

Вырежьте
и сохраните!

Правила возврата товаров стр. 10

№ 36
28 августа 2018

16+

Все для женщины

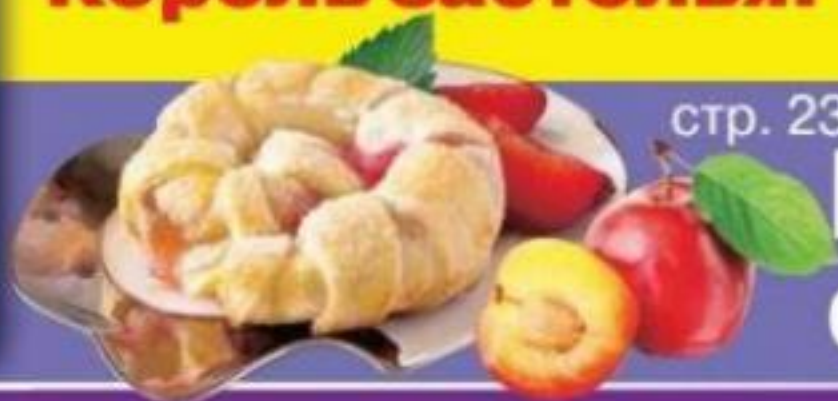
**Мясо +
овощи**
Сытно и просто



стр. 20

Торт из печени
Король застолья!

стр. 22



стр. 23

**Выпечка
со сливами**

Укрепляем иммунитет перед сезоном
**простуд
и гриппа** стр. 15



стр. 8

**Сладкая диета:
минус 2 кг на дыне**

**Обувь под
сумочку**

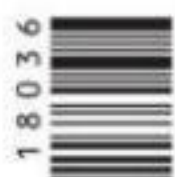


стр. 4

21 стильный вариант

**Секреты посадки
роскошных
тюльпанов** стр. 29

**Тест: что привлекает
в вас мужчин** стр. 26



ISSN 1819-0979

10 суперидей, стр. 12
как использовать старые вещи

На фото: Анна Щербакова с дочерью Елизаветой, г. Нижний Новгород

**Эффективные
маски
из арбуза
для лица**

стр. 7

Кружит голову и... лечит!

Регулярное употребление шампанского в умеренных дозах (3 бокала в неделю) служит профилактическим средством, препятствующим развитию деменции, — так, по крайней мере, уверяет международная группа ученых из Университета Рединга (Великобритания). По результатам исследований они делают вывод, что игристое вино усиливает иммунитет и улучшает состояние сердечно-сосудистой системы, снижая риск образования тромбов и развития инфаркта. Неужели теперь шампанское официально признано полезным напитком?!

Бирюзовая вода теплого Средиземного моря так и манит...

Здесь лодки парят над водой

Именно такая оптическая иллюзия возникает в крохотной бухте Кала-Макарелла испанского острова Менорка. Здесь настолько кристально чистая и прозрачная вода, что все предметы, находящиеся на ее поверхности, как будто парят в воздухе. Кроме того, бухта, имеющая форму подковы, славится своим уникальным ландшафтом — она обрамлена соснами, каменными дубами, высокими скалами и пляжами с мягким белоснежным песком.

А был ли зайчик?

Эту драму, разыгравшуюся на островах Сан-Хуан (США), запечатлел фотограф Кевин Эби

Лиса, крепко сжимая в зубах добычу, трусит по лугу в поисках местечка, где никто не помешает закусить свежепойманным зайцем...



Вдруг откуда ни возьмись появляется белоголовый орлан и нагло пытается выхватить у лисички честно добытый обед...



Но лисичка, крепко сжав челюсти, не отпускает зайчишку (бедный косой — его чуть не разорвали!) и поднимается в воздух, пытаясь отвоевать у орла свой кусок...



Отчаянное сражение длится несколько секунд, и лисичка, осознав, что ей не выиграть в этой битве, сдается и падает на землю.

Пернатый грабитель, взмахнув крылами, уносит зайчишку, а рыжая остается ни с чем...



Не, ну вы это видели?! Да я целый день караулила добычу. Вот ворюга!



Посмотреть

Закоренелый холостяк Фрэнк и коварная соблазнительница Линдси приглашены на одну свадьбу. Станным образом они везде оказываются вместе: в самолете, такси, соседних номерах и за столом... Картина **«Как женить холостяка»** режиссера **Виктора Левина** в прокате с 30 августа.



Почитать

Полина и ее красавицы сестры Ева и Майя – героини романа **«Луна для волчка»** – всегда были очень дружны... Пока однажды парни старших сестер не влюбились в Полину. Неужели красотки Ева и Майя смиряются с поражением? Никогда! Это война! Автор книги – **Ирина Молчанова**.



«Сказано!»

После отпуска отдохнувшие, загорелые, похудевшие вернулись на работу – уставать, бледнеть, толстеть...

Улыбнись

Пышное застолье. Тостующий говорит: – Я, например, с моей женой прожил двадцать лет... – С моей, – поправляет его сосед. – С твоей – пятнадцать...

– Сынок, сбрей бороду! Ходишь, как баба...

В магазине «Мир ковров». – Будьте добры, один ковер. – А чего вы такой мрачный? Труп будете заворачивать, что ли?! – Два ковра!

– Ой, а чем это от тебя так пахнет? Ландышем? – Нет, это жимолость. – Жимолость? А что это такое? – Ну... Это что-то типа выхуоли, только растение.

– Хорошо-то как, Господи!.. А говорил, просто полегим.

Если потянет на солёненькое

В Дагестане придумали, как удовлетворить запросы беременных, и создали необычный продукт – анчоусы в шоколаде. В плитках содержится 72% какао и самые настоящие маленькие соленые рыбки. Продаваться необычный десерт будет пока только в местных супермаркетах,

и, по словам его создателей, шоколад должен прийти по вкусу дамам, у которых то и дело появляются необычные, странные гастрономические желания. Цена плитки весом 100 г – около 250 руб.

Особенно этот десерт оценят будущие папаши!



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.**



Сумочка + обувь

РЮКЗАК

Удобный аксессуар, который будет органично смотреться и с резиновыми сапогами (1), и с демисезонными полусапожками (2), и с полуботинками (3). Но к такой пестрой вещи лучше подбирать обувь в тон только одному из цветов рюкзака. Или нейтрального цвета с неброской вышивкой, опять же повторяющей гамму рюкзака.



Резиновые сапоги, «Дюнастра», от 1515 руб.



Полусапожки, Ronpon, от 2223 руб.



Полуботинки, Graceland, от 1189 руб.

Рюкзак, bonprix, от 2390 руб.

А какая обувь подойдет к вашей сумочке? Предлагаем варианты на все случаи жизни!

СУНДУЧОК

Сумочка для дам, которые любят выделяться из толпы. В повседневном варианте сундучок украсит наряд с джинсами и туфельками на танкетке (2). А в офисном – строгий костюм и классические полусапожки на шпильке (1). Такой сундучок сочетается даже с резиновыми сапогами – главное, чтобы они были строгой расцветки и изящными (3).



Ботильоны, INARIO, от 2610 руб.



1



2

Туфли, T. TACCARDI, от 999 руб.



Резиновые сапоги, ANRA, от 456 руб.

3

СУМКА ХОБО

Это вместительный аксессуар, выполненный из мягких материалов. Такую довольно яркую сумку можно носить с любым нейтральным нарядом. А поддержит ее обувь близкой расцветки, но другой фактуры. На каждый день подойдут полуботинки (2), на работу можно надеть туфли на удобном каблуке (3), а в прохладные дни сумку стоит дополнить высокими сапогами (1).



Сумка-мешок, Leighton, от 1535 руб.



1



2

Полуботинки, Arseko, от 2160 руб.



3

Сапоги, Navi, от 2775 руб.

Туфли, Redgem, от 1198 руб.

Лоферы, T. TACCARDI, от 999 руб.



1



2

Полусапожки, Gianmarco Benatti, от 2835 руб.

Туфли, Klimini, от 2662 руб.



3

ШОППЕР

Большая сумка в виде перевернутой трапеции не зря полюбилась модницам. С ней действительно удобно ходить на шопинг – столько всего помещается! Кроме того, шоппер легко подстраивается под разную обувь. С лаковыми лоферами (1) он смотрится элегантно, с молодежными полукедами-полусапожками (2) – ультрамодно, а с туфлями на запредельной танкетке (3) – изящно и женственно!



Шоппер, Mario Ponti, от 4510 руб.

Оригинальные сочетания

КЛАТЧ

Если у вас есть яркий, эффектный клатч с бахромой, бантами или вышивкой, комбинируйте его с обувью нейтральных тонов. Классический дуэт – с высокими сапогами из мягкого кожанам (1), молодежный – с полусапожками из джинсы (2), парадно-выходной – с серебристыми туфельками (3).

Клатч, «Модные истории», от 1315 руб.



Сапоги, INARIO, от 1417 руб.



Полусапожки, AZ-ART, от 2040 руб.



Туфли, New Look, от 1151 руб.

ТОРБА

Иначе говоря, сумка-мешок. Ее можно носить и через плечо, и как рюкзачок. К яркой однотонной торбе лучше надевать обувь спокойного цвета, но оригинального дизайна. Например, розовые лоферы с металлическими вставками (1), или кеды на широкой полосатой платформе (2), или же полусапожки в стиле модниц Дикого Запада (3).

Полусапожки, Marco Tozzi, от 2514 руб.



Торба, Timeless, от 2574 руб.



Лоферы, 5th Avenue, от 2999 руб.



Кеды, Summergirl, от 1385 руб.

ПОРТФЕЛЬ

Мы выбрали не строгий классический вариант, а облегченный женственный. Такую сумку можно взять куда угодно и комбинировать с разной обувью. Хотите эффектный наряд? Подберите к портфелю высокие сапоги с животным принтом (3). Нужен комплект на каждый день? Пожалуйста: пестрые туфли (2) или сникеры (1).

Сумка-портфель, «Милочка», от 1181 руб.



Туфли, INARIO, от 1305 руб.



Сникеры, Baldi, от 2955 руб.



Сапоги, ARZOMania, от 1707 руб.



ЧЕМ БОЛЬШЕ, ТЕМ МОДНЕЕ
Широкий шерстяной палантин заменит вам и шарф, и шапку, и накидку. А главное – завязывать его можно сто одним способом!
Miss Selfridge, от 790 руб.



▲ СВАЛЯЕМ ЯРКО!
Рукодельницы, за дело! Берите шерсть и валяйте палантины. В них вы будете выглядеть неповторимо. А если не умеете, купите.
«Но Ел», от 4655 руб.

От шарфа до покрывала

Главный тренд осени!

Укутывайтесь с ног до головы! В моду входят огромные теплые палантины

С МЕХОМ
Писк сезона – палантины с меховой отделкой. Роскошный и при этом нежный аксессуар.
«Виозари Мурри», от 2800 руб.



В следующем выпуске № 37

Верхняя одежда – самые модные тенденции осени!

В продаже с 4 сентября

А



Подлиннее

Ступенчатая стрижка длиной чуть ниже плеч оставляет простор для фантазии. Можно уложить волосы крупной волной (Б), для чего слегка влажные пряди смачивают **муссом для укладки**, а затем сушат феном с помощью круглой щетки-брашинга, завивая кончики наружу. А можно предстать в образе Кудряшки Сью (А), завившись на папильотки или некрупные бигуди и расчесав волосы крупным гребнем ото лба назад. Чтобы челка легла эффектно, не забудьте сбрызнуть ее **спреем** или **лаком подвижной фиксации**.

Ваши помощники

1. Мусс для волос «Объем и забота», NIVEA. Цена: **от 240 руб.**
2. Стайлинг-спрей для дисциплины волос «Послушные кудряшки», got2b. Цена: **от 380 руб.**



Б



Гладкие или кудрявые?

Выглядеть по-разному с одной и той же стрижкой не проблема. Меняйтесь в зависимости от настроения!

А



Покороче

Стрижка средней длины с длинной челкой отлично смотрится как с кудрями, так и без. Если у вас прямые волосы, гладко уложить их не составит труда (А). Если же они выются, понадобится утюжок. Распылите на сухие волосы **термозащитный спрей**, а затем вытягивайте прядь за прядью, начиная от корней и доходя до самых кончиков. В конце возьмите пальцами немного **крема для укладки** и пригладьте ими прическу. Чтобы сделать кудри (Б), воспользуйтесь плойкой среднего диаметра. Накрутив все пряди, включая челку, дайте им остыть, а затем взбейте прическу пальцами. Локоны вокруг лица можете подкрутить с помощью **геля для укладки**.

Ваши помощники

1. Спрей «Стиль и термозащита», Wellaflex. Цена: **от 229 руб.**
2. Крем для укладки волос «7 дней», taft. Цена: **от 240 руб.**



Б



Это тот случай, когда декоративная косметика не наносит коже вреда, а напротив, бережно за ней ухаживает

Зачем нужен ВВ-крем?

