

16+

№36
29 августа 2017



Все для женщины



Фаршируем овощи: необычные сочетания стр. 14

Заготовки из яблок стр. 15
Джем, желе, сок, мармелад



Советы семье должника: как защитить имущество от приставов стр. 13

Готовим землю для нового урожая стр. 29

Тест: какой мужчина вам не подходит стр. 20

Самые необычные музеи России стр. 24

Скучно не будет!



ISSN 1819-0979
17036
9 771819 097772

Чем опасны таблетки для иммунитета?

На фото: Кодалаева Марина с сыном Денисом, г. Москва

стр. 19



Россияне стали чаще вступать в брак

По данным Росстата, число зарегистрированных браков за период с января по май этого года выросло на 8,5% по сравнению с тем же периодом 2016 года. Так, за пять месяцев прошлого года семейными узами себя связали 275,4 тыс. пар, а в 2017-м их число увеличилось до 298,9 тыс. При этом количество разводов почти не изменилось: в 2016 году в стране растались 246,6 тыс. пар, а в 2017 году – 247,7 тыс.

Среди причин, по которым россияне стали активнее создавать семьи, специалисты назвали экономическую выгоду (вдвоем жить дешевле), возможность взять ипотеку и желание успеть до конца 2018 года родить второго ребенка, пока в России действует закон, позволяющий получить от государства бонус в виде маткапитала. Кстати, по статистике, все чаще стали вступать в брак люди в возрасте 30–33 лет.

Посмотреть

Улицы Нью-Йорка находятся под контролем организованной группировки... котиков, специально объединившихся, чтобы навести порядок в любимом мегаполисе. Возглавляет банду наглый, находчивый и очаровательный ГлавКот. Именно он бросает вызов таинственному мистеру Кроксу... Мультфильм «Банда котиков» режиссера Андреса Кутерье в прокате с 31 августа.



Что у нас на завтрак?

Давайте узнаем, чем предпочитают заправляться с утра жители разных стран



Австралия

Здесь жители начинают день с хрустящих тостов, намазанных кисло-соленой пастой, сделанной на основе дрожжей. К тостам подают яичницу, бекон-роллы и авокадо.

Марокко

Манные блинчики в виде конвертиков, политые медом, и мятный чай – традиционный утренний набор у жителей этой страны.



США

Типичный завтрак американца – пэнкейки с ягодами, политые кленовым сиропом, или хлопья с молоком.

Великобритания

Завтрак жителей туманного Альбиона неизменно состоит из кофе, яичницы, поджаренных ломтиков бекона, сосисок и печеной фасоли. А вот знаменитая овсянка, как выясняется, остается сегодня не у дел.

Италия

Сытному завтраку итальянцы предпочитают чашечку ароматного капучино с маленьким роголиком корнетто.

Китай

Как правило, здесь завтракают на бегу, покупая в уличных палатках булочки с начинкой из свинины, овощей и т.п.

2 Всё для женщины



Грузия

Ранним утром здесь пьют йогурт, мацони с горным медом и грецкими орехами или вкушают ароматные хачапури с сыром сулугуни.



Франция

Пресловутым круассанам французы предпочитают багет с конфитюром и маслом, который романтично запивается кофе со сливками или горячим шоколадом.



Япония

Среди обязательных ингредиентов японского завтрака – рис. Кроме того, с утра японцы наворачивают мисо-суп, кусочек жареного лосося и бобы натто.

Норвегия

Утро в этой стране начинается с бутербродов из ржаного хлеба с ветчиной и лососем. Все это запивается кофе или молоком.

Почитать

В книге
Аманды
Проуз

«**День красных маков**» рассказывает историю о супругах Мартине и Поппи Дэй из Англии, которые волею обстоятельств оказываются в далеком и опасном Афганистане. Мартин едет в эту страну, чтобы заработать денег для семьи, и пропадает без вести. Поппи отправляется вслед на поиски любимого мужа...



Испания

Любимое лакомство в виде хрустящих палочек чуррос испанцы обмакивают в густой горячий шоколад и... наслаждаются наступившим днем.



Таиланд

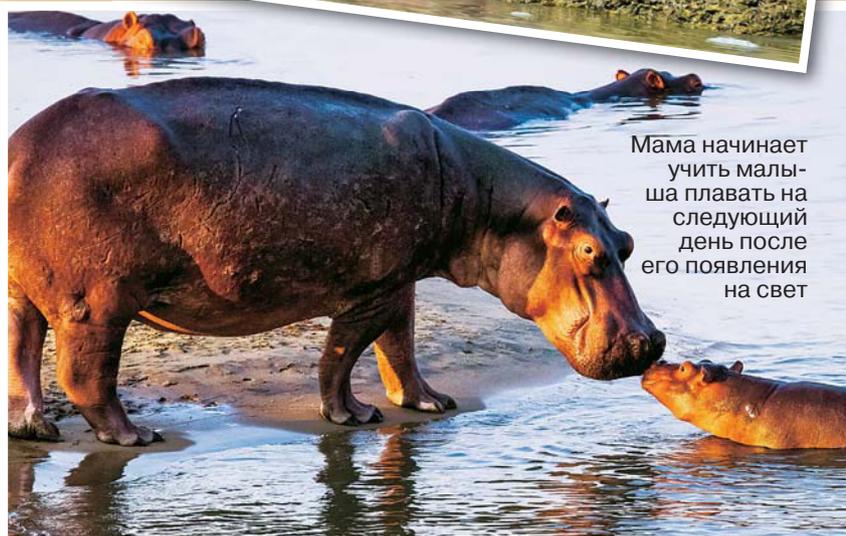
Коронное блюдо на завтрак в этой стране – густая рисовая каша, сдобренная чесноком и имбирной стружкой.

Швейцария

В будни швейцарцы едят на завтрак мюсли, а вот по выходным предпочитают плетеные булочки цопф с джемом и маслом.

Большой балдёж

Оказывается, в замбийской реке Луангва живет больше гишпопотамов, чем где-либо на земле. Их даже посчитали: до 50 особей на квадратный километр побережья. А Луангва длинная – целых 770 километров! Естественно, большую часть дня животные проводят в реке, испытывая от этого истинное блаженство. Здесь же заботливые мамы учат отпрысков правилам поведения на воде. Ведь малыши могут стать легкой добычей, например, крокодилов, которыми река просто кишит. Поэтому на тренировку мамы бегемотиков тратят по несколько часов в день.



Мама начинает учить малыша плавать на следующий день после его появления на свет

Самые большие обманщики – нарциссы!

Задавшись целью выяснить, какие люди чаще всего лгут, американские ученые пришли к выводу: сильнее других склонны к обману себялюбцы. Результаты исследования не оставили сомнений: самовлюбленные люди, или, как их еще называют, нарциссы, готовы лгать и идти на любые ухищрения, чтобы выглядеть более успешными и умными, чем все остальные. При этом себялюбцы даже не испытывают чувства вины, прокладывая обманом себе дорогу к вершине славы.

Улыбнись



Встречаются два приятеля:

– Я слышал, ты развелся?

– Есть такое дело...

– А что случилось, ты ж говорил, что она красавица, ноги от ушей растут?

– Да?! А ты видел, где у нее уши???



Офицер спрашивает у поступившего в часть новобранца:

– Скажи честно: ты счастлив служить в нашей прославленной армии?

– Так точно, сэр!

– А что ты делал до армии?

– Был еще более счастлив, сэр!

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») и на сайте «**ВКонтакте**» (vk.com/vdzhofficial, оставляйте свои фото с ребенком в альбоме «Хочу на обложку!»). **ВНИМАНИЕ!** Участие в акции не гарантирует попадания на обложку. **Съемки на обложку проводятся бесплатно.**



Стильное *утепл*



Плащ, oodji,
от 2199 руб.



Тренч, Atelier R,
от 4999 руб.

Солнечный тренч

Классический плащ с двумя рядами пуговиц и поясом выглядит нескучно благодаря ослепительному желтому цвету. Тренч подходит к любому стилю в одежде.

Яркая косуха

Куртка в байкерском стиле в этом сезоне может быть любого цвета, кроме черного. Короткая длина и асимметричная застежка позволяют сделать акцент на талии.



Куртка, Colambetta,
от 1149 руб.



Куртка, bonprix,
от 1999 руб.

Свежая классика

Верхняя одежда без воротника удобна тем, что линию ворота можно оформлять как угодно: длинными шарфами, снудами, пестрыми платками. Сине-белые узоры по-прежнему в моде!



Плащ, bonprix,
от 3799 руб.

Удобная парка

Парка – динамичный фасон, который подходит и худеньким девушкам, и дамам с формами. Такой плащ прекрасно «собирает» фигуру, делает силуэт изящнее и стройнее.

Цветочное поле

Плащи и куртки не только верхняя одежда для защиты от дождя и ветра, но и модный предмет гардероба! И если вы до сих пор не решались на стильную обновку с женственным цветочным узором, самое время приглядеться к подобным моделям. В осенней толпе вы не затеряетесь!

Ленив

Ничто не защитит от непогоды лучше, чем элегантные плащи и удобные красивые куртки!



Куртка, bonprix, от 1999 руб.



Плащ, ElectraStyle, от 3550 руб.

Нежный бархат

Плащ из велюра подойдет для автоледи – под открытым небом модный бархат может предательски промокнуть. Уместен бархатный плащ и для вечерних выходов. Лучше всего он смотрится в классических цветах – красном и черном. Атласный или лаковый пояс создадут интересный контраст.

Халатное отношение

Оптимальная длина плаща – на ладонь выше коленей: такие подходят абсолютно всем. Модная новинка – плащи без застежки, запахивающиеся, как халат, и поддерживаемые при необходимости поясом.



Плащ, BERKLINE, от 1930 руб.



Тренчкот, CASTALUNA, от 5299 руб.

Стильная клетка

Твидовая куртка в клетку – нарядное и практичное дополнение к любому наряду. Классическая и неброская отлично смотрится с узкой юбкой-карандашом, а яркая шотландка легко вписывается в стиль casual, сочетаясь с джинсами, майками и толстовками. Крупная или еле различимая – выбирайте то, что нравится!

Цветные блоки

Колорблочкинг (сочетание цветов блоками) переключал и на верхнюю одежду. Но важно, чтобы пестрый акцент подчеркивал достоинства фигуры, отвлекая внимание от недостатков.

Сухой массаж

Получить гладкую и упругую кожу, подтянутое тело и избавиться от целлюлитных бугорков сложно?
Вовсе нет, если делать массаж сухой щеткой

Как работает процедура

При регулярных растираниях кожи и проблемных зон щеткой улучшается лимфоток, ускоряются кровообращение и процессы регенерации. Повышается скорость обменных процессов на клеточном уровне, и организм быстрее избавляется от жировых излишков, шлаков и токсинов. Массаж помогает вывести лишнюю воду, что способствует уменьшению отечности, сглаживанию целлюлитных неровностей.

ОТШЕЛУШИВАНИЕ

Щетина щетки действует как скраб: убирает омертвевшие клетки, что способствует обновлению кожи. Она становится гладкой, упругой, растяжки уменьшаются.

БОДРОСТЬ

Сухой массаж не только заботится о коже, но и снимает мышечное напряжение. Усиленный приток крови к коже разогревает тело, тонизирует и заряжает энергией.

ЭКОНОМИЯ

Утренняя процедура отнимет у вас не более 10 мин. Особенных приспособлений для ее проведения тоже не нужно: потребуется лишь хорошая щетка с мягкой щетиной.

Главный инструмент

Не каждая щетка подойдет для сухого растирания. Форма нужна такая, чтобы инструментом было легко работать: для кого-то удобнее будут модели с ручкой, а для кого-то – без. Но самое главное: щетка должна бережно обращаться с кожей. Поэтому выбирайте!



ЩЕТИНА

Можно брать и с натуральной, и с искусственной, но учтите: ворсинки должны быть тонкими, длиной не менее 2 см, с закругленными кончиками, чтобы не поцарапать кожу.

МЯГКОСТЬ

Перед приобретением несколько раз проведите щеткой по коже, проверяя ее жесткость. Если кожа чувствительная, лучше взять щетку помягче.

КАЧЕСТВО

Дешевые китайские щетки могут быстро развалиться. Поэтому при покупке обращайте внимание на стыки деталей: не должно быть видно клея и шероховатостей.

Важно!

- Обходите зоны с лимфоузлами (подмышки, внутренняя поверхность локтей, коленей, бедер в районе паха).
- Ни в коем случае не массируйте лицо той же щеткой, что используете для тела. Для лица нужна гораздо более мягкая и деликатная щеточка.
- Не растирайте поврежденную кожу – вы можете занести инфекцию.

Делаем по правилам

Этот вид массажа так называется, потому что выполняется сухой щеткой по сухой коже, без использования косметических средств – гелей, масел. После процедуры нужно принять душ или ванну, чтобы смыть отшелушенные частички, и нанести увлажняющий крем.

