

БЕСПЛАТНАЯ ГАЗЕТА



с сертифицировано

Средства гигиены для различных видов недержания

www.happy-club.ru

seni CARE

Свои рецепты!

КОРОВА ДОБРОДУШНА И ПРЕКРАСНА! С НЕЙ ВСЕ ЛЕГКО И ПРОСТО - КАК ПО МАСЛУ! *

№ 20, 24 ДЕКАБРЯ 2008г.

ТИРАЖ 40 000

Ваш медицинский консультант



НОВЫЕ ПЛАСТЫРИ

ОТ *Джонсон* и *Джонсон*



BAND-AID – надежные антисептические пластыри для защиты ранок и мозолей.

✓ Антисептик предотвращает попадание инфекции в ранку

✓ Гипоаллергенный клей удерживает пластырь на месте

✓ Не раздражает кожу и не оставляет следов

Сертифицировано®

Поздравляем с Новым Годом! Здоровья, счастья, Благополучия!



Сертифицировано®

Сертифицировано®

FOSTA®

health & sport support

В ПРОДАЖЕ ШИРОКИЙ АССОРТИМЕНТ ПОДДЕРЖИВАЮЩИХ ПОЯСОВ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ЗАБОЛЕВАНИЙ СПИНЫ:
остеохондроза, радикулита, сутулости, остеопороза.

адреса аптек ООО "Медчеста-плюс":

№ 1. пр. Карла Маркса, 63.Тел.:26-67-92;
№ 2. ул. Мира, 284/1.Тел.:36-16-28;
№ 3. ул. Тухачевского, 12а.Тел.:72-17-80.

ПОЯСА И КОРСЕТЫ «FOSTA» ЭТО:

- ✓ уменьшение болевого синдрома,
- ✓ надежная фиксация поясницы,
- ✓ восстановление после травм,
- ✓ исправление осанки,
- ✓ снижение нагрузок на позвоночник,
- ✓ вентиляция кожи при ношении.



НАДЕЖНАЯ ЗАЩИТА ОТ БОЛИ В СПИНЕ

Приходите, мы Вас ждем!

ПРАВДА И МИФЫ: ГДЕ И КАК МОЖНО ПРОСТУДИТЬСЯ?



Простуду большинство из нас предпочтет лечить самостоятельно. Но достаточно ли хорошо мы знаем своего врага?

1. Если сидеть «на сквозняке», можно заболеть. Это неправда – у открытого окна можно застудить мышцы, но никак не получить ОРВИ. Переохлаждение определенных частей тела может ослабляет организм и открывает дорожку для вирусов. **Одевайтесь потеплей – «холодный нос» может грозить простудой и даже гриппом, так что лучше держать его в тепле и покрывать хотя бы шарфом.**

2. Плохое самочувствие вызывают микробы. Не совсем так. Попадая в наш организм, они, так или иначе сталкиваются с нашим иммунитетом. Если вирус достаточно силен, иммунитет будет бороться с ним более активно – и вот тут-то мы и почувствуем удар болезни на себе. **При первых признаках заболевания не поленитесь принять меры, а главное ни в коем случае не переносите простуду «на ногах»!**

3. Изменение цвета мокроты – признак обострения болезни. Цвет мокроты действительно может рассказать врачу о вашем состоянии. Но в большинстве случаев он говорит о том, что болезнь протекает в «штатном режиме».

4. Главный источник заражения – сам простуженный. Лучше всего микробы живут и размножаются в нашей слизи: там для них идеаль-

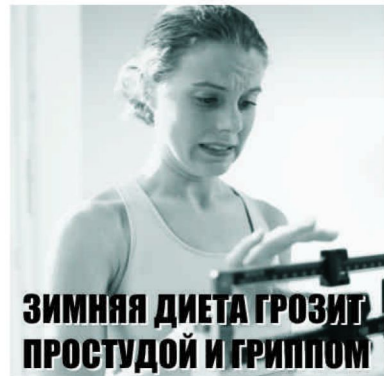
ная среда. Когда человек чихает или кашляет, он выталкивает дозу микробов наружу, и они оседают на всех окружающих его в этот момент предметах. **Идеальный вариант, при невозможности исключения контакта ватно-марлевая повязка.**

5. Стресс способствует развитию болезни. Это правда. Сильный стресс ослабляет организм не хуже инфекционной болезни, поэтому, чем больше вы нервничаете, тем больше у вас шансов заболеть. Причина в гормонах, вырабатываемых при стрессе и снижающих сопротивляемость организма.

