

**СЕРВИСНЫЙ ЦЕНТР:**

- **тестирование**
- **замена**
- **консультирование**

**ACCU-CHEK®**



Телефон горячей линии  
**+8 (800) 200-88-99**  
Бесплатно для всех регионов России

**29-71-43**

**29-71-42**



товар сертифицирован

ознакомьтесь с инструкцией

ТЕМА НОМЕРА: **Ноябрь – осень венец!**

№ 54, 24 ОКТЯБРЯ 2011 г.

ТИРАЖ 40000

# Свои рецепты!

Ваш медицинский консультант



**рототайка®**

Я мечтаю!

*Монпансье*

без сахара  
на изомальте



Товар сертифицирован

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



«Белла-Дон», 344065, г. Ростов-на-Дону, ул. 50-летия Ростсельмаша д. 152, телефон/факс 8 (863) 203-74-74

**Aroma & Sensitive**

ежедневки, у которых есть стиль!

[www.bella-tzmo.ru](http://www.bella-tzmo.ru)



Сертифицировано®

**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 ждем!**

адреса аптек ООО "Медчеста-плюс":

№ 1. пр. Карла Маркса, 63. Тел.: 26-67-92;  
№ 2. ул. Мира, 284/1. Тел.: 23-16-28;  
№ 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.

Жизнь прекрасна...



Средства технической реабилитации

## Кисели и компоты



- Обеспечивают чувство комфорта и сытости
- Мягко обволакивают желудок
- Снимают диспепсические явления



Товар сертифицирован. На правах рекламы.  
Свид. о гос. рег. RU 77.99.19.007.E.0025.75.11.10 от 09.11.2010

# В холодное время года мы измеряем температуру намного чаще...

Сегодня в аптеках мы видим большое количество всевозможных термометров, отличающихся способом действия и дизайном. Каждый из них имеет как преимущества, так и недостатки. Как выбрать самый правильный и нужный именно Вам – непростая задача!

## Ртутный

Несмотря на то, что этому прибору более 100 лет, он еще не скоро покинет витрины аптек. Надежный и простой в использовании и обработке.



Точность измерения температуры. Погрешность - 0,1 градуса. Разнообразие мест измерения (в подмышечной впадине, орально, ректально). Легко дезинфицируется и моется. Долгий срок службы. Низкая стоимость.



Очень хрупкий, поэтому опасный. Медленно нагревается. Время измерения - около 10 мин. Нежелательно его использование у маленьких детей орально.



## Электронный термометр

Многие грешат на этот вид измерения... Но ошибаются не приборы, а люди, которые не читают инструкций по применению или не следуют им.



Безопасность. Для измерения температуры во рту достаточно нескольких секунд. Жидкокристаллический экран часто оснащен подсветкой, что позволяет видеть результаты даже в темноте. Память, в которой могут храниться несколько десятков последних показаний. Сменные наконечники.



Зависимость от батареек. Звуковой сигнал, который подает термометр, рассчитан на измерение температуры под языком. Если градусник помещен в подмышечную впадину, его необходимо держать еще несколько минут после зуммера. Конкретное время указано в инструкции, об этой особенности нужно помнить. Точность измерения напрямую зависит от плотности прилегания датчика к коже.



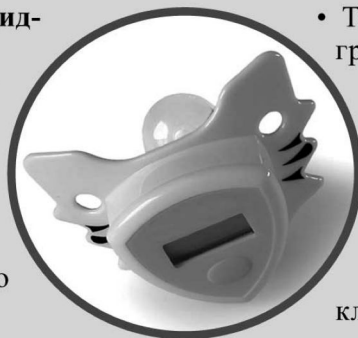
## Диета при температуре

1. Пища должна содержать достаточное количество витаминов и не быть слишком калорийной.
2. Особенно важны витамины группы В и витамин С, так их функциональная роль при температуре возрастает.
3. Следует включать в рацион также достаточное количество полноценного белка.
4. Усиленная потливость вызывает потребность организма в большом количестве жидкостей и минеральных веществ. При всех болезнях, протекающих с повышенной температурой, больной должен пить в неограниченном количестве жидкости.



Существуют разновидности электронных термометров, например, термометрососка, разработанный специально для детей грудного возраста.

• Время измерения до 5 мин.



