

# БЕСПЛАТНАЯ ГАЗЕТА

На правах рекламы



Самый популярный утренний напиток - кофе.  
Он придает бодрости и сил.  
**КОФЕ "ХУДЕЕМ ЗА НЕДЕЛЮ"**  
это не только заряд бодрости,  
но и прекрасный способ контролировать свой аппетит.

Активные природные компоненты препятствуют образованию и накоплению жира, улучшают обмен веществ и снижают аппетит.

Кофе для похудения можно пить каждый день - и быть в форме.



ТЕМА НОМЕРА: **Июль - макушка лета, середка цвета!**

№87, 24 ИЮЛЯ 2014 г.

ТИРАЖ 40000

18+

# СВОИ РЕЦЕПТЫ!

Ваш медицинский консультант

**ALEENA**  
— оптимальный баланс  
питание + увлажнение кожи

ЛИНИЯ ПО УХОДУ  
ЗА КОЖЕЙ АЛИНА  
СОЕДИНИЛА ЛУЧШИЕ  
КАЧЕСТВА ПРОДУКТОВ,  
ПОЛУЧЕННЫХ  
ОТ ПРИРОДЫ,  
И ДОСТИЖЕНИЯ  
СОВРЕМЕННОЙ НАУКИ

Сертифицировано ®

**FOSTA**  
health & sport support

Защита от боли  
в спине и сосудах

Верное средство  
для похудения

**Зеленый кофе в клетчатке**

Похудательное действие на организм зеленого кофе значительно усиливается после введения его в клетчатку.

Секрет не в простом смешивании двух популярных продуктов, а в соединении активных полифенолов зеленого кофе и клетчатки по особой, авторской технологии.

В нашем продукте мы используем зеленый кофе сорта «Робуста», в котором содержание полифенольных соединений почти в 2 раза больше, чем в кофе сорта «Арабика».

Зеленый кофе и клетчатка прекрасно сочетаются друг с другом, отлично подходят для всех низкокалорийных похудательных диет. Очищают пищеварительный тракт, стимулируют антиокислительные и энергообменные процессы в организме.

При выборе любой диеты надо помнить, что только Ваш лечащий врач может решить: необходима ли она Вам.

**www.diamirka.ru**

На правах рекламы

**НА ВСЯКИЙ СЛУЧАЙ!**

**mopat**  
гипоаллергенные ПЛАСТЫРИ

Реклама. Товар сертифицирован.

консультации по продукции в г. СТАВРОПОЛЕ по телефону: 8-962-449-95-95 (звонки платные)  
консультации по продукции в юфо по телефону: (863) 203-74-74 (звонки платные)  
ООО «Белла-Дон» 344065, г. Ростов-на-Дону, ул. 50-летия Ростсельмаша, 1/52

**Из-за аллергии глаза краснеют и опухают? Вы не одиноки, но не стоит отчаиваться: миллионы людей справляются с аллергическим конъюнктивитом. Холодный компресс может подарить быстрое облегчение, но для долгосрочной помощи необходимо определить триггеры и начать лечение симптомов.**

## Почему глаза красные?

Аллергия на глазах возникает под воздействием аллергена, будь то перхоть домашних животных или пыльца. Клетки в ваших глазах (называемые тучные клетки) выделяют гистамин и другие химические вещества, вызывая воспаление. В результате и появляется зуд, а глаза становятся красными и слезящимися.

## На заметку:

Лечение аллергических заболеваний необходимо осуществлять с помощью традиционных методов в комплексе с энтеросорбентами (таблетки, порошки, пасты, гели), которые способствуют очищению организма от аллергенов, шлаков и токсинов.



## Основные триггеры ПЫЛЬЦА

Если на ваших глазах наворачиваются слезы, когда вы находитесь на улице, возможно, это сезонный аллергический конъюнктивит. Пыльца травы, деревьев, сорняков является самым зловещим аллергеном. Когда уровень пыльцы высок, оставайтесь в помещении, держите окна закрытыми. Носите солнцезащитные очки, чтобы сохранить ваши глаза от пыльцы.

## ШЕРСТЬ

Шерсть домашних животных и пылевые клещи возглавляют список глазных аллергенов, которые подстерегают вас дома. Эти триггеры, как правило, вызывают симптомы в течение всего года. Чтобы контролировать этот тип аллергии, не пускайте питомца в вашу спальню. После контакта с домашним животным обязательно мойте руки.

