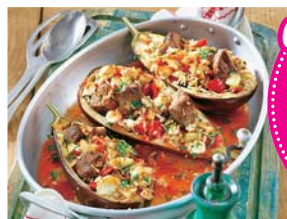
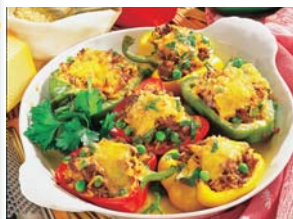


Как **быстро** найти работу даже летом стр. 25

Фаршированные овощи стр. 20



Оригинально
и очень
вкусно

Торт-корзина
Готовится просто, стр. 23
смотрится шикарно!



7 способов устранить
царапины и сколы
стр. 11 **на мебели**

Размножаем
розы
Успех стр. 29
гарантирован!



Вечерний макияж
Стильные
образы
стр. 6 **этого**
сезона



Минус
3-4 кг
за неделю
стр. 8

Грибная
диета

Эффективно, сытно, дешево

Первая помощь стр. 15
при травмах, укусах, ожогах
Вырежьте памятку и держите под рукой



На фото: Виктория
Козаренко
с сыном
Тимофеем,
г. Иркутск



Посмотреть

Когда жених не приезжает на свадьбу, остается только одно: отправиться на его поиски.

Именно так и поступает красавица Маруся... Фильм «Килиманджара» режиссера Екатерины Телегиной в прокате с 19 июля.



Почитать

В книгу «Сказки на ночь для юных бунтарок» вошли 100 историй о великих женщинах – от балерин до космонавтов,

от древних королей до законодательниц моды.

Авторы – Елена Фавилла, Франческа Кавальо.



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/vdzhoofficial), 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.



Обычно эти животные живут стадами, возглавляют которые старые мудрые слониhi



Семья от мала до велика

Фотограф-любитель Дейл Джонсон наблюдал за семьей слонов в Намибии и успел запечатлеть кадр, когда животные, укрывшись от палящего солнца, выстроились по росту. Кстати, это не единственный

случай, демонстрирующий, как африканские слоны придерживаются определенной иерархии. Например, в периоды засухи на водопоях они выстраиваются в очередь по старшинству, чтобы утолить жажду.

Улыбнись



Звонок в дверь, мужчина открывает – на пороге стоит женщина: – Это вы вчера спасли тонущего ребенка? – Ну? – Что «ну»? Где его бейсболка?!



Доехал Иван-царевич до камня на распутии, а там надпись: «Поедешь налево – убью. Твоя Василиса».



Муж собирается вкрутить лампочку и кричит жене: – Принеси мне табуретку! – Пауза. – Только не ту, которую я делал!



– Ну, Машка, ты даешь! Я тобой восхищаюсь! Вот это верность! Четвертый раз замужем, а любовник все тот же!



Жена из бамбука спасёт от жары

Оригинальное спасение от высокой температуры придумали жители Юго-Восточной Азии: они спят в обнимку с сетчатым плетеным цилиндром из тонких полосок бамбука. Отверстия в этой конструкции обеспечивают движение воздуха и охлаждают тело. Пользуются «бамбуковой женой» все, невзирая на возраст и пол, а купить ее можно в любом супермаркете.

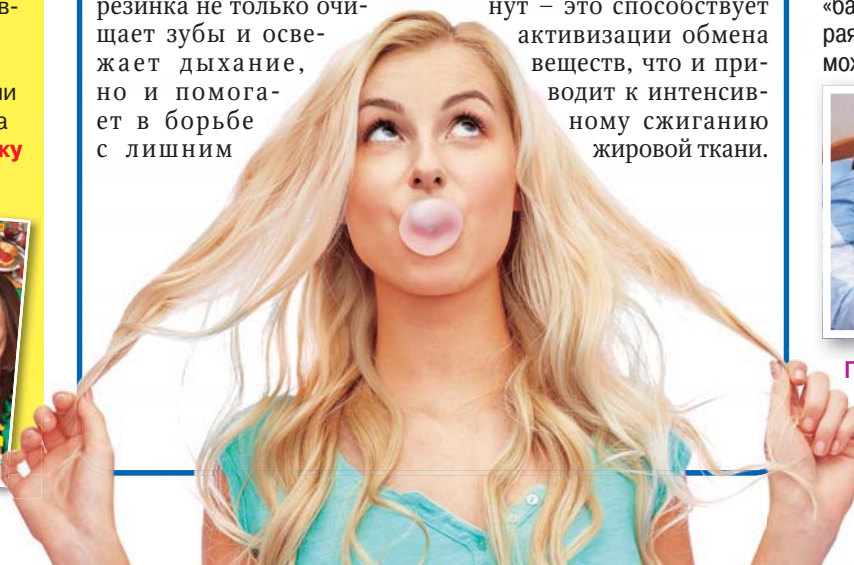


Подбирать «супругу» рекомендуется с учетом роста, чтобы было удобно обнимать ее руками и ногами

Жуй и... худей!

Японские ученые провели эксперимент и выяснили, что жевательная резинка не только очищает зубы и освежает дыхание, но и помогает в борьбе с лишним

весом. Особенный эффект достигается, если жевать ее на ходу всего лишь 15 минут – это способствует активизации обмена веществ, что и приводит к интенсивному сжиганию жировой ткани.





ПРАЗДНИК КУР, США

В июле почти все мужчины города Уэйн наряжаются в костюмы кур и танцуют до упаду... После чего «выжившие» участвуют в конкурсе обжорства, победителем которого становится тот, кто слопал больше всего жареных куриных крылышек.



ПАРАД ЦВЕТОВ, Голландия

Во время шествия из города Алсмера до центра Амстердама на лодках-платформах и роскошно декорированных автомобилях провозится более миллиона цветов. Парад проводится в сентябре и является демонстрацией новейших тенденций в аранжировке цветов и дизайне автомобилей.



По улицам движутся процессии со сделанными из цветов фигурами животных и героев народных сказок



Праздники с изюминкой

Давайте сполна насладимся ими – яркими, необычными и зрелищными!



**ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ РУССКОЙ
ТЕЛНЯШКИ, Россия**

Отмечается праздник 19 августа. Именно в этот день в 1874 году Александр I подписал указ о введении для русских моряков новой формы, одним из элементов которой стала телняшка. А главные гуляния в ее честь по традиции проводятся в Санкт-Петербурге.



ЛА ТОМАТИНА, Испания

Ежегодно в конце августа в городе Буньоле собираются тысячи людей, чтобы принять участие в битве помидорами, коих на все действо тратится порядка 100 тонн. После двухчасовой войны измазанных с ног до головы, но счастливых участников отмывают водой прямо из шлангов.



Вот так мы выглядим после томатных процедур!



Даже чопорные англичане умеют отрываться!

**ВСЕМИРНЫЙ
ЧЕМПИОНАТ
ПО ГРИМАСАМ,
Великобритания**

Это необычное состязание, в котором участвуют взрослые и дети, сделало тихий городок Эгрмонт знаменитым на весь мир. Говорят, что один из победителей чемпионата даже удалил часть зубов, чтобы соорудить самую смешную гримасу.



Возьмём у лет



**Юлия
Варникова
(53 года),
г. Санкт-
Петербург**

«Дочка создала семью и уехала, а я теперь могу устраивать свою личную жизнь. Глянула в гардероб — и ужаснулась: одни серо-черные вещи. Кто в них обратит на меня внимание?!»

Яркая одежда, если ее правильно подобрать и скомбинировать, поможет вам скинуть лет эдак двадцать!

ЦВЕТИК-СЕМИЦВЕТИК

Казалось бы, в этом наряде много цветов, но пестрота брюк приглушена однотонным верхом и позволяет ему солировать. Это важно, чтобы не выглядеть попугаем. В наряд отлично вписалось и яркое кольцо с цветком.



СОЧНЫЙ ВЗРЫВ

Пестрая туника в розово-оранжевых тонах очень освежает Юлю. Но к такому верху важно подбирать нейтральный низ. Модный вариант: серые брючки в спортивном стиле с лампасами и легкие белые полуботинки.



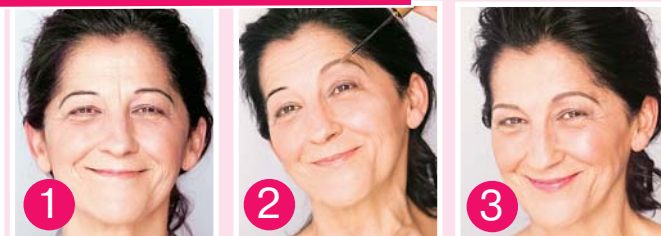
КОРАЛЛОВАЯ ЛАГУНА

Самая простая одежда — джинсовые капри и белая футболка — начинают играть по-новому в обрамлении оттенков розового. Яркий коралловый кардиган на прохладные дни и нежно-розовые туфли на каблучке делают образ невероятно женственным и нескучным!



а красок!

Советы визажиста



У Юлии были неудачные форма и цвет бровей (фото 1). Чтобы визуально увеличить глаза, мы перекрасили брови в коричневый и сделали их дугообразными (фото 2). Затем нанесли натуральный макияж и завершили его розовой помадой, которая зрительно сделала губы полнее (фото 3).



СОЛНЦЕ В НЕБЕСАХ

Желтый плюс синий — выигрышное сочетание! Но обязательно разбавьте его белым. Тогда образ получится легким и летним. В основе Юлиного наряда объемная юбка-колокол чуть ниже колена. Она выглядит очень эффектно! Но если у вас пышные бедра, лучше выбрать другой фасон.

ЛУЧИК СВЕТА

Очень стильный лаконичный образ получился из полосатого кардигана, таких же шлепок и светло-бежевых капри. Но дополнительный цветовой акцент все-таки необходим. Вот он: голубые сережки-кисточки!



Балетки

Для жарких дней подойдут открытые модели: без пятки или сетчатые. Выбирайте подошву из полиуретана — она гибкая и упругая. Во-первых, такая отлично гасит звук шагов, а во-вторых, вы не будете чувствовать под ногами каждый камешек.

Violeta by Mango,
от 2609 руб.

Спортивные, bonprix,
от 1290 руб.



Лёгкий шаг

Разновидностей летней обуви видимо-невидимо. Выбирайте по своей ножке!

Босоножки

Отличная альтернатива неудобной обуви на шпильке — босоножки на танкетке. Также летом будет комфортно в босоножках-гладиторах — на плоской подошве, со множеством лямок и тесемок. Но следите, чтобы перемычки были мягкими и не очень тонкими, иначе могут натирать.



Гладиаторы, s.Oliver,
от 2842 руб.

T.TACCARDI,
от 1999 руб.

Пантолеты

Это летние шлепанцы, которые держатся на ноге с помощью ленты или ремешков. Выбирайте легкие по весу модели с небольшим подъемом в области пятки. Так ноге будет комфортнее. Встречаются пантолеты с ортопедической стелькой. Это самый лучший вариант!



Semplice,
от 1237 руб.

Pierre Cardin,
от 1999 руб.

Сабо

Исторически сабо — это деревянные башмаки без задников. Но в наше время это суперудобная обувь! Чтобы нога дышала, они должны иметь перфорацию или прорези и выполняться из натуральной мягкой ткани.



Inblu,
от 2973 руб.

Marco Bocchino,
от 999 руб.

Сандалии

Наиболее удобны для прогулок под жарким солнцем сандалии с фиксатором на пятке. Например, абаркасы. Их придумали в Испании, у них мягкая передняя часть и такая же нежесткая лямка на заднике. Очень удобны и сандалии с силиконовыми лямками.

Абаркасы, Nobbaro,
от 718 руб.



IMARAmoda,
от 2549 руб.

Эспадрильи

Это матерчатые тапочки на веревочной подошве. Конечно, в чистом виде такие у нас не найдешь. Вербовку чаще комбинируют с пробкой, каучуком или полиуретаном. Такая обувь никогда не натрет. Находка для отдыха на море!



Evita,
от 1141 руб.

BODYFLIRT,
от 1890 руб.

Подбираем образ для вечеринки

Накраситься так, чтобы не выглядеть вульгарно и привлечь восторженные взгляды, – это искусство! Учимся ему у актрис



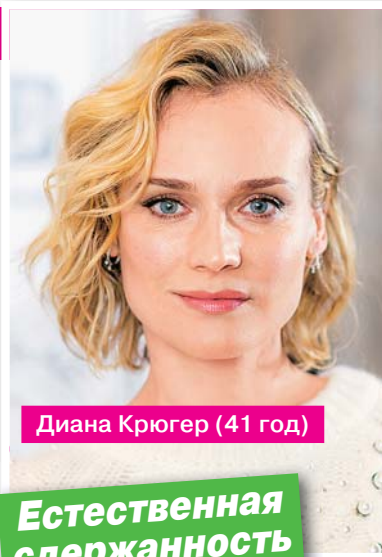
Эмилия Шуле (25 лет)

Девичьи грёзы

С такими глазами, похожими на спелые вишни, и краситься особо не нужно: пара взмахов щеточкой с тушью – и вы уже готовы к выходу. Не забудьте лишь промокнуть лоб матирующей салфеткой и увлажнить губы блеском – и образ юной прелестницы будет законченным!

1. Тушь с эффектом объема и удлинения Ultra Long, Stellary.
Цена: **от 350 руб.**

2. Помада для губ Vinyl vs. Velvet «2 в 1», Catrice.
Цена: **от 419 руб.**



Диана Крюгер (41 год)

Естественная сдержанность

Черные стрелки с чуть приподнятыми уголками распахивают взгляд. Чтобы макияж выглядел естественно, дополните его блеском приглушенного розового цвета и едва заметными персиковыми румянами.

1. Водостойкая подводка для глаз, Eveline.
Цена: **от 200 руб.**

2. Румяна в шариках Coast'n'Chill, essence.
Цена: **от 275 руб.**



Кстати

В летнюю жару стоит носить в косметичке матирующие салфетки с пудрой: если вспотеете, сможете быстро поправить макияж.

Райская птица

Цветные переливы на веках – от сочного апельсинового до глубокого оранжевого – не будут смотреться как раскраска клоуна, если поддержать их розовыми румянами и помадой для губ насыщенного ягодного оттенка. Но тон лица при этом должен быть безупречным!

1. Губная помада The ONE Colour Obsession, Oriflame. Цена: **от 500 руб.**

2. Палетка теней для век Plume, Vivienne Sabo. Цена: **от 375 руб.**



Румяна нужно подбирать в тон помаде. Можно даже нанести на скулы и растушевать саму помаду

Марго Робби (27 лет)

Притяжение цвета

Если вы природная блондинка, следовать общему принципу «один акцент на лице» вам необязательно. Вы можете ярко покрасить и губы, и глаза. В этом и суть вечернего макияжа: мужчина должен смотреть в глаза, но видеть перед собой губы...



