

БЕСПЛАТНАЯ ГАЗЕТА

Happy START

НОВЫЕ ПОДГУЗНИКИ HAPPY

www.happy-club.ru

сертифицировано®

Средства гигиены для различных видов недержания

seni CARE

НА ЗИМНИЙ СТОЛ АВГУСТ ГОТОВИТ РАЗНОСОЛ

№ 27, 24 ИЮЛЯ 2009 г.

ТИРАЖ 40 000

Свои рецепты!

Ваш медицинский консультант



Bifrut®
ПРОДУКТЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ!

17 СМ УДОВОЛЬСТВИЯ

Мюсли зернистые

Сочные фрукты

Мелонные
Мандарино-апельсиновые
Абрикосовые
Ананасовые
Черничные
С черносливом
Тропические
Сочные фрукты

Полный ассортимент
Продуктов Для Здоровья
www.bifrut.ru

МОРЕНАЗАЛ®
спрей и капли назальные

Море стало ближе

Препарат для гигиены полости носа и профилактики простудных заболеваний

- при инфекционных, аллергических и вазомоторных ринитах у детей и взрослых;
- в качестве гигиенического средства для промывания носовой полости;
- при сухости слизистой оболочки полости носа.

Перед применением проконсультируйтесь со специалистом, противопоказания – гиперчувствительность.

www.morenazal.ru
тел. горячей линии 8 905-469-34-41

tampo
bella

Нежный нетканый материал и оптимальная форма тампона обеспечивают легкое введение и гарантируют защиту белья

premium comfort

deodorant fresh

Сертифицировано®



ПРАВДА И МИФЫ О ПОДГУЗНИКАХ

сертифицировано ®

Использовать или не использовать подгузники для самых маленьких? Этот вопрос зачастую встает перед мамами только что появившихся на свет крох. Мы поможем Вам найти ответы на волнующие вопросы и развеять наиболее распространенные мифы о влиянии одноразовых подгузников на здоровье ребенка.

Миф №1

Обычные пеленки из натуральных материалов полезнее для кожи малыша, чем подгузники.

Неправда. Правило №1 ухода за кожей новорожденного оберегать кожу от влаги. Когда мы используем ткань, контакт кожи с влагой неизбежен, даже если мама тут же меняет пеленку.

Миф №2

В подгузниках кожа малыша не дышит.

Неправда. Одним из важнейших достижений в области одноразовых подгузников является создание системы воздухопроницаемости, т.е. использование «дышащих» материалов.

Миф №3

Подгузник вызывает "парниковый эффект", особенно опасный для мальчиков.

Неправда. Многочисленные исследования и в России, и за рубежом показали, что при использовании подгузника в течение нескольких часов, температура половых органов практически не отличается от температуры тела. Но при этом важно не забывать, что подгузник не рассчитан на использование более 3–4 часов.

Миф №4

Подгузник способствует искривлению ножек.

Неправда. Этот предрассудок для специалистов звучит так же, как заявление о том, что зубная щетка способствует искривлению зубов. Одноразовые подгузники, напротив, обеспечивают такое положение тазобедренных суставов грудного ребенка, которое аналогично положению при "свободном пеленании".

Миф №5

Дети, которые постоянно находятся в подгузниках, труднее идентифицируют свой пол.

Неправда. Специалистами это не подтверждено. Поэтому в каких бы подгузниках не находился малыш, родители должны обязательно оставлять его на какое-то время раздетым. Но в целом, идентификация пола является генетически определенной, а также зависит от влияния окружающей среды, и поведения родителей.

Итак, еще раз хотим напомнить, что для сохранения кожи вашего малыша сухой и здоровой, важно соблюсти главное условие – подгузники должны быть мягкими и дышащими, что особенно важно для новорожденных. Желательно, чтобы это были специальные подгузники, разработанные с учетом специфики кожи новорожденного, например, «Нарру». У них есть вырез спереди, обеспечивающий свободный доступ воздуха к пуповине малыша, что способствует ее скорому заживлению.