## ПЛЕСЕНЬ

Если комнатная плесень является триггером аллергии, необходимо регулярно чистить ванную комнату, кухню и подвал, где может скрываться аллерген. Приобретите осушитель воздуха, не забывайте регулярно его чистить. Высокая эффективность очистки воздуха при помощи HEPA-фильтра поможет поймать в ловушку споры плесени, прежде чем они нанесут вред вашим глазам.

Следует избавиться от старых постельных принадлежностей, а также часто менять постельное белье. Дома проводите влажную уборку, не пользуйтесь веником, он только еще больше разгоняет аллергены.

## Из-за чего:

• **ИНФЕКЦИОННО-АЛЛЕРГИЧЕСКИЙ КОНЪЮНКТИВИТ.** Может возникать при бактериальной инфекции век в хронической форме.

• **ЛЕКАРСТВЕННЫЙ КОНЪЮНКТИВИТ.** У вас может быть данный вид аллергии, если в течение часа после применения лекарства, вы наблюдаете все симптомы аллергической реакции.

• **КРУПНОПАПИЛЛЯРНЫЙ КОНЪЮНКТИВИТ.** Раздражителем в данном случае является инородное тело, попавшее в глаз. Основными причинами возникновения аллергии есть послеоперационные швы на глазах, ношение контактных линз.

## СИМПТОМЫ АЛЛЕРГИИ НА ГЛАЗАХ

Симптомы могут включать покраснение белка глаза или внутреннего века. Другие признаки: зуд в глазах, слезотечение, помутнение зрения, ощущение жжения, отек века и чувствитель-

## Не трите

Как бы вам не хотелось, но тереть зудящие глаза – значит ухудшить ситуацию. Потирая глаза, вы заставляете тучные клетки высвобождать еще больше химических веществ, которые заставляют глаза чесаться!

Во время аллергии желательно отказаться от контактных линз (если вы носите их), не делать макияж и применять холодные компрессы. Не забывайте мыть руки как можно чаще.

## Специфическая иммунотерапия

На сегодняшний день не существует лекарств, полностью избавляющих от аллергии. Самые лучшие результаты в лечении аллергии дает иммунотерапия – регулярные инъекции возрастающих доз аллергена. Этот метод особенно помогает при лечении сильной аллергии или при аллергии сразу на многие аллергены.



## Анекдот

*В современном городе научиться хорошо водить машину – «плевое дело», а что там учиться, встал в пробку и стой.*

# ergoforce®

Средства технической реабилитации



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 лёгких металлических сплавов

## Глазные капли

Промывают ваш глаз, устраняя аллергены и поддерживая оптимальное увлажнение. Противоотечные капли сужают кровеносные сосуды в глазах, что уменьшает покраснение. Но использовать их в течение длительного времени не рекомендуется, так как это может лишь усугубить симптомы.

Чтобы правильно подобрать тип глазных капель, обратитесь к специалисту.

Существуют так же стероидные и нестероидные противовоспалительные глазные капли.

## Следует помнить

При приеме антигистаминных средств, обладающих седативным эффектом, избегайте вождения автомобиля и управления механизмами, т.к. они могут вызывать сонливость. Однако сегодня существует ряд антигистаминных препаратов, не обладающих седативным эффектом.

Аллергия на глазах может быть единственным симптомом или сопровождаться аллергическим насморком и аллергической реакцией кожи – экземой. Для того чтобы уточнить способ лечения, обратитесь к специалисту.

## Пероральные препараты

Пероральные антигистаминные и противоотечные средства могут помочь контролировать симптомы аллергического конъюнктивита. Однако они имеют тенденцию к развитию сухости глаз, они могут вызвать сонливость.

### Анекдот

- Папа, пойдём поиграем в футбол?  
- Сынок, в нашей стране правильное говорить: "Пойдём играть в мяч"!

### Помощь

Большинство капель для глаз от аллергического конъюнктивита содержат в своем составе те же вещества, что и препараты для лечения аллергического насморка: антигистаминные, противоотечные средства, а также стабилизаторы тучных клеток. Антигистаминные препараты блокируют действие гистамина, избавляя от зуда. Стабилизаторы тучных клеток уменьшают воспаление, предотвращая выброс химических веществ, таких как гистамин из тучных клеток.