1. Тушь для ресниц «Суперобъем», Avon.
Цена: **от 281 руб.**

2. Губная помада Matte Constance, Vivienne Sabo.
Цена: **от 265 руб.**



Франциска Кнуппе (43 года)

ВОПРОС-ОТВЕТ



**Елена
КОВТУНОВА**

Врач-косметолог,
дерматолог

Пребиотики в косметике

? *Слышала, что существует специальная косметика с пребиотиками. Что это такое и для чего она нужна?*

**Наталья Морозова,
г. Саранск**

Пребиотики – это вещества и субстраты, помогающие поддерживать оптимальный для кожи уровень pH (близкий к 4,6). В такой среде собственные полезные микроорганизмы, живущие на поверхности кожи и защищающие ее от различных агрессивных факторов, чувствуют себя наиболее комфортно.

К пребиотикам относятся **витамины группы В, молочный сахар (лактоза), молочная кислота, D-пантенол**, а также **некоторые масла**, губительные для патогенов.

В составе косметических средств пребиотики улучшают регенерацию клеток, способствуют заживлению трещинок. Чаще всего эти компоненты встречаются в составах, предназначенных **для снятия макияжа: молочке, сыворотках, гелях**. Они не стягивают кожу и не вызывают аллергических реакций. Также пребиотики включают в **увлажняющие кремы**, предотвращающие сухость кожи.



Чтобы волосы нормально перенесли водные процедуры, нужно бережно ухаживать за ними не только во время отпуска, но также до него и после

В ожидании поездки

✓ Подготовку локонов к отпуску стоит начать за две-три недели до отъезда. Даже если ваши волосы выглядят хорошо, начните пользоваться увлажняющим шампунем и раз в неделю делать маски с увлажняющими компонентами.

✓ Если вы краситесь, не откладывайте эту процедуру на последние дни – волосам, ослабленным недавним окрашиванием, труднее противостоять вредному воздействию соли.

✓ А вот подровнять кончики стоит за день-два до отъезда – это не только пойдет на пользу волосам, но и позволит прическе лучше укладываться.

✓ Начните пользоваться летней косметикой для волос с содержанием УФ-фильтров, провитамина В₅, витаминов А, Н (биотин), Е и F. Благодаря им происходит разглаживание волос и восстановление их структуры.

✓ А вот подровнять кончики стоит за день-два до отъезда – это не только пойдет на пользу волосам, но и позволит прическе лучше укладываться.

Защищаем волосы от морской воды

Во время купания

✓ Чтобы длинные волосы не спутывались при плавании, еще на берегу подберите их наверх и закрепите заколкой.

✓ Выйдя из воды, ни в коем случае не выкручивайте волосы: мокрые пряди сильнее подвержены повреждениям.

✓ Сначала отправляйтесь под душ, чтобы смыть с них соль, а потом бережно промокните шевелюру полотенцем. Делайте так после каждого заплыва.

✓ Не расчесывайтесь, пока волосы не подсохнут, но сушите их не на солнце, а в тени, под навесом.

Вернувшись с пляжа

✓ Придя с моря, вымойте голову мягким шампунем для ежедневного применения, а затем воспользуйтесь бальзамом или кондиционером для волос.

✓ Старайтесь не сушить волосы с помощью фена – зачем им дополнительное термическое воздействие?

✓ Чтобы волосы не начали сечься, кончики не расслаивались, втирайте в них кокосовое или миндальное масло или специальные составы для кончиков.

✓ Если от морской воды на коже головы возникло раздражение, добавляйте в кондиционер для волос эфирное масло мяты (2–3 капли на разовую дозу средства).

Домашняя питательная маска

Этот состав, который легко приготовить самостоятельно, быстро и эффективно восстанавливает волосы, ослабленные воздействием морской соли и солнца. Взбейте одно яйцо, добавьте 3 ст. ложки оливкового или касторового масла и сок 1/2 лимона и тщательно перемешайте до однородного состояния.

Нанесите смесь на вымытые и слегка подсушенные волосы, наденьте полиэтиленовую шапочку и утеплите голову махровым полотенцем. Держите смесь в течение 30 мин., после чего смойте с помощью мягкого шампуня. Такую маску рекомендуется делать раз в неделю.



Грибная диета



Наталья ГРИШИНА
.....
Гастроэнтеролог,
диетолог клиники
профессора
Калинченко

Не упустите погожие летние деньки и используйте сезон тихой охоты, чтобы легко и вкусно избавиться от лишнего веса, а заодно оздоровить организм

**Минус
3–4 кг
за неделю**



В ЧЁМ ПОЛЬЗА

Грибы содержат много фосфора, белков и углеводов, что делает их весьма полезным диетическим продуктом. Они очень питательны, но при этом низкокалорийны: в 100 г свежих грибов содержится всего 20–40 ккал. Для худеющих это плюс, как и то, что в грибах много хитина – грубой клетчатки, которая вы-

водит из организма токсины и шлаки. Кроме того, грибы способствуют уменьшению количества жировых отложений и снижают уровень холестерина в крови. При этом, поступающая в желудок, пища не задерживается и не бродит.

КАК ПИТАТЬСЯ

Предлагаемая диета рассчитана на неделю. Чтобы был эффект, на эти семь дней надо отказаться от спиртных и газированных напитков, кондитерских изделий и мучного. Конечно, одними грибами питаться не следует – диетическое меню включает в себя овощи и фрукты, ягоды и зелень, кисломолочные продукты и яйца, каши и цельнозерновой хлеб. Но вот объем порций нужно сократить до 250 г.

КОМУ НЕЛЬЗЯ

Грибная диета не подойдет людям с гипертонией, заболеваниями почек, печени и желудочно-кишечного тракта, а также тем, у кого на грибы аллергия.

Для диеты годятся любые грибы: шампиньоны, вешенки, белые, подосиновики и подберезовики, лисички, маслята и т.п.



Меню на неделю

Понедельник

Завтрак: 2 яйца всмятку, кусочек цельнозернового хлеба с сыром, клюквенный морс.

Второй завтрак: 150 г отварных грибов.

Обед: запеченная на гриле рыба с овощами.

Полдник: 150 г отварных грибов.

Ужин: куриная грудка, запеченная с овощами, стакан зеленого чая.

Вторник

Завтрак: гречневая каша на воде, стакан чая.

Второй завтрак: 150 г отварных грибов.

Обед: суп-пюре из тыквы, отварная говядина.

Полдник: 150 г отварных грибов.

Ужин: куриная грудка с бурым рисом, стакан зеленого чая.

Среда

Завтрак: любой свежевыжатый сок или стакан кефира, 200 г творога.

Второй завтрак: 150 г отварных грибов.

Обед: грибной крем-суп, картофельное пюре с опятами, ломтик цельнозернового хлеба.

Полдник: 150 г отварных грибов.

Ужин: рыба, запеченная в фольге, стакан кефира.

Четверг

Завтрак: стакан морковного сока, отварная фасоль с грибами и болгарским перцем.

Второй завтрак: 150 г отварных грибов.

Обед: грибной суп, стакан компота из сухофруктов.

Полдник: 150 г отварных грибов.

Ужин: овощной салат с оливковым маслом и лимонным соком.

Пятница

Завтрак: стакан томатного сока, творог с петрушкой.

Второй завтрак: 150 г отварных грибов.

Обед: овощной суп, запеченные в духовке овощи с шампиньонами, стакан чая с мятой.

Полдник: 150 г отварных грибов.

Ужин: болгарский перец, фаршированный морковью и луком, стакан черного чая с имбирем.

Суббота

Завтрак: кукурузная каша, стакан черного чая, хлебец.

Второй завтрак: 150 г отварных грибов.

Обед: паровые котлеты из индейки (200 г), брокколи на пару.

Полдник: 150 г отварных грибов.

Ужин: отварная рыба с овощами гриль.

Воскресенье

Завтрак: овсяная каша на воде с бананом, стакан кофе с молоком.

Второй завтрак: 150 г отварных грибов.

Обед: запеченная рыба, 200 г цветной капусты на пару.

Полдник: 150 г отварных грибов.

Ужин: тушеная крольчатина, салат из огурцов.

Гигиена в путешествии

Чтобы, собираясь в дорогу, вы не упустили ничего важного, мы составили список средств, без которых не обойтись в поездке

Дорожные ёмкости

Если вам предстоит полет в самолете, не получится взять с собой в салон бутылочку и баночку объемом больше 100 мл (частично заполненные емкости большего объема тоже не пропустят). Поэтому начните свои сборы с покупки емкостей для путешествий. Их можно найти в любом магазине косметики. Обычно они продаются в наборе по 2–3 пластиковые бутылочки объемом 50 мл и 1–2 баночки объемом 25 мл. Перелейте в бутылочки шампунь, бальзам для волос и гель для душа. Если у вас длинные волосы, заполните шампунем две бутылочки. В маленькие баночки вы можете положить маску и крем для лица.

Интимная зона

В дороге вам пригодятся **одноразовые бумажные круги для унитаза** и **влажные салфетки для интимной гигиены**. Проверьте, чтобы в составе салфеток была молочная кислота – она поможет сохранить баланс микрофлоры.

Лицо

Термальная вода эффективно очистит и освежит кожу лица, когда вы будете в пути. Она пригодится и на пляже, и на прогулках по городу. В отличие от влажных салфеток термальная вода не сушит кожу.

Зубы

Если вы планируете ехать поездом или лететь самолетом дольше 5 часов, у вас с собой должны быть **зубная паста** (тубик 10 мл) и **дорожная щетка** (лучше складная, с чехлом). Чистота полости рта не только дает ощущение свежести, но и предотвращает появление инфекций в горле.

Тело

В дороге пригодятся **анти-септический гель или салфетки**. Спиртовые антисептики сушат кожу, что приводит к возникновению микротрещин, куда могут попасть бактерии. Поэтому лучше выбирать безопасные антисептики на основе натуральных действующих веществ – экстракт алоэ, коллоидное серебро, тимол. В транспорте из-за духоты, переживаний усиливается потоотделение, поэтому позаботьтесь о средствах против запаха. Это тот случай, когда дезодоранту лучше предпочесть **анти-перспирант**, действие которого длится 48 часов.

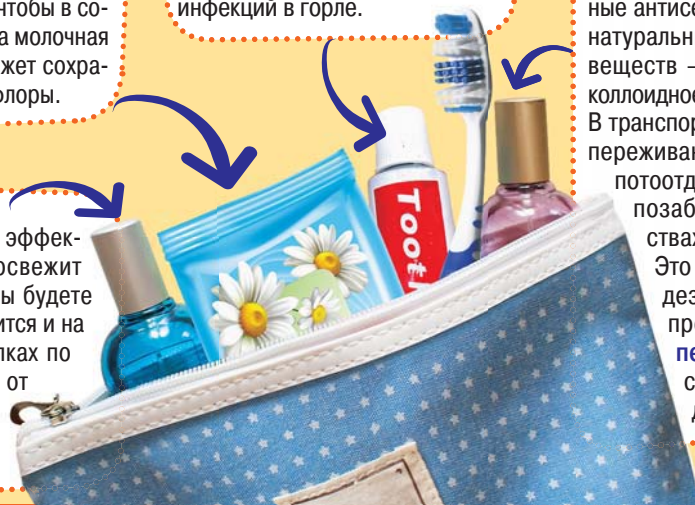


Фото: Legion-Media, Shutterstock, Depositphotos

Реклама

БЕЗОПАСНЫЕ КАНИКУЛЫ

Лето – любимая пора мальчишек и девчонок. Целый день можно резвиться на свежем воздухе: кататься на велосипеде, строить песочные замки, исследовать окружающий мир. Уследить за «вечным двигателем» порой бывает сложно, и кроха возвращается домой с царапинами и ссадинами. Как уберечь ребенка от подобных микротравм и минимизировать последствия неудачных падений?

Не тянет и не жмет. Одежда для прогулок должна быть удобной и свободной, без свисающих тесемок, ленточек или длинных кружев. Обувь выбирайте закрытую, с устойчивой, нескользящей подошвой. Если ребенок отправляется кататься на велосипеде или роликах, проследите, чтобы он надел шлем, наколенники и налокотники.

Сила слова. С раннего детства обучайте малыша правилам безопасного поведения на улице. Не надо запугивать или запрещать что-либо без разъяснений. Всегда рассказывайте ребенку, почему нельзя, чем это грозит и как поступить правильно. Все опасные ситуации, в которые может попасть карапуз, проигрывайте дома с помощью игрушек.

Доверяем, но проверяем. Прежде чем разрешить ребенку поиграть на детской площадке, осмотрите ее – устойчивы ли качели, нет ли повреждений на горке или битого стекла в песочнице. Следите за тем, чтобы спортивный инвентарь соответствовал возрасту малыша.



Скорая помощь. Если ребенок поранился – не паникуйте, так вы еще больше испугаете его. Осмотрите и оперативно обработайте ранку, чтобы в нее не попала инфекция. На такой случай держите в сумочке противомикробное средство. Например, помочь заживить рану и уменьшить риск развития осложнений может РАНАВЕКСИМ. Препарат обладает бактериостатическим действием, препятствуя развитию вторичной инфекции.

РАНАВЕКСИМ. Не страшны нам раны с ним!

РАНАВЕКСИМ – это проверенный временем стрептоцид в новой удобной упаковке. Благодаря дозатору препарат можно наносить точно на очаг поражения, а полимерная банка позволяет долго хранить и многократно использовать РАНАВЕКСИМ. Препарат препятствует размножению бактерий, не щиплет и не травмирует кожу, подходит для лечения гнойных ран и инфицированных ожогов I-II степени как у взрослых, так и у детей от 3 лет.



Рег номер ЛПГ-003495

На правах рекламы

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СЛЕДУЕТ ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ ИЛИ ОБРАТИТЬСЯ ЗА КОНСУЛЬТАЦИЕЙ К СПЕЦИАЛИСТУ

Природная атмосфера



Дизайн спальни в стиле эко превращает ее в личный заповедный уголок, где можно отдохнуть от городской суеты, расслабиться и ощутить внутреннюю гармонию...

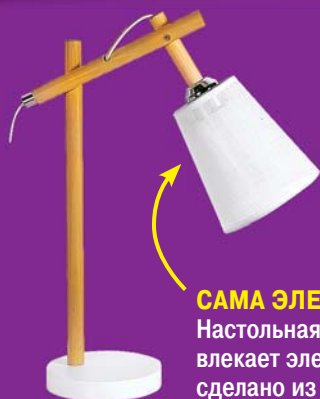
1 Стены и потолок можно оклеить бумажными обоями или **оштукатурить**, а затем **побелить** или **окрасить** в тона природы: серый, зеленый, коричневый, бежевый, бледно-желтый, светло-голубой.

2 Наполнение экоспальни должно быть максимально натуральным: **кровать, тумбочки и столики** – из **дерева**, **текстиль** – из **хлопка, льна или джута**. Плюс плетеные из ротанга или лозы корзинки, вазы.

3 В качестве основных украшений для стен подойдут **постеры, картины или фотографии с природными мотивами**, которые будут гармонично смотреться в простых деревянных рамках.