В таких случаях показаны, например, ароматерапия, использование массажеров и, конечно, занятия спортом.

6. С возрастом люди простывают всё реже. Дети школьного возраста могут болеть до 10 раз за год, взрослые до 35 лет – до 5 раз, после 35 – ещё меньше и так далее. А дело всё в опыте: с каждой новой болезнью наш организм учится вырабатывать всё больше антител и всё эффективнее борется с микробами.

7. Легче всего заразиться в общественном транспорте. У этого заблуждения есть свои основания: в закрытом, плохо проветриваемом помещении микробы действительно имеют больше шансов перекинуться на нового носителя, тем более, если эти носители стоят вплотную и дышат друг другу в спины. Но на самом деле чаще всего заражение происходит дома, особенно – от маленьких детей к их мамам и папам. **Поэтому вакцинация и профилактика являются лучшей рекомендацией для противостояния простудным заболеваниям. Не отказывайте себе в витамине С. Больше всего его содержится в капусте, шиповнике и лимоне. А ещё напомним – оптимальное время для сна не менее семи часов в сутки. Не забывайте об этом, и будете здоровы!**



ЗИМНЯЯ ДИЕТА ГРОЗИТ ПРОСТУДОЙ И ГРИППОМ

Тем, кто решил похудеть перед новогодними праздниками, следует знать – чем меньше калорий получает организм во время сезона гриппа, тем труднее ему бороться с вирусами и инфекциями. Даже при сохранении адекватных уровней витаминов и минералов в питании, снижение потребления калорий на 40% может обернуться не желанной стройностью, а серьёзной болезнью.

В зимний период наш организм особенно подвержен вирусной атаке из-за отсутствия адекватной защиты в виде антител по причине недостатка солнечного света, витаминов и физической активности. Опорой для организма служат клетки, убивающие вирус, особенно на ранних стадиях заражения, объясняют врачи. Если тело не получает необходимые для борьбы клетки, оно не готово к противодействию болезням. При ограниченном рационе питания восстановление сил организма занимает больше времени, а восприимчивость к простуде и гриппу существенно возрастает. По словам медиков, зимой человеческий организм должен обладать резервом необходимых для защиты здоровья веществ, а диета подрывает работу иммунных функций и препятствует выздоровлению при болезни.

Сертифицировано ®



НА ВСЯКИЙ СЛУЧАЙ



ПЛАСТЫРИ МАТОПАТ



Анекдот

- В понедельник я всегда чувствую себя Робинзоном Крузо.

- Это почему?

- Очень скучаю по Пятнице!

* * *

Алло, доктор!

- Что случилось?

- Я сейчас съел пол банки шпрот, запивая молоком...

Вопрос - клубнику мыть или уже неважно?

ЧЕМ ОПАСЕН КЛИМАКС

Климакс должен проходить вполне спокойно, не выводя из равновесия человека. Когда вас тревожат приливы, резкое развитие сердечно-сосудистых заболеваний, нервозность, потливость – это патологический климакс. Если вы хотите избежать подобных симптомов, то по достижении уже 45 летнего возраста, даже при полном благополучии, стоит позаботиться о регулярной чистке организма. Чтобы климакс прошел спокойно особенно важно чтобы работали правильно печень, почки, кишечник, было достаточно витаминов и микроэлементов. Нормальное состояние нервной системы, чистый

организм и патологического климакса не будет. Поскольку именно от этого зависит состояние гормонального фона в климактерический период.

