

сертифицировано ®



Эластичный поясок сзади + эластичные и широкие застёжки



БЫТЬ СУХИМ - ЗНАЧИТ НОСИТЬ

Libero®

ТЕМА НОМЕРА: **В НОВЫЙ ГОД - БЕЗ ХЛОПОТ**

№ 32, 24 ДЕКАБРЯ 2009 г.

ТИРАЖ 40 000

# Свои рецепты!

Ваш медицинский консультант



**Bifrut®**

**Выбери марку здоровья!**

без сахара

Мюсли Ринокуета

Полный ассортимент  
Продуктов Для Здоровья

[www.bifrut.ru](http://www.bifrut.ru)

Здоровья, радости и счастья  
Желаем мы вам в Новый год.  
Чтоб ни тревоги, ни напасти  
Не сторожили у ворот.  
Чтоб солнце ласково светило,  
Сбывалось все, что сердце ждет,  
И просто, чтоб отрадно было  
Всю вашу жизнь, как в этот год!

Дорогие читатели, сердечно  
поздравляем Вас с зимними  
праздниками!!!!  
Редакция «Свои рецепты»

Сертифицировано ®

**FOSTA®**

health & sport support

**В ПРОДАЖЕ ШИРОКИЙ  
АССОРТИМЕНТ ИЗДЕЛИЙ  
КОТОРЫЕ:**

- ✓ защитят от боли в спине и суставах;
- ✓ создадут комфорт при ходьбе и снимут боль в стопе;
- ✓ предупредят развитие варикозной болезни;
- ✓ помогут при уходе за лежачими больными;
- ✓ облегчат передвижение при проблемах с опорно-двигательным аппаратом и после инсульта;
- ✓ необходимы для занятий спортом и массажа

**Приходите,  
мы Вас ждем!**

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;

№ 4. ул. Тухачевского, 17а. Тел.:55-15-96, 55-04-96;  
№ 7. пр. Кулакова, 29. Тел. 38-12-99, 38-65-43;  
№ 10. ул. Ленина, 125. Тел.29-71-43, 29-71-42.

**НАДЕЖНАЯ ЗАЩИТА ОТ БОЛИ  
В СПИНЕ И СУСТАВАХ**

**FOSTA®**  
health & sport support

бандажи до- и послеродовые  
фиксаторы запястий и кистей  
фиксаторы голеностопа  
фиксаторы колена  
фиксаторы локтя  
фиксаторы плеча  
фиксаторы осанки  
противорадикулитные пояса  
поддерживающие пояса  
подушки под спину

**ЗДОРОВЬЕ - ЭТО ПРОСТО.  
FOSTA**



## Все от погоды! ?

Даже вполне здоровые люди испытывают дискомфорт при перепадах атмосферного давления, влажности воздуха, температуры и солнечной активности. Метеочувствительны примерно 85% людей. Особенно это ощущается в зимний период.

Обычные симптомы: слабость, головные боли, сонливость, озноб. Но не пугайтесь, погода не вызывает острых реакций – идет обычная биологическая перестройка систем организма.

При погодных встрясках снижается количество кислорода в воздухе, что ведет к гипоксии – кислородному голоданию, в том числе мозга. Надпочечники начинают в больших количествах выбрасывать в кровь адреналин – гормон стресса. Повышается раздражительность, утомляемость, снижается работоспособность, внимание и в крови подсакаивает холестерин.

Чтобы привести себя в порядок, можно принимать растительные антидепрессанты с валерианой, пустырником, пионом или легкие препараты из группы ноотропов (но прежде посоветуйтесь с врачом).

Улыбайтесь и думайте о хорошем!

## ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Зимой полезно заниматься физкультурой или просто оздоровлением: больше гулять на свежем воздухе, заниматься танцами, йогой, гимнастикой, любым видом спорта. Занятия физкультурой позволяют организму человека легче адаптироваться к холодной окружающей среде, повысить свою сопротивляемость. Помимо этого физические нагрузки снимают подавленность, воодушевляют его и наполняют жизненной энергией.

### Анекдот

Две подруги:

– Что ты подарила мужу на Новый год?

– Голубую норку.

– А он тебе?

– Рыболовные снасти.

