

№ 34
14 августа 2018

16+

Все

для женщины

5 простых правил защиты банковской карты от мошенников

Какие привычные предметы
в доме **таят опасность**
для здоровья? стр. 13



Чудо-диета Елены Малышевой

стр. 8

Минус
3,6 кг
за три дня!

Что делать,
если ребёнка
укачивает стр. 27



Витаминные
маски для лица
и волос
своими руками стр. 6

Нет сил ни на что? Проверьте гемоглобин!

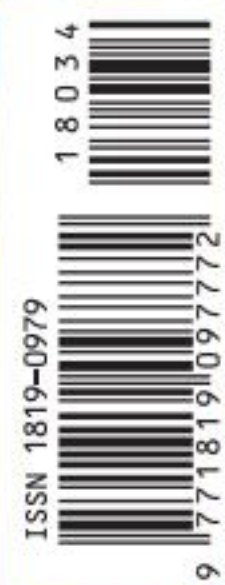
стр. 20

На фото: Ольга Панина с сыном Виталием, г. Сафоново, Смоленской обл.

Грибные
блюда стр. 15
Супы, горячее,
выпечка



Ароматно,
аппетитно
и очень
вкусно



Вера живёт среди орхидей

Выращивать орхидеи дома – занятие не для слабонервных: эти капризули требуют особого внимания и ухода. Но певицу Веру Брежневу не испугало это обстоятельство: для своих любимиц она оборудовала дома целую оранжерею, в которой теперь благоухают прекрасные орхидеи. По словам Веры, эти цветы, как маленькие дети, требуют много времени и заботы, но постепенно она научилась с ними ладить.



Посмотреть

Софи, дочь Донны, узнает, что беременна. Ее начинают одолевать сомнения: сможет ли она справиться с ответственностью? Музыкальная комедия **«Mamma Mia! 2»** режиссера **Ола Паркера** в прокате с 16 августа.



Почитать

Когда новые соседи случайно повреждают почтовый ящик угрюмого Уве, главного героя книги **«Вторая жизнь Уве»**, они и не подозревают, что этот момент станет началом невероятно трогательной дружбы... Автор романа – **Фредрик Бакман**.

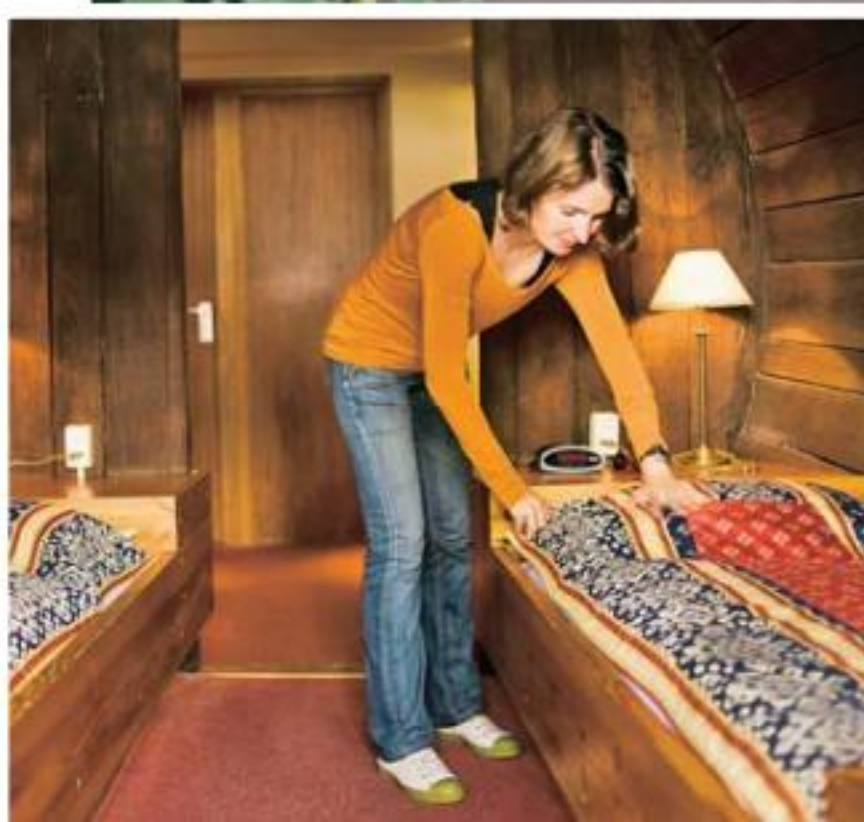
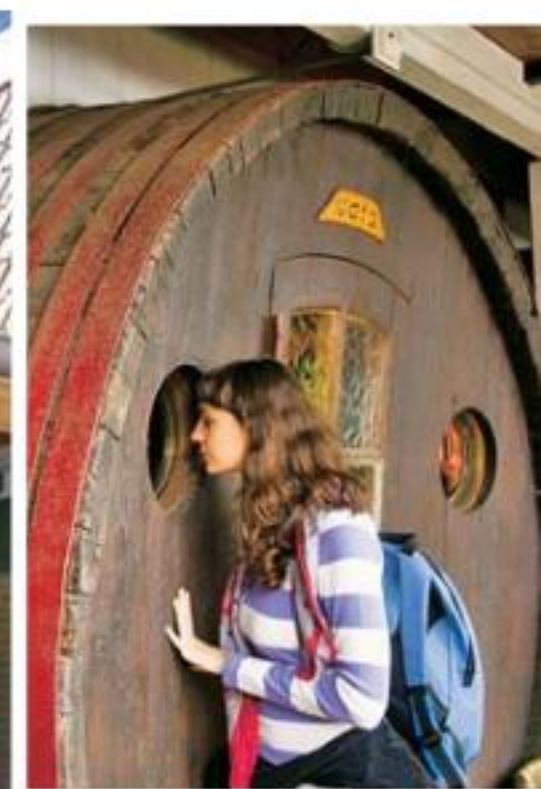


Кетчуп как лекарство

Помидоры до XVIII века считались ядовитыми – их не ели, а соусы готовили из грибов или рыбы. Но когда томаты исключили из категории опасных, из них стали делать кетчуп и продавать... в аптеках. Считалось, что он помогает справляться с болями в желудке, ревматизмом, облысением. Жаль, что похвастаться таким благотворным действием на организм современные соусы не могут, так как большинство из них сделаны с добавлением ароматизаторов, красителей и консервантов.

2 Всё для женщины

По стопам Диогена



Переночевать в настоящей винной бочке, более удобной, чем была у древнегреческого философа, стало возможным в голландском городе Ставорене. Кроме обычных номеров отель De Vrouwe van Stavoren предлагает постояльцам «винные», в которых есть все необходимые удобства. Ночь в одной из бочек стоит около 150 евро (около 11 тыс. руб.). В эту цену также входит стоимость бутылки вина.

Улыбнись

😊 Семья приходит в ресторан. Поели, отец расплачивается, а мать говорит официанту:

— Вы не против, если мы соберем со стола остатки и отнесем их домой собаке?

Официант:

— Да, конечно, пожалуйста!

Дети радостно хором:

— Ура! Нам купят собаку!

😊 — Валентина, вы незамужняя?

— Да. Дважды.

😊 — Что ваша рука делает у меня в кармане?

— Ищет...

— А попросить нельзя было?

— Я постеснялся...

😊 — Папа, а что такое трутень?

— И ты туда же!

Как попасть на обложку журнала?

Присылайте свои фото с ребенком, сделанные в течение последних двух недель, на адрес редакции с пометкой «Хочу на обложку!». Заявить о своем желании можно на сайте **Odnoklassniki.ru** (нужно стать участником группы «Журнал «Всё для женщины»), «ВКонтакте» (vk.com/vdzhofficial, оставляйте свои фото с ребенком в альбоме «Хочу на обложку!») или по **электронной почте** (отправляйте фото на адрес woman@bauermedia.ru).

ВНИМАНИЕ! Участие в акции не гарантирует попадания на обложку. **Съемки на обложку проводятся бесплатно.**



Самый красивый

Это насекомое принадлежит к семейству жуков златок, считающихся самыми красивыми в мире. Надкрылья некоторых из них используют ювелиры, создавая свои украшения.



Не жалея красок

Еще раз убеждаемся в том, что природа не только лучший, но и самый смелый художник — настолько богата и разнообразна ее цветовая палитра!

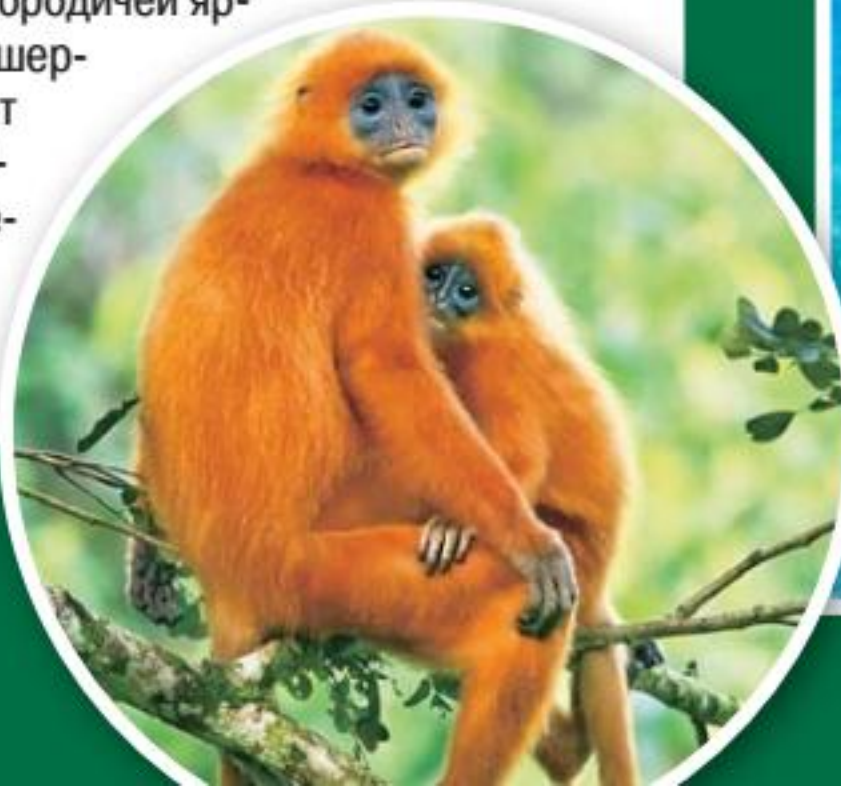


Просто ангел

Рыбы-ангелы обладают яркой, пестрой окраской, тем не менее они стараются всегда находиться в тени. Ученые считают их самыми стеснительными и необщительными созданиями. Что ж, скромность украшает даже рыб!

Не такие, как все

Красные лангуры — представители семейства мартышковых — отличаются от своих многочисленных сородичей ярким цветом шерсти. Обитают эти обезьянки в тропических лесах острова Борнео.



Яркая геометрия

Окрас саламандр пестрит богатством оттенков: коричневый, желтый, светло-зеленый, красный — или сочетает разные цвета, преобразованные в полосы, крапинки и пятна различной формы.



Как поёт!

Гульдова амадина обитает только в Австралии и относится к исчезающему виду. Кроме яркого оперения эта птичка славится нежным певучим голоском.



С цветочным мотивом

Бисса — редко встречающийся вид черепах, занесенный в Красную книгу. Их панцирь украшают желтые пятнышки и рисунки в виде игольчатых астр.



Брюки *не*

Ольга Иваникина
(58 лет),
г. Омск

«Несколько лет назад я попала в аварию. Очень сильно пострадали ноги, и теперь не могу носить юбки и платья. Меня это сильно угнетает. Раньше я была модницей, а теперь у меня в гардеробе одни брюки. Подскажите, с чем их носить, чтобы выглядеть привлекательно?»

Вариации с брюками могут быть очень разнообразными! Главное – выбрать модель по фигуре

КОРАЛЛОВЫЙ РИФ

Еще одни брюки длиной 7/8. Они отлично смотрятся на стройной высокой Ольге, но если ваш рост ниже 170 см, лучше выбирать полную длину. Молодежную нотку в образ привнесут белая блуза, поверх которой накинута легкая розовая куртка а-ля косуха.



Советы стилиста



Мы немного освежили прическу Ольги. Добавили рваных прядей и покрасили волосы в более светлый рыжий цвет. Макияж Ольге подойдет натуральный: тональный крем с легкой текстурой, черная тушь, немного румян и помада.

В СТИЛЕ БЕНДЕРА

У него был полосатый пиджак, а в гардеробе Ольги роскошные брюки в черно-белую полоску с отворотами. Это будет ключевая вещь образа. К ней возьмем белые футболку и пиджак, которые дополним яркими деталями: желтыми босоножками, у которых, кстати, полосатый каблук, и синей подвеской.



МОЖНО ПОКОРОЧЕ

Любимые летние брюки Ольги – белые, прямые, супермодной длины 7/8. Для создания воздушного образа добавим нежно-розовую рубашку и плащ. Обувь должна быть удобная, но броская, как эти золотистые лоферы с яркой вышивкой.



для скуки!

ЛЁГКОЙ ПОХОДКОЙ

Летние, почти невесомые штаны из струящейся ткани. Они отлично смотрятся с нежной кремовой блузой и кофточкой из тонкого трикотажа в тон штанам. На ногах – серебристые полуботинки. Получился отличный комплект на те дни августа, когда днем еще жарко, а вечером уже прохладно. И не забываем про яркий акцент! У Ольги это будет стильная желтая сумочка.

СКРОМНО, НО С ИЗЮМИНКОЙ

Яркая, пестрая одежда нашей героине не нравится, и на помощь придут брошечные аксессуары. Берем опять белые брюки, блузу приглушенного желтого цвета, коричневые босоножки. И привлечем внимание клатчем-конвертом. Аппликацию, напоминающую листья диковинных растений, просто невозможно не заметить!



АКЦЕНТ НА ТАЛИИ

Эти брюки мы выбрали для Ольги индивидуально. Смотриятся очень женственно и эффектно благодаря складкам по верхнему краю и длинному струящемуся поясу. К таким подойдут любые блузки, например в полоску. Но блузки должны быть заправлены.



Сочетаем текстуры и ткани

Маленькие секреты создания стильных и эффектных нарядов

МОНОХРОМНОСТЬ

Если вы собираете наряд в одной цветовой гамме, все вещи должны быть из разных тканей с различной текстурой. Тогда образ получится элегантным и глубоким. Например, отлично сочетаются друг с другом шифон, атлас, хлопок, джерси. Играйте с формами и объемами, не забывая о вышивке, стразах, драпировке и прочих деталях.

ВЯЗАНЫЕ ВЕЩИ

Есть классические дуэты, с которыми вы никогда не промахнетесь: вязаный джемпер и джинсы; вязаное платье и легинсы... А есть остромодные сочетания, которые выделяют вас из толпы. Например, шифоновое платье и укороченный пуловер крупной вязки или блузка-рубашка, джинсы, длинный, в пол, вязаный кардиган. Образ завершат мокасины. Сейчас на пике популярности крупная грубая вязка. Она отлично смотрится с тонкими, легкими и струящимися тканями, как бы подчеркивая их нежность и женственность.

ДЖИНСА

Вещи из денима есть в гардеробе каждой женщины. Самое простое сочетание – с хлопком, но оно же самое нейтральное. Попробуйте скомбинировать джинсовую вещь с чем-то воздушным и легким, например плотную куртку или жилетку из денима – с шифоновым или атласным платьем.

КРУЖЕВО

Оно нарядно и нежно смотрится в компании с атласом, бархатом, шелком, шифоном. Оригинально и стильно – в тандеме с кожей или шерстью. Супермодно – кружево в сочетании с вещами в стиле милитари.