При климаксе резко повышается риск развития опухолей, вымывается кальций из костей, наступает остеопороз. Обязательно уточните у специалиста, какие натуральные средства при патологическом климаксе лучшие. Вполне возможно не иметь такой проблемы как патологический климакс. А если климакс и дал уже знать себя, то регулируйте работу своего организма, не поддавайтесь. Ведь климакс это не болезнь, а особое физиологическое состояние.

НА ДОЛГУЮ ПАМЯТЬ

С возрастом она ухудшается во многом потому, что мы спим все меньше. Новорожденный ребенок бодрствует не больше часа, 5-летний проводит во сне половину суток, а мы с вами – всего треть или даже четверть. Мозг просто не успевает производить архивацию новых данных и закрывает доступ к уже хранящейся в его недрах информации, а также сложным навыкам и умениям.

Телефоны друзей, которые вы с детства знали наизусть, выпадают из памяти, а простые математические действия вызывают ступор. Чтобы разделить сумму обеденного чека на троих, нужен калькулятор! Это не значит, что вы окончательно и бесповоротно "отупели": просто недостаточно отдыхали ночью, из-за чего снизилась активность лобных долей коры головного мозга, отвечающих за вычислительные способности и абстрактное мышление.



сертифицировано ®

Белье для женщин, перенесших операцию по удалению молочной железы (бюстгальтеры, купальники)

**раб. 8 (8652) 77-71-57
сот. 8-962-006-13-54**

Анекдот

*Беседуют три подружки.
Одна говорит:
– Мой муж не выносит собак!
Вторая:
– А мой не выносит кошек!
Третья:
– А мой – не выносит ведро с мусором!*

ИЗМЕНА РАЗРУШАЕТ НЕ ТОЛЬКО БРАК, НО И МОЗГ



Завели роман на стороне? Опасайтесь не только семейных проблем, но и проблем со здоровьем. Наличие тайного любовника вне брака ведет к стрессу и напряжению из-за необходимости постоянно обманывать своего партнера. Это может привести к мигрени, которые чреваты аневризмой – расширением сосудов головного мозга – с возможным летальным исходом, к такому выводу пришли итальянские ученые.

фитоэстрогены сои

ИНОКЛИМ

Жизнь только начинается!



inoclim.ru



Перед применением проконсультируйтесь со специалистом.

ИНОКЛИМ

Альтернативный подход к проблеме возрастных нарушений у женщин

Устраняет вегетативные симптомы: приливы, потливость, раздражительность

Замедляет процессы старения организма

Предупреждает появление морщин

Французское качество на службе женской красоты и здоровья

Т. 80 253 33912, 6 07, 60, 06, 2007

БАД. Не является лекарственным средством.

ДЕТСКИЙ МАГАЗИН

Бабушоша

детские магазины аптечной сети

Медчеста-Плюс

Вместе с первых шагов

Если Вы еще только присматриваете вещи для новорожденного или Вашему малышу всего несколько дней или месяцев, если Вас пригласили на "зубок" или крестины, мы поможем подобрать:

- праздничные комплекты на выписку;
- пеленки, чепчики, распашонки;
- комплекты для купания;
- комплекты в кровать и коляску;
- крестильные принадлежности;
- одежду и многое, многое другое!

ФЕВЕРЬ НА НОВОГОДНИК СКИДОК!




Время работы с 8:00 до 21:00 ежедневно
ул. Мира, 284/1; 23-16-28, 23-68-16
пр. Карла Маркса, 63; тел: 26-47-84, 26-67-92
www.medchesta.ru; zam_roznica@medchesta.ru

ДЕТИ-ЛЕВШИ: ДВОЕЧНИКИ ИЛИ ГЕНИИ?

Британские исследователи установили, что дети-левши и дети, одинаково владеющие обеими руками, хуже успевают в школе, чем их сверстники-правши. Причем девочки-левши учатся еще хуже, чем мальчики-левши.