Их характерное отличие – удивительно мягкий нетканый материал premium dry, который моментально впитывает влагу. У «Нарру» многоразовые застежки, благодаря которым подгузник отлично сидит независимо от того, как меняется животик малыша, помогая защитить его от протеканий, особенно по спине, ведь большую часть суток новорожденный лежит. Кроме того, подгузники являются «дышащими».

«Нарру» создан из специального материала, превращающего жидкость в гель.

Надеемся, мы смогли развеять мифы, связанные с одноразовыми подгузниками, и ответили на многие вопросы по их использованию.



КАК УХАЖИВАТЬ ЗА ОПРЕЛОСТЯМИ?!

Пеленочный дерматит (опрелости) необходимо лечить. Зачастую его появление связывают с дефектами ухода. Постарайтесь менять подгузник перед каждым кормлением, чтобы не допустить длительное соприкосновение кожи ребенка и продуктами обмена содержащимися в моче и кале. В течение дня оставляйте малыша голеньким. Воздушные ванны позволяют коже лучше подсыхать, а также являются мерой профилактики пеленочного дерматита. Перед одеванием подгузника наносите на кожу области подгузника специальные крема содержащие оксид цинка.

Во многих странах мира пеленание детей не используют с самого рождения. Но мамы сталкиваются с тем, что во время засыпания новорожденные малыши будят себя своими хаотичными движениями ручек. В таком случае пеленание поможет. Но если кроха без проблем засыпает и его движения не мешают ему при этом, то можно одеть распашонку и ползуночки, в которых ему будет удобно и комфортно. Одноразовые подгузники можно использовать с первых дней жизни малыша. Применение их безопасно для ребенка. Необходимо только регулярно их менять, чтобы влага длительное время не соприкасалась с кожей малютки. До сих пор бытует мнение, что полезнее использовать марлевые подгузники, это неверно. От соприкосновения влажного марлевого подгузника с кожей может произойти ее натирание и травматизация. При использовании одноразовых подгузников у детей реже возникает пеленочный дерматит.

Судокрем®

Твоя попка улыбается

Эффективное восстановление кожи и профилактика пеленочного дерматита. Успокаивает, заживляет, защищает раздраженную кожу



сертифицировано ®



перед применением проконсультируйтесь со специалистом

www.sudocrem.com

ФИЗИОМЕР®

100% натуральная морская вода для промывания носа

Надежная защита от аллергии, простуды и гриппа



www.physiomer.ru

Перед использованием ознакомьтесь с инструкцией

01.02.03/02-2003 от 08.07.2008

Профилактика насморка на «любой вкус»

Отвар из травы багульника:

одну столовую ложку травы багульника залить половиной стакана растительного масла. Кипятить на водяной бане в течение получаса, остудить, процедить. Принимать по две-три капли три-четыре раза в день.

Отвар из чеснока:

пять измельченных зубчиков чеснока средней величины прокипятить в течение пяти минут в стакане молока. Выпить в течение дня.

Настой аниса, спорыша, укропа, сосны, чабреца, солодки:

смешать взятые в равных количествах траву спорыша, плоды аниса, укропа, почки сосны, траву чабреца и корень солодки. Четыре чайные ложки этой смеси залить полутора стаканами холодной воды. Настаивать два часа, поставить на плиту, довести до кипения, кипятить три минуты, охладить, процедить. Пить по полстакана три раза в день за полчаса до еды.

Настой корней девясила, алтея и солодки:

смешать взятые в равных количествах корни девясила, алтея и солодки. 10 граммов этой смеси залить половиной литра холодной воды. Настаивать восемь часов. Пить по полстакана три раза в день.

Настой лука репчатого:

три столовые ложки мелко нарезанного лука залить 50 мл теплой воды, добавив половину чайной ложки меда или сахара. Настаивать в течение получаса. Закапывать в нос.

