

БЕСПЛАТНАЯ ГАЗЕТА

с сертифицировано ®

Средства гигиены для различных видов недержания

www.happy-club.ru

seni CARE

ПРИЛЕТЕЛ ЖУРАВУШКА НА СТАРЫЕ МЕСТА: ТРАВУШКА-МУРАВУШКА ГУСТЫМ-ГУСТА!

№ 22, 24 ФЕВРАЛЯ 2009 г. ТИРАЖ 40 000

Свои рецепты!

Ваш медицинский консультант



с сертифицировано ®

Гигиенические трусики Lusero с ионами серебра

Гигиенические трусики Lusero с ионами серебра предназначены для защиты интимной зоны женского организма от негативного воздействия болезнетворных микроорганизмов. Трусики Lusero предотвращают возникновение неприятных запахов, обеспечивая свежесть и чистоту.

Линия белья Higienic® Gusset разработана итальянским дизайнером Piera Pischedda и представлена в двух цветах – черном и телесном, размеры - S/M и L/XL.

Вы можете выбрать вариант, который подходит именно Вам!

Колготки Lusero с микрокапсулами

Колготки Lusero предназначены для сокращения локализованных жировых отложений, предотвращения образования и развития целлюлита, а также для повышения эластичности и упругости кожи.

Волокна колготок Lusero пропитаны микрокапсулами с заключенными в них активными компонентами. Под действием температуры тела активные компоненты Антицеллюлитных моделирующих колготок Lusero постепенно и непрерывно проникают в кожу и действуют равномерно и с одинаковой эффективностью в течение всего дня.

Нося колготки Lusero в течение всего дня, вы сможете уменьшить объем ягодиц, бедер и живота и приобрести стройную фигуру!

с сертифицировано ®

ЧТО НЕОБХОДИМО В РОДДОМ?

подробности на стр. 2

Сертифицировано ®

ОРТОСИЛА

В ПРОДАЖЕ ШИРОЧАЙШИЙ АССОРТИМЕНТ ИЗДЕЛИЙ, КОТОРЫЕ:

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

Приходите, мы Вас ждем!

адреса аптек ООО "Медчеста-плюс":

№ 1. пр. Карла Маркса, 63.Тел.:26-67-92;
 № 2. ул. Мира, 284/1.Тел.:36-16-28;
 № 3. ул. Тухачевского, 12а.Тел.:72-17-80;

№ 4. ул. Тухачевского, 17а. Тел.:55-15-96, 55-04-96;
 № 7. пр. Кулакова, 29. Тел. 38-12-99, 38-65-43;
 № 10. ул. Ленина, 125. Тел.29-71-43, 29-71-42.

Массажные и гимнастические изделия

ЧТО ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ПОНАДОБИТСЯ В РОДДОМ?



Итак, дорогие будущие родители, Вы знаете, то доношенной считается беременность от 37 полных недель до 42 недель. Поэтому уже в 36 недель ужно быть во всеоружии. Большинство роддомов не разрешают проносить матерчатые сумки, поэтому вещи складывайте в ольшие пакеты: для мамы и для малыша.

Для мамы самое главное – это документы: страховой полис, обменная карта с результатами необходимых анализов, паспорт, направление, если роды платные, обязательно нужно взять оговор, а так же адрес роддома, контактный телефон с октором.

Для периода родов понадобятся: часы с секунмометром для измерения продолжительности схваток и их частоты, питье (минеральную воду без газа или равной чай для родов), влажные салфетки.

После родов пригодятся:

- гигиенические прокладки большой впитываемости, например, урологические прокладки **Seni lady 1** – специальные послеродовые воздухопроницаемые прокладки (со знаком Air).

- одноразовые трусики **Seni Active (2)** – эластичные, (AIR), не содержат элементов из латекса (Latex Free), а это снижает риск возникновения раздражений и аллергии.

- носки (теплые, но не шерстяные);
- носовые платочки одноразовые;
- туалетные принадлежности;
- молокоотсос;
- лактационные вкладыши **Bella Mamma (3)** – нежная поверхность защищает грудь от натирания, а хорошая впитываемость материала защищает белье от промокания и загрязнения.

- бандаж послеродовой (только после консультации с врачом!)
- гигиенические принадлежности.

Кроме того, наверняка возникнет желание сделать записи о первых днях жизни малыша, своих впечатлениях, поэтому, блокнот или фотоаппарат пригодятся обязательно.

