

www.moe-online.ru  
Тел. редакции 52-19-06.  
E-mail: moe@kpv.ru.  
Тел. для SMS-новостей  
8-960-133-4000.

**По мнению испанских учёных, три чашечки кофе в сутки на 20% сокращают угрозу инсульта благодаря содержащимся в напитке антиоксидантам.**

**Россия находится на 4-м месте в списке стран с самым большим числом курильщиков, уступив Китаю, Индии и Индонезии.**



**Рецепты красоты**

Ведущая рубрики — Ирина Климова.

По информации, представленной в рубрике, а также по вопросам размещения рекламы обращайтесь по тел. 72-77-80 — или по электронной почте: klimova@kpv.ru.

**СЛУЖБА РЕКЛАМЫ (4732) 52-13-29, ГАЗЕТЫ "МОЁ!" 52-07-34, 52-05-03**

**ДОСТУПНО И КАЧЕСТВЕННО!**

**Медицинский центр ООО "Купавых" предлагает широкий спектр медицинских услуг. Прием ведут опытные специалисты, участники российских и международных семинаров.**

**ВПЕРВЫЕ В ВОРОНЕЖЕ!**

**ВАКЦИНАЦИЯ ПРОТИВ РАКА ШЕЙКИ МАТКИ**

**ГИНЕКОЛОГИЯ**  
- весь спектр услуг, подбор и назначение индивидуального лечения

**ВАКЦИНАЦИЯ ПРОТИВ ГРИППА**  
импортными препаратами

**УЗИ всех органов**

**КОМПЬЮТЕРНАЯ ДИАГНОСТИКА всего организма**  
по методу Р. Фолля на всех этапах заболевания.

**СТОМАТОЛОГИЯ**  
- европейский уровень.

**СУРДОЛОГ-ОТОЛАРИНГОЛОГ**  
подбор слуховых аппаратов, индивидуальные ушные вкладыши.

**Бульвар Победы, 9, тел.: 72-76-47, 73-68-15.**  
Время работы с 9.00 до 19.00

**ПОМОГИТЕ, ДОКТОР!**

Мне 18 лет, решила начать принимать ОК, но, прочитав о них в Интернете, ужаснулась: и лишний вес, и снижение полового влечения, и множество других проблем. Говорят, что все такие проблемы связаны с неправильным подбором препарата. Посоветуйте, как выбрать тот контрацептив, который и от нежелательной беременности предохранит, и не доставит неприятностей.

На вопрос отвечает гинеколог-эндокринолог клиники «MEDLine» Минакова Вероника Вячеславовна: — Механизм действия гормональных контрацептивов основан на подавлении овуляции. Они тормозят выработку собственных гормонов гипоталамуса и гипофиза, а также изменяют эндометрий в полости матки, что препятствует процессу овуляции. При этом происходит уплотнение слизистой оболочки, а это приводит к нарушению движения сперматозоидов и, таким образом, препятствует оплодотворению.

ходит одной женщине, может быть противопоказано другой. Поэтому прежде, чем начать пользоваться тем или иным препаратом, нужно обязательно посоветоваться с врачом. Он поможет выбрать наиболее подходящее средство, а при возникновении каких-либо отклонений — заменить препарат: приём правильно подобранного контрацептива не должен заметно отражаться на состоянии и самочувствии женщины.

Наталья, г. Воронеж. заболеваний и данных обследования врач сможет подобрать препарат. Особенно следует учитывать повышенную чувствительность женщин к эстрогенам или гестагенам. На это может указывать избыточное оволосение, угри, выраженная тошнота и рвота, появление отёков перед менструацией и другие признаки.

Среди гормональных контрацептивов трудно выделить лучшие или худшие средства. То, что до- Перед началом применения гормональных контрацептивов необходимо провести общее медицинское и гинекологическое обследование. Только после предварительного изучения перенесённых и имеющихся

Применение гормональных контрацептивов — при правильном их подборе — может не только уберечь от нежелательной беременности, но и помочь справиться с некоторыми косметическими недостатками, например угревой сыпью, выпадением волос, улучшить состояние кожи.

Уважаемые читатели! Рубрику ведут врачи сети медицинских центров «MEDLine». Вопросы принимаются по адресу: info@nmtmed.ru или г. Воронеж, пр. Революции, 1/1.

**МЕДLine ЦЕНТР ИММУНОЛОГИИ И РЕПРОДУКЦИИ**

Пр. Революции, 1/1, ост. «Работница» тел. 555-220

Диагностика • Консультации • Лечение

Гинеколог-эндокринолог  
Гинеколог-маммолог  
Акушер-гинеколог  
Ведение ЭКО

Аллерголог  
Иммунолог  
УЗИ  
Уролог-андролог

**ДИАГНОСТИКА:**

- ✓ Более 700 тестов лаборатории Компании «Новые медицинские технологии»
- ✓ Самые важные исследования - за 4 часа
- ✓ Парк анализаторов последнего поколения
- ✓ Гарантии качества европейского уровня
- ✓ УЗИ класса «ЭКСПЕРТ»
- ✓ 4D-УЗИ беременных с записью на DVD

Консультации других специалистов: эндокринолог, детский гинеколог, гастроэнтеролог, дерматолог, дерматовенеролог, терапевт, кардиолог, ревматолог. Все виды инъекций, вакцинация. Холтеровское мониторирование, запись ЭКГ.