## Аккуратно.

Появление зеленовато-желтого отделяемого в уголках глаз говорит о присоединении бактериальной инфекции.

За ночь такое отделяемое накапливается на ресницах, и уже к утру с трудом сможете открыть глаза. Не стоит их «продирать», лучше заранее подготовить на прикроватной тумбочке антибактериальное средство и спонж, чтобы убрать гной.



## ОРТОСИЛА

В ПРОДАЖЕ ШИРОЧАЙШИЙ АССОРТИМЕНТ ИЗДЕЛИЙ, КОТОРЫЕ:

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

Приходите, мы Вас ждем!

Массажные и гимнастические изделия



Сертифицировано ®

## Заразен ли конъюнктивит?

Вирусный и бактериальный конъюнктивит очень заразен. Он легко распространяется через грязные руки или при контакте с предметом (например, полотенцем) человека, который болеет конъюнктивитом. Также болезнь распространяется через кашель и чихание. Дети с диагнозом инфекционного конъюнктивита не должны посещать школу или детский сад. Аллергический конъюнктивит (вызванный пылью, перхотью животных, косметикой и парфюмерией) и химический конъюнктивит (полученный от химических веществ или жидкостей, в том числе отбеливателя и средства для полировки мебели) не заразен.



## АЛЛЕРГИЧЕСКИЙ КОНЪЮНКТИВИТ И БЕРЕМЕННОСТЬ.

Аллергический конъюнктивит редко впервые проявляется во время беременности.

Негативного влияния самого заболевания на плод нет. Хотя токсическое воздействие на ребенка всё-таки возможно, но только при использовании запрещенных для этого периода жизни женщины препаратов.

Аллергологическая диагностика во время беременности возможна только по анализам крови (кровь на IgE специфические). При необходимости предпочтение отдают препаратам третьего поколения в минимально эффективных дозировках. Иногда в схему лечения вводят сорбенты курсом по 10-14 дней.

**Лучшее питание для малыша, как известно, молоко его матери. Однако также очень важно правильно и постепенно приучать его к «взрослому» рациону. Как правильно вводить прикормы? Все подробности читайте в нашей статье.**



## В начале

Первые твердые прикормы надо начинать давать в 4-6 месяцев. Ребенок в этом возрасте уже может сидеть, а также делать попытки жевать. Лучше, если в качестве стартового «взрослого блюда» будет специальное детское питание – рисовые хлопья. Они практически не вызывают аллергии, в отличие от, например, злаковых круп.



## Почему с ложки?

Давать прикормы малышу нужно с ложки. И тут принципиально важный момент не в том, чтобы он съел сразу всю разовую порцию нового блюда. Важен опыт – теперь ваш сын или дочь будет есть с ложки и более твердую пищу, чем материнское молоко.

## По очереди

Фрукты, овощи, зерно и даже протертое мясо – все это должно появиться в меню вашего ребенка. Но вводить в рацион их надо строго по очереди. После нового продукта может появиться аллергическая реакция. Вот почему нужно в течение некоторого времени наблюдать реакцию малыша на новое блюдо и следить за его самочувствием и состоянием кожи.

## Не все сразу

Младенцы обычно не едят много твердой пищи сразу. Поэтому имейте в виду, что основным питанием для вашего чада по-прежнему остается грудное молоко. Менять рацион надо постепенно. И дайте время малышу, чтобы он «привык» к новой консистенции его еды.

## Самые-самые

Какие продукты чаще всего вызывают аллергию у малыша? Коровье молоко и его производные. Вот почему большинство педиатров не рекомендуют его. Еще один весьма аллергенный продукт – мед. Отличная альтернатива – продукты на козьем молоке!

## Не заставляйте

Ваш ребенок будет знать, когда он наелся. Он может ударить по ложке, повернуть голову, плотно сжать губы, выплюнуть все, что вы положите в рот, или плакать. Не заставляйте его есть больше, чем он хочет. Дети едят, когда они голодны, и останавливаются, когда они сыты. Уважение этих инстинктов поможет избежать перекармливания.