## Три продукта для иммунной системы зимой

Всего три продукта достаточно включить в зимний рацион, для того чтобы иммунная система начала функционировать нормально. Какие?

**Чеснок.** В нём содержатся аллицин, ахоин и тиосульфаты – три сильнейших соединения, которые помогают защитить организм от инфекции и бороться с ней.



**Морковь.** В продукте содержится огромное количество бета-каротина – сильнейшего фитонутриента, стимулирующего выработку иммунной системой натуральных клеток, которые борются с инфекцией (только в сыром виде).



**Йогурт.** Продукт обеспечивает нормальную работу кишечника благодаря ацидофильным молочнокислым бактериям, в которых нуждается организм. Эти бактерии стимулируют выработку молочной кислоты, улучшающей пищеварение и ускоряющей разложение комплексных соединений на полезные вещества.

## Укрепляем детский иммунитет



Повысить иммунные силы организма поможет закаливание. Разумеется, никто не говорит о купании в заиндеветшей проруби: закаливать ребенка нужно постепенно и, самое главное, с умом. Начать можно с контрастного душа: чередуйте теплую и

прохладную (но не холодную!) воду, избегая резких температур. Позвольте малышу пару минут понежиться под теплым душем, затем на 15–20 секунд включите прохладную воду (чередуйте контрастные температуры 4–5 раз за один «сеанс»).

Не забывайте о том, что «человек есть то, что он ест»: рацион питания также оказывает влияние на иммунитет вашего ребенка. Фрукты и ягоды лучше предпочесть сезонные: малина – летом, клюква – осенью, мандарины – зимой).

Сегодня в аптеках можно без проблем приобрести иммуномодулирующие препараты растительного происхождения. Растительные компоненты таких лекарственных средств являются гарантией того, что они не принесут вреда растущему организму ребенка и бережно позаботятся о детском иммунитете на этапе его активного формирования. Консультация специалиста необходима.

## ЭТО НАДО ЗНАТЬ

Если в доме у вас регулируемое отопление, то сбавьте его мощность на два-три градуса. Это не только снизит расходы на оплату электричества, но и поможет вам не заболеть гриппом. Исследования показывают, что вирус гриппа прекрасно себя чувствует в жарком, сухом воздухе.

Недостаточная влажность воздуха в помещении может стать причиной многих заболеваний. Бронхи человека отличаются способностью к самоочищению. Но сухой воздух снижает эту способность. В результате увеличивается восприимчивость к инфекции и различным респираторным заболеваниям. Особенно важен влажностный режим для маленьких и грудных детей. В первые дни и месяцы жизни у грудничков очень нежная и чувствительная слизистая оболочка полости рта и носа. Поэтому влажность в комнате, где спит новорожденный, должна быть не ниже 50%.



## ТОНУС ЭЛАСТ

TONUS ELAST®

**Пояс (бандаж) медицинский эластичный поддерживающий универсальный ELAST 9806 "Gerda".**

Будущим мамам ТОНУС ЭЛАСТ представляет пояс (бандаж) "Gerda". Так как пояс (бандаж) "Gerda":

- уменьшит нагрузку на позвоночник;
- предохранит от опускания живот и зафиксирует плод в полости матки в правильном положении;
- поможет будущей маме сохранить правильную осанку и вести активный образ жизни даже на поздних сроках

- беременности;
- предохранит кожу живота от растяжек, а брюшной пресс - от дряблости.
- после родов используется для восстановления тонуса мышц брюшного пресса;
- застежка Velcro позволяет регулировать размер и степень утяжки пояса.

**Рекомендации:**

- подбирать пояс нужно по размеру, который легко определить, измерив объем под животиком;
- надевать пояса рекомендуется лежа на спине, слегка приподняв бедра.



сертифицировано ®

На правах рекламы ТОНУС ЭЛАСТ

### На заметку

**Насморк: сок алоэ, пшеничная каша и ментоловое масло**

Алоэ закапывайте по 3-4 капли в каждую ноздрю 4-5 раз в день. Небольшой тканевый мешочек наполните теплой (но не горячей) пшеничкой поможет прогреть гайморовы пазухи. Можно также смазать «ментолом» крылья носа и виски – мятная прохлада облегчит неприятные симптомы простуды.