Согласно данным исследования, всего в Британии около 10% детей-левшей и примерно 7,5% детей, владеющих в равной степени обеими руками. В возрасте 8, 11 и 14 лет девочки-левши, а также дети обоих полов, владеющие обеими руками, отстают от сверстников.

Это показали проведенные тесты на IQ. Лишь среди мальчиков отрыв левшей от правшей менее значителен. Во время тестов левши в среднем набирали на 1% меньше, чем правши. С теми, кто владеет обеими руками, ситуация еще хуже. Для них характерно е развитие, впервые проявляющееся в возрасте 8 лет и остающееся заметным в возрасте 14 лет, особенно у девочек.

Среди возможных объяснений этой "двурукости" называется и недостаток внимания родителей. Именно они дол-

жны заниматься развитием ребенка. Но есть и хорошая новость для мальчиков-левшей: большинство гениев левши. То есть они, таким образом, занимают самую верхнюю и самую нижнюю ступень в спектре способностей.

Анекдот

- Петя, вы держите дома каких-нибудь животных?
- Держим. Собаку, кошку и мороженую скумбрию.

Нарру поздравляет с новым годом!

ВНИМАНИЕ! ВНИМАНИЕ!
БАБУШКИ И ДЕДУШКИ, МАМЫ И ПАПЫ!

Присылайте забавные фотографии своих малышей по адресу г. Ставрополь, пр. Кулакова, 8 г или k_26@mail.ru - редакция «Свои рецепты»! Все фото будут опубликованы в нашей газете, активным участникам - подарки - большие укачки подгузников «Нарру»!

Вместе с «Нарру» растут только веселые малыши!!!

Факт получения фотографий редакцией считается согласием на их опубликование! Фотографии обратно не возвращаются! В конкурсе могут принимать участие малыши до 3 лет.

Минин Матвей

Куракин Ваня

Беликова Ульяна

Злата Недорезова

Жердева Маша

Газарян Вероника

Стешенька Смирная

Арустамян Эмиль

Мельникова Ярослава

**ФЕЙЕРВЕРК СКИДОВ
В АПТЕЧНОЙ СЕТИ
ООО «Медчеста-плюс»**

АПТЕКА №1, пр. Карла Маркса, 63. Тел. 26-47-84, 26-67-92
 АПТЕКА №2, ул. Мира, 28/1. Тел. 23-16-25, 23-68-18
 АПТЕКА №3, ул. Тухачевского, 12а. Тел. 72-17-89, 72-32-54
 АПТЕКА №4, ул. Тухачевского, 17а. Тел. 55-15-96, 55-04-98
 АПТЕКА №7, пр. Кулакова, 29. Тел. 38-12-99, 38-85-43
 АПТЕКА №8, ул. Ленина, 47а. Тел. 56-37-06, 56-31-36
 АПТЕКА №9, ул. Грознолюбовой, 72. Тел. 29-10-18
 АПТЕКА №10, ул. Ленина, 125. Тел. 29-71-43, 29-71-42
 www.medchesta.ru zam_roznica@medchesta.ru

«ПРЕДНОВОГОДНИЙ СИНДРОМ»

Предновогодняя депрессия действительно существует. Ее причина – несоответствие между навязанным "ожиданием праздника" и реальностью, в которой присутствует множество бытовых проблем, требующих решения. Интуитивно ощущая это несоответствие, мы испытываем что-то вроде вины за то, что не радуемся "как следует". Хотя "предвкушать" праздник в течение месяца (а именно с декабря обычно начинается предновогодняя лихорадка), как минимум, неестественно. Чувство вины и становится причиной депрессии, а к нему добавляются тревога по поводу подарков, новогодних мероприятий, материальных возможностей все это обеспечить.

Наш главный враг – суета. Не беспокойтесь! Больше гуляйте, используйте свойства ароматов: запах розы поможет при первом перенапряжении, а для борьбы со стрессом подходят эфирные масла цитрусовых, бергамота, иланг-иланг.