Настой малины, липы, таволги, мать-и-мачехи, фенхеля:

смешать 10 граммов листьев малины, 5 граммов цветков липы, 5 граммов таволги, 5 граммов листьев мать-и-мачехи и 5 граммов плодов фенхеля. Пять граммов этой смеси залить одним стаканом кипятка. Настаивать 15 минут. Пить в теплом виде по одному стакану утром и вечером.



Компания ЗАО «Ст.-Медифарм» представляет серию биологически активных добавок к пище из растительного сырья, которые не содержат красителей, консервантов, ароматизаторов и синтетических наполнителей, поэтому не оказывают негативного влияния на организм. Все БАДы являются дополнительным источником флавоноидов, антоцианов и других биологически активных веществ.



БАД «СПОКОЙНОЙ НОЧИ»
При повышенной нервной возбудимости, нарушениях сна, а также на ранних стадиях артериальной гипертензии.



БАД «ГИПЕРТОНПЛАНТ»
При гипертонии, головных болях, головокружении, повышенном содержании холестерина в крови.



БАД «ПЛАНТОЛИСТ»
При плохом пищеварении, выводит из организма шлаки.



БАД «ЦВЕТУЩЕЕ СЕРДЦЕ»
Поддерживает тонус сердечной мышцы.



БАД «КОМФОРТНЫЙ №2»
При хронических гастритах и колитах.



БАД «НЕ ПОЛНЕЙ»
Для лиц следящих за массой своего тела.



Биологически активные добавки адресованы людям различных возрастов – всем, кто заботится о своем здоровье и хочет поддержать свой организм в трудную минуту.

- «Гинкготоник» – для физической и умственной активности;
- «Гинкго с шиповником» – для мозгового кровообращения, обогащает организм витаминами;
- «Гинкгосклерол» – для памяти и концентрации внимания;
- «Кардиагинкго» – для сердечно-сосудистой системы;
- «Гинкго с боярышником» – для работоспособности сердечной мышцы, при нарушении мозгового кровообращения;
- «Гинкго с сибирской чагой» – для мозгового кровообращения, повышает иммунитет.

Свид. о гос. рег. № 77.99.23.3. У.8916.10.08 от 16.10.2008г. № 77.99.23.3. У.8918.10.08 от 16.10.2008г. № 77.99.23.3. У.864.2.05 от 01.02.2005г. № 77.99.23.3. У.9407.11.08 от 01.11.2008г. № 77.99.23.3. У.5276.5.05 от 18.05.2005г. № 77.99.23.3. У.9045.8.05 от 08.08.2005г. № 77.99.23.3. У.570.1.06 от 24.01.2006г. № 77.99.23.3. У.3521.4.06 от 21.04.2006г. № 77.99.23.3. У.2818.3.06 от 29.03.2006г. № 77.99.23.3. У.5354.6.06 от 22.06.2006г. № 77.99.23.3. У.5355.6.06 от 22.06.2006г.

Перед применением проконсультируйтесь со специалистом

Противопоказания: индивидуальная непереносимость

БАД: Не является лекарственным средством

Продукты, омолаживающие организм



Список из двух десятков продуктов, способствующих омоложению организма и продлению жизни, разработали в рамках совместных исследований ученых разных стран.

Он составлен на основе сделанных в последние годы открытий, связанных с биохимическим механизмом старения клеток человеческого организма. В каждом из включенных в "меню долгожителей" продуктов имеются исключительно активные вещества,

позитивно и эффективно воздействующие на сложные биологические процессы. В меню вошли мощные антиоксиданты – черный шоколад, чай и кофе. Все они богаты полифенолами, обладающими способностью восстанавливать пораженные клетки и удлинять их жизнь. Список также включает яблоки, черную смородину, чернику, брокколи, черешню, помидоры. Гранаты, апельсины, персики, сливы, малину, красный перец, красный виноград, красный лук, шпинат, клубнику, хлеб или хлопья с отрубями.