Ну и конечно, вещи для малыша:

- одноразовые подгузники **bella baby Happy NEWBORN 1 (4)** для самых маленьких. Их характерное отличие – удивительно мягкий нетканый материал *premium dry*, который моментально впитывает влагу, многоразовые застежки, специальный распределяющий слой и материал, превращающий жидкость в гель. Кроме этого существует новинка для малышей, родившихся преждевременно или с малым весом (до 2 кг) – подгузники **bella baby Happy NEWBORN 0 (5)**.

У подгузников существует уникальный вырез спереди, обеспечивающий свободный доступ воздуха к пуповине малыша, что способствует ее скорому заживлению. И при этом Happy являются «дышащими» подгузниками.

- ползунки, распашонки (или боди), чепчик, царапки, носочки, пинетки;
- одноразовые пеленки «**bella baby Happy**» (6), обеспечивают надежную защиту постельных принадлежностей, идеальны при смене подгузников, размеры пеленок 90x60.

- детское мыло (отдельное от вашего);
- ватные диски для протирки кожи малыша и влажные салфетки. Нежные влажные салфетки **Bella Baby Happy (7)** великолепно очищают кожу, обогащены аллантоином и витамином E.

Когда настает долгожданный момент выписки, в суете важно не забыть важные вещи: забрать обменную карту, забрать лист с описанием состояния здоровья ребенка (уточнить, какие делались процедуры, прививки, с введением каких лекарств), сообщить в детскую поликлинику о рождении ребенка и пригласить патронажную сестру.

Мы надеемся, что этот краткий обзор поможет Вам понять, что необходимо взять в родильный дом и представить себе процесс родов, а также подумать что может еще понадобиться лично Вам чтобы всегда чувствовать себя комфортно и обеспечить полную безопасность самому любимому и единственному в мире Вашему будущему малышу.

К МАМЕ ПОД БОЧОК



Безусловно, совместный сон с младенцем сопряжен с неудобствами. Непросто хорошо отдохнуть, когда малыш у вас под боком. Проконсультируйтесь с педиатром, как грамотно организовать совместный сон с крохой и выбрать удобную позу для ночного кормления. Но главное, что нужно понять, – желание ребенка сосать ночью грудь и спать около мамы не дурная привычка, а психологический и физиологический комфорт для него. Может, не нужно с этим бороться?!

Плюсы совместного сна

1. Многие считают: спать с мамой негигиенично. Это не так. В период грудного кормления мама и дитя имеют одну и ту же микрофлору.

2. Молодые мамы часто боятся во сне задавить новорожденного. Найдите удобную позу, и подобный риск будет полностью исключен. К тому же ваш сон очень чуткий.

3. Избаловать грудничка тем, что он спит в родительской постели, нельзя. Ему так спокойнее и уютнее.

4. Совместный сон с ребенком полезен не только как средство укрепления его нервной системы и здоровья, но также важен для продления срока кормления грудью.

Анекдот

Маленькая девочка спрашивает дедушки:
– Деда, а что это за ягоды?
– Это черная смородина.
– А почему она красная?
– Потому что еще зеленая.





ТОНУС ЭЛАСТ
ЖЕЛАЕТ ВАМ ЗДОРОВЬЯ И КРАСОТЫ!

Трусики медицинские эластичные дородовые «Nera» – одна из самых важных деталей гардероба будущей мамы. Изделие совмещает в себе функции эластичного бандажа, благодаря входящей в состав эластичной ленты, и дородовых трусиков. Эластичная лента поддерживает животик, снимает нагрузку с поясницы и органов малого таза. Передняя эластичная деталь из современного эластичного материала с высоким содержанием хлопка мягко фиксирует растущий животик, не ограничивая развитие плода. Трусики **Nera** компании **ТОНУС ЭЛАСТ** помогут малышу занять правильное положение, что значительно снизит вероятность осложнений, а маме почувствовать себя комфортно.

сертифицировано ®

Совместимы ли беременность и тренажеры?

В целом можно сказать, что заниматься спортом на тренажерах во время беременности можно. Но есть несколько важных моментов. Во-первых, вы должны быть привычны к такому виду нагрузок, т.е. заниматься на тренажерах и до беременности. Во-вторых, беременность должна протекать нормально. Именно поэтому, в любом случае, прежде чем сесть во время беременности на тренажеры нужно проконсультироваться с врачом. Если со стороны врача, нет запрета на физические нагрузки, то в течение первого триместра, вы можете заниматься на всех видах тренажеров. При желании вы можете снизить нагрузку, если чувствуете повышенную утомляемость. Вам ведь нужно только сохранить свою физическую форму, а не пытаться превзойти саму себя.