Дамский арсенал



Два в одном

ВВ-крем – сокращение от Blemish Balm, то есть бальзам, скрывающий несовершенства кожи. Его придумала немецкий дерматолог Кристина Шраммек еще в 1960-х годах. Но популярность он приобрел в Корее всего несколько лет назад, а после этого завоевал

Минусы

- ⊖ Не способен сильно увлажнить кожу, поэтому обладательницам сухой и чувствительной кожи средство стоит наносить поверх увлажняющего крема.
- ⊖ Не может замаскировать серьезные недостатки кожи – в этом случае лучше брать обычный тональный крем: он более плотный.

и мировой косметический рынок.

ВВ-крем представляет собой продукт «два в одном». С одной стороны, это **увлажняющий крем**, а с другой – **тональный**. При этом он может заменить собой **праймер и солнцезащитный крем**, так как содержит УФ-фильтры (SPF). Получается универсальное средство с легкой тающей текстурой.

Акцент на цвет

Оттенков у ВВ-кремов обычно немного, меньше, чем у обычных тональных средств, но они легко подстраиваются под ваш

Кстати

В состав ВВ-крема входят жирорастворимые ингредиенты, поэтому удалять его следует гидрофильным маслом, а затем пенкой.

цвет кожи. В этом их особенность. Существуют версии ВВ-кремов специально для области вокруг глаз.

Муки выбора

При покупке ВВ-крема важно учитывать свой тип кожи и ее потребности. Чтобы не ошибиться, внимательно читайте указания на упаковке.

Для жирной или комбинированной кожи подой-

дут кремы с выраженным матирующим эффектом, **для уставшей** – с эффектом сияния, а **для зрелой кожи** – с антивозрастными ингредиентами: пептидами, антиоксидантами, гиалуроновой кислотой.

Плюсы

- ⊕ Хорошо выравнивает тон кожи и скрывает мелкие несовершенства.
- ⊕ Придает коже матовость, так как регулирует деятельность сальных желез.
- ⊕ Обладает легкой бархатистой текстурой.
- ⊕ Не забивает поры.
- ⊕ Защищает от ультрафиолета.
- ⊕ Часто содержит ухаживающие компоненты: антиоксиданты, гиалуроновую кислоту, витамины.
- ⊕ Позволяет экономить на косметике: можно купить одно средство вместо двух.

Фото: Legion-Media, Depositphotos

Арбуз – лакомство для кожи

Сочную ягоду можно не только есть, но и использовать как основу для масок

Мякоть арбуза на 90% состоит из воды, к тому же в ней много минералов, которые удерживают влагу. Вот почему косметологи рекомендуют использовать арбуз для увлажнения сухой кожи.

Арбузные маски будут полезны и тем, кто жалуется на прыщи и постакне. Их кожа обычно жирная, и для нее в арбузной мякоти имеются вещества, снимающие воспаление и раздражение.

А вот тем, у кого купероз, арбузные составы противопоказаны: мякоть и сок улучшают кровообращение, капилляры расширяются, и сосудистая сеточка становится более заметной.

Увлажняющая маска для сухой кожи

Перетрите 2 ст. ложки мякоти арбуза с 1 сырым яичным желтком, а затем смешайте с 1 ст. ложкой жирной сметаны и таким же количеством растительного масла. В смесь крошите мякоть одного кусочка черного хлеба. Нанесите на лицо, шею и зону декольте, а через 15 мин. смойте теплой водой.

Отбеливающая маска для увядающей кожи

Измельчите в блендере мякоть арбуза и очищенный огурец. Из полученной кашицы отожмите сок – им можно протирать лицо в течение дня. А саму кашицу наложите на лицо, уделяя особое внимание зонам повышенной пигментации и мимических морщин. Через 15 мин. смойте маску прохладной водой.

Питательная маска для любой кожи

Смешайте 2 ст. ложки остывшей манной каши (или нежирного натурального йогурта) с 1 ст. ложкой мякоти арбуза, добавьте сырой яичный желток и 1 ч. ложку меда. Все хорошенько перетрите и нанесите на лицо, шею и зону декольте на 15 мин. После этого умойтесь теплой водой и нанесите питательный крем.

Минус 2 кг
за 7 дней

Дынная диета

Сезон бахчевых, которые могут заметно скрасить борьбу с лишним весом, в самом разгаре!



Наталья ГРИШИНА

Гастроэнтеролог,
диетолог Клиники
проф. Калинченко

В чём польза

Дыня богата витаминами А, Р, С, калием, фосфором и магнием. Она оказывает послабляющее и мочегонное действие, хорошо утоляет жажду, уменьшает отеки, помогает переваривать тяжелую пищу. Кроме того, дынная мякоть активно расщепляет и выводит холестерин из организма, повышает иммунитет. Ее рекомендуют при лечении геморроя, запоров, хронических заболеваний печени и мочевого пузыря.

Перекус, а не десерт

Дыню следует есть отдельно, не смешивая с другими продуктами. Дело в том, что в желудке она не задерживается и сразу же переходит в кишечник, где и происходит процесс переваривания. И если есть дыню с другими продуктами, то она останется в желудке –

и тяжесть, вздутие, неприятные ощущения и расстройство вам обеспечены. Так что, если вы хотите съесть дыню на десерт, подождите хотя бы 20 мин.

Сладкая неделя

Дынная диета рассчитана на 7 дней. В сутки нужно употреблять 500–600 г дыни – во время второго завтрака и полдника. В другие приемы пищи на дынной диете разрешено есть яйца, нежирный творог, бурый рис, овсяную кашу, перловку, отварные, свежие и запеченные на гриле овощи, фрукты, постное мясо, рыбу и морепродукты. Пить – кисломолочные напитки, морсы, травяные отвары, воду без газа. В качестве заправок для салатов используйте соевый соус, лимонный сок и оливковое масло. На время диеты ограничьте употребление соли и сахара.

Кому нельзя

В дыне много фруктозы, потому эта диета не подойдет людям с сахарным диабетом.

Важно!

Спелая дыня должна быть душистой, а при постукивании издавать глухой звук.

ЭКОНОМНО!

Эффективный способ снизить вес – провести день на дыне. В сутки за 5–6 приемов нужно съесть 1,5 кг мякоти (обойдется примерно в 100 руб.), пить можно воду и зеленый чай.



Меню на 7 дней

	Завтрак	Второй завтрак	Обед	Полдник	Ужин
1-й день	Гречневая каша на воде, стакан клюквенного морса	200–300 г дыни	Запеченная на гриле рыба с овощами, стакан компота	200–300 г дыни	Куриная грудка с бурым рисом, чашка зеленого чая
2-й день	Рисовая каша, стакан компота	200–300 г дыни	Куриный бульон, салат из свежих овощей, чашка каркаде	200–300 г дыни	Говядина, запеченная в духовке с тыквой (или без тыквы), стакан ягодного морса
3-й день	Порция кукурузной каши, чашка зеленого чая без сахара	200–300 г дыни	Овощной суп, рыбная запеканка, чай	200–300 г дыни	Рыба, запеченная в фольге, овощной салат, чашка травяного чая
4-й день	1 цельнозерновой хлебец, вареное яйцо, стакан компота	200–300 г дыни	Куриный суп, винегрет, стакан морса	200–300 г дыни	Индюшиная грудка со стручковой фасолью, стакан яблочного сока
5-й день	Порция ячневой каши, 1 вареное яйцо, чашка зеленого чая без сахара	200–300 г дыни	Винегрет, куриная грудка, чашка травяного чая	200–300 г дыни	Отварная нежирная рыба, салат из свежих овощей, стакан компота
6-й день	Пюре из овощей, ломтик цельнозернового хлеба, стакан компота	200–300 г дыни	Овощное рагу с рыбой, чашка зеленого чая	200–300 г дыни	200 г отварной говядины, тушеные овощи, стакан клюквенного морса
7-й день	Порция пшенной каши, чашка зеленого чая без сахара	200–300 г дыни	Бурый рис с говядиной, овощной салат, стакан компота	200–300 г дыни	Запеченная на гриле куриная грудка, салат со свежей тыквой, чашка зеленого чая

Иногда кожа на внешнем сгибе рук грубеет, шелушится, становится неприятной на ощупь

Ухаживаем за локоточками

Чтобы восстановить нежность локотков, нужен целый комплекс мероприятий. Одно из них – **прием витаминов А и Е**. Именно они от-

вечают за эластичность кожи, не позволяют ей грубеть и пересыхать. Эти витамины продаются в аптеке, принимайте их по инструкции.

Крем

Каждый раз, пользуясь кремом для лица или рук, наносите немного и на локотки. Перед этим можно слегка смочить проблемные места водой. Если делать так утром и вечером, уже через неделю кожа на локтях станет более мягкой.

Сода

Делайте ванночки 1–2 раза в неделю: налейте в миску 1 л горячей мыльной воды, всыпьте 1/2 ч. ложки соды. Опустите локти и держите 5–10 мин. Можно потереть огрубевшие места пемзой. Обмойте локти теплой водой и смажьте любым кремом.

Масло

Вернуть коже локтей мягкость помогут растительные масла. Годятся любые: аптечные (лавандовое, репейное, гераневое) и магазинные (подсолнечное, оливковое, льняное). Делайте раз в неделю ванночки для локтей из подогретого масла. Можно смочить в масле ватные диски и приложить к коже на 5–10 мин. Или даже оставить мини-компрессы на ночь, закрепив их бинтом.

Фрукты и ягоды

Витаминные маски, которые вы время от времени делаете, чтобы побаловать личико, не повредят и локоткам. Так вы не только увлажните, но и подпитаете огрубевшую кожу. Например, полезно будет время от времени наносить на локти мякоть банана или помидора, кашицу из малины или клубники, протирать их соком лимона или апельсина.

ЛУЧШИЕ ТРАВЫ ДЛЯ ПЕЧЕНИ!

ГЕПАР создан более 50 лет назад по уникальному рецепту народной целительницы и травницы Татьяны Буревои. За этим сбором к ней приезжали сотни людей из всех уголков страны.

РЕЦЕПТ НАРОДНОЙ ЦЕЛИТЕЛЬНИЦЫ. 50 ЛЕТ УСПЕШНОГО ПРИМЕНЕНИЯ

В состав сбора входит более 20 трав: расторопша, тысячелистник, мята, ромашка, девясил, черника, календула и др. Состав сбора подобран так, что травы усиливают действие друг друга. Эффективность ГЕПАРА в разы выше эффективности каждой из трав в отдельности – доказано 50-летней практикой.

Гепар производится только из лекарственных трав, без консервантов и красителей.

ГЕПАР: ЦЕЛЕБНАЯ СИЛА РОССИЙСКИХ ТРАВ

ГЕПАР поможет нормализовать функцию печени и желчного пузыря, улучшить работу поджелудочной железы, желудка, кишечника. ГЕПАР ускоряет выведение токсинов, помогает снизить уровень холестерина. Под влиянием ГЕПАРА каждая клетка вашего организма насыщается кислородом. У вас поднимается настроение, вы ощущаете бодрость и прилив сил. И самое главное:

- проходят различные недомогания, перестают ныть суставы, исчезает горечь во рту;
- улучшается цвет лица, пропадают отеки и мешки под глазами;
- проходят запоры, вздутие, отрыжка;
- нормализуется вес, вы становитесь стройнее.

В выигрыше весь организм. Под действием ГЕПАРА улучшается минеральный обмен, возвращается способность организма к самовосстановлению, повышается устойчивость к простудам и гриппу.

Курс приема обходится в среднем 20 руб./день и составляет 25–60 дней (зависит от формы выпуска), а по эффективности не уступает санаторному лечению.

Проконсультируйтесь со специалистом:

8-800-77-55-200

Гепар можно купить или заказать в аптеках Вашего города. Для заказа звоните нам: 8-800-77-55-200

(звонок бесплатный),
(812) 393-00-98.

www.gepar.ru



**Фитокомплекс
ГЕПАР – это здоровая
печень и отличное
самочувствие.
Красота и бодрость
в подарок!**

Реклама. БАД. СоГР № RU.77.99.11.003.E.000213.01.14 от 17.01.2014
Производитель: ООО «Компания «Гольфстрим», г. Санкт-Петербург, Серебристый бульвар, дом 16, корп. 2 Литер А. ОГРН 1027810274095

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

СПРОСИТЕ У ФИТНЕС-ТРЕНЕРА



**Вера
ХРОМОВА**

Мастер-тренер
сети фитнес-клубов X-Fit

? Можно ли похудеть, занимаясь йогой?

Ирина Самсова, г.Тверь

**В следующем
выпуске № 37:**
9 популярных, но
опасных для здоровья
сочетаний продуктов.
В продаже с 4 сентября

Конечно, можно, ведь йога помогает избавиться от стресса, а значит, от переедания и других вредных привычек, которые приводят к набору лишнего веса.