АКСЕССУАРЫ

Подбирать сумку под фактуру и цвет обуви уже не актуально. В тренде контрасты. Например, под яркие лаковые туфли хорошо подойдет матовая сумка нейтральных тонов. Под замшевую или меховую сумку – гладкая кожаная обувь.



**Елена
ШУБАЕВА**
Косметолог

Ампулы

ПРОТИВ старения

Эти витамины стоят недорого, есть в каждой аптеке, и с их помощью можно заметно похорошеть!

Витамин	Чем полезен	Рецепт
В₁ (тиамин) Цена: от 38 руб. (10 ампул по 1 мл)	Разглаживает кожные заломы, корректирует глубокие морщины. Признак дефицита витамина В ₁ : сухая дряблая кожа	Маска для лица: добавьте к 1 ч. ложке меда 10 капель сока алоэ и 1 ампулу витамина В ₁ . Нанесите состав на лицо на 15 мин., затем смойте теплой водой
В₂ (рибофлавин 1%) Цена: от 107 руб. (10 ампул по 1 мл)	Ускоряет обменные процессы, что способствует оздоровлению кожи. О нехватке витамина В ₂ свидетельствуют шелушащиеся губы и морщины в их уголках	Маска для лица: смешайте в однородную массу 1 ч. ложку меда, 1 ч. ложку сметаны, 1 сырой желток и 1 ампулу витамина В ₂ . Нанесите на лицо, оставьте на 20 мин., затем смойте теплой водой
В₃ (РР, никотиновая кислота) Цена: 20 руб. (10 ампул по 1 мл)	Усиливает рост волос, восстанавливает кожные покровы головы. Если витамина В ₃ недостаточно, волосы становятся тусклыми и ломкими	Маска для волос: добавьте к 1 сырому желтку 1 ч. ложку репейного масла и 1 ампулу витамина В ₃ . Хорошо перемешайте, нанесите на волосы и наденьте шапочку. Через час вымойте голову с шампунем
В₆ (пиридоксин) Цена: 36 руб. (10 ампул по 1 мл)	Защищает от агрессивного воздействия внешней среды – ветра, солнца, холода. Когда витамина В ₆ мало, кожа жирная, шелушится	Маска для лица, шеи и зоны декольте: разомните 1/2 банана в пюре, добавьте 1 ч. ложку сметаны и 2 ампулы витамина В ₆ . Перемешайте и нанесите на указанные зоны на 20 мин., затем смойте
В₁₂ (цианокобаламин) Цена: 27 руб. (10 ампул по 1 мл)	Активизирует кровообращение, способствует здоровому цвету лица и усиленному питанию кожи. О дефиците витаминов говорит бледность кожи	Маска для лица: подогрейте 1 ст. ложку липового меда и смешайте с 1 ч. ложкой творога и 1 ампулой витамина В ₁₂ . Нанесите на лицо на 15 мин., затем смойте теплой водой
С (аскорбиновая кислота) Цена: 40 руб. (10 ампул по 2 мл)	Антиоксидант, улучшает синтез коллагена, обладает заживляющим действием. Признаки нехватки: красные пятна, сосудистая сеточка	Маска для лица: смешайте 1 ампулу витамина С, 1 ст. ложку сметаны, 1 ч. ложку жидкого меда и 1 каплю лимонного сока, нанесите на лицо и оставьте на 20 мин., после чего умойтесь холодной водой

Внимание!

✓ Прежде чем приготовить маску с тем или иным витамином, проверьте, нет ли у вас на него аллергии. Вскройте ампулу и капните немного на нежную кожу запястья. Если появится жжение или краснота, от процедуры придется отказаться.

✓ Чтобы получить продолжительный омолаживающий эффект от применения масок с аптечными витаминами, их нужно делать регулярно. Оптимальная частота – 2 раза в неделю, продолжительность – 10–15 процедур, затем перерыв на полгода.



Короткая стрижка

Если хочется, чтобы волос казалось больше, не укладывайте их как обычно. Влажные локоны расчешите, опуская голову вниз в разных направлениях, или просто взъерошьте их руками как попало. После того как пряди высохнут, воспользуйтесь пеной или муссом и уложите волосы, придавая необходимую форму.

Сушим волосы, придавая объём

Чтобы шевелюра после мытья выглядела более пышной, следуйте этим нехитрым советам

Средняя длина

Прямые волосы после мытья слегка промокните полотенцем и перекиньте все на одну сторону. Подсушите их феном от корней к кончикам, затем потряхите головой и придайте стрижке естественный вид – вы увидите, насколько пышнее она будет смотреться после этого. Если волосы от природы волнистые или кудрявые, их лучше сначала сбрызнуть текстурирующим спреем, затем разделить пряди пальцами и дать высохнуть без фена. После чего просто взбить прическу руками, придавая объем.



EVELINE COSMETICS



ЭКСПЕРТ ОМОЛОЖЕНИЯ



МИРОВАЯ ИННОВАЦИЯ!

ИНТЕНСИВНОЕ ОМОЛОЖЕНИЕ НА КЛЕТОЧНОМ УРОВНЕ

ПРЕОБРАЖАЮЩАЯ СИЛА ДВОЙНОЙ АНТИВОЗРАСТНОЙ ФОРМУЛЫ НА ОСНОВЕ **МИРОВЫХ ПАТЕНТОВ****:

ОМОЛАЖИВАЮЩИЕ ГИАЛУРОНОВЫЕ НИТИ + MATRIXYL®3000

Эффективное разглаживание морщин, глубокое эпидермальное увлажнение, моделирование овала лица, укрепление кожи и наполнение ее новой жизненной энергией.

Реклама

*Награда признана в Польше.

**France: N° FR 2 941 231 • Europe: N° EP 2 382 230; N° EP 2 382 231 U.S.A: N° US 8,697,656 • Japan: N° JP 5643769



www.eveline.eu



Минус
3,6 кг
за три
дня

Соковая диета Елены Малышевой

Сидеть на ней придется три дня подряд, затем следует сделать перерыв на две недели, во время которых нужно питаться низкокалорийно

Ведущая программы «Здоровье» в своем инстаграме рассказала о любимой диете. Она состоит из двух частей, которые чередуются: три дня с соками (1-й рацион) и две недели низкокалорийного питания (2-й рацион). Повторять диету можно 2–3 раза подряд при условии, что нет противопоказаний по здоровью. Но не больше.

К соковым дням Малышева прибегает во время съемок. «Они длятся три дня, а затем перерыв на 2 недели. Все перерывы ограничены. И худеть легко», – делится Елена. Чтобы подготовить организм к диете, ведущая советует провести день на гречке. 1 стакан крупы отварить и съесть за 8 раз, запивая водой. С утра нужно выпить 1 ч. ложку растительного масла.

Итак, на 3 соковых дня понадобится:

- ✓ 1 л апельсинового или яблочного, можно пакетированного натурального, сока;
- ✓ 1 л сока из огурцов и помидоров (если используется пакетированный, следите, чтобы соли был минимум);
- ✓ 1,2 кг салата из любых свежих овощей. Разделить весь объем на 6 порций, в каждую добавить 1 ч. ложку бальзамического уксуса и 1 ст. ложку семян подсолнечника;
- ✓ 600 г овощей, приготовленных на пару (брюссельская, белокочанная, цветная, китайская капуста и др.). Разделить на 3 порции по 200 г;
- ✓ 300 г овсяных хлопьев: расфасовать по 50 г.

1-й рацион (на 3 дня)

В течение дня нужно выпить 2 л простой воды.

8:00	Стакан сока (смешать по 1/2 стакана овощного и фруктового)
11:00	Стакан сока (смешать по 1/2 стакана овощного и фруктового)
14:00	Порция овощного салата; овсянка (50 г, запаренных стаканом кипятка)
17:00	Порция овощного салата (из огурцов, помидоров, зелени); овсянка (50 г, запаренных стаканом кипятка)
20:00	Порция овощей, приготовленных на пару
22:00	Стакан зеленого чая или воды

2-й рацион (на 2 недели)

6:00	Стакан воды
7:00	Завтрак: 200 г каши, творога или омлета
8:00	Стакан воды
9:00	Стакан воды
10:00	Второй завтрак: яблоко, апельсин, 2 мандарина, 100 г ягод
11:00	Стакан воды
12:00	Стакан воды
13:00	Обед: 200 г филе кеты / куриное с картофельным пюре; 300 г салата из свежих овощей, заправленных 1 ст. ложкой растительного масла, без соли, с приправами – лимонный сок, бальзамик
14:00	Стакан воды
15:00	Стакан воды
16:00	Полдник: сладость на 200 ккал (батончик мюсли, зефир, пастила)
17:00	Стакан воды
18:00	Стакан воды
19:00	Ужин: 200 г ленивых голубцов / тушеной капусты с грибами; 300 г салата из свежих овощей, заправленных 1 ст. ложкой растительного масла, без соли, с приправами – лимонный сок, бальзамик
20:00	Стакан воды
21:00	Стакан воды

Вера Хвалёва похудела на 112 кг

Как утверждает Елена Малышева, именно низкокалорийный рацион помог героине программы «Здоровье» похудеть. Порции основных блюд у нее были не более 200 г. Например, 170 г супа и 30 г овощей или 60–80 г мяса и 70–100 г гречки плюс подлива. А вот салата такие ограничения не касались. И конечно, очень важен был питьевой режим – 2 л воды в день.



Фото: Legion-Media (2), Personastars, Depositphotos, instagram.com

185 кг



73 кг

ВОПРОС-ОТВЕТ



**Анастасия
ЮРКОВА**

Мастер-тренер
федеральной сети
фитнес-клубов X-Fit



Крутить обруч: всем ли полезно?

? Слышала, что хулахуп помогает сделать талию тоньше. Но всем ли можно его крутить или есть какие-то противопоказания?

Анна Савелова, г. Самара

С одной стороны, хулахуп оказывает на мышцы талии вполне отчетливый тонизирующий эффект, что давно оценили и спортсмены, и люди, работающие над фигурой. Но с другой стороны, слишком интенсивные занятия с этим снарядом могут нанести вред здоровью, особенно если это тяжелый железный обруч или его массажный аналог с твердыми шариками. Медики полагают, что удары такого обруча о переднюю стенку живота могут спровоцировать опущение внутренних органов.

Однако, даже если вы собираетесь крутить легкий алюминиевый или пластиковый обруч, имейте в виду, что делать этого не стоит в первые три дня менструации. Кроме того, к использованию хулахупа есть целый ряд медицинских противопоказаний, в числе которых:

- миома матки;
- беременность;
- недавно перенесенное кесарево сечение или любая полостная операция;
- наличие грыжи;
- острый воспалительный процесс внутренних органов.

Как избежать натертостей и пузырей и что делать, если ноги не уберегли?

5 вопросов о мозолях

Заклеивать или нет?

Наклеив пластырь на влажную мозоль, можно не беспокоиться, что в ранку попадет грязь, да и боль станет меньше: он изолирует поврежденное место от внешней среды. Но постоянно носить пластырь не стоит. Наклеивайте его, когда собираетесь на улицу, предварительно протерев мозоль антисептиком (например, перекисью водорода, мирамистином или хлоргексидином*). А дома поврежденное место оставляйте открытым – пусть дышит. Так оно заживет быстрее. Кстати, в аптеке продаются специальные пластыри для влажных мозолей (от 100 руб. за 6 шт.).

Что делать с новой обувью?

✓ Размягчите туфли изнутри, воспользовавшись спреем для растяжки.

✓ Если собираетесь отправиться в новой паре на вечеринку или важное мероприятие, где придется много стоять или танцевать, за неделю начните проводить каждый день в туфлях полчаса-час. Так ноги привыкнут.

✓ Надевая новую обувь, воспользуйтесь антимонозольным карандашом (от 100 руб.): создаваемая им пленка уменьшит трение.

Как ускорить заживление?

Чтобы мозоль скорее прошла, болезненное место можно смазывать кремом, в котором есть вещества, обладающие ранозаживляющим, регенерирующим действием: например, «Спасатель», «Хранитель», «Пантенол»*. Также помогает масло чайного дерева: смазывайте им ранку 2 раза в день.

Можно ли защититься?

Избежать возникновения влажных мозолей помогут следующие меры:

✓ приобретайте обувь по размеру, чтобы она не болталась, но и не впивалась в кожу;

✓ выбирайте модели без выступающих внутренних швов и жестких краев, и лучше, если внутри будет не искусственная, а натуральная кожа или текстиль;

✓ не носите открытую обувь без подследников, а закрытую – без носков или колготок;

✓ если обувь начала натирать снова, сразу наклейте бактерицидный пластырь на те зоны, где были мозоли;

✓ следите, чтобы кожа ног всегда оставалась сухой, для этого наносите на ноги тальк, детскую присыпку.

Стоит ли вскрывать пузырь?

Лучше, конечно, этого не делать. Но если он мешает, то можно. Однако отнеситесь к этой процедуре со всей тщательностью. Руки и мозоль вымойте с мылом, возьмите стерильную иглу от шприца или простерилизуйте и протрите спиртом швейную. Прокोलите пузырь и аккуратно выдавите содержимое. Смажьте мозоль мазями типа солкосерил, левомиколь или Вишневского*, наложите повязку.

Кстати

Если жидкость в пузыре не прозрачная, а мутная, значит, внутрь попала инфекция или были затронуты сосуды. Будьте внимательны!

* Данные продукты выбраны произвольно и имеют аналоги. Есть противопоказания. Необходимо получить консультацию врача.



5 «НЕ», которые защитят вашу карту

Мошенники знают 1001 способ кражи денег с «пластика». Но, если вы будете бдительны и аккуратны, этого не произойдет

1 Не высылайте фото карты

На лицевой стороне банковских карт всегда указываются номер карты, данные владельца и дата выдачи. **Этой информации достаточно, чтобы расплатиться в некоторых интернет-магазинах.** Поэтому ни в коем случае никому и никогда не высылайте фото лицевой стороны карты. Пусть это даже будет близкий родственник или друг. Его телефон может попасть в руки воров, и вы потеряете деньги.

3 Не верьте на слово

Мошенники могут звонить вам по телефону и представляться работниками банка, отправлять СМС о том, что с вашего счета ошибочно списаны средства, и т.д. Во всех этих случаях нельзя верить на слово. Не перезванивайте ни по каким номерам, указанным в СМС, не говорите звонящим данные своей карты! Сразу обращайтесь в свой банк, уточняйте, в чем проблема. Еще один простой вариант – проверить баланс своей карты. Он наверняка окажется прежним.

проникнет в банковские приложения, установленные на смартфоне.

5 Не используйте общественный Wi-Fi

Во всяком случае не стоит этого делать через телефон или планшет, на котором хранятся данные ваших карт, пароли для входа в личный кабинет и т.п. Тем более нельзя через общественную сеть (в кафе, метро, парке) заходить в свой интернет-банк. Мошенникам откроется доступ к вашим деньгам.

Кстати

Если незнакомый человек «случайно» перевел вам деньги и просит вернуть, прежде проверьте свежие приходы на свою карту.

2 Не давайте карту в руки чужим людям

Например, бармену в ресторане, кассиру в магазине. **Ничто не помешает им моментально получить данные вашей карты, включая CVV-код, который указывается на задней стороне карты.** Зная полную информацию по вашей карте, любой человек сможет расплачиваться ею в интернете. И вы уже не вернете свои средства.