Во втором триместре, следует избегать тренажеров, требующих выполнения упражнений лежа на спине, а также любых других упражнений лежа на спине, как-то качание пресса.

Третий триместр уже не для тренажеров.

Не забывайте проконсультироваться с врачом относительно физической нагрузки в каждом из триместров. В каждый свой приход также поднимайте этот вопрос. Во время занятий спортом следите за своими ощущениями, они должны быть привычными и комфортными.

Анекдот

– Скажи-ка, Вовочка, какие вещества не растворяются в воде?
Вовочка не раздумывая:
– Рыбы!

Мама говорит девочке:
– Если ты не будешь есть манную кашу, я позову Бабу Ягу.
– Мам, ну ужели ты думаешь, что она будет ее есть?

У СПОРТА КАНИКУЛ НЕТ



ним. А так же то, что нерегулярные физические занятия способствуют набору лишнего кило в большей степени, нежели их отсутствие.

Более того, от такого лишнего веса в дальнейшем труднее избавиться, говорят исследователи. Так что для эффективного похудения необходимо либо оставаться физически активным круглый год в течение многих лет и избегать сезонных "передышек". Как, например, во время отпуска, выходных или зимнего периода. Либо вообще не приниматься за занятия спортом.

Эксперты ещё раз подчеркивают, что все выгоды физической активности могут быть перечеркнуты, если вы ленитесь или у вас нет времени заниматься зарядкой, спортом или аэробикой последовательно и достаточно часто.

Представленные результаты должны заставить людей дважды подумать перед тем, как отказаться от упражнений по тем или иным "уважительным" причинам (семейные обстоятельства, низкая мотивация, плотный график работы).

Тем, кто выдержать ежедневный спортивный марафон не в состоянии, медики рекомендуют вообще не приступать к занятиям спортом, поскольку нерегулярные физические занятия избавлению от лишних килограммов не способствуют. - Напротив, они лишь располагают к набору веса.

Рекомендации учёных основываются на анализе данных, касающихся 17280 мужчин и 5970 женщин, сообщает информагентство АМИ-ТАСС. Последний свидетельствует о том, что вес "отдыхающих" физкультурников становится даже в четыре раза больше, чем до начала физических занятий. Это говорит о том, что путём нерегулярных занятий спортом улучшить здоровье не представляется возмож-

ТОНУС ЭЛАСТ ЖЕЛАЕТ ВАМ ЗДОРОВЬЯ И КРАСОТЫ!



сертифицировано ®

Длительная работа за компьютером часто приводит к возникновению боли и покалыванию в области кисти, а также в последствии и к онемению указательного и среднего пальцев. Врачи данное состояние называют «туннельным синдромом». Причиной неприятных ощущений является защемление нерва, возникающее при постоянной статической нагрузке на сухожилия, а также при неудобном положении рук. В комплексном лечении, а также для профилактики «туннельного синдрома» врачи рекомендуют использовать **лучезащитную повязку с жесткой вставкой ТОНУС ЭЛАСТ, модель 0210**. Повязка зафиксировывает кисть в физиологически правильном положении, значительно снижает нагрузку на связочный аппарат, тем самым уменьшит боль и обеспечит скорейшую реабилитацию.



TONUS ELAST

«УМНЫЕ» ПОДГУЗНИКИ ОТ КОМФОРТНО МАЛЫШУ И УДОБНО МАМЕ!

Libero

Каково счастье стать мамой! Выхватить на руках драгоценное малыша, заботиться с ним и знать, что Вы для него – самый главный человек на земле. С любимой ролью в жизни женщины приходит множество забот и обязанностей: ведь каждая из нас старается сделать все необходимое, чтобы новорожденный малыш рос счастливым.

Эластичный поясок сзади + эластичные и широкие застежки

Анатомическая форма

Цветной поясок

Обозначение размера

FreeFlex

Стать мокрым – это естественно...
Быть сухим – значит носить Libero!

Японские подгузники GOO.N

- Изготовлены из гладкого как шелк, очень мягкого и нежного хлопка;
- Идеально подходят для чувствительной кожи малыша;
- Гипоаллергенны;
- Прекрасно пропускают воздух, что позволяет избежать опрелостей;
- Мягкие резиночки на бортиках и манжетах надежно защищают от протеканий;
- Многоразовая удобная застежка обеспечивает надежную фиксацию;
- Индикатор наполнения меняет цвет, напоминая о смене подгузника.