Чтобы похудеть, программа по йоге должна включать позы стоя, комплекс «Приветствие солнцу», скручивания, перевернутые позы и обязательно полное расслабление в «позе трупа». Каждый день нужно находить хотя бы 15 мин. для практики. А еще придется начать следить за питанием. Важно также выпивать достаточно воды – не менее 1,5 л в день.

Правила возврата товаров

Вырежьте
и сохраните!

	Продовольственный ненадлежащего качества	Непродовольственный надлежащего качества	Непродовольственный ненадлежащего качества
Сроки	 Продукт можно вернуть в течение его срока годности. Если позже – придется доказывать, что продукт испортился раньше.	 Товар можно вернуть в течение 14 дней со дня покупки, не считая этот день.	 Если на товар установлен гарантийный срок, то вернуть брак можно в течение этого срока. Если же гарантийный срок не установлен или составляет менее 2 лет, то в течение 2 лет с момента покупки.
Условия	Нужно показать, что продукт был куплен в данном магазине. Помогут чек, упаковка или свидетельские показания.	✓ Товар не был в употреблении. ✓ Сохранены упаковка, бирки и ярлыки.	Возврат осуществляется только в том случае, если продавец сам признает некачественность товара или этот факт подтвердила экспертиза.
Ваши права	Вы можете на выбор: ✓ обменять товар на аналогичный; ✓ вернуть покупку, получив назад свои деньги.	Вы можете обменять товар на аналогичный или другой по цвету, фасону или размеру. А если подходящего вам варианта нет в наличии, то вернуть покупку, получив назад свои деньги.	Вы можете на выбор: ✓ получить назад деньги; ✓ устранить брак за счет продавца; ✓ устранить дефект своими силами с последующей компенсацией; ✓ обменять товар на аналогичный или на другой с учетом разницы в цене.
Исключения	Если вы отравились купленным продуктом, зафиксируйте это у врача. Имея на руках доказательства, вы сможете компенсировать расходы на лечение. Исключений нет.	Существует Перечень непродовольственных товаров надлежащего качества, не подлежащих возврату или обмену. В него входят нижнее белье, косметика, ювелирные украшения, мебель, технически сложные товары и многое другое.	Технически сложный товар, в котором обнаружены незначительные недостатки, можно вернуть в течение 15 дней со дня покупки. Более поздний возврат возможен, если неисправность серьезная и устранить ее нереально или слишком сложно (по заключению экспертизы).
Тонкости	Если вы случайно купили просроченный продукт, вы имеете право вернуть такой товар без привязки к сроку годности.	Посмотреть полный Перечень непродовольственных товаров надлежащего качества, не подлежащих возврату или обмену, можно в интернете.	Бракованный крупногабаритный товар (весом более 5 кг) продавец обязан забирать у потребителя сам и транспортировать за свой счет.

На заметку потребителям

✓ Картой или наличными?

Расплачиваясь в магазине картой, помните: если вы решите отказаться от покупок, деньги вам будут возвращать так же – на карту. При этом перевода придется ждать до 30 дней. А вот наличные отдадут сразу после возврата товара.

✓ Если нет чека

Чек подтверждает, что товар был куплен именно в этом магазине. Однако доказать данную по-

купку можно и с помощью упаковки, бирок или свидетелей. Закон не требует от вас предъявлять чек, но лучше его сохранять. Так вы избежите дополнительных проблем при возврате.

✓ Про экспертизу

Когда речь идет о браке, продавец, прежде чем возвращать вам деньги, имеет право отправить вещь на экспертизу. Если она установит, что в поломке виноваты вы, деньги вам не вернут. Еще и экспертизу придется оплатить.

Внимание!

ВОПРОС-ОТВЕТ



Жанна
ШМЕЛЕВА
Юрист

Вынуждают уволиться!



? Как только работодатель узнал, что я беременна, начал давить, чтобы я уволилась по собственному желанию. Что делать?

Ирина М.,
Саратовская обл.

Беременную нельзя уволить по инициативе работодателя. Исключение – случаи, когда женщина грубо нарушает дисциплину: приходит на работу пьяная, ворует из офиса вещи и т.п. Если за вами такого не водится, успокойтесь: вас не уволят, даже если вы будете плохо выполнять свои обязанности. В вашем положении все можно списать на самочувствие, и суд, если до него дойдет, наверняка встанет на вашу сторону. Советую взять больничный (гинеколог, узнав, какая у вас нервная обстановка на работе, выпишет вам его без проблем) и до декрета поменьше появляться на работе. А когда выйдете из отпуска по уходу за ребенком, будет видно, оставаться или искать другую работу.

В следующем выпуске № 37

Обзор самых удобных бесплатных приложений для смартфонов по планированию семейного бюджета!

В продаже с 4 сентября

Валерий Шанин обогнул планету, не оформляя въездных документов и за смешные деньги

Вокруг света без виз!

В наш век самолетов, машин, скоростных поездов пройти кругосветку, кажется, проще простого. А вот и нет! Попробуйте заранее оформить визы во все страны – да на это уйдет времени больше, чем на само путешествие! – У меня возникла идея: почему бы не обогнуть планету без виз? – рассказывает путешественник из Москвы Валерий Шанин. – Я выстроил маршрут и объехал без виз весь мир. Как? Очень просто!

Страны

Дело в том, что довольно много стран на планете не требуют наличия въездных виз у россиян. Штампы ставят за умеренную плату прямо на границе либо просто пропускают по предъявлению загранпаспорта. Главное – так составить маршрут, чтобы на пути не встречались страны с драконовскими визовыми правилами.

Путь Валерия порой проходил через знакомые нам страны – Черногорию, Египет, Тунис, Таиланд, а иногда путешественника заносило в экзотические края – Бахрейн, Фиджи, Вануату, Антигуа и Барбуду... И это еще не все. В некоторые страны, напри-



Большую часть Валерий ехал автостопом. Бесплатно и интересно!

мер в Сингапур, виза нужна. Но транзитом за 72 часа можно проехать и без нее. Этого времени вполне хватит, чтобы посмотреть город.

Нон-стоп!

За всю кругосветку Шанин посетил 38 стран, сделал 33 перелета, 50 раз пересек границы и ни разу не зашел ни в одно посольство или консульство – принципиально!

Путешествовал Валерий вместе с целой командой таких же непосед.

– Это были 255 дней нон-стоп – каждая ночь на новом месте. Где только не приходилось ночевать: в палат-



ках в открытом поле, в горах, даже в лодке на реке, – вспоминает Валерий. – Вообще я путешествую по шесть месяцев в году и всегда стараюсь делать это бюджетно. Например, в Азии можно запросто попроситься на ночлег в любой буддистский монастырь. А если попросить, еще и накормят бесплатно, – рассказывает путешественник. – Бывало, меня подвозили бизнесмены на дорогих машинах, а случалось, трясся в откры-

том кузове по грунтовым дорогам вместе с простыми работягами где-нибудь в Азии. Все люди, с которыми я встречался, очень богатые! Духовно.

Путешественник приобщался к местной культуре (на фото – в Непале)



Валерий трудился психологом, сейчас зарабатывает на своих книгах и блоге

Им не жалко было что-то отдать. У кого-то особняк есть, а крошки хлеба не допросишься – с такими нищими духом я не общаюсь!

По обстановке

В дорогу Валерий взял лишь рюкзак с самым необходимым: коврик, спальный мешок, смена белья, зубная щетка с пастой. Теплые вещи с собой не возил.

– Если попадаешь в холодную страну, два варианта: бедная – люди в чем-то ходят, и там есть дешевая теплая одежда; а если богатая, то можно найти бесплатную теплую одежду в благотворительных организациях. Ориентируюсь по обстановке!

Ксения ПАТРУШЕВА, журнал «Вот это истории!»

Еще больше потрясающих историй читайте в журнале

ВОТ ЭТО ИСТОРИИ!

В продаже 1 раз в 2 недели!

▼ ОБЛАКА СПУСТИЛИСЬ НА ЗЕМЛЮ...

Для рабочего места школьника выбраны милые полочки в виде облаков — они визуально облегчают пространство и помогают глазам расслабиться в перерывах между выполнением домашних заданий.



ЗДЕСЬ СКАЛКАМ МЕСТО ▶

На кухне очень важно иметь приспособления для хранения «неудобных» аксессуаров, с чем благополучно справляется деревянная полка в форме пирамиды.



◀ БУКВИЦУ – ДЕТЯМ!

Настенные полочки бывают не только строго вертикальными или горизонтальными. Решение в форме огромной буквы — отличный вариант для детской. Сочетание разных по высоте полок позволяет разместить и маленькие, и большие книжки.



Новые полки

Они могут поменять обстановку до неузнаваемости, сделав ее более живой и привлекательной

и ящики пригодятся ▶

Роль полок играют обычные ящики, причем выбраны не новые, а уже повидавшие жизнь. Такие экземпляры привнесут в обстановку самобытность и будут гармонично дополнять винтажные вещи и предметы, изготовленные из натуральных материалов.



◀ ПРИРОДНОЕ СОВЕРШЕНСТВО

Полочка сделана из спила дерева и с помощью веревок подвешена к потолку на специальный крюк. Такой необычный объект станет изюминкой интерьера, оформленного в деревенском или эко-стиле, и будет отлично смотреться как в спальне, так и в гостиной.



▲ БОЛЬШЕ ВОЗМОЖНОСТЕЙ

Большой плюс такого строения полки в том, что можно использовать как внутреннюю, так и внешнюю поверхности, расставив на них различные предметы интерьера: вазочки, ночники, статуэтки и т.п.

◀ ВСЁ ОБТЕКАЕМО

Любителям всего экстравагантного придется по душе полочка в форме капли, которая станет украшением интерьера, выполненного в скандинавском стиле. Фотографии в рамках, небольшие комнатные растения будут идеальным ее наполнением.



1 Пластиковыми зажимами для пакетов можно скрепить провода, шнуры и кабели, которые вечно болтаются под ногами.



2 Если сломался зонтик, сшейте из его водонепроницаемой ткани мешочки для хранения металлических инструментов или деталей.

3 После использования сливочного масла не выбрасывайте бумажную упаковку/обертку. Положите ее в морозилку, а затем смазывайте оставшимся на ней маслом форму для выпечки.

4 Если средство для мытья окон закончилось, тщательно вымойте флакон водой с уксусом (2:1) и в дальнейшем используйте емкость для опрыскивания домашних цветов.



5 В пустом держателе (втулке) от бумажных полотенец можно компактно хранить полиэтиленовые пакеты, вытаскивая их по мере необходимости.



6 Полиэтиленовые пакеты из химчистки используйте для упаковки костюмов, платьев и другой нарядной одежды во время путешествий. Так вы защитите одежду от складок. Она меньше помнется в вашем чемодане.

7 Идеальный прикроватный столик получится из старого чемодана, если приделать к нему металлическую опору (стойку).



ЭКОНОМНО!

Вместо фиксаторов для хранения проводов используйте втулки от туалетной бумаги: надевайте их на скрученные кабели. Такая упаковка не даст им перепутаться.

10

Многие вещи мы выбрасываем, не задумываясь, а ведь им можно дать еще одну плодотворную жизнь!

суперидей использования «вторички»

8 Из рабочей части старых грабель можно соорудить оригинальную подвеску для бокалов, кухонных аксессуаров, бижутерии.



9 Большой картонный поддон из-под яиц пригодится в качестве подставки для ноутбука: она не даст компьютеру перегреваться. А небольшие картонные ячейки можно использовать для выращивания зелени на подоконнике.



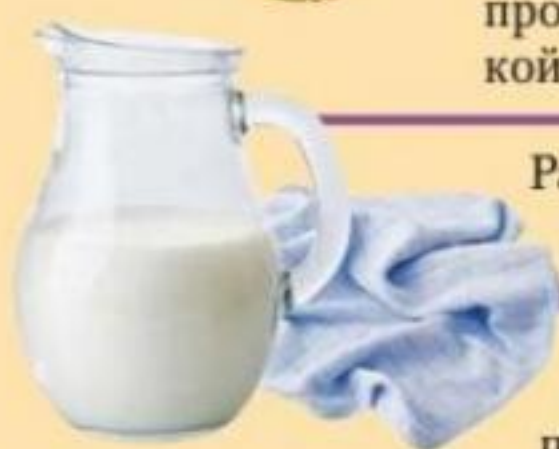
10 Заполните старый поднос с высокими бортиками или большую форму для выпечки галькой или простыми камешками и получите прекрасную подставку для хранения обуви, особенно когда на улице мокро и грязно.