Другие виды продуктов дают организму калории, жиры и минералы, но овощи и в первую очередь фрукты – биохимические элементы, предохраняющие клетки и удлиняющие срок их жизни.

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, приучаться к горшку;
- Боковые швы можно разорвать, чтобы снять трусики, не запачкав одежду;
- Снабжены клейкой лентой для удобного скручивания и фиксации после использования.

«Сожная забота о малыше!»



НАСТОЯЩЕЕ ХЛОПКОВОЕ СЧАСТЬЕ

сертифицировано

ОБЪЯВЛЯЕМ ДЕТСКИЙ КОНКУРС НА ЛУЧШЕЕ СТИХОТВОРЕНИЕ О ПОДГУЗНИКАХ HARRY

Адрес: 355035 г. Ставрополь, пр. Кулакова, 8-г или k_26@mail.ru

Соколенко Даша



ПОБЕДИТЕЛЬ! Стасенко Анна

Подрузники Гарри отлично сидят, Нигде не жмут И не висят. Отверстия есть у них под пупок, Такой вот чудесный у них поясок. "Липучки надежные", — мама сказала, "Застежками" мамочка их называла. Попка сухая — это лучшее благо! Яркую пачкой можно играть, Мои погремушки в них собирать. И хоть говорить я пока не умею, Своею улыбкою Вас я согрею!



Недорезова Злата Калмыков Кирил



Стеша Смирная



Устименко Миша

НА ЗАМЕТКУ РОДИТЕЛЯМ:

Отдых с детьми — это утопия? Вовсе нет! Надо просто правильно выбрать маршрут, умело упаковать чемодан и не забыть про аптечку. В путешествие надо взять с собой привычные лекарства, в действии которых вы уверены. В набор должны входить: жаропонижающее, противоспазматическое, желудочно-кишечные средства, леденцы от боли в горле, перекись или "фломастеры" с зеленкой и йодом. И разумеется, защитный крем от солнца (степень защиты не менее 50) и увлажняющий — после загара.

Хэппи лучше всех на свете хэппи очень любят дети Хэппи взрослый покупай Малышу комфорта дай



Гурова Кира



Ванюша



Недорезва Злата



Клюпа Вероника

красивый и здоровый загар для всей семьи

eva sun

солнцезащитные средства средства после загара автозагар

КОРИЦА ПОМОГАЕТ ДИАБЕТИКАМ



Достаточно половины чайной ложки корицы, чтобы существенно снизить уровень сахара в крови. Этот эффект может наблюдаться даже при добавлении кусочков корицы в чай. В организме корица превращается в инсулиноподобное вещество, которое обладает свойством активировать инсулиновые рецепторы и усиливает действие инсулина.

Добровольцам, страдающим сахарным диабетом второго типа (при этом варианте диабета снижается чувствительность тканей к инсулину) назначался 1, 3 или 6 граммов корицы в день. Корицу назначали в капсулах после еды. Уровень глюкозы крови под действием корицы снижался в среднем на 20%. У некоторых диабетиков отмечалась нормализация сахара крови.

Прием корицы так же оказывал положительное влияние на содержание холестерина и "плохих" липидов и связывал свободные радикалы. Это совсем не значит, что нужно злоупотреблять деликатесами сдобренными корицей т.к. в этом случае излишества могут нейтрализовать целебный эффект пряности

Новый

Точный
Удобный
Надежный
Информативный

50
ЛЕТ ПИДАЖЕК
В ПОДАРОК!

АККУ-ЧЕК®
Перформа

Информационный центр: 8-800-200-88-99
телефон бесплатен для всех регионов России
Телефон для звонков по Москве: (495) 258-27-89
Адрес в Интернете: www.assu-check.ru

Жить свободно и уверенно

сертифицировано®

Перед применением ознакомьтесь с инструкцией

НОВАЯ ФОРМА ИНСУЛИНА

Американские ученые готовы запатентовать новую "лекарственную форму" инсулина — инсулиновую жвачку.

