



DELMAR & ATTALLA

PHARMACIES



FREE MAGAZINE

No.90 / Happy New Year



Happy New Year 2017

/DELMARWEATTALLA



✉ Info@delmar-attalla.com

🌐 www.delmar-attalla.com



CALL

19955

US



Available on the
App Store



GET IT ON
Google play

Scan Now To Download



CALL

19955

US



الجمعية الرشاقة و الجمال



صيدليات
دلمار و عطالله
DELMAR &
ATTALLA
PHARMACIES

فروعنا

مدينة نصر

■ ٨٨ ش عباس العقاد

الظاهر

■ ٢٢ ش ميدان الظاهر

مصر الجديدة

■ ٤٤ أ ش المنتزه

■ ٢٠ ش نبيل الوقاد

أرض الجولف

شبرا

■ ١ ش المستشفى
شكولاني

■ ٧٧ ش ترعة جزيرة بدران

٦ أكتوبر

■ بيفرلي هيلز

العباسية

■ ٨٠ ش العباسية
من ميدان عبده باشا

وسط البلد

■ ١٢ ش شريف باشا

■ ٩ ش ٢٦ يوليو

■ ١١ ش جواد حسني

■ ٧٩ ش ٢٦ يوليو

الزيتون

■ ٨٩ ش ابن الحكم

ميدان التجنيد

جسر السويس

الجيزة

■ ٦٩ ش الملك فيصل

■ ٢٤ ش العشرين - فيصل

■ ٥٥ ش النادي الرياضي

اول فيصل برج الأطباء

■ ٩ ش محمود غالب - الهرم

المعادي

■ ٢٢١ ش مصر حلوان الزراعي

(خلف مستشفى

المعادي العسكري)

القصر العيني

■ ٢٥ ش القصر العيني

امام معهد السكر



Scan & Send
01002199551

/DELMARWEATTALLA



✉ Info@delmar-attalla.com

🌐 www.delmar-attalla.com



يسعد صيدليات دلمار و عطالته
ان تستمر في تقديم افضل ما لديها من
مقالات متنوعه املين ان يلاقي هذا العدد
استحسانكم .

مضي عام ٢٠١٦ بكل ما فيه من احداث و
اصبح ذكريات و دروس تعلمنا منها الكثير .
و ها نحن علي اعتاب العام الجديد ٢٠١٧
نامل ان يكون عام سعيد مثمر ملي
بالسعادة و الصحة و العافيه علي جميع
عمالؤنا الكرام .
و كل عام و حضراتكم بخير .

CALL
19955
US

٢٠١٧

عام جديد سعيد كل عام و حضراتكم بخير



No.90 Happy New Year 2017

داخل العدد



الفرق بين العطور الثابتة و الغير ثابتة

البعض منا يشتري عطر و بعدها يشككي
و يقول هذا العطر ليس ثابت و سرعان ما
تزل ..

التطعيمات للقطة

كل من البشر و الحيوانات الأليفة او اي
الحيوانات الأخرى بحاجة ..

١٢ علامة تخبرك أن جسمك يستغيث من نقص المياه..

الماء عنصر رئيسي من عناصر الحياة ، وأحد
أهم العناصر الغذائية التي ..



٧ طرق لعضلات بطن مقسمة

فيما يلي نقدم لكم مجموعة من النصائح التي
تساعدكم في الحصول على عضلات بطن
مقسمة..

ما هو البروتين

البروتين هي واحدة من اهم المكونات الغذائية
للاستخدام الرياضي والصحة بشكل عام ..

أخطاء المكياج

قد ترتكب الكثير من الأخطاء أثناء تطبيق
المكياج دون أن تدري . بل على العكس ..



كيف تجعلين طفلك يستمتع إليك

كثيرات هن من يعانين من صعوبة إقناع
الأطفال بما يقبلن ، و بما يملينه من أوامر أو
توجيهات عامة ..

الفرق بين البوتوكس و الفيلر

هتكلهم عن البوتوكس و الحقن بالفيلر
، و امتي نبدأ نستخدم العلاجات دي ..