Японские трусики-подгузники GOO.N

- Изготовлены из гладкого как шелк, очень мягкого и нежного хлопка;
- Идеально подходят для чувствительной кожи малыша;
- Гипоаллергенны;
- Прекрасно пропускают воздух, что позволяет избежать опрелостей;
- Мягкие резиночки на бортиках и манжетах надежно защищают от протеканий;
- Удобный эластичный поясок позволяет малышу самостоятельно надевать и снимать трусики, приучаясь к горшку;
- Боковые швы можно разорвать, чтобы снять трусики, не заправив одежду;
- Снабжены клейкой лентой для удобного скручивания и фиксации после использования.

Межная забота о малыше!

ОПАСНО ЛИ ДЕТЯМ СПАТЬ ПРИ СВЕТЕ?

Если ребенка укладывать спать при включенном свете, его "часовые гены" дадут сбой. Сам ребенок от этого непременно пострадает. Но в гораздо большей степени окажутся наказанными его родители.

Дело в том, что при сбое "часовых генов" малыш начинает пугать периоды сна и бодрствования. В результате он крепко спит днём и не желает засыпать в ночное время, тем самым мучая уставшую от домашних хлопот мать.

То, что причиной беды является именно свет во время сна ребёнка, учёными было установлено в ходе экспериментов над мышами. Последних постоянно держали с включенным светом, который со временем вызывал у мышей сбой упомянутых генов, в результате чего пробуждение и засыпание у животных становилось различным.

Для сравнения те мыши, у которых каждые 12 часов сменялось время суток, никаких изменений в поведении не демонстрировали. Это подтверждает необходимость строго регулирования освещения в инкубаторах, в которые помещаются рожденные ранее положенного срока младенцы. А так же заставляет задуматься тех мам, которые пытаются заставить своё чадо спать при включенном в комнате свете.

БЕЗУПРЕЧНОЕ ЯПОНСКОЕ КАЧЕСТВО

Межная забота о малыше!

Анекдот

После обеда мама идет на кухню, а дочь кричит ей вслед:
- Нет, мама, я не хочу, чтобы ты в свой день рождения мыла посуду. Оставь ее на завтра.

Подходит как-то Чебурашка к Гене и говорит:
- Гена, нам Шапокляк на 23 февраля подарила 10 апельсинов, по 8 каждому.
- Как это по 8, если их 10?
- Не знаю, но свои 8 уже съел!

ОБЪЯВЛЯЕМ ДЕТСКИЙ КОНКУРС НА ЛУЧШЕЕ СТИХОТВОРЕНИЕ О ПОДГУЗНИКАХ «HARRY»

ВНИМАНИЕ! ВНИМАНИЕ! БАБУШКИ И ДЕДУШКИ, МАМЫ И ПАПЫ!

Присылайте забавные фотографии своих малышей по адресу г. Ставрополь, пр. Кулакова, 8 г или k_26@mail.ru - редакция «Свои рецепты»! Все фото будут опубликованы в нашей газете, активным участникам - подарки - большие укаковки подгузников «Harry»!

Вместе с «Harry» растут только веселые малыши!!!

Факт получения фотографий редакцией считается согласием на их опубликование! Фотографии обратно не возвращаются!

В конкурсе могут принимать участие малыши до 3 лет.

Недорезова Злата

Бабенко Саша

Жердева Маша

Андрейченко Анечка

Клюпа Вероника

Софийка Беличенко

фото прислала Евгений Маркарян

ПЯТИГОРСКИЕ
ФИТОЧАИ

ПО ЛИЦЕНЗИИ ПЯТИГОРСКОЙ
ГОСУДАРСТВЕННОЙ ФАРМАЦЕВТИЧЕСКОЙ АКАДЕМИИ РОСЗДРАВА

СИЛЫ ПРИРОДЫ ДЛЯ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ
НЕ ХОТИТЕ БОЛЕТЬ?
Употребляйте фиточай
вместо традиционного чая или кофе

ФИТОЧАИ СПОСОБСТВУЮТ:

<ol style="list-style-type: none"> 1 Оздоровлению суставов (чай Сабельник, чай Сабельник глос) 2 Очищению организма (чай Очищающий и чай Женский) 3 Коррекции фигуры (Кавказская ласточка и чай Фигура-норма) 4 Повышению иммунитета (чай Активин-эхинацея) 5 Выведению камней из почек, желчного пузыря (чай Марена и чай Релешок глос) 6 Нормализации работы печени и почек (чай Релешок и чай Релешок глос) 7 Уменьшению воспаления при панкреатите и диабете (чай Антипанкреатический и чай Антипанкреатический хрон) 	<ol style="list-style-type: none"> 8 Улучшению состояния при диабете (чай Диабифит) 9 Уменьшению проявлений дисбактериоза (Флорентина) 10 Уменьшению проявлений простатита (Мужской Фито-норма) 11 Профилактике циститов (чай Уро-про) 12 Улучшению состояния при климактерическом синдроме (чай Климафит) 13 Нормализации сна (чай Здоровый сон) 14 Уменьшению воспалительных явлений при кашле (чай Нехкашлин) 15 Улучшению общего состояния организма (краснополянский от пасечника, 4 вершины, хмельские озера)
--	---