Люди, больные диабетом, получают на сегодняшний день инсулин с помощью инъекций, что приводит к массе неудобств.

Ранее была разработана ингаляционная форма инсулина, но была снята с продажи из-за чересчур высо-

УМЕНЬШАЕТ ВОСПАЛЕНИЕ,
ОТЕЧНОСТЬ, МЫШЕЧНЫЕ
И СУСТАВНЫЕ БОЛИ;

СНИМАЕТ НАПРЯЖЕНИЕ
В МЫШЦАХ ШЕИ,
ПЛЕЧА, ПОЯСНИЦЫ
И КОНЕЧНОСТЕЙ;

БЫСТРО
ВОСТАНОВИТ
ВАШУ ФОРМУ!

СРЕДСТВО ПЕРВОЙ ПОМОЩИ
ПРИ УШИБАХ, РАСТЯЖЕНИЯХ
И БОЛИ В МЫШЦАХ

О лечении простудных заболеваний проконсультируйтесь со специалистом

Сертифицировано®

Санкт-Петербург, 1.2.081.97

кой стоимости. А при попытке синтеза формы лекарства в таблетках, ученые столкнулись с рядом трудностей: инсулин легко разрушался ферментами пищеварительной системы и плохо всасывался в кровоток.

Создавая оригинальную "жевательную" форму, специалисты задействовали уникальный механизм транспорта витамина В12 в человеческом организме. Этот витамин связывается с белком, который секретируется клетками слюнных желез. В таком виде комплекс защищен от разрушения в агрессивной среде желудка. В данном случае жевательная резинка является идеальной формой — в процессе жевания выделяется большое количество слюны, которое содержит необходимое для связывания лекарства количество слюны, которая содержит необходимое для связывания лекарства количество вещества.

Анекдот

В среднем, на каждого жителя Чукотки приходится по 0,000238 яхты.

Это примерно в два раза больше, чем в прошлом году.

Самый вытаскиваемый билет на экзаменах - "не тот".

Снять недорогую квартиру в Москве можно только на фотоаппарат.

Памятка пациенту с псориазом:

- ни в коем случае не паникуйте: заболевание не столь опасно, как кажется;
- старайтесь избегать стрессовых ситуаций и любых интоксикаций (лекарственных, алкогольных, пищевых);
- не применяйте одновременно несколько новых препаратов или методов лечения;
- между курсами лечения делайте перерывы;
- старайтесь соблюдать диету;
- помните, что алкоголь и табакокурение, как правило, обостряют псориаз;
- Меньше думайте о болезни. Самовнушение — простейший и часто самый эффективный метод лечения.

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.

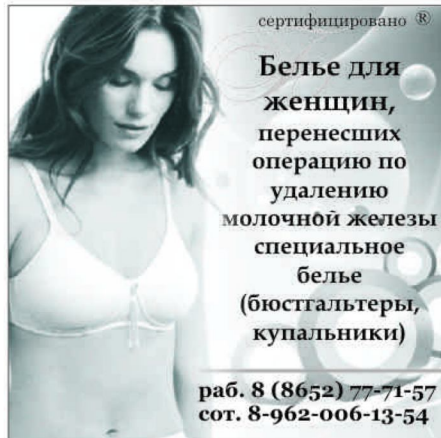
Сертификат соответствия № 7147870. Препарат не является лекарственным средством.

сертифицировано®

НЕ БЮСТ КРАСИТ ЖЕНЩИНУ?!

Практически каждая женщина озабочена размером собственной груди, потому что полагает, что именно её округлость играет важную роль в её жизни. Как же она ошибается! Не грудь является показателем красоты и здоровья женщины, а бедра. К такому выводу пришли ученые. Они доказали, что именно пышные формы бёдер указывает на то, что женщина красива и здорова.