كل ما تحتاجه لبناء العضلات و
الحصول على جسم رياضي

PET CARE
Everything Your Pet Needs



خدمة
٢٤ ساعة

يوجد لدينا خدمات بيطرية



اكتشفي أكثر الأخطاء شيوعاً في المكياج

قد نرتكب الكثير من الأخطاء أثناء تطبيق المكياج دون أن ندري . بل على العكس قد نطبق هذه الخطوات الخاطئة لاعتقادنا بأنها صحيحة و تعطي نتيجة جميلة .و لذلك لكي تتجنبي ارتكاب هذه الأخطاء الشائعة في المكياج سنكشف لك بعضها من خلال هذا المقال لتحصلي على مكياج مثالي خالي من العيوب :

٥- أما فيما يخص الأيلينر احرصي على معرفة شكل عينيك لاختيار الرسمة المناسبة لها من الأيلينر .

٦- الظلال : إن عدم دمج الظلال بطريقة جيدة بحيث تبقى حدوده واضحة من أكثر الأخطاء المرتكبة في المكياج .

٧- ابدئي بوضع الهايلايت بكمية قليلة بحيث تبدو طبيعية . و لا تقومي بوضعه بكميات كبيرة حتى لا يبدو على شكل خط .

٨- إن عدم دمج الكونتور بشكل جيد بحيث يبقى واضحاً . و وضعه على كامل الأنف من الجانب من أبرز الأخطاء المرتكبة في الكونتور .

٩- إن عدم موازنة مكياج العينين هو أحد أكثر أخطاء المكياج شيوعاً . احرصي على وضع الماسكارا و ظلال العيون المستخدمة على الجفن العلوي تحت العين أيضاً بحيث يتوازن شكلها .

١- عدم ترطيب البشرة أو وضع البرايمر . خاصة إذا كانت بشرتك جافة .

٢- اختيار درجة لون غير مناسبة من الفاونديشن بلون أغمق، أو أفتح من لون بشرتك. اختاري درجة اللون من نفس لون بشرتك لتحصلي على إطلالة طبيعية مميزة .

٣- استخدام الكونسيلر الفاتح، هو أحد الأخطاء الشائعة في المكياج والتي كثيراً ما تتركبها النساء. احرصي على اختيار الكونسيلر بلون بشرتك، و إذا كان لديك هالات سوداء اختاري الكونسيلر باللون الأورنج لتغطيتها جيداً .

٤- عادة ما يتم ارتكاب أخطاء فظيعة أثناء رسم الحاجبين ، مثل رسم بداية الحاجب بشكل حاد مستطيل ، أو جعله يبدو عريضاً جداً ، أو تحديده بلون غامق جداً .



%100
Natural
for womens by woman



Mariam

عسل مريم HONEY

● مصدر فوري للطاقة

● غنى بالكولاجين النباتي

● مضاد قوي للاكسده



Hair * Skin * Nails * Bones * Health * Weight loss

V طرق تساعدك في الحصول على عضلات بطن مقسمة

فيما يلي نقدم لكم مجموعة من
النصائح التي تساعدكم في الحصول
على عضلات بطن مقسمة :

- ابدأ يومك بالبيض و الخضار و الخبز المحمص .
- عليك تجنب تناول الحلويات و السكريات حتى
لو كانت خالية من السعرات الحرارية ، حيث
تحتوي على سكر الكحول الذي يؤدي لبعض
الانتفاخات و الغازات .

- إذا كنت تجد صعوبة في هضم منتجات
الألبان ، فعليك تجنبها حيث تؤدي إلى الغازات
و الانتفاخات و الاسهال .

- احرص على تناول مشروب جوز الهند دون
إضافة السكر ، حيث يساعد على توازن
مستويات الصوديوم في الجسم .

- اهتم بتناول المكسرات عالية القيمة من
الألياف الغذائية منخفضة السعرات الحرارية
للمساعدة في درء الجوع ، والتي تواجه انتفاخ
البطن .

- تجنب تناول الحلويات المليئة بالدهون والتي
تعمل على نفخ البطن .

- يجب عليك الحركة و المشي السريع بعد
تناول وجبة الطعام ، ويمكنك ممارسة بعض
الرياضات الاخرى التي تعتمد على الجري و القفز
بدلا من المشي .