Некоторые психологи бьют тревогу по поводу отсутствия семейных традиций... Ведь в суете времени, мы забываем о таких приятных воскресных обедах, старых добрых домино и шашках...

И не забывайте, что самые дорогие подарки: любовь, внимание, дружба, искренность – не стоят ни копейки.

НОВОГОДНЯЯ ТРАВМА?!

Грядущие «зимние каникулы» – это, конечно, веселье... И думать о плохом начиная с новогодней ночи как-то не хочется, да и незачем... Но если Вас все-таки не прельщает возможность слыть «интересным случаем» в рассказах медиков, соблюдайте простые меры предосторожности и пользуйтесь нашими советами! В каждом доме есть аптечка, только в этот период она нуждается в некой корректировке...

Отравление или передозировка – это постоянные сопровождающие новогодней ночи. Ведь продукты покупаются заранее, салаты делаются ещё «с вечера», а выглядит всё так вкусно – отказать нет силы... Что ж, тогда не забудьте положить в аптечку препараты, которые помогут при расстройстве желудка, боли и изжоге, а так же тяжести в животе.

Отравится алкоголем? В новогоднюю ночь? Элементарно! Адсорбенты – Ваши первые друзья – они извлекут вредные вещества из крови. Не стоит забывать о средствах от похмелья – это верный способ чувствовать себя хорошо утром!

Если Вы астматик или аллергик, старайтесь не пробовать незнакомой пищи, экзотических напитков, словом, всего, реакцию на что трудно

предсказать. Внезапно возникшую аллергию можно облегчить антигистаминными средствами, но эти препараты нельзя совмещать даже с незначительными дозами алкоголя.

Если Вы, как истинный ценитель природы, встречаете Новый год возле городской ёлки, Вас поджидает такая неприятная вещь, как обморожение. Ваш первый помощник – мази и гели. Промойте поврежденный участок горячей водой, массируйте от периферии к центру до покраснения кожи. Если всё совсем плохо, и кожа остаётся холодной, болезненной, онемевшей, белой – смажьте участок 5% настойкой йода и наложите спиртовой компресс.

Если на праздники Вы собираетесь в «теплые края» – заранее начните принимать адаптогены: элеутерококк, женьшень витамин С, поливитаминные комплексы. Все эти препараты обладают ещё и антистрессорным действием.

Обязательно надо иметь солнцезащитные крема и, на всякий случай, средство от солнечных ожогов.

Отдых – нештучный стресс, поэтому будьте готовы к этому. Берегите здоровье и отдыхайте с умом! Не полнитесь снабдить свою аптечку необходимыми средствами заблаговременно.

Подарки, которые не вянут...

Когда вам особенно сложно выбрать подарок для близких или вы сомневаетесь во вкусовых предпочтениях одариваемого – это лучший выбор, согласитесь. Распространяется на весь ассортиментный перечень.



Телефон
информационной
службы 56-41-09

e-mail: zam_roznica@medchesta.ru, www.medchesta.ru



Кабинет терапевтической косметологии

СОХРАНИТЬ МОЛОДОСТЬ.

Основные причины старения:

1. Солнце
2. Сухой воздух
3. Хронический недосып
4. Неправильное питание
5. Стресс
6. Загрязнение окружающей среды

7. Кофе и алкоголь
8. Курение

После 25 лет уход за кожей строится на очищении, увлажнении и защите, потому что кожа постепенно начинает терять влагу вследствие разрушения липидной прослойки рогового слоя, неправильного очищения, УФ-излучение, общее угнетение жизнедеятельности клеток эпидермиса.

После 35-40 лет кроме базовых процедур (очистление, увлажнение, защита) особое значение приобретают профилактические и терапевтические меры борьбы со старением. Начиная с 35 лет снижается продуцирование эстрогенов, прогестерона, что приводит к истончению и сухости кожи, снижению синтеза коллагена и эластина.

После 40 утончаются эпидермис и дерма, роговой слой увеличивается.

Разрушается межклеточное вещество дермы. Многие препараты не дают существенного эффекта.