## БОЛЬШИНСТВО ПЕДИАТРОВ СХОДИТСЯ ВО МНЕНИИ

Именно овощное пюре – это лучший вариант для первоначального прикорма, по нескольким основным причинам:

1. Большинство овощей, а именно зеленых, абсолютно не вызывает аллергии;
2. Сладкий вкус фруктов очень часто отбивает охоту у детей в дальнейшем употреблении овощей, а тем более каш, а вот начав с овощей, этот процесс становится намного проще;
3. Овощные пюре характеризуются наличием огромного количества железа, и целого ряда важных витаминов.

Но здесь есть важное но, если ребенок страдает расстройством стула, или болезнями ЖКТ, то лучше отложить ввод овощей до 8-9 мес., а заменить их, для начала, на кисломолочные продукты.

## Почти взрослый

Чем старше ребенок, тем сложнее его накормить. Обед может расплескаться на пол или стол в кухне, одежду, маму и самого малыша благодаря его повышающейся двигательной активности. Этот тактильный опыт тоже важен. Однако обеспечьте малышу комфорт во время приема пищи и будьте терпеливы к своему маленькому проказнику. В возрасте около 9 месяцев уже нужно переходить к более сложной консистенции. Ребенку нужно давать пищу в виде маленьких кусочков. Это может быть банан, морковь, творог, каша, яйцо – простые и полезные продукты.



www.pollenaewa.com www.bella-tzmo.ru

eva sun



НОВИНКА



## Еще больше заботы! eva sun

Солнцезащитная косметика eva sun обеспечит эффективную защиту от солнечных ожогов. Бальзам SPF 30 защищает клетки кожи и способствует восстановлению их ДНК. Бальзам SPF 50 содержит натуральные вещества, отпугивающие насекомых. Бальзамы легко наносятся и мгновенно впитываются.

ООО «Белла-Дон» (863) 203-74-74; Ростов-на-Дону, ул. 50-летия Ростсельмаша, 1/52

Товар сертифицирован. Реклама.



### Специально для прикорма

Тарелки, например, двух- или трехсекционные – разные блюда не будут смешиваться между собой. К тому же, малыш сам выберет то, что ему нравится. Чтобы пища не остывала в тарелке, существует посуда, способная поддерживать определенную температуру пищи. А распроданные тарелки и чашки – хамелеоны, меняющие цвет при изменении температуры, не только способствуют обучению ребенка самостоятельному кормлению, но и развлекают его.



### На заметку

Необходимость покупки посуды для малыша приходит в тот самый момент, как только он садится в стульчик для кормления и наступает совсем новый этап. Использовать столовую посуду для детей крайне негигиенично – у малыша должна быть своя собственная тарелка, ложка и чашка – ведь организм ребенка еще не способен стойко противостоять бактериям и вирусам.

### Же по вкусу?

Если малышу не понравилось новое блюдо, это не значит, что он больше не будет его есть. Маме следует подождать несколько дней, после чего снова попробовать накормить малыша тем продуктом, который сначала не пришелся ему по вкусу.



### ПОМНИТЕ

Что детская посуда, должна быть выполнена из безопасных и экологически чистых материалов. Стекло и фарфор – травмоопасны, к тому же содержащееся на их некачественных аналогах вещество – меланин, при попадании в детский организм может вызвать расстройства желудочно-кишечного тракта или даже нервной системы. Посуда для детей до года также должна быть яркой, с картинками на дне, а вмещать в себя она должна столько, сколько малыш сможет съесть за один прием пищи.

### Анекдот

- Пап, а у тебя в детстве был плащ?  
- Нет, тогда и компьютеров-то не было.  
- А на чем ты тогда играл?  
- На улице!

Возраст (месяцы)	Сложившиеся рефлексы, навыки	Консистенция продуктов	Примеры продуктов
0-6	Сосание груди и глотание	Жидкость	Грудное молоко
4-7	Появление первых жевательных рефлексов. Растет сила сосания. Перемещение рвотного рефлекса от середины к задней трети языка.	Пища в виде пюре	Овощные (например, морковные) или фруктовые (например, банановое) пюре; зерновые (без клейковины); хорошо проваренные и размятые печень и мясо.
7-12	Очищение ложки губами. Кусание и жевание. Боковые движения языка и перемещение пищи к зубам.	Растертые или рубленые блюда и продукты, которые можно есть руками.	Хорошо проваренные и прокрученные на мясорубке печень и мясо, растертые вареные овощи. Сырые рубленые овощи и фрукты (например, бананы, дыня, помидор). Зерновые (например, пшеница, овес) и хлеб.
12-24	Вращательные движения. Стабильность челюстей.	Пища с семейного стола.	Исключение острое, копченое, соления.