4 Интерьер в эко-стиле не-возможно представить без живой растительности – **букетов из цветов и комнатных растений**. Композиции из сухоцветов тоже помогут созданию атмосферы.

Хорошая поддержка



САМА ЭЛЕГАНТНОСТЬ

Настольная лампа «Дубравия Каро» привлекает элегантностью линий. Основание сделано из дерева. Цена: **от 1759 руб.**

В ПОЛНОМ ОБЪЕМЕ

Ваза из фаянса Catalpa в форме шара с рельефным украшением. Размер: 15,5×16,5 см. Цена: **от 1645 руб.**



ВЕЛИКОЛЕПНЫЙ ДУЭТ

Комплект из двух коробок Bamboska для хранения. Размеры: 10,3×14,8 и 10,3×10,8 см. Цена: **от 1435 руб.**



БУТЫЛЬ ПРЕВРАЩАЕТСЯ...

Бутылка декоративная Engard для украшения интерьера. Оплетена сеткой из пеньковой веревки. Высота: 20 см. Цена: **от 489 руб.**



Как реставрировать мебель



Чтобы не прибегать к дорогостоящим услугам специалистов, справляемся с повреждениями сами

1 Если на поверхности мебели есть **потертости или не слишком глубокие царапины**, устранить их можно с помощью ретуширующих карандашей (**от 330 руб.**), которые сейчас выпускаются самых разных оттенков.



2 **Трещины лакового покрытия**, возникшие после ударов, маскируются с помощью ретуширующих лаков-спреев (**от 350 руб.**). Важное условие – подобрать средство под оттенок лака.

3 Чтобы затереть **трещинки на лакированной или нелакированной деревянной поверхности**, используйте парафин и цветной мебельный воск (**от 120 руб.**). Смешайте ингредиенты в равных количествах и вотрите в трещинки с помощью лощила – инструмента для полировки поверхностей (**от 230 руб.**). Остатки удалите ветошью, смоченной скипидаром.



Более серьезное повреждение мебели – **скол** – устраняется с помощью шпатлевки для дерева (**от 70 руб. за 225 г**). Она подбирается по цвету и наносится на повреждение шпателем. После высыхания шпатлевка выглядит как настоящая древесина.

5



Кстати

Шпатлевка выпускается на водной, нитро- и полиэфирной основе. Какую из них выбрать для каждого конкретного случая, подскажет информация по применению (ищите ее в инструкции к шпатлевке).

Также **мелкие царапины** эффективно удаляются льняным или репейным маслом (**от 15 руб.**). Смочите в одном из масел тампон из фланели или байки и натрите им поврежденные места. Дождитесь, пока масло высохнет, после чего отполируйте поверхность чистой сухой сулункой.

4



Перед покрытием лаком на мебель нужно нанести грунтовку. Она закроет микропоры в древесине, что поможет снизить расход лака

6 Восстановить **внешний вид панелей из ДСП** можно окрашиванием (**2,5 л краски – от 550 руб.**). Этот способ применяется для реставрации фасадов кухонной мебели. Если в преобразлении нуждается мебель из ДСП для спальни или гостиной, лучше использовать самоклеящуюся пленку (**от 139 руб. за 3,5×45 см**).

7 Чтобы отреставрировать **шпон**, нужно приклеить отделившуюся часть или заменить ее новой, подобранной по текстуре и цвету. Купленный шпон (**от 195 руб. за 22×265 см**) инкрустируется в поврежденные участки, а для маскировки швов покрывается лаком.



«Баннные дни» для зелёных питомцев



Эти процедуры стоит проводить регулярно, чтобы не только очищать, но и оздоравливать и омолаживать растения

СУХАЯ МОЙКА

Такой способ применяется для цветов с опущенными, складчатыми, ворсистыми листьями, а также для кактусов. Аккуратно удаляйте пыль с поверхности растений с помощью кисточки для нанесения румян (она не повредит листья, а также щетинки у кактусов).

ОБИРАНИЕ

Растения с гладкими, кожистыми, плотными листьями протирайте поролоновой губкой или мягкой тканью с двух сторон без лишнего нажима, так как сильное трение может повредить кожу.

ДУШ

Мыть любые растения (даже кактусы, но только после сухой очистки) нужно раз в две недели, а зимой – по мере загрязнения. Чтобы почву в горшке не размыло струями, нужно прикрыть ее пленкой, обмотав горшок, или держать цветок под душем, слегка наклонив, – тогда вода не будет попадать на почву. После мытья растение оставьте в ванной, чтобы лишняя вода стекла. Затем сухой тряпочкой протрите листья, удаляя остатки влаги, иначе из-за жесткой воды на них могут появиться солевые разводы.

Важно!

Некоторые цветоводы при купании растения протирают его листья мыльным раствором. Этот способ лучше использовать только для сильно загрязненных цветов. И после обработки мыло следует тщательно смывать.

Актуально



Удалять пятна с кухонных полотенец можно обычной сухой горчицей. Залейте порошок горячей водой, перемешайте, дождитесь, пока смесь отстоится, и процедите ее через марлю. Положите в этот раствор грязные полотенца на 2–3 часа, и они не только станут чистыми, но еще и продезинфицируются. Потом прополощите их и повесьте сушиться.

Фото: Legion-Media (3), Shutterstock (2)



Делаем ручки

Идея



С новой фурнитурой комод будет выглядеть самобытнее

В морской гальке или других подходящих камешках необходимо высверлить углубления, смазать шляпки саморезов клеем для металла и вставить в полученные выемки. Длину саморезов подбирайте в зависимости от толщины доски. Когда клей высохнет, вкрутите камешки в ящики комода, вставив между ручкой и доской шайбы, чтобы избежать повреждений в месте стыков с ручками.

Новинки

ЧИСТКА ДО БЛЕСКА

Щетка-скребок Boyscout для чистки решеток гриля, мангалов, шампуров. Цена: **от 126 руб.**



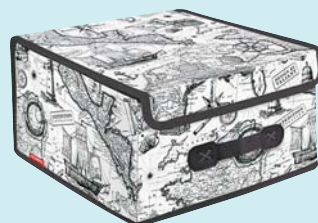
НАДЁЖНЫЙ ЯКОРЬ

Металлический крючок Moroshka (Maritime) для ванной. Размер: 6,4×2,5×10,5 см. Цена: **от 403 руб.**



ВСЕГДА В ФОРМЕ!

Стеллажный короб Valiant (Expedition) отлично держит форму и не пропускает пыль. Размер: 28×30×16 см. Цена: **от 519 руб.**



**Инна
ТИЩЕНКО** *(на фото)*
.....
Автор, г. Луганск

Яркое лето

Вам потребуется

● 300 г пряжи (50% полиакрил, 50% вискоза; 50 г / 106 м); ● прямые и круговые спицы № 4

Резинка 1×1: 1 лиц. п.,
1 изн. п.

Лицевая гладь: лиц. р. –
лиц. п.; изн. р. – изн. п.

Плотность вязания:
18,5 п. × 25 р. = 10×10 см.

Как делать

Спинка и перёд

Для спинки наберите 97 п. и свяжите 6 р. резинкой. Да-

Воздушный, почти невесомый джемпер, в котором будет нежарко даже в самый горячий июльский денек!

Рукав

Наберите 51 п. и свяжите 6 р. резинкой. Продолжите в следующем порядке: кром. п.; 16 п. лицевой глади; 17 п. по схеме 1; 16 п. лицевой глади; кром. п. На высоте 5 см от начала вязания с обеих сторон оформите скосы реглана аналогично спинке.

Оставшиеся 9 п. снимите на круговые спицы, расположив их между передом и спинкой.

Второй рукав вяжите аналогично.

Сборка

Выполните швы ре-
глана. На открытых
петлях свяжите по
кругу 8 рядов ре-
зинкой и закройте
все петли. Выпол-
ните боковые швы
и швы рукавов.
Постирайте и от-
парьте вещь.



Выкройка

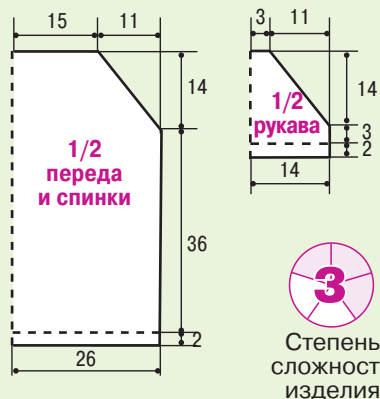


Схема 1

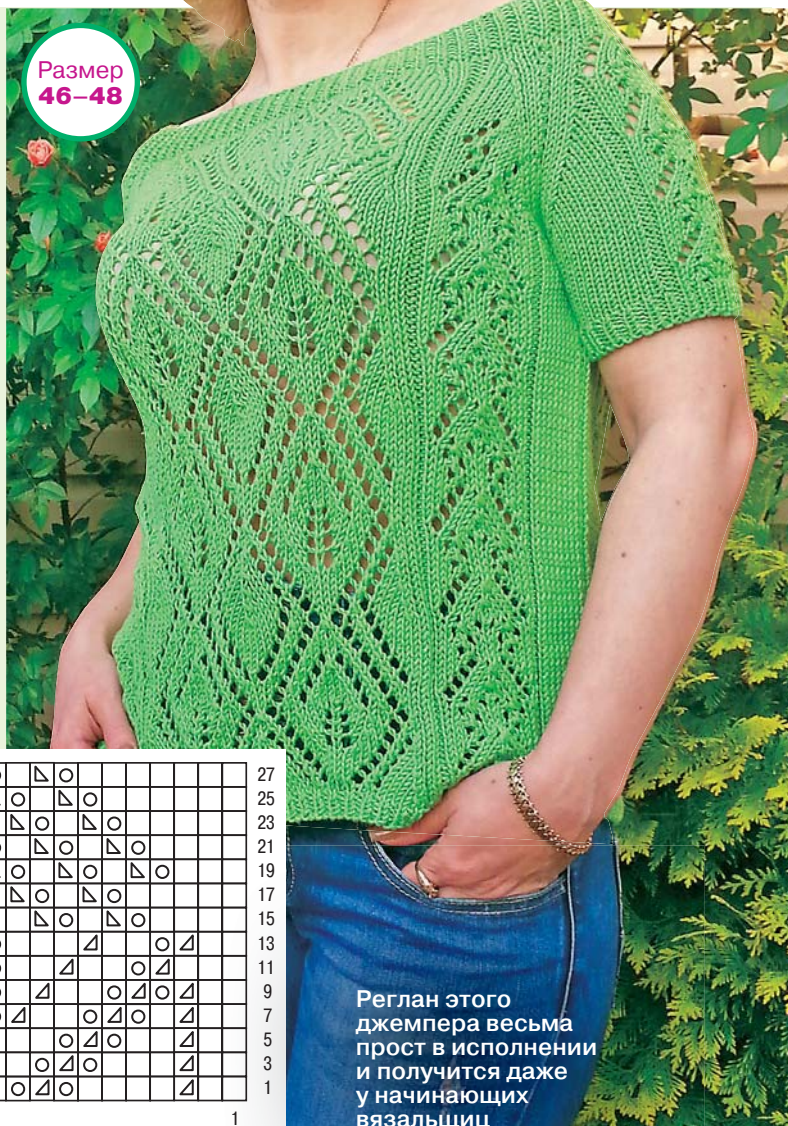
Схема 2

[illegible]

Условные обозначения:

-  — лиц. п.
 — изн. п.
 — накид
 — 1 п. снять как при
 лиц. вязании, 2 п. про-
 вязать вместе лиц.
 и протянуть получившу-
 юся петлю через сня-
 тую
 — 2 п. вместе лиц.
 с наклоном вправо
 — 2 п. вместе лиц.
 с наклоном влево
 (снять 1-ю и 2-ю пет-
 ли как при лицевом вя-
 зании, затем снова на-
 деть на левую спи-
 цу и провязать вместе
 лицевой, вводя спицу
 слева направо)

Размер
46–48



Реглан этого джемпера весьма прост в исполнении и получится даже у начинающих вязальщиц

Выбираем банковскую карту для отпуска



Владислав ЛЕЙБОВ
Независимый
финансовый
аналитик

НА ЧЁМ ОСТАНОВИТЬСЯ?

Для отдыха в России подойдет дебетовая или кредитная карта платежных систем Visa, MasterCard или «Мир» любого крупного российского банка со счетом в российских рублях. На большинстве популярных отечественных курортов нет недостатка ни в терминалах для оплаты картой покупок и услуг, ни в банкоматах для снятия наличных. Комиссия за опла-

тать с собой на отдых деньги удобнее и безопаснее на банковской карте. Какая же подойдет?

ту картой товаров и услуг не взимается, в каком бы городе России вы ни находились. Но, если вы планируете снимать с карты крупные суммы денег, заранее узнайте о наличии банкоматов банка, выпустившего вашу карту, или банков-партнеров в месте вашего отдыха. Иначе придется платить процент при обналичивании средств. И помните, что при снятии денег с кредитки у вас сразу начинают капать проценты.

Важные советы!

- ▶ Позвоните в банк и предупредите о стране и сроках вашего отдыха, чтобы избежать блокировки карты системой защиты от мошенников.
- ▶ Подключите в банке услугу СМС-информирования об операциях по карте.
- ▶ До отъезда подключите к счету мобильный банк, это позволит вам осуществлять платежи со

- смартфона везде, где есть мобильная связь.
- ▶ Заранее запишите в мобильный телефон номер колл-центра банка, выпустившего вашу карту. Звоните сразу после потери карты!
- ▶ Попросите в банке оформить дополнительную карту к счету вашей основной карты и храните вторую отдельно от основной.



Кстати

Многие банки предлагают специальные карты для тех, кто часто бывает за границей. Однако годовое обслуживание такой карты обычно дороже, и при этом среднему отпуснику большинство функций карты не пригодится. Так что не стоит за нее переплачивать.

Для отдыха за границей.

Узнайте, какая валюта в ходу в стране, куда вы едете. В Евросоюзе выгоднее использовать карту со счетом в евро. В большинстве остальных стран – со счетом в американских долларах. Это позволит вам избежать двойной конвертации и уплаты лишних комиссий при платежах. Оформите в любом крупном российском банке карту платежных систем Visa или MasterCard, желательно уровнем не ниже Visa Classic или MasterCard Standard. Комиссия при оплате картой товаров и услуг чаще всего не взимается. Если же вы хотите снять крупные суммы наличной валюты, то оформите карту в российской «дочке» инобанка – Росбанке, банке «Интеза», Сити-банке, Юни-

Кредит Банке. Это позволит вам снимать деньги в банкоматах этих банковских холдингов по всему миру без комиссии или с минимальным процентом.

А КАК ЖЕ НАЛИЧНЫЕ?

Во время любого отдыха нужно иметь с собой наличные, достаточные для оплаты текущих расходов на 5–7 дней. Крупные суммы стоит брать при отдыхе в отдаленных «нетуристских» местах, при визите на постсоветское пространство и на небольшие удаленные острова. Берите наличные банкнотами мелких номиналов той страны, в которую вы поедете.

