

Kuidas säästa raha

Kui püüate teha kõike alljärgnevat, võite avastada, et ei laristanudki sel suvel nii palju raha kui eelmisel.

- Kirjutage endale üles kõik, mida arvate kuu jooksul vajavat. Seejärel kriiputage läbi need ostud, millela saaksite hetkel siiski hakkama.
- Tutvuge iga nädal reklaamiga ostukeskuste soodustuste kohta.
- Olge alati teadlik sellest, kui palju on teil kotis sularaha. Kui te ei tea, kui palju olete kulutanud, ei suuda te ka õigeaegselt peatuda!
- Pange mündid hoiukarpi – sinna koguneb kena summa näiteks puhkuse ajaks.
- Ostke vähem raamatuid, laenutage neid raamatukogust.
- Käige kinos ja teatris päevastel seansidel või etendustel – siis on piletid odavamad kui öhtul.
- Korraldage sõpradele koduseid pidusid, need lähevad märksa vähem maksma kui restoranis pidutseda.
- Otsige vajalikke asju ostes neid, millel on väike defekt, näiteks kriimustus kastrulil. Võidate hinnas.

- Kauplustes asuvad kõige odavamad kaubad sageli just alumistel riulitel.
- Ostke koju lõunasöögiks terve kana või kala ja töödelge seda ise.
- Kui teate, et turul on värsked toiduained odavamad kui supermarketis, külastage turgu vähemalt kord nädalas koos eelnevalt koostatud täpse ostude nimekirjaga.
- Ärge minge toitu ostma tühja kõhuga, siis on kiusatus rohkem ostukorvi laduda.
- Kasutage toidu ülejääke supptide või hautiste valmistamiseks.
- Peske oma autot ise.
- Et vähendada bensiinikulu, hoidke sõidu ajal aken kinni, ärge kihutage, liiklusummikutes seistes lülitage mootor välja, eksimise vältimiseks olgu autos teedeatlas.
- Hoidke oma rõivaid kapis hoolikalt, andke neile piisavalt ruumi, nii peavad need kauem vastu.
- Ärge tellige puhkuseekskursioone

juba kodus ette. Need võivad kohapeal ostes olla odavamad.

- Kui saate tööle ka jalgsi minna, tehke seda! See on kasulik teie tervisele.
- Kasutage perega ära kõik pakkumised külastada muuseumi ja loomaaeda tasuta.
- Võtke mere äärde minnes kaasa oma söögid-joogid.
- Otsige Internetist soodsamaid hindu.
- Koguge määratud pesu, kuni saate terve masinatäie.
- Ärge minge osturetkele ainult selleks, et halvast tujust lahti saada – see võib lõppeda mittevajalike ostudega.
- Ärge tehke poeskäimisest hobi. On tegevusi, mis lähevad teile märksa vähem maksma.
- Istutage aeda mitmeaastasi taimi.
- Vahetage istikuid sõprade ja naabritega.

*Ajakirjast Good Housekeeping
refereerinud ENE JÄRV*

STOPP liigsele higistamisele!

Liigne higistamine on probleem, mis valmistab muret paljudele inimestele. Erinevate antiperspirantide ja deodorantide abil saame küll ära hoida tugevama higilõhna ja suuremad higiplekid, ent täielikku kindlust need meile ei paku.

Higistamisvastast deodoranti kasutades väheneb higieritus kohas, kuhu me seda kanname. Sellisel viisil ei kaitse me aga kogu keha liigse higistamise eest.

Nüüdseks on liigse higistamise vastu apteegis müügil salvei ekstrakti sisaldavad Nosweat® kapslid. Nosweat® kapslid toimivad seepidisel, reguleerides higieritust meie organismis, mitte naha pinnal.

Higieritust vähendava toime tagavad salveilehtedes leiduvad parkained, mis pidurdavad higi tootmist kuni 52%.

Nosweat® kapslitest on abi nii ülekaalust tingitud higistamise, klimakteeriumiga kaasnevate higistamishoogude, emotsionaalse higistamise, öise higistamise, käte higistamise, jalgade higistamise või kaenlaaluste higistamise korral.

Nosweat® kapslite higistamist pidurdav toime avaldub kaks tundi pärast esimest manustamist ja kestab umbes 6 tundi.

NOSWEAT® kapslid

- higiproduktioon väheneb kuni 52%
- toime avaldub 2 tunni jooksul
- toime kestab kuni 6 tundi
- võib kasutada nii kuurina kui lühiajaliselt

NOSWEAT® kapslid on müügil apteekides.
Esindaja Eestis: KBM PHARMA,
tel. 7 338 080