4 Не открывайте ссылки

Часто мошенники рассылают на смартфоны СМС со ссылками. Так вам может прийти поздравление с днем рождения от неизвестного или предложение об обмене в ответ на ваше объявление, размещенное на одном из сайтов. Правило одно: не нажимать на ссылку! Иначе загрузите на телефон вирус, который

КАК СЧИТЫВАЮТ КАРТЫ

Воры давно научились считывать бесконтактные карты (это карты, которые при оплате просто прикладывают к терминалу). Сканер мошенников может снять деньги с карты, если она находится на расстоянии 80 см. К счастью, на таких картах всегда установлен лимит средств для снятия без ПИН-кода. Больше этого лимита мошенники не украдут, но даже 1000 рублей потерять обидно. Поэтому носите бесконтактную карту в металлическом чехле или купите специальный защитный чехол на кошелек.

Карту лучше хранить не в кошельке, а отдельно: в потайном кармане куртки или сумки ▶

10 Всё для женщины

ВОПРОС-ОТВЕТ



Жанна ШМЕЛЕВА
Юрист

Дадут ли капитал за двойню?



? Мы ждем рождения двойняшек. Роды первые. Скажите, положен ли мне будет материнский капитал?

Мария Челюскина, Московская обл.

Да, вы будете иметь право на капитал. Он дается семье при появлении в ней второго и последующих малышей, вне зависимости от того, сколько родов было у мамы. То есть сертификат на маткапитал вы будете оформлять на малыша, который родится вторым.

Так же и при рождении тройняшек: капитал выплачивается на ребенка, родившегося вторым.

При этом важно понимать, что материнский капитал выдается лишь один раз и только на определенные цели. Получить его вы можете при достижении ребенком трех лет.

Исключение делается только для оплаты маткапиталом жилищного кредита. В этом случае средства можно использовать сразу после появления малыша на свет.

Всё для женщины 11



◀ НАТУРАЛЬНАЯ КРАСОТА

Пара древовидных растений (фикус, юкка, драцена) в стильных горшках, декорированных спилами веток, — отличный вариант для экоинтерьера.



▲ СВИСАЯ С ПОТОЛКА

Если площадь квартиры не позволяет развернуться с домашним растениеводством, к потолку на веревках прикрепляется подходящая подставка, на которой и организуется цветник.

◀ ЛЕСЕНКУ В УГОЛ!

Подставка из лестницы, на которой уютно расположились миниатюрные горшки с цветами, решит проблему пустующего угла.

▼ СВОЙ ОГОРОДИК

Интересное решение — прикрепить на вешалку для кухонных аксессуаров ведро, в которое посажены пряные травы.



Домашняя флористика

Комнатные растения способны создать в доме особенную атмосферу, подчеркивая стилистику интерьера и скрывая его недостатки



▲ БОЛЬШОЕ ОЗЕЛЕНЕНИЕ

В просторной комнате с большими окнами будут уместны как высокие растения, так и низкорослые — их можно расставить по отдельности или группами на полу, специальных подставках, полках и подоконниках.



▲ ДЕРЕВЕНСКИЙ КОЛОРИТ

На балконе, а также в интерьере, оформленном в деревенском стиле, кашпо-лейки с бегонией, петунией или геранью будут на своем месте.



◀ ПУСТЬ БУДЕТ ВЕСЕЛО!

Для композиции из суккулентов в комнату подростка или на кухню выбирайте одинаковые горшки, оформленные под звериные мордочки, — весело и оригинально!

1 Тефлоновые скатерти
В чем опасность? Они содержат большое количество свинца, который особенно опасен для детей и беременных женщин.
Что делать? Отдайте предпочтение скатертям из натурального текстиля – хлопка и льна.

2 Прессованные изделия из дерева (ДСП)
В чем опасность? Пары от стружечных и опилочных плит, склеенных формальдегидными смолами, негативно воздействуют на дыхательные пути, глаза.
Что делать? Проверяйте сертификаты. В соответствии с нормами древесные материалы (ЛДСП, МДФ, ОСП) должны иметь класс эмиссии не больше E1.

3 Кондиционер для белья
В чем опасность? После его использования на одежде остается тонкий слой токсичных веществ, которые могут вызывать раздражение кожи, проблемы с дыханием и головные боли.
Что делать? При нечастом применении кондиционер безопасен. А при стирке детских вещей от него все же лучше отказаться.

4 Лазерный принтер
В чем опасность? Эта техника выбрасывает в воздух мельчайшие частицы печатающего порошка, которые проникают в легкие.
Что делать? Если без принтера никак не обойтись, расположите его по возможности в хорошо вентилируемом помещении.

5 Пластиковые контейнеры
В чем опасность? Многие из них содержат опасные химические вещества – фталаты, которые негативно влияют на эндокринную и репродуктивную системы, а также могут стать причиной высокого кровяного давления.
Что делать? Замените пластиковые емкости на стеклянные, керамические или выбирайте полиэтиленовые, полипропиленовые – маркируются номерами или аббревиатурами 2 (HDPE), 4 (LDPE) и 5 (PP). Старайтесь не разогревать пищу в пластиковом контейнере в микроволновке, используйте для этого тарелки.

5 опасных предметов: найти и обезвредить!

От некоторых из них лучше отказаться, а с менее опасными попробуем повоевать



На контейнерах, пригодных для хранения пищи, всегда изображены бокал и вилка

Кстати

Маркировка пластика

При покупке емкостей и посуды обращайте внимание на значки

1 PETE (PET) – полиэтилентерефталат. Разрешен только для однократного применения, в дальнейшем выделяются фталаты.

2 HDPE (PE-HD) – относительно безвредный полиэтилен (изготавливаются бутылки для молока), но нельзя

использовать долго, так как материал может выделять опасные вещества.

3 PVC (V) – поливинилхлорид. Запрещен для пищевого применения.

4 LDPE (PEBD) – относительно безопасен для пищевого применения.

5 PP – полипропилен. Довольно безопасен.

6 PS – полистирол (применяется при изготовлении одноразовой посуды, емкостей для йогуртов, лотков для мяса). Может выделять опасное вещество – стирол.



С ХРУСТАЛЬНЫМ БЛЕСКОМ

Занавес Sky Candybar с хрустальными бусинами. Размер бусин: 10, 14, 16 мм. Цена: **от 1400 руб.**



РУЧНАЯ РАБОТА

Штора-перегородка Five Leaves Flowers с цветами из ткани, сделанными вручную. Цена: **от 1400 руб.**

МОРСКОЙ

Занавес «Рыбы», Melunthom, для детской. Рыбки и звездочки сделаны из дерева и прикреплены к веревкам.

Цена: **от 2500 руб.**



Как украсить дверной проём

Эти занавески разнообразят обстановку и вносят в нее изюминку

КРУГОМ ШАРИКИ

Занавес Mijiazhu с кристаллическими бусинами и шариками из тростника. Цена: **от 275 руб.**



В НАТУРАЛЬНОМ ВИДЕ

Штора из коллекции «Соломка» в виде цепочки из крупных колец. Цена: **от 800 руб.**



ЗОЛОТО ИНКОВ

Занавес «Пайетки» золотистого цвета. Сделан из ПВХ (пластмасса). Размер пайеток: 20, 50 мм. Длина одной нити с пайетками – 1 м. Цена: **от 240 руб.**

Инструкция

Чем заменить пароварку

Это очень простой способ приготовления здоровой пищи без волшебной кастрюли

- 1 Скрутите из пищевой фольги 3–4 крупных шарика.
- 2 Возьмите кастрюлю или глубокую сковородку и уложите на дно шарики.
- 3 Положите на тарелку продукты, которые будете готовить на пару. Используйте для этого только термостойкую посуду.
- 4 Поставьте тарелку прямо на шарики из фольги.
- 5 Налейте в кастрюлю (сковороду) воду на высоту 3–4 см.
- 6 Накройте крышкой и поставьте на плиту. После закипания воды томите блюдо 5–10 мин. под закрытой крышкой.



Дело в кармане

Простая и вместе с тем оригинальная идея использования ненужной джинсовой вещи

Отрежьте у старых джинсов карман с частью пояса. Возьмите рамку для фотографий (лучше фактурную белую), приклейте на ее задник вырезанную деталь. Закрепите задник в рамке с помощью рамочных креплений. Панно готово! В карман можно вставить игрушки – получится подарок для детей – или хранить в нем ручки, ключи.



Грибной сезон

Жарим, варим и печём!

Сейчас лес полон подберезовиков, подосиновиков, белых, лисичек, маслят, опят...

С ними получаются отменные первые блюда, сытное горячее и пироги.

Берите самые свежие, только собранные грибочки – и за дело!

Щи из курицы

На 5–6 порций

- 500 г курицы ■ 400 г грибов
- 500 г белокочанной капусты
- 1 луковица ■ 1 морковь
- 2 картофелины
- 1 помидор ■ 1 сладкий перец
- 1 ст. ложка растительного масла
- 1 лавровый лист ■ 2 зубчика чеснока
- 3–4 горошины душистого перца
- черный молотый перец ■ соль

1. Залейте курицу 3 л воды, сварите бульон. Птицу достаньте, остудите, отделите мясо от костей.

2. В кипящий бульон положите нарезанный кубиками картофель, варите 10 мин. Добавь-

те лавровый лист, душистый перец, нарезанные дольки помидора и кусочки сладкого перца, готовьте еще 5 мин.

3. Лук и морковь нарежьте и обжарьте на растительном масле до мягкости. Добавьте к ним грибы, нарезанные пластинами, и жарьте 5–7 мин.

4. Положите в суп нашинкованную капусту, обжаренные овощи с грибами, куриное мясо, посолите и поперчите, варите еще 5–7 мин.

5. Чеснок измельчите, добавьте в суп. Снимите щи с огня, накройте крышкой и дайте настояться 30 мин.

Время приготовления:
1,5 часа
В одной порции
около 370 ккал



Гороховый с рёбрышками

На 5–6 порций

- 500 г свиных ребрышек
- 1 стакан колотого гороха
- 250 г грибов
- 2 картофелины
- 1 морковь ■ 1 луковица
- 1 лавровый лист
- 2–3 веточки петрушки
- 2 ст. ложки растительного масла
- черный молотый перец ■ соль

Время приготовления:
2 часа
В одной порции
около 420 ккал

1. Горох замочите в холодной воде не менее чем на 2 часа.

Промойте его, залейте водой и варите до готовности – около 1 часа.

2. Свиные ребрышки отварите в 2–2,5 л воды до готовности, выньте, мясо отделите от костей, нарежьте.

3. На масле обжарьте мелко нарезанные лук и морковь, добавьте грибы и жарьте до готовности – примерно 5 мин.

4. В бульон из-под ребрышек положите нарезанный картофель, лавровый лист, посолите и поперчите. Готовьте 10 мин. Добавьте за жарку с овощами и грибами, отварной горох и варите еще 5–7 мин., до готовности картофеля.

5. Подавайте суп, посыпав зеленью.



Соляночка

На 6–7 порций

- 500 г курицы
- 200 г свежих грибов
- 100 г маринованных грибов
- по 200 г вареной колбасы, ветчины и копченого мяса
- 2–3 соленых огурца
- 100 г маслин
- 1 лимон ■ 1 помидор ■ 1 луковица
- 2 ст. ложки растительного масла
- 1 ст. ложка томатной пасты
- 2 горошины душистого перца
- 1 лавровый лист
- черный молотый перец ■ соль

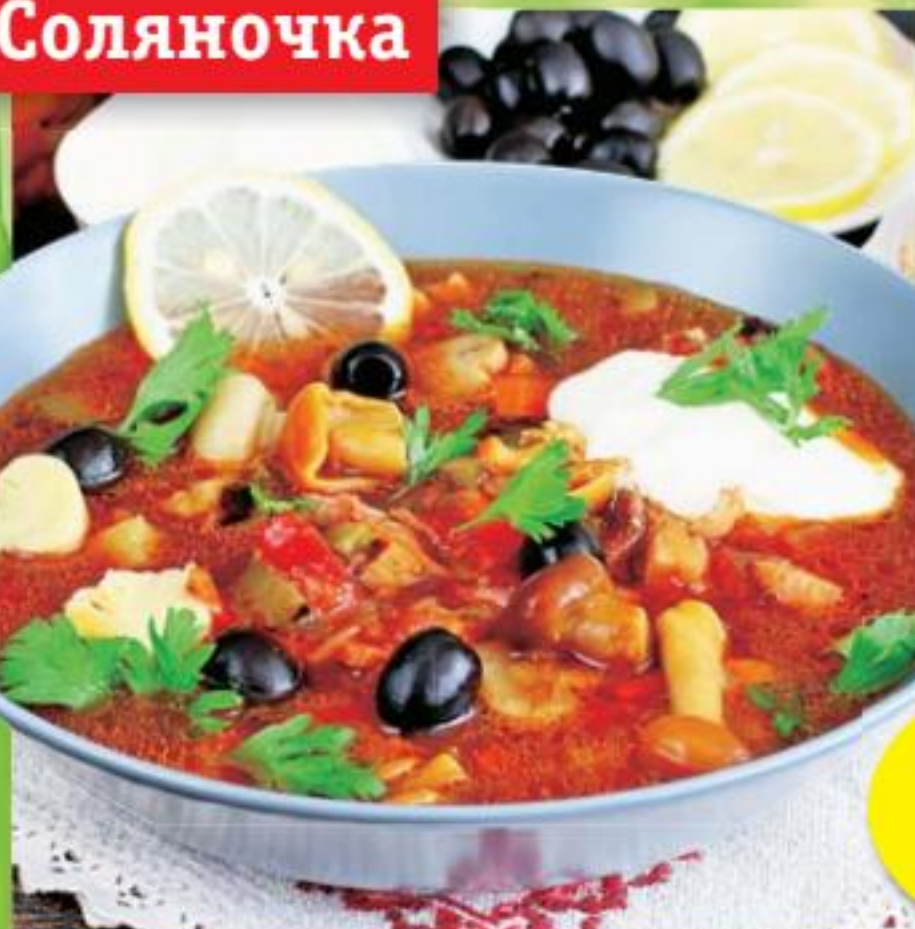
Время приготовления:
1,5 часа
В одной порции
около 440 ккал

1. Из курицы сварите бульон. Птицу выньте, отделите мясо от костей.

2. В сковороде обжарьте на масле лук со свежими грибами, добавьте мелко нарезанные огурцы и тушите 5 мин. Добавьте томатную пасту, немного бульона и тушите еще 5–7 мин. Отдельно обжарьте мелко нарезанные колбасные изделия.

3. В бульон выложите курицу, лук с грибами, колбасные изделия, маринованные грибы, нарезанный помидор, лавровый лист, соль и оба вида перца. Варите еще 5 мин. Снимите суп с плиты и дайте настояться под крышкой 15–20 мин.

4. В каждую тарелку с супом положите по несколько маслин и кружочку лимона.



Ну что тут скажешь?
Мясо или рыба
с грибами –
интересное сочетание!

Накрываем

Плов с бараниной

На 6–7 порций

- 700 г мякоти баранины
- 600 г грибов
- 1 стакан пропаренного длиннозерного риса
- 2 средние моркови
- 2–3 луковицы
- 1/2 стакана растительного масла
- 1 ст. ложка специй для плова
- 1/2 ч. ложки зиры
- 1 головка чеснока ■ соль
- черный молотый перец

1. Рис промойте и замочите на 3–4 часа.
2. Лук очистите и нарежьте крупными полукольцами. Морковь – соломкой, можно натереть на крупной терке.
3. Возьмите казан, или утятницу, или толстостенную глубокую сковороду и хорошо разогрейте. Влейте все масло и обжарьте до золотистого цвета лук, добавьте морковь, жарьте до мягкости, перемешивая.
4. Мясо нарежьте небольшими кусочками, обсыпьте специями

для плова, поперчите, перемешайте. Добавьте к луку с морковкой и жарьте до мягкости. Периодически перемешивайте, чтобы ничего не подгорело. Положите нарезанные грибы. Посолите по вкусу.