GENORIA Gel

جل للتفتيح
والعناية الشخصية للسيدات



ألم الجماع البرود الجنسي

العلاقة بعد الولادة الفتور الجنسي

للحظ السعيد الزوجية للسيدات

كروز زار
كريم
للشفاة المعرسة
لحب الشباب

ديلسيت Delcet

محلول مطهر ومنعش للفم
قاتل للبكتيريا ومزيل للالتهاب



خلاصة
زيوت الطبيعة
لحماية الفم
والأسنان

ريفروزا Refrosa Foot Spray

إسبراي طبي لقدم صحية
برائحة المنتول والورد



MN MARNYS®

رويال بروفيت ٥٠٠٠



مزيح من الحيوية و النشاط



Diet Walfarm



غير من أو مواد مستخلباتها

MN MARNYS®
NATURAL QUALITY



مارنيز
عسل نحل
كريمي



WALFARM
www.walfarm.com
Tel. Office: 01143604490



NO
GMO



LAINO

العطرية اختيارك

LAINO
ARGAN OIL

لاينو زيت
الارجان الجاف
للعناية بالشعر
والبشرة والقوام



LAINO.EGYPT



Face



Hair



Body



GROUPE BATTEUR
Laboratoire Pharmaceutique & Cosmétique

١٢ علامة تخبرك أن جسمك يستغيث من نقص المياه..

الماء عنصر رئيسي من عناصر الحياة ، وأحد أهم العناصر الغذائية التي يحتاجها الجسم لبناء خلاياه و عضلاته ، و الحفاظ على الصحة العامة ، و إذا كنت ممن يهملون الشرب بالقدر الكافي لأجسامهم، فإليك ١٢ علامة خطيرة ينبهك بها جسمك إلى أنه يحتاج المياه ، فانتبه إليها و اشرب قدراً كافياً من الماء للحفاظ على صحتك .

١. الفم الجاف

العلامة الرئيسية لنقص الماء في الجسم هي جفاف الفم الشديد ، ما يورث شعوراً لزجاً و غير مريح في الفم .
لا تحاول حل المشكلة بمشروبات سكرية ، فهي حل مؤقت تترتب عليه مشكلات أكبر ، بل تناول كوباً كبيراً من الماء ، ما يرطب الأغشية المخاطية في الفم و الحلق ، و التي ستساهم في ترطيب فمك لفترة طويلة بكمية مناسبة من اللعاب .

٢. الجلد الجاف

الجلد هو أكبر عضو في جسم الإنسان إذ يغطي كل شيء في جسدك ، و نظراً لتكوينه فهو يحتاج لدرجة عالية من الترطيب المستمدة أساساً من المياه .

جفاف الجلد هو أولى علامات الإصابة بجفاف كامل في الجسم ، حاول تجنب هذا بشرب كميات كافية من الماء ، وتذكر أن قلة الماء تقلل من إفراز العرق، ما يؤدي لتراكم الأوساخ والسموم في جسمك و عدم خروجها .

٣. العطش المفرط

إذا كنت تشعر بعطش مستمر مفرط ، فهذه إشارة استغاثة حادة جداً من جسمك باحتياجه للمياه ، فلا تتكاسل .

٤. الأعين الجافة

بدون ماء كافٍ في الجسم ، تجف القنوات الدمعية في عينيك و تعجز عن إتمام عملها بكفاءة ، ما يؤدي لظهور الأوردة الحمراء الرفيعة في عينيك بشكلٍ سيئ .



٥. آلام المفاصل

الغضاريف التي تفصل بين المفاصل تتكون من الماء بنحو ٨٠٪ ، و هي الوسيلة الوحيدة التي تحفظ عظامنا و فقراتنا من طحن بعضها بعضاً خلال حركتنا . و الآن لك أن تتخيل أثر قلة الماء على غضاريفك ، امتصاص الصدمات عند أي حركة مفاجئة .

٦. انخفاض كتلة العضلات

العضلات أيضاً في معظمها تتكون من الماء ، و بالتالي فإن شرب كمية أقل من الماء يعني كتلة أقل من العضلات .

٧. المرض لفترة طويلة

إذا كانت نزلة برد بسيطة تبقى معك لفترة طويلة ، أو أن فترات مرضك تزيد على الآخرين بشكل ملحوظ ، فأنت لا تمنح جسمك القدر الكافي من المياه . المياه الكافية للجسم تضمن التخلص المستمر من السموم ، و تصفية خلاياك من كل ما يضرها .

٨. الشعور المستمر بالتعب و الإرهاق

عند تعرض جسمك للجفاف الناجم عن قلة شرب المياه ، يبدأ في سحب المياه الموجودة بشكل مخزن في أي مكان ، مثل الدم ، ما يؤدي لانخفاض نسبة الأكسجين الذي ينقله الدم للخلايا . و يترتب على انخفاض الأكسجين الواصل إلى المخ انخفاض قدرته على العمل ، و الهبوط العام و الرغبة في النوم ، و الشعور بالخمول .

