

Ciste ruke

mislim

Više od pola zdravlja



ASEPT gel

- gel za suvo pranje sa antiseptičnim delovanjem



naneti ASEPT na suve šake

Pre upotrebe pažljivo pročitati uputstvo. Za više informacija pitajte svog lekara ili farmaceuta. Čuvati van domašaja dece.

MOJAapoteka Hemofarm



ZDRAVLJE

## BEZ STRAHA KROZ SEZONU PREHLADE I GRIPA

Ovih dana se često može naići na razgovore i raspre o gripu i svim izazovima koje postavlja našem imunitetu. Govori se i piše o tome koje lekove treba koristiti a koje ne, da li se treba vakcinisati ili ne i tako dalje. Mi bismo pre svega da još naglasimo ključnu reč već iz prve rečenice – imunitet! On se stiče, održava i jača nekovanjem zdravih životnih navika. Nas savet je: odbranite se od prehlada, kašlja i gripa tako što ćete smanjiti rizike da ga uopšte dobijete, a ako ipak dobijete grip ili prehladu učinite sve da se što brže oporavite.

### Usvojite zdrave navike

- jedite svakoga dana sveže povrće i voće
- redovno šetajte
- smanjite alkohol
- prestanite da pušite – osobe koje ne puše otpornije su, manje kašlju i blaže ih boli grlo nego osobe koje puše
- perite ruke redovno - topla voda i sapun bolje odstranjuju klice nego ako samo na brzinu operete ruke pod hladnom vodom iz slavine
- koristite gel sa antiseptičnim dejstvom
- trudite se da ne dirate rukama oči, nos ili usta – klice i na taj način prodiru u telo

### Izbegavajte osobe koje imaju simptome gripa ili prehlade

Kada neko kašlje ili kija, virusi se raspršuju u vazduh. Budite podalje od osoba koje su bolesne i izbegavajte zatvo-

rene prostore i gužve. Ne dirajte maramice i papirne ubruse koje je neko već upotrebio. Ako imate grip, izostanete sa posla. To je bolje i za Vas i sve ljude u Vašoj radnoj sredini.

Jedan od prvih simptoma prehlade, ali i gripa je bol u grlu. Reagujte pre nego što se infekcija iskomplikuje. Evo nekoliko saveta koji Vam u tome mogu pomoći:

- bol u grlu možete da ublažite slanom vodom. U čaši sa 250 ml tople vode rastvorite kašičicu soli i time ispirajte grlo. So će umiriti bol
- možete da koristite i limunov sok. U čaši tople vode rastvorite kašiku limunovog soka i ispirajte grlo. Kisela sredina ne prija bakterijama i virusima
- jedite pileću supu ili čorbu. U tanjir čorbe dodajte i svež, sitno iseckan beli luk. On sadrži aktivne sastojke alicin i alin koji neutrališu negativno delovanje mikroba
- čorbu možete i da pojačate sa malo Tabasco sosa, mlevenom ljutom paprikom, biberom ili renom. Ovi ljuti začini pojačavaju dekongestivnu moć bujona i pomoći Vam da lakše dišete

Prve simptome prehlade i gripa takođe možete da ublažite i preparatima iz porodice Febricet koji pripadaju liniji Rešavam, MOJAapoteka Hemofarm. Oni će Vam pomoći da snizite telesnu temperaturu, te slabe i umereno jake bolove. Za dodatne informacije obratite se Vašem apotekaru ili lekaru.

# PAGI FOTO

SOMBOR PARISKA 5  
025/421-101  
063/587-474



TRAJNOST DIGITALNOG ZAPISA <5 godina

DA USPOMENE OSTANU CELE!

## KALENDARI



IZRADA FOTOGRAFIJA SA SVIH VRSTA DIGITALNIH MEDIJA I FILMOVA



FOTOKOPIRANJE I ŠTAMPANJE CRNO BELO I U KOLORU PLASTIFIKACIJA KORIČENJE

FOTOGRAFISANJE I SNIMANJE SVADBI I VESELJA

PRVIH 5 MLADENACA KOJI SE JAVE U NOVOJ 2010 DOBIJAJU BESPLATNO SNIMANJE SVADBE



+ BELE ŠOLJE



- Magična šolja - kada je hladna ona je crna ili crvena i natpis ili fotografija odštampana na njoj se ne može razaznati. Kada se u šolju uspe topili napitak ona pobeli i onda se može videti šta je odštampano na njoj!

OD 20.12.2009. NOVOGODIŠNJI POPUST I DO 20%

Prehlada i grip

rešavam na vreme



**Febricet** porodica preparata namenjena je efikasnoj terapiji simptoma prehlade i gripa, terapiji povišene telesne temperature i slabih do umereno jakih bolova.

**Febricet C**, šumeće tablete, zahvaljujući vitaminu C, povećavaju otpornost čitavog organizma.

**Febricet Cold**, prašak, brzo ublažava simptome prehlade i gripa, ublažava bolove, snižava povišenu telesnu temperaturu, smanjuje zapušenosť nosa i olakšava disanje.

**Febricet Cold Junior**, prašak, namenjen je deci uzrasta od 6 do 15 godina. Efikasno otklanja prve simptome gripa i prehlade, snižava povišenu telesnu temperaturu i olakšava disanje.

MOJAapoteka® rezultat je poluvekovnog iskustva Hemofarma. MOJAapoteka® objedinjuje preparate za terapiju lakših zdravstvenih tegoba, znanja i veštine neophodne na putu lečenja i očuvanja zdravlja.

Pre upotrebe pažljivo pročitajte uputstvo. Za više informacija konsultujte se sa Vašim apotekarom ili lekarom. Čuvati van domašaja dece.

MOJAapoteka Hemofarm