5. Поверх мяса и грибов выложите рис (слив воду с крупы), разровняйте. Влейте подсоленную воду. Она должна быть на два пальца выше риса. Готовьте на сильном огне, пока рис не впитает жидкость. Все это время плов не перемешивайте.

6. В центр плова воткните головку чеснока, присыпьте рис зирой. Накройте казан крышкой, огонь убавьте до минимального и готовьте плов еще 40 мин.

7. Готовое блюдо оставьте под крышкой на 20 мин. настаиваться.

Время приготовления:
1 час 40 мин.
В одной порции
около 500 ккал

ТОНКОСТИ ВКУСНОГО ПЛОВА

Главные в этом блюде ингредиенты – рис и мясо

✓ Из мяса лучше остановиться на баранине (лопатке, грудинке, задней ноге). Но готовят плов из свинины, птицы и говядины. Телятина и кролик, несмотря на свое нежное мясо, не подходят, так как не дадут блюду нужного навару и аромата.

✓ Рис берите с низкой крахмалистостью, иначе получится каша. Используйте пропаренный. А если хотите аутентичный вариант блюда, ищите на рынках узбекские и таджикские сорта: «девзира», «ошпар», «аланга», «дастар-сарык», «барахат».



Рагу со свиной

На 4–5 порций

- 600 г мякоти свинины
- 400 г грибов
- 400 г картофеля
- 1 луковица
- 1 морковь
- 2 сладких перца
- 2 помидора
- 1 стакан томатного сока
- 2 стебля сельдерея
- 2 ст. ложки растительного масла
- 2 лавровых листа
- 2 горошины душистого перца
- 4 зубчика чеснока
- 1 жгучий перчик
- 5 стеблей петрушки
- 5 стеблей укропа
- черный молотый перец
- соль

1. Свинину нарежьте на небольшие кусочки. В глубокую сковороду налейте масло, выложите мясо и обжарьте его до румяности, добавьте нарезанный полукольцами лук и кружки моркови,

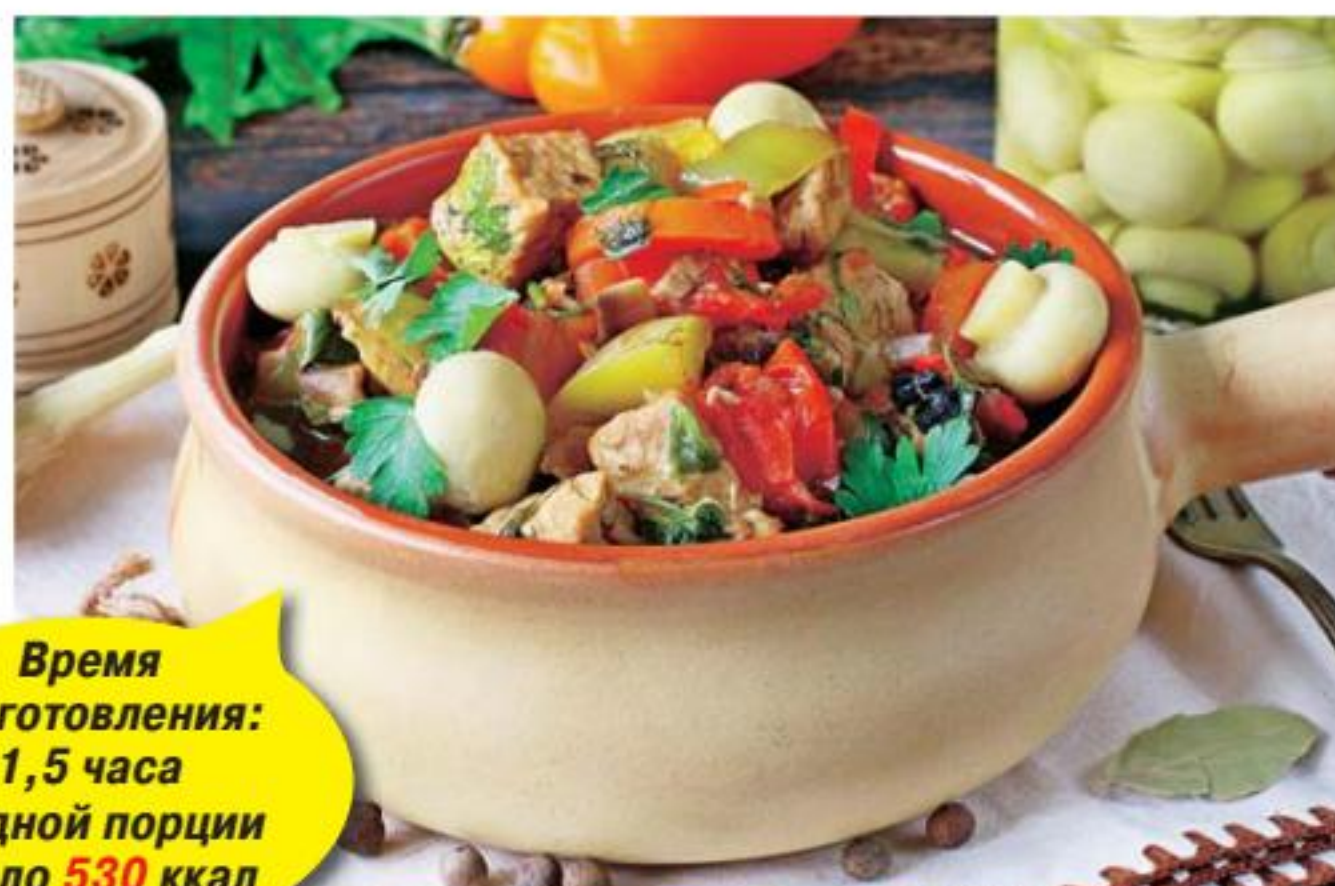
жарьте 5 мин. Затем положите нарезанные на небольшие кусочки стебли сельдерея и грибы и жарьте еще 5–7 мин.

2. Картофель хорошо промойте и нарежьте на кусочки (если

мелкий, резать не надо), добавьте его к мясу с овощами, влейте томатный сок, разведенный 1 л воды, и доведите до кипения. Положите лавровый лист и душистый перец, тушите 10 мин.

3. Сладкий перец нарежьте на тонкие полоски, помидоры – дольками и добавьте их к овощам с мясом. Посолите и поперчите по вкусу. Держите на плите до полной готовности картофеля.

4. Нарежьте жгучий перчик тонкими колечками, удалив семена и перегородки, зелень и чеснок мелко порубите. Добавьте их к готовому блюду и сразу снимите с плиты. Накройте крышкой и дайте настояться 20 мин.



Время приготовления:
1,5 часа
В одной порции
около 530 ккал

полян!

Рыба под сливочным соусом

Время
приготовления:
35–40 мин.
В одной порции
около 370 ккал



На 3–4 порции

- 600 г филе минтая
- 400 г грибов
- 1 стакан сливок (20–30%)
- 1 ст. ложка сливочного масла
- 2 ст. ложки растительного масла
- 1 ч. ложка прованских трав
- черный молотый перец
- соль

1. Рыбу посолите, поперчите, выложите в форму для за-

пекания, сбрызните 1 ст. ложкой растительного масла и запекайте при 200 °C 15 мин.

2. Для соуса разогрейте в сковороде сливочное и растительное масла, выложите нарезанные пластинами грибы и жарьте до румяности, влейте сливки, посолите и поперчите, добавьте прованские травы и доведите до кипения.

3. Подавайте рыбу, полив соусом с грибами.

Спагетти с говядиной

На 4–5 порций

- 500 г мякоти говядины
- 500 г спагетти
- 400 г грибов
- 100 мл белого сухого вина
- 250 мл жирных сливок
- 2 ст. ложки растительного масла
- соль

1. Мясо нарежьте на небольшие кусочки. Обжарьте в 1 ст. ложке масла до румяности. Влейте вино, разведенное

водой (1:1), жидкость должна прикрывать мясо. Тушите его около часа, если нужно, добавляйте воду. Посолите.

2. Отдельно на масле обжарьте нарезанные тонкими пластинами грибы. Посолите.

3. Добавьте грибы к мясу, перемешайте, влейте сливки и доведите до кипения.

4. Отварите спагетти. Подавайте их с мясом и грибами в сливках.



Время
приготовления:
1,5 часа.
В одной порции
около 510 ккал



Мясной рулет

Мастер-класс

На 10 кусочков

- 700 г мясного фарша (500 г свинины и 200 г говядины)
- 300 г грибов
- 1 яйцо
- 1–2 шт. сладкого перца (красивее получится с разноцветным)
- 1/2 пучка петрушки
- 2 ст. ложки кетчупа
- 2 ст. ложки сметаны или майонеза
- 1 ст. ложка растительного масла
- 2 зубчика чеснока
- черный молотый перец
- соль

1. В фарш добавьте соль, молотый перец, яйцо и хорошо перемешайте.

2. Сладкий перец нарежьте мелкими кубиками. Петрушку и чеснок измельчите.

3. Грибы мелко нарежьте и обжарьте на растительном масле, посолите и поперчите по вкусу. Остудите.

4. Фарш выложите ровным пластом на пищевую пленку (фото 1). Поверх – перемешанные с грибами кубики перца, зелень (фото 2). Аккуратно при помощи пленки сверните рулет. Выложите его в форму швом вниз (фото 3). 5. Перемешайте сметану или майонез с кетчупом и залейте получившимся соусом рулет (фото 4).

6. Выпекайте его в духовке, разогретой до 180 °C, примерно 45–50 мин. Готовый рулет можно подавать как теплым, так и охлажденным.

Время приготовления:
1,5 часа

В одном кусочке
около 180 ккал



Мастер-класс

Пирог «Лесной гость»

На 7–8 кусочков

- 400 г грибов
- 400 г куриного филе
- 150 г твердого сыра
- 100 мл сливок (20–25%)
- 1 луковица
- 1 крупный помидор
- 1 лист тонкого лаваша
- 3 ст. ложки риса
- растительное масло

Для заливки:

- 200 мл сливок (20–25%)
- 2 ст. ложки муки
- 2 яйца
- 1 зубчик чеснока
- 1 ч. ложка сушеного базилика
- соль
- черный молотый перец

1. Приготовьте начинку. Нарежьте кубиками лук, пла-

стинами грибы и мелкими кубиками курицу. Обжарьте лук до золотистого цвета, добавьте курицу, обжарьте до готовности, затем добавьте грибы, готовьте еще 2–3 мин. Посолите и поперчите по вкусу, влейте сливки и тушите 2–3 мин. с момента закипания.

2. Отварите рис в подсоленной воде, добавьте к начинке.

3. На крупной терке натрите сыр.

4. Лист лаваша нарежьте на несколько листочков по размеру формы для выпечки.

5. В смазанную маслом форму выложите вырезанный листочек лаваша (фото 1), на него – немного начинки (фото 2), присыпьте тертым сы-

ром (фото 3) и так чередуйте слои до самого верха.

6. Сверху накройте листом лаваша, положите на него кружочки помидора (фото 4).

7. Приготовьте заливку: для этого взбейте сливки с яйцами и мукой, туда натрите мелко чеснок, добавьте сушеный базилик, молотый перец и соль по вкусу (фото 5). Вылейте на пирог, сверху посыпьте тертым сыром (фото 6).

8. Запекайте пирог в духовке при 180 °С 30–35 мин. – до золотистой корочки. Остудите в форме, а затем аккуратно выньте.

Время приготовления:

1 час 20 мин.

В одном кусочке около 489 ккал



И на закуску

Варианты на случай, когда гости на пороге

✓ На противень выложите кусочки хлеба и отправьте подсушиваться в духовку. В это время обжарьте грибы с луком, перемешайте с мелко нарезанной петрушкой. Добавьте кубиками нарезанный помидор и тушите 3–4 мин. Эту массу разложите на кусочки подсушенного хлеба.

✓ Нарежьте грибочки, обжарьте их с луком, добавьте банку консервированной фасоли в томате и потушите немного. Приправьте сухой аджикой или специями для плова. Такую томатно-грибную массу можно подавать на хлебе или начинить свежие помидоры (для этого каждый помидор разрежьте пополам и выньте мякоть).

✓ Приготовьте маринад: смешайте 1 ст. ложку горчицы, 1/2 ч. ложки меда, 4 ст. ложки соевого соуса, добавьте по вкусу специи. Филе куриных бедер нарежьте средними кусочками, перемешайте с целыми небольшими грибочками и залейте маринадом. Оставьте на 5 мин. Деревянные шпажки погрузите в воду. Перед

приходом гостей нанижите на шпажки мясо с грибами и запекайте в духовке до готовности курицы – это примерно 10–15 мин.

REDMOND

Мультипекарь®

=40

Гимнастика для ума, плюшки для души!



40в1*



Мультипекарь 6 серии



RAMB-40



RAMB-28



RAMB-25

Арифметика и Цифры

Решайте сладкие примеры, и ребенок будет готов к устному счету на «пять»!

Русский алфавит

Исправляйте ошибки в пряничных словах и учите грамматику с удовольствием!



RAMB-38



RAMB-42



RAMB-30

Ласточка и Динозавр

Составьте более 40 новых слов из букв ласточка или динозавр!

Медведь и заяц

Придумайте собственную сказку про симпатичных лесных жителей!

Реклама 12+



ОБУЧЕНИЕ СО ВКУСОМ!

redmond.company • store.redmond.company • multivarka.pro

ООО «Инновационные решения» ОГРН 1167847264914.
Санкт-Петербург, Промышленная ул., д. 38, к. 2, литер А



«NEW ГОТОВИМ
с REDMOND»

Скачайте мобильное приложение с рецептами от шеф-поваров

Беспричинная слабость, быстрая утомляемость и бледный вид... Возможно, дело в низком уровне гемоглобина

Не допустим анемии!



Екатерина СУНЯЙКИНА

Терапевт клиники «УГМК-Здоровье»

Словарик

Анемия не самостоятельное заболевание, а состояние, при котором понижено содержание гемоглобина.

Красные тельца (эритроциты) переносят с кровью кислород по всему организму. Он нужен, чтобы органы и ткани дышали. Красный цвет эритроциты приобретают благодаря белку гемоглобину. Он-то с помощью железа, входящего в состав белка, и помогает кислороду перемещаться. Когда эритроцитов или гемоглобина становится мало, например из-за дефицита железа или же других веществ, которые нужны для их образования, развивается анемия.

Чаще всего встречаются три вида анемии: **железодефицитная, фолиеводефицитная** (при нехватке витамина B₉) и **пернициозная** (вызванная недостатком витамина B₁₂).

КСТАТИ!

Каждый четвертый человек на планете страдает железодефицитной анемией. Очень часто низкий гемоглобин выявляется у беременных.