- Точность измерения - 0,1 градуса.
- 100%-ная водонепроницаемость.
- Наличие звукового сигнала.
- Память на последнее измерение.
- Автотест и автовыключение.

**У ВЗРОСЛЫХ ТЕМПЕРАТУРУ ЛУЧШЕ ИЗМЕРЯТЬ В ПОДМЫШЕЧНОЙ ВПАДИНЕ, У ДЕТЕЙ ДО 1 ГОДА ВПРЯМОЙ КИШКЕ – РЕКТАЛЬНЫМ.**

## Новинка!

**Пластырь перцовый с арникой и беладонной перфарированный**

- Облегчает боль
- Уменьшает отек
- Оказывает противовоспалительное действие
- Без запаха перца!
- Не жжет, а согревает приятным теплом!
- Можно носить не снимая до двух суток!

Показания к применению: радикулит, невралгия, миозит, люмбаго, миалгия, артралгия, ушибы

Увеличенный размер!  
**11x18 см**



## Инфракрасный термометр

Последнее слово техники! Человеческое тело излучает тепло, которое может быть зарегистрировано и на небольшом расстоянии от кожи. Измерительный элемент снимает данные.



+

Не нужен контакт с кожей, можно измерить температуру у плачущего, беспокойного или, наоборот, спящего пациента.

На измерение уходит не более 30 сек.

-

Показания можно снимать только со лба, с висков и из ушных проходов.

При воспалении среднего уха измерение в ушах даст неточные результаты. Требуется периодической калибровки и настройки.

Зависит от источника питания.

## Термополоска

Потребность в них может появиться, например, в условиях поездки. Представляет собой термочувствительную пленку. Служит исключительно для подачи сигнала о том, надо ли измерять температуру точным термометром или нет.

+

Термополоски почти не занимают места и безопасны

На измерение уходит не более 30 секунд.

-

Показания можно снимать только со лба и с висков.



## Что делать при высокой температуре?!

Бороться с жаром до 38,5 °С не нужно! Это защитная реакция организма, убивающая вирусы и микробы!

### Можно

**1. Жаропонижающие.** Парацетамол - не более 3 г в сутки, смотрите на пакетики «горячего питья»: в них парацетамол тоже входит, его также нужно учитывать. **Ацетилсалициловая кислота** - не давать детям младше 12 лет, возможно развитие сосудистого осложнения.

**2. Прохладный свежий воздух в комнате.** Больному не должно быть душно, не следует его укрывать и укутывать.

**3. Обильное питье ком-**

**натной температуры.** Не горячий чай - организм и так перегрет!

**4. Прохладная ванна с температурой воды около 37 °С** и обязательно в сопровождении.

### Нельзя

**1. Растирания.** - спиртовые и уксусные.

Гиперимированная кожа быстро всасывает этанол, увеличивая интоксикацию от болезни.

**2. Холодное обертывание** - приведет к спазмам и усилению боли.

**3. Запивать жаропонижающее** - перцем со спиртосодержащим - химическая реакция в результате выделит токсины в организм - нанесет ему вред и только ухудшит состояние.

Не существует идеального прибора для измерения температуры тела - все очень индивидуально и зависит от особенностей и привычек. Иногда лучшим решением является приобретение нескольких видов термометров. Решать Вам!

## 6 ПРИЧИН ВЫСОКОЙ ТЕМПЕРАТУРЫ



**1. ОРВИ.** Чтобы выздороветь следует выпить противовоспалительные препараты, регулярно делать ингаляции, по минимуму вставать с постели, пить много жидкости.

**2. ЗАСТУЖЕННЫЕ ПОЧКИ.** На лбу проступает испарина, тянущая или кинжальная боль в зоне поясницы с одной или двух сторон, переходящая в область паха или низ живота.

**3. ОПУХОЛИ.** При этом вы ощущаете недомогание, слабость, ухудшается аппетит и уменьшается масса тела.

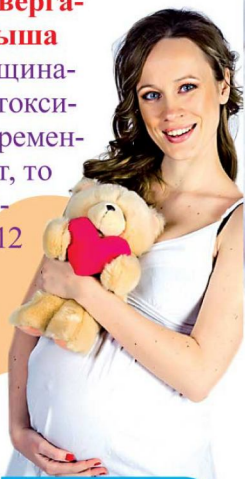
**4. ПРОБЛЕМНАЯ ЩИТОВИДКА.** Вы худеете, становитесь раздражительными, плаксивыми, быстро утомляетесь, появляется чувство страха. Повышается аппетит, но снижается вес.