٩. آلام الجوع

تستيقظ في منتصف الليل جائعاً لدرجة مؤلمة ، و تبحث عن شيء ما لتأكله بسرعة . هذه إحدى علامات الجفاف القوية ، و يجب أن تشرب قدراً كافياً من الماء فوراً .

تناولك للطعام في تلك الحالة يجعل أجهزة جسمك تعمل في وقت يفترض فيه أن ترتاح ، في حين أن شرب الماء يجعل هذا الجوع المزيف يختفي .

١٠. مشكلات الجهاز الهضمي

الجهاز الهضمي يحتاج الماء للحفاظ على قوة و كثافة مخاط المعدة ، ما يسمح لأحماضها بالعمل على هضم الطعام بشكل ملائم ، لتفادي حرقة المعدة و عسر الهضم .

١١. الشيخوخة المبكرة

كمية المياه التي يحتفظ بها جسمنا تقل بالتدرج مع تقدمنا في العمر ، و على هذا علينا إدراك أهمية زيادة استهلاكنا للماء كلما كبرنا ، للحفاظ على أنفسنا بصحة جيدة . قلة المياه تلعب على الجسم داخلياً و خارجياً .

١٢. وصولك إلى هذه النقطة

إذا كنت تفقدت كل العلامات السابقة بقلق ، حتى وصلت إلى هذه النقطة ، فأنت بحاجة لكوب ماء كبير الآن .





حافظي على شباب بشرتك في جميع المراحل
ليس عليك الانتظار حتى سن الأربعين لتبحتي عن المنتجات المناسبة لإخفاء التجاعيد.
العناية بالبشرة للاحتفاظ بالشباب الدائم تبدأ من سن العشرين.

١. حافظي على بشرتك في سن العشرين

تقل نسبة الكولاجين 1٪ كل سنة بعد ال 21 و من أكثر الأسباب المسببه
لظهور الخطوط في هذه المرحلة هي التعبيرات المتكررة و انفعالات
الوجه اليومية , ننصح باستخدام مجموعة **NIRVANESQUE** تعمل على
استرخاء عضلات الوجه و بالتالي تقلل من ظهور الخطوط.



٢. بشرة تبدو أصغر في سن الثلاثين

تناول السكريات بكميات كبيرة هو أساس تجاعيد البشرة
في سن الثلاثين
إذ ينتج جزيئات حرة تؤدي الى تكسير الكولاجين والايلاستين
مما يسبب تجاعيد البشرة. كما تجعل الجلد يفقد مرونته.
وتسمى هذه العملية "glycation".

ننصح باستخدام **Merveillance expert**

٣. مازلتى متألفة في سن الأربعين

نقص هرمون الاستروجين في هذه المرحلة يحدث
تغيرات على الوجه حيث تصبح البشرة أكثر جفافا
ويزداد ظهور التجاعيد وذلك بسبب انخفاض انتاج
الكولاجين بنسبة 7.٣٪.

الجلد يبدو شاحبا و تظهر بعض البقع البنية . ننصح باستخدام مجموعة **Nuxuriance**

NUXE
No.1
OF ANTI-AGING
CARE PRODUCTS
IN FRANCE

تعرفي على منتجات نوكس
و عمل جلسة تنظيف للبشرة مجاناً
من خلال متابعة جدول **ايام العناية بالبشرة**



NUXEEGYPT
NUXE_EGYPT
NUXE_EGYPT

ميدليات
ولمار و عطالله
DELMAR & ATTALLA
Pharmacies



How to PREVENT Diaper Rash? كيف تتجنبني طفح الحفاضات؟



Be careful not to apply your baby's diaper too tightly.

عليكي الحرص على أن لا تحكمي غلق الحفاض بشدة على طفلك.



Let your baby go without her diaper as much as possible.

دعي طفلك بدون حفاض لأطول فترة ممكنة.



Apply DESITIN® with each diaper change.

ضعي كريم ديسيتين المضاد للتسلخ مع كل تغيير للحفاض.



Change your baby's diaper often.

غيري الحفاض لطفلك بصورة منتظمة.



Choose the right-sized diaper.

اخترني مقاس الحفاض المناسب لطفلك.