Салонные процедуры должны включать моделирующие, пластические массажи, омолаживающие пилинги, микротоковые терапии.

Микротоковая терапия это омолаживающая процедура, которая представляет собой воздействие на кожный покров модулированными импульсами электрического тока малой амплитуды. При этом пациент испытывает лишь легкое покалывание. Микротоки свободно проникают в глубь клеток и стимулируют в них естественные электрохимические процессы, улучшая работу клеток, метаболизм ферментов, синтез аминокислот, белков, липидов и других необходимых веществ. Одновременно из кожи выводится продукты обмена и токсины, снимаются мышечные спазмы.

Поздравляем Вас с наступающим Новым 2009 годом!! Пусть в Новом году Вам сопутствует удача, а здоровье не подводит!

Мы будем рады помочь вам по адресу: МУЗ Городская Детская Поликлиника 3. Косметологический кабинет 312.

Рецепты от читателей

МАСКА ДЛЯ ВОЛОС

Хну бесцветную смешать с настоем ромашки (теплым) до получения кашицы, добавить небольшое количество кефира (до образования жидкой массы) и чайную ложку меда. Нанести на волосы на 20-30 мин. Затем смыть теплой водой, предварительно добавив низкопроцентный уксус (можно лимон) – (на 1 литр – 1 столовую ложку). Проводить процедуру несколько раз в месяц.

ДОЛОЙ ЦЕЛЛЮЛИТ

Повысить упругость и устранить отечность помогут обертывания: взять лечебную глину (желательно антицеллюлитную голубую), смешать с теплым настоем ромашки и кофе до получения кашицы. Полученную смесь нанести на проблемные зоны и дать высохнуть. Через 20 мин. смыть теплой водой. Проводить процедуру 2-3 раза в неделю.

Выражаем благодарность нашей читательнице Виктории, которая поделилась со всеми рецептами!

Анекдот

Никогда человек не бывает так чуток, внимателен и осторожен, как когда идет из кухни с полной тарелкой горячего супа.

Сертифицировано ®

КАК ПОМОЧЬ БЛИЗКОМУ ЧЕЛОВЕКУ?



Кожа человека – это сложный орган, который связан с другими органами и системами организма. Она выполняет множество важных функций: защитную, дыхательную, абсорбиционную, выделительную...

Однако, с возрастом кожа становится тоньше, снижается деятельность потовых и сальных желез, уменьшается способность кожи удерживать влагу, нарушается кислотно-щелочной баланс и ухудшается кровоснабжение.

Серьезную проблему, особен

но у старшей возрастной группы, представляют пролежни, которые возникают вследствие давления на ткани, их растяжения или трения.

Постельный режим, недержание мочи и кала отрицательно влияют на состояние кожи и ослабляют ее способность к восстановлению. В таких условиях особенно важен правильный уход за кожей, который поддержит ее естественные защитные силы и поможет справиться с последствиями негатив-

Немецкая компания Пауль Хартманн, предлагает решение проблемы ухода за кожей: подгузники для взрослых Моликер помогут сэкономить время и усилия при уходе за больным (легки в применении, отлично впитывают и не протекают), улучшат качество жизни (оставляют кожу сухой и здоровой), эмоциональное состояние пожилого человека (нейтрализуют запах, удобная анатомическая форма подгузника).

Но самое главное – подгузники Моликер способствуют профилактике пролежней, которые образуются из-за постоянного давления и раздражающего влияния мочи на кожу.

Более того, компания Пауль Хартманн предлагает профессиональную косметическую серию Меналинд Профешнл для профилактики пролежней у больных, находящихся на длительном постельном режиме.

Уникальная косметическая серия Меналинд Профешнл – это комплексный профессиональный подход в решении проблемы сухой

раздраженной кожи. Процесс ухода включает в себя три этапа: очищение, увлажнение, защита кожи. Для удобства подбора средств существует цветовая маркировка: голубой цвет – средства для очищения, желтый – увлажнение, розовый – защита кожи. Пиктограмма показывает, для каких целей предназначается тот или иной продукт. Все средства достаточно экономичны в применении – одной упаковки каждого из средств хватает на длительное время.