ВОПРОС-ОТВЕТ



Жанна ШМЕЛЕВА
Юрист

? *Поехали с сыном на Черное море, а он заболел. Местный врач выдал мне больничный. Хотела бы узнать, можно ли на основании этого документа про-*

Заболел ребёнок

длить отпуск на количество дней болезни?

Ольга Анохина, г. Братск

К сожалению, нет. Трудовым кодексом такая возможность предусмотрена только для самого работника. То есть, если вы болели вы сами, тогда да, отпуск был бы продлен по вашему требованию на то количество дней,

которые вы проболели. А при уходе на отдыхе за больным ребенком или другим членом семьи отпуск не продлевается. Более того, такой лист нетрудоспособности не оплачивается. Но уточните у работодателя, возможно, право на продление отпуска при уходе за ребенком закреплено в локальных актах вашего предприятия.



Аптечка

Проследите, чтобы в **аптечке скорой помощи*** лежали:

- средства для обработки ран (перекись водорода, зеленка);
- перевязочные материалы (вата, бинт, марля);
- лейкопластыри (бактерицидный, мозольный, перцовый);
- антигистаминные препараты (тавегил, супрастин, кларитин);
- адсорбенты (активированный уголь, смекта, атоксил);

- средства от ожогов (пантенол-спрей, бальзам «Спасатель»);
- мази от ушибов (троксевазин, диклофенак-гель, дип рилиф);
- обезболивающие (анальгин, цитрамон, но-шпа, диклофенак);
- препараты от диареи (лоперамид, имодиум, энтерофурил);
- препараты для пищеварения (мезим, фестал, панкреатин);
- антисептические средства (гель, спрей, салфетки).

* Данные препараты выбраны произвольно и имеют аналоги. Есть противопоказания. Требуется получить консультацию врача.

Документы в дорогу

Всякий раз, даже ненадолго уезжая из дома, берите с собой полис ОМС. Он действителен на территории всей России — в любом населенном пункте вам

обязаны бесплатно оказать скорую медицинскую помощь. Если едете за рубеж, приобретите медицинскую страховку и всегда носите ее с собой.

Куда звонить

Единый телефонный номер вызова скорой помощи — 103. На него можно звонить бесплатно с мобильного телефона любого

оператора связи. Есть еще один номер для подстраховки — 112. Это Служба спасения, которая позволяет вызывать и скорую, и полицию, и спасателей.

16

Все
для женщины



Несчастный случай: что делать?

От неприятностей летом никто не застрахован. Чтобы не растеряться и не упустить время, храните памятку, что делать, пока скорая едет

1

Мозоль

Симптомы: образование волдыря с жидкостью внутри.

Что делать: принять ножную ванночку (2 ст. ложки пищевой соды, 2 ст. ложки оливкового масла и 5 капель ромашкового масла добавить в тазик с теплой

водой и подержать в нем ноги 10–15 мин.). Затем следует смазать больное место 2%-ной салициловой мазью или другим заживляющим средством. После этого можно заклеить мозольным пластырем.

Ссадина, порез, укол гвоздём

Симптомы: нарушена целостность кожного покрова.

Что делать: убедитесь, что в ране нет грязи, осколков или других инородных тел. Промойте ее перекисью водорода, наложите давящую повязку. При неглубоких порезах можно исполь-

зовать бактерицидный пластырь. При выраженном кровотечении следует наложить жгут (выше раны и не дольше чем на час) и обратиться за медпомощью. Если в рану попала земля, ржавчина, грязь, обязательно сделайте прививку от столбняка.

Вывих

Симптомы: боль, отек, деформация сустава.

Что делать: первым делом нужно обездвижить травмированный сустав, используя медицинскую шину или любые подручные средства: палки, доски и т.п.

Если есть повреждения кожи, следует обработать их спиртом или перекисью водорода. После этого приложить холодный компресс (например, обернутую тканью бутылку с ледяной водой) для уменьшения отека и принять обезболивающее.

14

Солнечный удар



Очень опасен, в тяжелых случаях может привести к коме и даже смерти.

Симптомы: тошнота, рвота, головокружение, резкое покраснение кожи, судороги.

Что делать: немедленно перенести пострадавшего в тень и положить, приподняв ноги. Ослабить давящую одежду,

напоить прохладной водой, смочить лицо. Если возможно, сделать на голову компресс со льдом или опустить человека в ванну с прохладной водой.

Как избежать: не усердствуйте в лежании на солнце, надевайте головные уборы, носите легкую светлую одежду из натуральных тканей.

Тепловой удар

Симптомы: тепловой удар похож на солнечный и не менее опасен, но его можно получить и в помещении, скажем в бане или в жару на чердаке.

Что делать: если удар случился в помещении, немедленно вынесите пострадавшего на воздух, а далее действуйте как при солнечном ударе.

3

Солнечный ожог

Симптомы: кожа краснеет, воспаляется и начинает болеть, могут появиться волдыри, ощущение зуда, возникнуть слабость и головная боль.

Что делать: при признаках солнечного ожога следует немедленно уйти в тень и постараться охладить болезненную зону, но не резко.

Первая помощь для покрасневшей и воспаленной кожи — это влажный компресс (лучше с зеленым чаем). Он поможет снять боль и увлажнит кожу. Компресс следует держать на пораженных участках 15–20 мин. Рекомендуется также по возможности принять ванну

с водой комнатной температуры, можно с добавлением соды или пищевого крахмала. Успокоить боль помогут и народные средства: смазывание пораженных участков сметаной, кефиром или простоквашей, протирание соком алоэ, разведенным пополам с водой.

Как избежать: за 15–20 мин. до выхода на солнце наносите на открытые участки тела солнцезащитный крем, гель или лосьон. Если загораете на пляже, обрабатывать нужно все тело и возобновлять защиту после каждого купания. Белокожим людям и детям следует выбирать средство с SPF выше 30.

Ваши помощники



1. Детский солнцезащитный лосьон SPF 50, Nivea. Цена: **от 252 руб.**

2. Солнцезащитный крем для лица «Наратай» SPF 50, «Сибирское здоровье». Цена: **от 450 руб.**

3. Солнцезащитное водостойкое масло SPF 20, Eveline. Цена: **от 290 руб.**

Укус пчелы или осы

Симптомы: сильная боль в месте укуса, возможна аллергическая реакция — покраснение, отек, затруднение дыхания.

Что делать: если это была пчела, она оставила жало — его нужно скорее вытащить пинцетом или ногтями. Затем ранку нужно продезинфицировать, чтобы не было нагноения. Уменьшить боль поможет аспирин (смочите место укуса

водой и присыпьте измельченной таблеткой), а замедлить распространение яда — тугая повязка выше места укуса. Пострадавшему нужно много пить. Если опухоль на месте укуса превращается в отек, это сигнал сильной аллергической реакции. Срочно примите антигистаминное средство и наложите на место укуса холодный компресс.

ВАЖНО!

Ни в коем случае нельзя пытаться выдавить яд. Вы только травмируете место укуса, и ранка станет воротами для инфекции.

Укус комара

Симптомы: зуд, возможна аллергическая реакция на комариную слюну — чихание, насморк, зуд век, слезотечение, крапивница, приступ астмы.

Что делать: смажьте место укуса фенистил-гелем; при сильном зуде примите антигистаминное средство. Если в расчесанный укус попала инфекция и началось воспали-

ние, промывайте это место кожными антисептиками — мирамицином, октенисептом, спиртовыми настойками.

Как избежать: применяйте фумигаторы и репелленты, повесьте антимоскитные сетки на окна, двери и детские коляски. Не ходите в комариные места с голыми руками и ногами, особенно после захода солнца.

Перелом

Симптомы: сильная или стреляющая боль, заметная деформация кости или ненормальная подвижность какого-то сегмента, ограничение движения, при открытом переломе — кость, выступающая из кожи.

Что делать: первая помощь при закрытом переломе заключается в фиксации поврежденной конечности: на нее накладывают шину. Не следует очень плотно обматывать поврежденное место, чтобы не нарушить кровообращение. Если под рукой нет ничего подходящего, поврежденную руку можно подвесить на косынку, а травмированную ногу прибинтовать

к здоровой. К месту повреждения следует также приложить лед. Это и снизит боль, и будет способствовать уменьшению отека.

При открытом переломе нужно обработать кожу вокруг раны антисептиком и наложить стерильную повязку. Может возникнуть необходимость в наложении жгута.

ВНИМАНИЕ!

Нельзя исправлять деформации конечности, а тем более вправлять выступающие обломки кости, чтобы не инфицировать рану и не повредить нервы и сосуды. Вправлять кости может только врач.

Растяжение

Симптомы: в момент травмы возникает резкая боль. Иногда слышен характерный хлопок. Затем появляется нарастающий отек, возможны гематомы и подкожные кровоизлияния. При попытке повернуть конечность в ту сторону, в которую

она была повернута в момент повреждения, боль резко усиливается.

Что делать: главная задача — обездвижить поврежденную конечность. Можно приложить лед — это уменьшит отек и снизит боль.

15

Угар

Симптомы: головокружение и головная боль, шум в ушах, тошнота и рвота, сонливость, горький привкус во рту, одышка, нарушение зрительного восприятия.

Что делать: нужно немедленно выбежать на свежий воздух.

Выпить много воды, в идеале — крепкого чая с большим количеством сахара. Если человек потерял сознание,

ВАЖНО!

В каминах и печах нельзя закрывать вытяжную заслонку, пока дрова полностью не прогорят, иначе в помещении будут поступать продукты горения.

его нужно положить на бок и повернуть голову, чтобы язык не западал в горло. Поднесите к носу пострадавшего ватку с нашатырем, протрите ему же виски.

Поражение молнией



Симптомы: потеря сознания.

Что делать: если у пострадавшего остановилось сердце, немедленно начните непрямой массаж сердца и искусственное дыхание. Транспортировать пострадавшего в медучреждение нужно на носилках в положении на боку.

ВАЖНО! Некоторые люди не спешат оказывать помощь пораженному молнией, думая, что тело находится под напряжением. Это не так. Не медлите: возможно, ваши действия спасут пострадавшего жизнь.

13

Заноза

Иголку, которой вынимаете занозу, прокалите на огне или протрите спиртом



Симптомы: боль при нажатии.

Что делать: если заноза сидит глубоко и невозможно поддеть ее кончик, осторожно приподнимите иглой кожу над занозой. Можно слегка надо-

рвать верхний слой эпидермиса. Когда покажется заноза, подцепите ее пинцетом и осторожно вытащите — под тем же углом, под которым она вошла в кожу. Обработайте антисептиком.

Инородное тело в глазу

Симптомы: боль, резь, слезотечение.

Что делать: песчинку, соринку и даже мошку с поверхности глаза удалить достаточно просто — с помощью струйного промывания и тампона, обработанного антисептиком. Более глубокие повреждения устраним врач.

Как избежать: при кошении травы, столярных работах пользуйтесь защитными очками.

ВАЖНО!

При попадании инородного предмета в глаз не пытайтесь моргать и не трите веко — это приведет к еще большему травмированию органа зрения.

12

Отравление химикатами

Симптомы: зависят от типа токсинов, но в основном как при пищевом отравлении.

Что делать: первая помощь при попадании токсина в желудок — вызвать рвоту, дать обволакивающие средства (альмагель), абсорбенты. Если яд попал на кожу, промыть это место проточной водой с мылом. При попадании в глаза — промыть их двухпроцентным раствором пищевой соды.

Как избежать: соблюдать меры предосторожности при хранении, использовании и перевозке потенциально опасных веществ, например удобрений, моющих средств, уксусной эссенции и пр. Предотвратить любую возможность доступа к ним детей, ни в коем случае не переливать и не держать опасные вещества в бутылках и банках из-под напитков и еды (их могут взять по ошибке).

Ожог ядовитым растением

Симптомы: боль и зуд.

Что делать: вымыть место контакта водой с мылом и протереть спиртом. Поможет также лепешка из мокрой соды, зафиксированная смоченной марлей. Меняют лепешку через 3–4 часа. Также годится любое средство от ожогов, например пантенол. Если от ожога борщевиком на коже вздулись пузыри, следует наложить антисептическую повязку и обратиться к врачу. Нельзя эту зону расчесывать, чтобы не занести инфекцию.



10

Укус шершня

Симптомы: после атаки насекомого начинается интоксикация: головная боль, головокружение, рвота, потоотделение, резкое повышение температуры, одышка, лихорадка, озноб, в редких случаях судороги.

Что делать: нужно тщательно промыть поврежденную область водой с антибактериальным или дезинфицирующим мылом. Если в ранке остались частички жала, удалите их пинцетом. Протрите место укуса спиртом и приложите лед. Можно принять антигистаминный препарат.

Как избежать: чтобы не стать жертвой шершня, обходите стороной заброшен-

ные деревянные постройки, зоны бурелома в лесу. Завидев шершня, не пытайтесь отмахнуться или прогнать его. Как можно скорее отойдите подальше, скройтесь в помещении или машине. Имейте в виду, что шершень способен прыскать ядом на расстоянии, поэтому от его нападения не убережет даже москитная сетка на лице.

КСТАТИ

Популярные средства от комаров и клещей на перепончатокрылых (ос, пчел, шершней) не действуют.

Укус муравья

Симптомы: боль и зуд, возможна аллергическая реакция из-за попадания в организм муравьиной кислоты.

Что делать: не расчесывайте место укуса, чтобы не занести инфекцию. Для уменьшения

зуда смажьте его фенистил-гелем; если возник отек, примите антигистаминное средство. Если отек не спадает и из центра повреждения выделяется гной, следует обратиться к врачу.

5

Укус клеща

Симптомы: сам укус не причиняет боли, но клещ может быть переносчиком заболеваний: энцефалита, боррелиоза и др.

Что делать: присосавшегося клеща следует немедленно удалить, стараясь не оторвать погруженную в кожу головку. Нужно захватить насекомое как можно ближе к хоботку и медленным вращением вокруг своей оси изъять из кожи. Ранку продезинфицировать йодом, антисептиком. Можно обратиться в травмпункт, где извлекут клеща и обработают рану.

Как избежать: выезжая на работу или отдых в неблагополучные регионы, обязательно заранее сделайте прививку. Отправляясь на природу, оде-



вайтесь так, чтобы уменьшить возможность проникновения клещей под одежду. Брюки заправляйте в сапоги, надевайте носки с плотной резинкой. Рубашку с длинными рукавами заправьте в брюки. Можно применять для обработки одежды специальные акарицидные и репеллентные средства. Просите тех, кто с вами, каждые 20 мин. вас осматривать на предмет выявления клещей. В походе, подыскивая место для палатки, выбирайте сухие сосновые леса с песчаной почвой или участки, лишенные травянистой растительности.

ВАЖНО!

Чтобы узнать о риске заражения, изъятый клещ необходимо отправить на анализ в лабораторию, предварительно поместив в плотно закрывающуюся стеклянную баночку с влажной ваткой.