Johnson's
baby

For more info visit: johnsonsbabyme.com/en/nappy-rash

Desitin® Extra

CLINICALLY PROVEN FORMULA TO SOOTHE,
PROTECT AND HELP HEAL

تركيبة مثبتة معملياً أنها تخفف الألم و تحمي
البشرة و تساعد على التام الجروح



#1

diaper cream
brand in the
USA



DEVELOPED SPECIFICALLY FOR NEWBORN SKIN

مطور خصيصاً ليناسب بشرة الأطفال حديثي الولادة



« د . نيفين يحيى صالح »

أخصائي أمراض الجلدية و التجميل و الليزر

عضو الجمعية الافرواسيوية للتجميل و الليزر »

الفرق بين البوتوكس و الحقن بالفيلر

هتكلم عن البوتوكس و الحقن بالفيلر ،
و امتى نبدأ نستخدم العلاجات دي .. و ازاي
نحافظ على بشرتنا في سن مبكرة .

ايه هو البوتوكس :

البوتوكس هو بروتين عالي النقاء بتستخدم في حقن
العضلات المسببة للتجاعيد التعبيرية اعلي الوجه ، و بعد
ما يتم حقن هذه العضلات بالبوتوكس يساعدنا على
الارتخاء ، مما يجعل الوجه اكثر شبابا ولا يوجد أثر
للتجاعيد ، ويستخدم لحقن المنطقة العليا في الوجه
منطقة الجبهة و المنطقة بين الحاجبين وجانب العين و
تحت العين ، و يستخدم لشد الرقبة .
و هو علاج غير دائم ، و يستمر مفعوله في الفترة
بين ٤ : ٦ شهور ، و يحقن كل فترة .

متى نبدأ استخدام البوتوكس كعلاج :

كل ما كان بدري كل ما كان أفضل ؛ لأن لو تعبيرات الوجه
واضحه مع الوقت بتحفر في الجلد نفسه و تترك أثر ، حتى
بعد ما يتم حقنها بالبوتوكس بتحتاج علاج اخر علشان
الحفر أو الخطوط دي تتشد ، فوقت ما نبدأ الشعور إن
تعبيرات الوجه تاركة علامة لابد الحقن بالبوتوكس .

من مميزات الحقن بالبوتوكس

جلسة سريعة واحدة لا تستغرق بضع دقائق .

قبل



بعد





ايه هو الفيلر :

بالنسبة **للفيلر** فده بنستخدمه للتجاعيد في الخدود ، و ده عبارة عن تعبئة للجلد، و كانت في الأول التعبئة دي بمادة **الكولاجين** لكن بعد كده بقت بمادة **الهايبرونيك أسيد** ؛ و دي أكثر مادة آمنة حاليا ، بتستخدم علشان نملأ الكسرات حول الشفايف و الخدود و التي تجعلنا أكبر سنا ، ليترك وجهك صافي مشدود لامع و بيستمر مفعوله فترة طويلة ، و كل مدة بيزيد مفعوله أكثر .

و نفس المادة تستخدم لحقن الشفايف نتيجة **الفيلر** بتظهر تقريبا في نفس اليوم ، و هي آمنة جدا ، و الشيء الجيد في الموضوع هو إنه بدون جراحة أو تخدير .

متي نستطيع حقن الفيلر

علي حسب حالتك
وجه نحيف و به خطوط
الخضوع لرجيم قاسي او ظهور تجاعيد مبكرة

قبل



بعد



هيلث بوينت زنك أند كاستر كريم
Healthpoint Zinc & Castor Cream

احمي طفلك من التهابات الحفاضه

التركيبه الانجليزيه
الفريده للعنايه اليوميه بجلد طفلك



كيف تجعلين طفلك يستمع إليك

كثيرات هن من يعانين من صعوبة إقناع الأطفال بما يقلن ، و بما يملينه من أوامر أو توجيهات عامة .

فيما يلي بعض النصائح الخاصة بالأمهات ، و التي تعينهن على جعل أطفالهن يستمعون إليهن :

- **التكامل** : حين تأمرين الطفل بالذهاب إلى سريره ، فإن عليك إطفاء الأضواء و تهيئة الأجواء للنوم. لا تتوقعي من الطفل أن يفعل كل هذا وأن يخلق سياقاً مناسباً لتنفيذ الأمر لوحده .

- **التحذيرات و العقوبات** : إن حذرت طفلك من التصرف بطريقة سيئة و عدم اتباع الأوامر ، فعليك حينها تنفيذ هذه التحذيرات : حتى لا يتم الاستهتار بها لاحقاً . ابتعدي في الأحوال كلها عن الإيذاء النفسي و الجسدي و احرميه من شيء يحبه فحسب ، مثل الذهاب لحصة الرسم أو مشاهدة التلفاز .