Если мебель белая



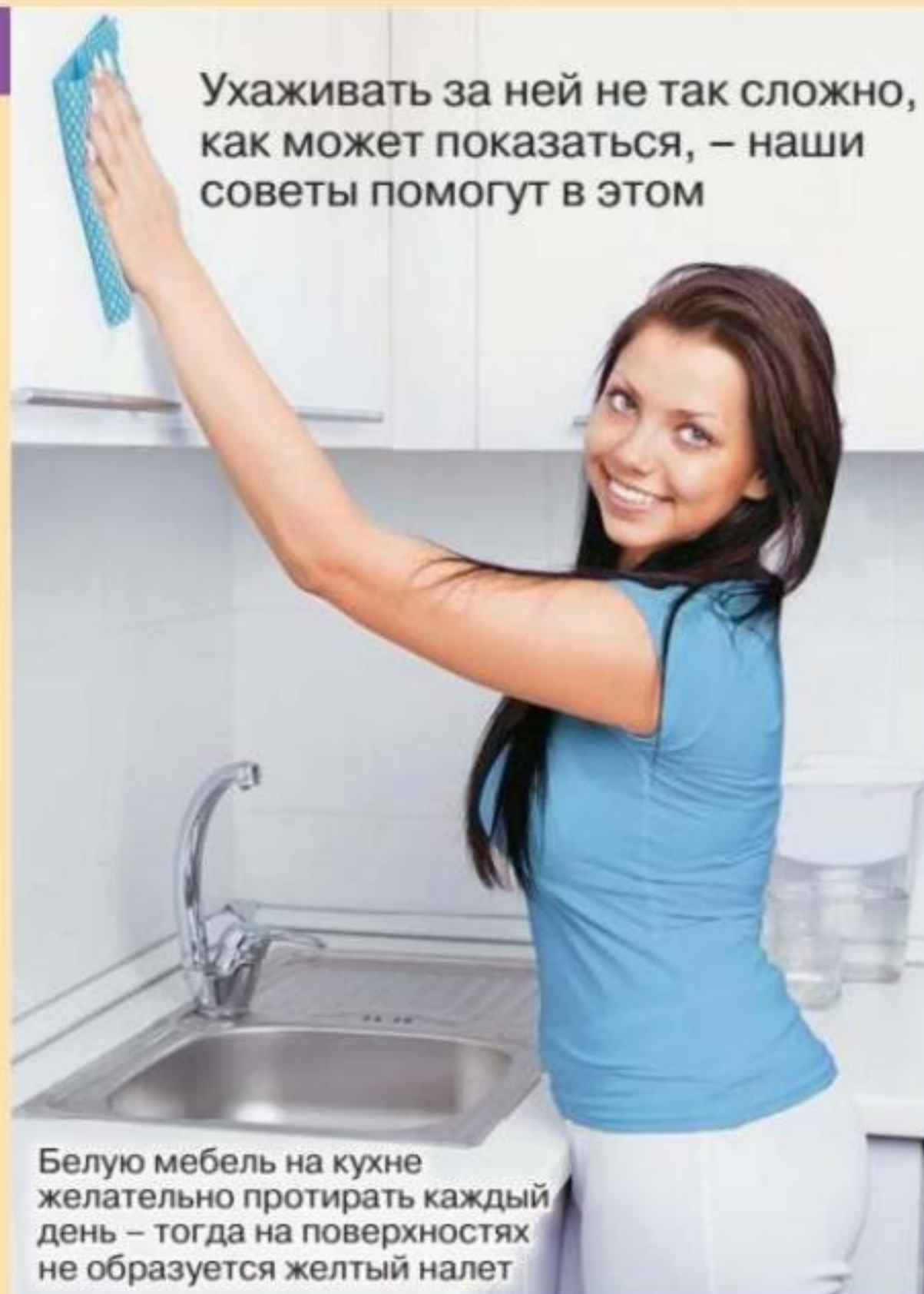
На мебели белого цвета часто и быстро появляются грязные или сальные пятна, которые легко удаляются соком репчатого лука: разрежьте головку пополам и потрите пятно срезом. После этого проведите по поверхности сухой салфеткой.



Раз в две недели протирайте мебель тканевой салфеткой, смоченной в молоке. Для этого можно покупать самое дешевое. После молочных процедур пройдитесь насухо шерстяной тряпочкой.



Небольшие царапины и трудновыводимые пятна на белой поверхности маскируйте корректором для шариковой ручки, белым лаком для ногтей и обувным кремом для белой обуви.



Ухаживать за ней не так сложно, как может показаться, – наши советы помогут в этом

Белую мебель на кухне желательно протирать каждый день – тогда на поверхностях не образуется желтый налет

Курс на маяк!

Пусть его свет станет надежным ориентиром в бурном море жизни!



Горшки обезжирьте спиртосодержащим средством (фото 1). Покрасьте в белый цвет. Разметьте границы будущего рисунка малярной лентой (фото 2). Акриловыми красками и перманентным маркером нанесите рисунок (фото 3). Края горшков смажьте клеем и поставьте друг на друга. К верхнему горшку приклейте поддон для свечи и зажгите свой маяк!

Экспресс-совет

Прежде чем замораживать остатки еды в контейнере, протрите его изнутри растительным маслом. Благодаря этому содержимое контейнера будет легко выниматься, а пластик не впитает запахи пищи, да и отмыть емкость будет гораздо проще.

Новинки

► СОВИНЫЙ МОТИВ

Однospальный комплект постельного белья «Леа» сделан из 100%-ного хлопка. Цена: **от 1000 руб.**



▼ ДЛЯ ЗАКУСОК

Подставка-гриб для канапе и других закусок. Диаметр: 32 см. В комплекте 32 шпажки. Цена: **от 1190 руб.**



▼ СПЕЦИАЛЬНЫЙ ПОМОЛ

В мельнице Peugeot помол регулируется от мелкого до крупного. Цена: **от 2360 руб.**





Екатерина
СУНЯЙКИНА
Терапевт

Лучшие способы защиты от гриппа и простуды

Вот и наступила осень, но это не значит, что скоро мы начнем хлюпать носом и налегать на микстуры. Есть немало способов противостоять болезням

Закаливание

Обливание

Первое время температура воды должна быть лишь на один градус ниже привычной. То есть той, которую вы устанавливаете при приеме душа или ванны. Постепенно, раз в 3–5 дней, снижайте температуру на градус. Идеал, к которому нужно стремиться, – 22–23 градуса.

Обливаться нужно в такой последовательности: начинайте с плеч, потом руки, грудь, живот, спина. Голову мочить не надо. После процедуры хорошенько разотритесь махровым полотенцем, чтобы кожа немного покраснела.

Контрастный душ

После месяца обливаний переходите к контрастному душу. Сначала 30 сек. теплой воды, после включайте холодную на 15–20 сек. Всего нужно сделать 3–5 температурных смен.

Солнечные ванны

В сентябре еще можно поймать теплые солнечные лучики. И температура уже вряд ли поднимется выше 27 градусов, при которых принимать солнечные закаливающие ванны не рекомендуется. Идеальное время – с 8 до 11 или с 16 до 18 часов. Не забудьте надеть головной убор. 10 минут проведите в тени, 10 минут – под солнечными лучами.

Воздушные ванны

Идеальная температура (кстати, принимать их можно и на балконе) – не ниже 15–16 градусов. Снимите лишнюю одежду, выполните согревающую зарядку. Начните с трех минут, но постепенно увеличивайте время пребывания на холоде. Когда организм привыкнет к пониженным температурам, полезно будет выходить на улицу более легко одетыми, чем обычно.

Прохладная
погода вовсе
не повод сидеть
дома!

Внимание!

Закаливание особенно нужно людям с хроническими болезнями дыхательных путей, тогда каждое ОРВИ не будет заканчиваться обострением основного заболевания.

Когда начинать?

Не откладывайте закаливание на позднюю осень, когда задувают холодные ветра и активизируются вирусы, начинайте с первых дней сентября.

Как закаливаться?

Все четыре вида прекрасно сочетаются между собой. И толь-

ко от вас зависит, остановиться на каком-то одном или применять все в комплексе.

Что важно?

Практически любая тренировка требует постоянства. И закаливание не исключение. Так что не пропускайте ни дня, даже в отпуске, не перескакивайте

через этапы. Действуйте методично, день за днем. Чтобы было легче, можно закаливать всей семьей.

Кому нельзя

Не стоит приступать к закаливанию, если вы в данный момент болеете. Подождите, пока выздоровеете.

Помните: закаливание противопоказано при повышенном глазном давлении, ишемической болезни сердца, сердечной недостаточности, аритмии. Гипертоникам, людям с болезнями почек, прежде чем начать закаливаться, следует проконсультироваться с лечащим врачом.

Простые упражнения не только взбодрят, зарядят энергией с утра, но и помогут организму быть всегда в форме. Как говорится, в здоровом теле – здоровый дух!



Исходное положение: лежа. Потрите ладони одну о другую и закройте ими глаза. Пусть тепло от ладоней передастся глазам. Повторите **3 раза**. Затем, сильно не нажимая, помассируйте костяшками пальцев каждое ухо сверху вниз. Повторите **9 раз**.



Исходное положение: лежа. Положите ладони под голову, ноги чуть согните в коленях, стопы – на ширине таза. На выдохе напрягите мышцы живота и приподнимите верхнюю часть спины, поясницу округлите. Задержитесь в этом положении на три счета и на вдохе вернитесь в исходное положение. Повторите **5 раз**.



Исходное положение: сидя. Сцепите пальцы в замок и вытяните руки вверх над головой, потянитесь. Опустите плечи и выверните замок так, чтобы ладони были направлены в потолок. Теперь потянитесь ладонями вправо и вверх. Снова выпрямитесь. Затем потянитесь влево и вверх. В конце вытяните руки перед собой и потянитесь замком теперь уже вперед, а лопатками назад. Повторите всю последовательность движений **3 раза**.

Исходное положение: стоя. На вдохе медленно, вставая на носочки, поднимайте руки через стороны ладонями, развернутыми вверх. Когда ладони соприкоснутся над головой, на медленном выдохе начните движение обратно ладонями вниз. Повторите **3 раза**.



Исходное положение: стоя. Выполняйте приседания, как будто садитесь на стул, и не старайтесь опуститься как можно ниже. Важно, чтобы в самой низкой точке бедра были параллельны полу. Повторите **5 раз**.



Исходное положение: стоя, руки на поясе, ноги шире плеч. Не отрывая носки от пола, поведите тазом и бедром левой ноги сначала влево, описывая круг. Затем тазом и бедром правой ноги вправо. Стоя на полной стопе, выполните круговые движения тазом сначала влево, затем вправо. Повторите **по 10 раз** в каждую сторону.



Исходное положение: стоя. Вдохните медленно и как можно глубже, надувая живот. На несколько секунд задержите дыхание. Сложите губы трубочкой и с силой выдыхайте воздух небольшими порциями, втягивая живот. Затем сделайте медленный глубокий вдох и плавный выдох. Повторите **5 раз**.

Вакцинация от гриппа

Сентябрь – октябрь – идеальное время для прививки. Тогда к началу эпидемии организм сможет выработать стойкий иммунитет

Чем прививаться?

Состав вакцин каждый год меняется из-за мутаций вируса. Как раз к середине лета появляются прогнозы, какие штаммы будут активны в осенне-зимний сезон, и в сентябре в прививочные кабинеты уже поставляются вакцины, способные побороть ожидаемые разновидности вируса.

Наиболее эффективными и безопасными считаются инактивированные вакцины (они содержат вирус, не способный вызвать заболевание). Такого типа вакцины бывают **цельноклеточными** (содержат целые вирусы), **сплит-вакцинами** (из вируса взяты только белки, другие компоненты удалены, побочных эффектов меньше) и **субъединичными** (берутся

только поверхностные белки вируса, необходимые для формирования защиты против гриппа; побочных эффектов меньше всего).

Можно ли обойтись без прививки?

Конечно. Возможно, грипп обойдет вас стороной. Но это как игра в русскую рулетку. Ведь ежегодно от заболевания, а осо-

бенно его осложнений в России погибают десятки тысяч людей. Если же вы привьетесь и все равно заболеете, то перенесете грипп легче. Есть статистика, что привитые взрослые и дети

Кстати

На месте укола, даже если вы поставили инактивированную вакцину, иногда появляется припухлость, может повыситься температура до 37–38 °С, ощущаться общая разбитость, головная боль и насморк. Но через пару дней все пройдет.

Меры профилактики

Когда все вокруг начинают чихать и кашлять, нужно быть особенно предусмотрительными, чтобы не заразиться

Держите дистанцию

Отодвигайтесь подальше от болеющего человека – вас должен разделять минимум метр. **Желательно отказаться от приветственных объятий, поцелуев и рукопожатий.**

Большинство чихают и кашляют, прикрывая рот ладонью, а потом берутся ею за ручки дверей, телефонные трубки, поручни в метро, купюры. Поэтому следите за собой: если вы находитесь в общественном месте и ко всему прикасаетесь, не трогайте руками лицо.