Поскольку лимфа в теле движется снизу вверх, то массаж следует начинать снизу. Сначала пройдитесь по подошвам, помассируйте пальцы ног и ступни, затем лодыжки и голени, бедра. Перейдите к рукам: двигайтесь от пальцев к плечам сначала по внутренней стороне, а затем по внешней. После займитесь

спиной: от поясницы к шее. Следующий этап – живот. Массируйте его легкими круговыми движениями по часовой стрелке. Напоследок уделите внимание шее и груди, но будьте осторожны, так как кожа в этих местах очень чувствительная и нежная. В любой области массажные движения должны быть круговыми.



Кремовые румяна – идеальный продукт для создания естественного макияжа. А еще это универсальное средство: оно с легкостью заменит и губную помаду, и даже тени

Секреты идеального румянца

КОМУ ПОДХОДЯТ

Благодаря питательным и увлажняющим маслам в составе румян это средство понравится обладательницам сухой, зрелой и увядающей кожи. Оно легко наносится тонким слоем и растушевывается, маскирует морщинки и шелушение, придает лицу естественность, свежесть и блеск.

КАКИЕ ВЫБРАТЬ

Прежде всего ориентируйтесь на цвет румян: для светлой кожи нужны коралловые и розовые, для смуглой – персиковые или ягодные. Если необходимо скрыть желтоватый оттенок лица – берите бежевые. Не можете определиться с цветом? Обратите внимание на палетки (наборы) с румянами – среди нескольких оттенков обязательно найдете свой. Средство также выпускается в пудренице и в удобном формате стика.

КАК НАНОСИТЬ

Кремовые румяна отлично ложатся поверх жидкой тональной основы. Распределять их легче подушечками пальцев или спонжем. Если с количеством румян перестарались, излишек удалите ватным диском или же слегка припудрите область нанесения.



КРУГЛОЕ ЛИЦО

Наносите румяна широким мазком вниз по скуле к подбородку, начиная от уровня середины уха, и вверх от бровей с внешней стороны лба.



ОВАЛЬНОЕ ЛИЦО

Широко улыбнитесь и нанесите румяна на «яблочки» (самые выпуклые зоны) щек, затем растушуйте пальцами или спонжиком по направлению вниз.



КВАДРАТНОЕ ЛИЦО

Нанесите средство, едва касаясь, внизу овала по линии подбородка (румяна должны лечь прозрачным слоем). Проведите небольшие мазки по «яблочкам» щек к внешним уголкам глаз.



Шампунь из ржаной муки

Отличный способ восстановить и укрепить волосы – мыть их натуральными составами

Для волос средней длины и густоты вам понадобится:

- 3 ст. ложки ржаной муки (лучше обдирной)
- 2 ст. ложки измельченной в порошок травы (подойдут крапива, ромашка, полынь, шалфей, лист березы, календула, пижма, можно использовать одну траву или смесь из нескольких)
- 2 ч. ложки горчичного порошка

Приготовление:

1. Всыпьте в подготовленную емкость муку, порошок целебных трав и горчичный порошок. Хорошо перемешайте. Строго соблюдайте пропорции. Если трав окажется больше, то моющие свойства ржаного шампуня ухудшатся.
2. В сухую смесь понемногу вливайте кипяченую воду комнатной температуры, не горячую. В противном случае мука заварится и шампунь не получится. Можно заменить воду отваром ромашки или зеленым чаем. Одновременно

вымешивайте состав, растирая комочки. Добавляйте воду, пока консистенция средства не будет напоминать жидкую сметану. Ваш ржаной шампунь готов!

Применение:

Средство наносите на сухие волосы. Корни помассируйте и оберните полотенцем. Выдержите шампунь на голове 15–40 мин. Затем тщательно промойте и ополосните водой с добавлением сока лимона (1 шт. на 1 л).



Как улучшить действие крема

Эффективность средства для лица повысится, если следовать простым правилам

- **Храните кремы при температуре 15–25°C** или в холодильнике. Перед нанесением разогревайте нужное количество средства в руках до температуры тела.
- **Плотно закрывайте крем после применения**, чтобы контакт с воздухом был минимальным. Средство из баночек доставайте лопаточкой, а не пальцами.
- **Наносите крем только на чистую кожу**, двигаясь по массажным линиям.
- **Не используйте много средства.** При избытке вместо сияющей кожи вы получите припухлость и отечность. Обычно для лица достаточно порции размером с горошину. Если крем в упаковке с дозатором, 1 порция – это 1–2 нажатия.
- **Наносите средство регулярно**, каждый день. Тогда и эффект будет налицо.



Врач дерматолог-косметолог спа-центра «Сакура Сан» Анастасия ФЕДОТОВА

Переживания сказываются не только на настроении, но и на состоянии кожи. Чтобы, несмотря на волнения, лицо выглядело свежим и молодым, следуйте простым правилам

Сухая, тусклая кожа, темные круги под глазами, высыпания и даже морщинки – неприятные следы, которые оставляет стресс на лице. Перестать нервничать и всегда сохранять спокойствие едва ли возможно, но ослабить негативное воздействие переживаний на кожу любому из нас вполне по силам.

Прыщики и высыпания

Доказанный факт: чем больше вы нервничаете, тем скорее на лице вскакивает прыщик, появляются угри. Во время стресса иммунитет снижается, а организм усиленно производит гормон кортизол, заставляющий сальные железы работать активно. В результате поры забиваются, а бактерии на коже быстро размножаются.

КАК СПРАВИТЬСЯ? Как бы вы ни устали, не забывайте о ежедневных процедурах: очищении, питании, тонизировании. При появлении высыпаний начинайте использовать косметические продукты, содержащие салициловую, азелаиновую кислоты, масло чайного дерева, эвкалипта, лимона. Они отшелушивают омертвевшие клетки, подсушивают воспаления, хорошо очищают лицо.

Стресс и кожа: сохраняем красоту лица

Сухость и шелушение

Из-за переживаний замедляется процесс регенерации на клеточном уровне. В итоге кожа теряет влагу, становится тусклой и безжизненной, покрывается морщинками. Появляется ощущение стянутости, кожа начинает шелушиться, что не удается скрыть даже косметикой.

КАК СПРАВИТЬСЯ?

Увлажнение – главное в уходе. В течение дня освежайте лицо и шею термальной водой (или минеральной водой с парой капель лавандового масла). 2–3 раза в неделю делайте питательные маски, держите их на лице

10–15 мин., смывайте теплой водой.

✓ **Банановая маска:** смешайте половинку размятого банана, 2 ст. ложки творога и 1 ч. ложку миндального масла или масла из виноградной косточки.

✓ **Сметанная маска:** приготовьте смесь из 2 ст. ложек сметаны, 1 сырого яичного желтка и 1 ст. ложки тертой моркови.

✓ **Огуречная маска:** к 1 ст. ложке натертого огурца добавьте 1 ч. ложку растительного масла, 1 сырой желток и 1 ст. ложку молотых семян льна.

НА ЗАМЕТКУ

Чашка прохладного зеленого чая и прогулка в обеденный перерыв не только помогают снять рабочее напряжение, но и улучшают цвет лица и состояние кожи. Старайтесь не забывать о том, что красота и хорошее настроение всегда идут рука об руку.

Серый цвет лица и темные круги под глазами

Когда из-за стресса ослабевает иммунитет, витамины и минералы, необходимые для нормального функционирования кожи, усваиваются хуже. Лицо приобретает землистый оттенок, а вокруг глаз появляются темные круги, веки отекают.

КАК СПРАВИТЬСЯ?

Повысить тонус кожи и убрать припухлость помогают кубики льда. Протирайте утром лицо замороженной минеральной водой без газа или настоем ромашки.

Хорошо питают кожу фрукты, особенно цитрусовые: делайте из них маски. Лягте, положите на лицо кружочки апельсина или компресс из пары слоев марли, смоченной в свежесжатым апельсиновом соке. Держите маску 5 мин., затем смойте теплой водой.

Круги под глазами помогает убрать крем для данной зоны с охлаждающим эффектом. И каждый вечер нежную область под глазами слегка барабаньте подушечками пальцев, не растягивая кожу.



«Живая» гречка

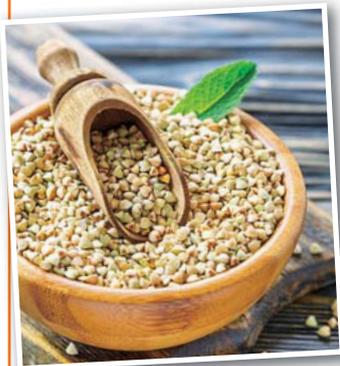
Зеленая разновидность гречки завоевывает все большую любовь среди приверженцев здорового образа жизни. И не даром: она настоящий кладезь полезных веществ.

ЧЕМ ОТЛИЧАЕТСЯ?

Коричневая крупа приобретает свой цвет после термообработки. На заводах ее пропаривают, сушат, охлаждают. А ее светло-зеленая сестрица остается сырой – такой обработке не подвергается и поэтому сохраняет максимальное количество витаминов и минералов.

КАК ГОТОВИТЬ?

Зеленую гречку можно отваривать (готовится она быстро, 10–15 мин.), а можно проращивать и добавлять в салаты или каши ростки. Для проращивания гречку промойте. В сите расстелите марлю в один слой, сверху выложите 50–70 г крупы и накройте двумя слоями марли. Смочите ткань и оставьте сито на 8 часов при комнатной температуре. Затем снова смочите и оставьте еще на 6 часов. Гречка готова: промойте ее, удаляя слизь. Храните ростки в холодильнике, не дольше 2–3 дней. Перед употреблением обязательно промывайте.



КСТАТИ!

Проростки очень богаты рутином – веществом, укрепляющим сосуды.

Эти несложные упражнения помогут накачать пресс, а заодно укрепят мышцы рук и спины

ДЛЯ РАЗМИНКИ

Чтобы подготовиться к выполнению упражнений, интенсивно подвигайтесь 5–7 мин.: побегайте, попрыгайте на месте, размахивая или вращая руками. Можно потанцевать под бодрую музыку. После зарядки не забудьте выполнить растяжку.



КАЧАЯ БЕДРАМИ

Лежа на боку, поднимитесь, опираясь на предплечье. Тело должно быть вытянуто в одну линию. Медленно, не расслабляя мышц, опустите бедро вниз, затем снова поднимите. Выполните 10–15 движений и смените сторону.

Упражнения для плоского животика



СЛОВНО СКАЛОЛАЗ

Примите положение как для отжиманий. Потянитесь правым коленом к правому локтю, верните ногу на место, затем левым коленом – к левому локтю. Двигайтесь в быстром темпе 30–60 сек.

ПОВОРОТЫ ТАЗА

Примите упор на предплечья и носки (ноги на ширине таза). Не меняя положения верхней части корпуса, медленно разверните таз вправо, почувствуйте напряжение косых мышц живота. Затем разверните таз влево. Выполните 10–15 разворотов в каждую сторону.



МАЯТНИК

Исходное положение как в упражнении 3. Перенесите вес тела на руки, качнувшись вперед, затем потянитесь пятками назад, смещая корпус обратно. Выполните 10–20 движений.

Гладим вещи без проблем

Эти советы помогут облегчить процесс и, соответственно, продлить жизнь одежде и уюту

1 Соблюдайте температурный режим. Производители оснащают регуляторы режима пояснительными картинками, надписями или точками; чем больше точек, тем выше температура нагрева. Лен и хлопок можно гладить, выставив максимум. Шерсть – на средней температуре, а шелк и синтетику – на деликатном режиме.

2 Не пытайтесь разгладить складки на сухой одежде. Увлажняйте мягие вещи или используйте функцию пара – вода значительно ускорит процесс, да и результат будет куда лучше. Шелк гладьте только сухим. От воды на нем могут остаться разводы.

3 Проверяйте вещи на теплостойкость. Перед тем как гладить, выверните вещь наизнанку и проведите по краю утюгом. Если на подошве прибора остался след, температуру необходимо снизить.

4 Утюжьте деликатные вещи (шерсть, шелк, синтетику) с изнанки или через х/б ткань. Это предохранит их от пригорания и появления блеска.

5 Проглаживайте сначала мелкие детали, затем все остальное. На рубашках

и платьях сначала необходимо разгладить манжеты, ворот, планку под пуговицами, а затем все остальное. Если действовать в обратном порядке, можно помять уже проглаженные части.

6 Аккуратно гладьте зону возле пуговиц, так как они могут оцарапать подошву утюга (если она не стойка к царапинам) или запачкать ее, если оплавятся.

7 Обращайте внимание на швы. Даже вещи из хлопка иногда прошивают искусственными нитками. Чтобы швы не оплавлись, выставляйте более низкую температуру или гладьте изделие, не касаясь строчек.

8 При глажке некоторые ткани перекашиваются или растягиваются. Чтобы этого избежать, передвигайте утюг вдоль долевой нити, не держите его долго на одном месте.

9 Выливайте воду из резервуара после глажки. Оставленная внутри утюга вода может повредить его внутренние детали или подошву.

Чтобы не образовывалась накипь и паровые отверстия утюга не забивались, заливайте в прибор только фильтрованную воду

Полезные новинки



КОФЕ С СЮРПРИЗОМ!

Набор декораторов для кофе (3 шт.) поможет вам создать картинки на пенке капучино или латте. Размер трафарета: 10x15,5 см. Цена: от 55 руб.



