Stylage XL 1,0 мл	39 600 Р
Stylage Special Lips 1,0 мл	37 400 Р

БИОРЕГЕНЕРАЦИЯ

СФЕРОгель Light 0,5 мл 1	18 150 Р
СФЕРОгель Light Body 2,0 мл	36 300 Р
СФЕРОгель Fine 0,5 мл	28 000 Р
СФЕРОгель Light + Long Advanced	30 800 Р
СФЕРОгель Long Advanced 0,5 мл	24 200 Р
СФЕРОгель Medium 0,5 мл	24 200 Р

БИОРЕПАРАЦИЯ

Plinest 2 мл	31 900 Р
Plinest Fast 2 мл	31 900 Р

БОТУЛИНОТЕРАПИЯ

Диспорт 1 ед.	260 Р
Ксеомин 1 ед.	450 Р

ДЕРМАТОЛОГИЧЕСКИЙ ПИЛИНГ

Пилинг BioRePeelCl3 (лицо)	12 000 Р
Пилинг BioRePeelCl3 (лицо + шея)	16 000 Р
Пилинг BioRePeelCl3 (лицо + шея + декольте)	18 000 Р

 МедСпа

BY ONTA PARK



МЕДИЦИНСКИЕ УСЛУГИ

 МедСпа
BY ONTA PARK

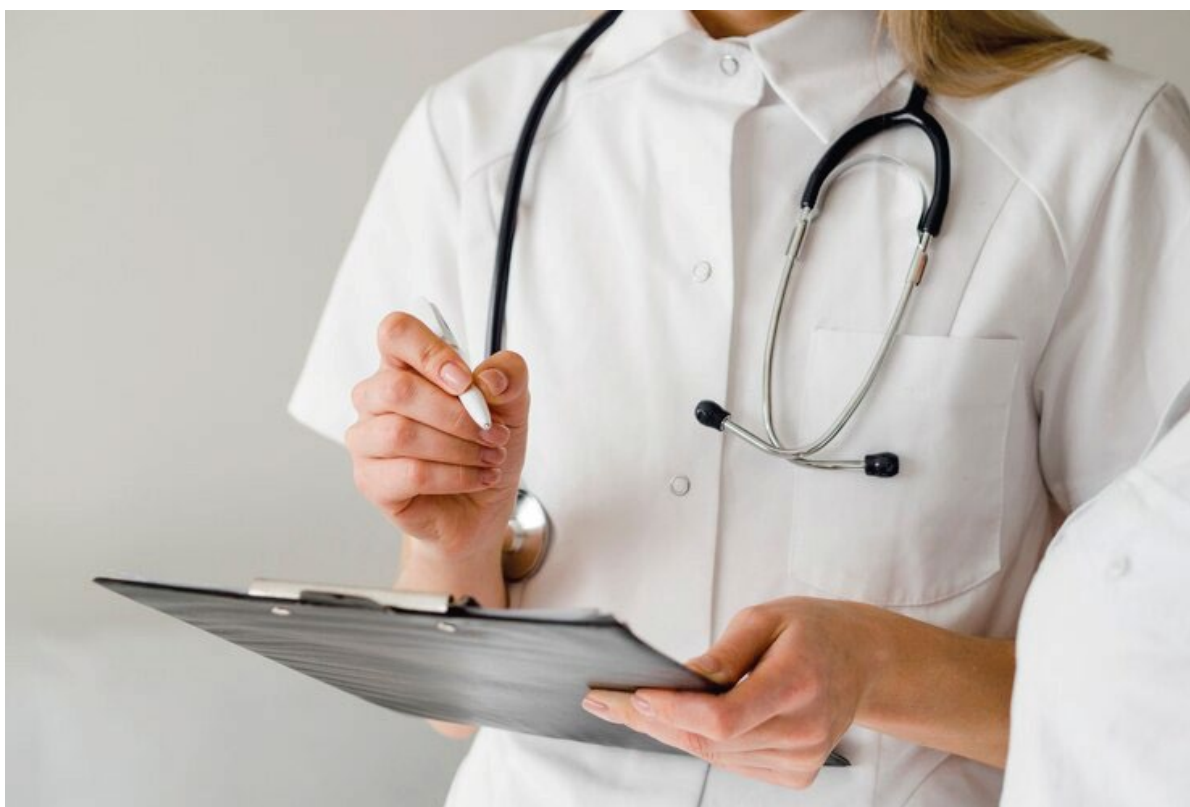
МЕДИЦИНСКИЕ УСЛУГИ

ВРАЧИ

В МедСпа Вы можете получить консультацию высококвалифицированных врачей: терапевта, диетолога-нутрициолога, косметолога.