**5. ДИСТОНИЯ.** Происходят скачки давления, появляются красные пятна на груди, лице, шее. Часто она появляется при нервном и физическом перенапряжении. Тут будут действенными успокоительные лекарства, настойки элеутерококка, валерианы, пустырника и аутотренинг.

**6. РЕВМАТИЗМ.** Повышение температуры происходит одновременно с воспалением суставов, почек, болями в сердце. Такое случается при ревматизме.

## Токсикоз – знак здоровой беременности

Исследование показывает, что беременные, которые не страдали по утрам от тошноты и рвоты, в 3,2 раза чаще подвергались угрозе выкидыша по сравнению с женщинами, которых мучил токсикоз. Если возраст беременной превышал 35 лет, то угроза потери ребенка увеличивалась в 12 раз. Установлено, что чем длительнее токсикоз, тем больше шансов на спокойную беременность.



### Анекдот

- Врач осматривает больного. Больной спрашивает:  
- Доктор, я хочу услышать правду. Обещаю быть мужественным... Скажите прямо: мне скоро на работу?

ОТЛИЧНОЕ начало с bella baby Happy

www.happy-club.ru  
www.happy-global.com

Подгузники bella baby Happy прекрасно впитывают влагу и жидкий стул благодаря особой структуре и удивительной мягкости нетканого материала Premium Dry.

ООО «Белла-Дон», 344065, г. Ростов-на-Дону, ул. 50-летия Ростсельмаша д. 1/52, телефон/факс: 8 (863) 203-74-74



bella baby  
Happy



В конструкции подгузника предусмотрен специальный вырез в области пуповины, что защищает ранку от дополнительных раздражений.

Товар сертифицирован. Реклама.

## Внимание, режутся зубки!

Что родителям нужно знать, чтобы облегчить маленькому человечку этот сложный период в его жизни?

### Помогаем зубкам:

Тщательно вымыв и высушив руки, осторожно протрите пальцем десну ребенка.

Дайте ему охлажденное в холодильнике жевательное кольцо.

Если ваш ребенок уже ест твердую пищу, предложите ему

охлажденное яблочное пюре или йогурт.



Существуют специальные зубным гели и щетки на резиновой основе.

Даже если зуб пока единственный, его необходимо протирать влажной марлевой салфеткой после еды и перед сном.

пользование зубной пасты.

♥ Не оставляйте ребенку на ночь бутылочку со сладким питьем, это приводит к развитию кариеса.

♥ Пить сладкие соки лучше не из бутылочки, а из детской кружки-непроливайки.

### ВАЖНО:

♥ В возрасте от 12 до 18 месяцев стоматологи рекомендуют родителям дважды в день очищать зубы малыша влажной зубной щеткой с мягкой щетиной.

♥ С двух лет можно начинать ис-



## Лапотушки

Маленькой Маргаритке 4 годика, сообщила маме:

- Вот картошку называют картофелем, значит морковку надо называть моркофель?!



Собрались обновить часть обоев и решили не отдиравать старые. Я клею, дочка Маша, ей 5 лет, наблюдает.

- Стены будут все толще.  
- Дома все теплее.  
- Коридор все уже и уже.

5 летний Кирилл смотрит на пасущихся баранов на травке и рассуждает:

«У барана есть жена, жену зовут баранка»!!!

# 14 ноября – Всемирный день борьбы с диабетом!



В день рождения Фредерика Гранта Бантинга /1891-1941/, канадского физиолога, открывшего гормон инсулина, отмечается Всемирный день борьбы с диабетом. В этом году День проходит под девизом «Возьмите диабет под контроль. Сейчас».

## Грозит ли вам метаболический синдром?

Обладатели фигуры, похожей на яблоко, у которых при прибавке веса растет живот, чаще страдают диабетом, гипертонией и атеросклерозом, чем «люди-груши», у которых жир откладывается на

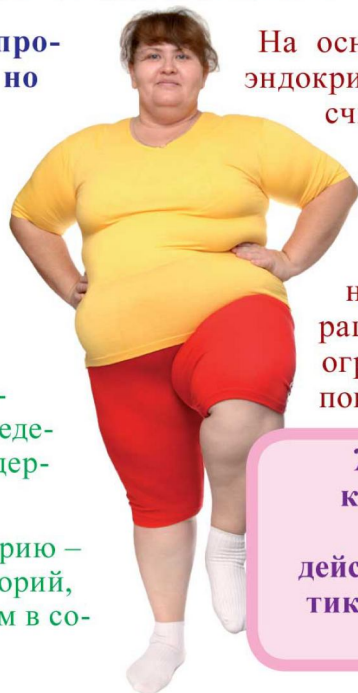
бедрах. Сегодня такая зависимость не вызывает сомнений у специалистов.