**Кашель: грудные сборы, пчелиный мед и морковный сок**

Грудные сборы продаются в каждой аптеке – обладают противовоспа-

лительным и противомикробным действием. Натрите очищенную редьку на терке, отожмите полученную массу, а затем смешайте сок со столовой ложкой меда (принимать по две столовых ложки за 15 минут до еды 3-4 раза в день). Для того, чтобы «успокоить» кашель, выжмите с помощью центробежной соковыжималки сок из морковки. Смешайте его с сахарным сиропом (в пропорции 1:1) и принимайте 4-5 раз в день по одной столовой ложке (употреблять в подогретом виде).

## СНЕГОВАЯ НАГРУЗКА ИЛИ ЗИМНИЕ ВИДЫ СПОРТА

**Уборка снега** укрепляет дельтовидные, бицепсы, грудные, мышцы спины.

Это один из лучших способов украсить мышцами верхнюю часть тела.

**Катание детей на санках** разогрывает прямые и косые мышцы живота, разгибатели позвоночника. Тренировочный эффект: сила и рельеф. С одной стороны, зимой ваш пресс никто не видит, с другой – будем оптимистами....

**Выталкивание машины из сугроба** – это здоровые мышцы бедра и голени, грудные, дельтовидные, трицепсы.

Тренирует силу. Сложно назвать мышечную группу, не принимающую участия в данном упражнении.

**Лепка снежной бабы** тренирует разгибатели бедра, мышцы спины. Тренирует выносливость. Занятие это не только развивает эстетически, но и невероятно изматывает, ведь катать снежный ком приходится в нижнем положении становой тяги. Но это и к лучшему! Лепи по бабе в день, и ты не только прослывешь чудачком, но и решишь старые проблемы с периодически ноющей поясницей.

## Простуда и беременность: непростое сочетание

**Можно:**

- при температуре: обильное питье (морс, чай с малиной, отвар шиповника, настой калины) – эти потогонные средства частично «вымывают» вирус из организма;
- при насморке: промывать нос составами на основе морской воды;
- при боли в горле: полоскать отварами шалфея и ромашки или солевым раствором;
- при головной боли: средства на основе парацетамола.

**Нельзя:**

- принимать антибиотики;
- принимать различные иммуностимулирующие настойки на спирту – эти средства могут повышать нагрузку на сердечнососудистую систему мамы и малыша;
- принимать горячую ванну и парить ноги – это может быть чревато повышенным тонусом матки и угрозой прерывания беременности.

**С осторожностью:**

- мед и другие продукты пчеловодства;
- сосудосуживающие капли от насморка;
- лекарственные растения, вот лишь некоторые: можжевельник, календула, мускатный орех, барбарис, душица, полынь лекарственная, чистотел большой.

Перед применением любых лекарственных растений нужно проконсультироваться со специалистом.

## Анекдот

*Праздник нового года - это ужин, заканчивающийся завтраком...*

Сертифицировано ®



### В ПРОДАЖЕ ШИРОЧАЙШИЙ АССОРТИМЕНТ ИЗДЕЛИЙ, КОТОРЫЕ:

- ✓ избавляют от стресса и снимают напряжение
- ✓ формируют правильную осанку
- ✓ способствуют улучшению кровообращения

**Приходите, мы Вас ждем!**

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;

№ 4. ул. Тухачевского, 17а. Тел.:55-15-96, 55-04-96;  
№ 7. пр. Кулакова, 29. Тел. 38-12-99, 38-65-43;  
№ 10. ул. Ленина, 125. Тел.29-71-43, 29-71-42.



Массажные  
и гимнастические  
изделия

**Новогодняя диета:  
шоколад, мандарины, диатез**

Праздник – это когда «можно» гораздо больше, чем «нельзя». Так считает большинство родителей в новогодние дни. Мысль верная, если дело не касается еды и угощений.

Итак, остановимся на «опасных» продуктах. Они могут вызывать нарушение работы кишечника и обменные процессы, провоцировать аллергические реакции.

**Икра.** Красную и черную икру на бутербродах и тарталетках можно предложить детям старше трех лет, и только при условии хорошей переносимости продукта. В небольших количествах.