Промывайте нос

Промывайте его по утрам, а в период простуд – утром и вечером с помощью специального прибора или обычного чайника, спринцовки. В аптеке можно купить готовый раствор или приготовить его самим, **растворив 1 ч. ложку морской соли в 2 стаканах теплой воды.** Если нос заложен, закапайте сосудосуживающие капли, высморкайтесь и начинайте промывание. Склонитесь над раковиной, слегка поверните голову в сторону и приоткройте рот, задержите дыхание и вливайте воду в одну ноздрю. При правильном выполнении вода будет выливаться из другой (если часть раствора окажется во рту – ничего страшного).



Мойте руки

Похоже на параню, но мыть их надо регулярно – после нахождения в транспорте, визита в поликлинику и т.п. Намыльте руки (лучше жидким мылом), **тщательно промойте ладони и места между пальцами**, а затем воспользуйтесь бумажным полотенцем.

Важно!

Обычная хирургическая маска поможет при эпидемии. Также она нужна тем, кто заболел, чтобы сдерживать вылетающую при кашле и чихании слюну. Менять маску надо раз в час-два.

Носите с собой гель и салфетки

Держите под рукой антибактериальные влажные салфетки или гель. Ими протирайте не только руки, но и предметы, на которых могли осесть вирусы, например ручки тележек в супермаркетах. Микробов убивают входящие в состав средств спирты, хлоргексидин, триклозан.

Поддерживайте в квартире чистоту

В сезон простуд влажную уборку проводите ежедневно. А еще проветривайте помещение: даже в холода **открывайте окно или форточку на 15–20 мин.**

Если же кто-то дома заболел, используйте ультрафиолетовую или кварцевую лампу (от 1500 руб.). Открытые модели нужно включать на 15–20 мин., но при этом людей, животных и растений в помещении быть не должно. Закрытые могут работать и при людях.

Налегайте на природные антисептики

Когда похолодает, каждый день съедайте **по зубчику чеснока** (или по капсуле с его экстрактом) и **по 1 ч. ложке меда** (можно развести в теплой, но не горячей воде). Защищает от простуд имбирь: раз в день добавляйте в чай **1 ч. ложку натертого корня.** И кладите в чай кружочек лимона – источника витамина С.



болеют меньше на 70–90%, пожилые люди – на 30–40%, а риск возникновения осложнений снижается на 30–70%, смертность – на 80%.

Есть ли противопоказания?

На 2–3 недели придется отложить прививку тем, кто только что перенес инфекционное заболевание с температурой или обострение хронического. Противопоказана вакцина при чувствительности к яичному белку и другим ее компонентам; если ранее была аллергия на вакцину. Не делают прививку детям до 6 месяцев. Во время

беременности прививаться можно только сплит- и субъединичными вакцинами и строго со второго триместра.

Где привиться?

Бесплатно – в поликлинике по месту жительства. Там используют отечественную инактивированную субъединичную вакцину.

Платно – в центрах вакцинации и прививочных кабинетах частных клиник. При этом можно выбрать вакцину и производителя.



После вакцинации сутки не трите и не мочите место укола!





Активные точки на стопах отвечают за нос и горло

При первых же признаках простуды примите срочные меры, которые не позволят вирусам, проникнув в клетки, пробить брешь в вашей иммунной системе

Парьте ноги

Скорая помощь при начальных симптомах простуды – горячая ножная ванночка, лучше с горчицей (1 ст. ложка порошка на 1 л воды). Тепло воздействует на стопах на зоны, в том числе связанные с носоглоткой. В результате отек слизистой носа становится меньше, вам легче дышать и проще откашляться. Но это поможет, только если у вас еще нет температуры!

Вода для процедуры должна быть +40...+42 °С. Если для вас это слишком горячо, начинайте с 38 °С, постепенно доводя до нужных 40–42 °С.

Парить ноги взрослым можно не дольше 15–25 мин., детям – 10–15 мин. И не забывайте каждые 5–10 мин. подливать в тазик горячую воду (чтобы температура не понижалась). По окончании процедуры насухо вытрите ноги, наденьте теплые носки (лучше шерстяные) и ложитесь спать. И никаких прогулок, особенно в ближайшие 3–4 часа!

Надевайте носки

Если принять ножную ванночку не получается, **наклейте на стопы разогревающий перцовый пластырь или сделайте компресс «горячие носки».** Для этого замочите шерстяные носки в горячей соленой воде (1 ст. ложка соли на стакан воды), выжмите их досуха, наденьте на голые ноги, сверху – полиэтиленовые пакеты, а на них – сухие шерстяные носки. Если ляжете спать в таких носках, наутро вам станет заметно лучше.

Промывайте нос

Морская вода в виде спрея или капель в нос – то, что поможет смыть вирусы со слизистой, а значит, не дать болезни развиваться. **Прыскать**

и закапывать в нос соленую воду нужно 6–8 раз в день. Входящие в состав микроэлементы повышают местный иммунитет и активизируют работу микроресничек слизистой носа, а влага не дает ей пересыхать.

Важно!

Горячая вода повышает нагрузку на сосуды. Поэтому не парьте ноги, если у вас варикозное расширение вен или атеросклероз нижних конечностей. Противопоказана процедура и беременным.

Собираем аптечку

Чем стоит запастись и иметь всегда под рукой, чтобы быть готовыми к сезону простуд?

Витамины

Для профилактики стоит принимать витамины А (400–800 МЕ в сутки), D (900 мкг), а также цинк (5–15 мг). Они важны для иммунитета. Если витамина D не хватает, в клетки легко проника-

ют вирусы. Цинк же в сочетании с витамином А помогает иммунным клеткам делиться, создавая естественную защиту.

Что же касается аскорбинки, то количества, поступающего с пищей, обычным людям хватает. Повышенная доза витамина С нужна тем, кто занимается тяжелым физическим трудом, а также детям и подросткам.

Жаропонижающие

Это препараты с парацетамолом или ибупрофеном. Прибегать к ним не стоит, если на градуснике меньше 38 °С и температура переносится легко. Пусть организм

борется с вирусом самостоятельно. Однако, если вы чувствуете себя плохо даже при 37,8 °С, примите лекарство. Но внимательно изучите инструкцию. Обычно препараты с парацетамолом можно принимать каждые 4–6 часов, но не более 4 доз в сутки, с ибупрофеном – каждые 6–8 часов и максимум 3 дозы. Лучше остановиться на одном из лекарств, но если

болезнь переносится тяжело, то можно пить чередуя, учитывая, что промежуток не может быть меньше трех часов.

Сосудосуживающие

В их составе могут быть действующие вещества – ксилометазолин или оксиметазолин. Если нос перестал дышать, капайте сосудосуживающие, особенно на ночь, чтобы лучше выспаться. Днем тоже не пренебрегайте ими: отекая слизистая носа, затрудняя дыхание, может стать причиной даже головных болей. К тому же из-за отсутствия оттока слизи может развиваться гайморит. Но капать капли можно не дольше 3–5 дней, чтобы не заработать медикаментозный ринит, когда заложенность не будет проходить без постоянной дозы.

Кстати

Антибиотики дома лучше не иметь. Их выпишет врач, в случае если вашу инфекцию вызвали бактерии. Специалист подберет препарат, который нужен именно при вашем типе заболевания.





**Наталья
НОСОВА**

Автор, г. Рыбинск,
Ярославская обл.

Вам потребуется:

- зеркальце в рамке из дерева или пластика
- ракушки
- стеклянные камушки (марблс)
- бусины под жемчуг четырех размеров
- акриловая белая грунтовка по дереву или акриловая краска по дереву
- клеевой пистолет
- лак акриловый бесцветный
- кисти 2–4 см для грунтования и лакирования



Зеркальце морской царицы

Привезли с моря ракушки? Давайте пустим их в дело!

Как делать

1 Подготовьте рамку для грунтования. Для этого закройте зеркало бумагой или заклейте бумажным скотчем и очистите рамку от пыли. Теперь можно грунтовать.

2 Кистью нанесите грунтовку (или белую краску) на рамку в один-два слоя (**фото 1**). Время просушки между нанесением слоев – 1 час.

3 Внешние углы рамки декорируйте крупными ракушками вытянутой формы (**фото 2**). Все элементы декора приклеивайте с помощью клеевого пистолета. Де-

лать это нужно быстро, потому что клей остывает и хуже схватывается (**фото 3**).

4 Внешний периметр рамки оформите одинаковыми ракушками, напоминающими веер (**фото 4**).

5 Внутренние углы рамки украсьте спиралевидными ракушками, а по периметру расположите разные по размеру и цвету ракушки в виде веера.

6 По внешнему и внутреннему периметрам рамки в местах стыка ракушек приклейте два вида мелких бусин-жемчужинок: те, что побольше, – по внешнему краю, более мелкие – по внутреннему.

7 Оставшееся пространство на рамке заполните ракушками в художественном беспорядке (**фото 5**), небольшие оставшиеся пустоты – стеклянными камушками и мелкими ракушками.

8 Теперь украсьте ракушечную рамку большими жемчужными бусинами, располагая их поверх ракушек. Сначала выкладывайте крупные, потом более мелкие.

9 Для закрепления композиции нанесите прозрачный акриловый лак на все элементы декора в 2–3 слоя (**фото 6**). Время просушки между нанесением слоев – 1 час.



Переносим выкройку на ткань

Какими разметочными инструментами это лучше сделать?



ОБМЫЛОК

Самое доступное и удобное средство. Мягко чертит, легко смывается. Чтобы линия получалась тоньше, обмылок можно заточить ножом.

МЕЛ

Но не обычный, а портновский. По составу он другой, безопасный для тканей. Портновские мелки бывают разной формы и цвета. Есть даже исчезающие мелки, которые держатся на ткани определенное количество дней, а потом линия пропадает.

МАРКЕР ПО ТКАНИ

И маркеры, и карандаши по ткани бывают смываемые и несмываемые. Последними можно пользоваться только на тех частях ткани, которые потом срежутся или уйдут в шов.

Совет

Не используйте водорастворимые карандаши для тканей, на которых вода оставляет пятна: будут цветные разводы. Для таких тканей больше подойдут мел или обмылок.

Горячая пора

Эти необычные блюда – пример того, как можно гармонично сочетать овощи между собой и с мясными или молочными продуктами. Попробуйте – очень вкусно!

Жаркое с купатами и редиской



На 3–4 порции

- 6–8 средних картофелин
- 5 купат
- 150 г консервированного зеленого горошка
- 5–6 редисок
- 100 г сметаны (15–20%)
- 1–2 ч. ложки горчицы
- 4–5 веточек петрушки
- 2 ст. ложки растительного масла
- соль
- черный молотый перец

1. Картофель очистите и нарежьте крупными дольками. Разогрейте растительное масло в глубокой сковороде и обжарьте до готовности купаты. Выложите их на тарелку. В этой же сковороде обжарьте карто-

фель, посолите, поперчите по вкусу.

2. Вымойте редиску, разрежьте ее на небольшие дольки.

3. Редиску и зеленый горошек положите к жареному картофелю, держите сковороду на среднем огне еще 2–3 мин.

4. К обжаренным овощам добавьте нарезанные крупно купаты. Готовое блюдо посыпьте рубленой зеленью.

5. Приготовьте соус: смешайте охлажденную сметану с горчицей, добавьте по вкусу соль, перец. Полейте соусом готовое жаркое или подавайте отдельно.

Время приготовления:

45 мин.

В одной порции около 560 ккал

Куриные бёдрышки на овощной подушке

На 3–4 порции

- 700 г куриных бедрышек
- 150 г консервированной кукурузы
- 2 сладких перца
- 2 помидора
- 2 луковицы

- 4 ст. ложки соевого соуса
- 2 ст. ложки жидкого меда
- 2 ст. ложки растительного масла
- 4 зубчика чеснока

- молотый черный перец
- соль

1. В небольшой миске смешайте соевый соус с медом.

2. Два зубчика чеснока пропустите через пресс.

3. Бедрышки промойте, обсушите бумажным полотенцем, натрите солью, перцем и измельченным чесноком. Обильно смажьте смесью из соевого соуса и меда.

4. Лук нарежьте полукольцами, болгарский перец – полосками, помидоры – дольками. Ножом порубите оставшиеся 2 зубчика чеснока.

5. В глубокую форму для выпечки налейте растительное масло и выложите овощи слоями в следующем порядке: кольца лука, полоски болгарского перца, дольки помидора, чеснок, кукуруза. Посолите, поперчите. Сверху овощей выложите бедрышки.

6. Запекайте в духовке при температуре 180 °C в течение 30–40 мин.

Время приготовления:

1 час 20 мин.

В одной порции около 310 ккал



Жареный перец в сметане



На 3–4 порции

- 500 г сладкого перца
- 200 г сметаны
- 1 луковица
- 2 ст. ложки растительного масла ■ соль
- черный молотый перец

1. Удалив плодоножки и семена, обжарьте перцы на растительном масле с двух сторон, накрыв крышкой. Затем остудите. Удалите с перцев кожицу, нарежьте их ломтиками.