### СУЩЕСТВУЕТ ДАЖЕ

• **Специальная посуда для детей**, оснащенная присосками, резиновым дном или кольцами, которые препятствуют скольжению детской по поверхности.

• **Чашка** - непроливайка с мягким носиком. Чашку удобно использовать дома и на улице, и пить из нее малышу будет очень легко. Носики с клапанами защиты от проливания также можно использовать с бутылочками для кормления, удобно, когда на них есть мерная шкала.

• **Ложка для обучения самостоятельному питанию.** Она специально разработана для развития навыков

приема пищи без помощи родителей. Гибкая ручка и мягкие края подстраиваются под ручку вашего малыша, а форму ложки можно регулировать по мере роста ребенка.

• **Силиконовый нагрудник с кармашком** - избавиться от грязи и стресса во время кормления. Специальный карман собирает всю грязь, яркий моющийся слой и возможность хранения в свернутом состоянии. Удобный нагрудник можно использовать дома и в дороге. Специальный кармашек удерживает пищу, которая не попала в рот к малышу. Для того, чтобы почистить нагрудник, нежно его просто сполоснуть.



### Бандажи до- и послеродовые

- ✓ разгрузка позвоночника
- ✓ правильное положение плода

### Бандажи послеоперационные

- ✓ забота о здоровье
- ✓ оптимальные условия для восстановления

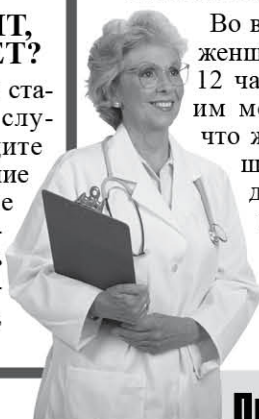
- снижается нагрузка на нижние конечности
- уменьшается давление на вены малого таза
- улучшается венозный отток

**Главная причина отсутствия менструаций известна всем. Это беременность. Тем не менее, существуют и другие причины: стресс, быстрый набор веса или наоборот, резкое похудание, интенсивные физические нагрузки, или какое-либо заболевание. Обычно менструальный цикл составляет от 21 до 35 дней. В нашей сегодняшней статье, мы подробно поговорим о женских циклах и обратимся к теме вируса папилломы человека (ВПЧ), который часто выявляется именно в ситуациях «задержки».**

## ЕСЛИ ПОШЛИ МЕСЯЧНЫЕ, ЗНАЧИТ, БЕРЕМЕННОСТИ НЕТ?

Не обязательно. На ранних стадиях беременности могут случаться кровотечения. Следите за тем, будет ли кровотечение развиваться, как обычные месячные. Если вы испытываете тошноту, усталость или другие симптомы первого триместра беременности, купите тест в аптеке.

## Слишком обильные?



Во время менструаций женщины теряют от 4 до 12 чайных ложек, хотя им может показаться, что жидкости гораздо больше. Если в день у вас уходит более 10 прокладок или тампонов, или если тампон или прокладка полностью пропитывается уже через час, пора к врачу.

## Сколько длится?

Как правило, месячные продолжаются от трех до пяти дней. Иногда этот период может составлять от двух до семи дней. Если кровотечение длится дольше семи дней, проконсультируйтесь с врачом.

## Могу ли я забеременеть?

Да, половые контакты во время менструации могут привести к беременности. Наибольшая вероятность зачать ребенка – во время овуляции, но на самом деле женщина может забеременеть фактически в любой момент менструального цикла. Так что не забывайте о контрацепции даже во время месячных.

## Причиняет боль?

Введение тампона не должно сопровождаться болью. Следует помнить, что влагалище отличается эластичностью, что необходимо при родах. В обычных условиях тампон легко помещается во влагалище. Если вы испытываете боль, не вводите тампон с усилием, лучше возьмите тампон меньшего размера.

