

• поддержка

Бесплатно и в удобное время

Стомированные больные могут получить медицинскую помощь на дому

В структуре Пермского общества инвалидов «Урал-стом» совместно с Министерством здравоохранения Пермского края работает выездная служба посещения стомированных пациентов на дому. Она начала действовать в августе этого года при урологическом кабинете общества. Нетранспортбель-

ных больных, проживающих на территории Перми, обслуживает медсестра Юлия Алексеевна Самаркина. Выездная служба работает в будни, а при необходимости и в выходные дни, в удобные для пациентов часы. О своём визите медсестра всегда предварительно договаривается по телефону.

Медсестра имеет возможность проконсультироваться прямо на выезде с врачом-урологом выездной службы Михаилом Валерьевичем Токаревым.

Все услуги на дому бесплатны! Контактный телефон 8-952-333-09-85.

Анна Романова

Звёзды сошлись!

• спорт

Евгений Леонтьев

Пермские футболистки за два тура до завершения чемпионата России стали чемпионами России

Софико Халип

Женский футбольный клуб «Звезда-2005» в четвёртый раз стал сильнейшим в России. Примечательно, что до завершения сезона 2014 года командам остаётся сыграть ещё два тура.

Пермские футболистки завоевывали чемпионство в 2007, 2008 и 2009 годах. Кроме ярких побед у «Звезды-2005» были и сложные времена. В сезоне в 2012-2013 руководство клуба не стало продолжать сотрудничество с рядом опытных футболисток, с которыми «Звезда-2005» дошла до финала Лиги чемпионов УЕФА в 2009 году.

«Со стороны руководства клуба мы понимаем и осознаём всю ответственность, считая, что в данном случае мы не можем бездействовать, поскольку мы финансируемся из бюджета Пермского края, мы должны работать более эффективно, — в июне 2012 года отметила директор клуба Ирина Незнамова. — Клуб в чемпионате выступил ниже своих возможностей, не реализовал весь свой потенциал».

Тогда казалось, что на амбициях команды поставлен крест. Ставку сделали на молодых футболисток, преимущественно из Перми. Сезон 2012-2013 пермские «звёздочки» начали не очень удачно. Всё-таки команда строится не за один месяц.

Весной 2013 года клуб возглавил сербский специ-



алист Горан Алексиц, который несколько лет работал в структуре футбольного клуба «Амкар». Дела пошли в гору. В сезоне 2013 года в пермскую команду перешли игрок сборной Украины Ия Андрушак и защитник ЖФК «Зоркий» Наталья Ниежко. Горан Алексиц выиграл с командой Кубок России и завоевал серебряные медали первенства России.

Перед новым сезоном Наталья Ниежко вернулась в свой прежний клуб. Кадровое пополнение не заставило себя долго ждать. Пришёл в команду тренер вратарей Максим Чадов. Из сербского клуба «Спартак-Суботица» в состав «Звезды-2005» перешли легионеры из Африки: нападающая Нахи Мари Жозель из Кот-д'Ивуара и Мефомету Фалоне из Камеруна. На сборах в Турции пермским клубом были повержены команды из Швеции, Казахстана, Швейцарии. Международный опыт был необходим нашим футболисткам в пред-

дверии участия в Лиге чемпионов УЕФА.

Нынешний сезон сложился для «Звезды-2005» более чем успешно. Удачно вписались в игру африканские легионеры, набрались опыта молодые футболистки. Досрочная победа в чемпионате России и две победы над исландской командой «Стярънан» в 1/16 финала Лиги чемпионов дорогого стоят. На данный момент в первенстве России «Звезда-2005» одержала 11 побед, три раза проиграла и один матч свела вничью.

Впереди — не менее сложный экзамен в рамках 1/8 финала еврокубка против шведской команды «Линчепинг». Домашний матч состоится 13 ноября на стадионе «Звезда».

«Мы гордимся тем, что представляем Пермский край в этом престижном турнире, — отметила капитан «Звезды-2005» Елена Суслова. — Постараемся сделать всё возможное для победы над соперником».

Чем заедать осеннюю хандру?

• консультация

На вопросы о здоровом питании: о том, как избавиться от лишнего веса или, наоборот, набрать его, стоит ли есть после 18:00, какую диету выбрать, и многом другом — отвечает Татьяна Кувакина, руководитель Пермского центра оздоровительного питания.