2. Очищенную луковицу нарежьте средними кубиками, обжарьте на отдельной глубокой сковороде до золотистого цвета.

3. Добавьте к луку ломтики перца. Залейте овощи сметаной. Посолите, поперчите и тушите на медленном огне 7–10 мин.

4. Подавайте с отварным картофелем или рисом.

Время приготовления:
30–40 мин.

В одной порции
около 178 ккал

Картофельная запеканка с баклажанами и мясом

На 6–8 порций

- 600 г говяжьего фарша
- 2 баклажана
- 2 моркови
- 1 луковица
- 4 зубчика чеснока
- 150 г майонеза
- 50 г твердого сыра
- 2–3 ст. ложки растительного масла ■ соль
- черный молотый перец
- укроп

1. Баклажаны нарежьте кружочками, посолите и оставьте на 15–20 мин., чтобы ушла горечь. Затем еще раз промойте и выложите на бумажные полотенца для удаления излишков влаги.

2. Обжарьте баклажаны на растительном масле с обеих сторон до золотистого цвета и переложите в тарелку.

3. В фарш добавьте 3 зубчика чеснока, пропущенных через

пресс, измельченный укроп. Посолите, поперчите.

4. Лук нарежьте кубиками, морковь натрите на крупной терке. Овощи пассеруйте на небольшом количестве растительного масла.

5. Сыр натрите на мелкой терке, соедините с майонезом и измельченным зубчиком чеснока. Взбейте эту массу.

6. В глубокую форму выложите продукты в такой последовательности: обжаренные кружочки баклажанов, фарш, лук с морковью, сверху взбитый майонез с сыром. Запекайте в предварительно разогретой до 180 °С духовке до подрумянивания верхнего слоя.

Время приготовления:

1 час

В одной порции
около 510 ккал



Соус ко всем блюдам

Запеките в духовке по 3–4 крупных помидора, болгарских перца и луковицы, можно добавить кабачки или баклажаны. Затем остудите. С овощей снимите кожицу, удалите семена. Сложите овощи в чашу блендера и измельчите. Приправьте любимыми специями. Если соус планируете подавать к рыбе, подойдут прованские травы. Если к мясу или птице, добавьте чеснок и кавказскими пряностями.

Цветная капуста по-итальянски



На 5–6 порций

- 700 г цветной капусты или брокколи
- 2 помидора ■ 1 луковица
- 80 г бекона или ветчины
- 50 г твердого сыра
- 20 г сливочного масла
- 1 зубчик чеснока ■ соль
- 4 веточки петрушки
- молотый черный перец

1. Цветную капусту промойте под холодной водой, удалите листья, разделите на мелкие соцветия и отварите их до полуготовности в подсоленной кипящей воде.

2. Лук нарежьте тонкими полукольцами, бекон – полос-

ками, помидоры – небольшими дольками.

3. В глубокой сковороде растопите сливочное масло и обжарьте на нем чеснок и лук до золотистого цвета. Затем добавьте бекон, жарьте еще 2–3 мин.

4. К луку положите цветную капусту, помидоры, посолите и поперчите. Накройте крышкой и тушите на сильном огне 5 мин. Перед подачей на стол посыпьте сыром и мелко нарезанной петрушкой.

Время приготовления:
40–50 мин.

В одной порции
около 480 ккал

Отличный вариант для праздника или выходного дня. Один-два кусочка – и вы сыты и довольны!

Печёночно-картофельный торт

На 10–12 кусочков

■ растительное масло
Для картофельных блинов:

- 3–4 картофелины
- 1 луковица
- 1 яйцо
- 2 ст. ложки муки
- черный молотый перец
- соль

Для печеночных блинов:

- 500 г куриной печенки
- 2 луковицы ■ 1 яйцо
- 3 ст. ложки муки
- соль
- черный молотый перец

Для соуса:

- 5 ст. ложек майонеза
- 1 ст. ложка горчицы

Для начинки:

- 3 помидора
- 2 луковицы
- 1–2 моркови
- 3 зубчика чеснока
- 4–5 веточек укропа
- 1/3 ч. ложки молотого кориандра
- соль

Для обсыпки:

- пучок петрушки

1. Приготовьте картофельные блины. Картофель, лук очистите. Картофель натрите на средней терке, лук мелко нарежьте. Смешайте. Добавьте муку, яйцо, посолите, поперчите. Из этой массы пожарьте 3 блина (фото 1).

2. Приготовьте печеночные блины. Печенку и лук пропустите через мясорубку, добавьте яйцо и муку, перемешайте до однородной массы. Посолите, поперчите. Пожарьте из печеночной массы три блина такого же диаметра, что и картофельные (фото 2). Жарьте их по 2 мин. с каждой стороны (фото 3).

3. Для начинки нарежьте мелкими кубиками лук, натрите морковь, чеснок пропустите через пресс. Порубите зелень. Обжарьте на растительном масле лук до золотистого цвета, положите чеснок, жарьте 1 мин., добавьте морковь, жарьте до мягкости, немного посолите, при-

правьте кориандром и всыпьте зелень.

4. Нарежьте кубиками или кружочками помидоры.

5. Для соуса смешайте майонез с горчицей.

6. Все коржи подравняйте, сделав одинакового диаметра (фото 4).

7. Соберите торт. На тарелку положите картофельный блин, смажьте соусом, выложите лук, обжаренный с морковью (фото 5). Накройте печеночным блином, промажьте его соусом и выложите помидоры (фото 6). В такой последовательности продолжайте чередовать слои.

8. Верх и бока торта смажьте соусом. Мелко нарезанной петрушкой обсыпьте бока. Уберите торт в холодильник на 3–4 часа.

Можно так

- ✓ Готовьте печеночные блины из говяжьей печенки.
- ✓ Если делаете такой торт зимой, то вместо помидоров либо выложите слой лечо, либо смажьте печеночный блин соусом из майонеза и кетчупа.

Время приготовления: 1 час

Время ожидания: 3–4 часа

В одном кусочке около 475 ккал



В следующем выпуске № 37

16 страниц рецептов овощных заготовок. Делайте сейчас – наслаждайтесь зимой!

В продаже с 4 сентября

Тарт с орехами и сливой

На 10–12 кусочков

Для теста:

- 100 г сливочного масла
- 1,5–2 стакана муки
- 3 ст. ложки сахара
- 1/2 лимона
- 2 желтка

Для начинки:

- 700 г слив
- 1/2 стакана сахара
- 3 ст. ложки крахмала
- 1 стакан очищенных орехов

1. Перетрите масло с мукой в крошку. Добавьте желтки, сахар и сок лимона, замесите мягкое тесто. На 40 мин. убе-

рите его в холодильник, после чего раскатайте и выложите в форму, делая бортики.

2. Сложите сливы, удалив предварительно косточки, в кастрюлю. Добавьте сахар, крахмал. Варите на маленьком огне, помешивая, до загустения.

3. Заполните основу из теста сливовой начинкой, сверху посыпьте орехами. Выпекайте при 180 °С 35–40 мин.

Время приготовления:

1,5 часа

В одном кусочке
около 510 ккал



Сливовое настроение

Съешьте кусочек такой выпечки – и никакая хандра вам не страшна!

Пирог «Шлейф»

На 10–12 кусочков

- сахарная пудра
- кусочек сливочного масла

Для теста:

- 1/2 стакана сахара
- 180 г муки ■ 5 яиц
- 1 ч. ложка цедры лимона
- 2 ст. ложки кондитерского мака ■ соль

Для начинки:

- 10–12 слив

1. Разрезав сливы пополам, удалите у них косточки.

2. Для теста разделите яйца на белки и желтки. Желтки взбивайте с сахаром в течение 3–4 мин. Масса должна

побелеть. Добавьте просеянную муку, мак и цедру лимона, перемешайте.

3. Белки взбейте со щепоткой соли в устойчивую пену. Аккуратно вмешайте в желтковую массу.

4. Форму смажьте кусочком масла, подпылите мукой, выложите сливы, сверху вылейте тесто. Выпекайте в разогретой до 180 °С духовке 35 мин.

5. Готовый пирог посыпьте сахарной пудрой.

Время приготовления:

1 час 15 мин.

В одном кусочке
около 460 ккал



Слойки «Ракушка»

На 10–12 штук

- 400 г слоеного теста

Для начинки:

- 500 г слив
- 1 ч. ложка крахмала
- 1/2 ч. ложки ванилина
- 2 ст. ложки сахара

1. Сливы нарежьте кубиками. Добавьте к ним сахар, ванилин и крахмал, перемешайте.

2. Тесто раскатайте и нарежьте на квадраты размером

10×10 см. По одному краю сделайте надрезы, как на фото 1. Положите начинку. Сверните каждый квадрат в рулет, начиная со стороны начинки (фото 2). Полученную колбаску скрутите улиткой.

3. Выпекайте слойки при 180 °С до румяного цвета.

Время приготовления:

45–50 мин.

В одной штуке
около 115 ккал

Свято-Успенский
Аланский монастырь
в селе Хидикус

Золотой
барс –
национальный
символ
Алании



Суннитская
мечеть,
построенная
в 1908 году



Природные красоты

Половину территории республики занимают горы, включая величественный Казбек. С гор спускаются полноводные и чистые реки, а самая знаменитая из них – Терек – берет свое начало в ледниках. В ущельях можно встретить изумительной красоты озера, а в низинах – цветущие альпийские луга. Неутомимые путешественники могут посетить самые живописные места Осетии: Архонский перевал, Куртатинское, Кармадонское и Алагирское ущелья, древнее селение Цамад, скальную крепость и пещеры Дзивгиса, исторические аулы Лац и Цымит, а также внушающий почтение «город мертвых» в селе Даргавс.

Дух старого города

Облик столицы республики – Владикавказа, раскинувшегося по берегам Терека, – дополняют окружающие горы, а на его главной улице – проспекте Мира – до сих пор бренчат древние трамваи, прогулка на которых принесет массу удовольствия. Ко-

лоритность месту придает и прекрасный вид на Столовую гору, которую так любят фотографировать туристы.

Улочки старого города располагают к неспешным прогулкам и разглядыванию мемориальных досок – ведь во Владикавказе побывали многие классики русской литературы: Александр Пушкин и Михаил Лермонтов, Максим Горький и Михаил Булгаков.

По набережной Терека

Отсюда открывается прекрасный вид на суннитскую мечеть, построенную в египетском стиле. Там же, на набережной, близ Чугунного моста возвышается Армянская апостольская церковь Григория Просветителя, построенная в 1868 году. Изящное здание из красного кирпича у вод бурного Терека – есть чем полюбоваться!

Любимое место отдыха

Старейший на Северном Кавказе парк Хетагурова – одно из самых атмосферных и живописных мест города. По-

В солнечный день из любого уголка Владикавказа видны горные пики

Будет праздник

Джеоргуыба – День святого Георгия в Осетии – в этом году выпадает на **19 ноября**. Праздник приурочен к окончанию сельскохозяйственных работ и длится неделю, поэтому иногда его в шутку называют осетинскими олимпийскими играми. И хотя официально празднование начинается с понедельника, существует традиция: накануне, в воскресенье, каждая семья закалывает быка или овцу.

Без лезгинки не обходится ни один праздник



Три пирога, уложенные друг на друга, символизируют небо, солнце и землю

В край и пи



«Город мертвых» – средневековый некрополь, состоящий из сотни погребальных построек

Патриарх Кавказа – белоголовый Казбек

сетителей здесь встречает скульптура классика осетинской литературы Коста Хетагурова – поэт увековечен сидящим на скамейке...

Отдохнуть в тени старых деревьев парка, покормить лебедей и уток, плавающих в пруду, осмотреть **исторический особняк барона Штейнгеля**, покататься под сенью плакучих ив на катамаранах или лодках – каждый найдет развлечение по вкусу.

Можно и полечиться!

Со времен СССР в Алании осталось много санаториев – они отремонтированы и ждут всех, кто хотел бы поправить здоровье с помощью минеральных вод. Например, **в санаториях, расположен-**

ных на берегу высокогорной реки Ардон, лечат болезни мочеполовой системы, желудочно-кишечного тракта, поддерживают сердечно-сосудистую систему. Приезжать сюда лучше всего в межсезонье, так как стоимость полного пансиона с лечением обойдется всего лишь в **1000 руб.** в сутки с человека.