7

Укус гадюки

Симптомы: сразу появляется сильная нарастающая боль. Укушенная часть тела краснеет, становится горячей, область выше места укуса отекает. Через 15 мин. начинает болеть и кружиться голова, возникает вялость, тошнота, становится тяжело дышать, колотится сердце.

Что делать: нужно немедленно доставить пострадавшего к врачу. Очень важно, чтобы по дороге укушенная часть тела оставалась неподвижной. Конечность можно зафиксировать

косынкой, рубашкой и обычными палками. Пострадавшему нужно много пить (небольшими порциями). Можно дать 1–2 таблетки супрастина или тавегила.

Как избежать: при встрече с человеком змея, как правило, пытается уползти. Застигнутая врасплох, занимает активную оборону: шипит, совершает угрожающие броски. На укус ее провоцирует движение, которое ей кажется угрозой. Поэтому, заметив змею, старайтесь не допускать резких движений.

ВАЖНО!

Ни в коем случае нельзя прижигать место укуса, разрезать ранку, вводить в нее любые препараты, а также накладывать на укушенную конечность жгут. Прием спиртных напитков недопустим.



Ядовитую гадюку выделяет узор на спине



Безвредного ужа можно узнать по желтым пятнам по бокам головы

6

Утопление

Симптомы: потеря сознания.

Что делать: уложить пострадавшего животом на свое колено, дать воде стечь из дыхательных путей. Очистить полость рта (слизь, рвотные массы и т.п.). Если пульс, дыхание и реакция зрачков

на свет отсутствуют — немедленно начать делать искусственное дыхание и непрямой массаж сердца. После восстановления дыхания и сердечной деятельности придать пострадавшему устойчивое боковое положение. Укрыть и согреть.

ВАЖНО!

Если челюсти пострадавшего плотно сомкнуты, нужно попытаться разжать их с помощью твердого предмета и предотвратить западание языка.

Травма рыболовным крючком

Симптомы: повреждение мягких тканей кожи.

Что делать: первым делом отрезать крючок от лески. Если крючок вышел жалом наружу, нужно откусить кусачками стержень крючка и вытащить остаток. Ранку промыть и продезинфицировать. Если жало близко к тому, чтобы выйти, придется надавить на крючок и проколоть кожу снизу. Если жало вошло так, что нет возможности

вывести его наружу, аккуратно, без явного усилия, пробуйте потащить крючок на себя. Если поддался и вышел — ура. Если нет, возможно, бородка зацепилась за сухожилие. Тут поможет только врач. Обработайте края ранки спиртом, водкой, йодом, зафиксируйте место повреждения нетугой повязкой, чтобы крючок не цеплялся, и отправляйтесь в травмпункт.

11

Пищевое отравление

Симптомы: тошнота, рвота, диарея, повышение температуры, озноб.

Что делать: первая помощь — промывание желудка. Далее — как можно больше питья и меньше еды. Первое время — овсянка или рис на воде.

Исключить из меню молоко и сахар. Принимать активированный уголь (не более 12 таблеток в сутки) и смекту каждые 2–3 часа. Никаких обезболивающих!

Как избежать: помните, что тепло создает комфортные условия для размножения бактерий. Если миска с салатом час-другой простояла на жаре, не ешьте его, а выбросите. В самые жаркие дни снизьте потребление мяса и по возможности откажитесь от рыбы. Если путь от магазина до дома неблизок, покупайте замороженные, а не охлажденные продукты.

ВАЖНО!

Симптомы расстройства желудка могут проявиться при употреблении незрелых фруктов или ягод.

Приступ панкреатита

Симптомы: колики, метеоризм, расстройство желудка. Все это проявления воспаления поджелудочной железы, вызванного чрезмерным потреблением жареного мяса, соусов, острых и соленых закусок и алкоголя.

Что делать: для снятия боли подойдут панкреатин, мезим форте, фестал. Во время обострения по-

лезно поголодать два-три дня. Очень важно в этот период пить воду (лучше минеральную негазированную), некрепкий чай и отвар шиповника.

Как избежать: выезжая на шашлыки, старайтесь есть и выпивать понемножку, чтобы в организме не нарушался привычный ритм выработки пищеварительных ферментов.

Отравление ядовитыми грибами

Симптомы: проявляются через 8–18 часов. При отравлении бледными поганками возникают головная боль, головокружение, нарушение зрения, неукротимая рвота и сильные боли в животе. Отравившийся ощущает постоянную жажду, нарастает слабость, наблюдается потеря голоса, возникают судороги. Появляется обильный пот, холодеют конечности, их кожа приобретает синюшный цвет, пульс становится слабым, температура падает до 35–36 °С. Высок риск смертельного исхода. При отравлении мухоморами,

ложными опятами и другими ядовитыми грибами возникают симптомы тяжелого пищевого отравления (мухоморы могут вызывать еще и галлюцинации).

Что делать: выведение яда достигается с помощью рвоты. Готовится раствор поваренной соли или горчичного порошка (1 ст. ложка на стакан теплой воды). После промывания желудка дать активированный уголь из расчета 1–2 таблетки на 1 кг веса.

Как избежать: отправляясь по грибы, хорошо изучите, какие из них съедобны, и собирайте только их.



ВАЖНО!

Самый опасный гриб — бледная поганка. Узнать ее можно по кольцу на ножке и утолщению в нижней ее части (булава).

... Кольцо на ножке

... Булава

8

9

У ВАС ТОЖЕ БОЛЯТ ПАЛЬЦЫ НА НОГАХ?

С НОВЫМ ФИКСАТОРОМ БОЛЬШОГО ПАЛЬЦА ВЫ НАВСЕГДА ЗАБУДЕТЕ О ВЫПИРАЮЩИХ «КОСТОЧКАХ»!

- Останавливает боль и воспаление за 10 дней.
- Радикально устраняет деформацию за 3-6 месяцев!

По меньшей мере 30% женщин не могут носить модельную обувь и обувь на каблуках, так как они стесняются внешнего вида своих ступней, каждый новый день начинается с дискомфорта и заканчивается болью.

Причина тому – выпирающие «косточки», «шишки» в области больших пальцев стоп.

ФИКСАТОР БОЛЬШОГО ПАЛЬЦА – ОДНО РЕШЕНИЕ ТРЕХ ПРОБЛЕМ!

- Устанавливает палец в правильное положение и устраняет деформацию.
- Предотвращает воспаление суставов.
- Устраняет боль и неприятные ощущения при ходьбе.

Фиксатор Valgus Pro не мешает ношению обуви, неощутим на ноге, невидим даже в летних туфлях.

ГЕЛЕВЫЕ ФИКСАТОРЫ VALGUS PRO – «ЗОЛОТОЙ СТАНДАРТ» ПРИ ДЕФОРМАЦИИ БОЛЬШОГО ПАЛЬЦА СТОПЫ!
ЧТО ТАКОЕ HALLUX VALGUS?



На здоровой стопе большой палец располагается практически параллельно другим пальцам, однако при вальгусе происходит отклонение основания большого пальца от стопы, при этом его кончик начинает «смотреть» в сторону остальных пальцев.

При вальгусе II-III степени анатомия большого пальца резко нарушена: он «заходит» на другие пальцы и перекрещивается с ними. Выраженная вальгусная деформация большого пальца – частая причина инвалидности у женщин!



КОГДА ПОРА ИСПОЛЬЗОВАТЬ ФИКСАТОР VALGUS PRO

Если у Вас есть плоскостопие или Вы постоянно носите узкую обувь и обувь на каблуке, если у Вас в семье кто-то имеет Hallux Valgus, стоит использовать Valgus Pro. Это поможет предотвратить развитие заболевания, и Ваши ноги останутся красивыми и здоровыми надолго.

При постоянном ношении фиксатор Valgus Pro исправляет деформацию – выпирающие «косточки» на ногах просто исчезают! Эффект подтвержден клинически.

Даже при выраженной вальгусной деформации большого пальца стопы, при перекрещивающихся пальцах и их тесном прилегании, фиксатор восстанавливает правильное положение большого пальца, и не дает развиваться осложнениям: воспалению сустава, образованию натертоостей и мозолей. Нагрузки при ходьбе распределяются по стопе правильно – исчезают боли не только в пальцах, но и в ступнях, ноги устают значительно меньше.

КАК ЭТО РАБОТАЕТ

Фиксатор выполнен из медицинского силикона: эластичного материала, безопасного для

здоровья и очень прочного. Он мгновенно подстраивается под анатомию ноги, становясь в буквальном смысле слова неощутимым на ступне, при этом бережно и надежно фиксирует палец в правильном положении. «Косточка» вправляется и больше не сдавливается обувью. Исчезает боль при ходьбе, а обувь перестает деформироваться и служит дольше.



Чем больше времени вы проводите в фиксаторе, тем быстрее происходит коррекция деформации большого пальца!

Для большинства людей этого более чем достаточно, чтобы кардинально решить проблему выступающих «косточек» на ногах!

Хирургическая операция долгое время считалась единственным эффективным способом лечения.

Однако это очень травматичный метод – кость рассекается, выступающая часть удаляется, болезненный, с длительным периодом восстановления. Кроме того, операция устраняет «косточку» на пальце, но не предотвращает повторное ее образование в дальнейшем, а на ступне после лечения остаются неэстетичные шрамы.

Фиксатор большого пальца Valgus Pro устанавливает палец в правильное положение и фактически иммобилизует (фиксирует) его, что обеспечивает выраженное улучшение.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ФИКСАТОРА, ПРОВЕДЕННОГО ИНСТИТУТОМ ОРТОПЕДИИ В ГЕРМАНИИ

• Ношение фиксатора пациентами с начальными формами заболевания дало положительный эффект, подтвержденный клинически и рентгенологически, в 100% случаев.



Реклама

СКИДКА ДО 50%!

- При II и III стадиях болезни существенное уменьшение деформации стопы отмечено у 68% пациентов, умеренное – у 25%. У 98% исследуемых наблюдалось уменьшение боли и дискомфорта при ходьбе.
- За время ношения фиксатора ни у одного пациента не развились воспалительные осложнения.

НЕСКОЛЬКО ОТЗЫВОВ ТЕХ, КТО УЖЕ ИСПОЛЬЗОВАЛ ФИКСАТОР VALGUS PRO

Юлия, 30 лет - Проблема появилась еще в институте. 10 лет я не носила обувь на высоком каблуке **ВОООЩЕ**, стеснялась своих ног; казалось, все смотря на мои уродливые ступни. Операции боюсь страшно. Поэтому когда наткнулась на фиксатор, купила сразу же. Ношу 3 месяца: ноги стали совершенно нормальными! Использую фиксаторы с туфлями на каблуках – еще одна моя победа.

Валентина, 64 года - Фиксатор просто в буквальном смысле спас меня! Боли в ногах были ужасные, я носила растоптанную мужскую обувь, передвигалась с трудом. Как только начала носить фиксатор, перестали краснеть косточки на ногах, гораздо меньше стали болеть пальцы и сами ступни. Больше не хромаю, покупаю и ношу женские туфли и сапоги. Очень благодарна тем, кто придумал такую замечательную вещь!

Ирина, 37 лет - С детства диагностировано плоскостопие, с юности уже стали выпирать косточки у оснований больших пальцев. В последний год я просто не смогла носить нормальную обувь. Уже 2 месяца надеваю фиксатор – и легко влезаю в любую обувь на каблуках или на плоской подошве. Чувствую себя отлично!

СКАЖИТЕ «НЕТ» БОЛИ В СТУПНЯХ И НЕКРАСИВЫМ «КОСТОЧКАМ» НА НОГАХ!

ПОВОНИТЕ СЕЙЧАС, И ВЫ ПОЧУВСТВУЕТЕ ИЗМЕНЕНИЯ УЖЕ ЧЕРЕЗ НЕСКОЛЬКО ДНЕЙ!

8 800 250 35 70

ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ!

ЛЕТНЯЯ РАСПРОДАЖА!

МЫ МОЖЕМ ПРЕДЛОЖИТЬ VALGUS PRO ПО ФИКСИРОВАННОЙ ЦЕНЕ **350 руб.** ~~550 руб.~~

2 шт. – **650 руб.** ~~1100 руб.~~ 4 шт. – **1100 руб.** ~~2200 руб.~~

с почтовыми расходами

ЕЖЕДНЕВНО СКИДКА ДЛЯ ПЕНСИОНЕРОВ

www.valfix.ru

*Делая заказ, вы предоставляете продавцу ООО "Лучшее решение" - 214030 г. Смоленск Краснинское шоссе 25, ОГРН 1126732009601 право на хранение, обработку и передачу ваших персональных данных в целях выполнения вашего заказа. Фотографии и статистика предоставлены поставщиком, результаты могут варьироваться. Скидка пенсионерам предоставляется на постоянной основе в течение 2018г. Акция действует с 1.02.18 по 31.05.18.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

Фаршируем ово

Перцы под сыром

На 6 штук

- 300 г мясного фарша ■ 100 г твердого сыра
- 3 крупных сладких перца ■ 150 г риса
- 300 г замороженного молодого горошка ■ 1 луковица
- 2 зубчика чеснока ■ 2 стакана овощного бульона
- 4 ст. ложки кетчупа ■ 1 ст. ложка растительного масла
- 30 г сливочного масла ■ соль ■ черный молотый перец

1. Мелко нарежьте лук, через пресс пропустите чеснок. Обжарьте до золотистого цвета на растительном масле. Добавьте фарш и жарьте 2–3 мин., постоянно перемешивая. Влейте кетчуп и пару ложек бульона, тушите 1–2 мин. Посолите, поперчите по вкусу.

2. Сырой рис обжаривайте на сливочном масле с горошком 2–3 мин. Влейте 1 стакан бульона, тушите до готовности.

3. Смешайте рис и фарш. Начинка готова.

4. Перцы разрежьте вдоль пополам, очистите от семян и заполните начинкой. Выложите в форму для запекания, влейте оставшийся бульон.

5. Запекайте в нагретой до 180 °С духовке 20 мин. Затем посыпьте перцы тертым сыром и готовьте еще 3 мин.

Время приготовления: 1 час
В одной штуке
около 400 ккал



Фото: City Food&Foto, Hamburg

Кольраби с зерновой смесью

На 4 штуки

- 4 средние кольраби ■ 150 г кабачков
- 150 мл сливок (20%)
- 50 г зерновой смеси (пшеница, рожь, овес, ячмень) ■ 1 морковь
- 1 сладкий перец ■ 1 луковица ■ соль
- 30 г мягкого сыра ■ 3 веточки укропа
- 1 стакан бульона ■ растительное масло

1. Зерновую смесь отварите до готовности.

2. Морковь, перец и кабачки очистите, нарежьте кубиками и отварите. Лук мелко порежьте и обжарьте на масле до золотистого цвета.

3. Срежьте верх у кольраби и вырежьте сердцевину, чтобы получились чашечки.

4. Смешайте лук, овощи, зерна, влейте 100 мл сливок, посолите по вкусу и заполните кольраби.