Специалисты поясняют свою теорию тем, что жир, скапливающийся на бедрах и на ягодицах, обладает полезными для организма женщины свойствами. Он защищает дам от диабета второго типа. В то время как округлость груди на здоровье прелестницы никакого воздействия не оказывает. Скорее даже наоборот – канадские исследователи доказали, что женщины с большим бюстом страдают от диабета на 40–60% чаще, чем дамы со средним или маленьким размером груди.



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

АЛКОГОЛЬ ПРОВОЦИРУЕТ РАЗВИТИЕ ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ У ЖЕНЩИН

Согласно исследованиям, женщины, ежедневно употребляющие алкоголь, даже в небольших количествах, подвержены более высокому риску развития онкологических заболеваний, в частности рака груди, пече-

ни и прямой кишки, а у курящих – еще и ротовой полости и глотки.

Исследователи выяснили, что около 13% всех случаев рака развиваются вследствие регулярного потребления алкогольных напитков. При этом львиная доля списка приходится на рак груди: 84%. Ежедневное употребление спиртного в эквиваленте 10г этилового спирта повышает риск развития рака на 12–13%, 20г – на 25%.

Анализ проводился эпидемиологами Оксфордского университета, в него вошли данные более миллиона женщин среднего возраста. Результаты не зависели от вида употребляемого напитка – только от его количества в пересчете на алкоголь. К примеру, риск развития рака был примерно одинаковым у женщин, употреблявших вина и прочие виды спиртного, включая коктейли.

Анекдот

Разговор двух жителей Мурманска:

– Ты куда собрался?

– На Юг!

– В Сочи?

– Не, в Питер!

КАБИНЕТ ТЕРАПЕВТИЧЕСКОЙ КОСМЕТОЛОГИИ

ПРОБЛЕМЫ С КОЖЕЙ.

На любом лице найдется какой-нибудь недостаток. Это могут быть прыщички, красные пятнышки или расширенные кровеносные сосуды. Каждая женщина реагирует на них более или менее болезненно.

ПРОБЛЕМА: расширение кровеносных сосудов

Эти проступившие на поверхность кожи узелки сосудов часто называют "розочками". Речь идет о расширении крохотных кровеносных сосудов, которые находятся непосредственно под кожей (капилляры), а не о "лопнувших" сосудах, как многие считали раньше. При хорошем кровоснабжении кожи под влиянием высокой или низкой температуры, капилляры расширяются и затем снова быстро сужаются. Когда этот механизм начинает хуже функционировать, сосуды остаются расширенными, а на поверхности кожи появляются маленькие "розочки".

СОВЕТ ДЕРМАТОЛОГА:

Если вы заметили у себя склонность к образованию таких "розочек", в качестве профилактики избегайте всего, что сильно стимулирует кровообращение и приводит к перегрузке сосудов. Нежелательны быстрые и

резкие перепады температур. Кроме того старайтесь не употреблять крепкие алкогольные напитки и острую пищу. Для устранения просвечивающих узелков в настоящее время применяется лазер. С его помощью большие сосуды разрушаются и "розочки" исчезают.

СОВЕТ КОСМЕТОЛОГА:

Этим заболеванием страдают в основном женщины после сорока лет. Если вы тоже к этому склонны, то с течением времени они количество "розочек" будет увеличиваться. Косметикой скрывать такие места не сложно. Для этого используют зелёный маскирующий крем. Почему зелёный? Потому что зелёный цвет зрительно нейтрализует красный. Зелёный крем маленькой точкой наносится в нужном месте и втирается похлопывающим движениями. Затем делается непрозрачный макияж оттенка вашей кожи, а в конце лицо покрывается прозрачной пудрой. После этого розочки становятся совершенно не заметными.