Высокое качество продукции Меналинд Профешнл подтверждено клиническими испытаниями.

Вся продукция компании Пауль Хартманн дерматологически протестирована.

По всем вопросам ухода за больными звоните по телефону "горячей линии" компании Пауль Хартманн: 8 800 505 12 12

HARTMANN

ДЕЛИМЯСЯ ОТЫТОМ:

Мне 32 года, после родов у меня появились небольшие проблемы с недержанием. Спросить было стыдно, подруги советовали пользоваться обыкновенными гигиеническими прокладками только большей впитываемостью, однако это не было надежной мерой, а еще мне казалось, что запах мочи преследует меня всюду. Это стало навязчивой идеей и превратилось в комплекс! Однажды мне в аптеке рассказали, что для женщин, страдающих легким и средним недержанием, имеется линия урологических прокладок *Seni Lady*, их впитываемость несколько раз выше по сравнению с обычными гигиеническими прокладками, и что очень важно, они поглощают запах мочи.

Вера Алексеевна, бухгалтер

Несколько месяцев назад мой муж стал испытывать проблемы, связанные с недержанием. Нам был поставлен диагноз - нарушение работы предстательной железы! И первое время совсем было отчаялись потому, что решили - теперь необходимо запастись специальными подгузниками, а как же работа, как же чувство уверенности и ощущение себя МУЖЧИНОЙ?! Неожиданно нашелся выход - в аптеке посоветовали специальные урологические вкладыши *Сени Мен (Seni Man)* размер нормал. Внешне изделие как боксерский защитник. Крепится к белью при помощи трех клеящихся полосок. Пока происходит процесс лечения, они очень помогают мужу. Их можно одевать под брюки, никто и не заметит Надеемся только на лучшее и настроение хорошее!

Лидия, домохозяйка

У нас родился внук, родился раньше назначенного срока. Вес малыша - 1 кг 300 г. От всего сердца благодарны врачам, сделавшим все возможное для спасения нашего Алешеньки. Очень помогли подгузники для преждевременно родившихся детей весом менее 2 кг *белла беби Хелпи* размер 0. (*bella baby Happy*). У них многоразовые застежки, и вырез спереди для свободного доступа воздуха к пуповине, что способствует ее скорому заживлению. Все остальные подгузники для новорожденных были велики. Сейчас внуку уже 6 месяцев и мы счастливы! Так часто сложные проблемы имеют простые решения!

Ольга Вячеславовна, пенсионер



ЖИЗНЬ ПОСЛЕ ПРАЗДНИКА

Логичное продолжение новогоднего застолья - разгрузочный день. Первый день года стоит провести с кефиром и фруктами на столе. Не поддавайтесь желанию доесть остатки вчерашнего пирса. От похода в гости в ближайшие сутки также стоит воздержаться - отдохнет и нервная система, и желудок. Первого января обязательно покиньте квартиру и прогуляйтесь (хотя бы до любимой кофейни, в которой можно заказать ромашковый чай). Наиболее сильные духом встают на лыжню. Если вы занимаетесь спортом, не отказывайтесь от силовой тренировки прямо первого января. Вы ускорите обмен веществ и сжигание жиров, за счет чего избавитесь от всех лишних калорий. Чередование застолий и тренировок позволит с чистой совестью и безупречной фигурой провести все новогодние каникулы.

Идеальный вариант - посещение сауны. Главное - не думать о еде, не лежать на диване и пить побольше воды. Если к вечеру заболит голова, значит выходят токсины. Примите ароматную ванну и спокойно ложитесь спать. Утром голода вы, скорее всего, не почувствуете, так что выпейте стакан воды и подождите, пока организм сам попросит есть. Утолите голод какой-нибудь кашей.

Пожалуй, после этого вас можно будет поздравить - вы вошли в новый год без груза

ответственности и собственного веса. А главное - со знанием неплохой системы самоконтроля, действие которой проверено на самом большом в году Празднике живота.