Главное угощение

Сытные национальные пироги – традиционное блюдо осетин, которым они славят-

ся на протяжении нескольких столетий! Выпечку наполняют разнообразной начинкой: картофелем, мясом, листьями свеклы, черемшой, капустой, тыквой. Но **главный осетинский пирог готовится со свежим сычужным сыром.**

Полезная информация

КАК ДОБРАТЬСЯ

Самолетом из Москвы до Владикавказа, время в пути – 2 часа 20 мин., стоимость билета – **от 1548 руб.**

(в один конец). Поездом из Москвы, время в пути – 35 часов, стоимость билета – **от 3900 руб.**

На такси до санаториев на реке Ардон, время в пути – 1,5 часа, стоимость проезда – **400 руб.**

Для посещения перевалов и ущелий лучше взять тур – **от 1500 руб.** с человека. В цену входят услуги проводника, проезд.

ГДЕ ОСТАНОВИТЬСЯ

Гостевой дом – **от 700 руб./сут.** за двоих, отель – **от 900 руб./сут.** за двоих, а также хостел – **от 300 руб./сут.** с человека.

ЧТО ПРИВЕЗТИ

Пироги с разными начинками – **от 100 руб.**, сувенирные кинжалы – **от 300 руб.**, авторские куклы – **от 400 руб.**



Памятник Уастырдж – покровителю путников и воинов

гор рогов!

Уникальная древняя культура, изумительной красоты природа, гостеприимные жители – все это Северная Осетия, или, как ее еще именуют, Алания

Тест

Улыбка – это не только веселый нрав, но и признак энергии и оптимизма

Чем вы можете покорять мужчин

Практически у каждой представительницы женского пола есть тайное оружие, с помощью которого она способна привлекать и завоевывать мужчин. Однако далеко не все женщины знают свои сильные стороны

1 Какой сказочный персонаж вам симпатичнее?

- Иван-царевич (2)
- Синяя Борода (3)
- Карлсон (4)
- Емеля (1)

2 Почему мужчина уступил молодой женщине место в транспорте?

- У нее уставший вид (1)
- Хорошо воспитан (2)
- Понравилась и хочет познакомиться (3)
- Просто готовится к выходу на следующей остановке (4)

3 Кто из животных, на ваш взгляд, красивее?

- Пингвин (1)
- Павлин (3)
- Слон (4)
- Лев (2)

4 Что для вас стиль в одежде?

- Индивидуальность (4)
- Безукоризненность (1)
- Изысканность (2)
- Возможность выделиться из толпы (3)

5 Какой парфюмерный аромат вам ближе?

- Сладкий (1)
- Цитрусовый (4)
- Цветочный (2)
- Терпкий (3)

6 Как вам легче запомнить информацию?

- Зазубрить (4)
- На слух (1)
- Поняв смысл (2)
- Переписать (3)

7 Как вы считаете, почему в сказке плакала Царевна Несмеяна?

- Ей было скучно и одиноко в царских хоромы (4)
- От неразделенной любви (3)

- В силу капризного характера (2)
- Хотела привлечь к себе внимание (1)

8 Какая геометрическая фигура имеет идеальную форму?

- Шар (4)
- Куб (1)
- Цилиндр (3)
- Пирамида (2)

9 Кто из этих существ наиболее омерзителен?

- Клещи (2)
- Тараканы (3)
- Комары (1)
- Крысы (4)

10 Какой наиболее подходящий синоним для слова «готовить»?

- Стряпать (2)
- Кухарить (3)
- Кулинарить (4)
- Кашеварить (1)

Подведём итоги

От 10 до 17 баллов

Лёгкий характер

Людям рядом с вами спокойно и комфортно, ведь вы не только не делаете из мухи слона, но и слона легко превращаете в подобие мухи. **Таким подходом к проблемам и к жизни вообще вы невольно внушаете мужчинам надежду на лучшее.** Достигая умиротворения, они готовы стать вашими преданными рыцарями и постоянными поклонниками.



От 18 до 25 баллов

Ум и сообразительность

И не слушайте тех, кто говорит, что мужчины боятся умных женщин! Напротив, **им нравится общаться с дамами, умеющими самостоятельно мыслить.** Вдобавок вам хватает мудрости и сообразительности не возноситься и не показывать превосходство, благодаря чему сильный пол ценит ваши смекалку и незаурядность.



От 26 до 33 баллов

Сексуальность

Ваш конек – чувственность, эротическая отзывчивость. **Такие женщины, как вы, умеют вызывать у мужчин страсть, яркие переживания, волновать их тело и душу и доводить до экстаза.** Иное дело, куда вашу сексуальность направить и к кому приложить, чтобы, с одной стороны, от нее была польза, а с другой – избежать ненужного внимания со стороны сильного пола.



От 34 до 40 баллов

Чувство юмора

Вот чем вам следует оперировать, когда вы стремитесь завоевать мужчину. **Вы обладаете тонким восприятием смешного, умеете иронизировать как над собой, так и над окружающими.** При этом юмор у вас оригинальный и необходимый. Мужчинам с вами забавно и весело. Поэтому не прячьте свою природную способность и не бойтесь вызывать улыбки и смех.





**Ирина
КОВАЛЕВА**
Педиатр,
детский невролог

Отчего расстроился животик?

Что может вызвать у ребенка диарею и как наладить работу кишечника

Перебор клетчатки

В сезон сбора урожая взрослые стараются навалить чашу ягод, фруктами и овощами на год вперед, а потом удивляются: откуда у него взялось расстройство животика? Да, в умеренных дозах растительная клетчатка действует на пищеварительную систему как ершик, очищая ее стенки, и стимулирует перистальтику, предотвращая запоры. Но **когда клетчатки в организм поступает слишком много**, детский кишечник дает сбой.

Исключить провокаторы

Они у каждого свои, поэтому сначала выясните, против какой пищи восстает кишечник вашего чада. На особом подозрении **кукуруза, горох, капуста, малина, крыжовник, помидоры**, а также **яблоки в сочетании с другими фруктами**. Кишечник может барахлить не только из-за перебора клетчатки, но и из-за других продук-

тов: свежего черного хлеба, шоколада, молока, кефира, апельсинового сока, газированных напитков. Копчености, чипсы, попкорн, торты с кремом и бутерброды с толстым слоем масла действуют на детский кишечник так же, как и избыток клетчатки, провоцируя спазмы и понос.

Найдите 5 отличий

Часто расстройство животика путают с кишечной инфекцией, при которой у ребенка **пропадает аппетит, воз-**

никают тошнота, рвота, поднимается температура, болит живот. В этом случае срочно вызывайте врача! При переборе клетчатки боль в животе несильная, температура и аппетит в норме, а жидкий стул случается не чаще 3–4 раз в день. Такие кишечные «срывы», не сопровождаемые высокой температурой и крайней степенью обезвоживания, можно вылечить самостоятельно. Рекомендации по лечению читайте в заметке «Первая помощь» на этой странице.

Даже самые полезные фрукты и овощи могут нанести вред, если их есть без меры

Важно!

Не допускайте совмещения несочетаемых продуктов: молочной каши и огурца, рыбы и молока, дыни и меда — между их приемами должно пройти 4–6 часов.



Первая помощь

✓ ПРИГОТОВЬТЕ ЦЕЛЕБНЫЙ НАПИТОК

Мятный чай. 1 ст. ложку высушенных или свежих листочков залейте 200 мл кипятка, заваривайте 10 мин. Для вкуса можно добавить немного меда (если у ребенка нет аллергии). Принимать 1–2 раза в день.

Рисовый отвар. 2 ст. ложки промытого один раз риса залейте 1,5 л горячей воды. Варите на медленном огне 35–45 мин. Остывший отвар давайте по 1–2 ст. ложки 2–3 раза каждый час.

✓ ДАЙТЕ АБСОРБИРУЮЩЕЕ СРЕДСТВО

Например, активированный уголь. Этот препарат не всасывается в кровь, поэтому безвреден даже для малышей.

✓ ПОСАДИТЕ НА ДИЕТУ

Первые сутки желательно сделать голодными (только напитки и отвары), поскольку любая пища будет оказывать раздражающее действие на кишечник. В крайнем случае можно дать несладкий сухарик или печенье.

! Если понос длится более 2 дней, обратитесь за помощью к врачу. Жидкий стул грозит обезвоживанием, от которого может серьезно пострадать детский организм.

К школе готов!



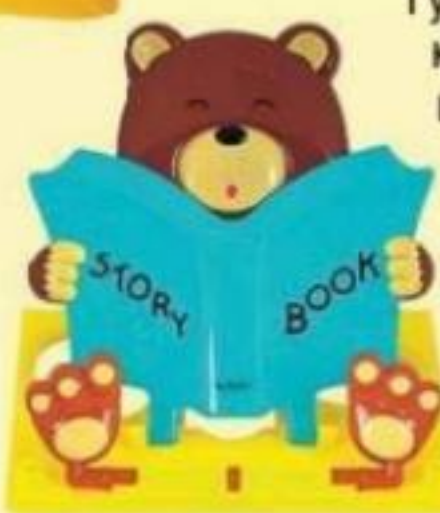
◀ ВСЁ ПОД РУКОЙ

Канцелярский детский набор «Пигги» (Brauberg), 4 предмета. И весело, и удобно! Цена: **от 490 руб.**



▲ ЧИСТАЯ РАБОТА

Фартук-накидка с рукавами для творчества (Fix Price). Цена: **99 руб.**



НАЧИНАЕМ ТВОРИТЬ ▶

Гуашь Disney «София Прекрасная», 12 насыщенных цветов. Легко смывается с рук и одежды. Цена: **от 199 руб.**



◀ КНИЖКА ДЛЯ МИШКИ

Подставка для книг «Медведь» (Herlitz). Учиться будет интереснее! Цена: **от 499 руб.**

Осенняя подкормка: чем, как и когда?

Именно сейчас у растений есть последняя возможность накопить полезные вещества, чтобы благополучно пережить морозы

Ягодные кустарники

Идеальная подкормка для малины, крыжовника и смородины – **10 кг компоста, 60 г суперфосфата и 40 г калийной соли под каждый куст**. Для лучшего проникновения удобрения в почву вносите питательную смесь в круговые бороздки (глубина – 20 см), выкопанные в 30–40 см от

куста. Можно обойтись и без органики, рассыпав под куст любое фосфорно-калийное удобрение: 20–30 г на 1 кв. м.

ВРЕМЯ ПОДКОРМКИ

Смородина – середина – конец сентября.

Крыжовник – конец сентября.

Малина – начало октября.

Плодовые деревья

Из органических удобрений отлично подойдет перегной: дереву младше 8 лет достаточно 20–30 кг удобрения, более взрослому растению – 30–40 кг. Подкормку лучше заделать в почву: под вишню, сливу, персик – на глубину 10–15 см, под яблоню, грушу, абрикос – на глубину 20–25 см. Вместо перегноя можно использовать перепревший (не менее 2 лет!) навоз: под каждое растение внесите 4–5 кг, перекопайте. Из минеральных удобрений подойдет **двойной супер-**

фосфат (20–30 г на 1 кв. м приствольного круга) или раствор монофосфата калия (10–15 г на 10 л воды, норма полива – 10–12 л под дерево). Чтобы нормализовать кислотность почвы, каждые пять лет вносите под деревья известь: 250–300 г на 1 кв. м.

ВРЕМЯ ПОДКОРМКИ

Вишня, черешня, абрикос, персик – сентябрь.

Яблоня, груша, слива – начало – середина октября.

Клубника

Садовая земляника хорошо отзывается на подкормку **куриным пометом, разбавленным водой 1:20** и настоянным в течение 2 дней. Поливайте по бороздкам между кустиками, осторожно обходя розетку листьев. Также можно использовать раствор коровяка (1:10). Норма

полива – 0,5 л под кустик. Из минеральных подкормок неплохим вариантом будет смесь из нитрофоски (2 ст. ложки) и калийной соли (20 г), разведенная в 10 л воды.

ВРЕМЯ ПОДКОРМКИ

Сентябрь – октябрь.

ВАЖНО!

✓ Не вносите осенью азотные удобрения: способствуя развитию зеленой массы, они провоцируют несвоевременный рост растения, что может привести к его гибели.

✓ Следите за дозировкой удобрений: избыточное количество подкормки может не только замедлить развитие растения, но и вызвать сильный ожог корневой системы.

Хвойные растения

При дефиците микроэлементов у растений развивается хлороз, который выражается в изменении цвета хвои: она приобретает либо более светлый, либо бурый оттенок. Избежать этой напасти поможет **удобрение для хвойных растений** (используйте строго по инструкции). Но, прежде чем покупать удобрение, почитайте его состав: наличие магния обязательно. Без него процесс фотосинтеза будет нарушен.

ВРЕМЯ ПОДКОРМКИ

Конец сентября – начало октября.

После такой кормежки урожай будет на загляденье



ЭКОНОМНО!

Если хотите сократить затраты на удобрения, откажитесь от использования жидких смесей – они обычно в 3–4 раза дороже сухих удобрений, а эффект тот же.