- **الزلي لمستواه** : فكراً و لغوياً . لا تستخدمي عبارات و مفاهيم كبيرة عليه و تناسب عمرك أنت أكثر مما تناسب عمره . اختاري لغة مبسطة يفهمها و اطرقني أمثلة قريبة من مستوى فهمه و إدراكه .

- **وجهاً لوجه** : حين تتحدثين لطفلك النظري إليه و وجهاً لوجه ، و لا تملي عليه النصائح و الأوامر فيما أنت في غرفة أخرى أو لا تلتفتين إليه .

- **لا تعنفي** : لا تربطي توجيه النصائح و الأوامر بالتعنيف ؛ ذلك أن مشاعر الخوف و الاستياء ستسيطر على طفلك أكثر من مشاعر الرضا و الاستفادة . اجعلي حديثك هادئاً و خالياً من العنف اللفظي .

- **كوني واضحة** : لن يفهم الطفل منظومة التربية و القيم التي تتحدثين عنها . لذا ، اربطي حديثك بموقف بعينه و وضحيه له و احرصي أن يكون التوجيه واضحاً لفظياً و على مستوى فهم الطفل و عمره .

- **كوني ذكية** : لا تخيري طفلك أو تطرحي عليه سؤالاً عما يرغب ، فيما أنت تعلمين أن أحد الخيارين هو الأصح و الأمثل . لن يكون لطيفاً أن يختار شيئاً لا ترغبينه ، و من ثم أن تضربي برغبته عرض الحائط . كوني حاسمة و واضحة و لا تقدّمي خيارات محسومة أصلاً .

- **النموذج الجيد** : قدّمي نموذجاً جيداً للطفل ، من خلال تنفيذك أنت الأوامر التي تطلبينها منه ، بمعنى أن تحملي طبقك أنت بعد الفراغ من الطعام ، في وقت تطلبين منه فعل ذلك .



كيف تعرف الفرق بين العطور الثابتة و الغير ثابتة

البعض منا يشتري عطر و بعدها يشتكى و يقول هذا العطر ليس ثابت و سرعان ما تزول رائحته لقد تعرضنا للغش من قبل البائع ، و يرجع السبب في هذا إلى جهلنا بالأنواع الثابتة والغير ثابتة و أيضا الأنواع المركزة و الغير مركزة .

عندما تذهب لشراء عطر جديد يجب عليك أن تقلب العبوة ثم تقرأ المكتوب على هذه العبوة من الأسفل و لكي تكتسب خبرة التميز بين الأنواع الجيدة التي تدوم فترة أطول عن غيرها من الأنواع الأخرى إليك الحل :



النوع الأول : Perfume

إذا وجدت المكتوب على العبوة من الأسفل هو كلمة **Perfume** فهو عطر مركز جداً و يدوم إلى أكثر من **6 ساعات** تقريباً و يمكن استعماله للسهرات لأن النقطة الواحدة منه تدوم طويلاً و تُنشر العطر في جميع الأجواء المحيطة بك .

النوع الثالث Eau de :toilette

و هو النوع الأخير فإذا وجدت كلمة **Eau de toilette** هي المكتوبة على أسفل العبوة فهذا النوع خفيف ويدوم إلى **٤ ساعات** و مناسب للاستعمال اليومي .

النوع الثاني Eau de : perfume

إذا وجدت المكتوب على العبوة من الأسفل كلمة **Eau de perfume** فهو عطر متوسط التركيز ويدوم تقريباً إلى **٥ ساعات** و يمكن استخدامه إذا كانت خروجتك لن تدوم طيلة اليوم و أيضا إذا كنت ذاهب للعمل أو نزهة خفيفه مع اصدقائك فهو الأكثر ملائمة وقتها .

اما النوع الرابع Eau de : cologne

و هو نوع خفيف جداً وغالباً نجده في قسم عطور الأطفال لأنه أكثر ملائمة لبشرتهم و يدوم **ساعتين** بحد أقصى .