Эффективное взаимодействие со всеми специалистами поможет не только достичь желаемых результатов в уходе за собой, но и поддерживать здоровье и красоту как снаружи, так и внутри.

Прием врача – диетолога-нутрициолога высшей категории (первичный) _____	9 000 Р
Прием врача – диетолога-нутрициолога высшей категории (повторный) _____	5 000 Р
Прием врача – терапевта _____	6 000 Р
Прием врача – косметолога _____	5 000 Р
Прием врача дерматолога – трихолога _____	5 000 Р



ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ДИАГНОСТИКА

InBody 770

Это уникальное исследование состава тела методом биоимпедансометрии позволяет получить подробную информацию о структуре тела на молекулярном уровне, определить соотношение жира и мускулатуры, водный баланс, индекс массы тела.

Предназначен для контроля физической формы и общего состояния здоровья организма.



Биоимпеданс Inbody + расшифровка ----- 6 000 Р

ЭЛЕКТРОКАРДИОГРАФИЯ (ЭКГ)

ЭКГ проводится с помощью электрокардиографа, который регистрирует изменения электрических сигналов, исходящих от сердца.

Этот метод помогает диагностировать различные заболевания сердца, такие как аритмии, ишемическая болезнь сердца, инфаркт миокарда и другие патологии.



ЭКГ (электрокардиография) ----- 3 000 Р

ЛАБОРАТОРНАЯ ДИАГНОСТИКА

В МедСпа представлена уникальная возможность оценить состояние здоровья и выявить возможные дефициты с помощью различных видов лабораторных исследований.

По результатам анализов наши врачи дадут рекомендации по улучшению качества жизни и здоровья, а также подберут оптимальное лечение при необходимости.

- Общеклинические
- Биохимические
- Гормональные
- Иммунологические
- Инфекционные

Взятие крови ----- 750 Р

МЕДИЦИНСКИЕ УСЛУГИ

ЛАБОРАТОРНАЯ ДИАГНОСТИКА



Программа ImmunoHealth™ помогает выявить скрытую пищевую непереносимость, а в дальнейшем восстановить здоровье путём коррекции важнейшей жизнеобразующей функции организма — питания.

Симптомы, при которых необходимо пройти тестирование на гиперчувствительность к продуктам питания:

- Избыточный вес;
- Хроническая усталость, утомляемость, нарушения сна;
- Медленный рост мышечной массы при активных тренировках;
- Кожные высыпания любого вида;
- Головные боли и другие боли без ясной причины;
- Неприятные ощущения после приёма пищи, например, вздутие живота, расстройства желудка или тошнота;
- Наследственная непереносимость каких-либо продуктов.

Иммунохелс на 90 пищевых аллергенов	25 000 Р
Иммунохелс на 111 пищевых аллергенов	30 000 Р
Иммунохелс на 180 пищевых аллергенов	50 000 Р

 **МедСпа**

BY ONTA PARK

МЕДИЦИНСКИЕ УСЛУГИ

КОМПЛЕКСНОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ ОРГАНИЗМА (ЧЕК-АП)

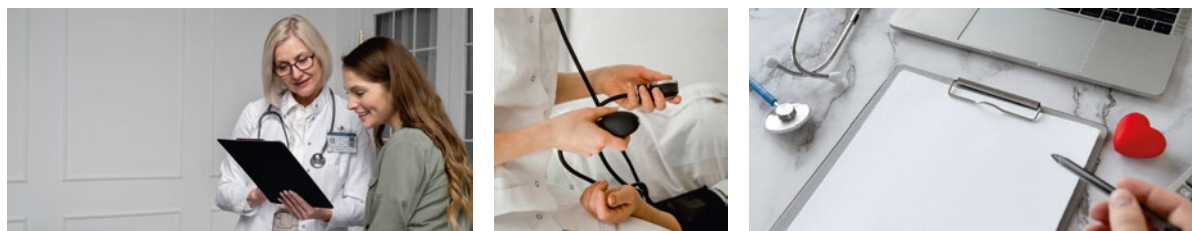
Комплексное лабораторно-инструментальное обследование в МедСпа — это специально разработанный перечень исследований, включающий в себя лабораторные анализы и функциональную диагностику, который направлен на оценку общего состояния организма, выявление возможных заболеваний на ранних стадиях и важнейших дефицитов XXI века.

На основании диагностических данных наши специалисты составляют персональные программы по поддержанию здоровья и восстановлению ресурса организма.

Лабораторные комплексы разработаны для ежегодных профилактических обследований.