для ЛЮБОЙ ПОСУДЫ

Щетка Twista с вращающейся насадкой: в положении «под углом» удобно мыть тарелки и сковородки, а в положении «прямо» – стаканы и глубокие кастрюли. Цена: от 790 руб.



ПОЛНЫЙ КОМПЛЕКТ

Набор коробок для хранения, цвет – хаки, бежевый. Размеры: 12,5x9, 18x12 и 21,5x15 см. Цена: от 392 руб.

ГОТОВЫЙ ОРНАМЕНТ

«Валикус» – малярный валик с готовым орнаментом из цветов, позволяющий быстро и без труда преобразить любой интерьер. Цена: от 1290 руб.



ВОПРОС-ОТВЕТ

На кафеле остались следы от суперклея. Ничем не удаляются. Подскажите способ.

Тамара Громова,
г. Волжский
Волгоградской обл.

Используйте средство «Антиклей», которое можно купить в строймаркетах или хозяйственных отделах магазинов. Цена – от 46 руб. «Антиклей» наносится на очищаемую поверхность, а через 5–7 мин. удаляется с помощью шпателя.

Можно ли клеить жидкие обои на простые бумажные?

Екатерина Старкова
(по электронной почте)

Лучше этого не делать. Даже если они не отвалятся, появления пузырей не избежать.

Чем заделать глубокую царапину на деревянной двери?

Наталья Хлебникова,
г. Орел

Это можно сделать с помощью мебельного ремонтного воска (от 200 руб.). Выбрав воск в цвет двери, нанесите его в разогретом состоянии на зачищенную поверхность, вдавите в царапину, а излишки удалите мягким шпателем.

АКТУАЛЬНО

Проверяем качество вина

По последним данным, чаще всего подделывают красное вино. Понять, фальсификат перед вами или нет, можно как в магазине, так и в домашних условиях

Выбирая вино в магазине, прочтите **данные о производителе** и проверьте **наличие акцизной марки**. Затем переверните бутылку вверх дном. В качественном вине **вероятен осадок в виде прозрачных кристалликов, напоминающих битое стекло или сахар (винный камень)**. Он не влияет на вкус. Но наличие этого осадка указывает на натуральность напитка.

В домашних условиях вино можно проверить так: **насыпьте в чашку 1 ст. ложку пищевой соды и вылейте на нее 1 ч. ложку купленного вами вина**. Если сода окрасится в цвет напитка, то перед вами ненастоящее вино. Но если же сода приобретет темно-серый или фиолетовый цвет, значит, вино качественное.



Мелкий ремонт

Плитку – на место!

Если на стене отклеилась глазурованная плитка, ее можно приклеить цинковыми белилами. Очистите обратную поверхность отклеившейся плитки от пыли. Протрите место, где была плитка, влажной тряпочкой и хорошо промажьте олифой, не счищая старого цемента. Нанесите на обратную сторону плитки тонкий слой (не более одного миллиметра) цинковых белил и приклейте на место. Слегка прижмите плитку и обстучите поверхность легким деревянным предметом.



КСТАТИ

Прикрепить выпавшую плитку можно с помощью силикатного клея. Для этого смешайте его с зубным порошком в соотношении 1:4, полученной массой смажьте плитку, поставьте на место и слегка прижмите.

ЕСТЬ ИДЕЯ!

И снова грабли...

Непригодный для дачи инструмент используем в квартире

Из старых граблей можно сделать удобную вешалку для верхней одежды, сумок, зонтов и прочих аксессуаров в прихожей. Переверните садовый инвентарь зубцами вверх, прислоните к стене и прикрепите в одном-двух местах, чтобы грабли не падали. Если железные зубцы покрыты ржавчиной, счистите ее с помощью пасты из буры и лимонного сока.



СОВЕТЫ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

Не выбрасывайте старую кисточку для макияжа.

Ею очень удобно чистить клавиатуру от забившихся крошек и мелкого мусора.

Ольга Гаврилова,
г. Апрелевка
Московской обл.

Если на металлическом корпусе тостера есть запекшиеся пятна,

положите на них тряпочку, пропитанную гелеобразным средством для мытья посуды. Через полчаса загрязнения размокнут, и вы легко их ликвидируете.

Инна Чернышова,
г. Калуга

Не сушите на деревянных вешалках выстиранные вещи.

Лак, которым покрыты вешалки, может раствориться от влаги и оставить на вещах коричневые пятна.

Инна Удальцова,
г. Чебоксары

Совет недели
Жевательная резинка, прилипшая к одежде, легко отойдет,

если потереть ее кубиком льда, чтобы она промерзла, а ткань пропиталась водой. После этого жвачка буквально сама отстанет от ткани.

Фаина Абдулина,
г. Казань

А какие хитрости применяете вы?

Напишите нам!

Присылайте свои советы и идеи, как облегчить быт. Автор лучшего совета недели получит приз! В письме указывайте, пожалуйста, ваш адрес и телефон.

Наш адрес:

127287, г. Москва,
а/я 20, «Всё для женщины», домашние хитрости

Милые тумбочки

Их выбор зависит не только от личных предпочтений, но и от стилевых особенностей интерьера. Рассмотрим несколько вариантов



◀ И нашим и вашим!

Практически универсальная модель! Эта прикроватная тумбочка будет одинаково хорошо смотреться **в минималистическом, колониальном, японском и экостиле.**

Скандинавский характер

Интерьер викингов отличается рациональностью и отсутствием лишних декоративных добавлений. Поэтому **тумбочка, сделанная из скрепленных между собой ящиков,** выглядит просто, но весьма основательно.



Сделана под плиту ▶

Используя пленку-самоклейку и декоративные элементы, обычную тумбочку можно превратить в «плиту», и она **станет изюминкой кухни или детской.**



Модное сочетание

Этнический мотив поддержит в современной спальне, гостиной или прихожей эта **винтажная тумба из натурального дерева с изящным восточно-цветочным мотивом.**



◀ В детском «дворце»

Юная принцесса обязательно оценит эту **яркую и фактурную тумбочку в индийском стиле.** Чтобы она органично вписалась в интерьер, подберите специальную бельё: в его расцветке должны присутствовать радостные и немного приглушенные желтые и оранжевые оттенки – в тон индийским пряностям.

Для всех помещений

Легкая изящная модель с дверцей-жалюзи эффектно дополнит интерьер в стилях **прованс и средиземноморский.** Тумбочка одинаково хорошо впишется во все помещения квартиры.



фото: Shutterstock (4), Fotodom (4)

ВОПРОС-ОТВЕТ



Юрист
Жанна
ШМЕЛЕВА

Можно ли вернуть деньги за каско?

? Неожиданно пришлось продать машину, и получилось, что у меня пропала большая часть страховки каско. Скажите, могу ли я вернуть часть уплаченных за полис денег?

Маргарита Панова,
г. Магнитогорск

Да, вы имеете право расторгнуть договор автострахования каско в любой удобный для вас момент. Этот вид страхования – добровольный, поэтому и страховая даже не станет требовать от вас назвать причину. Однако условия возврата неизрасходованной части страховой премии у каждой компании свои. Одни страховщики предлагают либо вернуть часть средств, либо переоформить страховку на нового владельца. Другие только возвращают деньги.

Также учтите, что при расторжении договора с вас могут удержать 25–50% стоимости полиса. А вот если вы уже получали возмещение по каско в этом году, вернуть ничего не получится.



Юрист
Надежда
КУЗНЕЦОВА

Бывший нынешний муж

Если вы не живете вместе, но не разведены, ваше имущество (приобретенное с момента вступления в брак) считается общим. И приставы вправе забрать у вас половину как принадлежащую мужу-должнику.

Так что не тяните с разводом, иначе придется доказывать, что вы все купили на свои.



Семья должника: как защитить своё имущество?

Часто приставы арестовывают имущество не только погрязшего в долгах человека, но и его близких. Можно ли этого избежать?

Чей телевизор?

Приходя в дом, где проживает должник, приставы обычно не разбираются, где чье имущество. Просто описывают все, что

реально продать с молотка. Поэтому, если кто-то из ваших родственников (проживающих с вами) является должником, будьте начеку. После того как суд примет решение взыскать имущество в счет долга, должнику придет извещение о скором визите приставов, а после явятся они сами. **Важно, чтобы в этот момент вы были дома и смогли сразу предоставить приставам чеки и документы на ваши вещи.**

РОЛЬ ПРОПИСКИ

Приставы описывают имущество по месту прописки (постоянной регистрации) должника или по месту временной регистрации. То есть человек может проживать где угодно, а приставы в первую очередь придут туда, где он зарегистрирован.

ВАЖНО!

У пристава должно быть не только решение суда о взыскании имущества, но и разрешение старшего пристава на проникновение в жилое помещение.

Как вернуть арестованное?

У вас есть 10 дней, чтобы обжаловать действия пристава. Для этого нужно написать соответствующее заявление в Службу судебных приставов, приложить к нему документы, подтверждающие, что владелец вещей – вы, и потребовать освободить имущество от ареста. Если не поможет – вернуть вещи можно через суд, но подать иск необходимо до того, как вещи продадут.

Внимание на документы!

Покупая вещи, всегда берите товарный чек и храните его подальше от чужих глаз. **Потому как у кого чек, тот и владелец.** Подтвердить, что вещь является вашей, могут также

договор купли-продажи, гарантийный талон и другие документы на товар. Главное – при покупке не забывайте указывать в них ваши ФИО и распи-сываться.

Огурцы с курицей



На 6 порций

- 3 крупных огурца
- 150 г филе курицы
- 1/2 луковицы ■ укроп
- 100 г шампиньонов
- 1 стакан сливок (20%)
- 1 помидор ■ соль
- 1/2 ч. ложки карри
- растительное масло

1. У огурцов срежьте кончики с обеих сторон, затем разрежьте вдоль пополам и выньте ложкой семена. Получатся огуречные лодочки.

2. Мелко нарежьте грибы, курицу, лук, помидор и укроп.

3. Обжарьте до готовности лук с грибами, отдельно – курицу. Соедините вместе, посолите, залейте сливками (1/3 стакана) и тушите, пока масса не станет густой. Снимите с огня и смешайте с помидором и укропом. Этой начинкой заполните огуречные лодочки. Выложите в форму для запекания.

4. Оставшиеся сливки (2/3 стакана) смешайте с 1/2 ч. ложки карри и влейте в форму с огурцами.

5. Запекайте 20 мин. при 180°C.

Время приготовления:
50 мин.

Фаршированные овощи — это так вкусно!

А еще и красиво. Такие блюда достойно украсят любой торжественный стол

Перцы с творогом



На 12 штук

- 3 сладких перца
- 1 перец чили
- 100 г творога
- по 2 веточки зеленого лука, кинзы, укропа
- 1 зубчик чеснока
- оливковое масло
- черный молотый перец
- соль

1. Сладкий перец разрежьте пополам. Удалите семенные коробочки.

2. Перец чили разрежьте пополам, удалите семена и перегородки (если этого не

сделать, закуска получится огненной). Нарежьте очищенный перчик очень мелкими кубиками.

3. Творог разомните вилкой. Мелко нарежьте зелень. Чеснок пропустите через пресс.

4. Смешайте творог с чесноком, перцем чили, зеленью, по вкусу посолите и поперчите, слегка приправьте маслом. Этой начинкой заполните половинки перцев. Уберите в холодильник на 30 мин.

Время приготовления:
20 мин.

Время ожидания: 30 мин.

Помидоры с грибами



На 6 штук

- 6 крепких помидоров
- 100 г шампиньонов
- 50 г бекона
- 1/4 репчатого лука
- 1/2 сладкого перца
- 1/2 лимона ■ 50 г сыра
- 1 зубчик чеснока
- растительное масло
- черный молотый перец
- соль ■ 100 г кабачков

1. Срежьте 1/3 часть у помидоров, ложкой выньте семена.

2. Срезанную часть помидоров измельчите, вместе с семенами положите в сотейник, влейте туда 1 ч. ложку масла, натертый

чеснок и тушите 2–3 мин. Затем посолите, поперчите, выжмите сок лимона, тушите еще 1 мин. Получившийся соус перелейте в форму для запекания.

3. Грибы, бекон, кабачок, лук и сладкий перец порежьте мелкими кубиками, перемешайте, заполните этой начинкой помидоры.

4. Нафаршированные помидоры поставьте в форму для запекания (в соус). Готовьте в нагретой до 180°C духовке 15 мин. Затем сверху покройте сыром и запекайте еще 2 мин.

Время приготовления:
50 мин.

Яблочки впрок

Вариантов заготовок из яблок не счесть, ведь эти плоды хороши в любом виде и сочетании. Убедитесь сами!



Яблочный сок

На 3,5 л

- 6 кг яблок
- 500 г сахара

1. Яблоки промойте, вырежьте червивые и подгнившие места. Выжмите из подготовленных плодов сок.

2. Весь яблочный сок перелейте в большую кастрюлю, оставьте на 10 мин. За это время пена (ее получается

очень много) поднимется наверх и уплотнится

3. Пловником снимите всю пену с поверхности и переложите ее в другую емкость (*фото 2*).

ПОЛЕЗНО!

Чтобы сок хранился долго, в него не надо добавлять кислоту, его не нужно кипятить. Все полезные вещества остаются в напитке! Они настолько удачно сочетаются, что хорошо усваиваются.