НАШИ ЧАИ ИЗГОТОВЛИВАЮТСЯ ТОЛЬКО ИЗ ВЫСОКОКАЧЕСТВЕННОГО РАСТИТЕЛЬНОГО СЫРЬЯ ПРОИЗРАСТАЮЩЕГО НА ТЕРРИТОРИИ СЕВЕРНОГО КAVKAZA. РАЗРАБОТАНЫ НА ОСНОВЕ МНОГОЛЕТНЕГО ОПЫТА УЧЕНЫХ ФАРМАЦЕВТИЧЕСКОЙ АКАДЕМИИ, АКТИВНО СПОСОБСТВУЮТ ПРОФИЛАКТИКЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Телефон для справок 8 8793 305 324, 37 88 16

ТВ-9188-001-01992942-2004

ЧАБРЕЦ ЗАМЕНИТ АНТИБИОТИКИ



Большая беда современной медицины – появление устойчивых к антибиотикам микробов. Возможно, справиться с ней помогут самые обычные пряные травы – душица, базилик, чабрец.

Пристрастие восточных и южных народов к пряностям и ароматическим маслам – не прихоть изнеженного вкуса.

Новое подтверждение этому нашли ученые, они изучали благородную гималайскую траву орегано, в которой содержится множество ароматических веществ, например – карвакол – уже давно привлекает науку своими свойствами. Известно, что эфирные масла с высоким содержанием карвакола убивают не только многие микробы, но и паразитов типа лямблий (мелких глистов, живущих в тонком кишечнике и желчном пузыре).

Эти свойства подтвердило и орегано. Британские исследователи срав-

ЗДОРОВЬЕ ВАШИХ СУСТАВОВ

Сустав+

ЯВЛЯЕТСЯ НОВОЙ
ФОРМОЙ (УЛУЧШЕННЫЙ
СОСТАВ) СУСТАВИТ
АКТИВА

Сустав+
С ГЛЮКОЗАМИНОМ И ПЕКТИНОМ

Высокоактивный продукт на основе глюкозамина и пектина для комплексного лечения, диетотерапии и профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата.
БАД. Не является лекарством. Перед применением проконсультируйтесь со специалистом, имеется противопоказание.

Телефон для справок
8 8793 305 324, 37 88 16

ДИАБЕТ ПОД КОНТРОЛЕМ!
ВНИМАНИЕ! АКЦИЯ!

Приобретая 2 упаковки тест-полосок,
Вы получаете
ГЛЮКОМЕТР в ПОДАРОК!
Количество подарочных приборов
ограничено!

**Самоконтроль –
путь к полноценной жизни при диабете**

АПТЕКА №1, пр. Карла Маркса, 63. Тел. 26-47-84, 26-67-92
АПТЕКА №2, ул. Мира, 28/1. Тел. 23-16-28, 23-68-16
АПТЕКА №3, ул. Тухачевского, 12в. Тел. 72-17-80, 72-32-84
АПТЕКА №4, ул. Тухачевского, 17в. Тел. 55-15-96, 55-04-98
АПТЕКА №5, пр. Кулакова, 8г. Тел. 56-20-25, 56-11-40

АПТЕКА №6, Старомарьевское шоссе, 31. Тел. 28-24-70
АПТЕКА №7, пр. Кулакова, 29. Тел. 38-12-99, 38-65-43
АПТЕКА №8, ул. Ленина, 42в. Тел. 56-37-96, 56-31-36
АПТЕКА №9, ул. Гражданской, 72. Тел. 29-10-18
АПТЕКА №10, ул. Ленина, 125. Тел. 29-71-43, 29-71-42

Перед применением ознакомьтесь с инструкцией. Продукция сертифицирована.®

Вы страдаете ПСОРИАЗОМ, экземой, нейродермитом, аллергическим или атопическим дерматитом и нуждаетесь в надежной, эффективной помощи



К новым, смягчающим кожу средствам, содержащим натуральные компоненты (лекарственные травы, витамины, лизоцим, мед пчелиный, эфирные масла, солидол и др.) И не имеющим в составе синтетических веществ и гормонов, относится

КАРТАЛИН

Спрашивайте в аптеках вашего города
Производитель ООО «Астрофарма», г. Томск.
Телефоны: (382-2) 50-68-19, 50-68-59, факс: 63-41-93

Перед использованием препарата ознакомьтесь с инструкцией по применению, противопоказаниями или проконсультируйтесь у специалиста.
Сертификат соответствия № 7147870. Препарат не является лекарственным средством.