**ВНИМАНИЕ!** В феврале ознакомительный прием в центре «МЕДЛАЙН» проводит кандидат наук **БЕСПЛАТНО**. Запись по тел. 555-220

**ВЫДАЮТСЯ БОЛЬНИЧНЫЕ ЛИСТЫ**

**Н М Т** 55-22-20, пр. Революции, 11. 24-16-92, «эскулап». 53-06-60, ул. Каляева, 19.  
55-52-20, пр. Революции, 1/1. Больница «Электроника». 39-03-03, Московский пр., 1176.

**ХУДЕЕМ СО ВКУСОМ!**

Если я приду худеть в «Славянскую клинику», то что мне можно будет есть?

На Ваши вопросы отвечает директор «Славянской клиники», гуманитарный психотерапевт Елена Валентиновна Морозова:

В сути похудения «Славянской клиники» нет диет и запрещенных продуктов. Главное, что надо будет делать - это ранжировать еду на выгодную и не выгодную. К примеру, 500 г холодца (со снятым жиром) - это 400 ккал, а в 100 г торта может быть и 500 и 1500 ккал (в зависимости от ингредиентов), 500 г отварной рыбы пикши равняется 500 г борща или 125 г отварной семги (250 ккал), 100 г зефира - это 300 ккал, 100 г шоколада - 595 ккал. Есть мороженое «Милки Вэй» - 346 ккал в 100 г, а фруктовое - 134 ккал. На празднике, если, конечно, по состоянию здоровья Вам не противопоказано, можно пить ликер «Бейлиз» - 380 ккал в 100 г, а можно сухого вина 250 г выпить всего за 175 ккал. Сыры очень различаются по жирности, тем самым и по калорийности: от 410 ккал - «Швейцарский», 50 % и «Адыгейский» - 169 ккал в 100 гр.

Для того, чтобы этому научиться, в курс похудения входит необходимая литература, которая позволит узнать все о калорийности продуктов, научит делить их на выгодные и не выгодные, «считать» эти самые калории, составлять меню для самой себя, а так же имеется кулинарная книга с рецептами низкокалорийных блюд. И похудение происходит под постоянным наблюдением специалистов, готовых прийти на помощь в любую минуту, «легко и просто»™. Приходите, убедитесь сами!

**Славянская Клиника** научит вас любить себя, а не еду!

Консультации психологов весь период похудения **БЕСПЛАТНЫЕ**.

www.slavklin.ru (4732) 53-01-11, 53-20-02

Для исключения противопоказаний проконсультируйтесь со специалистом.

**Судьба человека зависит от его веса**

Люди, родившиеся с малым весом, имеют больше шансов прожить несчастливую жизнь, чем крепыши

Американские учёные сделали вывод, что будущее человека напрямую зависит от его массы при рождении. Чем меньше новорождённый, тем больше у него шансов прожить несчастливую жизнь. Неприятности практически гарантированы детям, которые весили менее двух с половиной килограммов.

Так, исследователи утверждают, что у детей, имеющих низкую массу при рождении, на 30% меньше шансов обладать хорошим здоровьем, причём со временем проблема усугубляется.

В школе большая часть таких детишек хуже успевает по математике, языку и другим основным предметам. И в зрелые годы им патологически не везёт: годовой доход человека, весившего при рождении менее 2,5 кг, в возрасте 25 лет будет меньше дохода его нормальных сверстников на 10,2%. В 35-летнем возрасте разрыв только увеличивается — до 15,6%, а в возрасте 37 — 56 лет достигает 22%.

Одно из объяснений этого парадокса заключается в том, что младенцы с малым весом чаще появляются на свет в бедных семьях. Это отражается не только на здоровье ребёнка, но и на его питании, образовании и развитии.

**Болезни, передающиеся виртуальным путём**

Социальные интернет-сети способны нанести вред здоровью человека

Современные люди всё чаще заменяют живое общение виртуальным. Недавно известный в Великобритании психолог и биолог Арик Сигман заявил о негативном влиянии на здоровье человека, которое оказывают популярные социальные сети (российским пользователям они хорошо знакомы — это, например, «Одноклассники» и «В контакте»).

Безусловно, признаёт доктор, подобные веб-сервисы приносят много пользы, делая более насыщенной жизнь людей. Однако, будучи созданными для поддержания и обогащения социальных связей, эти сети в итоге замещают живое общение виртуальным.

Учёный предостерегает от чрезмерного увлечения интернет-общением, особо отмечая, что недостаток живого общения может негативно повлиять на иммунную, гормональную, сосудистую системы и на процессы мышления. Более того, доктор Сигман предостерегает, что в перспективе

недомогания могут привести к куда более серьёзным проблемам со здоровьем, например раку и сердечно-сосудистым заболеваниям.

Дело в том, убеждён психолог, что физиологические процессы в организме человека протекают по-разному в зависимости от окружения. И если постоянно общаться с иллюзорными персонажами, то можно нанести вред здоровью — как физическому, так и психическому.



Чрезмерное виртуальное общение грозит вполне реальными проблемами со здоровьем

№201 Реклама