«Людам-яблокам» надо худеть! Даже тем, кто и толстым-то себя не считает...

## Делаем талию

Чтобы рассчитать программу медленного, но верного похудения, нужно:

- ▶ сделать биохимический анализ крови;
- ▶ посмотреть уровень триглицеридов;
- ▶ пройти денситометрию – процедуру определения процентного содержания жира в теле;
- ▶ пройти калориметрию – расчет количества калорий, сжигаемых организмом в состоянии покоя.



На основании этих данных эндокринолог-диетолог рассчитывает по определенным формулам калорийность рациона. В любом случае это будет низкожировое, низкокалорийное, но рациональное питание, с ограничением соли, если повышено давление.

Жить по-новому, конечно, непросто. Но это самая действенная профилактика метаболического синдрома.

Измеряем талии, господа!  
80 см для женщин и 94 для мужчин – порог, за которым притаился метаболический синдром.

### Анекдот

- Доктор, я больше не могу выдерживать эту диету! Представляете, я вчера чуть не укусила карандаш!  
- Ничего страшного - всего 20 калорий.

Товар сертифицирован

## Интерактивная система Акку-Чек Комбо

Узнайте больше о скрытом от окружающих, простом и быстром решении для управления диабетом!



Нажимаете кнопку здесь...

...и она работает там.

Roche ACCU-CHEK®

Телефон горячей линии  
+8 (800) 200-88-99  
Бесплатно для всех регионов России



## Фруктовый батончик «Очищающий комплекс»

Продукт диетического (профилактического) питания для улучшения моторики кишечника, для лиц, контролирующих массу тела. Это важная часть диетического рациона и вкусный десерт. Эффект очищения достигается исключительно за счет натуральных природных компонентов – овощей, фруктов и трав.

Фруктовый батончик «Очищающий комплекс» содержит 80% фруктов и является дополнительным источником пищевых волокон, витаминов, микроэлементов, биологически активных веществ.

Товар сертифицирован. На правах рекламы. Свид. о гос. рег. RU 77.99.11.007.E.004582.12.10 от 29.12.10



Новый продукт!



www.leovit.ru

**Мы плавно приближаемся к зиме, с обычными заботами и хлопотами... Спешим, испытываем стресс, стараемся сохранить активность и повысить иммунитет! Наш курс верен – мы большие молодцы – так держать! Данный разворот целиком и полностью посвящен письмам наших читателей.**

### Анекдот

- Какова вероятность подхватить одновременно и птичий, и свиной грипп?

- Нулевая. Потому, что гусь свинье не товарищ!

## ОРТОСИЛА

®

**В ПРОДАЖЕ ШИРОЧАЙШИЙ АССОРТИМЕНТ ИЗДЕЛИЙ, КОТОРЫЕ:**

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

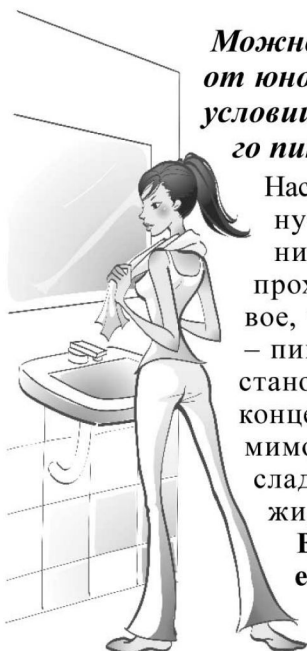
Сертифицировано ®

*Приходите,  
мы Вас ждем!*

**Массажные  
и гимнастические  
изделия**

**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.



**Можно ли обезопасить себя от юношеских «прыщиков», при условии нерегулярного домашнего питания?**

Настоятельно рекомендуем вернуться к домашнему питанию, осенью обменные процессы в организме будут проходить еще тревожнее... Если это невозможно первое, что советуем школьникам, воюющим с прыщами, – пивные дрожжи. Это эффективное средство для восстановления нарушенного обмена веществ, природный концентрат аминокислот, минералов и витаминов. Помимо прочих полезных эффектов, они снижают тягу к сладкому. Если ребенок отказывается принимать дрожжи, попробуйте комплекс В-витаминов.