Симптомы

На анемию могут указывать следующие признаки:

- ✓ бледность кожи;
 - ✓ быстрая утомляемость;
 - ✓ одышка;
 - ✓ головокружение;
 - ✓ учащенное сердцебиение.
- Реже наблюдаются:
- ✓ головная боль;
 - ✓ шум в ушах;

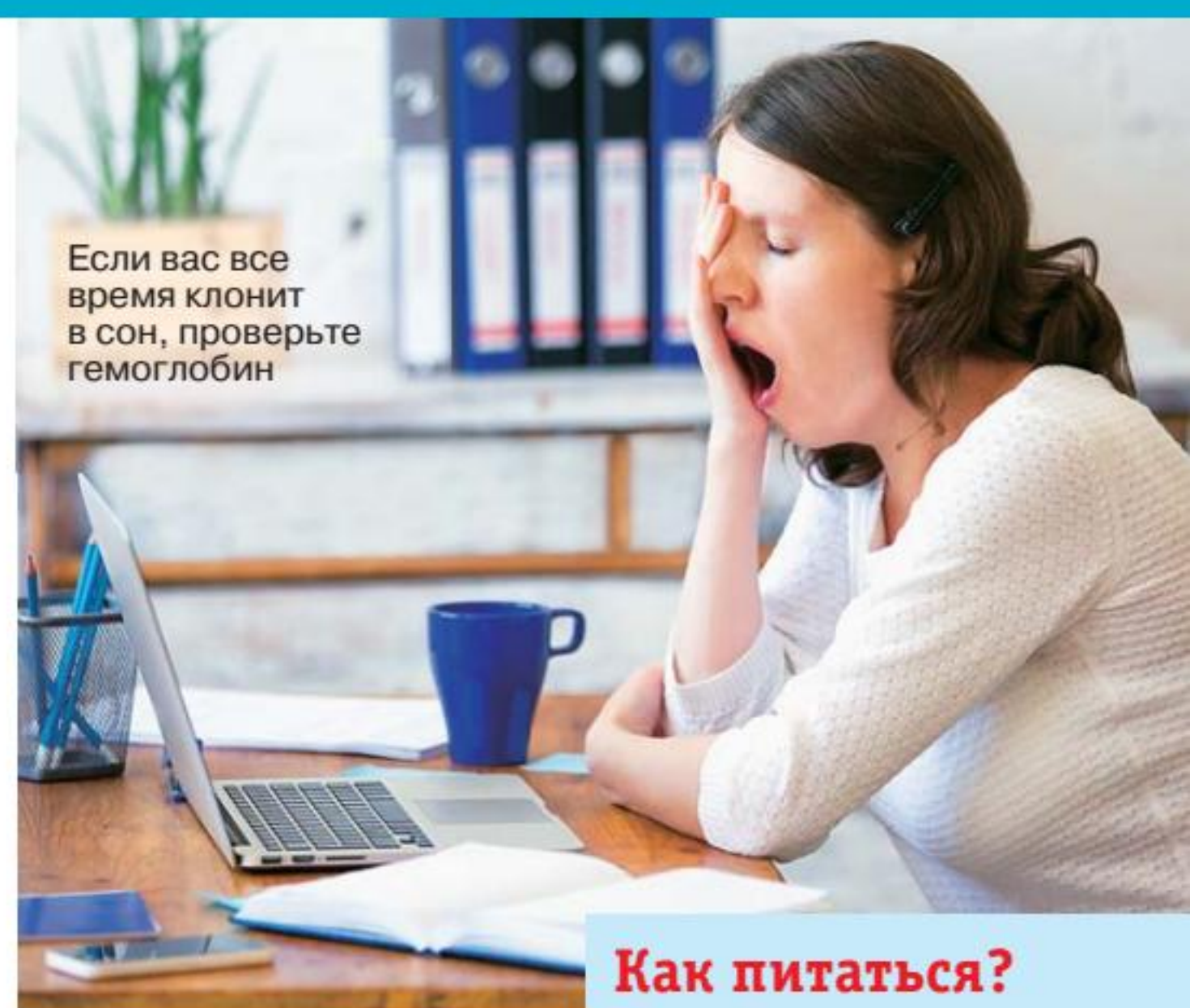
- ✓ выпадение волос;
- ✓ желание есть песок, мел, грязь, лед и т.п.;
- ✓ трудности с глотанием;
- ✓ трещины в уголках губ.

При нехватке витаминов B₉ и B₁₂ ко всем этим симптомам могут добавляться мышечная слабость, нарушение зрения, проблемы с памятью. Чтобы понять, есть ли анемия, достаточно сделать **общий анализ крови**. Точно определить ее вид и выявить причину позволят дополнительные исследования.

Причины

Железодефицитная анемия у взрослых обычно развивается из-за потери крови (во время менструаций, внутреннего кровотечения) или при нарушении всасывания железа в кишечнике (может наблюдаться при гастритах, энтерите).

Анемия, вызванная дефицитом витаминов B₉ и B₁₂,



Если вас все время клонит в сон, проверьте гемоглобин

наиболее характерное заболевание для вегетарианцев, тех, кто долгое время сидит на строгих диетах и не принимает витаминные комплексы, а также для пьющих людей.

Понизить уровень гемоглобина могут лекарства, в частности противосудорожные препараты, средства для лечения язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, гастрита, панкреатита.

Лечение

Если анемия железодефицитная, то доктор сначала посадит на диету, богатую «железными» продуктами. Если же она не поможет, пропишет препараты железа. Правда, результата от терапии стоит ожидать нескоро – лечение длится около полугода. Не стоит удивляться, если на фоне приема лекарств кал станет черным – так и должно быть. Кстати, если запивать препараты железа апельсиновым соком, то усваиваться металл будет лучше.

А чтобы снизить такие побочные эффекты, как тошнота, запор или диарея, принимать средства надо во время или сразу после еды.

Если железодефицитную

Как питаться?

При дефиците железа надо налегать на мясо, сочетая его с темно-зелеными овощами и зеленью, а также на бобовые. И сократить потребление кофе, чая, молока и молочных продуктов, цельнозерновых – они не дают железу эффективно всасываться.

При нехватке витамина B₁₂ стоит включить в рацион говяжью печень, рыбу, яйца, молочные продукты. **Лучшие источники витамина B₆** – зеленые овощи (брокколи, брюссельская капуста), грецкие орехи, фундук.



анемию не лечить, возрастает риск подхватить инфекцию, ведь недостаток железа влияет на работу иммунитета. Не пойдешь и сердцу: возможны тахикардия и сердечная недостаточность. Во время беременности могут возникнуть осложнения.

Малокровие, развившееся из-за нехватки витаминов B₉ и B₁₂, лечится их приемом. B₁₂ сначала назначают в виде уколов, а после может потребоваться длительный прием таблеток. Витамин B₉ принимают курсом около четырех месяцев.

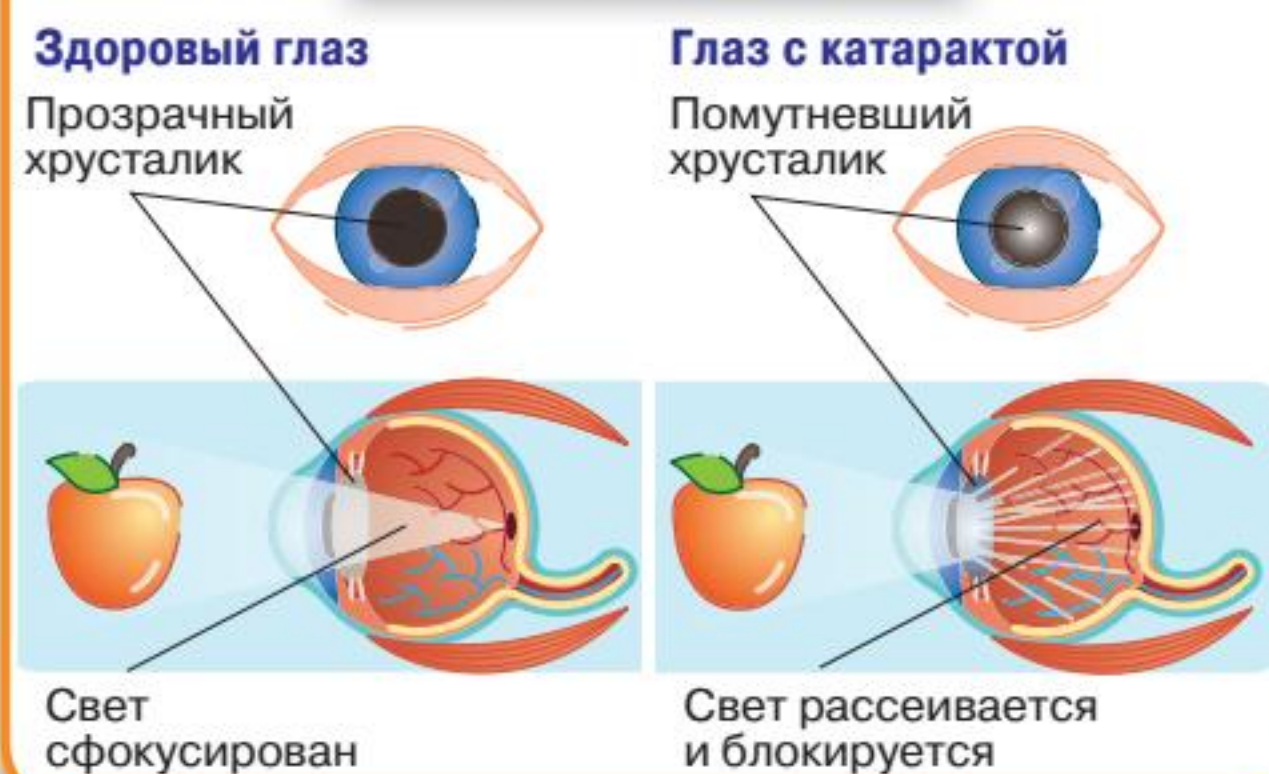


Первые признаки катаракты

По ним можно вовремя распознать болезнь и принять меры

Катаракта – это помутнение хрусталика, из-за чего ухудшается зрение, в запущенных случаях можно и вовсе ослепнуть. К сожалению, после 40 лет эта проблема становится актуальной для каждого пятого, а к 70 годам катаракта есть уже у 90% людей. Однако отчаиваться не стоит: медицина успешно справляется с этой проблемой, если своевременно обратиться к офтальмологу.

Что происходит?



ВОТ ПРИЗНАКИ БОЛЕЗНИ, КОТОРЫЕ ДОЛЖНЫ НАСТОРОЖИТЬ

- ✓ Очертания предметов кажутся размытыми, картинка теряет четкость, все видится как в тумане.
- ✓ Снизилась острота зрения: чтобы рассмотреть предметы на определенном расстоянии, приходится напрягать глаза.
- ✓ Вокруг источников яркого света (фар, ламп, солнца и т.п.) появляются слепящие ореолы.
- ✓ Цветовое восприятие изменяется: мир вокруг становится не таким ярким, как прежде, как будто вылинявшим.
- ✓ Близорукость или дальнозоркость, если они были, усиливаются.
- ✓ Глаз становится более чувствителен к яркому свету, реагирует резью, при этом хуже видит в темноте.
- ✓ Зрачок меняет свой цвет: если раньше он был черным, то при развитии катаракты приобретает сероватый или желтоватый оттенок, а на поздних стадиях и вовсе становится белым.

В тему!

Поможет операция

Катаракта – необратимый процесс, и вернуть хрусталику прозрачность с помощью лекарств, витаминов, биологически активных добавок, физиотерапевтических процедур, «очков от катаракты» невозможно. Единственный способ обрести полноценное зрение – заменить хрусталик новым в ходе операции. Причем теперь не нужно ждать, когда катаракта «созреет», – специалисты проводят хирургическое вмешательство на ранних стадиях.

РЕКЛАМА. РУ П N013093/02.
ЛЕКАРСТВЕННОЕ СРЕДСТВО

КЛАССИКА ДЛЯ СЕРДЦА!



Панангин®

- ♥ **Европейский препарат** с КАЛИЕМ и МАГНИЕМ!
- ♥ **Помогает** улучшить метаболизм миокарда
- ♥ **Способствует** нормализации сердечного ритма

www.panangin.ru

ГЕДЕОН



РИХТЕР

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.
ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ
СО СПЕЦИАЛИСТОМ



1 Травя фиалки трехцветной

содержит дубильные вещества, которые оказывают противовоспалительное действие, нормализуют обмен веществ в мягких

тканях, окружающих зубы. В фиалке также есть салициловая кислота, известная своими болеутоляющими свойствами.

КАК ГОТОВИТЬ

Залейте стаканом теплой воды 1 ст. ложку измельченной травы фиалки трехцветной. Кипятите 15 мин. Оставьте настаиваться 40 мин., процедите, доведите объем до 200 мл. Полощите составом рот 2–3 раза в день. Эффект будет замечен уже через 3–4 дня. Но, чтобы получить устойчивый результат, курс нужно продолжать 2–3 недели.

В имбире множество эфирных веществ и масел, обладающих антисептическим, витаминизирующим действием. Они так сильны, что справляются даже с гнойными инфекциями.

КАК ГОТОВИТЬ

Возьмите 3–4 см сырого корня имбиря, хорошо помойте его и натрите на терке вместе с кожей. Залейте стаканом кипятка. Настаивайте 40 мин. Полощите рот данным настоем, но не чаще двух раз в день и не дольше 10–14 дней подряд. При полоскании может ощущаться пощипывание.

Учтите: имбирь нельзя применять при кровоточивости десен. Однако настой отлично помогает справиться с язвочками.



5 рецептов для укрепления дёсен

Кровоточивость, чувствительность и воспаление вокруг зубов иногда приводит к их потере. Вот несколько народных рецептов, которые помогут вернуть деснам здоровье

3



В каланхоэ есть соединения, которые борются с микробами, в том числе с возбудителями гнойных болезней. Потому сок растения эффективен при лечении кровоточивости десен, стоматитах.

КАК ГОТОВИТЬ

Выжмите из листьев каланхоэ сок. Смочите в нем стерильную ватку и приложите к больным деснам. Оставьте на 30–40 мин. Такие аппликации можно делать 1–2 недели.

4

Брусничные листья,

богатые витаминами и дубильными веществами, оказывают сильное противоотечное действие.

КАК ГОТОВИТЬ

1 ч. ложку листьев брусники залейте стаканом горячей воды, кипятите 25 мин., процедите и доведите объем до 200 мл. Полощите рот каждые 2–3 часа в течение 3–5 дней, потом частоту уменьшите до двух раз.



5

Кора дуба и цветки липы известны веществами, обладающими бактерицидными свойствами и образующими защитную пленку на слизистой рта, предотвращая ее воспаление.

КАК ГОТОВИТЬ

Перемешайте 2 ст. ложки коры дуба и 1 ст. ложку цветков липы. Возьмите 1 ч. ложку смеси и залейте стаканом кипятка. Дайте остыть. Полощите рот настоем 2–3 раза в день 2–3 недели.



Важно!

Если после 3–5 дней регулярных полосканий вы заметили, что улучшения не наступило или состояние ухудшилось, обратитесь к стоматологу для подбора специализированного лечения.

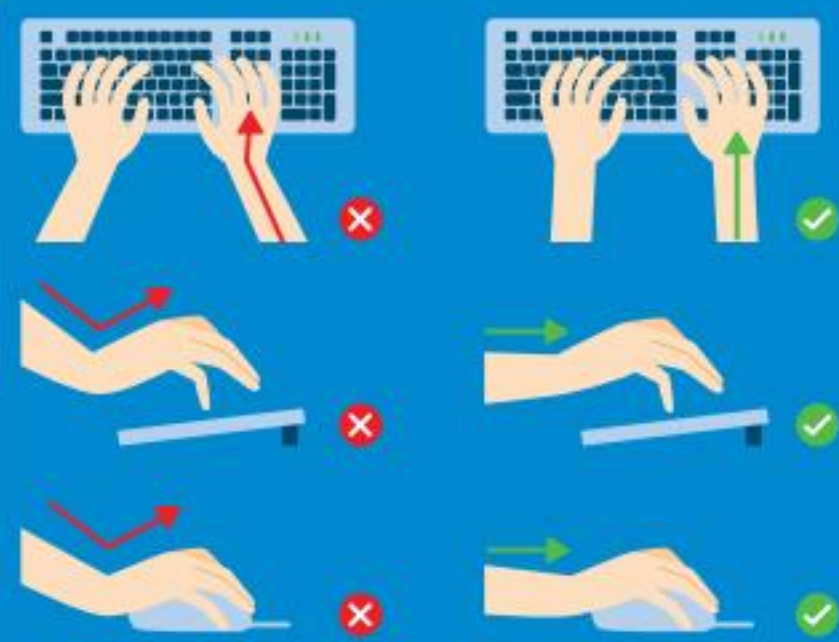
Руку свело

Компьютеры и смартфоны могут стать причиной боли в запястьях

У этого состояния есть научное название – «запястный туннельный синдром», и возникает оно из-за неправильного положения рук при работе на клавиатуре, с мышкой, а еще одолевает тех, кто постоянно набирает сообщения на смартфоне большими пальцами или играет на нем. Если руки долго находятся в одном положении, то сосуды пережимаются, кровь застаивается, нерв в запястном канале защемляется, появляются боль, сковывающая движения кистей и пальцев, и онемение.