Газон

Популярные удобрения для зеленого ковра – **костная мука (200–300 г на 1 кв. м)** и суперфосфат (50–70 г на 1 кв. м). Также полезно распылять над газоном древесную золу (300 г на каждые 10 кв. м). Из готовых удобрений выберите любое для газона, желательно с пометкой «осень». Вносите его через 3–4 дня после покоса, в сухую безветренную погоду. После обильно полейте. Это повысит эффективность подкормки.

ВРЕМЯ ПОДКОРМКИ

Середина сентября – начало октября.

Лунный календарь

3 сентября – удаление поросли, подкормка.

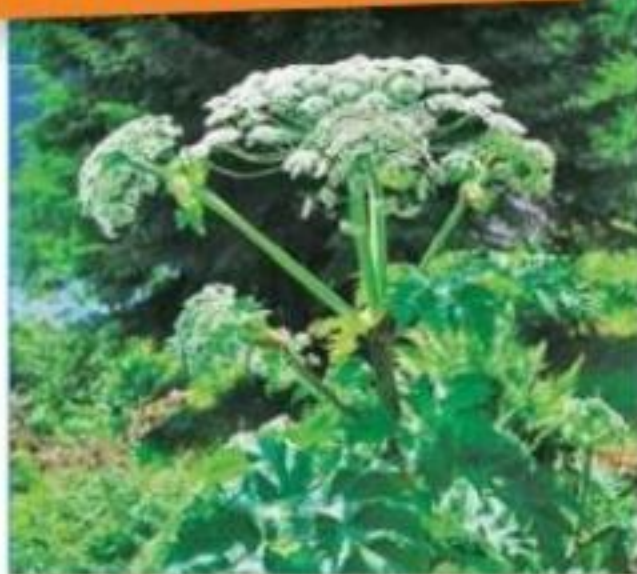
4, 5 сентября – посадка клубники и вьющихся растений, сбор плодов на семена, закладка нового газона.

6 сентября – мульчирование зимующих многолетников, обрезка роз.

7, 8 сентября – опрыскивание от вредителей, сбор семян.

9 сентября – неблагоприятны работы с растениями.

Это надо знать!



Борщевик вне закона

До конца этого года правительство собирается ввести штрафы для дачников, которые не удаляют борщевик на своих участках. Штраф для физических лиц будет составлять от 3000 до 5000 руб. Наказывать будут также должностных и юридических лиц. Для них штрафы могут достигать 1 млн руб.

5 секретов пышного цветения тюльпанов

Если их учесть при посадке луковиц, цветы будут радовать вас красотой каждый год

1 Оптимальное время

Точную дату назвать сложно, поэтому надо ориентироваться на погоду: **как только грунт остынет до 8–10 °С – принимайтесь за дело.** Такой температура обычно бывает в конце сентября либо в начале октября.

2 Здоровые луковицы

Тюльпаны очень легко подхватывают различные грибковые и вирусные заболевания, поэтому к отбору посадочного материала надо подойти ответственно. **Плотные, тяжелые, гладкие, без повреждений и признаков гниения – идеальный вариант.** Размер тоже имеет значение:

чем крупнее луковица, тем более крепкий цветонос появится весной.

3 Солнечное место

Сажайте тюльпаны только на тех участках, где много света. В затененных местах первоцветы растут медленно, а бутоны получаются мелкими и невзрачными.

4 Правильная глубина

Ее легко рассчитать: **умножьте высоту луковицы на три, и вы узнаете идеальную глубину посадки.** Если слишком мелко заглубить луковицы, в суровую зиму они просто вымерзнут. Чересчур глубо-

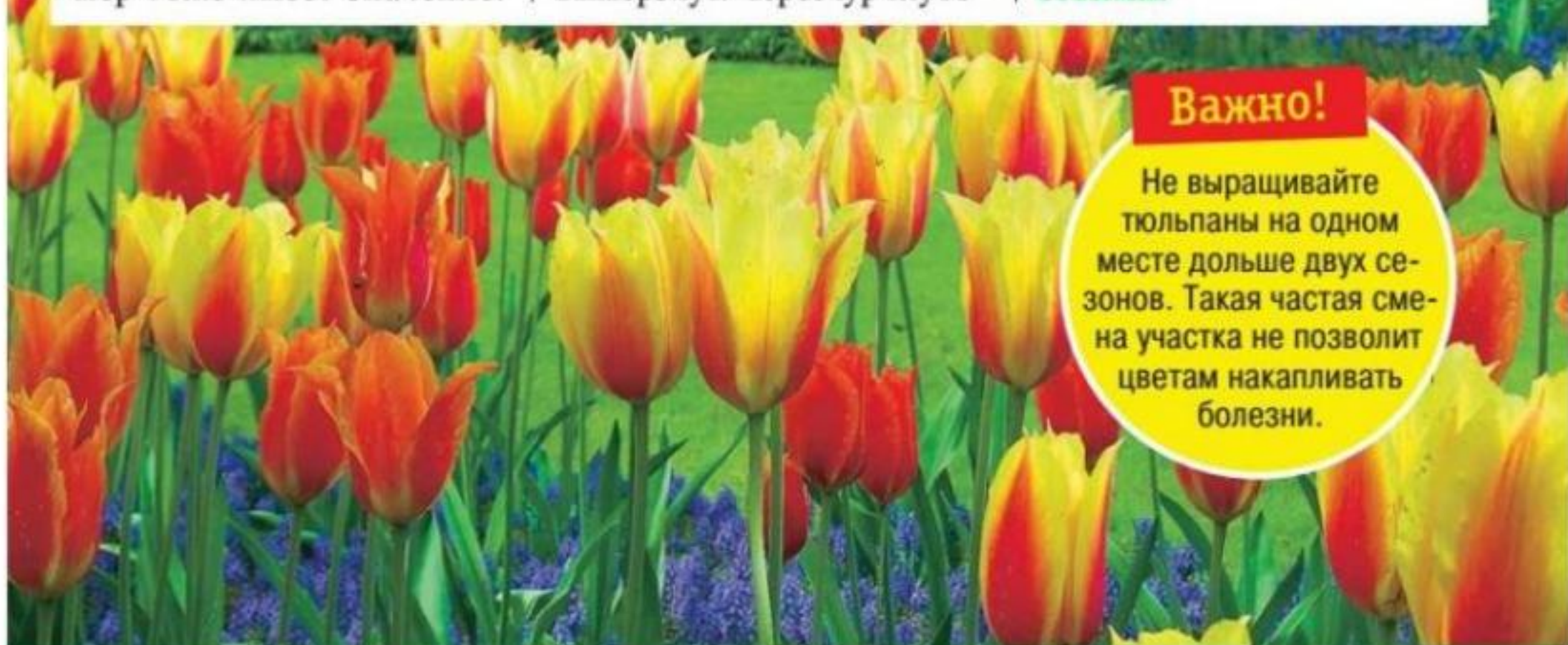
ко посаженные цветы, отдав все силы на прорастание, могут и вовсе не зацвести.

5 Защитные меры

Луковицы тюльпанов очень нравятся грызунам. Опытные садоводы нашли способ спасти цветы от зверья. Выкопайте котлованчик глубиной чуть больше необходимой. Дно прикройте мелкой сеткой, присыпьте землей. Затем разложите луковицы на расстоянии 10 см друг от друга и снова засыпьте грунтом. Сверху прикройте сеткой с более крупной ячейкой, присыпьте землей. Перед наступлением холодов **утеплите посадки: накройте их соломой, листьями.**

Важно!

Не выращивайте тюльпаны на одном месте дольше двух сезонов. Такая частая смена участка не позволит цветам накапливать болезни.



Реклама

ЭКСПЕРТ В ЛЕЧЕНИИ ДИАРЕИ



▶ БОРЕТСЯ С ПРИЧИНОЙ ДИАРЕИ

▶ ВОССТАНАВЛИВАЕТ НОРМАЛЬНЫЙ СОСТАВ МИКРОФЛОРЫ

ОСНОВНАЯ ПРИЧИНА ДИАРЕИ – ЭТО ИНФЕКЦИЯ*



Рег. удостоверение ЛП–003940 от 07.11.16

реклама

* Kim Hodges and Ravinder Gill. Infectious diarrhea. Cellular and molecular mechanisms/Gut Microbes, 2010, 1(1): 4–21.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА

Забавные фото от наших читателей



«Веер есть, стрельбу глазками освоила, теперь все мальчишки будут у моих ног!»
Вероника ЗВЕРЕВА, г. Донецк



«Ох уж эти цветы, лучше бы косточку дали!..»
Дворняжка Наяда (хозяйка – Наталья Овчаренко), г. Москва

Присылайте свои фото с пометкой «Фото недели» на электронную почту: woman@bauermedia.ru

Что
посмотреть
в выходные

3 лучшие романтические комедии

«Тутси»

Чтобы получить работу, актер Майкл Дорси (Дастин Хоффман) переодевается женщиной и вскоре понимает, что таким он больше нравится людям...
Режиссер: Сидни Поллак.

«Укрощение строптивого»

Однажды убежденному холостяку (Адриано Челентано) пришлось пустить в свой дом очаровательную Лизу (Орнелла Мути). Режиссеры: Франко Каstellано, Джузеппе Моччи.

«Два дня»

После знакомства с музейным работником Машей (Ксения Раппопорт) жизнь чиновника Петра Дроздова (Федор Бондарчук) кардинально меняется.
Режиссер: Авдотья Смирнова.



Гороскоп для вас

С 28 августа по 3 сентября



ОВЕН

21.03–20.04

Принимая решение, не стоит ни сомневаться, ни прислушиваться к чужому мнению. Ваша врожденная интуиция не позволит ошибиться. А в выходные устройте шопинг.
Самые удачные дни: 30, 31, 1



ВЕСЫ

24.09–23.10

Прежняя суета сменится на этой неделе покоем. Расслабьтесь и отключитесь от внешнего мира, погрузившись в свои мысли. Перегрузка вам сейчас необходима.
Самые удачные дни: 28, 30, 1



ТЕЛЕЦ

21.04–20.05

На среду-четверг хорошо бы запланировать важные переговоры, встречи и заключение сделок. А оставшиеся дни посвятите делам, которые вы откладывали в дальний ящик.
Самые удачные дни: 30, 31, 3



СКОРПИОН

24.10–22.11

Вам нужны перемены. Пусть даже маленькие. Может быть, затеять в доме перестановку, сменить имидж или прическу? Это настроит вас на новую волну и подготовит к глобальным свершениям.
Самые удачные дни: 29, 31, 2



БЛИЗНЕЦЫ

21.05–21.06

Эмоциональный подъем и хорошие новости – ну чего еще можно желать! Наслаждайтесь позитивом и ни в чем себе не отказывайте. Устройте праздник для семьи, друзей!
Самые удачные дни: 28, 1, 2



СТРЕЛЕЦ

23.11–21.12

Прежние отношения напомним о себе. Окунуться ли в них снова – решение за вами. Не стесняйтесь посоветоваться с подругами или близкими родственниками.
Самые удачные дни: 29–31



РАК

22.06–22.07

Серьезный разговор с начальством лучше отложить на среду или четверг. В эти дни руководство вас внимательно выслушает и рассмотрит ваши аргументы.
Самые удачные дни: 30, 1, 3



КОЗЕРОГ

22.12–20.01

Готовьтесь: в выходные поклонник пригласит вас на свидание. Посетите салон красоты – обновите прическу, переберите гардероб – может быть стоит прикупить шикарный наряд?
Самые удачные дни: 29, 30, 2



ЛЕВ

23.07–23.08

Непростая неделя для принятия решений. Они будут противоречить вашим интересам. Облегчит задачу расстановка приоритетов в пользу семьи и родственников.
Самые удачные дни: 28–30



ВОДОЛЕЙ

21.01–19.02

Вам будет полезно взять на службе пару отгулов, чтобы отдохнуть от текущих забот. Перерыв в работе и мысли поможет привести в порядок, и наладит эмоциональный фон.
Самые удачные дни: 31, 1, 2



ДЕВА

24.08–23.09

Разгрузите себя: переложите часть своих дел на подчиненных. А сами решите личный вопрос, который давно назревал. На выходных выберите на пикник с друзьями.
Самые удачные дни: 1–3



РЫБЫ

20.02–20.03

Сейчас велика вероятность простудиться. Опасайтесь сквозняков и кондиционеров. Отвары из трав с лимоном укрепят здоровье. В пятницу на работе вам сообщат важную новость.
Самые удачные дни: 28, 2, 3



MEDIA GROUP

Главный редактор:
Ирина Александровна Бобкова

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

Билд-редактор:
Екатерина Егорова

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

Корректоры:
Татьяна Кондрашова, Татьяна Левицкая

Еженедельный журнал «Всё для женщины» № 36 (638), дата выхода в свет: 28 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

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

Распространение в Республике Беларусь:
ООО «Росчерк». 220100, г. Минск, ул. Сурганова, 57б. 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» – подписной 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 каталогу «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+

Их секреты красоты





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