**В дополнение к комплексу два месяца давайте ему пантотеновую кислоту, посоветовавшись со специалистом, разумеется.**

**И конечно же рыбий жир в капсулах!**



Товар сертифицирован. Реклама.

**Превосходная защита, максимум комфорта!**

Подобная информация на [www.bella4teens.ru](http://www.bella4teens.ru)

гигиенические прокладки  
ежедневные прокладки  
тампоны

**bellafor teens**

**Sensitive, Relax, Energy - для девочек!**

ООО «Белла-Дон», 344065, г. Ростов-на-Дону, ул. 50-летия Ростсельмаша, д.1/52, телефон/факс: 8 (863) 203-74-74

### Как совместить простуду и спортзал?



Физические упражнения помогут справиться с болезнью, если прислушиваться к своему организму и проявлять умеренность.

Физические упражнения активируют иммунную систему, потому занятия во время простуды неопасны, если болезнь не сопровождается высокой температурой. При этом нужно помнить, что прием некоторых препаратов от простуды увеличивает частоту сердечных сокращений, которая также возрастает при физических занятиях, что увеличивает нагрузку на сердце, появляются одышка и затруднение дыхания.

**Тем, кто болен и астмой, и простудой, без консультации с врачом планировать физические нагрузки не рекомендовано!**



# Какие точки на теле защищают нас от осенних недугов?



*Массировать ухо, чтобы улучшить зрение и защититься от простуды? Почему нет!*

**ОБЩИЙ МАССАЖ УХА** воздействует на большинство активных точек, помогает взбодриться. **Массировать** надо аккуратно, но активно, чтобы уши горели. Все шаги, кроме последнего, повторяйте не менее 10 раз.

1. Сначала потяните себя за уши вниз, вверх и в стороны, направляя движение слегка назад.

2. Затем, держа двумя руками ушные раковины, делайте круговые движения вперед и назад.

3. Прижмите ладони к слуховому проходу и резко оторвите их от него.

4. Нажимайте на козелок уха с внешней и внутренней стороны.

5. Обхватите ушные раковины снизу указательным и средним пальцами и скользящими движениями энергично разотрите вверх-вниз.

6. Накройте уши ладонями так, что-

бы пальцы лежали на затылке. Указательным и средним пальцами постучите по основанию черепа, как по барабану.

7. Энергично разотрите уши, начиная с верхней части раковины и заканчивая мочкой.

## Мочка

Тонизирующая точка находится на козелке уха. С ее помощью можно бороться с гриппом и частыми простудами. Кроме того, это своеобразный «центр управления» коры надпочечников, ответственных за выработку адреналина. При воздействии сюда чувствуется прилив сил, проходит усталость. Если нужно работать допоздна, а глаза слипаются и мысли разбегаются, несколько минут массажа – и желание спать пройдет. Те, кому трудно просыпаться по утрам, могут делать массаж прямо в постели – сон как рукой снимет.



## Полезный совет:

- Нельзя забывать и о точках ног и в частности стопы. Эти точки универсальны и очень кстати при ОРВИ.

- Новое достижение в области аппаратного мас-



сажа - массажер «шиацу» (буквально переводится с японского - «давление пальцами»).

Имитирует работу пальцев массажиста, обеспечивая эффективный массаж шеи, спины, плеч, рук, бедер, икроножных мышц.

## ТЕПЛО ЛИ ВАШИМ НОЖКАМ?

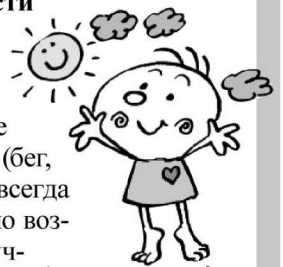
В холодное время года люди громко жалуются на боли в суставах, поскольку неправильно одеваются. Особенно при низких температурах достается коленям, они из-за переохлаждения воспаляются и чаще травмируются, отсюда ноющие, тянущие боли. Эти изменения сигнализируют о себе болью, покраснениями, отеками, но люди частенько совершенно игнорируют эти ощущения: помажут пару дней противовоспалительной мазью, снимут симптомы, но проблемы упрямо остаются и в будущем могут привести к разрушению хрящевой ткани.