Как избежать?

Следите, чтобы во время работы кисть и предплечье находились на одной линии (см. рис.). Для этого предплечье должно лежать на столе, а не висеть в воздухе. Для профилактики туннельного синдрома каждые 3–4 часа делайте несложные упражнения. Повторяйте по 10 раз.



Упражнения

Сожмите руки в кулаки, пальцы расслаблены. Вращайте кулаками влево и вправо.



Сгибайте расслабленные кисти в лучезапястном суставе вверх и вниз. Можно помогать себе второй рукой, чтобы чуть увеличить амплитуду.



Резко сожмите руки в кулаки, затем разомните, растопырив пальцы.

«Он буквально растапливает жиры таким образом, как будто их никогда не было»

1 неделя: 2 чашки «Кофе Минсер Форте» с экстрактом зеленого чая ежедневно – и Ваш вес станет меньше на 5 килограммов!

**Дешевле
на 30%**

**Ваша фигура уже не будет такой, как прежде.
Один взгляд на весы и в зеркало убедит Вас в этом.**

Это важно: «Кофе Минсер Форте» – это название самого нового продукта, возникшего в результате использования новейшей технологии похудения, которая обеспечивает быструю, постоянную и безвозвратную потерю веса. Следует знать, что «Кофе Минсер Форте» посредством растапливания всех жиров выводит их из организма абсолютно без какой-либо опасности для здоровья, а это означает, что похудение происходит естественным путем и не зависит от пола и возраста.

Конец мучительным диетам, скучному и утомительному подсчитыванию калорий!

С «Кофе Минсер Форте» не запрещается никакая пища, поскольку все жиры, которые попали в Ваш организм, начнут перерабатываться и удаляться в течение 24 часов с момента принятия первой чашки настоящего испанского кофе, независимо от того, будут ли это старые жиры, отложившиеся на внутренних стенках организма в течение длительного времени, или жиры, которые отложились недавно.

После растворения жиры, накопившиеся в организме, удаляются намного легче. Таким простым образом происходит потеря веса без осознания этого процесса.

«Кофе Минсер Форте» растапливает жир, а это значит – преобразует вещества из твердого состояния в жидкое. Вам не хотелось бы растопить и вывести из организма накопленные жиры, как старые, так и новые, расположенные на конечностях, ягодицах, животе? Сегодня это уже возможно!

Очистите свое тело от накопленных жиров!

Компоненты «Кофе Минсер Форте» влияют на снижение уровня сахара в крови. Одновременно происходит подавление аппетита. Сахар и жир превращаются в энергию. Благодаря

уникальной технологии обработки чайного листа, в «Кофе Минсер Форте» сохраняются все ценнейшие макро- и микроэлементы, которые делают экстракт зеленого чая эффективнейшим.

Короче говоря: Вы худеете!

А следовательно: независимо от пола, возраста, аппетита или уровня физической активности каждая чашка «Кофе Минсер Форте» позволит Вам быстро восстановить идеальный вес. Средняя зафиксированная утрата веса – 3-5 кг в неделю при приеме ежедневно 1-2 чашек испанского кофе, которые в течение 24 часов растапливают и устраняют миллионы жировых клеток каждый день.

Теперь Вы узнаете, каким образом можно избавиться от лишнего жира

1 Органы в организме можно сравнить с дном реки, в которой жиры откладываются на стенках. Токсины и жиры, переносимые кровью, постепенно накапливаются, превращаясь в слои, которые подобно плотинам перекрывают стенки сосудов, кишечника и тканей. В результате образуется чрезмерный вес, от которого так трудно потом избавиться.

2 Такое прибавление в весе – это не только проблема эстетического характера, а и серьезный риск для здоровья. Вы правы, когда хотите избавиться от своих накопленных жиров и лишних килограммов. Вы должны полностью «изгнать» свои жиры из тела. Они не только утяжеляют Вашу фигуру, но и угрожают Вашему здоровью. Все жиры, приклеившиеся к внутренним стенкам, представляют собой серьезный риск возрастания уровня холестерина, а также причиняют сердечно-сосудистых заболеваний и не только.

3 «Кофе Минсер Форте» – это быстрое, радикальное и одновременно вкусное решение проблемы. Продукт разблокирует сосуды и органы, отделяя

старые жиры, а потом очищает организм, растапливая их и природным образом удаляя из организма.

4 Результат виден невооруженным глазом. 1-2 чашки кофе «Кофе Минсер Форте» в течение дня выводят из тела по очереди все жиры. Таким образом Вы без малейшего стресса сбросите свыше 5 кг, начиная с первой недели. Вы будете чувствовать себя как те счастливицы, которые могут есть все, что хотят, не прибавляя при этом в весе. В итоге Вы станете действительно худой!

5 Похудение происходит прежде всего в нижней части тела. Действительно, большая часть людей, принимавших «Кофе Минсер Форте», подтвердила, что он действует особым образом именно на живот, талию, ноги и ягодицы. Активная формула «Кофе Минсер Форте» состоит в растапливании накопленных жиров таким образом, чтобы вывести их из организма природным путем. «Кофе Минсер Форте» натуральным образом действует на жиры, называемые «жирами нижних частей тела» (живот, ноги, ягодицы).

6 Похудеть? Да. Но что потом? В итоге Вы почувствуете себя легче, даже после поглощения сытной еды. Вы не будете себя чувствовать наполненными, тяжелыми, Вам не будет тесно в Ваших одеждах. Ваше новое тело будет Вам нравиться. Ваш организм по-своему отблагодарит Вас за этот курс «Кофе Минсер Форте»: он будет функционировать как часы. Достигнув своего идеального веса, Вы сможете поддерживать хорошее функционирование своего организма и пить замечательный кофе. Вы останетесь стройными навсегда!

«Могу ли я быть уверенной, что «Кофе Минсер Форте» подействует и в моем случае?»

«Кофе Минсер Форте» действует таким образом, что не заставляет Вас что-либо делать, поскольку сам растапливает и удаляет жиры с тех мест, на которых они накопились (шея, плечи, бока и многие другие части тела), избавляя Ваш организм от жиров ежедневно, час за часом. Поэтому нет никаких предпосылок сомневаться в том, что «Кофе Минсер Форте» подействует и на Вас.

Форте» – таким образом Вы будете поддерживать свой собственный вес, достигнутый без всяких усилий и усталости, раз и навсегда. Приобретая «Кофе Минсер Форте» по почте, Вы абсолютно ничем не рискуете. В течение приема курса «Кофе Минсер Форте» Вы должны худеть с первой же недели, теряя до одного килограмма в день. В противном случае достаточно будет отправить нам одну пустую упаковку и остальные нераспечатанные в течение 14 дней со дня получения продукта – и цена кофе будет Вам возвращена безо всяких дискуссий. Это Ваша гарантия в отношении этого курса.

«Кофе Минсер Форте» не является лекарством и не вызывает побочных эффектов.

**1 упаковка
В ПОДАРОК!**

Результат обеспечен – потеря веса от 4 до 6 килограммов уже в течение 1-й недели

Не беспокойтесь больше о своем весе! – «Кофе Минсер Форте» будет действовать в Вашем организме 24 часа в сутки.

Однако потеря килограммов – это не все. Важно «знать, каким образом они были утрачены». Поэтому мы сейчас расскажем Вам, как все это будет происходить.

Все происходит в три этапа и в результате достигается полный успех:

1-й этап: плоский живот.

Здесь Вы видите собственными глазами, что может сделать для Вас «Кофе Минсер Форте»:



Уже с первого дня заметен видимый и конкретный результат. Ваш живот буквально уменьшает свой объем и на глазах становится более плоским, чем до начала курса. Вы буквально на ощупь сможете убедиться, что «Кофе Минсер Форте» хорошо справляется со своей работой.

2-й этап: растапливание.

Уже с первой недели Вы начнете «таять» и убеждаетесь в этом на своих весах, через 2 или 3 дня, когда Вы увидите, что пара килограммов исчезли. Чаще всего это большие массы жира, которые начнут реально уходить из тела после того, как полностью растворятся. Под ко-

нец первой недели Вы можете потерять около 5 килограммов жира, а те части Вашего тела, которые раньше так Вам не нравились, будут сформированы по-новому.

3-й этап: Вы не поправитесь снова.

Вам не нужно будет делать ничего особенного, чтобы снова не поправиться. Ваш организм будет функционировать как у человека, который может есть все и не прибавляет при этом в весе. Вы будете нормально питаться и не поправитесь. Самое важное: если Вы заметите, что немножко прибавляете в весе, выпивайте время от времени 1-2 чашки «Кофе Минсер

ГАРАНТИЯ. Новый препарат «Кофе Минсер Форте» будет Вам отправлен сразу же после получения Вашего заказа. Если Вы не похудеете, отправьте нам одну начатую и другие неповрежденные упаковки в течение 14 дней, и мы без каких-либо условий вернем Вам их стоимость почтовым переводом. В этом случае Вы можете попробовать одну упаковку «Кофе Минсер Форте» бесплатно. **

**Итак: – никакого насилия,
– никакой особой диеты,
– никакой усталости.**

Внимание! В случае слишком быстрой потери веса следует обратиться за советом к врачу.

**Телефон для заказов:
8 (495) 781-42-14**

**ОТПРАВЬТЕ СМС* С ЗАКАЗОМ НА НОМЕР
+7 (917) 563 99 90**

Заказ* по СМС и электронной почте kofeminc@mail.ru**
просим присылать в следующем формате: кол-во товара, код продукта, цена, фамилия, имя, почтовый индекс, область, район, город, улица, номер дома, квартиры.

**Купон заказа
«Кофе Минсер Форте»**
Выберите подходящий Вам курс.
Оплата при получении.

Ф. _____
И. _____
О. _____
Индекс _____
Область _____
Район _____
Город/село _____

Ул. _____
Дом. _____ кв. _____
Моб. тел. _____

☐ **3-недельный курс**
(Похудение 10-15 кг, минус 3 размера)
3 упаковки + 1 бесплатно.

Цена – 1190 руб. ~~вместо 1590 руб.~~
Код продукта 49 50 07

☐ **2-недельный курс**
(Похудение 7-10 кг, минус 2 размера)
2 упаковки + 1 бесплатно.

Цена – 990 руб. ~~вместо 1190 руб.~~
Код продукта 49 50 06

☐ **1-недельный курс**
(Похудение 3-5 кг, минус 1 размер)
1 упаковка + 1 бесплатно.

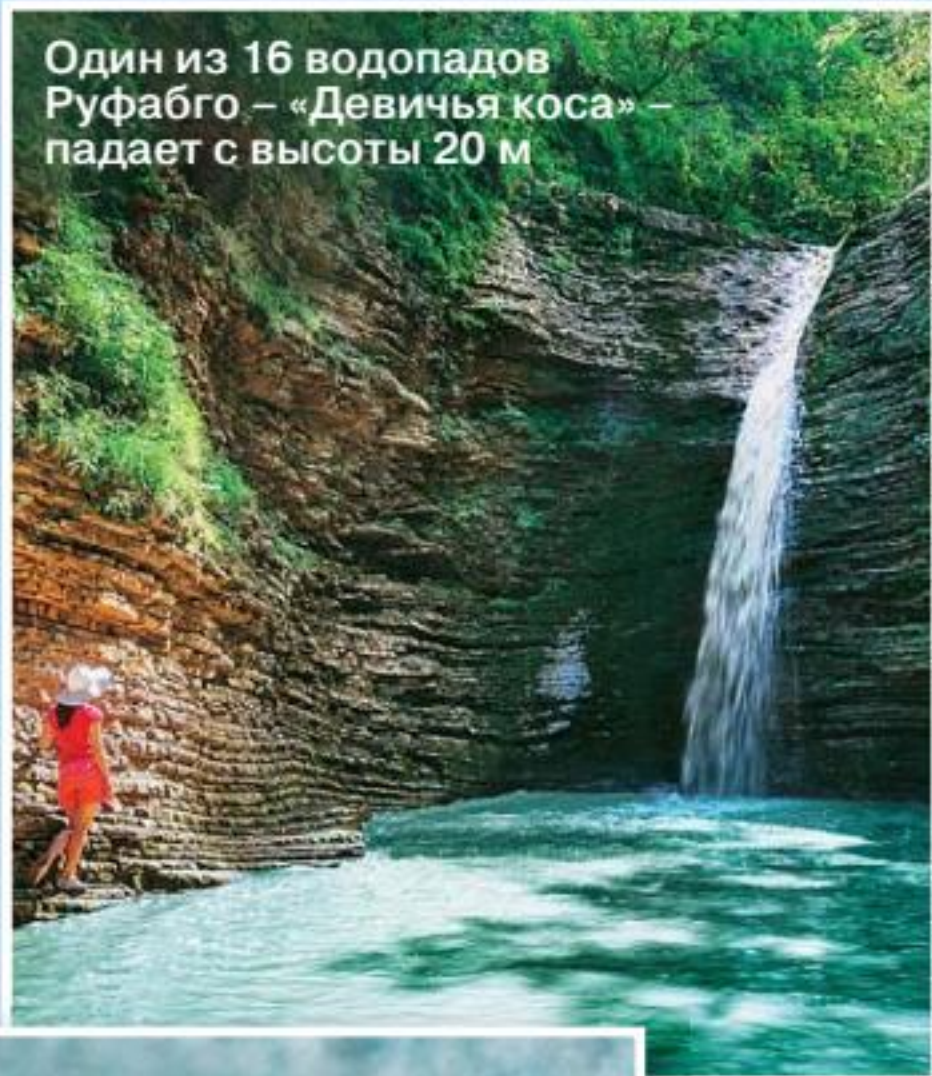
Цена – 790 руб. ~~вместо 990 руб.~~
Код продукта 49 50 05

Обработка и упаковка заказа – 239 руб.