Комплексный чек-ап скрининг позволяет оценить:

- Общее состояние организма;
- Состояние печени и почек по уровню белков и ферментов, которые связаны с работой этих органов;
- Функции щитовидной железы по концентрации гормонов;
- Здоровье сердца, сосудов и риск развития атеросклероза;
- Гормональный фон;
- Работу свёртывающей системы;
- Состояние минерального обмена с помощью исследования на кальций, натрий, калий, фосфор;
- Обмен веществ и вероятность развития диабета и преддиабета.



Чек-ап БАЗОВЫЙ	28 000 Р
Чек-ап женский СТАНДАРТ	53 000 Р
Чек-ап мужской СТАНДАРТ	55 000 Р
Чек-ап мужской ОПТИМАЛЬНЫЙ	65 000 Р
Чек-ап женский ОПТИМАЛЬНЫЙ	63 000 Р

 МедСпа

BY ONTA PARK

МЕДИЦИНСКИЕ УСЛУГИ

ИНФУЗИОННАЯ ТЕРАПИЯ

В МедСпа доступно проведение инфузионной терапии в рамках дневного стационара. По результатам лабораторной и функциональной диагностик врач составляет индивидуальный план лечения, что позволяет восполнить дефициты и улучшить общее состояние организма. План лечения может включать в себя назначение витаминных, минеральных и антиоксидантных комплексов в виде внутривенных инфузий и внутримышечных инъекций.



Внутривенное введение лекарственных препаратов 3 500 Р

Внутримышечное введение лекарственных препаратов 450 Р

Стоимость услуг указана без стоимости лекарственных препаратов.
Необходима предварительная консультация врача МедСпа.

IV ТЕРАПИЯ

Это быстрый и эффективный способ доставки витаминов, минералов и других полезных веществ прямо в кровь.

Наши капельницы – мгновенно восполняют дефициты, дарят заряд энергии, укрепляют иммунитет и улучшают общее самочувствие.

Капельница «КЛЕТОЧНОЕ ОМОЛОЖЕНИЕ + ДЕТОКС»

Мощный антиоксидантный коктейль с глутатионом для глубокого очищения, защиты клеток и сияния кожи. Устраняет интоксикацию, борется со старением и дарит эффект здорового свечения изнутри.

9 500 Р

Капельница «ВОССТАНОВЛЕНИЕ КЛЕТОЧНОГО ДЫХАНИЯ»

Наполняет клетки энергией, помогает им лучше усваивать кислород и выводит токсины. Для борьбы с усталостью и улучшения обмена веществ.

6 500 Р

Капельница «ВОССТАНОВЛЕНИЕ»

Базовая программа для восстановления сил, ускорения обмена веществ и мягкого очищения организма.

6 000 Р

Капельница «ИММУНИТЕТ»

Укрепляет естественную защиту организма, повышает устойчивость к вирусам и инфекциям. Для поддержки в сезон простуд.

6 000 Р

 МедСпа

BY ONTA PARK

МЕДИЦИНСКИЕ УСЛУГИ

Капельница «МИТОХОНДРИАЛЬНАЯ АКТИВАЦИЯ»

Активирует внутренние "энергостанции" клеток. Для мощного прилива энергии и улучшения работы организма.

8 500 ₺

Капельница «НЕЙРОПРОТЕКЦИЯ»

Питание и защита для мозга. Улучшает память, концентрацию и помогает справляться с высокими нагрузками.

6 500 ₺

Капельница «ОЧИЩЕНИЕ»

Очищает организм от токсинов и аллергенов. Для ощущения лёгкости и улучшения состояния кожи.

5 000 ₺

Капельница «ПОДДЕРЖКА ПЕЧЕНИ»

Снижает нагрузку на печень, ускоряет выведение токсинов и помогает вернуть ощущение лёгкости. Для хорошего самочувствия до и после праздников.

9 000 ₺

Капельница «СИЛА И УМ»

Комплекс для энергии тела и ясности ума. Повышает физическую выносливость и улучшает концентрацию.

8 000 ₺

Капельница «СНИЖЕНИЕ СТРЕССА»

Расслабляет нервную систему, снимает напряжение и помогает восстановить душевное равновесие.

8 000 ₺

Капельница «ЭКСПРЕСС-ПОХУДЕНИЕ»

Ускоряет метаболизм и помогает расщеплять жиры. Идеальное дополнение к курсам по коррекции фигуры и тренировкам.

8 000 ₺

Капельница «ВОСПОЛНЕНИЕ ОСТРЫХ ДЕФИЦИТОВ»

Быстро устраняет нехватку железа после болезней, стресса или повышенных нагрузок. Для моментального восполнения сил и ресурсов организма.