4. Сок процедите через марлю, сложенную в 4–5 слоев (*фото 3*). Также процедите пену, в ней тоже много сока.

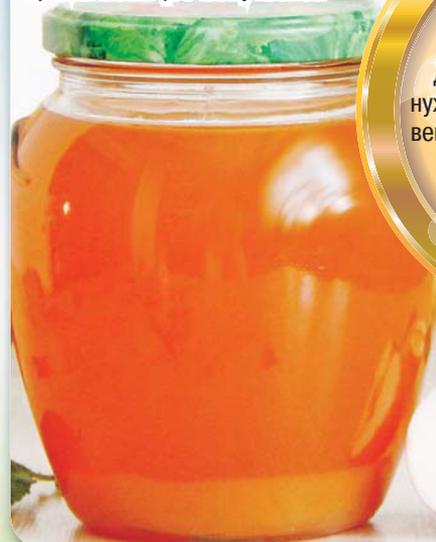
5. В результате получается чуть мутноватый свежесжатый яблочный сок, цвет которого зависит от сорта и окраски яблок.

6. Перелейте весь сок в большую кастрюлю. Всыпьте сахар. Перемешайте и поставьте на средний огонь. Кипятить сок не нужно – достаточно довести его до 95°C (почти кипение), и можно закатывать в банки.

7. Закатанные банки переверните вверх дном, укройте чем-нибудь теплым – пледом или одеялом – и так оставьте на пару дней. Храните в темном прохладном месте.

Время приготовления:
1 час 20 мин.

Мастер-класс



Яблочное желе с кальвадосом*

На 1,2 л

- 2–2,5 кг яблок
- 500 г желирующего сахара
- 1 лимон
- 4 веточки мяты
- 60 мл кальвадоса (можно без него)

1. Яблоки промойте и через соковыжималку отожмите сок. Его получится примерно 900 мл.

2. Перелейте сок в кастрюлю, выжмите туда сок лимона, влейте кальвадос, положите веточки мяты. Поставьте

на огонь. Как только сок закипит, тонкой струйкой всыпайте сахар и все время перемешивайте. Варите 3–4 мин. с момента закипания.

3. Разлейте желе (изначально оно жидкое, со временем становится гуще) по банкам, закатайте. Хранить лучше в холодильнике.

Время приготовления:
30 мин.

* Кальвадос – яблочная водка. Добавляет желе пикантности и является консервантом.



Яблочный джем с корочками апельсинов

На 1–1,5 л

- 1,5 кг яблок ■ 3 апельсина
- 1,3 кг сахара
- 1/2 лимона

1. Снимите кожуру у апельсинов, удалите белую часть. Останутся корочки, нарежьте их тонкими полосками, засыпьте 300 г сахара и варите 10 мин., периодически перемешивая.

2. Яблоки очистите от кожуры и сердцевин, нарежьте кусочками, сложите

в кастрюлю и уварите до мягкости. Затем пробейте блендером в однородную массу. Проварите ее 5–7 мин.

3. Яблочное пюре смешайте с 1 кг сахара, выжмите туда сок лимона и варите 10 мин., периодически перемешивая. Добавьте корочки апельсина в сиропе, готовьте еще 5 мин.

4. Разложите джем по банкам, закатайте, храните в темном месте.

Время приготовления:
45–50 мин.



Яблочно-клюквенный джем

На 3–3,5 л

- 1,3 кг яблок
- 1 кг клюквы (свежей или мороженой)
- 2 кг желирующего сахара

1. Яблоки очистите от кожуры и семенных коробок, нарежьте дольками. Клюкву промойте и удалите лесной сор (листья, веточки).

2. Сложите яблоки в кастрюлю, варите под крышкой до размягчения. После чего пробейте блендером до однородности.

3. Клюкву поместите в отдельную кастрюлю, влейте

3–4 ст. ложки воды и варите тоже до размягчения. Когда ягоды начнут лопаться, снимите с огня и пробейте блендером.

4. Соедините оба вида пюре и поставьте на огонь, варите, постоянно перемешивая, еще 5–7 мин. Далее всыпайте тонкой струйкой сахар и постоянно мешайте, иначе он будет комками. Варите с момента закладки сахара 2–3 мин. – не дольше! Разложите по банкам, закатайте и храните в темном месте.

Время приготовления:
45 мин.

Яблочный мармелад

На 1,5–2 л

- 2,5 кг яблок
- 600 г сахара

1. Яблоки вымойте, все гнилые и червивые места вырежьте. Кожуру снимать не нужно, удалите лишь плодоножки и семенные коробочки.

2. Семенные коробочки не выбрасывайте. Сложите их в небольшую кастрюльку и залейте 1,5 стакана воды. Варите 10 мин. на среднем огне под крышкой до мягкости. Затем откиньте на сито и хорошо протрите. Именно в этих жестких перегородках содержится огромное количество пектина,

который поможет естественным способом загустить яблочное пюре.

3. Очищенные яблоки мелко нарежьте, сложите в кастрюлю. Туда же добавьте протертую массу семенных коробочек, 200 г сахара и варите на небольшом огне под крышкой до размягчения. Периодически мешайте массу, чтобы не прилипла к кастрюле. Далее пробейте ее блендером в однородное пюре.

4. Всыпьте в пюре оставшийся сахар, перемешайте и варите на маленьком огне (фото 1). Нужно уварить пюре в два раза (фото 2). Это довольно долгий процесс, поэтому его можно

растянуть на 2–3 дня. В итоге должно получиться очень густое повидло. Оно отлично держит форму и практически не двигается. Проведите по дну кастрюли ложкой – должна остаться канавка, которая заполняется массой очень медленно.

5. Застелите противень пергаментной бумагой, выложите повидло (фото 3) и разровняйте.

6. Ставьте противень в духовку и сушите при температуре не выше 100°C со слегка приоткрытой дверцей. Два часа подсушили – отключите духовку. На следующий день еще два часа. Проверьте поверхность мармелада пальчиком. Он пружинит и совсем не липнет, тем не менее на поверхности остается совсем немного конденсата – это нормально.

7. Выньте мармелад, накройте еще одним куском пергаментной бумаги и переверните на ровную поверхность. Снимите лист, на котором сушился мармелад. Остается лишь нарезать лакомство на кусочки (фото 4). Хранить его можно в стеклянной или пластиковой таре, и лучше в холодильнике – тогда он не пересохнет.

Время приготовления:
1,5–2 часа

Время ожидания: 3–4 дня

Мастер-класс





Мастер-класс

Торт «Вернисаж»

Нежный, пропитанный соком бисквит, сливовое желе и крем, который тает во рту... От этой гаммы вкусов голова пойдет кругом!

На 8–10 кусочков

Для бисквита:

- 5 яиц ■ 180 г сахара
- 125 г муки
- 1/2 ч. ложки разрыхлителя

Для сливовой начинки:

- 500 г сливы (без косточек)
- 250 г сахара
- 1 ч. ложка желатина
- 1/2 ч. ложки ванилина

Для крема:

- 250 г сливочного масла
- 400 г сгущенного молока
- 2–3 ст. ложки какао
- 1/2 ч. ложки ванилина

Для украшения:

- 2–3 сливы для украшения
- 80 г очищенных грецких орехов

1. Готовим бисквит. Яйца разделите на белки и желтки. Взбейте белки до легких пиков. Не переставая взбивать, постепенно всыпьте сахар. Когда масса станет плотной, уменьшите скорость миксера до минимальной и по одному добавляйте желтки. Муку соедините с разрыхлителем, перемешайте. Всыпьте муку в 2–3 захода в яично-сахарную массу, пере-

мешивая тесто лопаточкой снизу вверх.

2. Застелите круглую форму бумагой для выпечки. Выложите тесто и выпекайте в разогретой до 170°C духовке около 40 мин.

3. Готовый бисквит остудите и дайте отлежаться 4 часа. Затем разрежьте на три коржа.

4. Готовим сливовую начинку.

Сливы разрежьте пополам, удалите косточки. Сложите в кастрюлю, засыпьте сахаром, добавьте ванилин и поставьте на огонь. Уваривайте 15–20 мин. Остудите. Сок слейте в стакан (фото 1).

5. Сливовый сок разделите на две части. Одной пропитайте коржи, в другую насыпьте желатин и оставьте на 30–40 мин. Затем нагрейте сок с желатином на маленьком огне: постоянно перемешивайте, чтобы желатин растворился. Не доводите до кипения! Влейте получившийся состав в сливы и перемешайте.

6. Форму застелите пищевой пленкой и выложите сливовую массу, разровняйте, уберите в холодильник на 3 часа, пока не зажелируется.

7. Готовим крем двух цве-

тов – белый и коричневый. Размягченное (не растопленное!) масло взбейте до пышности, всыпьте ванилин. Не переставая взбивать, влейте по ложке сгущенку. Получившийся крем разделите на две равные части, в одну вмешайте какао. Уберите оба крема в холодильник на 30 мин.

8. Собираем торт. Выложите на ровную тарелку корж, покройте его белым кремом, на него – сливовое желе (фото 2), сверху снова выложите белый крем и накройте вторым коржом. Второй корж смажьте коричневым кремом (фото 3) и накройте третьим коржом. Верх и бока торта смажьте белым кремом (фото 4), разровняйте мокрой рукой.

9. Украшаем. Раскрошите орехи и обсыпьте бока торта (фото 5). Сливы нарежьте дольками и выложите ими верх, как на фото. Из оставшегося коричневого крема с помощью кондитерского мешочка с насадкой «Звездочка» сделайте узор (фото 6).

Время приготовления:

1–1,5 часа

Время ожидания: 4 часа





Оториноларинголог сети медицинских клиник «Семейная»
Марина ШАРОЙКО

Внимание, ОТИТ!

Стреляющую боль в ухе нельзя игнорировать: если ее не лечить, может ухудшиться слух

Словарик

ОТИТ – это воспалительное заболевание уха, вызванное вирусами или бактериями. Может протекать в острой форме или быть хроническим. Чаще всего встречается так называемый средний отит, или воспаление среднего уха, когда поражаются полость и слуховая труба позади барабанной перепонки.

Причины

В большинстве случаев причиной отита становится **попадание в уши воды**. Виновниками воспаления могут стать также **инородный предмет в ухе** или **повреждение эпителия** из-за глубокой и слишком энергичной чистки ушного прохода. Кроме того, отит может развиваться на фоне **хронических заболеваний** (экземы, сахарного диабета и др.) или **острых вирусных инфекций** (ОРЗ, ангины, гриппа).

Чем грозит?

Если в среднем ухе, позади барабанной перепонки, начинает скапливаться жидкость, она становится «кормушкой» для бактерий и вирусов. Кроме того, создается определенное давление на барабанную перепонку, начинается воспаление. Если вовремя не принять меры, в ухе образуется гной, и отит переходит в форму гнойного. Одним из осложнений этого процесса может стать распространение инфекции на внутреннее ухо – лабиринтит. Это уже внутренний отит, который может привести к частичной или полной потере слуха.

Симптомы

- ✓ Боль в ухе при жевании, нажатии на козелок (хрящевой выступ, прикрывающий слуховой проход).
- ✓ Звон, шуршание в ушах.
- ✓ Ощущение заложенности, распирающая боль в ухе.
- ✓ Снижение слуха.
- ✓ Повышение температуры до 38–40 градусов.

СОВЕТ

При любых признаках воспаления среднего уха следует обратиться к врачу. Иногда, чтобы справиться с инфекцией, требуется лечение антибиотиками.

Как лечить?

При нетяжелом течении отит лечат ушными **каплями с анестетиком**, промыванием уха.

Если есть боль и температура, можно пить **обезболивающее и жаропонижающее**.

Антибиотики назначают только в случае, если есть признаки бактери-

альной инфекции (они могут быть также в виде ушных капель).

Сосудосуживающие и антигистаминные препараты для лечения отитов не рекомендованы. Доказано, что эти средства делают жидкость в ухе при отите более вязкой, что затягивает выздоровление.

Как обезопасить себя?

✓ Во время плавания используйте беруши. Если вода все-таки попала в уши, обязательно просушите слуховой проход полотенцем.

✓ При чистке ушей не вводите ватные палочки глубоко, очищайте ими только ушную раковину, а канал можно

аккуратно протереть пальцем или салфеткой.

✓ Не старайтесь удалить всю серу – она является естественным барьером для «вредных» бактерий.

✓ Вовремя лечите инфекции верхних дыхательных путей; также, если нет противопоказаний (например, аллергии на белок), ежегодно вакцинируйтесь от гриппа.

Для постановки диагноза врачу достаточно осмотреть ушной проход с помощью специального прибора – отоскопа

ВАЖНО!

- ✓ Если из уха вытекает гной, кровь или прозрачная жидкость, ничего закапывать в ухо нельзя. Скорее всего, проблема в разрыве барабанной перепонки. Обязательно покажитесь оториноларингологу, он назначит лечение.
- ✓ Не используйте при отитах капли на основе спирта – он оказывает токсическое действие.
- ✓ Острую боль можно уменьшить, поместив в ухо нагретый кусочек ваты.