5. Поставьте кольраби в форму, влейте бульон и тушите 40 мин.

6. Смешайте мелко натертый сыр, зелень, оставшиеся сливки и влейте в каждую чашечку кольраби. Готовьте еще 3 мин.

Время приготовления:
1 час 30 мин.

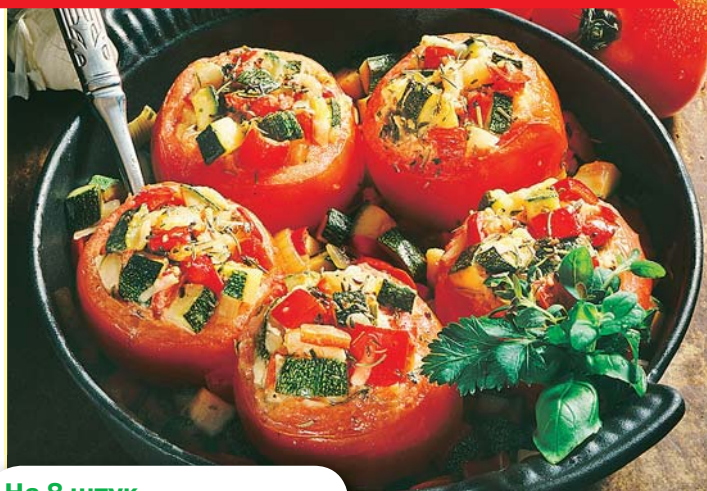
В одной штуке
около 290 ккал



ЩИ

Их можно подать как полноценное блюдо или как гарнир. Отличные рецепты для летнего меню: очень вкусно и сочно. Приготовьте и наслаждайтесь!

Помидоры с овощами



На 8 штук

- 8 средних помидоров
- 2 кабачка ■ 1 луковица
- 1 сладкий перец
- 2 зубчика чеснока
- 4 ст. ложки растительного масла ■ черный перец
- 4 ст. ложки белого вина
- 2 ч. ложки специй
- «Прованские травы»
- 1 лавровый лист ■ соль

1. У помидоров срежьте верхушки, ложкой выньте мякоть. Кабачки, лук и перец нарежьте мелкими кубиками. Чеснок пропустите через пресс.

2. На масле обжарьте до золотистого цвета лук, добавьте

чеснок, жарьте 1 мин. Положите кабачки и перец, жарьте еще 3–4 мин. Посолите, поперчите и приправьте специями.

3. 2/3 овощной смеси потушите с нарезанными верхушками помидоров, а затем распределите по томатным чашечкам. Уложите в форму.

4. К остальной овощной смеси добавьте вино, лаврушку и тушите 2–3 мин. Выложите между помидорами. Запекайте 15 мин. в духовке при 180 °С.

Время приготовления:
35–40 мин.

В одной штуке
около 170 ккал



Лук с чечевицей и рисом в томатном соусе

На 14 штук

- 14 средних луковиц
- 800 мл мясного бульона
- 100 г риса
- 100 г красной чечевицы
- 100 г творога (18%)
- 1 яйцо ■ 50 г твердого сыра
- небольшой пучок петрушки
- растительное масло ■ соль
- черный молотый перец

Для соуса:

- 500 г помидоров
- 1/2 сладкого перца
- 1 ст. ложка оливкового масла ■ соль
- 1 ч. ложка розмарина

1. У луковиц срежьте верхушки, сделайте внутри углубление.

2. Остатки от лука мелко нарежьте и обжарьте. В бульоне

(500 мл) сварите рис с чечевицей. Мелко нарежьте петрушку.

3. Смешайте творог, яйцо, натертый сыр и петрушку.

4. Соедините творожную смесь с рисом, чечевицей и обжаренным луком, поперчите и посолите. Этой начинкой заполните луковые чашечки.

5. Выложите начиненный лук в форму, влейте туда 1 стакан бульона и запекайте в нагретой до 170 °С духовке 40 мин.

6. Для соуса помидоры нарежьте и обжарьте на масле, залейте бульоном и потушите 5 мин. Добавьте мелко нарезанный перец, соль и розмарин, тушите еще 1 мин. Подавайте с луком.

Время приготовления: 1 час
В одной штуке
около 219 ккал

Баклажаны с бараниной

На 4 штуки

- 400 г филе баранины
- 150 г риса ■ 100 г сыра фета
- 2 баклажана
- 2 сладких перца ■ 1 луковица
- 2 зубчика чеснока
- 1 стакан овощного бульона
- 5 ст. ложек кетчупа
- 3 ст. ложки растительного масла ■ соль
- черный молотый перец

1. Баклажаны разрежьте пополам вдоль и вырежьте часть мякоти, чтобы получились лодочки. Засыпьте в них по 1 ст. ложке соли, через 20 мин. промойте.

2. Перец и лук нарежьте мелкими кубиками, мясо – кубиками размером 1,5 см, чеснок пропустите через пресс.

3. Обжаривайте мясо в течение 5 мин., добавьте овощи, жарьте еще 3 мин. Посолите, поперчите.

4. Отварите рис. Переложите его в сковороду, добавьте кетчуп и тушите 2 мин.

5. Смешайте рис с мясом и заполните смесью баклажаны. Сверху покрошите сыр. Влейте бульон. Готовьте в нагретой до 170 °С духовке 30–40 мин.

Время приготовления: 1 час
В одной штуке
около 519 ккал





Время приготовления:
30–35 мин.

В одной порции
около 240 ккал

«Русалочка» (с хеком)

На 2–3 порции

- 500 г хека ■ 1 яблоко ■ 1 лимон
- 1 луковица ■ 1 соленый огурец
- 100 г брынзы ■ 1/2 стакана сметаны
- петрушка ■ сахар ■ 1 лавровый лист
- черный молотый перец ■ соль

1. Рыбу очистите, порежьте на куски, положите в кастрюлю и залейте горячей водой так, чтобы она лишь слегка покрывала куски. Посолите, добавьте лаврушку. Варите на ма-

леньком огне не более 15 мин. Готовую рыбу выньте из воды и охладите.

2. С яблока срежьте кожуру, удалите семена и натрите. Соленый огурец нарежьте кубиками. Луковицу и зелень измельчите. Брынзу натрите.

3. В сметану положите яблоко, огурец и лук, выжмите сок лимона, добавьте соль, сахар и молотый перец и перемешайте. Залейте этой смесью рыбу, посыпьте брынзой и зеленью петрушки.

Морской коктейль

Для тех,
кто обожает
морепродукты

«Нептун» (с окунем)

На 2–3 порции

- 600–700 г морского окуня
- 1 банка красной консервированной фасоли ■ 1 пучок зеленого лука
- 1 ст. ложка томатного соуса ■ укроп
- майонез ■ соль

1. Рыбу отварите в подсоленной воде, очистите и разберите на мелкие кусочки.

Можно не отваривать, а запечь, накрыв фольгой.

2. Лук нарежьте тонкими колечками. Укроп измельчите.

3. Майонез смешайте с томатным соусом.

4. Слейте с фасоли воду, соедините бобовые с рыбой, луком и укропом, перемешайте и заправьте соусом.



Время приготовления:
30–40 мин.

В одной порции
около 310 ккал



Время приготовления:
40 мин.

В одной порции
около 180 ккал

«Капитан» (с кальмарами)

На 4 порции

- 400 г кальмаров ■ 3 луковицы
- 5 маринованных огурцов
- 1 ст. ложка томатной пасты ■ соль
- 2 ст. ложки рафинированного подсолнечного масла
- молотый черный перец

1. Тушки кальмаров тщательно обработайте, удалив остатки внутренностей и жесткие пластинки, промойте, опустите на 3 мин. в горячую воду, выньте, снимите кожицу.

Затем опустите в кипящую воду не более чем на 3 мин. (считая от начала кипения). Остудите, нарежьте соломкой.

2. Огурцы очистите от кожуры, нарежьте, сложите в ситечко, залейте небольшим количеством воды и припустите до мягкости.

3. Луковицы нарежьте полукольцами и обжарьте на масле. Добавьте огурцы с оставшейся жидкостью, томатную пасту, посолите, поперчите. Тушите 5 мин. Снимите с огня, добавьте соломку из кальмаров. Перемешайте и остудите.

Сколько калорий в рыбе?

Азбука питания

Зная энергетическую ценность продукта, вы поймете, какая рыба жирнее (она более калорийна), а какая посуше. Эта информация также будет полезна тем, кто следит за фигурой. Данные приведены в калориях на 100 г.

Белуга 147
Белый амур 134
Вобла 97

Вобла вяленая 235
Голец 135
Горбуша 142
Зубатка 126
Дорада 96
Жерех 98
Камбала 83
Карась 87
Карп 112
Кета 138
Кефаль 124
Килька балтийская 137
Килька каспийская 191
Корюшка 102

Красноперка 100
Ледяная рыба 90
Лемонема 67
Лещ 105
Лосось 200
Макрель 113
Макрурус 60
Масляная рыба 112
Минтай 72
Мойва 157
Навага 78
Налим 80
Нототения 148
Окунь морской 117

Окунь речной 82
Осетр 163
Палтус 102
Пангасиус 89
Пикша 71
Плотва 110
Путассу 72
Сазан 120
Сайра 182
Сардина 169
Севрюга 160
Сельдь 162
Семга 140
Сибас 99

Сиг 144
Скумбрия 181
Сом 143
Ставрида 119
Стерлядь 122
Судак 84
Терпуг 102
Тилапия 96
Треска 78
Тунец 101
Форель речная 97
Форель морская 157
Хек 86
Щука 82

Торт «Корзина изобилия»

Мастер-класс



Марина ВОДОЛАЖСКАЯ

г. Бийск
Алтайского края

Идете на день рождения? Приготовьте такой торт в качестве подарка. Вот увидите: с ним захотят сфотографироваться все гости!

На 12 кусочков

Для основы:

■ 4 готовых бисквитных коржа

Для крема:

■ 1 кг сметаны (25%)

■ 1 стакан сахара

Для начинки:

■ 70 г чернослива

■ 50 г очищенных грецких орехов

Крем для украшения:

■ 3 белка ■ 235 г сахара

■ 1/3 ч. ложки лимонной кислоты ■ 1–2 ст. ложки какао

Для украшения:

■ виноград, яблоки, груши, ягоды

■ 2 пакетика желе для торта

3. Соберите торт: сложите коржи друг на друга, прослаивая кремом и начинкой. Вставьте ручку (фото 1).

4. Приготовьте крем для украшения. Охлажденные белки взбейте в устойчивую пену – до пиков. В кастрюлю всыпьте сахар, влейте 85 мл воды. Поставьте на средний огонь. Как только сироп закипит, засекайте 4 мин., затем всыпьте лимонную кислоту, перемешивая, варите до ленивых пузырей – это еще 3–4 мин. Проверка на готовность: капните сироп в миску с холодной водой. Капля должна хорошо держать форму.

5. Готовый сироп тонкой струйкой вливайте в белковую массу и взбивайте миксером 10 мин., введите какао. Готовый крем рвется от лопастей миксера и очень хорошо держит форму.

6. Сплетите корзинку: наберите крем в кондитерский мешочек или шприц и с помощью насадки «плетение» (фото 2) нарисуйте сначала вертикальные линии на расстоянии 3 см друг от друга, а затем мелкими штришками дорисуйте горизонтальные линии в шахматном порядке.

7. С помощью насадки «звездочка» заштрихуйте верхний край корзинки (фото 3).

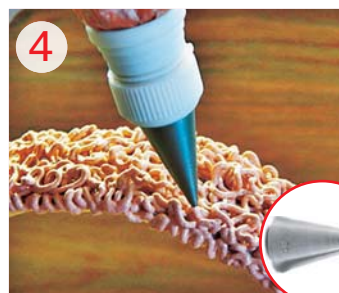
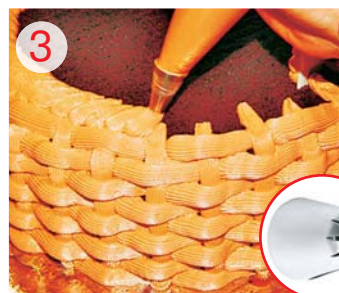
8. С помощью узкой насадки «трубочка» в хаотичном порядке разрисуйте ручку (фото 4).

9. Фрукты и ягоды вымойте и дайте им как следует обсохнуть. По инструкции на упаковке разведите желе. Покройте плоды подготовленным желе: часть предварительно разрежьте, другие оставьте целиком. Затем выложите на торт композицию из плодов на свое усмотрение (фото 5).

Время приготовления: 1,5 часа

ГДЕ ВЗЯТЬ РУЧКУ

Ее можно испечь из песочного теста. Придайте ему сразу нужную вам форму в виде дуги и запеките до румяного цвета.



1. Для начинки чернослив замочите, затем мелко нарежьте. Орехи обжарьте на сухой сковороде, порубите в крупную крошку. Смешайте.

2. Застелите сито влажной марлей в 2–3 слоя. Установите на кастрюлю. Выложите сметану и поставьте на ночь в холодильник. Сыворотка стечет в кастрюлю, а в сите останется густая сметана. В половину сметаны всыпьте сахар и оставьте до полного растворения. Соедините с остальной и взбивайте до однородности. Крем должен получиться густым.

Как перенести жару сердечникам?



**Юлия
ВОИСТИННЫХ**
Врач-терапевт

Это серьезное испытание для тех, чье сердце нездорово. Осторожность не помешает!

Обезвоживание организма в жару приводит к сгущению крови. В результате этого сердце испытывает серьезную нагрузку, прогоняя кровь по артериям. Это может привести к сердечному приступу. Чтобы снизить его вероятность, соблюдайте следующие рекомендации.

➤ Старайтесь не выходить на улицу с 12 до 16 часов – это самое вредное время для сердечно-сосудистой системы.

➤ Избегайте перепадов температуры с жары на холод. Например, вызванных кондиционером или вентилятором, холодной водой в душе или водоеме. Это может привести к спазму сосудов и вызвать обострение заболевания, даже сердечный приступ.

➤ Пейте воду комнатной температуры и теплый зеленый чай без сахара. И помните, что очень холодные напитки могут спровоцировать спазм сосудов.