**Мандарины.** Дань новогодней традиции и мощный пищевой аллерген, как и все цитрусовые. Будьте осторожны также с ананасом, экзотическими манго и авокадо, а также условно «свежей» клубникой и другими ягодами в «корзиночках» – дарами супермаркетов.

**Детское шампанское.** Оно хоть и безалкогольное, зато не перестает быть газировкой-шипучкой красителями, ароматизаторами, которые явно не на пользу здоровью

Дети едят глазами. Поэтому сделайте акцент на оформлении, а не на калорийности блюд.

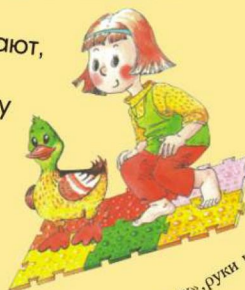
*Приятных новогодних праздников!!!*

**Массажный коврик**



**КОМФОРТ**

Утки крикают, кряхтят  
На зарядку не хотят.



Приседая, походить «по-утиному», руки на колени.

Очень чудные малышки  
Африканские мартышки.



Произвольно попрыгать, покривляться.

Скачет зайчик  
скок да скок  
Прыг на  
Коврик-островок.



Ноги вместе, прыжки на каждый модуль.

АПТЕКА №1, пр. Карла Маркса, 63. Тел. 26-47-84, 26-67-92  
АПТЕКА №2, ул. Мира, 284/1. Тел. 23-16-28, 23-68-16  
АПТЕКА №3, ул. Тухачевского, 12а. Тел. 72-17-80, 72-32-84  
АПТЕКА №4, ул. Тухачевского, 17а. Тел. 55-15-96, 55-04-96  
АПТЕКА №7, пр. Кулакова, 29. Тел. 38-12-99, 38-65-43  
АПТЕКА №8, ул. Ленина, 472а. Тел. 56-37-06, 56-31-36  
АПТЕКА №9, ул. Гризодубовой, 72. Тел. 29-10-18  
АПТЕКА №10, ул. Ленина, 125. Тел. 29-71-43, 29-71-42

сертифицировано ®

**Libero**

*Поздравляем  
С новым годом!*





## ЧЕРНЫЙ ЖЕМЧУГ

Путешествуя по стране красоты

Миссия марки ЧЕРНЫЙ ЖЕМЧУГ – создавать косметику, основанную на новейших научных достижениях в области красоты и ухода за кожей.



### 5 программ ухода за кожей

сертифицировано®



#### до 25 лет

- Противовоспалительное действие (Д-пантенол), успокаивающее действие (аллантоин);
- Матирующее действие;
- Защита от преждевременного старения (наносомы с витамином E), увлажнение (гидрованс), стимуляция клеточного дыхания (креатин)



Анна ШАТКИНА

#### от 26 до 35 лет

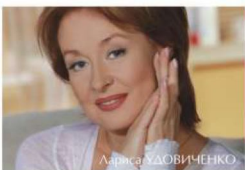
- Сглаживание тонких морщин (комплекс аминокислот), защита от преждевременного старения (UV фильтры);
- Снятие следов усталости (креатин, эктоин);
- Активное увлажнение (липосомы с гиалуроновой кислотой) и питание (масло ши);
- Насыщение питательными веществами и витаминами, укрепление стенок сосудов, улучшение цвета лица (витамин E)



Анна СМЕХОВА

#### от 36 до 45 лет

- Укрепление коллагеновых водокон, повышение упругости и эластичности кожи (экстракт морских водорослей), защита от преждевременного старения (UV фильтры);
- Стимуляция клеточного обмена ослабленной кожи век, глубокое увлажнение (гиалуроновая кислота);
- Питание и увлажнение обезвоженной кожи (масло виноградных косточек);
- Восстановление регенерации клеток (экстракт морских водорослей), восстановление клеточного обмена (креатин)
- Эффективное очищение и отшелушивание (фруктовые кислоты)



Лариса УДОВИЧЕНКО

#### от 46 до 55 лет

- Лифтинг (липосомы с аминокислотами, витамины A и E), защита от появления новых признаков старения (UV фильтры);
- Подтягивание ослабленной кожи век, стимуляция защитных сил кожи (эктоин);
- Регуляция водного баланса в клетках (миндальное масло), защита и смягчение раздраженной кожи (масло ши);
- Питание и регенерация кожи (миндальное масло);
- Укрепление контуров лица и шеи (протеины сои, пептиды)