ВОПРОС-ОТВЕТ



Врач-невролог
клиники
«Медицина»
Алена
АЛЕКСЕЕВА

? Офтальмолог сказал мне, что время от времени надо менять очки, иначе будет болеть голова. От чего еще она может раскалываться?

Екатерина Кузнецова,
г. Тула.

Да, есть несколько неочевидных причин головной боли, и среди них та, о которой упоминал ваш врач.

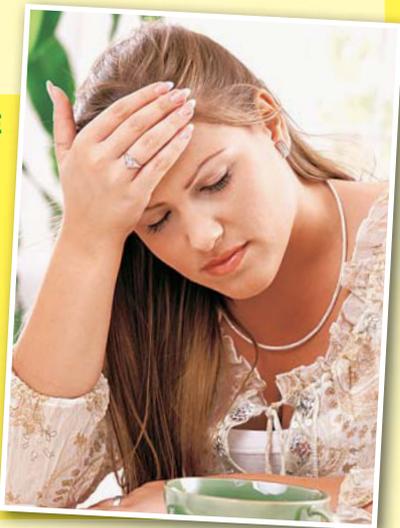
СИЛЬНОЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ НАПРЯЖЕНИЕ

Когда человек переживает, сердится, мышцы задней поверхности шеи спазмируются. Если напряжение сохраняется долго, из-за пережатых сосудов ухудшается кровоснабжение мозга, что и является причиной боли в области затылка. Справиться с ней помогают массаж шеи, дыхательная гимнастика (глубокие вдохи с задержкой дыхания на несколько секунд).

Странные причины головной боли

БЕСКОНТРОЛЬНЫЙ ПРИЁМ ОБЕЗБОЛИВАЮЩИХ

Если человек постоянно пьет анальгетики, у него могут начаться абзусные головные боли (от англ. «злоупотребление»). Это что-то вроде ломки, если обезболивающее не принято. Такая медикаментозная зависимость лечится долго.



МЕНСТРУАЦИЯ

Более половины женщин с диагнозом «мигрень» отмечают, что головные боли у них бывают только до или сразу после менструации. Врачи объясняют это тем, что в этой фазе цикла у женщин увеличивается уровень гормона простагландина, снижающего порог болевой чувствительности.

УХУДШЕНИЕ ЗРЕНИЯ, НЕПРАВИЛЬНЫЕ ОЧКИ

Близорукий человек без очков вынужден сильно напрягать окологлазные мышцы, что приводит к их спазму. В результате блокируется ток крови и начинается кислородное голодание. Отсюда сильная головная боль, головокружение, мушки перед глазами. То же происходит, если очки не подходят (например, зрение ухудшилось, а очки не поменяли).

Иммуностимуляторы: применять с осторожностью!

Средства для повышения защитных сил организма найдутся в любой аптеке. Но стоит ли их пить, чтобы забыть о простуде?

ОБЫЧНАЯ ИСТОРИЯ

С похолоданием стартует сезон ОРВИ и гриппа. Чтобы не выпасть из рабочего графика, многие в целях профилактики начинают принимать лекарства, стимулирующие работу иммунной системы, — так называемые иммуностимуляторы. К ним относятся препараты, в состав которых **входят вещества, близкие к тем, что синтезирует сам организм в ответ на вторжение вируса** (например, интерфероны), а также те, которые **за-**

ставляют иммунитет активно производить антитела, борющиеся с болезнями. Казалось бы, посильная помощь собственному телу никогда не повредит. Но если постоянно стимулировать защитные силы организма, то в следующий раз он может просто облениться.

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ

Чтобы прием иммуностимуляторов не пошел во вред, нужно:

1 начинать их использовать, только если

простуды стали хроническими или инфекционно-воспалительный процесс плохо поддается стандартному лечению;

2 пить средства с профилактической целью курсами не дольше двух недель максимум дважды в год;

3 принимать только одно иммуностимулирующее средство, а не несколько;

4 подтверждать эффективность препаратов лабораторными исследованиями, сдавая анализы до и после курса.

АПТЕЧКА

ЧТО ВЗЯТЬ В ПОЕЗДКУ

Бархатный сезон — отличное время для отдыха. Представляем средства, которые могут заинтересовать всех, кто собирается путешествовать.

ПРЕПАРАТ ДЛЯ ВЕН

Любите пешеходные экскурсии? Тогда вам пригодится средство для **укрепления сосудов ног**. Нам нравится «Эскузан» — препарат, обладающий противоотечным и венононизирующим свойствами. Он способствует улучшению процессов микроциркуляции и нормализации венозного кровотока.



Цена: **от 192 руб.**

СРЕДСТВО ОТ ОТРАВЛЕНИЙ

Отправляясь в дорогу, не забудьте взять **сорбент**, например «Жидкий уголь». Этот комбинированный препарат способствует выведению из организма токсинов, аллергенов и продуктов обмена, образующихся после переизбытка или смен рациона.

Цена: **от 238 руб.**



ГЕЛЬ ОТ БОЛИ

На отдыхе может понадобиться **средство от ушибов, ссадин и солнечных ожогов**. Устранить боль, воспаление и неприятные ощущения помогает гель-бальзам «Морской спасатель», оказывающий антисептическое и ранозаживляющее действие.

Цена: **от 50 руб.**



Данные продукты выбраны произвольно и имеют аналоги. Имеются противопоказания; необходимо ознакомиться с инструкцией или получить консультацию специалиста.

Кто он — герой не вашего романа?

Чтобы избежать разочарований и потерь на любовном фронте, лучше знать заранее, каких мужчин вам стоит сторониться

Тест



1. На какой цвет вам приятнее смотреть?

- A** Голубой (1)
- B** Желтый (3)
- B** Оранжевый (0)
- Г** Зеленый (2)

2. Какое животное вам симпатичнее?

- A** Тигр (0)
- B** Лев (3)
- B** Слон (2)
- Г** Дельфин (1)

3. Какое море вас больше притягивает?

- A** Адриатическое (0)
- B** Красное (3)
- B** Карибское (2)
- Г** Эгейское (1)

4. Какие сны вам чаще всего снятся?

- A** Кошмарные (1)
- B** Черно-белые (2)
- B** Никакие (0)
- Г** Цветные (3)

5. Букет из каких цветов вам больше по душе?

- A** Ландышей (1)
- B** Георгинов (0)
- B** Хризантем (3)
- Г** Роз (2)

6. Какой отдых для вас предпочтительнее?

- A** В одиночестве (3)
- B** В компании друзей (1)
- B** С возлюбленным (2)
- Г** В кругу семьи (0)

7. На каком виде транспорта хотели бы отправиться в путешествие?

- A** Автомобиль (2)
- B** Самолет (1)
- B** Поезд (0)
- Г** Корабль (3)

8. Какое ювелирное украшение вы бы себе купили?

- A** Браслет (1)
- B** Кулон (0)
- B** Кольцо (3)
- Г** Бусы (2)

9. Какая сказочная героиня вам больше нравится?

- A** Мальвина (3)
- B** Золушка (2)
- B** Русалочка (1)
- Г** Белоснежка (0)

10. Синоним к слову «наслаждение»?

- A** Удовольствие (0)
- B** Успех (1)
- B** Блаженство (2)
- Г** Упоение (3)

Подведём итоги

В каждом вопросе выберите один вариант ответа, а затем подсчитайте количество набранных баллов.

0–7 баллов

РОМАНТИК ПО НАТУРЕ

Для вас он слишком эмоционален: ранимый, обидчивый и мнительный. Ему сложно будет стать защитой и опорой, ведь он пассивен, обычно плохо приспособлен к реальности и зависит от чужого мнения. Он настолько не уверен в себе, что сам нуждается в твердом плече рядом, поэтому жене скорее придется исполнять роль заботливой матери, нежели дамы сердца. Перевоспитать его не удастся, так что не теряйте времени зря.

8–15 баллов

НАСТОЯЩИЙ МАЧО

Несмотря на то что он обладает бойцовскими качествами, амбициозен, деятелен и напорист, а также привлекателен внешне, для вас он слишком агрессивный и неуравновешенный. Его излишняя прямолинейность и бестактность будут вас обижать. Этот мужчина никому не позволит на вас покуситься, но за такой каменной стеной вам будет некомфортно: избранник станет ограничивать вашу свободу и пресекать любые попытки обрести независимость.

16–23 балла

ВЕСЕЛЬЧАК

Человек-праздник — это не герой вашего романа. Затейник и балагур, шутник и выдумщик — такой мужчина легко становится душой компании, ведь рядом с ним интересно. Но он привык получать максимум удовольствия при минимуме собственных усилий. Так что пусть вас не вводит в заблуждение его жизнерадостность — для семейной жизни он не подходит. При более длительных отношениях вам будут претить его поверхностность и беспечность.

24–30 баллов

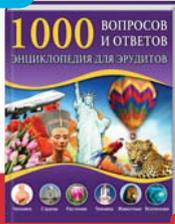
РЕАЛИСТ

Пусть у него есть свои бесспорные достоинства, в числе которых приверженность семейным ценностям, верность и ответственность, вам с ним будет слишком скучно. Вас станут раздражать его предсказуемость, отсутствие ярких эмоций в отношениях, неприятие новизны, стремление все планировать. К тому же он изведет вас нотациями, когда вы попытаетесь отклониться от той линии поведения, которая кажется ему единственно верной.

10 КНИГ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ВАШЕГО РЕБЕНКА

РЕКЛАМА

12+



Доступная форма изложения и множество цветных фото в этой энциклопедии помогут дать ответ на любой вопрос самого дотошного почемучки!

код товара : 7310
~~650 р.~~
325 р.

1000 вопросов и ответов. Энциклопедия для эрудитов

6+



Стильная книга невероятных открытий в большом формате! Множество иллюстраций поможет насладиться великолепием животного мира нашей планеты.

код товара : 7273
~~450 р.~~
225 р.

1001 удивительный факт о животных

6+



Увлекательные ответы на разнообразные вопросы. Интересные факты о Земле, необычных явлениях природы, великих географических открытиях, и о многом другом...

код товара : 7271
~~440 р.~~
220 р.

Новая Книга знаний в вопросах и ответах

12+



Пособие содержит все необходимые теоретические материалы по основным школьным предметам в соответствии с требованиями школьной программы.

код товара : 7275
~~550 р.~~
275 р.

Полный справочник школьника 5-11 классы

0+



Каждая тема построена по принципу постепенного усложнения подачи материала. Опорные рассказы, вопросы и рекомендации трех уровней сложности.

код товара : 7269
~~400 р.~~
200 р.

Н. Жукова Развитие речи: мир вокруг тебя

1+



Первые игры с мамой! Развивающие игры позволят вырастить малыша умным. В книге предложены игры для детей разного возраста.

код товара : 7278
~~250 р.~~
125 р.

Развивающие игры для малышей от 1 до 3 лет

12+



Понятные пояснения, цветные иллюстрации, интересные темы рисунков! С этой книгой ребенок научится рисовать карандашами, красками, пастелью...

код товара : 7075
~~340 р.~~
170 р.

Большой самоучитель рисования

0+



Автор, используя веселые иллюстрации, объясняет ребенку, почему так важно кушать полезные продукты, делать зарядку и вовремя ложиться спать.

код товара : 7266
~~330 р.~~
165 р.

Быть здоровыми - нескудно!

0+



А вы знали, что буквы – это... отличная наживка! Откройте эту книгу и убедитесь сами – на его удочку попались самые удивительные обитатели морских глубин!

код товара : 7267
~~350 р.~~
175 р.

А. Усачев Морская азбука

0+



В этой книге вы найдете тесты для определения умственного уровня развития ребенка, а также сможете оценить готовность психики к обучению в школе

код товара : 7299
~~390 р.~~
195 р.

Готов ли я к школе? Диагностика детей 6-7 лет

КАК МЫ МОЖЕМ СДЕЛАТЬ НАШИХ ДЕТЕЙ УМНЕЕ?

Об этом однажды спросили А. Эйнштейна. Его ответ был простым и мудрым: «Если вы хотите, чтобы ваши дети были умны, читайте им сказки. Если вы хотите, чтобы они были еще умнее, читайте им больше сказок».

Чтение вслух развивает мозг, вызывает любопытство и помогает ребенку понять себя и других, стимулирует развитие речи и улучшает память, формирует привычку читать на всю жизнь. Детям, которым читают, гораздо комфортнее жить, нежели тем, кто лишен радости чтения.

Начинайте читать малышам с первых месяцев жизни. В этом возрасте дети хорошо воспринимают ритм и различают родительские интонации, им особенно полезны стихи и песни. Чтение ребенку вслух - это налаживание контакта с ним и первое обучение речи.

С двух лет ребенок уже начнет пытаться подражать маме и папе, и однажды вы, возможно, увидите, как он «читает» вслух своим любимым игрушкам. Самое время приступить к «серьезному» чтению - сказкам!

Для всестороннего развития детей разного возраста на помощь придут энциклопедии. Подберите ту из них, которая будет интересна вашему ребенку, с понятным текстом и качественными иллюстрациями.

Читайте вашему ребенку каждый день, читайте с любовью! Создайте семейную традицию чтения, где дети будут читать, и им будут читать, где они будут думать, воображать и понимать.