## В чем разница между размерами тампонов?

Их всего четыре и различаются они по объему жидкости, который могут впитать. Выбирайте размер в зависимости от интенсивности выделений. Однако вне зависимости от размера и степени впитываемости, как прокладки, так и тампоны необходимо менять каждые 4-6 часов.

## Анекдот

- Переписка по ICQ:*
- Продаю "Запорожец"!
  - Сколько?
  - Один.
  - Стоит сколько?
  - Уже 2 года стоит. В гараже.



## Рост волос

У некоторых девочек рост волос на лобке начинается в 9-10 лет, а месячные стартуют на несколько лет позже. Точным предвестником менструаций считается развитие молочных желез. Обычно менструации начинаются через 2-3 года после этого.



## Оральная контрацепция

Противозачаточные таблетки не только предотвращают овуляцию, но и их прием обычно приводит к более легкому течению ПМС. Однако подбирать их для женщины должен только специалист.



## Нужно сдавать мазки

Мамы часто приводят дочек после первой менструации для сдачи мазков из влагалища. Однако поводом для сдачи мазков на флору служит лишь начало половой жизни. С помощью мазка по Папаниколау определяют раковые и предраковые клетки во влагалище и шейке матки. Эксперты рекомендуют сдавать первый мазок Папаниколау через три года после начала половой жизни.

## КОМПРЕССИОННЫЙ ТРИКОТАЖ ERGOFORMA

- Для профилактики
- Для лечения
- Для беременных
- Для путешествий

**АТЛЕТИКА Б**  
ортопедические товары

Изготовлено по заказу ТД «Атлетика»

*Вашим здоровьем Вам спасибо*

www.atletika.ru



Европейское качество по доступным ценам • Градуированная компрессия • Доказанный лечебный эффект

## После родов

У некоторых женщин восстановление цикла идет как по часам. У других оно слегка опаздывает. И если между первыми месячными и вторыми был перерыв, к примеру, два месяца, волноваться не стоит. Особенно если продолжается грудное вскармливание. График может "плавать" в течение первых 2-3 циклов. Не волнуйтесь, если



они происходят раньше срока или с задержкой. Но если и спустя 3 менструации стабильность в цикле не появилась, необходимо обратиться к гинекологу. Обязательно сдайте анализы, так как причина нерегулярности может быть весьма серьезной, например, воспалительные процессы внутренних половых органов или эндометриоз.

## Почему у меня ПМС?

ПМС или предменструальный синдром случается, потому что организм чувствителен к гормональным изменениям. За неделю или за 10 дней до месячных, уровень прогестерона и эстрогена резко меняется. По крайней мере, 90% женщин испытывают это состояние перед месячными, но около 20% переживают настолько ярко выраженные симптомы, что они мешают их обычной активности и отношениям. Каким бы ни был ваш ПМС, воспользуйтесь следующими советами гинекологов:

- **пробуйте заниматься спортом** или быть физически активными, особенно в день, когда у вас ПМС. Пейте больше воды. Ешьте небольшими порциями каждые два часа



## Инфекция половых органов

Инфекция органов малого таза - одна из основных причин нарушения менструального цикла. Чтобы понять, что не так, вы должны будете сдать ряд анализов на предмет возбудителя (например, хламидии, уреаплазмы и другие), после чего вам пропишут лечение. Как правило, подобные проблемы довольно быстро решаются. Строгая диета и слишком интенсивные тренировки

и воздержитесь от алкоголя и кофеина;

- если перепады настроения – проблема, пейте добавки с кальцием, но назначить их вам должен специалист. **Высокое потребление кальция и витамина D, возможно уменьшит риск появления ПМС** – таковы данные исследования с участием более 3000 женщин;

- **низкие дозы антидепрессантов также иногда прописывают для улучшения настроения.**



*Худеет? Недостаток витаминов, минералов и прочих важных для организма веществ зачастую вызван строгой, низкокалорийной диетой. Поэтому при слишком маленьком весе, истощении из-за изнурительного режима, дистрофии возникают проблемы и с месячными.*



## Мама заблуждается

Многие молодые мамы заблуждаются в том, что отсутствие цикла – это гарантия от новой беременности. В этом убеждает большое количество детей-погодков – забеременеть можно и спустя очень короткий промежуток после родов. Сделать это не просто, но у некоторых получается. А вот что происходит в это время в женском организме: гормон пролактин подавляет репродуктивную функцию. Но чтобы он до конца справлялся со своей задачей, необходимо



чаще кормить ребенка. Чем больше перерывы, тем выше риск новой беременности в то время, когда организм еще далеко не восстановился. Если мама кормит ребенка часто и по требованию, спустя полгода после родов все же стоит воспользоваться альтернативными способами предохранения. Это связано с тем, что после введения прикорма крохе требуется меньше грудного молока и объем вырабатываемого пролактина начинает снижаться.