## ВАЖНО ЗНАТЬ

Особенно часто с заболеваниями опорно-двигательного аппарата сталкиваются жители больших городов, всему виной образ жизни и однозначно низкая двигательная активность. Поэтому не упускайте возможности

заняться физкультурой. А вот динамические упражнения (бег, прыжки), не всегда полезны, их по возможности лучше избегать.



Потянувшись!  
Взбодрилась!

# АКЦИЯ ПОДАРИТЕ НОВУЮ ЖИЗНЬ СВОИМ СУСТАВАМ

При покупке двух упаковок БАД или одной упаковки профилактического питания «Сустанорм», крем - бальзамы в подарок!



+



ИЛИ

=



## В ПОДАРОК КРЕМ-БАЛЬЗАМ



ИЗДЕЛИЯ ИЗ СИЛИКОНА  
ДЛЯ СОЗДАНИЯ КОМФОРТНЫХ  
УСЛОВИЙ ПРИ ХОДЬБЕ

**comforma**

**В ПРОДАЖЕ ШИРОЧАЙШИЙ  
АССОРТИМЕНТ ИЗДЕЛИЙ, КОТОРЫЕ:**

- ⊗ устраняют натоптыши, намины, мозоли
- ⊗ эффективно гасят ударную нагрузку
- ⊗ обладают микромассажным воздействием
- ⊗ помогают избавиться от тяжести в ногах

**Неудобной обуви  
больше НЕТ!**



**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.

## БАД «СОННЫЕ»

Натуральные травы в составе биологически активной добавки «Сонные» от компании «ЛЕОВИТ нутрио»:

- Улучшают засыпание
- Восстанавливают качество сна
- Уменьшают ощущение разбитости при пробуждении
- Способствуют нормализации сна и его продолжительности
- Обладают успокаивающим и вегетотропным эффектами
- Способствуют уменьшению дневной сонливости
- Не вызывают привыкания

БАД! Не является лекарственным средством.  
Перед применением проконсультируйтесь со специалистом,  
уточните возможные противопоказания

Свид. о гос. рег. RU 77.99.11.003.E.020111.06.11 от 14.06.2011



**Новый продукт!**



www.leovit.ru

# FOSTA

health & sport support

**В ПРОДАЖЕ ШИРОКИЙ  
АССОРТИМЕНТ ИЗДЕЛИЙ**

**ПОЯСА  
И КОРСЕТЫ «FOSTA» ЭТО:**

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

**seni**  
CARE



ООО «Белле-Дон»  
344065, г. Ростов-на-Дону, ул. 50-летия Ростсельмаша, 1/52

**ЛИНИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ КОСМЕТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ:**

- рекомендована для лиц, пользующихся урологическими прокладками и подгузниками
- состоит из взаимодополняющих друг друга косметических средств
- комплексный уход включает в себя три шага:  
**шаг 1** - нежное очищение кожи  
**шаг 2** - регенерация и активизация - улучшение микроциркуляции в коже  
**шаг 3** - защита - предупреждение возникновения опрелостей и пролежней

КОНСУЛЬТАЦИИ ПО ПРОДУКЦИИ В Г. СТАВРОПОЛЕ ПО ТЕЛЕФОНУ: 8-962-448-80-98 (звонки платные)

КОНСУЛЬТАЦИИ ПО ПРОДУКЦИИ В ЮФО ПО ТЕЛЕФОНУ: (863) 203-74-74 (звонки платные)

на правах рекламы соответствующие подтверждено



**НАДЕЖНАЯ ЗАЩИТА  
ОТ БОЛИ В СПИНЕ**

**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.

**Свои рецепты!**

Адрес редакции: 355035,  
г. Ставрополь, пр. Кулакова, 8 «Г».

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

Редактор: Ерошенко А. В.  
Верстка и дизайн: Ткачева А. А.

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 «Галеон», г. Ставрополь, 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.

**Тираж 40000**  
Дата выхода в свет  
24.10.2011 в 13:30  
Подписано в печать  
17.10.2011 в 13:30,  
по графику в 16:00  
**Заказ № 892**