3 ПРОСТЫХ ШАГА

1. **ВЫБЕРИТЕ** книги по специальной цене и получите подарок*
2. **СДЕЛАЙТЕ ЗАКАЗ** удобным для вас способом:

• по телефону: **8 800 250-93-70**
(звонок по России бесплатный)

• на сайте: pm.ksdbook.ru

• по почте: а/я 4, г. Белгород, 308961

3. **ПОЛУЧИТЕ** по почте наложенным платежом свой заказ, подарок*, карту члена Клуба и бесплатный каталог

*под подарком подразумевается приобретение товара за 1 руб. Подарок высылается при заказе от трех и более книг

ВНИМАНИЕ! Дополнительно оплачиваются расходы за пересылку вашего заказа в соответствии с тарифами ФГУП «Почта России», а так же льготный сбор за обработку заказа в размере 69 рублей. Бесплатная доставка при заказе от 1000 рублей. Покупая книги из данного объявления, я даю согласие ООО «Книжный клуб «Клуб семейного досуга» на обработку своих данных в маркетинговых целях, связанных с дистанционной торговлей (хранение, использование, передача). Своё согласие я могу отозвать заказным письмом с уведомлением по адресу: а/я 4, г. Белгород, 308961

Код рекламы: 317-1501-PM-R

Автор работы –
Инна ТИЩЕНКО
(на фото),
г. Луганск

16 п. и в каждом 2-м ряду
1 раз 5 п., 1 раз 3 п. и 2 раза
по 1 п. На высоте 60 см от на-
чала закройте 18 п. каждого
плеча.

РУКАВА

На спицы наберите 62 п.
и вяжите узором **по схеме 4**
(15 раз повторите раппорт +
2 кром. п.). На высоте 40 см
от начала для оката закрой-
те с обеих сторон по 3 п. и
в каждом 2-м ряду 2 раза
по 2 п., 8 раз по 1 п., 2 раза
по 2 п., 2 раза по 3 п. и 1 раз
оставшиеся 12 п. Второй ру-
кав вязать аналогично.

СБОРКА И КАПЮШОН

Выполните плечевые швы.
Для капюшона по краю вы-
реза горловины равномерно
наберите петли и свяжите
28 см узором **по схеме 4**,
сложите пополам и соеди-
ните петли обеих поло-
винок «петля в петлю».
Выполните боковые швы,
втачайте рукава. По низу
рукавов для манжеты свя-
жите 5 см крючком ст. б/н,
присборивая в 1-м ряду
край. Для завязок от углов
разреза переда крючком
на цепочке из возд. п. свя-
жите 1 ряд ст. б/н, на концы
нанижите бусины и закре-
пите узелком.

Выкройка 2



Серьги-КИСТИ

Модные и безумно
красивые! Хотите
такие? Сделайте!

Вам потребуются:

- 1 катушка шелковых ниток
- 3 г круглого бисера в тон нитям
- 8 бисерин золотого цвета
- 8 бусин в виде лепестков в тон серьгам
- 2 кристалла
- 2 оправы для кристаллов
- кусочек фетра
- кусочек кожи
- 2 швензы
- игла для бисера
- клей «Момент»

Как делать:

1 Формируем кисть. Берем кусок картона такой длины, какой хотите, чтобы у вас были серьги, и наматываем плотно на него нить. Делаем 400 оборотов для одной серьги. Затем крепко перевязываем моток в верхней части **(фото 1)**.

Аккуратно снимаем нити с картона и разрезаем **(фото 2)**. Отступив от перевязи, обматываем пучок ниткой **(фото 3)**, чтобы получилась лохматая кисть. Надеваем кисть на карандаш (чтобы не обжечься) и держим над паром **(фото 4)**: нити распрямятся. То же проделываем со второй.

2 Обшиваем бисером кристалл. Вставляем кристалл в оправу и пришиваем к фетру **(фото 5)**. Кристалл по кругу обшиваем бисером **(фото 6)** по **схеме 1**. Делаем три ряда. Закончив 3-й ряд, нить не обрезаем, а набираем на нее еще 3 бисерины, вводим иглу в последнюю бисерину 3-го ряда **(фото 7, 8)**, чтобы получилась петелька из 4 бисерин.

3 Делаем цветочек. Берем 4 бусины-лепестка

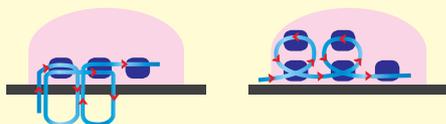
и 4 золотые бисерины. Нанизываем на иглу 1 бусину и 1 бисерину, затем вводим иглу снова в отверстие лепестка, а после в бисерную петельку кристалла, снова нанизываем 1 бусину и 1 бисерину. Повторяем последовательность действий, чтобы получились 4 лепестка с 4 бисеринками внутри. Пропускаем нитку через 4 золотые бисеринки **(фото 9)** и затягиваем цветочек.

4 Обрабатываем нижний край кристалла. Выступающие края фетра под кристаллами обрезаем, не задевая нитки. Затем приклеиваем фетр к куску кожи, лишнее срезаем **(фото 10)**.

Закрепляем нить, нанизываем бисерину. Протыкаем кожу снаружи в 2 мм от края. И вытаскиваем иглу у первого ряда бисерин, нить вытягиваем. Снова пропускаем нить через бисерину снизу вверх. Нанизываем следующую и снова повторяем последовательность действий. Обшиваем так край **(фото 11)**.

5 Сборка. Прикрепляем швензу к кристаллу петлей из 6 бисерин **(фото 12)**. Перевязь кисточки оформляем бисерной цепочкой, крепим кисточку к кристаллу бисерной петлей **(фото 13)**.

Схема 1



Степень сложности изделия



Автор –
Екатерина
СЕЛИВАНОВА,
г. Курск



6 необычных музеев

Отправляйтесь в них за новыми впечатлениями, и вы не пожалеете о потраченном времени!

Музей занимательных наук «ЭйнштейнУм» (Краснодар)

В этом интерактивном музее очень интересно бывать всей семьей: и взрослым, и детям здесь есть чем заняться. Например, провести опыты, благодаря которым можно дотронуться до настоящей молнии или создать облако. В музее также проводятся театрализованные экскурсии, мастер-классы, квесты и различные шоу.

ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Музей работает ежедневно с 10:00 до 20:00. Цена билета – **380 руб.**

Как добраться. Маршрутным такси №20, 110а, 114, 131а или трамваем №2 до ост. «Ул. Гаврилова». А также пешком от автовокзала (примерно 13–15 мин.).



Музей «Арткоммуналка» (Коломна)

Здесь воссоздана атмосфера 60-х годов. Посетители попадают в настоящую коммуналку, где все представленное – от мебели до мелочей – подлинное. Музейное пространство включает творческую мастерскую, где работают художники и писатели. Здесь проводятся обзорные тематические и театрализованные экскурсии, а также квесты.

ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Музей работает ежедневно с 10:00 до 20:00. Цена билета – **от 100 руб.**

Как добраться. Электричкой из Москвы до Коломны (2 часа), далее автобусами №2, 3, 4, 5, 6, 7 и 10 до ост. «Площадь двух революций».

В коммуналке можно попить чаю «со слоном», а также попробовать блюда, популярные в советскую эпоху



Музей петуха (Петушки, Владимирская обл.)

Повесть Венедикта Ерофеева «Москва – Петушки» прославил этот городок на весь мир.

И логично, что именно здесь открылся Музей петуха. Он построен в виде небольшого сказочного городка со своими улицами и площадями. А в избе у пернатого хранятся самовар и коромысло, туюсок, горшок и чугунок, лапти, прялки и многое другое...





От игрового автомата детей просто не оторвать: в хоккей играют и девчонки, и мальчишки!



Стоимость одиночной игры – 15 коп.

Музей советских игровых автоматов (Москва)

Вот где можно реально вернуться в детство, от души поиграв в автоматы советских времен! «Морской бой», «Снайпер», «Магистраль», «Хоккей», «Городки», «Футбол» и другие ждут вас! Помимо игровых автоматов, в музее можно увидеть советскую технику. Сотрудники регулярно проводят конкурсы, викторины и экскурсии, на которых посетители смогут узнать интересные факты об игровых автоматах, а также осмотреть и изучить

данные устройства изнутри. Всем желающим музей предлагает освежиться настоящей советской газировкой с сиропом или без, молочным коктейлем и наивкуснейшим пломбиром.

ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Музей работает каждый день с 11:00 до 21:00. Цена билета – **450 руб.**

Как добраться. От ст. метро «Кузнецкий Мост» пешком (2 мин.).



Музей сновидений Зигмунда Фрейда (Санкт-Петербург)

Музей состоит из двух залов: светлого и темного. В первом можно осмотреть 12 витрин, на которых выставлены экспонаты, связанные с различными этапами жизни Фрейда. Второй (сновиденческий) зал напоминает игровую комнату со множеством зеркал и поверхностей, создающих игру света и теней. В этом зале у посетителей появляется ощущение снов наяву.

ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Музей работает по вторникам, субботам, воскресеньям с 12:00 до 17:00.

Цена билета – **200 руб.**

Как добраться. От ст. метро «Спортивная» пешком (3 мин.).



ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Музей работает со вторника по субботу с 9:00 до 17:30. Цена билета – **50 руб.**

Как добраться. Автобусом из Владимира до Петушков (около 1 ч. 30 мин.), далее пешком до здания Дома культуры.

Музей часов (Ангарск)

В основу экспозиции музея легла коллекция, которую 50 лет собирал часовых дел мастер Павел Курдюков. Она насчитывает более 1300 предметов XVIII–XX веков из разных стран мира. В музее можно увидеть часы-паровоз, часы – паровой двигатель, часы-копилку. Корпуса ходиков украшают бронзовые аппликации, фигурки животных, цветы. Но особую ценность представляют одни из самых дорогих в мире часов «религиозы».



«Религиозы» – настоящий шедевр часового искусства.

ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Музей работает со вторника по субботу с 10:00 до 18:00. Цена билета – **150 руб.**

Как добраться. Автобусом из Иркутска до Ангарска (около 30 мин.), далее автобусом №102 до ост. «Музей часов».



Свадьба под капельницей?
Ну и что! Андрей
и Таня доказали:
их чувства сильнее
диагнозов...

Когда с Таней случилась беда, Андрею говорили: «Зачем тебе связываться с больным человеком? С ней будущего нет!» Но разве настоящая любовь будет цинично прикидывать шансы и взвешивать будущее? Он сделал Татьяне предложение прямо в палате онкологической клиники.

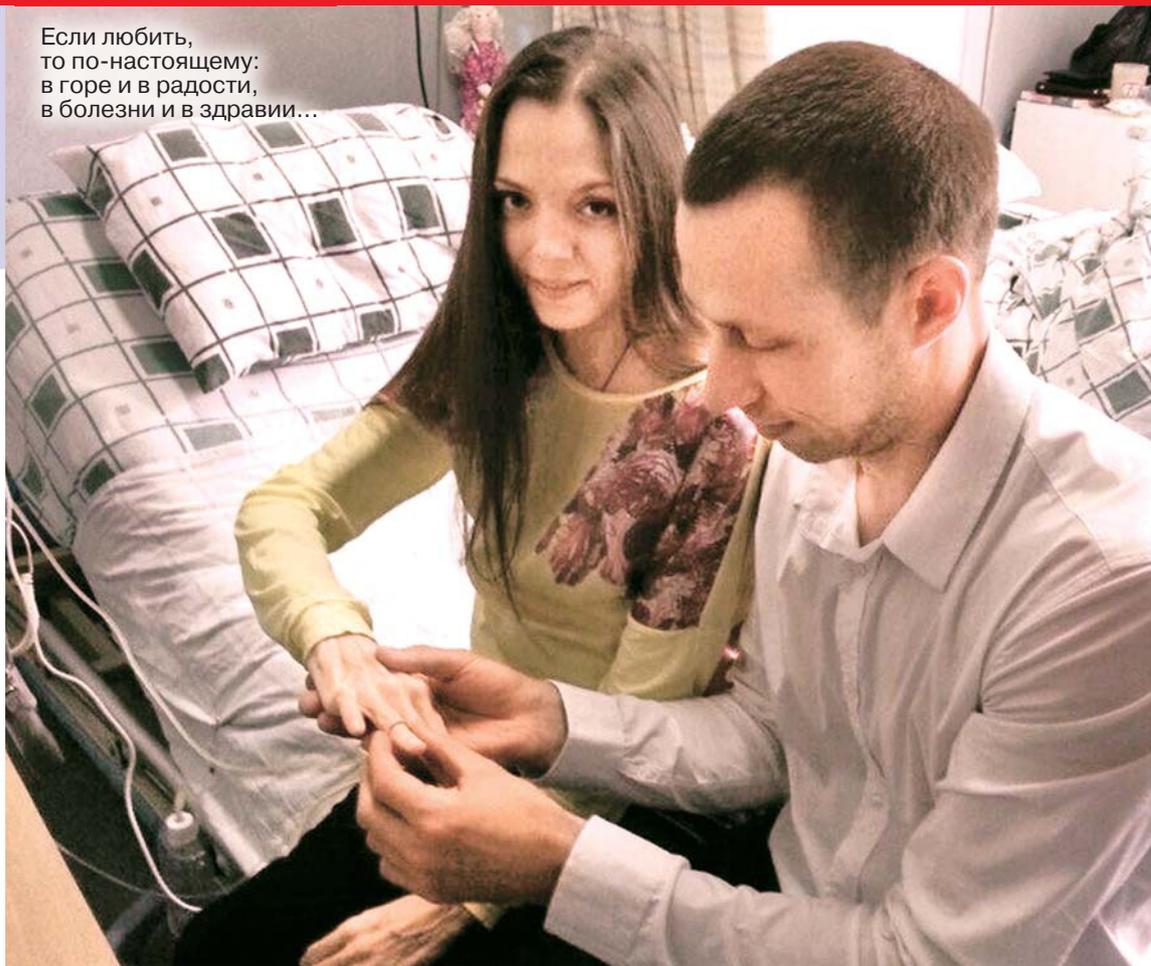
Диагноз

Таня и Андрей из Владивостока. Они встречались несколько лет и решили пожениться. Именно тогда у Тани обнаружили рак.