**Адрес для заказа по почте:
115088, г. Москва, А/Я №88
ООО «Лаборатория
клинической иммунологии»
www.kofeminc.com**

*Стоимость СМС согласно тарифам Вашего оператора связи. **Гарантия действительна при доставке почтой. ***Заказывая продукт, я согласно Закону РФ «О защите персональных данных» соглашаюсь предоставить свои персональные данные ООО «Лаборатория клинической иммунологии», а также предоставляю разрешение на обработку моих персональных данных и доступ к ним третьих лиц, в границах и с целью выполнения моего заказа. ООО «Лаборатория клинической иммунологии», юр. адрес: 115088, г. Москва, ул. 2-я Машиностроения, д.17, стр. 1. ОГРН 1127746143425. Экспертное заключение № 12-09-1295 от 18.09.2012 г. Декларация о соответствии: ТС № RU Д-УА.АГ78.В.14537 от 04.09.2014. РЕКЛАМА

Один из 16 водопадов Руфабго – «Девичья коса» – падает с высоты 20 м



Хлебосольная Адыгея с радостью встретит любителей отведать местную кухню

Хаджохская теснина

Ущелье реки Белой в районе Хаджуха (поселка Каменномоетского) – настоящее чудо природы. Каждого гостя республики прежде всего везут сюда. Бурлящая, пенящаяся вода пробивает себе дорогу сквозь покрытые густым лесом скалы. Когда вы смотрите вниз с высоты 40 м, то ощущаете такую силу, что кажется, вам подвластно все. А какой восторг это зрелище вызывает у ребятишек! Здесь и воздух удивительный – наполненный хвойным ароматом, даже слегка кружит голову. **Пройтись по полукилометровому каньону безопасно и несложно:** тропа оборудована железными перилами и смотровыми площадками. На территории теснины есть кафе, сувенирные лавки, мини-зоопарк. Посещать теснину можно в любое время года: климат здесь очень мягкий. Билет в ущелье – **от 150 руб.**

Как добраться

Автобусом из Краснодара до Хаджуха, время в пути – 4 часа, **от 300 руб.** Автобусом из Майкопа до Хаджуха, время в пути – примерно 1 час, **от 80 руб.**

Водопады Руфабго

Эти восхитительные водные каскады на горном ручье Руфабго вместе с Хаджохской тесниной являются визитной карточкой Адыгеи. Если есть время и силы, хорошо совместить оба путешествия, потому что на водопады можно попасть, преодолев ущелье. Другой путь – через мост над Белой. Пройдя по нему, вы оказываетесь на устьевой террасе, где расположены кафе, торговые палатки и музей. А затем выходите на тропу, которая ведет к самим водопадам. Их всего 16. Первый, тройной и мощный, виден еще с моста («Три брата»), второй встречает гостей оглушительным шумом, низвергаясь с высоты 6 м («Шум»), третий самый мрачный и загадочный – «Сердце Руфабго»... Кстати, **в некоторых водопадах можно даже искупаться – зарядиться энергией горной реки.** Билет на водопады – **от 200 руб.**

Как добраться

Автобусом из Майкопа до Хаджуха, время в пути – примерно 1 час, цена билета – **от 80 руб.** Далее по указателям около 2 км до водопадов.

Адыгея – горная красавица

Густо покрытые лесом, уходящие в небо вершины, сумрачные ущелья, бурные реки, неразгаданные тайны пещер и дольменов привлекают туристов в эту маленькую гостеприимную республику

Колоритные национальные песни и танцы познакомят с культурой дружелюбного кавказского народа



Каждый зал Азишской пещеры уникален

Плато Лагонаки, покрытое ковром из цветов, – восхитительное зрелище!

Обитель хранит много тайн в своих подземельях

Свято-Михайло-Афонский мужской монастырь

Самый высокогорный монастырь в нашей стране. Он расположен на склоне горы Физиабго, которая изрыта многочисленными секретными ходами. Спустившись во мрак и тишину пещер, можно понять, какое молитвенное уединение, умиротворение находили здесь иноки.

Но едут в монастырь прежде всего для того, чтобы **окупаться в благодатные воды источника святого великомученика и целителя Пантелеимона**. Паломники говорят, что, с молитвой опустившись в купель, можно облегчить течение сердечно-сосудистых и нервных заболеваний, избавиться от наркомании, алкоголизма, депрессии, а пожилые люди обязательно почувствуют прилив небывалой энергии. Еще монастырь продает мед со своей пасеки, ароматный хлеб, пастилу. В блинной гостям подадут чай и вкуснейшие блинчики со множеством начинок.

Как добраться

Автобусом из Краснодара до пос. Победа, в пути – 4,5 часа, цена билета – **480 руб.**, или из Майкопа, в пути – 1 час 50 мин., цена билета – **от 120 руб.**

Зарядиться энергетикой от горной реки – разве это не чудо?! ►

Большая Азишская пещера

Входит в пятерку самых больших и древних в Европе, ее возраст – более 2 млн лет, длина – почти 700 м. Пещера – настоящее подземное царство с причудливыми сталактитами и сталагмитами. Фантастические каменные фигуры и лица выступают из сумрачных глубин. В каждом зале великолепная акустика, слышен даже шепот. Азишская пещера обладает не только таинственной красотой, но и целебной силой. **Ее воздух насыщен ионами кальция, магния, натрия и полезен для здоровья**, особенно для страдающих легочными заболеваниями. Местные добавляют: если побыть в пещере подольше, можно даже омолодиться – настолько живителен ее воздух. Посещение – только с экскурсоводом, цена билета – **от 250 руб.**

Как добраться

На собственном транспорте или экскурсионном автобусе от Майкопа до станции Даховской, а затем в сторону плато Лагонаки ехать по указателям.

Чудо света

Дольмены – одни из самых загадочных сооружений в мире, и в Адыгее их так много, как нигде больше. Возраст дольменов – 5 тыс. лет. Кто-то считает, что это древние жилища или могильные памятники. Другие говорят, что их построили инопланетяне. Местные жители уверены: дольмены стоят только в местах с положительной энергетикой.

По горам пешком и на лошадях

Адыгея предоставляет массу возможностей для любителей горного туризма. Многочисленные фирмы в Краснодаре, Майкопе, Хаджохе и даже в Москве организуют пешеходные туры и путешествия на лошадях по красивейшим горным тропам республики и Кавказского заповедника. Например, очень популярен знаменитый маршрут № 30 через горы на море – он доступен для туристов даже с небольшой физической подготовкой. Продолжительность – 7 дней, стоимость – **от 16 300 руб.** на человека. Начинается в Хаджохе и заканчивается в Дагомысе под Сочи. Туристы проходят через несколько природных климатических зон: кубанские степи, альпийские луга, снежники и ледники, пихтовые и широколиственные леса и субтропики побережья.

Спокойное путешествие на лошадях или сплав по бурной реке – в Адыгее есть активный отдых на любой вкус!



Всё для женщины **25**



**Мария
МОРОЗОВА**
Психолог-
консультант

? Она вечно всем недовольна, а уж если что-то не по ней, буквально нападает на меня и соседей. С каждым днем поведение женщины становится все агрессивнее. Я не хочу переезжать. Что же делать?!

Людмила Т., Башкортостан

«Соседка мне сильно портит жизнь»



Вас пытаются втянуть в скандал? Пройгнорируйте или сведите все к шутке

Ваша соседка явно чувствует свою безнаказанность, поэтому и ведет себя так, как ей заблагорассудится. Пора дать отпор злочке, и здесь все способы хороши. Начать можно с прямого разговора: **не повышая голоса и не опускаясь до оскорблений, потребуйте прекратить безобразные выпады.** Видя, что вы ее не боитесь, она поубавит свой пыл. Второй вариант «схватки» — реагировать на все выпады соседки с улыбкой и смехом. Этот контраст должен обескуражить хулиганку. Не помогло, и поведение скандалистки все больше выходит за рамки дозволенного? **Обратитесь с письменным заявлением к участковому.** Он обязан побеседовать с ней

и призвать к порядку. Как показывает практика, это весьма эффективная мера: одно дело терроризировать безропотных граждан и совсем другое — угрожать представителю власти. Кстати, если дама является психически неуравновешенной и представляет опасность для окружающих, то именно с помощью полиции ее можно отправить на принудительное лечение. Одно то, что такое вероятно, урезонит неадекватную соседку.

Задайте психологу свой вопрос!

Наш адрес:

127287, г. Москва,
а/я 20, с пометкой
«Всё для женщины»,
о личном».

E-mail:

woman@bauermedia.ru

Муж бросил с больным малышом...

? Сынок родился с пороком сердца. Поначалу муж очень заботился о сыне, помогал мне во всем. А потом вдруг взял и оставил нас... С трудом вышла из депрессии, спасли заботы о сыне. Хочу понять, почему он так поступил и как жить дальше?

Мария (по электронной почте)

Почему они уходят? Во-первых, мужчинам труднее смириться с невозможностью полностью вылечить ребенка и приспособиться к непростым жизненным обстоятельствам, которые в обозримом будущем никуда не денутся. Во-вторых, мужчины в большей степени способны на единовременный подвиг, нежели на каждодневный героизм, к которому можно отнести заботу о больном малыше. В-третьих, мать, как правило, любит свое чадо изначально и любимо. А отцовская любовь с точки зрения психологии формируется не сразу и требует неких подкреплений — успехов в учебе, спорте и т.п. Причиной может стать и чувство вины. Мужчине кажется, что в болезни крох есть и его «недоработка». И ког-

да перед глазами постоянно находится живой укор, переносить это в какой-то момент ему становится не по силам.

Как жить дальше? Не стоит тратить силы на поиск правых и виноватых. Лучше сосредоточьтесь на ребенке и на том, что возможно для него сделать. Ведь даже если малыш болен, это не означает, что его нельзя лечить. **И конечно, не вздумайте замыкаться в четырех стенах, погружаться в состояние безнадёги.** Добровольное одиночество в таких обстоятельствах не лучший выход. Наверняка у вас есть друзья и родные, которые могут разделить ваши заботы, вот и опирайтесь на них. Еще вариант — общайтесь с родителями таких же детишек. Их контакты несложно найти в интернете.

Когда мама верит в лучшее, излучает радость и любовь, тогда и малыш будет легче переносить лечение



Как интересно!

Успех в карьере зависит от глаз

Американские ученые установили интересную связь между цветом глаз и наличием талантов, а также качеств, которые необходимы для достижения успеха на профессиональном поприще.

Самыми целеустремленными и работоспособными оказались **голубоглазые** люди, особенно обладатели василькового оттенка. Этот редкий цвет глаз, собственно, такой же уникальный, как и истинный талант.

Среди **кареглазых** людей тоже немало талантливых личностей, но им часто мешает развивать творческие способности, двигаться вверх по карьерной лестнице элементарная лень.

Успешность **зеленоглазых** часто зависит от их настроения, которое, как правило, очень переменчиво, что снижает способность работать более плодотворно и достигать новых вершин.



**Ирина
КОВАЛЕВА**
Педиатр, детский
невролог

Как можно избежать этой неприятности в дороге и что делать, если сыну или дочери все-таки стало плохо

Если ребёнка укачивает

На зарядку становись!

Вестибулярный аппарат, реагирующий на изменение положения тела в пространстве, созревает лишь к 12–14 годам. Этот процесс можно ускорить, если тренировать малыша как будущего космонавта: **вращать в крутящемся кресле в одну и другую сторону, а также ежедневно делать зарядку для укрепления вестибулярного аппарата.**

- ✓ Наклоны головы вперед-назад, повороты вправо и влево.
- ✓ Руки на поясе. Наклоны вперед и назад, повороты туловища вправо и влево.
- ✓ Круговые движения туловищем по часовой стрелке и против нее. Голову держим прямо или наклоняем к плечу.
- ✓ Прыжки с поворотами головы вправо и влево: на двух ногах и на одной.

ВНИМАНИЕ!

Слабость, бледность, головокружение и головная боль, холодный пот, тошнота, учащенный пульс – признаки, которые сигнализируют о том, что ребенка укачало.

Начав с 2–3 мин., доведите время занятий до 10–15 мин. (10–12 повторов). Движения плавные и медленные.

Чем помочь?

Все-таки укачало? Выведите сына или дочку из машины на воздух, желательно в продуваемую ветерком тень. Придайте ребенку полусидячее положение. **Растегните воротничок, ослабьте пояс, чтобы легче дышалось и не было жарко.** Намочите носовой платок или салфетку водой, слегка отожмите и приложите ко лбу чада. И обязательно напоите! Вода должна быть минеральной, без газа (он раздражает желудок, усиливая тошноту), можно выжать в нее немного лимонного сока. А вот сладкие напитки способствуют обезвоживанию и могут вызвать приступ рвоты.

Анютка, в поездке старайся смотреть вперед, на дорогу



Путевой кодекс

- ✓ Кормите ребенка за 1–1,5 часа до поездки. Переполненный желудок усиливает тошноту, головокружение. Порция меньше и легче, чем обычно: например, овсянка или пюре с огурцом, половинка яблока, печенье. Через полчаса после еды можно дать малышу рекомендованный педиатром препарат от укачивания.
- ✓ Сажайте по центру, чтобы ребенок, зафиксированный сзади в автомобильном кресле, смотрел в лобовое стекло между передними сиденьями, а не вбок, иначе тошнота усилится. В автобусе усадите его на переднее сиденье.
- ✓ Поите почаще – при обезвоживании укачивает сильнее.
- ✓ Включите кондиционер или приоткройте окно: духота идет во вред.
- ✓ Капните на платок эфирное масло от укачивания: жасмина, розы, аниса, лимона.
- ✓ Дайте успокаивающие тошноту леденцы с кислинкой или мятную жвачку.
- ✓ Предложите подышать в бумажный пакет: углекислый газ уменьшает тошноту.

Умелые ручки!



**Елена
КИРЯШИНА**
Автор работы,
г. Ульяновск

Вам потребуется:

- фетр разных цветов
- нитки ирис ● пуговицы «Цветы» ● пуговица круглая
- липучка двусторонняя
- ножницы ● клей ● иглолка

Как делать

1 Из розового фетра выкроите основу пенала – 3 пря-

Пенал «Уютный домик»

моугольника: 26×6 см, 16×6 см, 14×6 см. Из коричневого фетра – дверь (3×7 см), раму окна (3×3 см), кашпо (3×1 см), а также 4 детали черепицы – прямоугольники 6×3 см с волнистым краем. Из белого фетра выкроите 4 окошка 1×1 см (см. фото).

2 На край большого прямоугольника прикрепите крышу, наклеив черепицу внахлест. На маленький прямоугольник нашьте дверь, а на нее ручку – пуговицу. Оформите окошко с цвет-

3 Сложите вместе все розовые детали, от большего к меньшему, и сшейте петельным швом по трем сторонам. Приклейте липучку.



Ого! Папа, мама, а куда мы все это спрячем?

Не волнуйся, доченька, был бы урожай, а место найдется!

Лук, чеснок

1 Под потолком. Головки лука или чеснока сложите по 2–3 кг в х/б мешочки, завяжите и повесьте к потолку.

2 В банках. Дно присыпьте солью слоем 1 см, выложите 3–5 штук чеснока, засыпьте полностью солью – и так чередуйте до края банки, каждый раз щедро пересыпая слои чеснока солью. Банку прикройте салфеткой (не крышкой!), зафиксируйте резинкой.

3 В косах. Сложите веревку пополам. Первую головку закрепите узлом. Далее вплетайте головки, продевая хвостики между веревками (см. рис.). Через каждые 2–3 головки завязывайте узел над ними, чтобы закрепить готовый участок.



21 надёжный способ хранения овощей

Картофель

4 В земле. Если картошка уродилась, часть урожая можно хранить на участке. Выкопайте яму глубиной 2 м и диаметром 2–3 м. Выложите дно соломой (высотой 50–80 см), уложите на нее картофель слоем не более 1 м. Засыпьте сначала песком (10–15 см), затем землей. Как похолодает, прикройте хранилище еловым лапником.

5 В погребе. Сложите клубни по 20–30 кг в мешки (ящики) и поставьте на деревянные поддоны. Сверху накройте соломой, старыми одеялами.

6 На лоджии. Сложите картофель в тканевый или бумажный мешок. Сверху на клубни положите ягоды рябины: они будут впитывать влагу. Мешок поставьте в большой ящик, дно и бока которого проложены пенопластом. Накройте ящик теплым одеялом или пальто.