مزيج القوتين!
محبب و مضلع
لأقصى متعة

الاصلي

لو انتوا
مغامرين
عازل بطعم
الفراولة

العازل المحبب
عشان تبسطها



مع العازل
الحساس
كأنك مش
لابس حاجة



مع العازل المخدر
كامل وقت
اطول يا وحش

العازل الحلووني
لأقصى درجة متعة
في مصر

متوفر الان في صيدليات دلعار و عطا الله

البروتين

ما هو البروتين

البروتين هو المادة الخام في بناء العضلات و الانسجة المختلفه و اعاده بناء العديد من الخلايا . فلاعبو كمال الاجسام او الأشخاص الذين يرغبون في إضافة او الحفاظ علي كتله العضليه يحتاجون الي المزيد من البروتين . **يتكون البروتين** من مجموعه أحماض أمنيه تنقسم الي : **أحماض الأمنيه الأساسية** هي الأحماض التي لا ينتجها الجسم و هي مهمه جدا لذلك ضروري تناولها من مصادر الغذاء المختلفه و المكملات الغذائية و **أحماض الأمنيه الغير أساسيه** فهي تنتج فالجسم و سهل الحصول عليها من الاغذية المتناوله علي مدار اليوم • **يعتبر البروتين العمود الفقري للعبه كمال الاجسام**

- احتياجي من البروتين :

كل جسم يحتاج الي كميته من البروتين تناسب طبيعته و لكن لاعبو كمال الاجسام بشكل خاص و الرياضيون بشكل عام يحتاجون الي كميته كبيره من البروتين و ذلك لدعم عمليه النمو و الأستشفاء العضلي .

* فعلى سبيل المثال :

- يحتاج الشخص العادي ١ جم بروتين لكل كجم
 - يحتاج لاعب كره القدم ١,٥ جم لكل كجم
 - يحتاج لاعب كمال الاجسام من ٢ الي ٣ جم لكل كجم فاذا كان الوزن ٧٠ كجم فهو يحتاج ما يقرب من ١٩٠ جم بروتين
- لذلك يلجأ لاعب كمال الاجسام الي المكملات الغذائية حتي يستطيع الحصول على هذه الكميته من البروتين .

No pain no gain .
No proteins no grow .



- انواع البروتين :

بروتين نباتي : يوجد في النباتات و اهمها في فول الصويا و الترمس و اللوبيا و الفول السوداني

بروتين حيواني : يوجد في اللحوم عموما (السّمك-اللحوم البيضاء-اللحوم الحمراء)

بروتين مصّل اللبن whey protein : يوجد في الالبان و منتجاتها و المكملات الغذائية مهم جدا للاعب كمال الاجسام فهو بروتين سريع الامتصاص فيمكن استخدامه صباحا بعد الاستيقاظ مباشره و ايضا بعد التمرين مباشره فتكون العضله في هذا الوقت في امس الحاجه للبروتين سريع الامتصاص .

بروتين شرش الجبنه casein protein :

يوجد في الجبنه القريش و هو بروتين بطيء الامتصاص جدا لذلك هو ذات قيمه كبيره حينما يتم استخدامه قبل النوم فيم العضله بالبروتين طول فتره النوم حتي الاستيقاظ و ادخال جرعه من ال whey protein هناك مصادر عديده للبروتين و لكن يجب ان يكون تركيز لاعب كمال الاجسام علي ما سبق بالاضافه الي بروتين البيض (بياض فقط) و المكملات الغذائية و التنويع في المصادر مهم جدا للتأكد من تناول جميع الاحماض الامنيه التي تحتاجها العضلات . و هناك تصنيف للبروتين حسب القيمه البيولوجيه في الجسم (BV) و يتصدر هذا التصنيف ال whey protein .

د / بطرس سمير
صيدليات دلمار و عطالله



لمسة جمال بين ايديكي



عرض خاص دورو . ١٢ جرام x ٦ قطع

ڦيروزا
Verousa®
ڄل نسائي لائاره



IT'S HER TIME..

ده وقتها ...



تايموني
Timouni®
ڄل لتضييق المهبل

*First time feeling
Everytime.....*
احساس كل مرة ... زني اول مرة



DS LABROTORIES

الان في مصر



شعرک ائقل بکثیر



بتکنولوجی

NANOSOME
DELIVERY SYSTEM

التطعيمات للقطط

كل من البشر و الحيوانات الأليفة أو أي الحيوانات الأخرى بحاجة إلى الإيلاء تحت العناية الجيدة بمتابعة التطعيمات الدورية ، و التي تختلف ما بين التطعيمات الرئيسية و الغير رئيسية . نتحدث إليكم في موضوعنا هذا عن تطعيمات القطط بالتفاصيل ، حيث انه عندما تترك القطط دون تطعيمات ، فإنها ستصبح أكثر عرضة للإصابة بالعديد من الأمراض ، و لكن التطعيمات تساعد القطط على مقاومة معظم الأمراض .