— Заболела нога, я пошла по врачам. После долгих мытарств решили, что у меня непроходимость кишечника. Разрезали, перебрали его и нашли... опухоль, — вспоминала Таня о своих муках. — Поставили диагноз «рак брюшинного пространства 4-й стадии». Врач-онколог сказала мне в открытую: «Нужно уже завтра делать «химию», иначе ты на этой неделе умрешь!»

Как 26-летней девушке выслушать такое и не сломаться? Но у Тани был Андрей. Что бы ни происходило потом с любимой, он всегда находился рядом: держал

Если любить,
то по-настоящему:
в горе и в радости,
в болезни и в здравии...



Неизлечимая любовь

за руку, обнимал ослабевшую от «химии» Танюшу и говорил: «Все будет хорошо!» Андрей вместе с друзьями

Тани организовал сбор помощи. За неделю нашли нужную сумму и улетели вместе в Китай в город Гуанчжоу — там врачи обещали помочь.

всю обвивают капельницы... Но с каждым днем его любовь только крепла. И однажды он сказал: «Будь моей женой!»

— Я люблю Таню, хочу, чтобы у нас были дети, счастливая жизнь. Мы боремся

Свадьба

Боль, тошнота, отеки — Таня все переносила с улыбкой. Это видел Андрей: как мучается любимая, как тает на глазах, как ее прекрасные глаза затягивают омут темных кругов, а ее

**«Боремся
и верим!»**

и верим. Все у нас получится! — говорил он тогда. Влюбленных повенчали и распивали прямо в палате.

— Сотрудники клиники устроили праздник на всю больницу! — рассказывали супруги. — Оформили банкетный зал, накрыли стол, больница даже оплатила свадебное платье! Нас поселили в VIP-палату...

«Китайцев поразила эта история любви. Таня слала письма со всей страны»



Свадьба в клинике
Гуаньчжоу.
Платье, фата,
букет невесты...



Священник повенчал
молодых прямо
в палате. Стоять Таня
уже не могла



▲ Андрей уволился, чтобы
увезти Таню на лечение
в Китай, быть рядом всегда

Это невероятно!
А главное, после свадьбы
Тане полегчало! Да еще
само торжество показали
по местному телевидению,
и китайцы завалили Таню
подарками. Казалось, чудо
обязательно произойдет
и Таня вот-вот поправится!
...Танюша умерла через
два месяца после свадь-
бы. Скорбный груз – тело
супруги – Андрей привез
на родину. За год девушка

стореда как свеча. Но
Таня не была несчаст-
ной, безнадежной ра-
ковой больной. Она лю-
била, была любимой и
даже стала женой.
А Андрей? Да, боль
утраты страшна. Но по-
рой лучше вспоминать
о том, что было, чем по-
стоянно думать о том,
что могло быть, но не со-
стоялось...

Ольга СЕНИНА,
журнал
«Вот это истории!»

Реклама

16+ Журнал проверенных диет

16+ **Твоя диета** №3, 2017 г. спецвыпуск **Все** для женщины!

Подробный план
похудения на месяц
+ 7 лучших
сытных диет

История номера



Скинула
51 кг
за год!

Как перестать
есть
на эмоциях?

Идеальная фигура
за 12 минут в день
Это очень просто!

Филипп
Киркоров

Как ему удалось
сбросить 30 кг
и помолодеть?

Хит сезона

Уже в продаже!

Чтобы не было беды...



Педагог,
детский психолог
Анна
ГОСПОДАРСКАЯ

О чем нужно напомнить школьнику, остающемуся без присмотра взрослых, чтобы свести к минимуму риск возникновения опасных ситуаций?

БЕРЕГИСЬ АВТОМОБИЛЯ!

На улице наибольшую угрозу для детей представляет транспорт, поэтому никогда не будет лишним повторить с маленьким пешеходом правила перехода улицы:

- только по зебре;
- убедившись, что машины слева и справа остановились;
- если есть светофор, то только на зеленый сигнал.

Объясните ребенку, что надо быть внимательным даже во дворе, ведь припаркованные там автомобили могут неожиданно тронуться.

«ДЯДЕНЬКА, Я ВАС НЕ ЗНАЮ!»

Чтобы доверчивостью вашего чада не воспользо-

вались злоумышленники, научите его, как вести себя с незнакомцами на улице:

- не вступать в разговор с тем, кого не знаешь;
- не заходить с чужими в лифт;
- даже если этот человек говорит, что его послала мама или папа, не верить и быстро уходить туда, где люди;

КСТАТИ

В продаже есть детские смарт-часы с функцией отслеживания местоположения хозяина (от 2000 руб.). Родители всегда в курсе, где находится ребенок, а если тот нажмет на кнопку SOS, им на телефон придет тревожная СМС.

ОДИН ДОМА

Если школьник не ходит на продленку и до вечера остается дома один, предупредите, чтобы он:

- никому не открывал дверь (у всех домашних есть ключи);



Если не можете каждый день провожать ребенка в школу, договоритесь с соседями, у которых в семье тоже есть ученик, отводить детей по очереди

ТЕЛЕФОННЫЕ ПРАВИЛА

- не сообщал ни по телефону, ни по домофону, что взрослых нет дома (правильный ответ в таких случаях: «Родители сейчас заняты, подойти не могут, позвоните попозже»);
- не включал плиту, утюг, не зажигал спички, свечи (это может привести к пожару). Если ребенку приходится без вас разогревать себе еду, научите его пользоваться СВЧ-печью – это безопасно.

- ✓ Купите школьнику недорогой мобильный телефон и приучите его сообщать вам о своих передвижениях, предупреждать, если где-то задерживается.
- ✓ Объясните, что лучше без надобности не доставать телефон в общественных местах, дабы не привлекать лишнего внимания.
- ✓ Запретите играть с телефоном в транспорте – именно в автобусе, трамвае, метро злоумышленнику легче всего выхватить телефон и скрыться.

Фото: Depositphotos (1), Legion-Media (1)

Классные малыши

Хотите на этой страничке увидеть своих детишек? Присылайте забавные фото по адресу: 127287, г. Москва, а/я 20, с пометкой «Всё для женщины», классные малыши. Или по электронной почте: woman@BauerMedia.ru Обязательно укажите имя, фамилию и город проживания малыша.



Пожалуй, надену сегодня эти туфли: белые, красивые, а главное, не жмут...

Катюша Стороженко,
г. Химки
Московской обл.

Посмотрите, какая она большая – моя первая рыба!

Степан Васильцов,
г. Старый Оскол
Белгородской обл.



Вот, думаю, куда двинуть на верной коняшке?



Даниэль Власов,
г. Бор Нижегородской обл.

ВСЕГДА ПРИГОДЯТСЯ

УДОБНО И ВЕСЕЛО

Ручной комбайн для сбора ягод «Лягушка», детский.

Цена: от 450 руб.



ДЕРЕВО В ПОРЯДКЕ

Медный купорос для защиты древесины от плесени и гнили, 100 г, («Грин Бэлт»).

Цена: от 28 руб.



ОДОЛЕЕМ ВРЕДИТЕЛЯ

Гель «Великий воин» против садовых и домашних муравьев. Доберется даже до труднодоступных мест.

Цена: от 44 руб.



ЗАБАВНЫЙ СТОРОЖ

Садовый светильник на солнечной батарее «Эра» («Мопс»), 14 см.

Цена:

от 649 руб.



Лунный календарь

4, 5 сентября – рыхление и удобрение почвы, сбор урожая и закладка его на хранение.

6 сентября – неблагоприятны работы с растениями.

7, 8 сентября – посев многолетних растений, полив цветов, посадка и пересадка деревьев и кустарников.

9, 10 сентября – покос травы, сбор фруктов и ягод, посадка озимого лука и чеснока, внесение удобрений.

Готовь землю осенью!

Тогда и в будущем году урожай овощей, фруктов, ягод непременно порадует!

1. Поработаем лопатой

Перекопайте освободившиеся от посадок грядки на глубину 20–25 см (примерно на длину штыка лопаты). Для чего это делать сейчас? Во-первых, разрыхлив землю, вы **насытите ее перед зимой кислородом**, во-вторых, вскопанная земля будет быстрее впитывать влагу, получаемую из осадков. В-третьих, проведя эту процедуру осенью, весной можно уже не утруждать себя этой нелегкой работой.

2. Подкормим кальцием

Внося в землю удобрения, выращивая на ней разные культуры, особенно семейства крестоцветных (капусту, редьку, редис, горчицу и др.), мы сильно повышаем кислотность почвы. Вернуть равновесие поможет известкование. Желатель-

но это делать раз в два года. **Припорошите почву дробленой известью, мелом или доломитовой мукой из расчета 200–250 г на 1 кв. м.** Вносить известь и другой «кальций» лучше сразу после перекапывания грунта.

! Перед процедурой следует проверить кислотность почвы. Сделать это можно кислотометром (цена – от 500 руб.). Его можно приобрести в любом садовом центре.

3. Внесём удобрение

Через две-три недели после известкования землю следует подкормить. На свободные грядки внесите любую органику: навоз, торф, компост или перегной из расчета 10 кг на 1 кв. м. **Остающиеся зимовать культуры подпитайте фосфорными или калийными удобрениями.** Минеральные добавки укрепят корни и поднимут иммунитет многолетних растений перед наступлением холодов.

Важно!

- ✓ Минеральные удобрения для осенней подкормки должны быть с минимальным содержанием азота: на упаковке обычно написано «Осень», «Для осеннего применения».
- ✓ Используйте подкормки строго по инструкции, иначе в овощах будет накапливаться излишнее количество нитратов и нитритов.

4. Замульчируем

Укройте вскопанные и подкормленные грядки соломой, сорняками (без семян!). Можно использовать нетканый материал или плотную бумагу. Под таким покрывалом земля за зиму станет мягкой и более пористой.

Роль мульчи могут выполнять и сидераты. Посеянные в сентябре горчица, рапс, горох и другие растения к ноябрю наберут хорошую зеленую массу: замерзнув, она прикроет почву ковром. Весной же, перегнив, сидераты станут прекрасной подкормкой.



Гороскоп для вас

с 29 августа
по 4 сентября

Где взять
денег
на журнал?



ОВЕН

21.03 – 20.04



Звезды готовят для вас судьбоносные встречи. Вы столкнетесь со старыми знакомыми, в помощи которых сейчас нуждаетесь, с прежними и будущими возлюбленными. Так что, выходя из дома, будьте при параде!

Самые удачные дни: 29–31

РАК

22.06 – 22.07



Не переживайте, что из-за форс-мажора придется менять планы. Это даже к стати.

Новые варианты времяпрепровождения будут интереснее. Но за всей кутерьмой не забудьте о домашних делах.

Самые удачные дни: 30, 1, 4

ВЕСЫ

24.09 – 23.10



Вы поднакопили силы, так что можете смело полностью менять свою жизнь: хватит теории, переходите к активным действиям. Но за новым строительством не забудьте про основную цель.

Самые удачные дни: 30, 1, 3

КОЗЕРОГ

22.12 – 20.01



Воздержитесь от похода по магазинам. Велика вероятность, что в эти дни вы спустите много денег на ненужные вещи. Потерпите немного, скоро настанет подходящий момент для покупок.

Самые удачные дни: 29, 31, 2

ТЕЛЕЦ

21.04 – 20.05



Эмоции бьют через край, а их нужно держать под контролем, чтобы не допустить ошибки: вам доверят ответственное дело, где важна точность. Чтобы не сплосховать, попросите друзей проверить ваши выводы.

Самые удачные дни: 29, 30, 1

ЛЕВ

23.07 – 23.08



Если не будете откладывать дела на конец недели и начнете с понедельника, то успеете решить все поставленные задачи в отведенные сроки. В четверг найдите возможность встретиться с друзьями.

Самые удачные дни: 30–1

БЛИЗНЕЦЫ

21.05 – 21.06



Интуиция будет буквально вести вас за руку. Не сопротивляйтесь и следуйте за ней. Внутреннее чутье поможет вам виртуозно обойти все острые углы и проследовать к успеху кратчайшей дорогой!

Самые удачные дни: 2–4

ДЕВА

24.08 – 23.09



Неожиданная премия или отданный старый долг придется очень кстати. И вы в полном праве потратить полученные средства на себя любимую. Сделайте себе подарок – пройдите по магазинам.