#### после 56 лет

- Лифтинг и защита от появления новых признаков старения (липосомы с ретином, UV фильтры);
- Увлажнение, питание, подтягивание ослабленной кожи век (липосомы с ретином, масло жожоба, аллантоин, гидрованс);
- Интенсивное питание, снятие чувства напряжения и раздражения кожи (масло авокадо), уплотнение кожи;
- Восстановление жизненных сил кожи: регенерация, восстановление эластичности, укрепление, смягчение и увлажнение, антиоксидантное действие (масло авокадо и жожоба);
- Выравнивание тона кожи, сокращение пигментных пятен (экстракт белого чая)

КАЛИНА  
КОСМЕТИКА

## БЫТЬ ЛИ СПОРТУ? или что делать, если у вас легкие симптомы простуды



По мнению большинства экспертов, если у вас легкие симптомы: насморк и не повышена температура, то короткая тренировка с умеренной интенсивностью будет безопасна. Интенсивность тренировки обычно нужно понизить на 40–50%, так как организму необходима энергия для того, чтобы бороться с причинами недомогания. Следует обратить внимание на потребление достаточного количества воды на тренировке (каждые 10–15 минут) и в течение дня. Кроме

того, это самое подходящее время, чтобы разучить несколько новых упражнений на растяжку или наконец-то посетить занятия йогой.

Некоторые знатоки уверяют, что интенсивный аэробный урок или 10 километров на беговой дорожке помогут хорошо пропотеть и улучшают самочувствие. Эта теория основана на том, что физическая нагрузка – это хороший стрессовый фактор и стимул для выделения адреналина – гормона, который снижает визуальные проявления простуды и улучшает самочувствие.

Кроме того, учтите, что сезон эпидемии гриппа – не лучшее время для быстрого похудения. Так как когда иммунная система угнетена, пищевой рацион должен быть хорошо сбалансирован и полноценен, и обязательно должен содержать много витаминов и минералов.

*Тренируйтесь с умом, слушайте свое тело и отдыхайте, сколько необходимо!*

### НЕОЖИДАННО

#### Макияж и здоровье: неожиданный аспект

Французы – большие оригиналы. На этот раз им удалось доказать, что женщины, которые ежедневно наносят макияж даже в небольшом количестве, оказывают неоценимую услугу собственному здоровью. При этом речь идет не о психологическом эффекте.

Опасность падений обусловлена тем, что в этом возрасте, с одной стороны, ухудшается равновесие и координация движений, а с другой – снижается прочность костей и подвергаются возрастным изменениям мышцы и связки. Это часто приводит к переломам, которые могут представлять опасность для жизни. Пожилые женщины, которые привыкли пользоваться декоративной косметикой ежедневно, реже падают и имеют лучшую осанку.

Вывод очевиден: ежедневное нанесение макияжа, особенно в пожилом возрасте, улучшает чувство равновесия и координацию движений, тем самым играя роль своеобразной гимнастики.

### ИНТЕРЕСНО

#### НЕ ПОЛЬЗУЙТЕСЬ НОСОВЫМИ ПЛАТКАМИ ИЗ ТКАНИ

«Традиционные» тканевые платки – отличное место для размножения болезнетворных микробов. В таком платке сыро и тепло – а что еще нужно микробу для счастья? Отдайте предпочтение одноразовым бумажным платочкам, и выбрасывайте очередной платок как можно скорее после его использования.

### Анекдоты

*Парикмахерская "Высшего разряда". Мастер, обращаясь к клиенту:*

*– Итак, мы начнем с рентгеновского снимка вашей головы...*

\*\*\*

*Три стадии взросления мужчины*

- 1) Он верит в Деда Мороза*
- 2) Он не верит в Деда Мороза*
- 3) Он – Дед Мороз*

\*\*\*

*Утро, 1 января. Обход в больнице. Врач входит в палату, смотрит в список:*

- Иванов здесь?*
- Я.*
- Как фамилия?*

Сертифицировано ®

# FOSTA®

health & sport support

#### ПОЯСА И КОРСЕТЫ «FOSTA» ЭТО:

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

**Приходите, мы Вас ждем!**

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;  
 № 4. ул. Тухачевского, 17а. Тел.: 55-15-96, 55-04-96;  
 № 7. пр. Кулакова, 29. Тел. 38-12-99, 38-65-43;  
 № 10. ул. Ленина, 125. Тел. 29-71-43, 29-71-42.