## Анекдот

На собеседовании:

- Назовите ваши сильные стороны.
- Настойчивость!
- Спасибо, мы свяжемся с вами.
- Я подожду здесь.

## Прием препаратов

Это именно тот случай, который доказывает, что инструкции к препаратам читать крайне необходимо. Некоторые препараты вызывают такие побочные эффекты.

АНАТОМИЧЕСКИЕ ПОДУШКИ

**КОМФОРТ**

Спрашивайте  
в аптеках вашего  
города

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

**Приходите, мы Вас ждём!**



ИДЕАЛЬНЫЙ СОН



# Биобактон-К

РЕШАЕТ ПРОБЛЕМЫ КИШЕЧНИКА!

- Продукт естественного происхождения
- Восполняет дефицит лактобактерий в организме
- Не вызывает аллергических и побочных реакций
- Является дополнительным источником витамина С
- Хорошо растворим и приятен на вкус

## поможет вашему организму

подавить развитие и вытеснить патогенные и условно-патогенные микроорганизмы  
справиться с симптомами дисбактериоза  
устранить болевые ощущения и чувство дискомфорта  
улучшить обменные процессы  
повысить иммунитет  
устоять при длительной антибиотикотерапии  
поддержать естественные барьерные функции  
ослабить негативные проявления во время аллергической реакции организма



Спрашивайте "Биобактон-К" в аптеках г. Ставрополя

БАД, не является лекарственным средством.  
Перед применением проконсультируйтесь с врачом.

Фирма-изготовитель: ООО «К-Принт»  
355007, г. Ставрополь, ул. Огородная, 2В,  
тел: (8652) 362-884, (928) 3076244,  
www.biobakton.ru, e-mail: k-print@biobakton.ru  
Регистрационное удостоверение  
№ RU.77.99.11.003.E.017455.12.12 от 28.12.2012 г.

# tampo

bella

## Комфорт без ограничений!

Товар сертифицирован. Реклама

Тампо bella - тампоны четырех размеров на выбор с учетом потребностей любой девушки.  
Можете заниматься спортом, танцевать и плавать!

mini ○○○○	regular ○○○○	super ○○○○	super plus ○○○○
--------------	-----------------	---------------	--------------------

Более подробную информацию можно получить в ООО «Белла-Дон»  
344065, г. Ростов-на-Дону, ул. 50-летия Ростсельмаша, д. 1/52, тел./факс: +7 (863) 203-7474

# 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.

НАДЕЖНАЯ ЗАЩИТА ОТ БОЛИ В СПИНЕ

Сертифицировано ©

В гармонии с собой

# NEW COLLECTION

Perfecta ultra Night

8 часов сна - 8 часов защиты

375 mm long

ДЫШАЩИЕ

www.bella-tzmo.ru

Более подробную информацию можно получить в г. Ставрополе по телефону: +7 (862) 449-95-95, в СКФО тел. факс: (863) 203-7474  
ООО "Белла-Дон", 344065, г. Ростов-на-Дону, ул. 50-летия Ростсельмаша, д. 1/52

## Свои рецепты!

Редактор: Ерошенко А. В. 18+  
Верстка и дизайн: Чурилов Д. В.

Адрес редакции: 355035, г. Ставрополь, пр. Кудякова, 8 «Б»  
Контакты: 94-67-72, k\_26@mail.ru  
Учредитель и издатель: ООО «Медчест-плюс»  
Адрес издателя: 355000, г. Ставрополь, ул. Ленина, 74.

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 ООО "К-Принт", г. Ставрополь, ул. Огородная, 2В. 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 Ф, печатаются на правах рекламы.

Тираж 40000  
Дата выхода в свет 24.07.2014 в 13:30  
Подписано в печать 17.07.2014 в 13:30, по графику в 16:00  
Заказ № 187