Самые удачные дни: 31, 2, 4

СТРЕЛЕЦ

23.11 – 21.12



Все тайное становится явным. Оглянитесь: уже давно кто-то из вашего окружения к вам равнодушен, а вы не замечаете. На этой неделе у вас все шансы разоблачить вашего тайного поклонника!

Самые удачные дни: 31–2

РЫБЫ

20.02 – 20.03



Другие отделы будут срывать сроки, а крайней окажетесь вы. Чтобы этого не произошло, придите к руководству со своим отчетом. А в пятницу не пропустите вечеринку у друзей! Развлечься не помешает.

Самые удачные дни: 1, 2, 4

Любите фаршированный перец? Чтобы зимой не покупать импортные овощи по заоблачной цене, сделайте заготовки сейчас. Плоды промойте, удалите плодоножку и семена. Проварите перцы 2 мин. в кипятке, остудите и обсушите. Вставьте один в другой, сложите в пакеты и уберите в морозилку. Зимой вам нужно лишь разморозить перцы и нафаршировать. Наслаждаясь любимым блюдом и радуясь экономии, не забудьте о журнале «Всё для женщины» (от 20 руб.).

В следующем номере



12 страниц

СУПЕРзаготовок

Баклажаны, перчики, помидоры – сохраните вкусы и ароматы лета для наслаждения долгой зимой.

Если времени не хватает

Простые правила, которые позволяют вам все всегда успевать.



После отпуска – к врачу!

Летний отдых может обернуться для здоровья сюрпризами. Не допустим осложнений!

Худеем на винограде

Сладкая диета избавит от 1–2 кг всего за 4 дня. Попробуйте, очень вкусно!



Не пропустите!
Следующий номер
для женщины
в продаже уже
с 5 сентября!



BAUER
Еженедельный журнал «Всё для женщины» №36 (587), дата выхода в свет 29 августа 2017 г.

Учредитель и издатель:
ООО «Бауэр Медиа»

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

Главный редактор:
Ирина Бобкова

Дизайн и верстка:
Юлия Алейникова, Елена Галушко, Алексей Козлов,

Екатерина Сырковашина (арт-директор)

Бильдиректор:

Екатерина Егорова

Координатор редакции:

Анастасия Юрасова

Редколлегия:

Анжела Добровольская, Ольга Богрова (зам. главного редактора), Елена Кинчевская, Лилия Бойцова, Алла Табекова

Корректоры:

Татьяна Кондрашова, Анна Пивоварова

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 «Почта России» – подписной индекс 99097,

в Объединенном каталоге «Пресса России. Газеты и журналы» – подписной индекс 18147.

Подписка в Республике Беларусь по каталогу «Белпочта», подписной индекс 99097.

Перепечатка и использование

материалов допускаются только с письменного разрешения редакции

Подписано в печать

15.08.2017 г.

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: 420 003 экз.

Розничная цена свободная

ВАШИ ЛУЧШИЕ ПОКУПКИ! СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПРЕДЛОЖЕНИЯ!

Набор кастрюль Bavaria 12 предметов (Германия)

~~4990~~ **3990** руб.

Посуда изготовлена из высококачественной нержавеющей стали. Имеет 5-слойное дно, клепаные металлические ручки и стеклянные крышки. Подходит для индукционных плит.



Мини-печь

~~3990~~ **2990** руб.

Компактная альтернатива классической русской печи. Устройство разработано российскими специалистами, знающими толк в приготовлении традиционных блюд. С помощью этой печки Вы сможете: • сварить и потомить каши из различных злаковых культур; каши получаются ароматными и рассыпчатыми; • запечь горшочки с овощным и мясным наполнителем; • испечь хлеб, пироги, ватрушки и другие Ваши любимые сдобные лакомства; • запечь мясо или рыбу, котлеты и тефтели; • сварить суп; • приготовить запеканки различного содержания; • равномерно разогреть блюда без сомнительных микроволн; • посушить ягоды, грибы, фрукты и зелень. Экономное потребление электроэнергии. Блюда как из русской печки – традиционно вкусно, питательно и полезно!



Швейная мини-машинка

~~2790~~ **1990** руб.

Очень компактная! Для ее использования и хранения не нужно отводить специальное место. Вы с легкостью подшейте брюки или юбку, вставьте молнию, сэкономив свои деньги на посещение ателье. Подарите своим вещам вторую жизнь. С этой мини-машинкой Вы пришьете заплатку, декоративный элемент, сошьете красивую одежду своими руками. Вы сможете шить, используя ножную педаль. Это сделает процесс шитья быстрым и удобным.



В подарок к машинке – набор для шитья: нитки в катушках 32 цветов, шпульки с нитками 32 цветов, сантиметр, ножницы, наперсток 2 шт., 30 иголок, нитковдеватель, вспарыватель

Отпугиватель грызунов и насекомых

~~1290~~ **990** руб.

Устройство для отпугивания мышей, тараканов, жуков, крыс. Защищает Ваш дом, квартиру или промышленное предприятие площадью до 200 кв. м. Просто вставьте его в розетку. Можно использовать, если в доме есть дети, собаки и кошки. В него встроен уютный ночник.



Щетка магнитная для мытья окон с двух сторон одновременно

~~1490~~ **790** руб.

Это просто две щетки, но главное их свойство – магниты. Щетки притягиваются друг к другу, и между ними помещается стекло. У Вас больше не будет необходимости балансировать на краю открытого окна, и Вам все равно, на каком этаже Вы находитесь, поскольку производящий уборку человек находится внутри помещения. С магнитной щеткой Вы легко помоете окна, которые совсем не открываются или на них стоит решетка. Купив магнитную щетку, Вы убедитесь в отличном качестве уборки. Она одновременно моет водой и сразу же вытирает насухо. Чистые окна без разводов Вам гарантированы!



Гелевый фиксатор «Валгус Про»

~~790~~ **790** руб.

Бережно исправляет дефект «косточки», в простонародье – «шишки», на ноге. Специальная вставка удерживает большой палец стопы в правильном положении и не дает ему отклоняться во время ходьбы. Фиксатор предотвращает сдавливание обуви и останавливает рост «косточки», а особые его свойства нормализуют физиологическое положение большого пальца при наличии деформированного сустава. Эластичный материал не повреждает кожу и надежно защищает ее между пальцами от трения, образования натертостей, мозолей и огрубелостей.



Закажите фиксатор Valgus Pro «Валгус Про» и получите второй в подарок!

Бюстгалтер корректирующий «Ах Бра»

~~1710~~ **990** руб.

Обеспечивает необходимую поддержку груди и максимальный комфорт без петель, крючков, швов и косточек; не собирается складками и не сдавливает по бокам; делает декольте соблазнительным; эластичный, не ограничивает движений, удобно заниматься спортом. Размеры: S 76-81 см, M 86-91см, L 96-101 см, XL 106-111 см, XXL 106-121 см.



3 БЮСТГАЛТЕРА «АХ БРА» В КОМПЛЕКТЕ

Кран-водонагреватель проточный

~~2500~~ **1990** руб.

Забудьте о проблемах с горячей водой с проточным краном-водонагревателем! Нагревает воду за несколько секунд, можно регулировать температуру. Идеальный вариант для дома и дачи. Существенно экономит электроэнергию по сравнению с другими нагревателями! Устанавливается за пару минут.



Художественный набор Cars

~~1300~~ **790** руб.

Хотите, чтобы ваш ребенок развивался правильно, подарите ему Художественный набор Cars. В данный набор входит все необходимое как для начинающего, так и для опытного художника. В составе набора 92 предмета: 12 цветных карандашей, 12 цветов акварели, 12 восковых карандашей, 12 масляных, 24 маркера, простой карандаш, клей, ножницы, кисточка, степлер, точилка, стирка, скрепки. Просто необходимая вещь для каждого школьника!



Матрас-топпер с ортопедическим эффектом

90x200 – ~~2990~~ **2990** руб.,

140x200 – ~~3390~~ **3390** руб.,

160x200 – ~~3690~~ **3690** руб.

Делает спальное место удобным и комфортным. Высокотехнологичная пена адаптируется к форме тела, обеспечивая бережную поддержку в области шеи, позвоночника и бедер, создавая условия для расслабления и отдыха. Матрас идеально подходит для обновления старых диванов, кроватей, матрасов – разлагает ямки, сглаживает перепады и обеспечивает поддержку спины. Скручивается в рулон, легко поместится на полку в шкафу. В комплекте чехол с ручкой.



Москитная сетка на дверь с подсолнухами

Размер: 194x105 см – **1250**

690 руб.

Сетка на магнитах состоит из двух створок и просто закрепляется за секунды, без всяких инструментов, на любом дверном проеме или окне. С помощью магнитов автоматически закрывается. Можно использовать во время сильного ветра. Шторки без проблем открываются и сразу закрываются за тем, кто входит. Компактно складывается и во время стирки сохраняет свои свойства.



Швабра с распылителем SPRAY MOP DELUXE «Спрей моп делюкс»

~~1500~~ **990** руб.

Новая швабра со встроенным распылителем позволяет Вам очищать и ухаживать за любым напольным покрытием. В конструкции Spray Mop имеется специальный механизм для распыливания чистящего средства перед шваброй. Частота распыления регулируется вручную на каждом отдельном участке пола. Вам больше не нужно таскать тяжелое ведро с водой, а насадка из микрофибры обеспечит идеальную чистоту.



Гарантия качества! Звоните прямо сейчас!

С информацией об организаторе акций, о правилах их проведения, количестве призов, сроках, месте и порядке их получения можно ознакомиться по тел. 8 (499) 213-03-16. Акция действительна до 18.09.2017. Реклама. ОГРН 1137746312384, ООО «Тон-Шоп». Юр. адрес: 125363, г.Москва, Строительный пр-д, 14А, строение 2.

ЗАБУДЬТЕ О БОЛИ В СПИНЕ И ДРУГИХ НЕДУГАХ!

Медицинский массажер «Тибетский аппликатор» (новый аппликатор Кузнецова) ~~2700~~ **1790** руб.



Аппликатор Кузнецова поможет справиться с болью в пояснице, грудном и шейном отделах позвоночника, с болью в суставах и голове. Прибор нормализует сон, облегчает состояние при вегетососудистой дистонии, метеозависимости, способствует уменьшению проявлений целлюлита, предменструального и климактерического синдрома, прекрасно подойдет при плоскостопии, для массажа ступней. Предназначен для выполнения процедуры игольчатого массажа, который оказывает лечебное воздействие на отдельные части тела и органы. Данный массаж обладает сильным общеотонизирующим действием и стимулирует работу сердечно-сосудистой, пищеварительной, нервной, половой и др. систем.

«Энциклопедия игольчатого массажа» в подарок, из нее вы узнаете, как повысить эффективность использования аппликатора. 18+

Имеются противопоказания. Перед применением проконсультируйтесь со специалистом.

Чудо светильник «Наносвет»

~~990~~ **590** руб.

В считанные секунды установите светодиодное освещение в шкафу, под раковиной, под кроватью и т.д. 5 ярких светодиодов и работает на 3 батарейках типа ААА непрерывно до 100 часов. Крепится с помощью специальных двухсторонних липучек на любую поверхность. Легко устанавливается на потолок, стену, а при необходимости вынимается из крепления одним движением руки и используется как стандартный фонарик.



ВТОРОЙ СВЕТИЛЬНИК В ПОДАРОК

Увеличительные очки BIG VISION

~~1500~~ **790** руб.

«Биг Вижн» дают визуальное увеличение любого предмета на 160% и при этом оставляют руки свободными, поэтому они прекрасно подходят для чтения, шитья и выполнения всевозможных работ, требующих большой точности!



Самогонный аппарат «Маруся 1300»

~~1990~~ **1290** руб.

Нержавеющая сталь. Производит 1300 мл самогона в час!!! Не требует водопровода. В подарок вкусоароматические концентраты на 300 литров коньяка.



Шнековая ручная соковыжималка

~~2700~~ **1590** руб.

Подходит для работы с любыми свежими фруктами и овощами. В считанные минуты она превращает их в почти сухую мякоть и полезный, богатый витаминами и другими природными здоровыми веществами напиток! Ручная соковыжималка в обращении похожа на мясорубку, только вместо измельчающих ножей в ней работает шнековый механизм, отделяющий сок фруктов и овощей от мякоти. Прибор с ручным приводом легкий и прочный, дарит независимость от внешнего источника электроэнергии и может использоваться даже на природе, например на даче во время заготовки урожая. Также очень удобно крепление к столу вакуумной присоской.



Новейший автоматический веник

~~1800~~ **990** руб.

Прибор, который просто необходим любой хозяйке на каждый день. По бокам прибора размещены щетки, которые вращаются и собирают мусор. Веник работает без батареек или электричества. Соприкасаясь с поверхностью, щетки начинают двигаться. Боковые щетки собирают мусор и подметают его к центральному валу. Пыль и грязь попадают в специальный контейнер. Основание ручки вращается на 360 градусов, что сильно облегчает работу.



**Доставка по Москве и всем регионам России.
Время работы с 9:00 до 21:00
8 (499) 213-03-16
(многоканальный)**