16 000 ₺

Капельница «ВОСПОЛНЕНИЕ ДЛИТЕЛЬНЫХ ДЕФИЦИТОВ»

Рассчитана на устойчивое восполнение хронической нехватки энергетического ресурса для долгосрочного эффекта и стабильного улучшения самочувствия.

8 000 ₺

МЕДИЦИНСКИЕ УСЛУГИ

ИНТЕРВАЛЬНАЯ ГИПОКСИ-ГИПЕРОКСИ ТЕРАПИЯ OXYTERRA

Терапия является надёжным средством для профилактики и реабилитации после различных заболеваний. Сочетает в себе последовательное дыхание обеднённой и обогащённой кислородом дыхательной смесью. Организм обновляется на клеточном уровне, находясь при этом в состоянии глубокой релаксации.



- Укрепление иммунитета
- Повышение стрессоустойчивости
- Нормализация сна
- Ускорение метаболизма, снижение веса
- Замедление процессов старения (антиэйдж)
- Улучшение работы сердечно-сосудистой системы
- Ослабление болей, уменьшение воспалительных процессов
- Повышение работоспособности и физической выносливости
- Улучшение спортивных показателей

Интервальная гипоксии-гипероксии терапия, 1-я процедура	6 000 Р
Повторная процедура	5 000 Р
5 процедур	23 000 Р
10 процедур	39 000 Р
15 процедур	55 000 Р

ЭТИКЕТ МЕДСПА

БРОНИРОВАНИЕ УСЛУГ

Мы рекомендуем записываться на процедуры заранее. Вы можете изучить меню услуг самостоятельно или составить программу посещений вместе с нашим специалистом.

Запись на повторную консультацию осуществляется в течение одного месяца, если с момента первичного обращения к специалисту прошло более одного месяца, приём является первичным.

ОТМЕНА ЗАПИСИ

- Если вам необходимо отменить запись, пожалуйста, постарайтесь сделать это как можно раньше — не менее чем за 24 часа до назначенной даты.
- Несвоевременный отказ от забронированного времени проведения процедуры ведёт к его аннулированию.

ПОДТВЕРЖДЕНИЕ ЗАПИСИ

За сутки до вашего визита администратор свяжется с вами, чтобы напомнить о записи, и попросит подтвердить ваш визит. В случае, если нам не удаётся связаться с вами в течение дня до 18:00 и подтвердить визит, мы будем вынуждены аннулировать вашу бронь.

ПРИБЫТИЕ В СПА-КОМПЛЕКС

- Рекомендуем прийти не менее чем за 15 минут до начала приёма для оформления необходимой документации. Также вы сможете провести время в уютной комнате у камина, чтобы расслабиться и насладиться удобствами нашего спа-комплекса.
- Обратите внимание, что в случае опоздания процедура не продлевается.
- При опоздании на процедуру более чем на 15 минут мы сможем предоставить ее при наличии свободного времени у специалиста или будем вынуждены сократить процедуру.

СВЕДЕНИЯ О СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ

Если вы собираетесь к нам впервые, администратор попросит вас заполнить персональную анкету здоровья. Пожалуйста, сообщите нам о любых особенностях вашего состояния здоровья. К ним относятся высокое кровяное давление, сердечные заболевания, любые аллергии, недавние операции или беременность.

Процедуры во время беременности проводятся при наличии справки от врача об отсутствии противопоказаний.

Также при первичном обращении необходимо предоставить документ, удостоверяющий личность (паспорт), для оформления договора на оказание медицинских услуг.

Организация-исполнитель услуг: ООО «МедСпа».
Услуги оказываются на основании агентского договора с ООО «Охта Кай».
инн 4706051220, кпп 470601001

МЕДИЦИНСКИЕ УСЛУГИ

ИНТЕРВАЛЬНАЯ ГИПОКСИ-ГИПЕРОКСИ ТЕРАПИЯ OXYTERRA

Терапия является надёжным средством для профилактики и реабилитации после различных заболеваний. Сочетает в себе последовательное дыхание обеднённой и обогащённой кислородом дыхательной смесью. Организм обновляется на клеточном уровне, находясь при этом в состоянии глубокой релаксации.



- Укрепление иммунитета
- Повышение стрессоустойчивости
- Нормализация сна
- Ускорение метаболизма, снижение веса
- Замедление процессов старения (антиэйдж)
- Улучшение работы сердечно-сосудистой системы
- Ослабление болей, уменьшение воспалительных процессов
- Повышение работоспособности и физической выносливости
- Улучшение спортивных показателей

Интервальная гипоксии-гипероксии терапия, 1-я процедура	6 000 Р
Повторная процедура	5 000 Р
5 процедур	23 000 Р
10 процедур	39 000 Р
15 процедур	55 000 Р