ПРОБЛЕМА: веснушки

UVB-лучи активизируют деятельность фермента тирозиназы. Этот фермент в свою очередь активизирует деятельность пигментных клеток – меланофор. Меланофоры производят меланин, который откладывается в находящихся рядом клетках кожи. Веснушки

появляются в результате сбоя деятельности пигментной системы. Проще говоря, меланин (загар) распределяется на поверхности кожи неравномерно, а собирается в виде маленьких темных точек – веснушек.

СОВЕТ ДЕРМАТОЛОГА:

В таких случаях просто избегать солнца. В наше время загар – не самая модная вещь.

СОВЕТ КОСМЕТОЛОГА:

Чтобы "выровнять" темные и светлые места на лице, рекомендуется нанести не очень темный дневной крем или светлый прозрачный макияж. Часто бывает достаточно покрыть кожу тонким слоем терракотовой пудры, и цвет лица станет более ровным. Важно очень тщательно накрасить глаза и покрыть ресницы темной тушью. Иначе глаза будут казаться слишком расплывчатыми. Помада, румяна и тени для век не должны иметь коричневый оттенок, на коже с большим количеством веснушек это тоже смотрится как грязь.

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.

Перед отдыхом полезно напряжение



Довольно парадоксальный факт, касающийся отдыха, выявили японские учёные – они установили: для того чтобы человеку было легче расслабиться, ему следует прежде... напрячься.

Напряжение мышц всего организма должно длиться не более 20 секунд, но напрягаться при этом нужно до боли. В этом случае после напряжения последует полное расслабление. Упражнение это, говорят специалисты, сродни медитации, поэтому прежде чем выполнить его правильно, нужно этому научиться.

Зато, для того чтобы слушать любимую музыку, дополнительных навыков не требуется, в то время как процедура эта так же прекрасно снимает напряжение. Помогает и послеобеденный сон, длящийся 20–30 минут. И, конечно, умеренное питание, и физические нагрузки.

Кстати, очень жаль, что в России нет "перерыва на сон". К примеру, в Японии сон в обед прямо на рабочем месте разрешен, правда, пока только людям, занимающимся напряженной умственной и физической работой. Но лиха беда начало

Сертифицировано ®



НА ВСЯКИЙ СЛУЧАЙ

ПЛАСТЫРИ МАТОПАТ



Женщине гантели ни к чему – у неё на плече дамская сумочка!

Зачем женщине посещать спортивный зал и заниматься в нём поднятием тяжестей? Силовых тренировок у неё и так каждый день хватает – так, если её дамская сумочка сегодня весит 2,4 килограмма, то исследователи небезосновательно полагают, что через каких-то десять лет её вес станет больше минимум на шестьсот грамм. Вот и спрашивается, зачем женщинам гантели?

А самом деле, зачем? Ведь их сумки и так за последние пять лет потяжелели на 40%. Об этом свидетельствуют данные исследований. По словам учёных, их проводивших, плечо современной женщины испытывает такую нагрузку, как если бы она работала на стройке.

Особенно сильно женские плечи страдают от сумок с длинными ремешками. Они за последние годы увеличили нагрузку на женские плечи в среднем на 38%.

Причина утяжеления сумок, как говорят исследователи, носит исключительно "технический характер" и заключается в том, что помимо предметов туалета, обычно обитающих в женской сумке, в ней теперь поселилось

большое количество приборов – женщины носят с собой ноутбуки, телефоны и прочую технику.

Милые дамы, берегите себя. От этого зависит здоровье Вашего позвоночника. Сумочки не следует набивать до отказа – брать только самое необходимое, оптимальный выбор – это небольшая или средних размеров сумка весом не более 2 кг.

Анекдот

Стоит авиапассажир в очереди на регистрацию. Регистрирует билет до Никосии и обращается к служащей аэропорта:

– Можете Вы сделать так, чтобы эта сумка отправилась в Лондон, а вот этот чемодан в Лиссабон?

Девушка отвечает:

– Вы меня извините, но это совершенно невозможно!

Пассажир: – Действительно? Как Вы меня успокоили! А то в прошлом году Ваша авиалиния мой багаж именно так и раскидала!