Тыква

7 В сарае (гараже). Разместите плоды на деревянных полках или на полу, предварительно застеленном соломой или плотной бумагой.

8 На застекленном балконе. Соорудите на балконе широкие полки и разложите на них тыквы так, чтобы плоды не соприкасались. От солнечных лучей накройте мешковиной или легким покрывалом. С наступлением морозов плотно укутайте урожай старым пледом или одеялом.

9 В холодильнике. Разрежьте тыкву на кусочки. Смазав каждый ломтик растительным маслом, плотно заверните в фольгу. Упаковку периодически меняйте – тогда тыква дольше останется свежей.

Кабачки

10 В подвале. Закопайте плоды в сено хвостиками вверх, прикройте мешковиной или легким покрывалом.

11 В квартире. Сложите плоды в деревянный ящик или картонную коробку, между плодами поставьте перегородки из картона, прикройте мешковиной. Разместите тару с кабачками недалеко от входной либо балконной двери (температура здесь всегда на несколько градусов ниже, чем в комнатах).

12 Под кроватью. Заверните каждый кабачок в бумагу и сложите плоды под кровать или шкаф.

! Рядом с местом, где лежат кабачки, не должно быть отопительных и нагревательных приборов.

СОВЕТ

Регулярно осматривайте кабачки и тыквы. Обнаружив подгнившие участки, срежьте их до здорового места, срезы обожгите пламенем свечи. Царапины можно обработать зеленкой или заклеить бактерицидным пластырем.

Свёкла

13 В соли. Сложите свеклу в картонные коробки, щедро пересыпав корнеплоды солью. Последний ряд свеклы прикройте листьями черемухи или грецкого ореха: они задержат проникновение микробов и предотвратят быструю порчу овощей.

14 В листьях папоротника. Полиэтиленовые мешки вместимостью 5–15 кг наполните овощами. Чтобы свекла дышала, либо не завязывайте пакет, либо проделайте в нем отверстия. Для надежности можно переложить овощи листьями папоротника – так корнеплоды точно не испортятся.

15 В шелухе. Поместите свеклу в ящики или холщовые мешки вперемешку с луковой и/или чесночной шелухой.

НА ЗАМЕТКУ

- ✓ Для более длительного хранения подходят среднеспелые и поздние сорта свеклы и моркови.
- ✓ Перед закладкой на хранение корнеплоды мыть нельзя. Влажные овощи быстрее начнут портиться.

Морковь

16 В «коконе». Разведите глину с водой до сметанообразного состояния. 1 стакан чеснока пропустите через мясорубку и залейте 2 л воды. Каждую морковь обмакните сначала в чесночный, затем в глиняный раствор. Просушите корнеплоды и уложите в ящики.

17 В хвойных опилках. На дно ящика насыпьте опилки слоем 3–5 см, на них разложите морковь так, чтобы корнеплоды не соприкасались друг с другом. Засыпьте опилками, выложите следующий слой моркови и т.д.

18 В меле. Сложите сухую морковь в ящики или коробки, пересыпав каждый ряд смесью из песка и мела слоем 3–4 см (на 5 кг песка 100 г мела).

Вам удалось вырастить отменный урожай картофеля, свеклы, капусты? Поздравляем! Теперь главное – сохранить дары огорода до весны. Наши советы вам в помощь!

Капуста

19 В бумаге. Снимите с капусты верхние зеленые листья, срежьте кочерыжку, оберните кочан бумагой (только не газетой!). Упакованные вилки разместите в подвале на деревянных полках в 1–2 ряда.

20 В глине. Обмажьте каждый кочан глиняным раствором (густым слоем). Капусту в «коконе» просушите на открытом воздухе. Сложите кочаны в сетки и подвесьте к потолку.

21 В пленке. Перед обертыванием очистите вилки от неплотно прилегающих листьев, кочерыжку обрежьте до основания. Кочаны по одному обмотайте пищевой пленкой в несколько слоев, приглаживая каждую складку для более плотного окутывания. Периодически проверяйте капусту: обнаружили подгнившие листья – удалите их, а пленку замените новой.

Идеальные условия хранения

Если их создать, овощи могут и до лета долежать

Лук, чеснок. Температура: не выше 18 °С, влажность: не более 70–75%

Картофель. Температура: 2–3 °С, влажность: 85–90%.

Тыква. Температура: 3–15 °С, влажность: 75–80%.

Кабачки. Температура: 4–18 °С, влажность: не более 80%.

Свекла. Температура: 2–3 °С, влажность: 85–90%.

Морковь. Температура: 0–8 °С, влажность: не менее 95%.

Капуста. Температура: 0–3 °С, влажность: не менее 90%.

Лунный календарь

20 августа – сбор урожая, укоренение черенков ягодных кустарников, удаление поросли, консервирование.

21, 22 августа – посев под зиму лука, чеснока, корневой петрушки, посадка многолетников.

23, 24 августа – стрижка газона, закладка клубней и семян на хранение, борьба с вредителями, санитарная обрезка деревьев и кустарников.

25 августа – подкормка капусты органическим удобрением, полив.

26 августа – неблагоприятны работы с растениями.

Красота!

«Китайский фонарик» в вашем саду

Оранжевые коробочки физалиса будут прекрасно смотреться в цветнике



Секреты выращивания. Декоративный физалис – растение многолетнее: раз посадили – и на долгие годы. Физалис не боится холода, поэтому его можно сеять и сажать в открытый грунт как ранней весной, так и осенью. Единственное, что надо помнить при посадке: физалис плохо себя чувствует в тени и на кислых почвах. Осенью растение предпочтительнее размножать корневищами. Побеги с частью корня высадите в плодородный грунт на расстоянии 40–50 см друг от друга, полейте и замульчируйте сухой травой, опилками.

Рекомендуемые виды: «алькекенги», «франше», «лонгифолия», «флексуоза».

! Корни физалиса очень разрастаются, поэтому лучше загнать их в рамки: вкопать вокруг растения заборчик из шифера или железных листов на глубину 25–30 см.

Коллекции звёзд

Органи- зованный зевака	Вовсе не дально- зоркость													Легкая комедия
	Парламентский ... брал на заседание сканворд		Кличка плохого крупье «... без палочки»		– Моя жена не пила, а ...: стружку снимает!				У него большая кол- лекция оружия, в том числе ... и шашки					
	Остров Афро- диты	Топливо из леса											Многие американцы считают, что в руке статуи Свободы – бейсбольная ...	
				Лучше ... перего- воров, чем гонка вооружений										
							Подлодка капитана Немо		– Создал в доме ..., но теперь финансы романсы поют					
					– Хотели выехать на ... природы, но заст- рали в чреве отеля!								Суконное ... нагло рэкетирировало калачный ряд	
						Гигант в океане								
	В ее коллекции – эти «хоботные» скульптур- ки, приносящие удачу		Эксперимент в ...: мечтающих о пятнице ученых поместили в агрессивную среду				Жезл учителя	Испанец- «самец»		... Поппинс метла не нужна, у нее есть зонт!			Ее раду- ют игру- шечные ...	
	Распу- щены нытиком				Продажа вчистую	Хулахуп для тали		Живой тягач баржи						
								Берестя- ная тара						
	Раздор, полный задора	Всякий из учеников Христа	Судья со свистком		Он собирает эти военные головные уборы									
								Черный ход в заборе						
	Наука о погоде: ошибается один раз, но каждый день													
	– Мой карьерный ... 215 см, – сказал баскетболист							– У меня дома клетка с коршу- ном и ... с пира- ниями	Новго- родская сходка: на пло- щади «встреча»			«...», что бойкая необгонимая тройка» несется по своим дорожным ухабам		
Дед – 120 лет													Электрики поработали в море, и теперь каждый ... плавает со счетчиком	

Где взять денег на журнал?

Если у вас установлены счетчики, вы экономите воду и электричество, а квартплата все равно высокая, возможно, в счета закралась ошибка. Проверить верность начислений можно, воспользовавшись калькулятором на сайте ФАС: fas.gov.ru/pages/vazhnaya-informacziya/kalkulyator-zhkh.html. Учтите: калькулятор не включает плату за содержание и ремонт жилого помещения. Обнаружили ошибку? Обратитесь за разъяснениями к коммунальщикам, а не поможет – жалуйтесь в ФАС. В награду за бережливость не забудьте порадовать себя журналом «Всё для женщины» (от 20 руб.).

Всё для женщины В следующем номере

Фиолетовый хит сезона

Блюда с баклажанами на любой, даже самый изысканный вкус: закуска, рулетики, салаты, горячее и пирог.



Тёплые грядки по всем правилам

Готовьте их сейчас, чтобы на следующий год собрать ранний урожай овощей.

Как дожить до зарплаты

Советы нашего финансового эксперта, как выкрутиться, если денег почти нет, и не попасть в кредитную кабалу.

Наш спецпроект

Возвращаем ручкам белизну и мягкость



5 лучших способов очистить кожу от пятен, оставленных соком фруктов, овощей и ягод.

Не пропустите! Следующий номер «Всё для женщины» в продаже уже с 21 августа!

Гороскоп для вас

14–20 августа



ОВЕН

21.03–20.04

На этой неделе ожидайте приятный бонус в виде денежных поступлений. Устройте себе любимой праздник: купите обновку или безделушку. В пятницу или по-недельник вас ждет интересная встреча.

Самые удачные дни: 16, 18, 20



ТЕЛЕЦ

21.04–20.05

Старый знакомый напомнит о себе. Постарайтесь не испортить отношения. Вам обоим сейчас это будет полезно: ваш товарищ в ближайшем будущем окажется верным союзником в важном деле.

Самые удачные дни: 18–20



БЛИЗНЕЦЫ

21.05–21.06

Чтобы привлечь внимание мужчины, который вам нравится, вам стоит узнать, чем он интересуется, и разделить его увлечение. Только имейте в виду: готовиться придется основательно.

Самые удачные дни: 16–18



РАК

22.06–22.07

Изменения в планах не должны вас напугать. Они будут вам лишь на руку. Отнеситесь к ним философски и действуйте по обстоятельствам. Звезды и интуиция подскажут вам верные ходы.

Самые удачные дни: 15, 17, 20



ЛЕВ

23.07–23.08

Примите предложение друзей и отправьтесь путешествовать. Пусть это будет даже выезд на выходные на природу. Смена обстановки вам сейчас просто необходима.

Самые удачные дни: 15–17



ДЕВА

24.08–23.09

Интересная встреча ждет вас в середине недели. Возможно, это будет начало долгой и крепкой дружбы. Выходные проведите на свежем воздухе. Это зарядит вас энергией.

Самые удачные дни: 14, 17, 19



ВЕСЫ

24.09–23.10

Фортуна благоволит к вам! Перед вами откроется множество возможностей. Вам нужно решить для себя, чем вы хотите заниматься. Что бы вы ни выбрали, успех звезды вам гарантируют!

Самые удачные дни: 14–16



СКОРПИОН

24.10–22.11

Неделя будет суетливой. Мелкие дела не позволят вам расслабиться до пятницы. Чтобы было легче с ними справиться, систематизируйте их. Это позволит выкроить время для крупного проекта.

Самые удачные дни: 15, 17, 19



СТРЕЛЕЦ

23.11–21.12

На работе нужно будет взять многое на себя. И в конце недели, а лучше в понедельник предоставьте начальству отчет о решенных вопросах. Повышение не заставит себя долго ждать!

Самые удачные дни: 14, 15, 20



КОЗЕРОГ

22.12–20.01

Начало недели удачно для проведения переговоров и заключения сделок. Проявите все свои дипломатические способности и деловое чутье. И в накладе вы точно не останетесь!

Самые удачные дни: 17–19



ВОДОЛЕЙ

21.01–19.02

В среду и четверг эмоции будут сложно держать под контролем. А может, и не нужно? Выскажите окружающим свою точку зрения, приведите исчерпывающие аргументы. Правда на вашей стороне!

Самые удачные дни: 16, 19, 20



РЫБЫ

20.02–20.03

Избежать конфликтов на работе можно, если не поддерживать ничью сторону и не участвовать в закулисных интригах. Держите нейтралитет и тихо, спокойно делайте свое дело.

Самые удачные дни: 14, 16, 18



MEDIA GROUP

Еженедельный журнал
«Всё для женщины»
№ 34 (636), дата
выхода в свет:
14 августа 2018 г.

Учредитель и издатель:
ООО «Бауэр Медиа»

Издание зарегистрировано
в Федеральной службе по надзору
в сфере связи, информационных
технологий и массовых коммуникаций.
Свидетельство ПИ № ФС77-64686
от 22.01.2016

Главный редактор:

Ирина Александровна Бобкова

Дизайн и верстка: Екатерина
Сыроваткина (арт-директор),
Алексей Козлов, Галина Бачерикова

Бильдиредатор:
Екатерина Егорова

Редколлегия:

Анжела Добровольская, Ольга Богрова
(зам. главного редактора), Елена
Кинчевская, Елена Нахпетова,
Наталья Овчаренко, Алла Табекова,
Гузель Хуснетдинова

Корректоры:

Татьяна Кондрашова,
Татьяна Левицкая

Распространение: ООО «ТДС».
Тел.: (495) 974-76-08

Распространение в Республике
Беларусь: ООО «Росчерк». 220100,
г. Минск, ул. Сурганова, 576.
Тел.: (017) 331-94-27

Размещение рекламы:
(495) 788-00-96, adv@bauermedia.ru
За достоверность рекламы несет
ответственность рекламодатель

Подписка с любого месяца на почте:
в «Каталоге российской прессы» – под-
писной индекс 99097, в официальном
каталоге «Почты России» «Подписные
издания» – подписной индекс П1339,
в каталоге «Пресса России. Газеты и
журналы» – подписной индекс 18147.

Подписка в Республике Беларусь по ката-
логу «Белпочта», подписной индекс 99097.

Адрес редакции, издателя:
127015, г. Москва, ул. Вятская, 49,
строение 2. Тел.: (495) 974-73-83,
e-mail: woman@bauermedia.ru

Адрес для писем: 127287,
г. Москва, а/я 20

Отпечатано в типографии
Bauer Print Ciechanów Sp. z o.o. Sp.k.
ul. Motorowa 1, 04-035 Warszawa,
Polska

Тираж: 390 002 экз.

Розничная цена свободная. 16+

Перепечатка и использование
материалов допускаются только
с письменного разрешения редакции



Индол форте Эвалар

для здоровья женской груди

В 3 раза выгоднее по цене!¹



5 причин выбрать «Индол Форте» Эвалар:

- 1** Негормональное средство природного происхождения, способствует поддержанию здоровья молочной железы.
- 2** **Оптимальный состав:**
100 мг высокоочищенного индол-3-карбинола в каждой капсуле, как в аналоге, но в 3 раза выгоднее по цене¹.
- 3** **Усиленное действие:**
концентрат брокколи усиливает действие индол-3-карбинола до 80 раз².
- 4** **Удобная схема приема:**
по 1 капсуле в день.
- 5** **Выгодная цена** – от 553 руб., по сравнению с аналогом (от 1874 руб.)¹



Спрашивайте во всех аптеках города! www.evalar.ru

«Линия здоровья» Эвалар: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный).

Заказывайте на сайте apteka.ru с бесплатной доставкой в ближайшую аптеку.

¹ Сравнение цен приведено по данным ЗАО «Группа ДСМ» (средняя аптечная цена по итогам 2017 г).

Аналог для сравнения выбран по действующим компонентам. Цена в каждой конкретной аптеке может отличаться.

² «Food and Chemical Toxicology», 1987, vol. 25, pp. 363-368.



ФИТОМАРКЕТ
МАГАЗИН ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ
www.fitomarket.ru

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