**НАДЕЖНАЯ ЗАЩИТА  
ОТ БОЛИ В СПИНЕ**





*Зима... Мороз и солнце – день чудесный... Однако оказывается, что свежий зимний воздух, отсутствие солнышка и витаминов не самым лучшим образом отражаются на состоянии организма. Справится с зимним авитаминозом, и остаться красивой и молодой, вам помогут секреты вековой мудрости – рецепты народной медицины.*

### лицо

Очищение кожи можно проводить с помощью растительных масел тонких сортов – оливкового, персикового, кукурузного, масла грецких орехов, что особенно рекомендуется при сухой или нормальной коже.

**Маска из трав.** Цветки календулы, листья шалфея, шишки хмеля,

## НАРОДНЫЕ РЕЦЕПТЫ ЗИМОЙ

плоды каштана, траву тысячелистника и фиалки трехцветной измельчить и смешать в равных пропорциях. 3 ч.л. смеси залить стаканом кипятка, через 15 мин процедить. Осадок смешать с сухим молоком, рисовой или овсяной мукой и нанести на кожу лица.

**Универсальная зимняя маска для всех типов кожи.** 2 столовые ложки семени льна залейте 2 стаканами воды и варите до состояния кашицы. На жирную кожу маска наносится теплой, на сухую и при куперозе – холодной. Смойте маску кипяченой водой. Если провести курс в 10–15 масок по 2–3 раза в неделю, кожа отлично справится с зимними холодами.

### РУКИ

Если вы забыли надеть перчатки, велика вероятность получить микроразрывы кожи рук. Кожа может покраснеть, начать шелушиться, к тому же много неприятных ощущений доставляют микротрещины. Успокоить кожу рук можно следующим составом: 1 сырой желток, 1 ст.л. меда, 1 ч.л. овсяной муки. Нанести маску на 30 минут. Перед сном смажьте руки подогретым растительным маслом и наденьте на ночь хлопчатобумажные перчатки.

### ВОЛОСЫ

Если тело и руки мы с наступлением первых холодов все-таки стараемся держать в тепле, то головные уборы обычно достают из шкафа лишь с наступлением сильных морозов. Но ведь сосуды кожи головы также страдают от холодной температуры, замедляется циркуляция крови, и волосы перестают получать питательные вещества. Сухой морозный воздух делает волосы жесткими, а кончики становятся секущимися. Кроме очевидного совета – носить головные уборы, **можно подпитать волосы** самодельными масками: залейте 1 ст.л. горчицы кипятком и нанесите на корни волос на 10–15 минут. Размочите в кипятке ржаной хлеб, полученной жидкостью мойте волосы вместо шампуня.

### Анекдот

*У меня соседи сверху чечетку танцуют, справа молодежьны ругаются, слева звезды заколачивают – ну как, как в таких условиях можно играть на барабанах?!*

## На приеме у лора

ЛОР отделение КДКБ функционирует с 1983 года и представляет собой специализированное узкопрофильное лечебное учреждение, в котором оказывается медицинская помощь детям с заболеваниями ЛОР-органов с рождения до 18 лет. Отделение оснащено передовой отечественной и зарубежной техникой, здесь созданы все условия для проведения точной диагностики, применения современных методов и достижений медицинской науки по технологии лечения заболеваний уха, горла и носа.

### Принципы оказания помощи

– Прогрессивные диагностические методики позволяют устанавливать точный диагноз, выявлять причину развития заболевания. Отделение тесно сотрудничает с фониатрическим отделением (нарушение голоса), сурдологическим (нарушение слуха), аллергологическим (часто болеющие дети) кабинетами краевой консультативной поликлиники.

– Для лечения в нашей клинике применяются лекарственные препараты, подбор которых проводится с учетом диагноза заболеваний, чувствительности возбудителя, стадии развития патологического процесса.

– Разнообразные физиотерапевтические процедуры способствуют умень-

шению деятельности восстановительного периода.