нили действие масла, полученного из него, с 18 самыми популярными антибиотиками. И убедились, что оно действует лучше – убивает даже устойчивые к лекарствам микробы.

При регулярном потреблении пряных трав мы надежно защитим себя от многих инфекций и паразитов. Для этого надо регулярно добавлять в салаты, супы, чай свежую траву душицы – так у нас называют орегано, а также ее родственников – базилика, чабреца, тимьяна. Дачникам непременно надо развести на участке небольшие садики пряных трав, а зимой их можно выращивать дома в горшках, как обычные цветы. И пахнут приятно, и здоровье берегут.

Искусство МАСКИРОВКИ



За зиму наше лицо прошло немало испытаний и ветром, и снегом, и дождями. Пришла пора отдохнуть. Чтобы заново приобрести красивый и здоровый вид, устройте вашему личику двухдневный санаторный режим накормите его витаминчиками и напоите родниковой водой.

Итак, начнём ревизию холодильника с самой нижней полки:

НАХОДКА №1 – МОРКОВЬ

Морковная маска обычно делается при сухой коже лица. Она увлажняет и снабжает кожу необходимыми вита-

минами. Вам потребуется 2-3 корнеплода, которые необходимо натереть на терке, после чего смешать с одним яичным желтком и нанести тонким слоем на кожу лица на 20-25 минут.

НАХОДКА №2 – ОГУРЕЦ

Нанесите маску после тяжёлого рабочего дня. Она поможет расслабиться и скрыть все следы усталости. Также рекомендуется при увядающей коже. Вам понадобится 1 столовая ложка огуречного сока, 1 столовая ложка густых сливок, 20 капель розовой воды. Все смешайте и взбейте до образования пены. Затем наложите маску толстым слоем. Снимите маску теплым полотенцем и протрите лицо розовой водой.

НАХОДКА №3 – КАРТОФЕЛЬ

Такая маска освежает, питает и разглаживает морщины, делает кожу нежной и упругой. Сварите в кожуре большую картофелину, очистите ее, разомните вилкой, добавьте немного свежего молока, смешайте с желтком одного яйца. Получившиеся пюре снова подогрейте, поставив посуду с пюре в миску с горячей водой. Горячей смесью намажьте лицо. Действие маски увеличивается, если покрыть лицо плотной тканью, чтобы тепло дольше держалось. Через 20 минут маску смыть горячей водой, потом холодной.

МАСКА ИЗ ХЛЕБА И ВОДЫ

Половину ломтика черного хлеба (мякоть) залейте 2 столовыми ложками горячей воды. Подождите, пока хлеб разбухнет (должна получиться кашка). Затем маску наносите на лицо, втирая, круговыми движениями. Через 20 минут смойте маску теплой водой.

Пленочные маски для лица, которые застывают пленочкой через некоторое время после нанесения, пленочкой и снимаются. Кремообразные маски, которые похожи на очень плотный крем, снимаются при помощи увлажненной салфетки, а гелеобразные при помощи салфетки. Лишь для окончательного удаления остатков маски салфетку можно слегка увлажнить. Маски следует наносить не более 2-х раз в неделю.

Анекдот

День рождения Буратино отметили здорово! С березовым соком и матрешками...

– Яков, а вы у кого в Москве жить будете?
– У тетки.
– У какой такой тетки?
– Непринципиально.

Кабинет терапевтической косметологии

Хочу свежее и сияющее лицо

Дерматологи бьют тревогу: почти половина всех проблем в отношении кожи вызывается неправильным применением или отсутствием очищающих средств.

Представьте себе, что принимает на себя ваша кожа в течение дня!

Два миллиона потовых желез ежедневно выделяют по меньшей мере 500 г воды, молочной кислоты, поваренной соли и углекислого газа.

Плюс питательные крема, макияж и пудра. Все это соединяется в такую смесь, которая надолго может вывести кожу из равновесия. Итак, не забывайте о тщательном очищении кожи!

На этих страницах мы приведем несколько полезных рекомендаций относительно методики очищения кожи.