Сертифицировано ®



В ПРОДАЖЕ ШИРОЧАЙШИЙ АССОРТИМЕНТ ИЗДЕЛИЙ, КОТОРЫЕ:

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

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.

Приходите, мы Вас ждем!



Массажные
и гимнастические
изделия

ergoforce

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

- ✓ **восстанавливают двигательную активность после травм и операций**
- ✓ **помогут в быту человеку с ограниченными физическими возможностями**
- ✓ **изготовлены из легких металлических сплавов**

**Приходите,
мы Вас ждём!**

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.

Жизнь прекрасна...



Средства
технической
реабилитации

**Сдается в аренду
ПОМЕЩЕНИЕ**



1 этаж

г. Ставрополь, **56-41-09**
пр. Карла Маркса, 63.

Косметические средства для ухода за сухой и раздраженной кожей



Нанести тонкий
слой крема на
участки тела, под-
верженные раздра-
жителям — оста-
вить до полного
впитывания.

Защитный крем для тела —
содержит Д-пантенол и экстракт ромашки, биокомплекс льна и оксид цинка — предохраняет от появления воспалительных процессов, опрелостей и пролежней. Содержит SINODOR® — средство, поглощающее неприятный запах мочи



Бальзам для тела для сухой кожи —
устраняет шероховатость и чрезмерное шелушение, повышает эластичность и оказывает на кожу регенерирующее действие.



На влажную кожу
нанести неболь-
шое количество
лосьона и осторо-
жно распреде-
лить по телу,
затем сполоснуть
водой.

Лосьон для тела моющий —
поддерживает жировой баланс, не содержит спирта — pH5. Стабилизирует защитный кислотный покров кожи.

Пенка для мытья и ухода за телом —
предназначена для ухода и мытья раздраженной кожи без использования воды. Нежно моет и очищает кожу, оставляя на ее поверхности защитный слой. Содержит питательный компонент из оливок, увлажняющий Д-пантенол, сахарный бетаин противовоспалительного действия.



Влажные салфетки —
хорошо очищают и увлажняют кожу, витамин Е ускоряет процесс заживления ран, а аллантоин снимает раздражения. 20x32см — идеально подходят для ухода за взрослыми.

Энергично встряхнуть.
Нанести на загрязнен-
ные участки тела на
расстояние ок. 10см.
Равномерно распреде-
лить и оставить на 1-2-
мин. Вытереть полотен-
цем или салфеткой.

Сертифицировано ®

seni
CARE

августа

Libero®

дарит подарки!!!

Всем покупателям подгузников — приглашение на детский праздник!

АПТЕКА №1, пр. Карла Маркса, 63. Тел. 26-47-84, 26-67-92
АПТЕКА №2, ул. Мира, 284/1. Тел. 23-16-28, 23-68-16
АПТЕКА №3, ул. Тухачевского, 12а. Тел. 72-17-80, 72-32-84
АПТЕКА №4, ул. Тухачевского, 17а. Тел. 55-15-96, 55-04-96
АПТЕКА №7, пр. Кулакова, 29. Тел. 38-12-99, 38-65-43
АПТЕКА №8, ул. Ленина, 472а. Тел. 56-37-06, 56-31-36
АПТЕКА №9, ул. Гризодубовой, 72. Тел. 29-10-18
АПТЕКА №10, ул. Ленина, 125. Тел. 29-71-43, 29-71-42

Дарим подарки!!!

**АКЦИЯ ПРОВОДИТСЯ В СЕТИ
МЕДЧЕСТА-ПЛЮС**

Свои рецепты!

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

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 свободное. 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.

Контакты: 94-67-72; k_26@mail.ru Учредитель и издатель: ООО «Медчеста-плюс»

Дата выхода в свет
24.07.2009 в 13:30
Подписано в печать
17.07.2009 в 13:30
По графику в 16:00

ТИРАЖ 40 000

Заказ № 725