– Динамика процесса выздоровления наблюдается при помощи специальной аппаратуры.

– Особое внимание в ЛОР клинике обращается на оказание неотложной помощи при возникновении экстренных показаний со стороны ЛОР-органов.

Своевременное и квалифицированное оказание медицинской помощи этой категории пациентов способствует сохранению здоровья, функциональных способностей, а иногда жизни.

### Лечение ЛОР-заболеваний

Лечение проводится и консервативное (без операции) и (по показаниям) оперативное. При лечении используется

ультразвуковая терапия, озонотерапия, пневмовибромассаж, лазерное, плазменное, электроплазменное, криогенное, диатермические и другие виды оборудования, что позволяет быстро, без боли и в минимальные сроки госпитализации решить проблему с максимальными функциональными результатами.

Адрес: 355000, ул. Семашко, 3  
Краевая детская клиническая больница  
ЛОР отделение, тел.: (8652) 35-75-36

Дорогие родители, здоровье детей – наша главная забота. Детский ЛОР – это специалист, к которому приходят довольно часто не только за помощью, но за советом, консультацией и поддержкой. Уверены, что данная заметка окажется полезной Вам.



**ergoforce**

**Жизнь прекрасна...**

**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 ждем!**

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.

АНАТОМИЧЕСКИЕ ПОДУШКИ

**КОМФ-ОРТ**

- ✓ комфортное положение головы и шеи во время сна
- ✓ профилактика заболеваний шейного отдела
- ✓ здоровый и крепкий сон

**Приходите, мы Вас ждем!**

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;  
 № 4. ул. Тухачевского, 17а.Тел.:55-15-96, 55-04-96  
 № 7. пр. Кулакова, 29. Тел. 38-12-99, 38-65-43;  
 № 10. ул. Ленина, 125. Тел.29-71-43, 29-71-42.

# НЕ НУЖНО ПЛАТИТЬ БОЛЬШЕ

адаптер сети в комплекте!



**Little Doctor LD3a**  
автоматический тонометр

**СУПЕРЦЕНА!**  
**888 руб.**

**ПОЗАБОТЬСЯ О СЕБЕ И СВОИХ БЛИЗКИХ – ДОМАШНИЙ АВТОМАТИЧЕСКИЙ ТОНОМЕТР – ЭТО НАДЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ.**

**ЗАМЕЧАТЕЛЬНЫЙ ПОДАРОК ДЛЯ ВАС И ВАШИХ БЛИЗКИХ!**

**СПРАШИВАЙТЕ в аптеках**

**МЕДЧЕСТА-ПЛЮС**

АПТЕКА № 1, пр. Карла Маркса, 63. Тел. 26-47-84, 26-67-92  
 АПТЕКА № 2, ул. Мира, 284/1. Тел. 23-16-28, 23-68-16  
 АПТЕКА № 3, ул. Тухачевского, 12а. Тел. 72-17-80, 72-32-84  
 АПТЕКА № 4, ул. Тухачевского, 17а. Тел. 55-15-96, 55-04-96  
 АПТЕКА № 5, пр. Кулакова, 8г. Тел. 56-20-25, 56-11-30  
 АПТЕКА № 6, Старомарьевское шоссе, 31. Тел. 28-24-70

АПТЕКА № 7, пр. Кулакова, 29. Тел. 38-12-99, 38-65-43  
 АПТЕКА № 8, ул. Ленина, 472а. Тел. 56-37-06, 56-31-36  
 АПТЕКА № 9, ул. Гризодубовой, 72. Тел. 29-10-18  
 АПТЕКА № 10, ул. Ленина, 125. Тел. 29-71-43, 29-71-42  
 АПТЕКА № 11, пр. Юности, остановка "9 поликлиника" 39-03-02

**Свои рецепты!**

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

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 «Галеев», 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 дайнным знаком, печатаются на правах рекламы.

Контакты: 94-67-72; k\_26@mail.ru Учредитель и издатель: ООО «Медчеста-плюс»

Дата выхода в свет  
 24.12.2009 в 13:30  
 Подписано в печать  
 17.12.2009 в 13:30  
 По графику в 16:00

**ТИРАЖ 40 000**  
 Заказ № 1678