1. Жирную или смешанную кожу лучше всего очищать пенящимися средствами в форме КРЕМА, ГЕЛЯ ИЛИ ЛОСЬОНА ДЛЯ ЛИЦА.

2. Для жирной кожи идеально подойдет также СИНДЕТ – СИНТЕЗИРОВАННОЕ МЫЛО.

3. Для сухой и чувствительной кожи лучше всего купить ОЧИЩАЮЩЕЕ МОЛОЧКО.

4. Все большую популярность получают ОЧИЩАЮЩИЕ МАСЛА.

Они стали спасением для чрезвычайно сухой, шершавой или шелушащейся кожи.

5. Для зрелой кожи хорошо подойдет мягкое, питательное ОЧИЩАЮЩЕЕ МОЛОЧКО.

6. Пока относительно неизвестна покупателям ОЧИЩАЮЩАЯ ТУАЛЕТНАЯ ВОДА. После обработки кожи очищающей водой сглаживаются мелкие морщинки, образующиеся из-за дефицита в коже влаги.

7. Для нормальной кожи достаточно очищения с помощью МЫЛА. Избегать мыла следует тем у кого сухая и чувствительная кожа. Осторожно пользоваться мылом должны люди с воспаленной кожей.

8. ОЧИЩАЮЩИМИ ТАМПОНАМИ, которые пропитаны удаляющей грязь и дезинфицирующей жидкостью, удобно пользоваться «между делом».

Выражаем благодарность косметологу Крюковой Екатерине Ивановне.
Справки по телефону 8-928-920-0786

Мы будем рады помочь вам по адресу: МУЗ Городская Детская Поликлиника 3. Косметологический кабинет 312.

сертифицировано ®

НЕВОТОН АК - 201 лечебно-косметический аппарат



Кожа выглядит безупречно.
Думаете это мечта? Да!

И эта мечта в Ваших руках. Лечебно-косметический прибор НЕВОТОН АК-112 заботится о Вас бережно и нежно.

- Очищение лица от угревой сыпи
- Разглаживание и устранение морщин лица, век, шеи
- Улучшение упругости кожи груди, шеи, лица
- Омоложение стареющей кожи
- Подтяжка контура лица, век, шеи

В пять раз повышает эффект применения лечебной косметики!

**Маска для лица DIZAO
в ПОДАРОК!**



САДОВОДСТВО – САМЫЙ ПРОСТОЙ СПОСОБ СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ



Пропалывать грядки, собирать овощи, фрукты и ягоды - полезно для здоровья

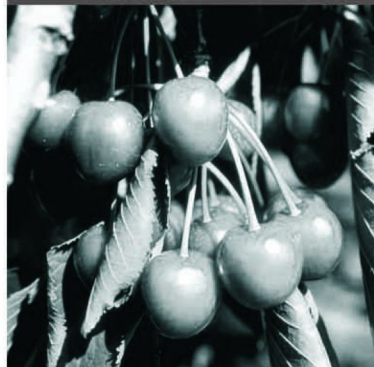
Пожилые люди подвержены особому риску развития хронических заболеваний из-за малоподвижного образа жизни. Согласно заключениям медиков, садоводство обеспечивает оптимальные уровни физической активности для людей от 60 и старше, а также поддерживает нормальное психическое

состояние и защищает от депрессии.

Пропалывать грядки, собирать овощи, фрукты и ягоды - эти и другие действия оказывают положительное влияние, прежде всего, на костно-мышечные ткани всего тела, обеспечивая их нормальную минеральную плотность, говорят исследователи.

Врачи провели эксперимент среди людей 63-86 лет, которые увлекались садоводством. В среднем в весенне-летний период участники работали в саду и на огороде от 15 до 33 часов в неделю. При анализе эффектов такой деятельности были приняты во внимание частота пульса, потребление кислорода и расходы энергии. В результате медики определили, что ежедневные заботы на даче предотвращают снижение мышечной силы, поддерживают гибкость, выносливость и баланс при движениях тела, а также сердечную работу.

ВИШНЯ ПРОТИВ АРТРИТА И ПОДАГРЫ



Американские биологи открыли ещё одно полезное свойство вишни. Они выяснили, что эта ягода является прекрасной поддержкой сердечного здоровья, а также защитой от артрита и подагры.

Для того чтобы вишня благотворно действовала на организм, употреблять её в пищу можно в любом виде - свежую, мороженую, сушеную и даже в составе компота или варенья. В любом исполнении вишня уменьшает риск сердечно-сосудистых заболеваний.

Происходит это благодаря тому, что вишня содержит мощные антиоксиданты под названием антоцианины - это они придают ягоде её яркий, богатый красно-бордовый цвет и обеспечивают сердечную защиту. В том числе они облегчают боль от артрита и подагры.