❗ **Чем безопасно «заедать» осеннюю хандру — какие продукты могут поднять настроение, но не навредить организму?**

— Существует четыре способа улучшить осеннее настроение. **Первый — это вода.** Лучше обычная питьевая и обязательно без газа. Хорошо улучшает настроение любая другая жидкость, например, горячий чай или сок. Способ не только прост, но и весьма эффективен, а также очень полезен для нормальной работы желудочно-кишечного тракта. Чашка травяного чая перед едой — прекрасное средство запустить процесс пищеварения, плюс создать в желудке ощущение наполнения: вы меньше съедите, что заметно улучшит ваше настроение и повысит вашу самооценку.

Второй способ — приправы и пряности. Они также обладают согревающим действием. Чашка горячего

безалкогольного «глинтвейна» на основе имбиря также улучшит ваше осеннее настроение.

Способ третий — шоколад, один из наиболее приятных и любимых женщинами способов улучшения

настроения от этого сильно не пострадает. В этом случае сигнал о том, что в организм поступило много сладкого, а значит, достаточно калорий, идёт через рецепторы ротовой полости прямо в мозг, и желания «взять добавки» не возникает.

Четвёртый способ — корзинка с фруктами. Создайте для себя и для своего настроения «прикосновен-

Чашка горячего безалкогольного «глинтвейна» на основе имбиря улучшит ваше осеннее настроение

настроения и повышения работоспособности. Только шоколад должен быть горьким. Обратите внимание именно на классический горький шоколад, а не на сладкий молочный, который аппетит прибавит, а вот тёмный горький — събьёт. При этом достаточно съесть два-три кусочка. Не беспокойтесь, ваша внутренняя таблица калорий-

ный запас», то есть те продукты, которые вы будете есть когда угодно. Это в первую очередь фрукты. Поставьте на самое видное место дома или положите в ящик стола на работе контейнер с заранее нарезанными фруктами. По питательности и полезности они гораздо лучше, чем пирожки, пицца или «натуральная» сладкая «химия».



Мужик с БОЛЬШОЙ БУКВЫ!

Если вид обнаженной женщины вызывает у мужчины единственную мысль, что ей, бедняжке, холодно, — пора бить тревогу!

Это означает, что уровень мужского гормона — тестостерона — в организме понизился. Происходит это с возрастом и в силу разных причин: неправильного образа жизни, плохой экологии, хронической усталости, стрессов... Именно тестостерон делает мужчину Мужчиной. Если уровень этого гормона высок, мужчина сексуален, брутален, подтянут внешне, у него психология Победителя. Недостаток же тестостерона делает мужчину вялым и апатичным во всех сферах: на работе, в постели, в дружеской компании.

Но на то мы и Мужики, чтобы справляться с любой ситуацией! Тем более что у нас есть хороший помощник — ТЕСТОГЕНОН.

ТЕСТОГЕНОН работает умно: вместо того, чтобы внедрять мужской гормон извне, он налаживает собственное «производство» тестостерона организмом. Состав комплекса абсолютно натурален. Кора йохимбе способствует усилению эрекции, а также воздействует на подкорку мозга, помогая укрепить уверенность в своих си-

лах. Кора пиджеума работает на здоровье простаты, а аминокислота L-аргинин — на

НАТУРАЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС ТЕСТОГЕНОН СПОСОБСТВУЕТ ВЫРАБОТКЕ ОРГАНИЗМОМ РОДНОГО ТЕСТОСТЕРОНА, ПОМОГАЕТ ОБРЕСТИ ЭНЕРГИЮ ДЛЯ СЕКСА, РАБОТЫ И АКТИВНОГО ОТДЫХА

улучшение качества спермы. Женшень и «молодильные» витамины группы В призваны поддерживать мужской организм

на всех уровнях: сексуальном, психологическом и даже мышечном.

В результате повышения в организме тестостерона энергии хватит на все: карьерный рост, качественный секс, мальчишники с друзьями!

ТЕСТОГЕНОН: Чтобы всегда быть настоящим Мужиком.



Спрашивайте в аптеках!

РЕКЛАМА. БАД. Перед применением проконсультируйтесь со специалистом.

МОЖЕТ ПОМОЧЬ ВАШЕЙ ЖИЗНИ

Телефон бесплатной горячей линии: 8-800-333-10-33 (часы работы: пн.-пт. 08.00-20.00; сб., вс. - выходной) | www.riapanda.ru
Планета здоровья 8 (342) 219-84-84; Аптека от склада 8 (342) 214-47-48; Таймер 8 (342) 214-47-48; ООО Здоровье 8 (342) 229-77-00