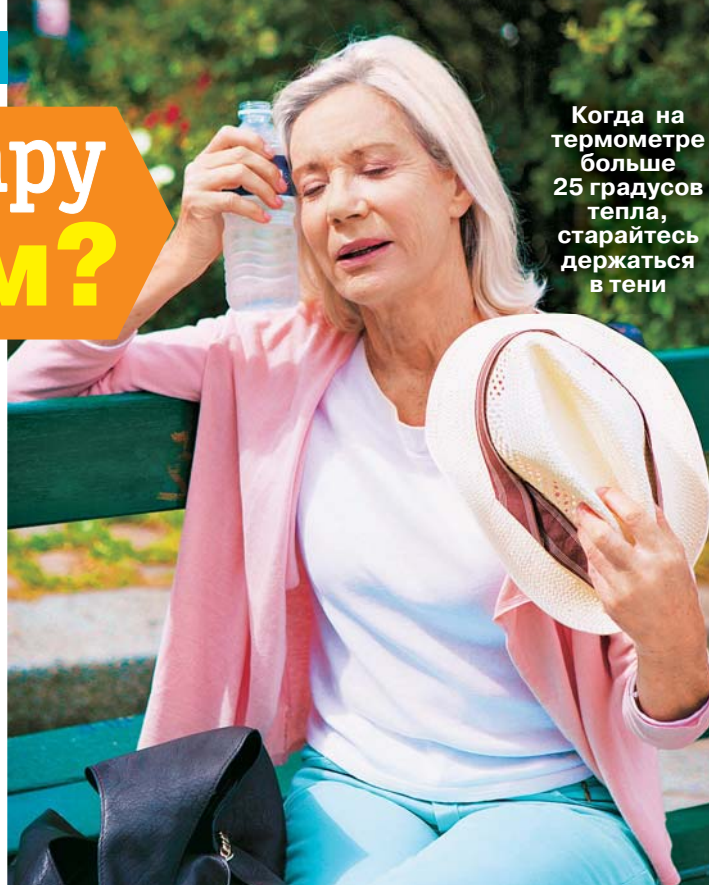


➤ Снизить температуру тела и немного охладиться помогут протирания лица, шеи, груди, рук и ног влажной салфеткой.

➤ Чтобы избежать перегревания, носите головной убор и свободную одежду из льна или хлопка: она не мешает циркуляции воздуха.

➤ Не забывайте о солнцезащитных очках, поскольку напряжение глазных мышц

➤ Старайтесь есть как можно больше растительной пищи. Снизьте в меню долю мяса и жиров животного происхождения (сала, масла, выбирайте творог и сметану пониженной жирности). Они повышают уровень холестерина в крови, что приводит к образованию в сосудах тромбов.



Когда на термометре больше 25 градусов тепла, старайтесь держаться в тени

на ярком солнце может привести к спазму сосудов.

➤ Ограничьте физические нагрузки, особенно в «позе дачника» (на грядках вниз головой). От этого нарушается кровообращение, что увеличивает нагрузку на сердце.

➤ Не поднимайте и не носите тяжести (больше 3 кг) – это тоже нагрузка на сердечно-сосудистую систему.

➤ Не употребляйте соль: она задерживает воду в тканях и вызывает отеки.

➤ В жаркую погоду не пейте ни алкогольные напитки, ни спиртовые лекарственные настойки.

➤ Не курите: никотин сужает сосуды, а также препятствует попаданию кислорода в кровь, что негативно сказывается на работе сердца.

➤ Оградите себя от стрессов и волнений. Если не получается, принимайте прописанные врачом седативные (успокаивающие) препараты. Можно пить отвары пустырника, валерианы, мелиссы или мяты.

➤ Всегда носите с собой те лекарства, которые рекомендовал врач.

➤ При любом недомогании незамедлительно обращайтесь к врачу или вызывайте скорую помощь.

ВОПРОС-ОТВЕТ



**Ирина
ЗЫКОВА**

Главврач клиники
«Альфа-Центр
Здоровья»

? В поликлинике каждый год заставляю проходить флюорографию. Зачем это нужно?
Ольга П., г. Курск

Для чего проходить флюорографию?

Флюорографическое обследование легких помогает выявить туберкулез и даже опухоли на достаточно ранней стадии, когда первые признаки болезни еще не беспокоят. Флюорография также может использоваться при диагностике заболеваний сердца, грудных желез, при выявлении патологии костей.

По данным статистики, с 2008 по 2018 год уровень заболеваемости туберкулезом в России снизился на 43% – во многом благодаря увеличению охвата населения диагностической флюорографией.

Проходить это обследование нужно не реже 1 раза в год, но когда случай туберкулеза выявляется у кого-то из близко-

го круга общения, диагностическую флюорографию необходимо делать не реже 1 раза в 6 месяцев. Подобная частота обследований не превысит допустимую дозу облучения. При возникновении таких жалоб, как постоянная одышка, вялость, хронический кашель, также рекомендуется сделать флюорографию.

ВОПРОС-ОТВЕТ



**Марина
РОМАНОВА**
Психолог

Не могу его забыть

? Мы расстались больше года, но я до сих пор вспоминаю своего бывшего. Думаю, именно эти мысли не дают мне построить новые отношения. Почему меня так долго не отпускает прошлое и как выкинуть это из головы?

Ксения
(по электронной почте)

Все зависит от того, в каком контексте вы о нем думаете: держите на него обиду, сравниваете с новыми кавалерами или тешите себя иллюзиями, что не прочь вернуть все обратно.

Если воспоминания не уходят из-за обиды, **надо попытаться простить бывшего, может даже найти оправдание его поступкам.** Простив мужчину, вы перестанете испытывать по отношению к нему негативные эмоции (гнев, злость, ревность), и вам по большому счету станет все равно, где и как он живет.

Иногда женщина пытается вступить в новые связи, чтобы выбить клин клином, но не всегда бывает готова к таким методам терапии, потому что все время сравнивает нынешнего партнера с бывшим. **Не торопитесь заводить новые романы.** Дайте себе время побыть без отношений, чтобы раны затянулись.



В этой ситуации главное – не отчаиваться и, взяв на вооружение наши советы, активно приступить к поиску нового места

**Мария
МОРОЗОВА**
Практикующий
психолог



Если вы остались без работы

1 СОИЗМЕРЯЙТЕ ЖЕЛАНИЯ С РЕАЛЬНОСТЬЮ

Конечно, заманчиво работать на высокой должности, много получать и не перенапрягаться. Но вы же понимаете, что вряд ли такое возможно. Поэтому **снижьте уровень своих притязаний и определите, что при поиске работы для вас главное** – приличная зарплата, сохранение социального статуса, свободный график, близость к дому, приобретение опыта и т.д. Когда вы расставите приоритеты, вам легче будет сориентироваться.

Важно!

Возьмите за привычку подбадривать и хвалить себя после каждого выполненного этапа. Отправили резюме, посетили собеседование – молодец, это ваша очередная победа на жизненном пути!

3 БУДЬТЕ ОТКРЫТЫ ДЛЯ ВСЕГО НОВОГО

Не закикливайтесь на одной профессии. Не бойтесь сменить сферу деятельности, если вам очень нужна работа. **Даже хобби может стать источником дохода.** Вы любите вязать и разбираетесь в пряже? Поверьте, вас с радостью возьмут консультантом в магазин, где такие товары продаются. Еще вариант: вы хорошо знаете родной город. Почему бы не водить по нему экскурсии? Такой подход поможет и продержаться на плаву, и открыть новые горизонты.

2 ИЩИТЕ РАБОТУ ВСЕМИ СПОСОБАМИ

Это и **всевозможные интернет-ресурсы, и биржа труда, и оповещение друзей и знакомых о том, что вы нуждаетесь в помощи.** Как показывает практика, чаще всего рабочее место находится таким способом, каким вы даже предположить не могли.

Рассылайте резюме везде и всюду. Есть вероятность, что там, где пока нет вакансии, она появится, и о вас, как о предусмотрительном претенденте, вспомнят в первую очередь. Соглашайтесь на что-то временное, если ваша финансовая ситуация не блестяща. Это значительно лучше, чем плакать и жить в режиме жесткой экономии.

4 ВЕДИТЕ СЕБЯ ПРАВИЛЬНО НА СОБЕСЕДОВАНИИ

Как известно, для каждой вакансии есть определенные требования. И не всем им вы можете удовлетворять. В этом случае обманывать потенциальных работодателей не следует (обман раскроется, и с вами распрощаются), но немного лукавить не помешает. Например, можно обойти вопрос о не очень профильном образовании, **сделав акцент на своих сильных сторонах – креативности, быстрой обучаемости и т.п.** Очень важен тон в разговоре. Скажите «нет» апломбу и высокомерию, но при этом не заискивайте и не сетуйте на судьбу-злодейку, чтобы не производить жалкое впечатление хронического неудачника.

Отдохни!

Селигер (Тверская обл.)

Селигер – это целая цепочка ледниковых озер, тянувшихся на 100 км. Крупных населенных пунктов вокруг немного: старинный Осташков, Пено или Селижарово. Это край диких лесов, пологих плесов, лугов. На его берегах можно провести не один день, купаясь, загораючи, ловя рыбу, любясь закатами. Турбазы и дома отдыха, расположенные вблизи, предлагают водные развлечения – катание на лодках, катамаранах, даже дайвинг. Популярны прогулки на лошадях, велосипедах и трекинг. Проблема достопримечательностей Селигера в том, что они расположены далеко друг от друга. Но если вы на машине, то сможете посетить многие:

исток Волги, Нилову пустынь (там нужно загадать желание, поднявшись на монастырскую колокольню), целебный Оковецкий ключ, уникальный памятник культуры Ширков погост.

ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Как добраться. Автобусы Москва – Осташков отправляются с Тушинской автостанции утром и вечером. В пути 7 часов, билет – **от 770 руб.**

Где остановиться. Хостел или шале, экоотель или санаторий? Цены начинаются **от 1600 руб./сут.** Обед в кафе – **от 270 руб.** с человека.



Одна из величайших православных святынь России – Нило-Столобенская пустынь



Рица (Абхазия)

Жемчужина Абхазии с бесконечно прозрачной водой, окруженная реликтовым парком. Правда, купаться всласть в озере, окруженном горными вершинами, можно не везде: вода в нем довольно прохладная. Но на восточном берегу водоема располагается туристиче-

ская автостоянка с местами для палаток и огороженным галечным пляжем. Вода тут значительно теплее. Окрестности озера имеют магическую силу, и вам обязательно расскажут парочку легенд, а еще покажут дачу Сталина и водопад Мужские Слезы. Чаще всего сюда приезжают

Жижицкое (Псковская обл.)



Ловись, рыбка!

На отдаленном берегу рыбалка обойдется вам бесплатно – не забудьте только взять снасти и лодку. Но если вы отдыхаете на турбазе, приготовьтесь платить за все услуги. Аренда лодки для рыбалки – **от 700 руб./сут.**, моторки – **от 2000 руб./сут.** Можно взять напрокат палатку (**от 200 руб./сут.**), спальные мешки (**100 руб./сут.**). Попариться в баньке – **от 700 руб./час**, поставить автомобиль на стоянку – **от 200 руб./сут.**

Мягкий климат и нетронутая природа, песчаные пляжи и теплая вода летом привлекают туристов на юг Псковской области. И рыбалка в этом озере отменная! Для тех, кто любит отдыхать с комфортом, на побережье расположено несколько турбаз: «Чайка», «Волынь», «Нептун». Можно разбить палатку на одном из многочисленных островов для полного уединения. Если вы едете вдвоем с любимым, учтите: по легенде, берега этого озера обладают чудесным свойством исцелять от бесплодия.

ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Как добраться. На поезде Москва – Великие Луки или Москва – Псков до станции Жижица (**от 870 руб.**).

Где остановиться. Цены на жилье на турбазе – **от 1600 руб./сут.** Завтрак включен.

Отправ на озёр

В этих живописных местах вас ждет масса удовольствий: купание, рыбалка, экскурсии



Со смотровой площадки
Птичьего водопада
открывается великолепный
вид на озеро Рица



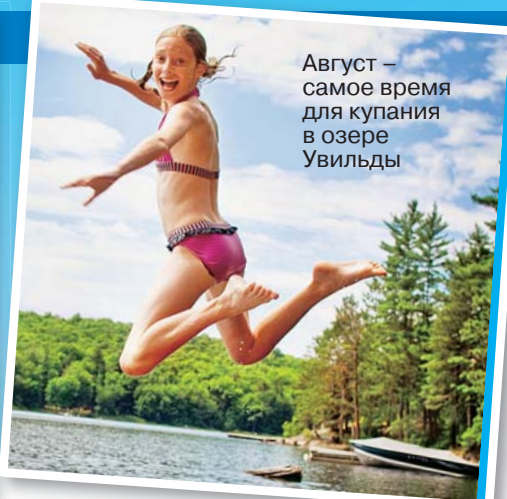
из Сочи и Адлера на экскурсию, ее можно купить и в любом туристическом бюро Абхазии. Но можно и поближе к озеру остановиться – на турбазе или в коттеджном поселке. Там вас угостят кавказскими блюдами, попарят в баньке, устроят рафтинг по горной реке.

ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Как добраться. Из Сочи и Адлера на автобусах № 25, 125с до границы с Абхазией – поселка Веселое. Далее на попутке или такси **(от 2000 руб.)**.

Где остановиться. Цены на коттедж (вместимость 6–8 человек) – **от 4500 руб./сут.** Обед в кафе – **от 550 руб.** с человека.

Август –
самое время
для купания
в озере
Увильды



Увильды (Челябинская обл.)

Название озера переводится как «Голубая чаша». Чаша эта глубокая, почти 40 м, и прогревается медленно, поэтому разгар купального сезона приходится на начало августа. У Увильды есть

статус памятника природы, оно очень чистое и прозрачное. И раньше было совсем необитаемым: базы отдыха и оздоровительные центры появились вокруг не так давно. Приезжают сюда ради отдыха на природе: рыбалки, медитации и, конечно, лечения. Радонные воды, сапропелевые

грязи и уникальный климат быстро сделали озеро центром бальнеологии. Говорят, сюда приезжали за красотой Елена Образцова и Эдита Пьеха.

ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Как добраться. Можно доехать из Челябинска поездами № 014, 039, 097, 182 и 189 (до станции Рипус, стоимость билета – **от 1000 руб.**).

Где остановиться. Ночь в летнем домике на турбазе обойдется **от 400 руб./сут.** с человека, номер в доме отдыха – **от 1000 руб./сут.** с человека (без питания). В санаториях есть кафе и бары. Обед – **от 250 руб.** с человека.

ляемся а!



По преданию, топор,
которым рубили шедевры
Кижей, покоится на дне
Онежского озера

Онежское (Карелия)

Берега озера изрезаны заливами, губами и мысами, островов в нем великое множество. Самый известный – Кижь, где расположен одноименный музей-заповедник (который грех не посетить, пользуясь случаем). Можно приехать дикарем с палаткой, можно поселиться в доме отдыха или на турбазе. Лучшее время – август, но в этот же месяц тут больше всего комаров. Главные развлечения – рыбалка, водные

виды спорта, баня. А в санатории «Марциальные воды» (50 км от Петрозаводска) лечат все, от аллергии до болезней сердца и суставов.

ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Как добраться. Поездом из Москвы до Петрозаводска или Кондопоги **(от 2268 руб.)**.

Где остановиться. Частный дом на отшибе деревни можно снять за **600 руб./сут.**, но удобства – во дворе, а из еды – лишь шашлык, привезенный с собой. Номер на турбазе обойдется **от 1300 руб./сут.** с человека, снять коттедж с удобствами – **от 4500 руб./сут.**

Площадь острова
Кижь – всего 5 кв. км,
и обойти его можно
за пару часов



Отдых на озере – отличная возможность
насладиться тишиной и волшебными
пейзажами вдали от толп туристов



Анна НАДТОКА

Член рабочей группы
по развитию ОМС
Всероссийского союза
страховщиков

Проходим врачей перед детсадом

Существует определенный список врачей, которых обязательно должен посетить ребенок



Важно!