ما هي اللقاحات

اللقاحات هي التطعيمات التي تساعد على إعداد نظام المناعة في الجسم لمكافحة غزو الكائنات الحية المسببة للأمراض . تحتوي اللقاحات على مولدات المضادات ، والتي تبدو وكأنها كائن مسبب لأمراض جهاز المناعة ولكنها لا تسبب فعلا المرض . عند تقديم اللقاح للجسم ، فإنه يعمل على تحفيز الجهاز المناعي . إذا كان القط معرض للإصابة بهذا المرض الحقيقي ، فإن الجهاز المناعي يكون على استعداد على مكافحة الكلية أو التخفيف من حدة المرض .

ما هي أهمية اللقاحات على

صحة قطتي : ان اللقاحات هي الخطة الهامة في إدارة صحة القطط . من المهم جدا أن تتناقش مع الطبيب البيطري حول الأمور المتعلقة ببروتوكول التطعيم لصحة قطتك . و تشمل العوامل التي ينبغي أن تدرس العمر ، و التاريخ الطبي و البيئة و نمط الحياة . معظم الاطباء البيطريون يوصوا باللقاحات الأساسية لإدارة القطط السليمة .



هل هناك أي مخاطر مرتبطة

باللقاحات : من المفترض أن التطعيمات تعمل على تحفيز الجهاز المناعي من أجل الوقاية من الأمراض المعدية المحددة . هذا التحفيز يمكن أن يخلق أعراض خفيفة من الوجع البسيط في موقع الحقن إلى الحمى و الحساسية ، فقدان الشهية ، القيء ، الإسهال ، تورم واحمرار حول موقع الحقن ، العرج . هناك تأثيرات جانبية أخرى هي أقل شيوعا مثل الأورام في موقع الحقن وأمراض المناعة التي ترتبط بالتطعيم . من المهم أن ندرك أن اللقاحات أنقذت حياة عدد لا يحصى به من القطط ، و التي تلعب دورا حيويا ضد الأمراض المعدية . كما هو الحال مع أي إجراء طبي ، هناك فرصة صغيرة من الآثار الجانبية . في معظم الحالات ، إن المخاطر هي أصغر بكثير من مخاطر المرض نفسه . ولكن من المهم التحدث الى الطبيب البيطري حول التاريخ الطبي للقط قبل أن يتم تطعيمه .

د/دينا مجدي

طبيبة بيطرية
بصيدليات دلمار و عطالته

متى يجب تطعيم الهريرة :

تحصل القطط الرضيعة تلقائيا على الأجسام المضادة من حليب الأم ، والذي يقي النظام الصحي المناعي . هذه الأجسام المضادة تساعد على الحماية ضد الأمراض المعدية حتى يتطور نظام المناعة للقط الصغير . .

بعد ذلك نستطيع ان نعطي القطه التطعيم الرباعي عند عمر ٤٥ يوما ثم نعطي جرعتين تنشيطيتين فرق ما بينهما اسبوعين ثم يكرر سنويا بعد ذلك جرعة واحدة فقط .
عند عمر ٤ شهور يمكن ان نستخدم تطعيم السعار ثم يكرر سنويا .



PET CARE

Everything Your Pet Needs

يوجد لدينا خدمات بيطرية



CALL
19955
US



JANUARY

M	T	W	T	F	S	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

FEBRUARY

M	T	W	T	F	S	S
						1
2	3	4	5			
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28					

MARCH

M	T	W	T	F	S	S
						1
2	3	4	5			
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

APRIL

M	T	W	T	F	S	S
						1
						2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

MAY

M	T	W	T	F	S	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

JUNE

M	T	W	T	F	S	S
						1
						2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

JULY

M	T	W	T	F	S	S
						1
						2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

AUGUST

M	T	W	T	F	S	S
						1
						2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

SEPTEMBER

M	T	W	T	F	S	S
						1
						2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

OCTOBER

M	T	W	T	F	S	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

NOVEMBER

M	T	W	T	F	S	S
						1
						2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

DECEMBER

M	T	W	T	F	S	S
						1
						2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						



Wee[®] baby

be happy

لسعادتك
وصحة
طفلك



24/7 service
CALL 19955
US