Анекдот

Стоматолог:
- Вот и все, пациент, вот ваш зуб!
Больной:
- Спасибо, доктор, а вот ваша ручка от кресла...



Планируй свое будущее!

Самое важное для тестов на определение беременности и овуляции - удобство в применении и точность результатов. Женщина, самостоятельно проводя анализ, должна быть абсолютно уверена в точности полученного результата. Ассортимент тестов Right Choice™, представленный на российском рынке компанией RC-group, максимально широк: **тест-полоски, кассеты с пипеткой, стержни.** Это позволяет каждой женщине выбрать наиболее оптимальный для себя вариант. Экспресс-тесты для определения беременности и овуляции Right Choice™ соответствуют международным стандартам качества и безопасности в области медицины.

Приобрести удобную для Вас форму тестов можно в аптеке ООО «Медчеста-плюс», тел.: 26-47-84, 23-16-28
Сертифицировано ©

ООО «РК - Групп»: 107370, г. Москва, ул. Бойцовая, д. 27
Right Choice (англ.) - Правильный выбор + 7 495 925-5617



АККУ-ЧЕК® Перформа

Точный Надежный
Удобный Информативный

Roche
Информационный центр: 8-800-200-88-99
Имени Виссентини для всех регионов России
Телефон для заказов по Москве: (495) 256-27-89
Адрес в Интернете: www.accu-check.ru

сертифицировано ©
50
тест-полосок
в подарок!

АККУ-ЧЕК®
Жить свободно и уверенно.

Перед применением ознакомьтесь с инструкцией



РЕДАКЦИЯ Свои рецепты!

поздравляет
дорогих читателей

С Новым
2009 годом!

Пусть Новый год
со счастьем новым
Под сказку сна
к вам в дом войдет
И вместе
с запахом еловым
Здоровье,
счастье принесет!



ergoforce®

В ПРОДАЖЕ
ШИРОЧАЙШИЙ
АССОРТИМЕНТ
ИЗДЕЛИЙ,
КОТОРЫЕ:

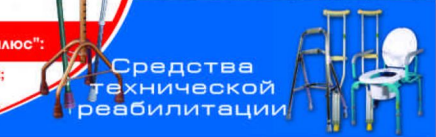
- ✓ восстанавливают двигательную активность после травм и операций
- ✓ помогут в быту человеку с ограниченными физическими возможностями
- ✓ изготовлены из легких металлических сплавов

Приходите,
мы Вас ждём!

адреса аптек ООО «Медчеста-плюс»:

№ 1. пр. Карла Маркса, 63.Тел.:26-67-92;
№ 2. ул. Мира, 284/1.Тел.:36-16-28;
№ 3. ул. Тухачевского, 12а.Тел.:72-17-80.

Жизнь прекрасна...



Средства
технической
реабилитации

Свои рецепты!

Редактор: Ерошенко А.В.
Верстка и дизайн: Чубарева О.И.
Адрес редакции:
355035, г. Ставрополь, пр. Кулакова, 8 «г»

Свидетельство о регистрации СМИ выдано Федеральной службой по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия (Управление по Южному Федеральному Округу), ПИ № ФС 10-6587 от 20 апреля 2007 г. Газета отпечатана в типографии «Галлеон», ул. Октябрьская, 180. Распространение свободное. Редакция не несет ответственность за содержание рекламы. Редакция вправе публиковать любые присланные в свой адрес письма, фото и обращения читателей. Факт пересылки означает согласие их автора на передачу всех исключительных прав на использование в любой форме и любым способом. Материалы, помеченные данным знаком, печатаются на правах рекламы.

Контакты: 94-67-72; k_26@mail.ru Уредитель и издатель: ООО «Медчеста-плюс»

Дата выхода в свет
24.12.2008 в 13:30
Подписано в печать
17.12.2008 в 13:30
По графику в 16:00

ТИРАЖ 40 000

Заказ № 1124