ВИНОГРАДНАЯ КОСТОЧКА ПОЛЕЗНЕЙ МЯКОТИ



Тот, кто ест виноград и при этом разжёвывает косточку - поступает верно, поскольку в ней содержатся сильнейшие антиоксиданты и вещества, обладающие противовоспалительными свойствами. Сама мякоть винограда всего на одну десятую состоит из полезных веществ. В косточке винограда в больших количествах присутствуют фитоэстрогены класса флавоноидов, которые обладают сильнейшими антиоксидантными и противовоспалительными свойствами. А поми-

мо этого, фитоэстрогены способны положительно влиять на рассасывание тромбов. Надо сказать, что природа наделила человеческий организм достаточным количеством эстрогенов. Однако со временем их уровень снижается - в особенности это касается женщин уже немолодого возраста, репродуктивные способности которых практически сходят на ноль.

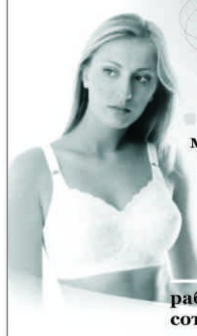
Такие женщины сильно рискуют стать жертвами какого-либо сердечно-сосудистого заболевания, или тромбоза вен. В их организме могут развиваться онкологические заболевания. Происходит это вследствие низкого количества эстрогенов в организме. Разумеется, это не означает того, что следует глотать косточки вместе с виноградом, не разжёвывая. В данной ситуации можно прибегнуть к помощи специально приготовленного из них экстракта, принимать который нужно только, посоветовавшись с врачом.

Анекдот

- Почему в Черном море я не встретил ни одной морской свинки?

- Так их же на Украине всех повылавливали. Им кто-то сказал, что у этих морских свинок сало сразу соленое!

сертифицировано®



Белье для женщин, перенесших операцию по удалению молочной железы специальное белье (бюстгальтеры, купальники)

раб. 8 (8652) 77-71-57
сот. 8-962-006-13-54

Супермаркеты



Микки

Розничная
продажа
игрушек
отечественного
и импортного
производства

**ПОКУПАТЕЛЯМ HARRY -
ПОДАРКИ!!!**



ПОДГУЗНИКИ HARRY ТЕПЕРЬ И В СЕТИ Микки

г. Пятигорск, ул. Ермолова, 12 а.

Тел. (8793) 31-97-33

г. Пятигорск ул. Бульварная 12 а.

Тел (8793)32-95-11

г. Мин. Воды, ул. XXII Партсъезда, 99.

Тел. (87922) 6-57-61

г. Ессентуки, ул. Пятигорская, 135.

Тел. (87934) 22-1-44

г. Кисловодск, ул. Красивая, 23.

Тел. (87937)374680

ИЗДЕЛИЯ ИЗ СИЛИКОНА
ДЛЯ СОЗДАНИЯ КОМФОРТНЫХ
УСЛОВИЙ ПРИ ХОДЬБЕ

comforma

адреса аптек
ООО "Медчеста-плюс":

№ 1. пр. Карла Маркса, 63.Тел.:26-67-92;
№ 2. ул. Мира, 284/1.Тел.:36-16-28;
№ 3. ул. Тухачевского, 12а.Тел.:72-17-80;

№ 4. ул. Тухачевского, 17а. Тел.:55-15-96, 55-04-96;
№ 7, пр. Кулакова, 29. Тел. 38-12-99, 38-65-43;
№ 10, ул. Ленина, 125. Тел.29-71-43, 29-71-42.

Сертифицировано ®

**В ПРОДАЖЕ ШИРОЧАЙШИЙ
АССОРТИМЕНТ ИЗДЕЛИЙ, КОТОРЫЕ:**

- ✓ устраняют натоптыши, намины, мозоли
- ✓ эффективно гасят ударную нагрузку
- ✓ обладают микромассажным воздействием
- ✓ помогают избавиться от тяжести в ногах

Приходите, мы Вас ждем!

**Неудобной обуви
больше НЕТ!**



Свои рецепты!

Редактор: Ерошенко А.В.
Верстка и дизайн: Чубарева О.И.
Адрес редакции:
355035, г. Ставрополь, пр. Кулакова, 8к8

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 «Галеон», ул. Октябрьская, 180. Распространение свободно. 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, печатаются на правах рекламы.

Дата выхода в свет
24.02.2009 в
13:30
Подписано в печать
17.02.2009 в
13:30
По графику в