Если ваши права на прохождение диспансеризации нарушаются, а также в случае возникновения вопросов, связанных с оказанием медицинских услуг, обратитесь в администрацию поликлиники или к представителю страховой компании, выдавшей вам полис ОМС (на нем написан телефон горячей линии).

Начинать обследование нужно за пару месяцев до поступления в детский сад. Это дает время подлечить малыша, если врачи обнаружат какие-нибудь отклонения в его здоровье, и успеть доделать прививки. Медицинский осмотр можно пройти в поликлинике, где малыш состоит на учете.

Первый визит

Сначала необходимо посетить педиатра, который заведет на ребенка специальную медицинскую карту. В ней будут сделаны записи о диспансеризации, указаны все сведения о состоянии его здоровья, вакцинации, перенесенных заболеваниях, аллергических реакциях и т.д.

Доктор осмотрит ребенка, взвесит, измерит рост и направит на консультацию к другим врачам и сдачу необходимых анализов.

По врачам!

Специалисты, которых нужно пройти.

✓ **СТОМАТОЛОГ** определяет, правильно ли сформирована уздечка, все ли зубы прорезались и каково их состояние.

✓ **ЭНДОКРИНОЛОГ** оценивает гормональный баланс в организме и физио-

логические расстройства: плохой обмен веществ, проблемы с пищеварением и т.п.

✓ **ХИРУРГ** выявляет хирургические проблемы: пупочную грыжу, водянку яичек и т.п.

✓ **ОРТОПЕД** смотрит, нет ли нарушения осанки, плоскостопия и искривления позвоночника.

✓ **ЛОР** оценивает состояние носоглотки и горла, рекомендует способы профилактики.

✓ **ОКУЛИСТ** проверяет зрение и выявляет такие патологии, как близорукость, астигматизм, косоглазие.

✓ **НЕВРОЛОГ** проверяет координацию малыша, оценивает его нервно-психическое развитие.

✓ **ДЕРМАТОЛОГ** осматривает состояние кожи на предмет шелушения, высыпаний, грибковых поражений.

✓ **ПСИХОЛОГ** дает рекомендации по адаптации малыша в коллективе.

За справкой

После полного осмотра надо опять идти к педиатру – за медицинской картой. **Срок действия заключения о здоровье ребенка – три дня**, следовательно, официально подписывать результаты диспансеризации надо непосредственно перед поступлением в детсад.

Умелые ручки!



Елена ХРАМОВА

Автор работы,
г. Сызрань

Вам потребуется:

- зеленый картон ● цветная бумага ● ножницы
- фломастеры ● клей

Как делать

Разрежьте лист зеленого картона пополам – это основа. Из белого листа бумаги вы-

Открытка «Я люблю лето!»

режьте прямо-угольник чуть меньше основы.

Из красной бумаги – три круга диаметром 6 см для тельца божьей коровки. Согните каждый пополам, склейте половинки между собой (**фото 1**). Вырежьте из черной бумаги головку (кружок диаметром

4 см), рожки и пятнышки, из белой – глаза. На тельце приклейте черные пятнышки, на головку – глазки. На белый прямоугольник наклейте головку, на нее – тельце (**фото 2**) и приклейте все это на зеленую основу. Нарисуйте травку, на глазках – зрачки, оформите надпись.



Пригодятся!

В ЛЕС ПО ЯГОДЫ

Флосъемник с за-
слонкой «Жук»
(Cicle). Собирает
чернику, брус-
нику будет
легче.

Цена:
от 240 руб.



СУПЕР-УДОБНО!

Канистра со
сливом («Аль-
тернатива»),
10 л. Цена:
от 190 руб.

ДОЛГАЯ
ЖИЗНЬ

Средство для
роз, тюльпа-
нов и других
срезанных
цветов (Bona
Forte), 15 г.

Цена: от 18 руб.



для ПОЛИВА

Дождеватель «Пирамида»
(Gardena). Орошает газоны
и цветники равномерно и без
луж. Цена: от 290 руб.

Лунный
календарь

23, 24 июля – сбор ово-
щей, фруктов и ягод для
быстрого употребления,
заготовка семян.

25, 26 июля – посад-
ка деревьев и многолет-
них кустарников, пропол-
ка грядок, пасынкование
томатов, борьба с вреди-
телями.

27 июля – неблагоприят-
ны работы с растениями.

28, 29 июля – подкорм-
ка огурцов, кабачков, па-
тиссонов и тыквы органи-
ческим удобрением.

Размножаем
розы

Хотите, чтобы ваш
сад утопал в любимых
цветах? Научитесь
самостоятельно
клонировать их. Самый
простой способ –
черенкование

1 Нарезаем
черенки

Срежьте с куста одревес-
невшую (покрытую корой)
ветку длиной 40–50 см, уда-
лите секатором все шипы.
Разрежьте побег на отрез-
ки – на каждом должно быть
не менее трех почек. **Опти-
мальный размер черен-
ка – 5–8 см.** Нижний срез
выполняйте под углом на
расстоянии 1 см от нижнего
листа, верхний срез – в 5 мм
от верхней почки (он должен
быть прямым).

2 Готовим
к посадке

Чтобы черенки быстрее уко-
ренились, **поместите их на
сутки в любой стимуля-
тор роста** («Эпин», «Атлет»,
«Корневин» и т.п.), опустив
в него нижнюю часть на
4–5 см. Раствор должен быть
теплым.

3 Укореняем
побеги

В ЗЕМЛЕ. В горшочки
или контейнеры насыпьте
смесь из земли и песка (2:1),
обильно полейте, посадите
черенки на расстоянии
10–20 см под наклоном,
углубив на 2–3 см. Накрой-
те саженцы пластиковыми
бутылками, отрезав от них
дно. Ежедневно поливайте
и опрыскивайте отстоянной
водой. Проклонутся листочки –
значит, черенки укорени-
лись.

К сведению

Лучше всего приживаю-
тся черенки миниатюрных,
полиантовых (низкорос-
лые многоцветковые),
чайно-гибридных сортов,
а также плетистые расте-
ния с мелкими цветками.
Для черенкования совсем
не подходят декоратив-
ные сорта роз с крупными
желтыми цветками. Для
их размножения исполь-
зуют прививку.

В ВОДЕ. Нарезанные че-
ренки поставьте в чистую
стеклянную банку и залейте
дистиллированной (или хо-
рошо отстоянной) водой. Раз
в 3 дня меняйте воду. Через
15–20 дней отрастут корни.

В ГАЗЕТЕ. По 5–7 черенков
заверните в 2–3 слоя газеты.
Смочив бумагу водой, по-
местите сверток с побегами
в полиэтиленовый пакет
и уберите в темное прохлад-
ное место (+15...+18 °C).
Через три недели аккуратно
разверните сверток и про-
верьте наличие корней.

В КАРТОФЕЛЕ. Крупные
клубни разрежьте пополам.
В каждую половинку с целой
стороны воткните черенок.

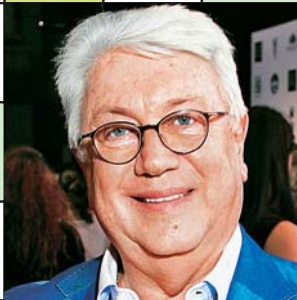
Побег в картошке посадите
в горшок или ящик с землей,
полейте и накройте пленкой
или пластиковой банкой. Во-
брав в себя из картофеля все
полезные вещества (крахмал,
витамины и минералы), при-
мерно через месяц у саженцев
образуется мощная корневая
система.

4 Высаживаем
на клумбу

Если стоит теплая погода,
укоренившиеся побеги роз
смело высаживайте на по-
стоянное место в саду. **Если
к моменту укоренения на
улице сильно похолодало,
высаживать саженцы в от-
крытый грунт рискованно.**
В этом случае до весны их
лучше держать в прохлад-
ном помещении с плюсовой
температурой (в подвале, на
веранде, застекленном бал-
коне). Побеги, которые уко-
ренились в воде и влажной
бумаге, необходимо посадить
в емкости с землей.



Мастера пародий



Он запросто может спеть голосом Эдит ...

Эрзац,
суррогат

Рева-...,
плакса-
вакса

Котлетка
люля-...

Сплю- щенный КРУГ

— Не всяк
..., кто
старым
стал, —
говорят
на Вос-
токе

Газеты,
журналы

Шарфик
официра

Сорванных сделок
куча — и в офисе ...

Болтовня в интернете

Первыми
объектами
ее пародий были ...

Прежде чем идти
в загс, поклейте
вместе ...!

«Осторожно! Злая
..., злые
хозяева,
злые дети,
все злые!»

Среди его пародийных персонажей — ... Пугачева

Плохой токарь
на общем собрании
дал ... безбрачия

... к сердцу
робота – гаечный

Если на чашке появилась трещина – значит, вы пили слишком крепкий ...

Госу-
дарст-
венный ...
пародий,
которым
он руко-
водит

На тен-
нисном
корте
в против-
ника бы-
ла запу-
щена ...

Весло
тюленя

Ной превратил гору ... в 300-парк

– На сцене жизни
я всегда играю
главную ...!

Экстрасенс: «Ваша ...
не видна под слоем
тонального крема»

Комп-
лект
конфет

Сивка-бурка, вещь
... — очень сложная
масть у лошади

– Пристегнул к машине «Ока» ремни безопасности – получился емкий ...

Пирату снилась ...,
а после сна чesа-
лась шея

Не так страшен
русский ..., как его
пьяный экипаж!

Канат со
стальными
«нервами»

Прыгал-ки

Бесполезная ... –
перевоспитание
злодея

Овца-
юниорка

Джерри – Тому: «Глупый ...! Лучше бы покемонов ловил!»

Прочно сидящий шу-
товской ... надежнее,
чем падающая с голо-

... в пепельнице:
«Я сгорел на
работе»

Особая
травма:
сердеч-
ная ...
от курорт-
ного ро-
мана

Любой артиллерист может попасть под ... КРИТИКИ

Шкаф,
у которого
богатый
внутрен-
ний мир

Для трус
самый
удачный
... само-
лета —
отменен
ный

Прежде чем уйти
в себя, составьте ...
эвакуации

Хата уда-
лого Хас-
булата

Где взять денег на журнал?

Не тратьтесь на саше для белья. Просто загляните в парфюмерный магазин, выберите понравившийся аромат и там же щедро нанесите его на бумажные полоски-тестеры, которые затем уберите в пакетик. Дома выньте полоски из пакетика и разложите по уголкам шкафа, между вещами. Одежда и белье приобретут приятный аромат, а эфирные масла, которые используются в косметике, отпугнут моль. На сэкономленные средства порадовать себя новым выпуском журнала «Всё для женщины» (от 20 руб.), в котором вы найдете другие полезные советы.

Всё для женщины В следующем номере

Кабачковый рай

Не любите кабачки? А может, просто не знаете, как их лучше приготовить? Супервкусные блюда: попробуйте, и убедитесь в этом!



Секреты домашнего мороженого

Если муж ревнует

Советы психолога, что делать тем, кого любимый измучил беспочвенными подозрениями.

Как не запустить мастопатию

Чем опасно это заболевание и о каких первых звонках надо помнить каждой женщине.

Лучшие скрабы из сада-огорода

Проверенные натуральные рецепты для здоровья и сияния кожи.



Не пропустите! Следующий номер «Всё для женщины» в продаже уже с 24 июля!



MEDIA GROUP

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

Еженедельный журнал «Всё для женщины» № 30 (632), дата выхода в свет: 17 июля 2018 г.

Главный редактор:

Ирина Александровна Бобкова

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

Билдредатор: Екатерина Егорова

Редколлегия:

Ангела Добровольская, Ольга Богрова (зам. главного редактора), Елена Кинчевская, Елена Нахапетова, 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, 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+ Перепечатка и использование материалов допускаются только с письменного разрешения редакции

Гороскоп для вас

17-23 июля



ОВЕН

21.03–20.04

Ваша вторая половинка настроена на серьезный разговор. Будьте готовы парировать и отстаивать свою точку зрения. Заранее продумайте тактику, еще раз взвесьте все аргументы.

Самые удачные дни: 19–21



ТЕЛЕЦ

21.04–20.05

Не участвуйте в сплетнях на работе. Любое неловкое обсуждение кого-то за спиной может бросить тень на ваше имя. А человеку, которого собираются премировать, это совсем не нужно!

Самые удачные дни: 19, 20, 23



ВЕСЫ

24.09–23.10

Поддержите свой творческий порыв, пусть даже в новой сфере. Вполне возможно, вы откроете в себе скрытые таланты, которые вскоре проявятся в чем-то большем, чем хобби.

Самые удачные дни: 17, 19, 21



СКОРПИОН

24.10–22.11

Наконец-то прежние старания принесут свои плоды. Но лучше не бахвалиться. Старайтесь вообще не рассказывать никому о своей прибыли: так вы убережете от дурного глаза.

Самые удачные дни: 17, 20, 23



БЛИЗНЕЦЫ

21.05–21.06

Количество навалившихся дел превышает ваши возможности. Звезды советуют заняться самыми важными и масштабными. А остальные отложите на потом или поручите кому-то другому.

Самые удачные дни: 18, 20, 22



РАК

22.06–22.07

На этой неделе вам нужно больше двигаться. И не важно, будет ли это командировка, поездка на транспорте или прогулка. В пути вас осенит гениальная идея, и вы сможете избежать ненужной встречи.

Самые удачные дни: 20–22



КОЗЕРОГ

22.12–20.01

Устройте домочадцам праздник. Сходите вместе в цирк или на спектакль. Приготовьте вкусный ужин. Выслушайте их и помогите советом. Они в вас сейчас очень нуждаются.

Самые удачные дни: 17, 18, 21



ЛЕВ

23.07–23.08

Если у вас были мысли что-то поменять в жизни, то сейчас самое время. Все пройдет незаметно и безболезненно для вас и вашего окружения. Начинать лучше в четверг.

Самые удачные дни: 18, 22, 23



ВОДОЛЕЙ

21.01–19.02

Вы сможете добиться успеха, если окружите себя преданными людьми. Ищите их среди друзей или родственников. В среду общий мозговой штурм поможет найти оптимальное решение.

Самые удачные дни: 21–23



ДЕВА

24.08–23.09

Удача будет сопутствовать вам во всем. Любимым вашим планам суждено сбыться. Поэтому перенесите на этот период все самое ответственное и смелое, и звезды вам помогут!

Самые удачные дни: 19, 21, 23



РЫБЫ

20.02–20.03

На службе у вас есть все шансы занять пост повыше. Однако для этого придется сменить приоритеты. Готовы ли вы к этому? У вас есть неделя, чтобы оценить свои моральные и физические силы.

Самые удачные дни: 18–20



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